

排毒养颜菜谱



施仁潮等 编著



农村读物出版社



施仁潮 陈勇毅
程丽红 竹剑平

编著 江迅波 摄影

排毒

养颜

菜谱

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜菜谱/施仁潮等编著. —北京:农村读物出版社, 2001. 7
(生活百味)
ISBN 7-5048-3458-0

I . 排 ... II . 施 ... III . 保 健 - 菜 谱
IV . TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 035917 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100026)

出版人: 沈镇昭
责任编辑 李岩松

北京中加印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2002 年 1 月第 1 版 2003 年 3 月北京第 2 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 8.625 插页: 1
字数: 210 千字 印数: 8 001~13 000 册
定价: 13.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



油煎小青椒



拌海蜇



凉拌笋干



芦笋炒百合



美味螺肉



清炖南瓜

目 录

排毒食物合众国	1
---------------	---

part

1. 排毒祛病健身

排毒,健康的需要	14
毒的来源	14
百病由毒引发	15
排毒的途径	19
排毒与祛病健身	20

part

2. 主食类食物

玉米	24
松子玉米	24
鸡茸玉米	25
薏苡仁	26
芦笋烩苡仁	27
鸡茸苡仁	27
红薯	28
葱炒薯丝	29

炒薯茎	30
土豆	30
炒土豆片	31
土豆炒鸡丝	32
山药	33
烩山药	33
山药蒸野鸭	34
芋艿	35
芋艿炖排骨	35
鸡茸芋艿羹	36

Part

3. 蔬菜类食物

白菜	38
香菇炒白菜	38
素菜煲	39
青菜	40
油豆腐炒青菜	40
青菜炒腐衣	41
卷心菜	42
卷心菜粉丝汤	43
滑炒卷心菜	44
花菜	45
炒花菜	45
花菜粉丝煲	46
芹菜	47
炒芹菜	47
芹菜大枣汤	48
菠菜	49

素火腿炒菠菜	49
豆腐菠菜萝卜汁	50
苋菜	51
苋菜蛋花汤	51
炒苋菜	52
空心菜	53
火腿片镶空心菜	53
蒜泥空心菜	54
芥菜	55
肉末芥菜	55
芥菜卷	56
蒿菜	57
凉拌蒿菜	58
蒿菜炒香菇	58
魔芋	59
魔芋豆腐	60
凉拌魔芋丝	60
香椿	61
香椿炒鸡蛋	62
香椿拌豆腐	62
莼菜	63
鸡丝莼菜汤	64
莼菜黑鱼汤	64
葫芦	65
活芦烧笋干	66
清蒸活芦	66
萝卜	67
糖醋萝卜	68
鸡肉萝卜砂锅	68

胡萝卜	69
胡萝卜炒猪肝	70
胡萝卜滚豆腐	71
慈姑	72
慈姑炖鸭肉	72
慈姑豆腐羹	73
茭白	74
油焖茭白	74
茭白玉米羹	75
莴笋	76
芝麻莴笋片	76
炒莴笋	77
百合	78
鸡肉炒百合	78
百合烩木耳	79
莲藕	80
凉拌藕丝	80
糯米藕夹	81
竹笋	82
春笋煲	82
油焖笋	83
凉拌笋干	84
芦笋	85
芦笋炒肉丝	86
香菇炒芦笋	86
芦笋炒百合	87
黄花菜	88
黄花菜木耳汤	88
黄花菜鲈鱼煲	89

大蒜	90
大蒜炖乌龟	91
蒜泥马齿苋	91
洋葱	92
洋葱豆腐干	93
烩什锦.....	94
韭菜	95
藕丝炒韭菜	95
韭菜烧豆腐	96
辣椒	97
青椒炒牛肉	98
油煎小青椒	98

Part

4. 野菜类食物

马齿苋	100
凉拌马齿苋	100
马齿苋炒黄豆芽.....	101
马兰头	102
四珍拌马兰	102
马兰炒千张	103
荠菜	104
炒荠菜.....	104
凉拌荠菜	105
蒲公英	106
麻酱蒲公英	106
蒲公英炒肉片	107
蕨菜	108
蕨菜烧牛肉	108

蕨菜鸡丝	109
鱼腥草	110
凉拌鱼腥草	110
鱼腥草炒鸡蛋	111
苦菜	112
蒜泥拌苦菜	112
苦菜炒猪肝	113
沙参	114
猪骨沙参汤	114
沙参炖母鸡	115

Part
5.

瓜类食物

冬瓜	118
清炖冬瓜球	118
清蒸冬瓜夹	119
南瓜	120
酱爆南瓜	120
清炖南瓜	121
丝瓜	122
丝瓜炒笋干	122
鲜蘑丝瓜汤	123
黄瓜	123
鸡片猴头	124
黄瓜火腿汤	125
苦瓜	126
海米拌苦瓜	126
苦瓜炒肉丝	127
茄子	128

肉末炒茄子	128
清蒸茄子	129
番茄	130
炒番茄	131
炒素丁	131

part

6. 豆类食物

黄豆	134
黄豆排骨汤	134
黄豆炖鸡肫	135
豆腐	136
豆腐火锅	136
鲜茄汁豆腐	137
绿豆芽	138
清炒绿豆芽	139
炒银芽	140
赤豆	141
赤豆南瓜羹	141
赤豆苡仁羹	142
黑豆	142
三豆羹	143
黑豆牛肉煲	144
四季豆	144
炒四季豆	145
鲜蘑四季豆	146
豇豆	147
豇豆炒肉丝	147
姜汁豇豆	148

part

7. 食用菌类食物

香菇	150
清炖木耳香菇	151
绿叶香菇煲	152
蘑菇	153
蘑菇鸭子	154
蘑菇鸡丁	154
平菇	155
平菇竹荪汤	156
干煸平菇	157
猴头菇	158
黄芪猴头汤	158
猴头养胃羹	159
木耳	160
炆木耳	161
黑木耳焖鸭	162
银耳	163
蘑菇银耳豆腐	164
银耳苡仁羹	165

part

8. 水果及干果类食物

荸荠	168
荸荠荠菜丸	168
荸荠炖海蜇	169
菱肉	170
鲜菱肉汤	170

菱烧豆腐	171
大枣	172
大枣薏仁茶	173
神仙鸭	173
核桃肉	174
核桃大枣炖鸭	175
核桃黑豆羹	176
枸杞子	177
枸杞蒸蛋	177
枸杞牛肉煲	178
山楂	179
山楂炖菇贝	180
山楂麦芽饮	180
无花果	181
无花果煲肉	182
兔肉煨无花果	183
西瓜	184
瓜汁饮	184
清炒瓜皮	185
菠萝	186
菠萝色拉	186
菠萝炒肉片	187
苹果	188
苹果蜜	189
苹果山药羹	189
梨	190
五汁饮	190
醋渍梨	191
香蕉	192

香蕉饮	192
香蕉茶	193
橘子	194
鲜橘汁	195
橘皮饮	195
草莓	196
草莓汁	196
草莓奶	197

part

9. 水产类食物

鲤鱼	200
首乌鲤鱼汤	200
赤豆焖鲤鱼	201
鲫鱼	201
鲫鱼黄芪汤	202
豆豉蒸鱼	202
鲈鱼	203
莼菜鲈鱼煲	203
油煎鱼	204
青鱼	205
炒鱼片	205
芙蓉鱼片	206
草鱼	207
砂仁蒸鱼	208
葱油鱼	208
鲢鱼	209
茯苓炖鱼头	209
芡苳炖鱼头	210

黑鱼	211
蒸黑鱼.....	211
口蘑炒黑鱼片.....	212
泥鳅	213
雪花鳅鱼羹.....	213
雪笋鳅鱼汤.....	214
海参	215
烩海参.....	215
海参猪胰羹.....	216
田螺	217
田螺鸭.....	217
煮田螺.....	218
美味螺肉.....	219
河蚌	220
乌龟炖河蚌.....	220
河蚌炖肉.....	221
海带	222
海带烧肉.....	223
海带豆腐汤.....	223
紫菜	224
紫菜鸡蛋汤.....	225
紫菜番茄汤.....	225
乌贼	226
乌贼包莲肉.....	226
雪菜烩乌贼.....	227
牡蛎	228
香酥牡蛎.....	228
海鲜汤.....	229
蛤蜊	230

蛤蚧川芎汤	230
蛤蚧麦冬汤	231
甲鱼	232
贝母蒸甲鱼	232
参芪炖甲鱼	233
龟	234
龙凤汤	234
土茯苓熬龟汤	235

part

10. 兽禽蛇虫类食物

猪血	238
猪血滚豆腐	238
猪血银鱼羹	239
蛇	240
蛇肉羹	240
乌蛇炖鸡	241
蜗牛	242
葱炒蜗牛	242
蜗牛炖蛋	243

part

11. 调料及饮料类食物

香菜	246
香菜拌豆腐	246
香菜发疹饮	247
生姜	247
姜葱汤	248
生姜瓢西瓜	249