

营养美味系列
Yingyang Meilwei Xilie

排毒菜

100



大厨家里的**功能菜**
Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活工作室 编

图书在版编目(CIP)数据

排毒菜100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-643-4

I. 排… II. 品… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第200116号

排毒菜100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 刘晓雪

编辑助理: 张 桐

出版发行: 中国画报出版社(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359(总编室兼传真) 010-68469781(发行部)

010-88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-643-4

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

排
毒
菜
100



中国书画出版社

目 录

Contents

芹菜炒玉米笋·····	5	红椒拌韭菜·····	24
豆豉芹菜·····	6	芹菜马蹄炒肉丝·····	25
萝卜茄酱汤·····	7	鲫鱼烧茼蒿·····	26
木耳炒萝卜·····	8	赤豆冬瓜粥·····	28
苦瓜祛痘汁·····	8	蒸鳝鱼·····	29
醋腌红辣萝卜·····	9	赤豆炖仔鸭·····	30
苦瓜炖猪蹄·····	10	赤豆苦瓜煮棒骨·····	31
山楂炒豆芽·····	12	南瓜饼·····	32
红白豆腐汤·····	13		
豌豆炒松仁·····	14		
猪血豆芽煲·····	14		
烤薯条·····	15		
竹荪玉笋粥·····	15		
韭菜烧猪血·····	16		
豌豆炒腊肉·····	17		
鸡丝烩豌豆·····	18		
山楂肉条·····	19		
山楂煨凤翅·····	20		
白萝卜丝汤·····	21		
菠菜煮田螺·····	21		
苹果枣泥·····	22		
苹果鹌鹑·····	23		



紫菜荸荠豆腐汤	33
海螺菜心汤	34
芦荟猪蹄汤	35
无花果煲猪肠	36
冬笋炒肉片	38
糖汁梨饼	39
碧玉炒银条	40
扁豆炒鲜蘑	41
白头翁洋葱鱼片	42
竹笋烧鲫鱼	43
田螺烧洋葱	44
红焖萝卜海带	45
梨脆双丝	46
酱爆茄子	46
苦菊肝汤	47
杏仁莲子羹	48
茄皮烧鳝片	49
芒果烧草鱼	50
杏仁藕羹	51
小白菜炒对虾	52
木耳柿饼汤	53
芹菜炒香菇	54
猪蹄炖莴笋	55
芹菜炒海蜇	56
冬瓜烧牡蛎	57
红小豆炖猪肚	57
牡蛎炒菠菜	58



海带炖五花肉	58
金针白鸭汤	59
石花菜拌翡翠丝	60
海带文蛤汤	61
绿豆炖老鸭	62
芹菜炒石花菜	63
酥黄豆烩鱼粒	64
凉拌西瓜皮	66
韭菜炒豆芽	66
白菜鲮鱼汤	67
糖醋葫芦腰果	68
柿饼百合鲫鱼汤	69
糟煎茭白	70



苦瓜红焖兔块·····	70
蚬肉熘豆苗·····	71
竹荪爆肚皮·····	72
椰子蒸仔鸡·····	73
蕨菜烧海参·····	74
蛤蜊银芽拌豆皮·····	75
仙人掌炒青椒·····	76
清爽西瓜皮·····	78
清汤竹荪·····	79
芹菜炒虾仁·····	80
西瓜翠衣炒鳝片·····	81
玉竹冬瓜凤爪·····	82
清炒鳝鱼丝·····	83

苦菜炒蛭子肉·····	84
苦菜爆乌贼鱼·····	85
怪味苦瓜·····	86
橘味海带丝·····	87
蜜饯黄瓜山楂·····	88
绿豆芽炒鸭丝·····	89
银耳拌冬瓜·····	90
莴笋炒腰花·····	91
凉拌豆芽金针菇·····	92
洋葱拌芦荟·····	93
荔枝西瓜盅·····	94

芹菜炒玉米笋

原料：芹菜200克，玉米笋100克，酱油、精盐、味精、姜、葱、植物油各适量。

制作：

- ① 芹菜洗净去叶，留梗，切段。
- ② 玉米笋洗净，斜切成薄片。姜切片，葱切段。

③ 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，然后下入玉米笋、芹菜、精盐、酱油、味精，炒熟即可。

功效：平肝清热，祛风利湿，降血压，防癌抗癌。

爱心叮咛

- 芹菜性凉，味甘苦，有平肝清热、祛风利湿、健脾利尿、降压和醒神健脑的功效。现代研究证实，芹菜具有降血脂、降胆固醇、抗癌、降血糖的作用。





豆豉芹菜

原料：芹菜350克，猪肉末100克，豆豉酱30克，精盐、花椒、酱油、味精、料酒、植物油各适量。

制作：

- ① 将芹菜择洗干净，顺丝斜刀切成段。
- ② 炒锅置旺火上，倒入植物油，烧

至四成热时，放入花椒，炸出香味后将花椒捞出，随即放入豆豉酱、猪肉末煸炒，待变色时倒入切好的芹菜快速翻炒几下，烹入料酒，加酱油、精盐煸炒几下，加入味精即可。

功效：清热解暑，提高免疫力。

爱心叮咛

- 单用芹菜煎剂，可降低血液黏稠度和对抗血栓形成，是辅助治疗高血压病及其并发症的首选食物，对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。

萝卜茄酱汤

原料：白萝卜300克，西红柿200克，番茄酱50克，精盐、味精、面粉、植物油各适量。

制作：

- ① 将白萝卜洗净，切丝。
- ② 西红柿洗净，切丁。

- ③ 将锅置于旺火上，倒入植物油，烧至三成热时拌入面粉，搅匀成糊，再放番茄酱炒出红油，加清水、白萝卜丝，改用小火煮至酥软，最后放入西红柿丁，下精盐、味精调味，煮沸即可。

功效：利水，降压，调脂。

爱心叮咛

- 萝卜性凉，味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，所以，吃萝卜有助于减肥。



木耳炒萝卜

原料：白萝卜400克，鸡蛋1个，水发木耳少许，精盐、味精、白糖、豆粉、植物油、姜片、葱段各适量。

制作：

- ① 将白萝卜煮熟去皮，切成薄片。
- ② 鸡蛋打散，加豆粉搅成糊状，加萝卜片一同拌匀，放入沸水中氽一下捞出。
- ③ 炒锅置旺火上，倒入植物油，烧至七成热时放入萝卜片，翻炒几下，放姜片、葱段、白糖、精盐、木耳和味精，拌炒均匀即可。

功效：祛脂减肥。

苦瓜祛痘汁

原料：苦瓜250克。

制作：

- ① 苦瓜洗净，放入锅中，加适量水，文火煮至瓜烂。
- ② 待苦瓜凉透，用纱布包好，挤出汁液饮用。

功效：可用于青春痘的治疗。

爱心叮咛

- 苦瓜中的苦味一部分来自于它所含的有机碱，不但能刺激人的味觉神经，增进人的食欲，还可加快胃肠运动，有助于消化和热毒排泄。

醋腌红辣萝卜

原料：白萝卜500克，红辣椒40克，醋、精盐、白糖各适量。

制作：

- ① 将白萝卜洗净，横切成5厘米长的段，再将每段竖起切3刀成6等份，但底部连接，不切开，放到盐水里泡40分钟后捞出，用手压出水分，让底部仍保持连接，上部刀口处散开。

- ② 红辣椒横切成细丝，放入醋、精盐和白糖调汁。

- ③ 将腌好的萝卜放入调味汁内浸泡1~2小时后，待调味汁充分浸透到萝卜里，再将红辣椒丝撒入刀口等处，成为优美的图案即可。

功效：清热，利尿，降脂，降压。

爱心叮咛

- 醋有生发、美容、降压、减肥的功效。醋可以开胃，促进唾液和胃液的分泌，帮助消化吸收，使食欲旺盛，消食化积。醋有很好的抑菌和杀菌作用，能有效预防肠道疾病、流行性感冒和呼吸道疾病。醋可软化血管，降低胆固醇。食醋对皮肤、头发能起到很好的保护作用。



苦瓜炖猪蹄

原料：苦瓜300克，猪蹄2只，姜、葱、精盐、味精、植物油各适量。

制作：

- ① 猪蹄余烫后切块。苦瓜洗净，去瓤，切成长条。姜、葱拍松。
- ② 锅中加油烧热，放入姜、葱煸炒出香味，加适量清水，放猪蹄和精盐同煮。
- ③ 猪蹄熟烂后，放入苦瓜稍煮，加味精调味，出锅即可。

功效：促进消化，清热凉血，增加皮肤弹性，减少皱纹。

爱心叮咛

- 猪蹄中含有大量的胶原蛋白，它在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构，它能结合许多水，增强细胞生理代谢，有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老。



山楂炒豆芽

原料：鲜山楂150克，绿豆芽200克，
花椒、葱、生姜、精盐、黄酒、
味精、植物油各适量。

制作：

- ① 将绿豆芽根须洗净，沥干。
- ② 山楂洗净，去核，切成丝。葱、
生姜洗净，切成丝。

- ③ 炒锅上火，放油烧至四成热，下
花椒炸出香味后捞出，再下生姜
丝、葱丝煸香，加入绿豆芽翻
炒，加黄酒、精盐、山楂丝炒几
下，调入味精，再翻炒几下即成。

功效：开胃消食，减肥美容。

爱心叮咛

- 山楂，又名山里红、红果，为蔷薇科多年生小乔木或灌木植物山楂或野山楂的成熟果实。以个大而均匀、色泽深红而鲜艳、果点明显、有香气、无蛀虫、无损伤、无皱皮果为最佳，味道甘酸，能够开胃，中老年人常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持骨和血中钙的稳定，预防动脉粥样硬化，使人延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。





红白豆腐汤

原料：猪血、豆腐各100克，香菜、精盐、胡椒粉、姜丝、味精、葱丝、蒜片、醋、植物油、湿淀粉各适量。

制作：

- ① 将豆腐、猪血切成粗条。
- ② 香菜洗净切成末。
- ③ 将锅置火上，倒入植物油，烧热后放葱丝煸炒出香味，倒入约

1000毫升水(鸡汤或肉汤更佳)，然后将豆腐、猪血倒入汤锅内煮沸。

- ④ 将葱姜丝、蒜片、精盐、味精、胡椒粉下入汤中煮1分钟，用湿淀粉勾成稀芡，撒香菜末，调入适量醋即可。

功效：除尘，清肠，排毒。

爱心叮咛

- 豆腐性凉，味甘，可益气和中，生津润肠，清热解毒，利水消肿。豆腐含有人体必需的8种氨基酸，可降低血液中的胆固醇含量，减缓动脉硬化。嫩豆腐中还含有大豆磷脂，是生命活动的重要物质基础，对人体细胞的正常活动和新陈代谢起着重要的作用。豆腐对高血压、动脉硬化、冠心病等患者有一定的辅助疗效，是全球公认的“国际性保健食品”。

豌豆炒松仁

原料：豌豆150克，松仁50克，鸡肉25克，胡萝卜15克，花生油、精盐、味精、白糖、湿淀粉各适量。

制作：

- ① 豌豆洗净，胡萝卜洗净切粒。鸡肉切粒。
- ② 净锅下油烧至六成热，放入松仁，小火不停地翻动，炸至内外酥香，捞出。
- ③ 锅内留油少许，放入豌豆、胡萝卜、鸡肉粒炒至熟，调入精盐、味精、白糖炒透，用湿淀粉勾芡，盛入盘内，撒上炸好的松仁即可。

功效：润肠通便，提高机体免疫力。



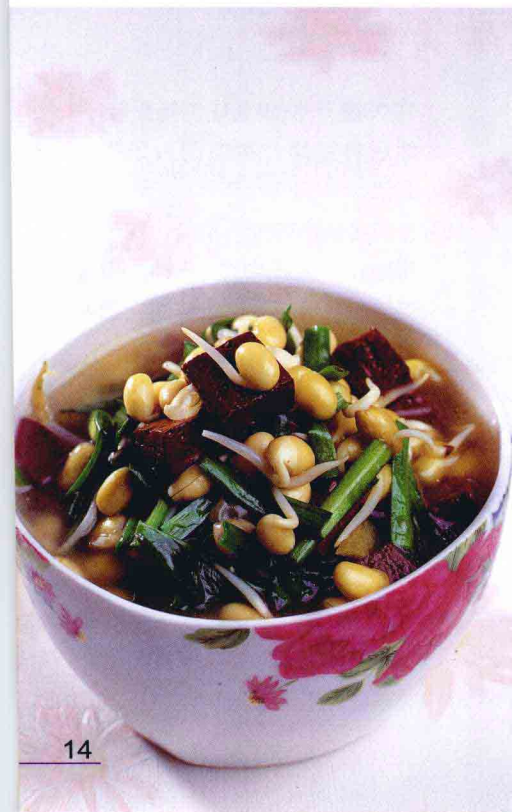
猪血豆芽煲

原料：猪血400克，豆芽菜100克，韭菜60克，姜丝、植物油、精盐各适量。

制作：

- ① 猪血洗净切块，韭菜洗净切段，豆芽菜洗净。
- ② 瓦煲内加入清水1000毫升，煮沸后倒入适量植物油，放入韭菜、姜丝、豆芽菜，煮沸5分钟后放入猪血，文火煮10分钟，加精盐调味即可。

功效：清热，润肠，通便。



烤薯条

原料：甜红薯250克，白糖150克，鸡蛋2个，奶油、面粉各100克，料酒、冰糖末各适量。

制作：

- ① 将甜红薯煮熟去皮，加适量水打成浆，用漏斗过滤。
- ② 白糖、奶油、鸡蛋、料酒调匀，再加入红薯浆调匀。面粉加水 and 面，擀成面皮。
- ③ 将红薯浆铺在面皮上，再把面皮切成条，摆棋子块，入炉烘烤，至熟取出，撒上一层冰糖末即可食用。

功效：开胃健脾，宽肠通便。



竹荪玉笋粥

原料：稠粥1碗，竹荪50克，玉米笋75克，精盐、味精、鲜牛奶各适量。

制作：

- ① 竹荪用温水泡软，洗净切段。
- ② 玉米笋洗净，切小段。
- ③ 锅中倒入稠粥，加入精盐、味精、鲜牛奶，上火烧开后，再加入竹荪和玉米笋拌匀，小火煮20分钟，出锅即成。

功效：清热解毒，滋阴润燥。

