

# 膳

家庭饮食保健丛书

排毒养颜食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

PAIDUYANGYANSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



# 善 口

家庭饮食保健丛书  
排毒养颜食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

---

**家庭饮食保健丛书——排毒养颜食疗食谱**

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制  
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

---

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换  
版权所有,侵权必究







◀ 素 四 神

◀ 凤 鸾 木 耳





▼ 糖醋藕片







◀ 栗子烤麸

▶ 枸杞丝瓜

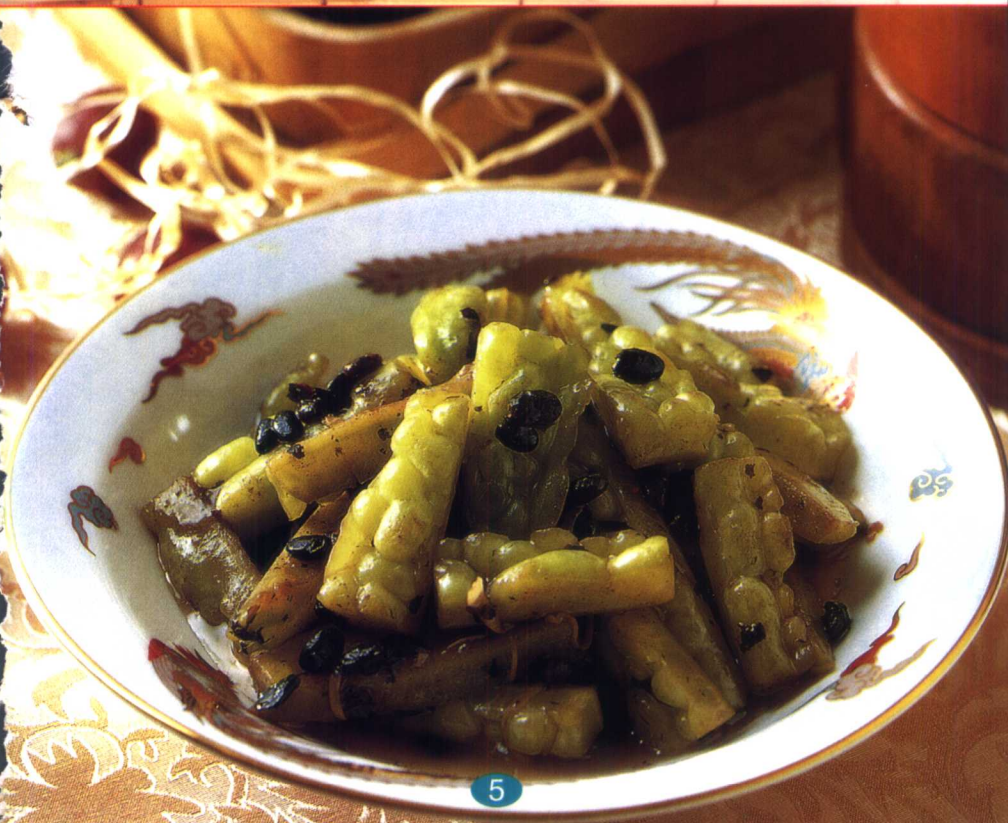




葱花小芋茼



豆豉苦瓜







▼ 虫草鹌鹑



双冬螺片



酸辣素羹







▼ 银芽火腿



## 出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗方法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗疾,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲂骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲂骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病



相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

提高生活水平与生命质量,是现代人追求的目标。保持优美的体形,洋溢青春的气息,减缓衰老的步伐成为当今社会的共识。因此,如何养颜健身,如何去掉身体上的赘肉、色斑、毒素,也成了人们茶余饭后的话题。

养颜一般采用补益的方法,使人体的气血旺盛,脏腑代谢功能正常;排毒一般采用祛邪的手段,促进体内的毒素从汗、小便、大便排出。中医有句名言:“药症相符,吃泻药也是补;药不对症,参茸也是毒。”当体内毒素堆积,一味地养颜不仅无济于事,而且助长毒素;反之,体质极度虚弱,一味地排毒,只会更伤气血。只有将养颜与排毒有机地结合起来,才能达到美容、健身、延缓衰老的效果。

我们根据中医理论,编写了本书,它们将会告诉你引起衰老的原因,以及养颜、排毒的手段与方法。其中收集的大量保健食谱,供你在养颜、排毒时参考。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编者

2003 年 8 月



# 目 录

## 了解毒和排毒的相关内容

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 毒的含义 / 1        | 小腹突出了赶紧排毒 / 8  |
| 体内的毒是这样产生的 / 1  | 有青春痘者这样排毒 / 8  |
| 毒对人体的影响 / 2     | 清热泻火的食物 / 8    |
| 毒的种类 / 4        | 祛脂减肥的食物 / 9    |
| 有利于排毒的饮食 / 5    | 清除肠道废物的食物 / 9  |
| 消积通便能清除肠道废物 / 6 | 清除血液垃圾的食物 / 10 |
| 血液有垃圾的信号 / 6    | 教你排毒的其他方法 / 10 |
| 嘴唇紫暗者排毒要点 / 7   | 特别推荐的排毒食物 / 11 |
| 有面部污垢者别忘排毒 / 7  |                |

## 天天健康食谱

### 清热泻火食谱

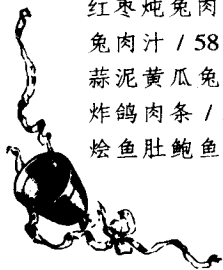
- |             |            |
|-------------|------------|
| 生菜肉松 / 23   | 五彩鸡丝 / 28  |
| 苦瓜排骨汤 / 24  | 煨冬瓜 / 29   |
| 翠皮排骨汤 / 25  | 茭白鲫鱼羹 / 29 |
| 清汤苦瓜瓤肉 / 25 | 醋熘鱼片 / 30  |
| 肉末烧豆腐 / 26  | 蟹黄白菜 / 31  |
| 炒海带猪肉丝 / 26 | 香菇豆腐羹 / 31 |
| 熘炒黄花猪腰 / 27 | 隔纱豆腐 / 32  |
| 鸡皮炖粉皮 / 27  | 石耳豆腐汤 / 32 |



- 马兰豆腐羹 / 33  
白菜豆腐丸子 / 33  
清热蘑菇炖豆腐 / 34  
黄花菜炖粉条 / 35  
香椿拌干丝 / 36  
胡萝卜炒青蒜肉片 / 36  
番茄苦瓜汤 / 37  
凉拌菠菜 / 37  
蒜泥煨菠菜 / 38  
蒜茸空心菜 / 38  
酸辣黄瓜 / 39  
拌黄瓜 / 39  
清炒豌豆苗 / 40  
红苋肉片汤 / 40  
芹菜炒肉丝 / 41  
芹菜拌虾米 / 41  
清爽金钩芹菜 / 42  
芥菜羹 / 43  
金钩银条 / 43  
山楂绿豆芽 / 44  
醋熘白菜 / 45  
蒜泥马铃薯 / 45  
海带炆木耳 / 46  
冰糖银耳花 / 46  
清胃炒三丝 / 47  
藕片炒什锦 / 47  
芝麻苦瓜 / 48  
健身西瓜盅 / 49  
炒香菇冬瓜 / 49  
金针苋菜饮 / 50  
香菇香蕉汤 / 50  
绿豆南瓜汤 / 51

### 凉血退热食谱

- 丝瓜猪肝瘦肉汤 / 52  
猪皮炒青菜 / 52  
清汤猪皮 / 53  
银蹄汤 / 54  
炒木樨肉 / 54  
玉竹豆腐嵌肉 / 55  
天门冬生地猪肝汤 / 56  
鲜菊猪肝汤 / 56  
羊肝羹 / 57  
红枣炖兔肉 / 58  
兔肉汁 / 58  
蒜泥黄瓜兔肉 / 59  
炸鸽肉条 / 59  
烩鱼肚鲍鱼 / 60  
虾米扒油菜 / 60  
清炖蚌肉 / 61  
鸡蛋炒蛎子 / 61  
臊子蛤蜊 / 62  
地黄炖龟肉 / 62  
牡蛎甲鱼汤 / 63  
甲鱼首乌汤 / 64  
清汤萝卜卷 / 64  
银杞烧素烩 / 65  
桂花竹笋汤 / 66  
银耳羹 / 67  
红枣龟胶冻 / 67  
洋参银耳炖燕窝 / 68





## 化湿祛浊食谱

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 果仁排骨 / 69     | 白术陈皮鲈鱼汤 / 76 |
| 黄豆芽炖排骨 / 69   | 干烧开胃鲤鱼 / 77  |
| 冬瓜薏仁瘦肉汤 / 70  | 炖泥鳅汤 / 77    |
| 三鲜冬瓜 / 71     | 泥鳅煮韭菜籽 / 78  |
| 番茄牛肉片 / 71    | 三丝鳝丝 / 78    |
| 山药薏仁牛肚汤 / 72  | 蒜头鳝段 / 79    |
| 豆蔻草果炖乌骨鸡 / 72 | 海松贝烩西兰花 / 79 |
| 松子鸭羹汤 / 73    | 牡蛎淡菜烧海参 / 80 |
| 茯苓龟汤 / 74     | 蛇肉汤 / 81     |
| 清炒鱼条 / 74     | 马齿苋拌豆芽 / 81  |
| 蘑菇鲫鱼 / 75     | 丝瓜面线汤 / 81   |
| 薏仁鲤鱼 / 75     | 白茯苓粥 / 82    |

## 利尿排水食谱

- |            |              |
|------------|--------------|
| 冬笋炒肉丝 / 83 | 奶白黑鱼 / 93    |
| 荷叶裹猪腰 / 84 | 奶汤春笋 / 93    |
| 蚕豆牛肉 / 84  | 虾籽烧冬瓜 / 94   |
| 滑溜鸡片 / 85  | 清炖冬瓜 / 94    |
| 青鸭羹 / 85   | 冬瓜烧素肉 / 95   |
| 酿蒸鸭 / 86   | 水晶冬瓜 / 96    |
| 党参鳅鱼汤 / 87 | 奶油冬瓜球 / 96   |
| 鲫鱼杏仁汤 / 87 | 银耳冬瓜羹 / 97   |
| 鲤鱼赤豆汤 / 88 | 香菇冬笋汤 / 97   |
| 莲蓉黑鱼羹 / 88 | 红扒豆腐箱 / 98   |
| 芥菜鱼圆汤 / 89 | 葱花拌豆腐 / 98   |
| 丝瓜花鲫鱼 / 90 | 姜拌茼蒿 / 99    |
| 粉骨鱼 / 90   | 黄瓜余肉片 / 100  |
| 黑豆鲫鱼汤 / 91 | 蒜泥黄瓜 / 100   |
| 大豆方 / 92   | 空心菜烩蛋角 / 101 |
| 奶白鲫鱼 / 92  | 三元相会 / 101   |

糖醋海带丝 / 102  
茯苓鱼饼 / 102  
番茄茯苓肉饼 / 103

冬瓜面疙瘩 / 104  
薏仁大米粥 / 104

### 祛脂减肥食谱

海带烧排骨 / 105  
肉丁马铃薯 / 106  
参枣香菇瘦肉汤 / 106  
沙锅冬瓜肉 / 107  
番薯肉麻元 / 107  
番薯猪肚 / 108  
芹菜牛肉丝 / 109  
三山沙锅 / 109  
鸡丝银条 / 110  
决明山楂炒蜚头鸡丝 / 110  
冬瓜汽锅鸡 / 111  
竹笋烧鸡条 / 112  
鸡肉末海带 / 112  
冬笋雪菜野鸭汤 / 113  
胡萝卜烧鱼 / 114  
中山四物汤 / 114  
干烧玉兰片 / 115

虾米冬瓜汤 / 115  
蒜炒香干里脊丝 / 116  
元葱炒豆腐皮 / 117  
鱼香茄子 / 117  
炸海藕丸 / 118  
芥菜豆腐羹 / 118  
芹菜炒豆腐皮 / 119  
芹菜炒香菇 / 119  
芹菜炒猪腰 / 120  
水芹菜拌黄豆芽 / 120  
清炖黄豆芽 / 121  
清炒胡萝卜 / 122  
葱油萝卜丝 / 122  
清炖马铃薯块 / 123  
姜丝番薯 / 123  
素什锦饭 / 124

### 通便排毒食谱

海参炖瘦肉 / 125  
猪皮果冻 / 126  
杏仁豆腐 / 126  
黄精生地鸡蛋汤 / 127  
海松子蛋汤 / 127  
乌龟汤 / 128  
冬笋鲫鱼汤 / 128  
萝卜连锅汤 / 129

双胡汤 / 130  
胡萝卜汤 / 130  
玉杞香干炒里脊丝 / 131  
芝麻油拌芹菜 / 132  
芹菜干丝 / 132  
锅煽豆腐菜卷 / 133  
银耳决明家常豆腐 / 133  
清蒸木耳豆腐丸 / 134

