

◇世图生活资讯网◇

30天

药膳排毒 健康餐



W 世界图书出版公司

30天将体内毒素
一扫而空

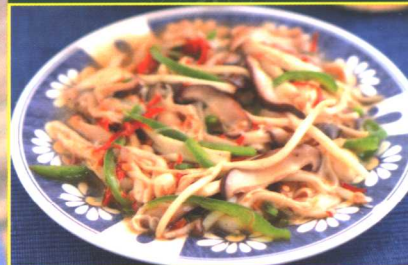
完全解决因体内
毒素所造成的黑
斑 雀斑 黑眼圈
青春痘等

恢复
少女般的体质

让你的年龄
成为永远的秘密

编著

冰冷 蔡蔡 陶磊



◇世图生活资讯网◇

30天

药膳排毒 健康餐

江苏工业学院图书馆
藏书章

冰冷 蔡蔡 陶磊 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

30天药膳排毒健康餐/冰冷, 蔡蔡, 陶磊编著. —上海: 上海世界图书
出版公司, 2003.8
(世图生活资讯库)
ISBN 7-5062-5900-1

I. 3... II. ①冰... ②蔡... ③陶... III. 毒物—排泄—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 042353 号

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

30天药膳排毒健康餐

冰冷 蔡蔡 陶磊 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海浦东北联印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 889x1194 1/24 印张: 4 字数: 20 000

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7-5062-5900-1/T · 82

图字: 09-2003-176号

定价: 20.00元

30天药膳排毒健康餐

膳食荤菜

- 02红果蹄筋
- 04特色黄金蛋
- 06油爆河虾
- 08香酥八宝鸭
- 10牛蹄筋拌腐竹
- 12玛瑙鳝丝
- 14何首乌炒羊肉
- 16翡翠蹄筋
- 18玉花虾茸
- 20翠红柳绿炒牛肉
- 22金豆猪肝
- 24玉竹炒羊心
- 26玉竹蒸子鸭
- 28美芹猪肝
- 30牛肉丝番茄
- 32蜜汁板栗鸡
- 34红烧鲢鱼
- 36果肉鸡腿

膳食素菜

- 38银耳拌黄瓜
- 40番茄拌黄瓜
- 42香辣冬瓜
- 44碧绿豇豆
- 46凉拌萝卜白菜丝
- 48七彩双菇
- 50荸荠炒豆苗
- 52雪菜冬笋
- 54青黄悦目
- 56西芹百合
- 58奶香黄瓜

膳食素菜

- 60青翠藕丝
- 62鲜脆花菇
- 64清炒芹菜
- 66香辣海带
- 68虾皮拌菠菜
- 70青红椒拌海带
- 72银耳竹笋
- 74红烧冬瓜
- 76菊花炒芹菜

香粥 86菊花薏仁粥

78明目甜肉汤 汤方

80猪肚白果汤

82薏仁猪尾汤

84彩豆百合里脊汤

饮料 88提神三味茶 90红莓米酒

30天药膳排毒健康餐

这套药膳排毒餐，专为身体虚弱、工作生活压力大的美眉特别编制。在高度物质文明的现代社会，高脂、低纤类食物横行于世，人们的身体状况大不如前，活力再难涌现，肌肤也日渐缺少水分，变得干涩无光。单纯依靠药物和维生素，只能暂时补充体内所需，并不能真正做到以内养外。有鉴于此，食补才是最合适的选择。本书中的每一味中药都经过精挑细选；每一道蔬菜、肉类也各具功效，两者合二为一，使美眉们在自如享受美食的同时就能滋补身体、润颜养肤，真正做到“吃出来的美丽”。只要每天依照自身情况坚持选用几款药膳，30天后即可跟毒素彻底BYE BYE，从此远离疾病困扰，让肌肤鲜活每一天。







红果蹄筋

增强骨骼 ● 美丽容颜



材

猪蹄筋.....60克
怀牛膝.....10克
枸杞子.....30克
姜、葱、盐、糖、胡椒粉各适量

料

做

- 1 猪蹄筋加水发透，洗干净后，切成长约5厘米的小段。将怀牛膝、枸杞子放入碗中，再加水，浸泡30分钟后，捞出沥干水分。
- 2 将猪蹄筋、怀牛膝、枸杞子放入沙锅中，加入水煮30分钟。
- 3 加入适量姜、盐、糖、葱，以小火炖煮20分钟，撒入胡椒粉，即成。

法

专家指导

猪蹄筋中含有丰富的蛋白质、维生素，可增强骨骼。怀牛膝、枸杞子则可补肝肾，且它们均含微量元素锌，具有抗衰老的作用，可美丽容颜。





特色黄金蛋

膳食荤菜

30天药膳排毒健康餐

清热解毒●预防面疱

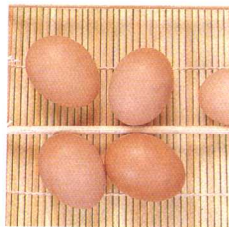
烹饪时间
12
分钟

材	料
黄精·····	15克
鸡蛋黄·····	200克
当归·····	10克
核桃仁·····	50克
冬瓜条·····	60克
熟猪油、白糖、湿淀粉各适量	

- 做 法**
- 1 黄精、当归洗净，烘干后碾成细末。冬瓜洗净后切成条，核桃仁洗净后剁成细末。
 - 2 碗中放入鸡蛋黄，加入湿淀粉、黄精、当归，用清水搅拌均匀。
 - 3 锅加热加油，倒入搅拌好的蛋黄，用勺子搅熟，放入冬瓜条、核桃仁和白糖，炒到白糖完全融化即可食用。

专家指导

鸡蛋黄能美容，黄精重在补气，当归重在补血，冬瓜清热解毒，核桃仁滋润肌肤。常食此菜，能红润肌肤，改善干燥，预防面疱。









油爆河虾

膳食荤菜

强身健体 ● 滋养肌肤

30天药膳排毒健康餐

烹饪时间
10
分钟

材

料

河虾……………400克
黄酒、酱油、白糖、姜丝、葱花各适量

做

法

- 1 剪去河虾的须、足，洗净。
- 2 炒锅上火，加油烧至七成热时，放入河虾炒到水分收干，倒入酱油、黄酒和白糖。
- 3 煮到汤汁浓稠，放入姜丝、葱花即可起锅装盆。

专家指导

酱油由黄豆、蚕豆和小麦等发酵而制成，含有丰富的营养成分，如蛋白质、脂肪以及多种维生素，能够滋养肌肤。河虾不但味道鲜美，它的营养价值也非常高，不但能够强身，而且对于皱纹、色斑、面疱等的防治功效也是不可小觑的。





香酥八宝鸭

膳食荤菜

30天药膳排毒健康餐

滋阴养胃 ● 健脾补虚

烹饪时间
40
分钟

材 料

白鸭……………1只
核桃仁……………20克
黑芝麻……………20克
芡实……………20克
桑葚……………20克
水发莲子……………20克
薏仁……………20克
糯米、精盐、黄酒各适量

做 法

- 1 鸭子去内脏洗净。将黑芝麻、核桃仁、桑葚、水发莲子、芡实、红枣、薏仁清洗干净，填入鸭肚中，再用洗净的糯米填满，用线缝好鸭子的腹腔口。
- 2 将鸭子放入汤盆中，加入精盐、黄酒、水，蒸熟即可。

专家指导

鸭肉含有多种营养成分，可滋阴养胃，健脾补虚。黑芝麻、核桃仁、桑葚均可补肾。芡实、莲子可健脾固肾。常食此道膳食还可预防牙病。









牛蹄筋拌腐竹

强壮筋骨●补肝益血

烹饪时间

10

分钟

材

料

熟牛蹄筋……………250克
腐竹……………100克
姜末、蒜泥、精盐、醋、酱油、香油各适量

做

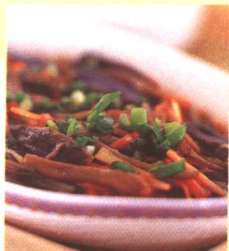
法

- 1 用沸水烫一下牛蹄筋，将之切成1~1.5厘米长的段。用水将腐竹泡软煮熟，切成长约2厘米的段，去除水分。
- 2 将牛蹄筋、腐竹放入盆内，加入姜末、蒜泥、精盐、醋、酱油、香油一起搅拌均匀即可。

专家指导

牛蹄筋含蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、磷等，可强壮筋骨、补肝益血。腐竹同样含有丰富的蛋白质，以及钙、磷、铁等微量元素，对固齿护齿极其有益。多食用此道膳食，有增力气、强筋骨之功效。





玛瑙鳝丝

膳食荤菜

保护视力●防治夜盲症

30天药膳排毒健康餐



材 料

鳝鱼……………200克
胡萝卜……………300克
植物油……………30克
精盐、酱油、醋各适量

做 法

- 1 鳝鱼清洗干净，切成细丝。胡萝卜去皮，洗净、切丝。
- 2 锅中放植物油烧热，将鳝鱼丝、胡萝卜丝倒入翻炒，再加入精盐、酱油、醋，炒熟装盆。

专家指导

胡萝卜含多种微量元素，可防治夜盲症、干眼病。鳝鱼含有丰富的维生素B1，对保持正常的视力极有帮助。

