

仅售
7.8元

绿色健康食谱



排毒养颜

GreenHealth 家常菜
Dainty

柳檀 编著

广东新康出版社



图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜家常菜 / 柳檀编著, 一广州: 广东经济出版社,
2004.5

(绿色健康菜谱)

ISBN 7-80677-739-3

I. 排… II. 柳… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第033866号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州市沙河沙太路银利工业村一到四楼)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
版次	2004年5月第1版
印次	2004年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-739-3/TS·58
定价	全套定价: 78.00元 本册定价: 7.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

排毒养颜
GreenHealth
家常菜
Dainty

前言

GREENHEALTH DAINTY
QIANYAN

新世纪带来新的流行，我们的餐桌也要革命。换一张流行风格的台布，放一束浪漫的鲜花……还差点什么呢？一桌时尚的菜。

告别大鱼大肉、无肉不欢的初级消费时代，不正确的饮食习惯正是你还不够健康的主要原因。餐桌革命选择适合你的菜，指出你真正需要的营养素，告诉你科学的烹饪方法。健康热点全力发送，一起来一场餐桌的革命。

来看看时尚的餐桌上有些什么？《绿色健康食谱》丛书为你准备了生猛奇趣的《开胃特色》菜，再来个《滋补汤煲》润一润。紧跟《健康低脂》《补血营养》的头盘，消除亚健康状态的《排毒养颜》《养肺护肝》系列菜，激发大脑潜能的《健脑益智》菜。你还可以根据你的需要来一个食补《维生素餐》，增强身体免疫力。最后上一份《五谷杂粮》，保证你吃得健康。在一周中你还需要吃一天《美味素斋》清肠胃，这才是时尚的餐桌，健康的生活。

“排毒”你做了没有？想起来难免有点害怕：身体中毒了？要我洗肠吗？不排又怎么样？要吃什么药吗？要做手术吗？在这本小书里我们会告诉你有关“毒”的知识，还有35个菜式教你在享受美食的同时排出毒素，滋养容颜。有些天然的食品本身就是排毒高手，了解多一些，健康美丽多一点。



目 录

绿 色 健 康 菜 谱

爽口莲藕片·····	4	贡菜拌西红柿·····	16
生炅锦上丝·····	6	金钩拌凉瓜·····	18
明玉橙香片·····	8	心意火龙果·····	20
凉拌鸳鸯豆腐·····	10	海带煲排骨·····	22
刀拍嫩青瓜·····	12	清味映三丝·····	24
枸杞拌芦荟·····	14	三仙西红柿·····	26
青黑双素·····	28	龙袍包三丝·····	40
果香锦鸽片·····	30	玉树炒瘦肉·····	42
白云新奇士·····	32	姜葱煮柏叶·····	44
姜丝河蚌汤·····	34	溜炒鲜百合·····	46
三友海带丝·····	36	葡汁绿豆汤·····	48
红虾烩什菌·····	38	清热白鸽汤·····	50
清炖银芽鲫鱼汤·····	52	甜椒炒榆蘑·····	64
木耳烧豆腐·····	54	椰香龙眼果·····	66
茶菇烩鱼片·····	56	姜汁海带丝·····	68
三宝香芒果·····	58	三色鲍鱼菇·····	70
红枣煲陈肾片·····	60	花生木瓜煲鸡脚·····	72
百花酿木耳·····	62	健康烹饪小知识·····	74-79





原材料

嫩莲藕 150 克、生姜 10 克、红椒 1 只、香菜叶 3 克。

调味料

白米醋 5 克、白糖 15 克、盐 3 克。

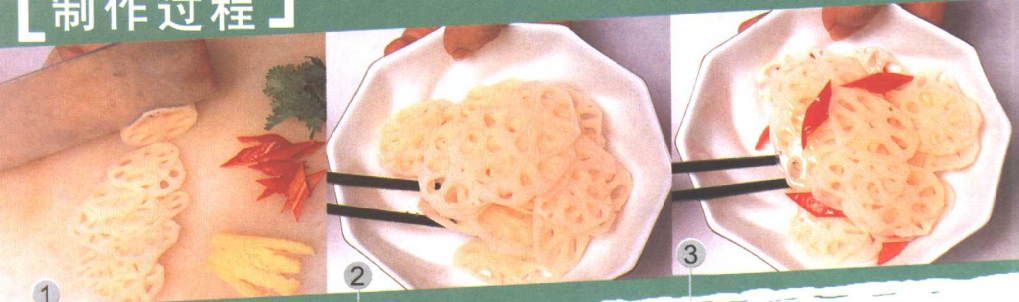
小贴士

嫩莲藕要买色白的，切好后要反复清洗，最好入冰箱冷冻，可使莲藕清脆开胃。莲藕有止血、醒酒、解热毒的功效。

【爽口莲藕片】

SHUANGKOU LIANNOUPIAN

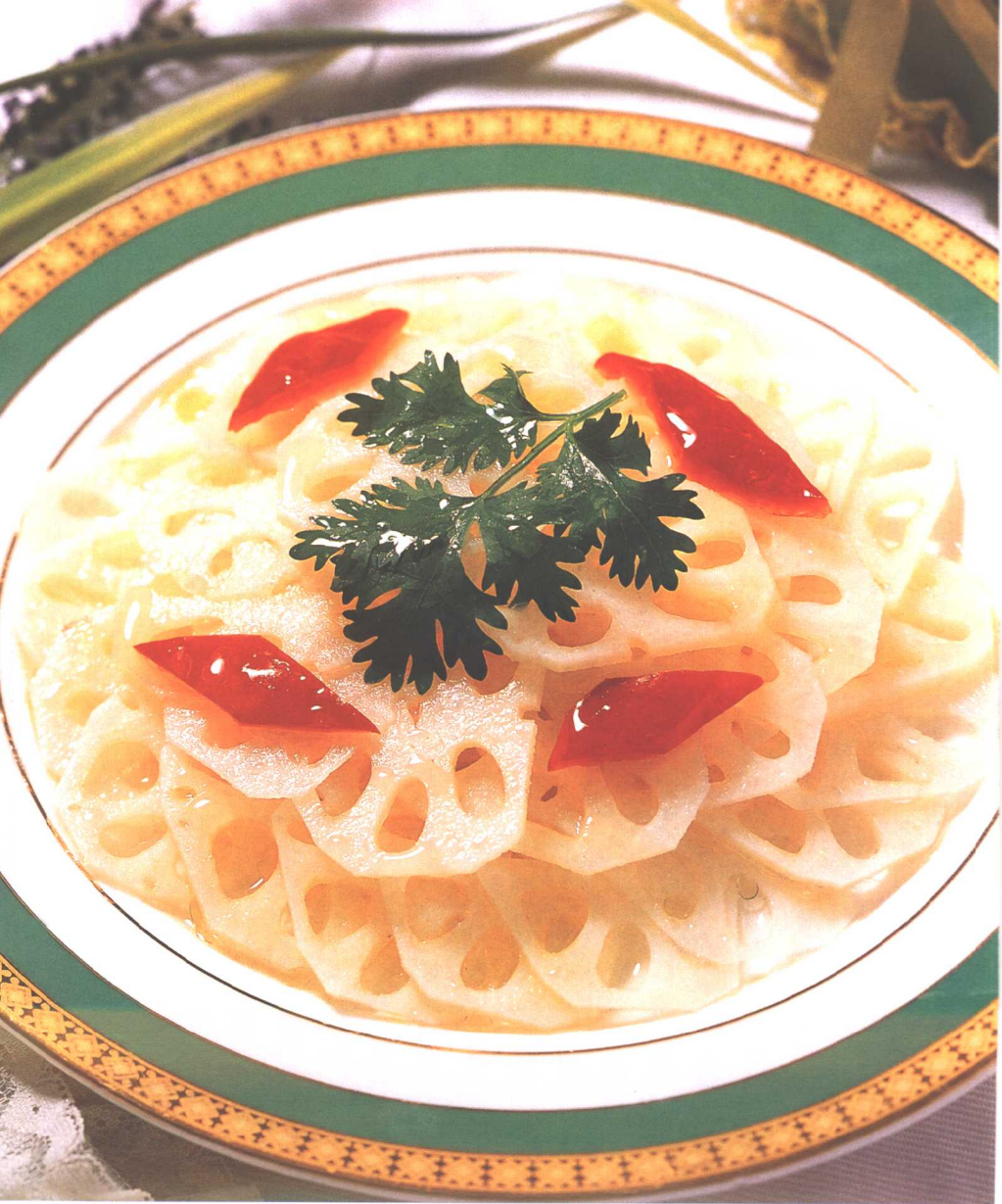
制作过程



嫩莲藕去皮切圆片，生姜去皮，用刀拍碎榨汁，红椒切小片，香菜叶洗净。

莲藕片加入盐腌 5 分钟后，用清水洗净待用。

用深碗放入凉开水、白米醋、白糖、姜汁调匀，加入莲藕片、红椒片，用保鲜膜封口，入冰箱冻 30 分钟后，夹入碟内即可食用。





原材料

水发白粉丝100克、大葱10克、红椒1只、青瓜10克、熟火腿10克、蒜子10克。

调味料

熟花生油3克、盐3克、味精1克、白糖1克、白米醋1克。

小贴士

粉丝不能烫得太过，否则不爽，口感要清脆，色泽要鲜艳。

生炆锦上丝

SHENGQIANGJINSHANGSI

制作过程



1

水发白粉丝切段，大葱、红椒、青瓜、熟火腿切丝，蒜子切米。



2

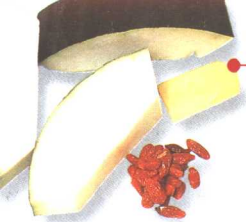
锅内烧水，待水开时，投入白粉丝、红椒丝快速烫一下，捞起滴干水。



3

在碗内加入白粉丝、红椒丝、青瓜丝、大葱丝、熟火腿丝、蒜米，调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油拌匀，摆入碟内即可。





原材料

嫩冬瓜 200 克、枸杞 5 克、生姜 5 克。

调味料

橙汁 50 克、盐 3 克、白糖 3 克。

小贴士

冬瓜要嫩、肉质要紧，煮时熟度要适中，不能煮得太烂或者不熟。

【明玉橙香片】

MINGYUCHENXIANGPIAN

制作过程



1 冬瓜去籽、去皮切粗条，枸杞泡透，生姜去皮切米。



2 锅内烧水，待水开时，投入冬瓜条、盐，用中火煮透，捞起泡透。



3 在碗内加入冬瓜条，倒入橙汁、生姜米、枸杞、白糖拌匀，泡放10分钟后夹起，摆入碟内即可食用。





原材料

猪血 100 克、嫩豆腐 100 克、蒜子 10 克、生姜 10 克、香菜 10 克。

调味料

熟花生油 3 克、盐 2 克、味精 1 克、白酱油 3 克、麻油 1 克。

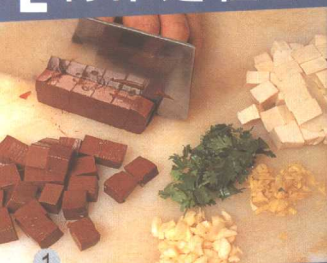
小贴士

刀法要一致，口味要清淡。

【凉拌鸳鸯豆腐】

LIANGBANYUANYANGDOUFU

制作过程



猪血、嫩豆腐切丁，蒜子切粒，生姜去皮切粒，香菜洗净切粒。

锅内烧水，待水开时，下入猪红、嫩豆腐焯至刚熟，倒出过凉水。

在碗内加入猪红、豆腐、蒜子粒、姜粒、香菜粒，调入盐、味精、白酱油、麻油、熟花生油拌匀，入碟即可食用。





原材料

日本嫩青瓜150克、蒜子10克、红椒1只、大葱10克。

调味料

熟花生油2克、盐2克、味精1克、白糖1克、美极酱油3克、麻油1克。

小贴士

如果没有日本青瓜，本地嫩青瓜也可，此菜为夏季适用。

【刀拍嫩青瓜】

DAOPAINENQINGGUA

制作过程



日本嫩青瓜洗净，用刀背拍打、切成小块，蒜子切米，红椒切圈，大葱洗净切斜片。

将日本青瓜调入盐，用保鲜膜包好，入冰箱冻20分钟，拿出待用。

然后加入蒜子、红椒、大葱，调入味精、白糖、美极酱油、熟花生油、麻油拌至入味，夹入碟内即可。





原材料

泡芦荟 150 克、生姜 5 克、枸杞 5 克、香菜叶 3 克。

调味料

熟花生油 2 克、盐 3 克、味精 1 克、白酱油 2 克。

小贴士

芦荟比较嫩，在制作过程中要轻拿轻放。芦荟能调整胃肠、增强代谢、口感爽滑，是排毒美容的美食。

【枸杞拌芦荟】

GOUQIBANLUHUI

制作过程



芦荟洗净切片，生姜去皮切米，枸杞泡透，香菜叶洗净。

锅内烧水，待水微开时，轻轻投入芦荟片，用小火烫透，捞起过凉水，摆入碟内。

在碗内加入生姜米、枸杞，调入熟花生油、盐、味精、白酱油调匀，淋入摆好的芦荟上，摆上香菜叶即可。

