

排毒养颜食谱

● 林秋香 编著 姜倩玲 专业评估 ● 浙江科学技术出版社

健康食谱系列



健康食谱系列



排毒养颜食谱

浙江科学技术出版社

林秋香 编 著
姜倩玲 专业评估

0164591 1

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜食谱 / 林秋香编. -- 杭州: 浙江科学技术出版社, 2000.10

ISBN 7-5341-1455-1

I. 排… II. 林… III. 保健 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000) 第 38124 号

排毒养颜食谱

作 者 林秋香
原 出 版 社 培根文化事业股份有限公司
责 任 编 辑 郑 燕
封 面 设 计 孙 菁
出 版 浙江科学技术出版社
审核登记号 图字: 11-2000-57 号
印 刷 杭州富春印务有限公司
发 行 浙江省新华书店
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 全彩 4 印张
版 次 2000 年 10 月 第 1 版
2000 年 10 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1455-1/TS · 254
定 价 22.00 元

健康食谱系列



排毒养颜食谱

浙江科学技术出版社

林秋香 编 著
姜倩玲 专业评估

0164591 1

目 录

前 言

清肠美容套餐 I

越吃越美丽

本套餐含大量纤维素，能有效清除肠道内的废物，解除青春痘、皮肤粗糙、疹子等各种皮肤困扰。



- 6 配菜 / 三彩虾仁
- 8 配菜 / 双色肉卷
- 10 配菜 / 桑椹乳酪沙拉
- 12 主食 / 糙米凤梨饭
- 13 汤品 / 海藻金茸汤
- 14 甜点 / 紫苏梅

清肠美容套餐 II

小腹不见了

这套低热量、高纤维的清肠餐能消除体内的积食和油腻，从而消除赘肉，让小腹变得柔软、平坦。

- 16 配菜 / 豆皮素卷
- 18 配菜 / 焗海鲜笋
- 20 配菜 / 黄玉素鳝
- 22 主食 / 丝瓜糙米粥
- 23 汤品 / 竹荪芥菜汤
- 24 甜点 / 香芒西米露



清肠美容套餐 III

清除肠道废物

本套餐具有清肠作用。肠道清干净后，整个人会感觉神清气爽，记忆力和反应力都变得更清楚、敏锐，焦躁不安和失眠现象也会得以改善。

- 26 配菜 / 木瓜鸡丁
- 28 配菜 / 魔芋萝卜
- 30 配菜 / 开洋白菜
- 32 主食 / 果粒麦片粥
- 33 汤品 / 茼蒿鹌鹑汤
- 34 甜点 / 法式水果吐司



排毒养颜套餐 I

食疗改善体质

体内的毒素日积月累会使免疫力降低。这套排毒餐可净化血管及血液，消除疲劳，预防感冒、过敏、癌症等多种疾病。

- 36 配菜 / 葡汁牛肉球
- 38 配菜 / 花菇贝松
- 40 配菜 / 凉金海蜇
- 42 主食 / 南瓜细粉
- 43 汤品 / 冬瓜火腿汤
- 44 甜点 / 蔗香三色凉品

排毒养颜套餐 II

活力杂粮美食

本套餐可以强化内脏机能, 保护肝、胃及肾脏, 促进新陈代谢, 让身体更健康、更有活力。

- 46 配菜 / 干贝洋芋松 48 配菜 / 海鲜天妇罗
50 配菜 / 雪菜豆腐 52 主食 / 杂粮薄饼
53 汤品 / 海鲜浓汤 54 甜点 / 绿茶双色冻



排毒养颜套餐 III

还你明亮好肤色

本套餐具有活血、消脂及美白的自然功效。经常食用, 由内而外进行美容瘦身, 肤色便不再暗沉、没有光泽。

- 56 配菜 / 黑豆沙拉 58 配菜 / 五柳鱼排
60 配菜 / 芋芋鸡块 62 主食 / 乳酪双色面
63 汤品 / 苦瓜丸汤 64 甜点 / 椰香绿茶汤圆

抗衰老美容套餐 I

回春美颜

空气污染、水污染、过度的紧张和压力等都会增加体内自由基, 而提前出现衰老的迹象。这套回春套餐有抗氧化、抗衰老的功效。

- 66 配菜 / 意式三明治
68 配菜 / 蛋黄鲜鱿
70 配菜 / 杏子鸡块
72 主食 / 通心粉塔可
73 汤品 / 南瓜浓汤
74 甜点 / 优酪水果盅



抗衰老美容套餐 II

肤质重返润泽

善于运用黑豆、芦笋、红萝卜等随手可得的天然材料来养颜美容, 可以让你的肌肤获得充足、均衡的营养, 保持青春光彩。

- 76 配菜 / 碧玉鸡松
78 配菜 / 百香鲍鱼
80 配菜 / 双色干贝
82 主食 / 全麦手卷
83 汤品 / 香瓜盅
84 甜点 / 黑豆荞麦粥



抗衰老美容套餐 III

预防提早衰老

维持青春永驻不能单靠表面功夫, 从体内抗衰老才是根本之道。这几道菜运用各种能抗衰老的食物作为材料, 营养均衡, 而且色、香、味俱全。

- 86 配菜 / 荸荠丸子
88 配菜 / 芝麻煎鳕鱼
90 配菜 / 柳松双脆
92 主食 / 星洲米粉
93 汤品 / 香菱排骨汤
94 甜点 / 奶香薯球



美人三宝

——美白薏麻糊、瘦身乌梅汁、养颜八珍汤

吃出青春不老



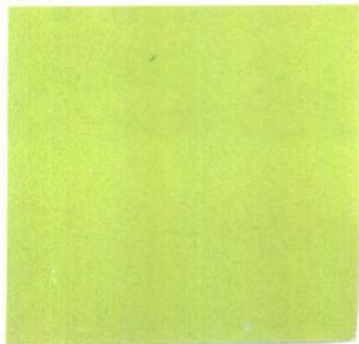
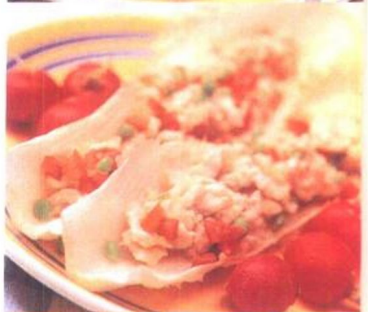
现代人在日常生活中接触各种污染物的机会越来越多，对肉类的摄取量也比过去多。

在不知不觉中，我们每天吸收了许多有毒物质，其来源各异，如不洁水质、食品添加剂等等。这些毒素的日积月累就会导致疾病发生、免疫力降低，出现如疲劳、皮肤粗糙、黑斑、便秘、提前衰老等症状。

因此，清肠排毒对于现代人来说，是一项即将展开的21世纪抗老饮食运动，而本书中介绍的“排毒养颜餐”无疑将成为未来双休日的新健康美食。

本书作者林秋香致力于中医研究已有6年时间，她将药膳理论与健康饮食相结合，选用具有清肠、排毒、抗老功效的天然材料，制作出一套套包含主食、配菜、汤品、甜点的主题套餐，让你在享受美味的同时，还能得到美肤、抗老、保健的完整功效。书中每道菜约为4人份，小家庭或朋友聚餐时，“排毒养颜餐”是你让家人、客人惊喜的秘密武器；即使你单身独居，也可以依照自己所需，酌量烹调。

为了适应女性“爱美不要胖”的心理，林秋香所设计出的多为低热量、高纤维的餐点，并请长庚医院营养师姜倩玲随菜标示每道菜所含的热量值，让你能毫无顾虑地尽情享受美味。



清肠美容套餐 I

越吃越美丽



细腻的肌肤是美丽的必备条件。这组套餐含大量纤维素，能有效清除肠道内的废物，解除青春痘、皮肤粗糙、疹子等困扰，还能使肤色明亮，让你即使不上妆也很漂亮。

配菜 / 三彩虾仁

双色肉卷

桑椹乳酪沙拉

主食 / 糙米凤梨饭

汤品 / 海藻金茸汤

甜点 / 紫苏梅



一人份热量: 710 焦(1 焦 $\approx$ 0.239 卡)

营养师的话

凤梨能生津止渴，又可预防癌症。做菜时，无论是用来搭配海鲜类或肉类食物，均味美可口。大黄瓜生吃，清脆可口。这道菜有清肠作用，易消化，且热量又低，可以减少肠胃的负担。

三彩虾仁

清肠美容食谱

007

材料：

虾仁 200 克、凤梨 3 片、青椒和红椒各 1 只、大黄瓜 1 根、六神曲 15 克、麦芽 10 克

调味料：

酒、盐各 1 茶匙，生粉 1 茶匙，凤梨汁 100 毫升，吉士粉 1 大匙，油 300 毫升



做法



1. 将虾仁加盐、酒、生粉腌渍；将药材用 2 碗水煎煮成半碗，沥去药渣后备用；将红椒、青椒与凤梨切片，大黄瓜切花。
2. 起油锅，将虾仁与青椒、红椒同时入锅拌炒 1 分半钟即可捞出；沥干油分后，加入凤梨片。
3. 将药汁、凤梨汁与吉士粉混合，稍煮一会儿，淋在虾仁上。

凤梨

富含纤维素，
可帮助肠道蠕动，
预防肠癌。



黄瓜

含维生素 C，
可预防因肠道燥热
所引起的便秘。



六神曲

能开胃消食，
行气化痰。



麦芽

可帮助消化、消除胀气。



烹调要点

1. 大黄瓜连皮食用，功效较佳。
2. 可用小红萝卜或樱桃配色，让菜肴色泽更美丽。
3. 用凤梨罐头做菜可以不必再加糖，若是用新鲜凤梨则偏酸，需再加少许糖调味。
4. 吉士粉即蛋黄的替代品，干燥时为白色，加水则呈橘黄色，而且有勾芡的效果。



一人份热量：720 焦

营养师的话

你是不是也有过因吃得太油腻或肉吃得太多而引起胃部不适的经历？其实只要懂得食物搭配的原理，就算吃肉也能吃得清爽而不油腻。这道菜中的芦笋、山楂、牛蒡等食物可以促进肠胃的吸收和消化，减少吃肉时的油腻感。

双色肉卷

清肠排毒食谱

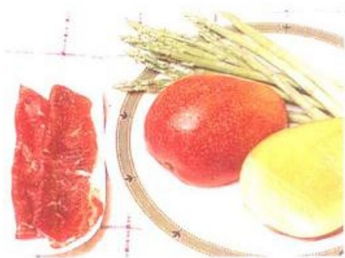
009

材料:

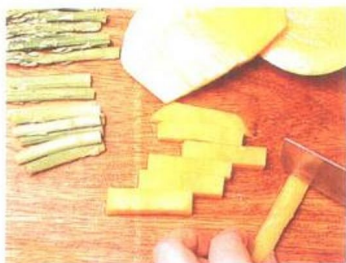
牛肉200克、芒果1只、芦笋60克、牛蒡1根、山楂10克、竹茹6克

调味料:

糖1大匙、酱油2大匙、酒少许、生粉1大匙、梅林酱1匙、油1大匙、香油1茶匙



做法



1. 将药材加1碗半水煎煮成半碗，沥去药渣，放凉后将牛肉片放入腌渍15分钟；取出牛肉片，另加酱油半大匙、酒与梅林酱，腌渍10分钟；将芒果与芦笋切成5厘米的长条，将芦笋烫熟。



2. 牛蒡刨成长条，加酱油1大匙半与糖、药汁，另加2碗水煮至汤汁收干即可取出，淋香油调味。



3. 起油锅，将牛肉片沾少许生粉，入锅煎熟后取出；用肉片卷起芒果与芦笋，做成肉卷，搭配牛蒡条食用。

芦笋

含叶酸、钾与胡萝卜素，可提高免疫力、预防心脏病，但痛风者不宜多食。

牛蒡

含丰富纤维素，可降血糖、促进肠胃的消化和吸收。

竹茹

可清胃火、防止胃酸过多。



烹调要点

1. 用药汁(山楂、竹茹)腌渍牛肉，可以使肉质变软。
2. 用水果做菜，可依不同的季节搭配不同的水果，如凤梨或木瓜。
3. 具有山楂酸味的牛肉用梅林酱再次腌渍，可以使口感更丰富。
4. 煎牛肉时，需一片片放入，否则容易卷起或粘在一起，不易煎成片状，卷水果时就很困难。



一人份热量：235 焦

营养师的话

这道什锦蔬果沙拉不仅清脆爽口，且做法简单，所用的桑椹奶酪还有养生功效。另外，这道沙拉纤维素丰富，可清除肠道内囤积的废物。

桑椹乳酪沙拉

清肠美容食谱

011

材料:

秋葵100克、竹笋1根、苜蓿芽及萝卜缨各30克、洋葱1/4个、苹果1只

调味料:

新鲜桑椹120克、原味乳酪1盒

做法



1. 将竹笋、秋葵煮熟后泡在冷水中备用;将乳酪倒入果汁机内,加入桑椹打成紫罗兰色的酱汁。
2. 将煮过的竹笋与秋葵、洋葱、苹果等切片,并将苜蓿芽及萝卜缨洗净。
3. 将所有材料摆入盘子或沙拉碗中,淋上酱汁即可。

萝卜缨

有助于肠道畅通,帮助排气。

秋葵

纤维素的最佳来源,多吃可以预防直肠癌与结肠癌。

桑椹

有造血、利尿、镇咳的功效,可有效改善贫血、耳鸣、糖尿病等症状。

烹调要点

1. 桑椹产期在春末夏初。做这道菜时,如果不是在桑椹产期,你也可以用樱桃来代替桑椹。
2. 桑椹味美多汁,但不耐久放与碰撞,买回家后要放入冰箱,且尽快食用,否则会变酸、腐烂。

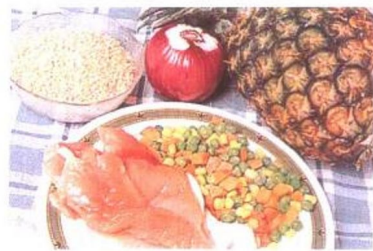
糙米凤梨饭

材料：

糙米1杯、凤梨半只、什锦蔬菜50克、油2大匙、鸡脯肉半副、紫洋葱1个、盐与胡椒粉少许

做法：

1. 将糙米用水浸泡20分钟后煮熟；切开凤梨，挖出果肉并切丁；洋葱与鸡脯肉均切丁。
2. 起油锅，炒香洋葱丁后，加入鸡丁拌炒至熟，然后倒入什锦蔬菜拌炒。
3. 将煮好的糙米饭加入同炒，再将凤梨丁倒入拌炒，最后加少许盐与胡椒粉调味，盛入凤梨盅即可。



凤梨

纤维素含量丰富，可以促进肠胃蠕动，使消化排泄系统恢复正常。

烹调要点

1. 糙米先用水浸泡后再煮，煮出来的米才会松软。
2. 要做炒饭的米煮时不可放太多的水，否则炒饭时米粒不易散开，口感也不佳。

营养师的话

凤梨含丰富的纤维素，可帮助消化，并可清除肠内的废物。

这道菜结合糙米的抗癌功能以及凤梨的清肠功能，适合各年龄层的人食用，既开胃又能清肝火，是一道老少咸宜的养生佳肴。

一人份热量：1130 焦



海藻金茸汤

清肠美容套餐 I

013



材料:

干燥海藻 15 克、海瓜子 200 克、
白萝卜半根、葱 2 根、金针菇 100 克

调味料:

鲣鱼粉 1 茶匙、酒 1 茶匙

做法:

1. 将 5 碗水煮开, 加入酒、鲣鱼粉、海瓜子、金针菇后煮约 2 ~ 3 分钟。
2. 往汤里加入干燥海藻, 用小火再煮 2 分钟后熄火; 将萝卜刮成萝卜泥。
3. 将葱花撒入汤中, 盛碗时加上一撮萝卜泥即可。

海藻

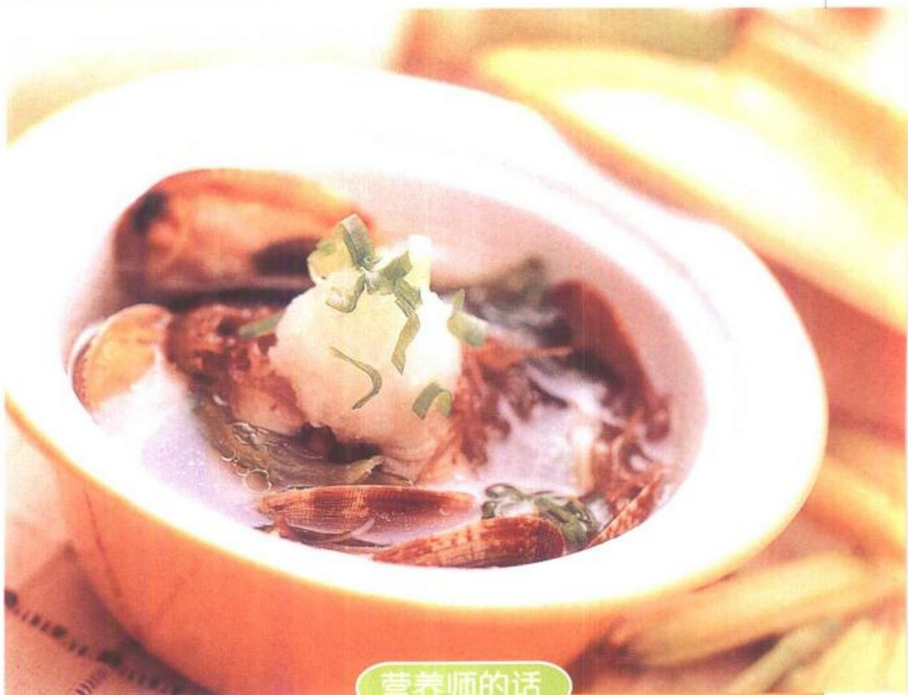
含丰富的钾, 可以增加抵抗力、降血压、预防甲状腺肿大, 还具有抗癌功效。

金针菇

可强化免疫系统、抵抗病毒的感染、抗癌, 并具清肠功效。

萝卜

能利尿、清热、助消化, 可清肺、治便秘。



营养师的话

这道汤做法简易、快速, 还可满足基本的养生保健需求, 既能健胃, 又能清肠。海藻和菇类都可以增加身体的抵抗力, 热量也很低; 海瓜子则是优质的蛋白质来源。

烹调要点

1. 用海瓜子煮汤, 可使汤鲜味美; 用鲣鱼粉取代盐, 可提高海藻的鲜味。
2. 葱与萝卜泥要在最后加入, 因其生食可促进排便。

一人份热量: 50 焦



紫 苏 梅

材料:

青梅 2500 克、糖 3000 克、米酒 1 大匙、紫苏 60 克

做法:

1. 将青梅逐一敲破, 用水冲洗后浸泡约 8 ~ 10 小时, 然后沥干水分; 糖 500 克加 3 碗水煮溶后, 放凉。
2. 将梅子装入一宽口瓶中, 倒入放凉的糖浆, 腌渍 2 ~ 3 天后倒掉梅汁, 再倒入糖浆腌渍 2 ~ 3 天; 紫苏洗净、晾干、去梗、留叶。
3. 再将腌渍出的梅汁倒掉, 将梅子重新用糖水煮成浓稠的糖浆, 放凉后倒入瓶中, 加入紫苏叶与米酒, 密封后置于阴凉处, 约 3 星期后即可开封食用。



紫苏

可利尿、解热、健胃, 促进肠胃蠕动, 并可解海鲜毒。

梅子

可生津、止泻、消肠炎。



烹 调 要 点

1. 梅子敲碎, 可去除酸涩及苦味。
2. 腌渍过程中, 将 2 次腌渍出的梅汁倒掉是为了将梅子本身所含的水分沥掉。这样, 在贮放过程中梅子才会长霉。
3. 加米酒, 可让梅汁味道更好, 并可预防霉菌的生长。

营养师的话

吃梅子可以健胃、助消化; 饮用梅汁可以消除疲劳、去油腻, 冲泡时加点盐, 能改善胃肠型感冒, 给小朋友吃还可以预防蛔虫。不过, 最好不要空腹时食用或饮用, 否则会有胃闷的感觉, 反而达不到健胃的功效。

5 颗热量: 440 焦