

清爽一夏

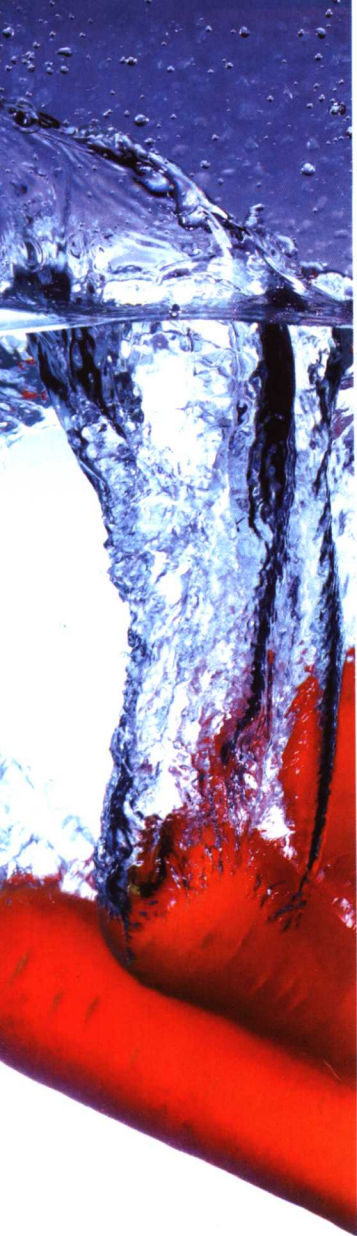
爱心家肴
Aixin Jiaoyao

排毒养颜菜

Pai Du Yang Yan Cai

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜菜/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛:
青岛出版社, 2006.5

ISBN 7-5436-3686-7

I.排... II.爱... III.①毒物—排泄—食物疗法—菜谱

②美容—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第054016号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 排毒养颜菜 (爱心家肴——清爽一夏系列)

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 写 王作生 姜尚源

菜品制作 邴吉和 王清强 赵文辉

摄 影 高玉德 李爱刚

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开 本 20开(720×1020毫米)

印 张 5

印 数 10000

定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽一夏

排毒养颜菜

Pai Du Yang Yan Cai

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家肴
Aixin Jiaoyao

目录



- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 4 | 贝丝翡翠 | 28 | 清蒸芦笋 |
| 6 | 山药炒藕丝 | 30 | 哈密瓜布丁奶 |
| 8 | 毛豆蛋饼 | 32 | 木瓜酸奶 |
| 10 | 白糖拌山楂藕丝 | 34 | 胡萝卜苹果汁 |
| 12 | 百合丝瓜汤 | 36 | 猕猴桃苹果莴苣汁 |
| 14 | 芥菜枸杞汤 | 38 | 椰子盅 |
| 16 | 百合炒白菜 | 40 | 薄荷桃脯 |
| 18 | 白果炒冬瓜 | 42 | 冰糖荔枝 |
| 20 | 淡菜黄瓜汤 | 44 | 菠萝羹 |
| 22 | 紫菜炒鸡蛋 | 46 | 苹果炒鸡柳 |
| 24 | 麻酱豆腐 | 48 | 酸辣苹果丝 |
| 26 | 大蒜炒腐竹 | 50 | 烤里脊 |





52 烟肉山药卷

54 双耳炒肉片

56 豌豆仁炒肉末

58 枸杞蒸猪肝

60 白木耳炒肉片

62 芦荟炒马蹄

64 大蒜炒肚片

66 酸奶烩羊肉

68 黄瓜肉片

70 笋豆牛肉

72 爆炒肉丁

74 橘味鲳鱼

76 白菜虾仁汤

78 凉拌章鱼

80 番茄蛤蜊

82 黑木耳蒸鲫鱼

84 茄汁草虾球

86 冬瓜鲤鱼

88 芦笋海鲜

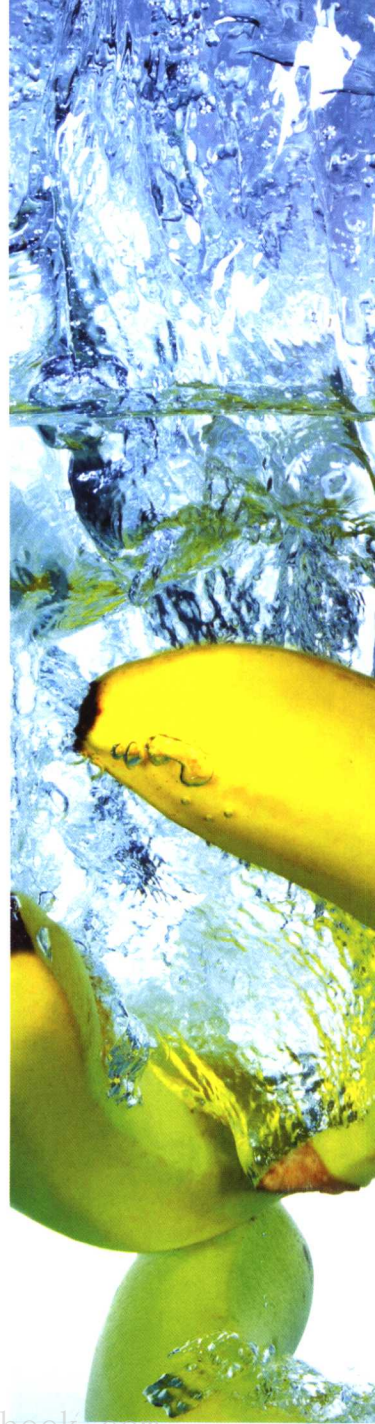
90 五味马头鱼

92 鳗鱼炖豆腐

94 卷心菜鸡肉卷

96 家常鸡

98 腐皮鸡丝卷



原料 菠菜300克，干贝40克，鸡蛋清半个，橄榄油、蚝油、冰糖各2茶匙，香油、水淀粉各1茶匙。

制作

- 1 菠菜洗净，去根尖，入滚水中氽烫，至颜色成深绿色时捞出，用冰过的凉开水急速降温，捞出沥水，切段，拌入橄榄油增加亮度，入盘中摆成圆环状。
- 2 干贝洗净，装入碗中，加适量水（淹没干贝），入蒸锅内以小水蒸约30分钟，取出。
- 3 汤锅内加适量水，放入撕成丝的干贝及蒸干贝的汤汁一起煮开，加水淀粉勾芡，淋入鸡蛋清及橄榄油，加入冰糖、香油、蚝油煮至浓稠，倒入菠菜中心即可。



爱心便笺

干贝为“海味八珍”之一，味道鲜美，营养丰富，可强健身体。



山药炒藕丝

清爽一夏 排毒养颜菜

原料 鲜藕400克，淮山30克，素油50克，酱油、盐、味精、姜、葱各适量。

制作  将淮山用清水泡发一夜，捞起沥干水分，切成细丝。藕去皮，洗净，切成细丝。姜切丝，葱切丝。
 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱丝爆香，随即下入山药丝、藕丝、盐、酱油、味精，炒熟即成。



爱心便笺

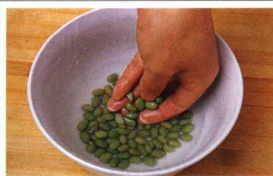
健脾胃，止烦渴。适用于脾胃虚热、烦渴、吐血、热淋等症。



毛豆蛋饼

原料 毛豆50克，胡萝卜40克，黑木耳30克，鸡蛋3个，盐、胡椒粉各适量。

- 制作**
- 1 毛豆洗净，入热水锅煮熟，搓去外膜。胡萝卜去皮，同黑木耳分别切成细丝，余烫后沥干。
 - 2 鸡蛋打散成蛋液，加入毛豆、胡萝卜丝、木耳丝、盐、胡椒粉料拌匀。
 - 3 平底锅加大匙油，烧热，倒入调好的蛋糊，改小火煎3~5分钟，待表面固定后，小心翻面，再以小火煎约3分钟，取出，切块摆盘即可。



爱心便笺

毛豆蛋白质含量丰富，热量低，有健身减肥的功效。



白糖拌山楂藕丝

原料 嫩藕250克，山楂糕50克，白糖、醋、味精各适量。

制作

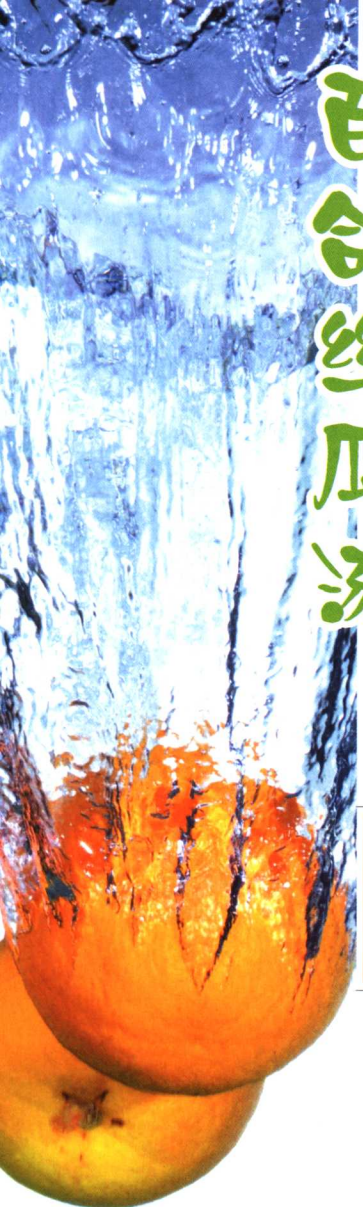
- 1 藕洗净，去皮，切成丝。山楂糕切成丝。
- 2 将白糖、醋、味精加适量水调成味汁。
- 3 取盘将藕丝放入，山楂糕丝堆在藕丝上，浇上调好的味汁，食用时拌匀即可。



爱心便笺

活血化痰，美容养颜。





百合丝瓜汤

清爽一夏 排毒养颜菜

原料 百合20克，丝瓜50克，葱白30克，素油、白糖各适量。

制作 1. 将丝瓜洗净，去皮切片。百合洗净，去杂质。葱白切段。

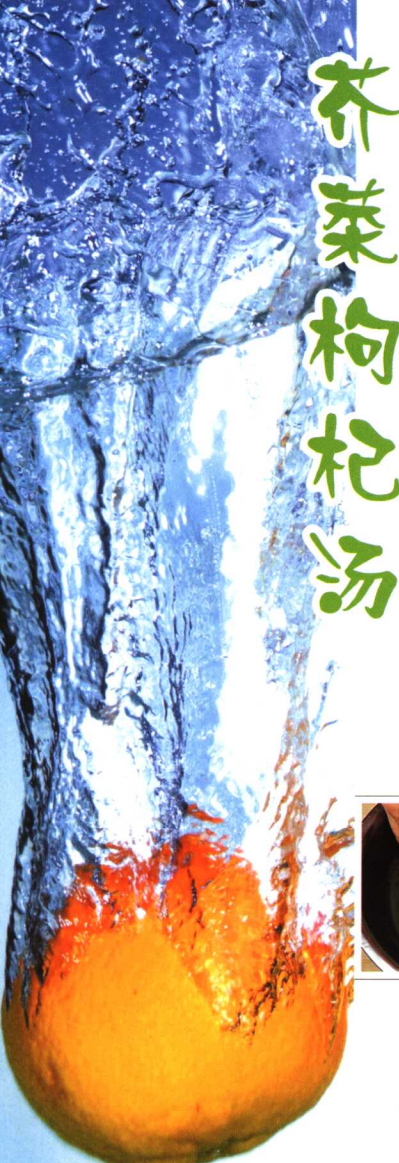
2. 素油放锅内烧热，加适量水，放入百合煮30分钟，再放入丝瓜、葱白、白糖，用文火煮15分钟即成。



爱心便笺

每日2次，吃菜喝汤。可滋阴清热，利水渗湿，有养颜作用。





芥菜枸杞汤

清爽一夏 排毒养颜菜

原料 芥菜300克，枸杞20克，盐、味精、鸡油各适量。

制作 1 芥菜洗净，沥干水分。枸杞洗净。
2 将芥菜、枸杞同放锅内，加适量水，置武火上烧
开，煮10分钟，加入盐、味精、鸡油，搅匀即成。



爱心便笺

补肾阴。适用于肾虚、视物不清、贫血、面色萎黄等症。

