

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元
老妈私房菜
去脂排毒餐





图书在版编目(CIP)数据

8元老妈私房菜·去脂排毒餐/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5159-6

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 保健-食谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第105139号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老妈私房菜·去脂排毒餐

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5159-6

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——主编介绍——

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

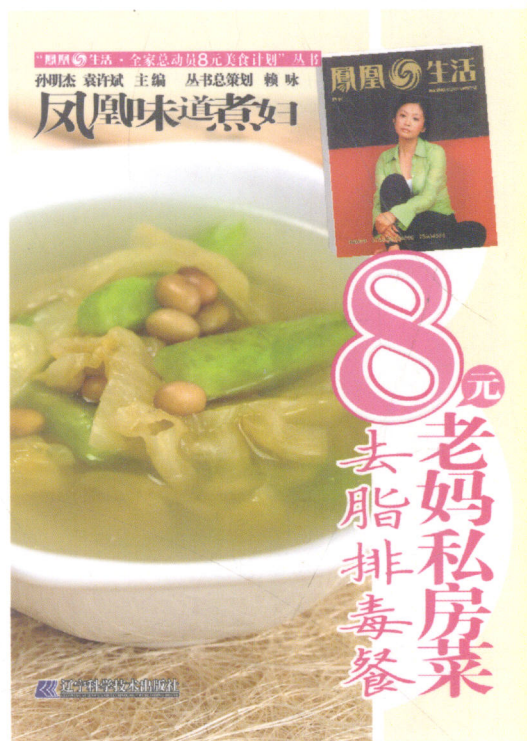
——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合母亲食用的去脂排毒汤品

凤凰美食顾问：

22道科学的去脂排毒食方

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺工作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润肤丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有害毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO. LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准: Q/PHSH005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元

老妈私房菜 去脂排毒餐

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

· 去脂排毒餐 ·

营养沙拉·····	4
茼蒿蛋羹·····	6
果味豆腐·····	8
南瓜双红汤·····	10
苦瓜黄豆咸菜汤·····	12
榴莲芯鲫鱼汤·····	14
姜片芥菜汤·····	16
海带蘑菇肉汤·····	18
丹参首乌蜜茶·····	20
辛夷煮鸡蛋·····	22
冬瓜木耳汤·····	24
萝卜蜜汤·····	26
银耳莲子甜汤·····	28
枸杞蜜膏·····	30
杏仁菊花汤·····	32
紫菀甘草汤·····	34
菊花甘草饮·····	36
决明子绿茶·····	38
薏米天葵糊·····	40
杏仁甜奶露·····	42
鸡肉火腿冬菇面·····	44
芝麻杏仁牛奶羹·····	46





营养沙拉

原 料

虾70克 奇异果70克 火龙果70克 鲜橙40克
生菜20克 柠檬1只 洋葱50克

调 料

精盐少许 胡椒粉少许 蛋黄沙拉酱...20克

做 法 ①②③



1. 柠檬切片，挤汁待用；洋葱切小片；奇异果切片；鲜橙取肉切小块；火龙果用球状勺掏成球状；生菜洗净切碎。



2. 将虾、柠檬片、洋葱片放入锅内，加水烧沸后捞出，虾去虾头和壳，取虾仁。



3. 所有材料放入盘内，加蛋黄沙拉酱搅拌均匀。



4. 滴入柠檬汁，撒上精盐和胡椒粉，拌匀即可。

吃出健康

口感清爽、营养健康。

奇异果所含的维生素C在人体的利用率高达94%，常吃奇异果可阻断致癌因子——亚硝酸胺的形成，故可预防胃癌、食道癌、肝癌、直肠癌等。生菜与营养丰富的虾仁搭配食用，则成为一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇、多维素的菜肴，具有清肝利胆、滋阴补肾、美容减肥的作用。

温馨提示

奇异果切片时应先去皮。

美食红绿灯

- 肠胃虚寒、四肢冰冷、严重贫血、经常腹泻者不可多吃。
- 一般人都可食用。



茼蒿蛋羹

原 料

鲜茼蒿 ……250克

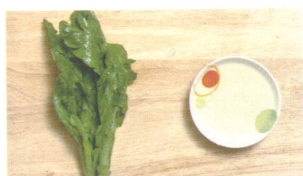
鸡蛋……………3个

调 料

油……………适量

精盐……………适量

做 法 ①②③



1. 将鲜茼蒿洗净；鸡蛋打破取蛋清。



2. 茼蒿加适量水煎煮，快熟时，加入鸡蛋清煮片刻。



3. 调入油、精盐即可。

吃出健康

健脾开胃、利尿消肿、降压止咳。

茼蒿可和脾胃、利二便、消痰饮。现代医学研究发现，茼蒿营养十分丰富，除了含有维生素A、维生素C之外，其胡萝卜素的含量也很高，并含丰富的钙、铁，所以茼蒿也称为铁钙的补充剂，是贫血患者的必食佳蔬。茼蒿还有促进蛋白质代谢的作用，有助脂肪的分解。同时，茼蒿也具有良好的药用价值，由于它含有一种挥发性的精油以及胆碱等物质，具有开胃健脾、降压补脑等功效。常食茼蒿，对咳嗽痰多、脾胃不和、记忆力减退、习惯性便秘等，均大有裨益。

温馨提示

因为茼蒿属于农药残留量比较高的蔬菜，所以在清洗时一定要注意，需先清洗后浸泡几十分钟（加入蔬菜清洗剂需浸泡3~5分钟），才可尽量保证食用安全。

美食红绿灯

- 脾胃虚寒、腹泻者不宜食用。
- 一般人都可食用，对高血压性头昏脑涨、咳嗽咯痰及睡眠不安者有辅助治疗作用。

食用建议

因为茼蒿中的芳香精油遇热容易挥发，这样会减弱茼蒿的健胃作用，所以炒茼蒿时应用旺火速炒。茼蒿余烫或凉拌有利于胃肠功能不好的人，与肉、蛋等荤菜共炒可提高其维生素A的利用率。

凤凰味道 煮妇

8元老妈私房菜



果味豆腐

原 料

豆腐……………3块 杏仁……………10克 苹果……………1个 冬菇……………10克

调 料

冰糖……………少许 水淀粉……………适量

做 法

1 2 3



1. 豆腐切块；苹果洗净切丁；杏仁用温水泡一下，去皮；冬菇洗净，切碎。



2. 将豆腐、杏仁、苹果、冬菇入锅，加适量水煮沸。



3. 加入冰糖和水淀粉稍煮片刻即可。

吃出健康

此羹富含蛋白质和铁质，可提高机体免疫力，防止贫血发生。

豆腐有抗氧化的功效，所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。另外，这些雌激素还能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生。

温馨提示

煮的过程中，应尽量搅拌均匀。

美食红绿灯

- 患有严重肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者应禁食。
- 适用于病后调养、肥胖、皮肤粗糙的人食用。

食用建议

豆腐不能与菠菜、香葱一起烹调，会生成不易被人体吸收的草酸钙，容易形成结石，不利于健康。



南瓜双红汤

原 料

南瓜……………500克

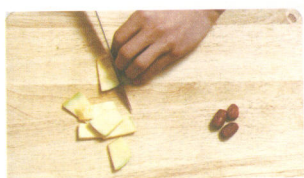
红枣……………15枚

调 料

红糖……………适量

做 法

①②③



1. 南瓜去皮去瓤，切块；红枣去核。



2. 将南瓜块和红枣放入锅内煲至南瓜烂熟。



3. 加入红糖调味即可。

吃出健康

补中益气、健肺气，治支气管哮喘、慢性支气管炎。

南瓜含谷胱甘肽丰富，能增加白细胞的数量，使其功能增强；红枣补中益气、滋肾暖胃，有免疫兴奋作用，提高体内单核巨噬细胞系统的吞噬功能。红枣含胡萝卜素，对上皮组织和呼吸道黏膜有很强的护卫作用；红糖益气养血。

美食红绿灯

- 糖尿病患者少食；患有脚气、黄疸者禁食。
- 支气管哮喘、慢性支气管炎者适用。

食用建议

南瓜是日常食物，性质平和，外用虽可除湿，但多食则易生湿发黄，令人气壅。此品可以根据个人口味，用红糖或食盐调味。

