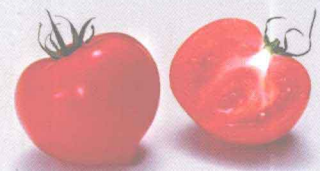


健康食谱
NUTRITIOUS FOOD



本书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为爱美的女士准备了近四十种排毒养颜营养配餐方案。健康容颜，从科学饮食开始。找到适合自己的美食，才能吃出美丽与健康。

排毒养颜餐

食谱



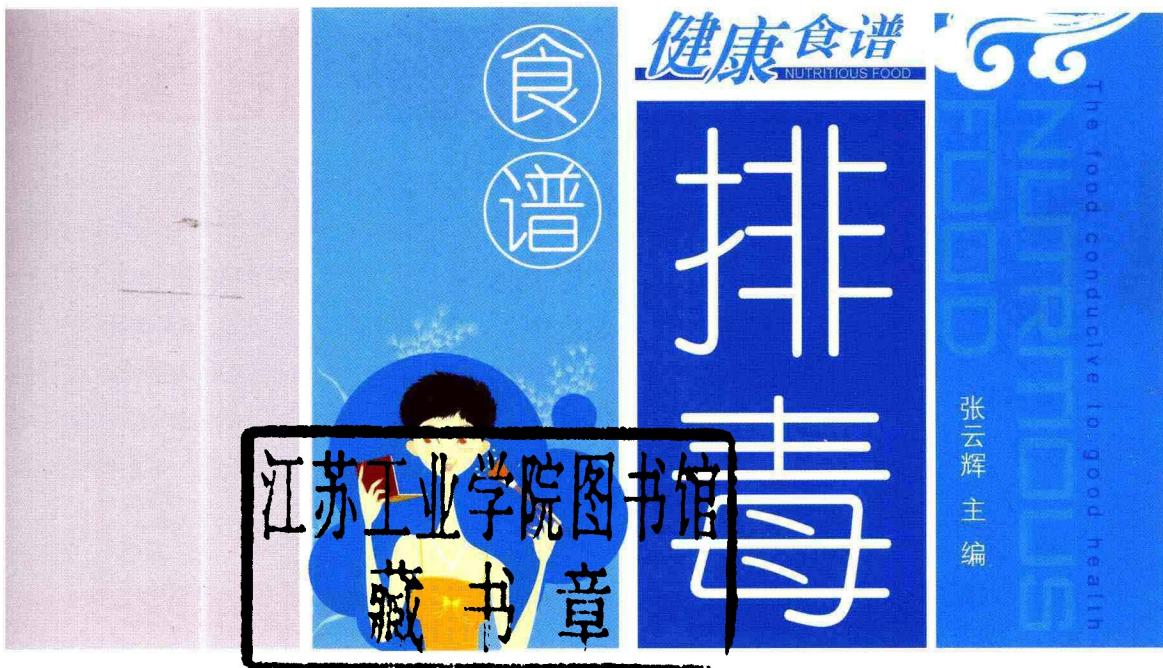
排毒

张云辉 主编

The food conducive to good health
NUTRITIOUS
FOOD



湖南美术出版社



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒食谱 / 张云辉主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

(健康食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-3019-3

I. 排... II. 张... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137069 号

健康食谱丛书

排毒食谱

策 划: 犀文图书

主 编: 张云辉

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3019-3

定 价: 60.00 元 (共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

前言

健康食谱丛书

健康养生饮食开始

古语云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”营养均衡的膳食是身体健康的前提和保证，日常饮食要保证碳水化合物、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的供给，讲究膳食平衡。

本套《健康食谱》丛书，分《养颜食谱》、《排毒食谱》、《瘦身食谱》、《益寿食谱》四个分册，针对养颜、瘦身、排毒、益寿四个方面进行分类并推荐多款食谱。书中的每道菜均从原料介绍、营养功效、食材解读、操作步骤等几个方面详细介绍，图文并茂，科学实用，方便易学。让你在享受美食的同时吃出美丽和健康。

NUTRITION
FOOD

— 目 录

CONTENTS

让你越吃越健康的排毒食物.....4

蒲公英金银花粥.....6

大青叶汁粥.....7

鱼腥草粥.....8

半边莲炖鱼尾.....9

蒲公英绿豆汤.....10

荷叶粥.....11



豆腐菊花羹.....12

大青叶海带排骨汤.....13

茅根水牛角粥.....14

生地粥.....15

玄参炖猪肝.....16

黄连白头翁粥.....17

石膏绿豆粥.....18



鱼腥草炖猪肚.....19

蜜枣半边莲汁.....20

石膏粥.....21

芦蔗粥.....22

黄瓜土茯苓乌蛇汤.....23

蒲公英炒肉丝.....24

鸡骨草蜜枣汤.....25

塘葛菜猪肉汤.....26

车前鸭跖草汤.....27

竹叶粥.....28

栀子仁粥.....29

夏枯草瘦肉汤.....30

杜仲夏枯草瘦肉汤.....31

决明降压粥.....32

鱼腥草蛋.....33

猕猴桃根蛇舌草炖肉.....34



豆根菊花汤.....35

土茯苓瘦肉汤.....36

蒲公英莼菜鸡丝汤.....37

荷叶冬瓜汤.....38

桃仁山楂荷叶粥.....39

生地青蒿鳖甲汤.....40

赤桃归苓粥.....41



黄芩蒸猪腰.....42

猪肚丸.....43

豆腐石膏粥.....44

知母龙骨炖鸡.....45

山栀粥.....46

面蒸夏枯草.....47

鸭跖草炖牛肚.....48

双菇苦瓜丝.....49

糯米苹果盏.....50

目 录

CONTENTS



黄豆香卤海带	51
南北杏银耳煲猪腱	52
黑木耳豆腐汤	53
海带炖鸭	54
醋熘绿豆芽	55
清炒苦瓜	56
扁豆瘦肉汤	57



鱼腥草解毒茶	58
冬瓜莲子排毒粥	59
胡萝卜炖牛肉	60
菠菜拌豆干	61
鲫鱼苦瓜汤	62
草菇丝瓜汤	63
海带炖豆腐	64



胡萝卜炒猪肝	65
木耳芦笋蘑菇汤	66
芦荟蒸蛋	67
黄花菜芦荟	68
西芹芦荟	69
芹菜炒香菇	70
芹菜炒鸡蛋	71
苦瓜木棉牛肉汤	72

玫瑰丝瓜猪肉汤	73
木耳菠菜鸡蛋汤	74
苦瓜黄豆田鸡汤	75
南瓜煲排骨汤	76
冬瓜薏米猪肚汤	77
冬瓜猪展汤	78
酸甜莴笋	79



苦瓜焖豆豉	80
三丝炒绿豆芽	81
炒洋葱头	82
桃仁莴笋	83
糖醋藕片	84
三丝蒜苗	85
炒鲜芦笋	86



炒黄瓜酱	87
萝卜腐竹汤	88
豆腐猪红汤	89
黄瓜三丝汤	90
奶香芹菜汤	91
莴笋豆酱汤	92
拌豆芽黄瓜	93
银花白玉肉片汤	94

让你越吃越健康的排毒食物

● 蜂蜜

蜂蜜味甘，性平，富含维生素B、维生素D、维生素E、果糖、葡萄糖、麦芽糖、蔗糖、优质蛋白质、钾、钠、铁、天然香料、乳酸、苹果酸、淀粉酶、氧化酶等多种元素，是滋补强身、排毒养颜的佳品。蜂蜜对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。常吃蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也很有好处。



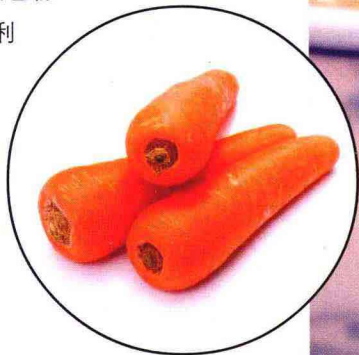
● 萝卜

萝卜味甘，性凉，富含糖类、脂肪、挥发油、维生素A、维生素B₂、花青素、胡萝卜素、钙、铁等营养成分，有养血排毒、健脾和胃的功效。胡萝卜还是有效的解毒食物，它含有的大量维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排除，白萝卜、红萝卜等也具上述功效。



● 海带

海带味咸，性寒，富含藻胶酸、甘露醇、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素B、维生素B₂、维生素C、尼克酸、碘、钙、磷、铁等多种成分，有化痰、消痰、平喘、排毒、通便的功效。海带中的碘化物被人体吸收后，能加速病变物和炎症渗出物的排除，有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。同时，海带还含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。海带表面上有一层略带甜味的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗药物中毒、浮肿等症。中老年男性更应多食海带，以保持前列腺和肾脏的健康。



黄瓜

黄瓜味甘，性平，富含蛋白质、糖类、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，具有明显的清热解毒、生津止渴功效。黄瓜还含有丙醇、二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是难得的排毒食品。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体新陈代谢，排出毒素；黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。夏日里容易烦躁、口渴，假如咽喉痛或痰多，吃黄瓜有助于化解炎症。



苦瓜

苦瓜味甘、苦，性平，富含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、钙、磷、铁等成分，有解毒排毒、养颜美容的功效。苦瓜中存有一种具有明显抗癌的活性蛋白质，能够激发体内免疫系统的防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有害物质。女性应多吃苦瓜以有利经血调顺。

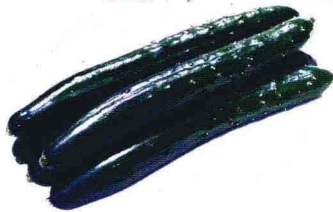
荔枝

荔枝味甘、酸，性温，含维生素A、维生素B、维生素C、果胶、游离氨基酸、蛋白质、铁、磷、钙等多种元素。有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。荔枝有补肾益精，改善肝功能，加速毒素排除，促进细胞生长，使皮肤细嫩等功效，是排毒养颜的理想水果。

猪血

猪血味甘、苦，性温，富含维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸营养成分，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，使毒素易于排出体外。长期接触有毒有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机，应多吃猪血。

让你越吃越健康的排毒食物



蒲公英金银花粥



原料

蒲公英 60 克，金银花 30 克，粳米 50 ~ 100 克。

功效

清热解毒。

食材解读

金银花味甘，性寒，归肺、心、胃经。能凉血解毒，通络利湿，外用可消肿。

制作过程



Step1



1 蒲公英、金银花洗净，粳米淘洗干净。

Step2



2 水煎蒲公英、金银花，去渣取汁。

Step3



3 再入粳米煮作粥。

大青叶汁粥



原料

大青叶 30 克，粳米 30 克，白糖适量。

功效

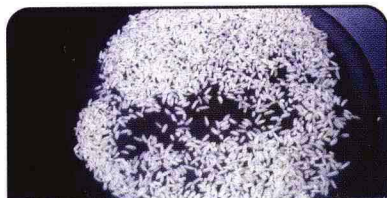
清热解毒，去脂减肥。

食材解读

大青叶味苦，性寒，清热，解毒，凉血，止血。具有防治上呼吸道感染、治疗流行性感冒等功效。

制作过程

Step1



1 大青叶捣烂过滤取汁。

Step2



2 粳米加水适量煮粥。

Step3



3 粥熟后加入大青叶汁、白糖，稍煮沸即成。

鱼腥草粥



Step1



1. 鲜鱼腥草洗净, 粳米淘洗干净。

Step2



2. 一同放入瓦煲内, 加适量水熬粥。

Step3



3. 约熬 30 分钟即可。

原料

鲜鱼腥草 100 克, 粳米 100 克。

功效

清热解毒, 消肿散结。

食材解读

鱼腥草能清热解毒, 消痈排脓, 利尿通淋。适用于肺热咳嗽、热毒疮疡、湿热淋证、淋漓涩痛、湿热泻痢。



半边莲炖鱼尾

原料

鱼尾 500 克，半边莲 20 克。

食材解读

半边莲能清热解毒，利水消肿。适用于痈肿疮毒、乳痈肿痛、毒蛇咬伤、腹胀水肿、湿热黄疸。

制作过程

Step 1



1. 将鱼尾清洗干净，切花纹。

Step 2



2. 把鱼尾放入炖锅，再放半边莲。

Step 3



3. 以文火炖熟，加入调料即成。

功效 清热解毒，利尿清肿。



蒲公英绿豆汤

制作过程



1. 将蒲公英去杂洗净，放汤锅内，加入适量水煎煮。



2. 煎好后取滤液，弃去渣，将滤液再放入汤锅内，加入绿豆。



3. 煮至熟烂，加入白糖拌匀即成。



原料

蒲公英 100 克，绿豆 50 克，白糖适量。

功效

清热解毒，利尿消肿。

食材解读

蒲公英能清热解毒，消痈散疔，利湿通淋。适用于痈肿疔毒、乳痈内痈、目赤肿痛、毒蛇咬伤、湿热下注、热淋涩痛、湿热黄疸、产后乳汁不通等。

荷 叶 粥

制 作 过 程



Step 1

1. 粳米淘洗干净，以常法煮粥。



Step 2

2. 待粥将熟时，取鲜荷叶1张洗净，覆盖粥上。



Step 3

3. 再微煮片刻，揭去荷叶，粥成淡绿色，调匀即可。食时加糖少许。



原 料

荷叶1张，粳米50克。

食 材 解 读

荷叶味苦，性平、微温，归心、肝、脾经。能清暑热，利水湿，升发清阳，散瘀止血。

功 效

清暑利湿。



豆腐菊花羹



原料

豆腐100克, 野菊花10克, 蒲公英15克。

功效

清热解毒。

食材解读

菊花含菊花内酯、苦味素、挥发油, 维生素A和B₁等, 有清热解毒的功效。

制作过程

Step1



1 豆腐洗净切块。

Step2



2 野菊花、蒲公英洗净后入沙锅, 锅内放适量水煎煮, 取汁约200毫升。

Step3



3 加入豆腐、调味品同煮沸, 用适量水淀粉勾芡、搅匀即成。



大青叶海带排骨汤



原料

大青叶、草决明、夏枯草、海带各9克，排骨适量。

功效

清热祛湿。

食材解读

大青叶味苦、咸，性大寒，有清热解毒、凉血消斑的作用。

制作过程

Step1



1 海带洗净，切成小段。

Step2



2 将草决明、夏枯草、大青叶加入适量水煮汤。

Step3



3 取药汤，入泡发、切段之海带及去血水之排骨，余汤慢火煲炖。

茅根水牛角粥



Step1



1. 将茅根、牛角洗净，加水 2000 毫升。

Step2



2. 煎至 1000 毫升时，加大米、赤豆煮粥。

Step3



3. 粥成后加入红糖调匀。

原料

鲜茅根、水牛角各 100 克，赤小豆、大米各 50 克，红糖适量。

功效

清热解毒，凉血消斑。

食材解读

水牛角能清热、凉血、解毒。适用于温病高热。

