

借

B
BOOKLINK

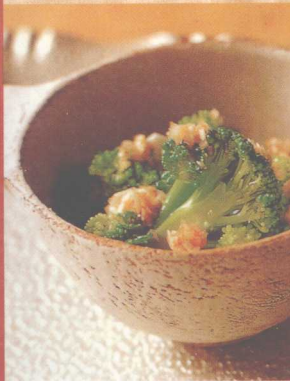
健康排毒

食疗篇

DETOX
RECIPE

只需**7**天 美食排毒!!

(日) 史隆子
大森隆
岩崎启
李 菲



图书在版编目 (CIP) 数据

健康排毒：食疗篇 / (日) 大森隆史, 岩崎启子著;

李菲译. —北京: 中国画报出版社, 2006.8

ISBN 7-80220-036-9

I. 健... II. ①大... ②岩... ③李... III. 毒物—

排泄—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093630 号

TITLE: [デトックスレシピ50]

By: [大森隆史 岩崎啓子 池田書店]

Copyright © K.K.Ikedashoten 2005, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号

图字: 01-2006-3619

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 李沉

健康排毒食疗篇

作者: (日) 大森隆史 (日) 岩崎启子 (日) 池田书店 译者: 李菲

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 全国新华书店

责任编辑: 瞿昌林

电 话: 010 — 88417359 (总编室); 010 — 88417356 (编辑部)

开 本: 182 毫米 × 257 毫米 1/16

印 张: 5

字 数: 27 千字

图 数: 85 张

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

书 号: ISBN 7-80220-036-9

定 价: 26.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载。



53 B36.035-2

R2421
710
只需 7 天
美食排毒

用 美 食 净 化 身 心

健康排毒
食疗篇

DETOX RECIPE

大森隆史 著
(日) 岩崎启子
李 菲 译

中国画报出版社

💧 什么是“排毒”？

我们的身体里积累、产生着“毒素”

我们经常会因为身体不适、生病而受到困扰，如头痛、便秘、过敏、不良生活习惯导致的病症甚至癌症。导致身体不适的原因究竟是什么呢？

答案就是毒素。所谓的毒素，并非像蛇毒或河豚毒那样会立即发作的毒，而是不知不觉在体内积蓄的毒素，它会成为侵害身体的原因之一。

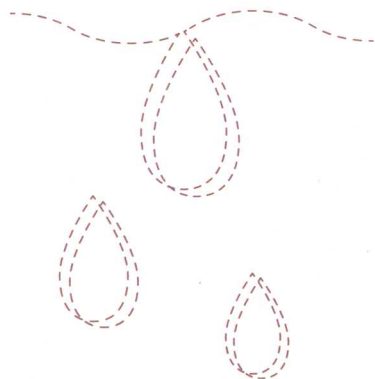
我们几乎生活在毒素包围的环境中。例如，香烟的烟雾、汽车排放的尾气、空中射来的紫外线、土壤中含有的二恶英（指有污染和有害的二氧化物）及金属元素镉、饮用水及食物中含有的有害矿物质、蔬菜上残留的农药、肉及养殖鱼的饵料中掺杂的抗生素物质、食品添加剂等。

“毒素”大致分为两类

我们周围存在着各种各样的毒素。这些毒素大致可以分为两类。

一类是有害的化学物质。像汽车排放的尾气中含有的毒性很大的二恶英、作为合成树脂原料的甲醛等。这些都是近几十年来人工合成的物质，原本并不存在于人体之中，随着人体接触，这些物质在体内不断地积蓄，将其排出体外的可能性也在逐渐降低，因此对身体的危害特别大。

其次是对人体有害的矿物质。即原本就存在于地球上的汞、铅、镉等金属及非金属砷等物质。这些物质原本深藏于地下，随着工业技术的不断发展，逐渐被开采利用，出现在我们周围。这些有害的矿物质，在众多的毒素中是很难对付的，即使是微量侵入体内，也会引起严重的病症，是非常麻烦的毒素。



要将体内的“毒素”排出，关键是改善饮食习惯

那么，怎样才能将侵入体内的毒素排出呢？

我们的身体本来具有防御外部毒素入侵并驱除毒素的能力。可是，仅凭这个能力是无法将毒素完全清理掉的，这样，它就会在体内大量积聚。

所以，今天我们要采取的方法是排毒。所谓排毒，就是“解毒”、“净化”的意思，是帮助机体提高免疫力，将积聚的毒素顺利排出体外的保健方法。这个保健方法的关键就是要改善饮食习惯。各种研究表明，食物中含有使体内的毒素弱化的成分。如果摄取的食物有排毒效果的话，就会将体内毒素排出干净，净化身心。而聚集在体内的毒素大约 75% 是通过粪便排出体外的，所以，摄取食物纤维，可以使肠道环境保持良好的状态，保持大便畅通，提高排毒的效果。

将体内“毒素”排出，益处多多

将体内毒素排出后，不仅可以改善身体不适，而且还能起到预防疾病的效果。

排毒后，精神得到安定。体内聚集一定量的毒素，会导致情绪焦躁不安，排除毒素，可以向脑部顺利地输送必需的营养，使自主神经保持平衡。

另外，排毒后能够减肥。研究结果表明，排出毒素后会促进新陈代谢，提高脂肪的燃烧效果。

而且，排毒也有美容护肤的功效。肌肤本来拥有再生的能力，但是体内积聚的有害矿物质会干扰皮肤的再生。通过排毒，驱除体内有害矿物质后，可以使肌肤恢复再生能力。

将有害的毒素排出体外，可以净化身心、保持健康，对美容减肥也有非常好的效果，可谓益处多多。健康排毒，您今天开始了吗？

💧 从体内排出毒素。

目录

Contents

- 02 什么是排毒？
- 03 从体内排出毒素

part 1 「 常识篇 」

- 08 排除体内毒素的食物的四种功能和成分
- 10 排毒食品制作时的五个注意事项
- 14 制作美味食谱的四个要点
- 16 一周的菜谱

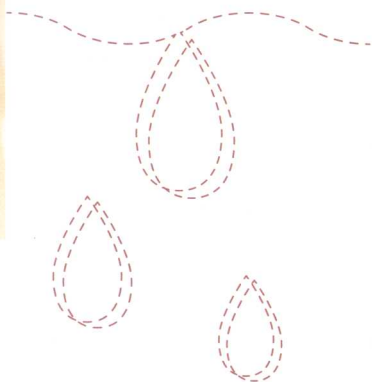
part 2 「 制作 · 品尝篇 」

卷心菜

- 18 豆浆煮卷心菜卷
- 20 日式生拌卷心菜
- 20 炖卷心菜
- 21 豆酱花生酱小炒卷心菜鸡肉

青椒

- 22 五彩青椒肉丝
- 24 柠檬黄油煮红椒甘薯
- 25 萝卜泥拌烤青椒裙带菜



南瓜

- 26 炸南瓜猪肉卷
- 28 南瓜雪菜沙拉 酸奶调味汁
- 28 异域南瓜浓汤

油菜

- 30 蒜香油菜鱿鱼
- 32 芝麻芥末拌油菜
- 33 油菜芋头纳豆汁

牛蒡

- 34 咖喱牛蒡肉馅
- 36 加牛蒡的肉菜汤
- 37 中式小炒牛蒡丝
- 37 芝麻凉拌牛蒡

韭菜

- 38 猪肉韭菜水饺
- 40 韭菜酱油浇汁豆腐
- 41 韭菜卷

蕃茄

- 42 番茄浇汁沙丁鱼嫩煎肉
- 44 圣女果扇贝炒鸡蛋
- 45 生姜醋拌番茄西芹
- 45 淡味煮番茄

洋葱

- 46 红酒炖小洋葱猪里脊
- 48 凉拌洋葱苦瓜
- 49 醋拌鳗鱼洋葱

花椰菜

- 50 奶汁鳕鱼花椰菜
- 52 番茄炒花椰菜牛肉
- 53 中式焯拌花椰菜山药
- 53 拌花椰菜羊栖菜

葱

- 54 葱炒牡蛎
- 56 冬葱榨菜鸡蛋饼
- 56 烤葱汤

白菜

- 58 八宝白菜虾
- 60 白菜信田卷
- 61 意式凉拌白菜生菜火腿

大豆

- 62 烤大豆肉丸
- 64 辣味什锦豆
- 65 梅干拌籽芽大豆

胡萝卜

- 66 胡萝卜梅干猪肉卷
- 68 糖醋煮胡萝卜鸡翅根
- 69 甜橙胡萝卜冷汤
- 70 希腊式腌制胡萝卜西芹玉蕈



part 3 「制作・享用篇」

★甜点 & 饮料

猕猴桃

- 72 猕猴桃酸味饮料
- 73 猕猴桃罐头

香蕉

- 74 香蕉番茄果汁
- 75 香蕉提拉米苏



★原汤 & 调味汁

- 76 香菜油
- 77 蒜末酱油
- 78 蛋黄酱拌荷兰芹

79 排毒常识问答 Q & A

本书的使用方法及注意事项

- 食谱标注的分量是按2个人标准计算的。热量(千卡)则是1个人的标准。
- 计量单位指的是在容器盛满的状态下,1小汤匙=5毫升、1大汤匙=15毫升、1杯=200毫升、1盒=180毫升。
- 微波炉的加热时间是以500瓦为标准来计算的。由于机型不同,加热时间也会有一定差异,请酌情调整加热时间。

排毒所取得的效果会因人而异。当身体不适或正在医院接受治疗时,请与医生商量后再进行。另外,孕妇对本书的使用方法请参照第79页。

part 1

「 常识篇 」

什么是利用美食将体内毒素排除？

让我们来了解一下美食排毒法吧！

排出体内毒素的 食物的四种功能和成分

1 将血液中的毒素螯合

侵入体内的毒素，会随着血液循环逐渐吸附在体内细胞的蛋白质和脂肪上积蓄起来。而防止这种积蓄的方法被称作螯合疗法。所谓螯合是一种技术，螯合物就像蟹钳一样，钳住血液中的有害矿物质与之结合并将其排出体外。螯合的成分不仅可以捕捉到毒素，还具有将毒素无毒化的功能。

另外，同时摄取螯合的辅助成分，可以进一步提高排毒的功效。

< 螯合的成分及食材 >

槲皮黄酮……洋葱、花椰菜、芦笋、苹果等

硒……韭菜、葱、洋葱、大蒜、蘑菇等

甲硫氨酸、胱氨酸……大豆、鸡胸肉、芝麻、鸡蛋、花椰菜等

其他……香菜、生姜等

< 螯合的辅助成分及食材 >

锌……柿子、大豆、牛腿肉、猪肝、荞麦等

2 将肠内毒素吸附并排除

在血液中螯合毒素后，必须将其排出体外。毒素的75%是通过粪便、20%通过尿液、3%通过汗、1%通过指甲、1%通过毛发排出体外的。由此可见，毒素的大部分是通过粪便排出体外的。所以，说最终的毒素出口是肠道也不为过。为了有效排毒，摄取促进通便的食物纤维是必不可少的。具有排毒功效的食物纤维大致可分为如下几种：

< 排除肠道毒素的成分及食材 >

不溶性食物纤维

木质素……牛蒡等

纤维素……牛蒡、山药等

水溶性食物纤维

菊粉……牛蒡

葡甘露聚糖……魔芋

半乳聚糖……芋头

胶质……番茄、牛蒡、猕猴桃、香蕉等

褐藻酸……海藻、海蕴等

其他

植酸……糙米等

要将体内毒素排出，最关键的是改善饮食习惯。具有排毒功效的食材是怎样捕捉到体内毒素并将其排出体外的呢？下面将介绍这种功效及包含在食材里的排毒成分。

3 强化肝脏的解毒作用

在血液中捕捉到的毒素是通过肠道排出体外的，而在此之前，还要经过肝脏排毒。肝脏本来就具有解除体内有害物质的功能。可以说，肝脏健康是保证排毒的非常重要的条件。我们在饮食生活中就要注意摄取能保证肝脏健康并激发其活力的成分。

< 帮助肝脏解毒的成分及食材 >

硫化烯丙基……洋葱、韭菜、葱、大蒜等

异硫氰酸盐……卷心菜、花椰菜、萝卜、芥末等

4 驱除体内的活性氧

通过呼吸吸入体内的氧气，会在体内转化为活性氧。活性氧具有杀菌作用，可以杀死危害身体的细菌。可是，活性氧如果增加过多，又会破坏遗传因子、蛋白质及细胞膜，使皮肤、大脑及全身老化，引发生活习惯病甚至癌症等，对身体非常有害。研究表明，有害矿物质及有害化学物质中的毒素进入体内后，会产生大量的活性氧。这样就会产生恶性循环：因为毒素使体内产生大量活性氧，而遭到活性氧破坏的身体又会聚集越来越多的毒素……

若要进行改善，就要驱除体内的活性氧。另外，摄取含有抑制体内毒素积蓄的抗酸化成分的食物也是非常重要的。

< 驱除活性氧的成分及食材 >

β -胡萝卜素……胡萝卜、油菜、菠菜、南瓜、韭菜等

维生素C……花椰菜、油菜、青椒、番茄等

多酚……红葡萄酒等

番茄红素……番茄等

萝卜硫素……花椰菜、卷心菜、菜花等

蛋白黑素……豆酱、酱油等

排毒食品制作时的 五个注意事项

1 材料的选择方法

前面已经阐述了排毒和饮食生活有重大的关系。可是，如果吃的排毒食物被农药污染过，或被抗生物质浸染过，则可能会适得其反。所以，为了防止毒素侵入体内，选择材料时，蔬菜要选取无农药、有机栽培的。市面上有很多盒装的蔬菜，可以成为我们选择时的参考。

另外，鱼和贝类最好不要购买从靠近城市沿岸打捞上来的，因其已经吸收了大量排放到河海里的毒素。应尽量选择野生鱼而不是饵料中掺有抗生物质的养殖鱼，应尽量选择小鱼而不是有机汞含量高的深海鱼及大型鱼。

肉类也是同样，尽可能选择知道生产厂家的、国产的材料。

2 烹调制作中使用的水

在烹调制作的过程中，需要清洗材料、焯、煮、淘米、煮饭等，水是不可缺少的。平时我们使用的水都是从水龙头接的，但糟糕的是这种水也含有有害物质。因为担心水源地的水中含有引发霍乱、痢疾等疾病的致病菌，所以不得已对自来水进行了氯化漂白处理。但是，这种漂白处理是使自来水含有致癌物质三卤甲烷的原因之一，而三卤甲烷会导致遗传性过敏性皮炎及哮喘的恶化。

而且有报告显示，由于水管的腐蚀，水管中的水也会受到铅等有害矿物质的污染。如果在烹调制作中使用这样的水，是不会得到排毒效果的。最好是使用经过逆浸透膜式净水器处理过的水，这样可以驱除水中的有害矿物质，或者使用水源地及成分都非常明确的矿物质水。

让我们真正地使用排毒效果好的食物来烹制菜肴吧。如果我们注意了食物的选择、烹调中使用的水、材料的准备、调料和原汤、作为主食的米饭这五个方面，就会进一步提高排毒的效果。

3 材料的准备

在“材料的选择方法”中已经提到了，蔬菜要尽可能使用无农药、有机栽培的，鱼和贝类最好避免选取在城市附近沿岸打捞的以及养殖鱼、深海鱼、大型鱼等。可是，通常我们未必能够买到期望中的材料。而且，如果对材料的选择太过挑剔，排毒食疗法也不可能坚持长久。事实上，农药等有害物质可以通过清洗材料、摘掉危险部位的方法去掉一大部分。下面，我就按照材料的类别介绍一下在材料的准备过程中的排毒方法。

材 料	准 备 的 方 法
蔬 菜 (带 叶)	●用流水将表面的农药洗掉，切除根部（韭菜、油菜等） ●用水轻焯一下，捞到笊篱里，使劲拧几下（所有带叶菜） ●将最外面的叶摘掉（卷心菜、白菜等）
蔬 菜 (其 他)	●用流水清洗（青椒、番茄等） ●去皮用流水清洗（胡萝卜、牛蒡、萝卜、葱、洋葱等） ●流水清洗后，用水轻焯一下（南瓜、花椰菜等） ●撒盐在菜板上滚动后，用流水清洗（黄瓜、秋葵）
鱼、贝类	●去头，摘掉鱼鳃及内脏（整条鱼） ●煮鱼的时候将鱼身切开若干小口，浇上热水（整条鱼、鱼段） ●开水微焯一下（整条鱼、鱼段） ●将贝类泡一晚除去沙子，边用手搓外壳，边用流水清洗 ●与洋葱、大蒜、生姜、芥末等排毒的材料一起食用（所有鱼、贝类）
肉 类	●去掉油脂和皮 ●用热水浸泡后烹调 ●仔细将异味去除
水 果	●去皮 ●将香蕉距根部1厘米的部分切掉

原汤的调制方法

材料 (500 毫升分量)

热水……500 毫升

松鱼末……4 克 (1 小袋)

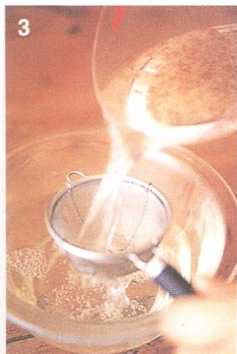
海带……5 厘米 × 5 厘米



在具有耐热性的 500 毫升的量杯里加入海带和松鱼末。(放入锅中或耐热的碗中也可以)



注入热水放置 3 分钟。
(使用量杯是为了清楚地知道加入热水的量)



将原汤倒入耐热的碗中，
用滤茶网将松鱼末和海带滤出。

4 调料和原汤

排在食材、水之后，做饭时必不可少的东西是调料，然后是原汤。现在的加工食品及调料中使用了各种各样的食品添加剂和化学物质。

据说这些食品添加剂和化学物质会引发过敏甚至癌症等病症。虽然每次使用的量很少，但是我们在选择调料时还是应该选择天然的材料。

在选择基本调料砂糖及盐时 also 需要注意。砂糖我推荐富含矿物质的红糖及三温糖、具有整理肠道环境功能的低聚糖而不是上等白糖。食盐则选择富含海水矿物质的、可以驱除活性氧的还原盐比较好。

原汤也尽可能地少用化学调料，养成自己调制的习惯吧！下面就介绍一下简单地调制原汤的方法，大家在日常的烹调中不妨一试。



5 关于米饭

米饭作为主食，是为我们的大脑和身体提供能量的源泉。所以说到排毒，我也想提一下米饭。

现在，非常时兴吃糙米，这是因为糙米中富含各种维生素、矿物质以及植酸。植酸是排毒成分，可将有害物质排出体外。但是如果摄取过量，则会将铁、钙、锌等有益矿物质也排出体外。所以，并不能说糙米是完美无缺的食物。另外，糙米上面还留有米糠，而米糠上通常会残留着对身体有极大损害的农药。所以，如果吃糙米，请购买完全无农药的有机栽培米。

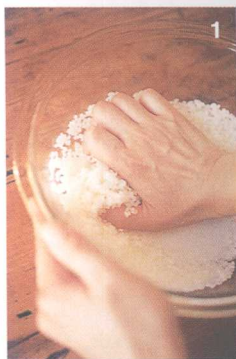
本书中使用的是精白米和杂粮相掺的杂粮米饭。不用担心精白米上会残留农药，而杂粮又富含食物纤维和各种矿物质，煮饭的方法也非常简单，所以我推荐杂粮米饭。

杂粮米饭的烹制方法

材料 (2 盒分量)

精白米……2 盒

混合杂粮……25 ~ 30 克



将米倒入碗中，加入经过逆浸透膜式净水器净化过的水或矿物质水，淘洗一遍然后将水倒掉。再次注水淘好后将水倒掉，这样反复进行三、四次。



将洗过的米捞到箬篱上控水 15 ~ 20 分钟后倒入电饭煲中，按照刻度加水。



加入洗净的混合杂粮，浸泡 30 分钟后，开始煮饭。

注：混合杂粮可以包括黏黄米、黏小米、黑米、薏米、小豆、苋属（雁来红）等市面上可以买到的杂粮，请根据自己的口味进行搭配。

制作美味食谱的四个要点

在烹制排毒食品之前，我们还是先来制作食谱吧。并没有特别难的规则，也不需要勉强自己。只要不觉得有压力，能够坚持长久，就会达到排毒的效果。

1 食谱的结构是 1 道主菜、2 道副菜及主食

现代人的饮食生活，偏向于摄取过量的动物性脂肪和砂糖。研究表明，由此会引发癌症、心脏病、糖尿病等一系列病症。现在提倡的是一种传统的饮食生活，即以谷物和蔬菜、大豆为主，再加上少量的肉和鱼、贝类的所谓的平衡饮食。具体地说，理想的结构是食用蔬菜为肉和鱼、贝类的 2 倍。食谱也按照这样的比例，组成主菜 1 道、副菜 2 道。在 part2 中还将介绍使用排毒蔬菜制作的健康料理，可以尝试将这些菜谱进行组合。

2 每餐吃一点排毒食品

那么，每天吃多少排毒食品为好呢？实际上并没有特别固定的分量。最好是保证每餐都吃一点排毒食品。一次大量地吃，不如持之以恒、天天食用，这才是防止体内聚集毒素的秘诀。

3 排毒效果 7 天后显现

食用排毒食物后，最早要 2 ~ 3 小时后开始排毒。而实际上，排除有害矿物质等毒素的能力达到高峰是在一个星期之后开始的。那时，身体会出现一系列可喜的变化，如脂肪率降低，皮肤变得有光泽有弹性，腰痛和肩膀痛痊愈后身体变得轻松，头脑变得更加清醒等。

4 早餐和午餐的理想饮食方法

排毒食品最好每餐都能摄取一些。可是因为工作繁忙，早餐和午餐，往往无法将那些排毒食谱付诸于实践。这时，可以喝些加入了排毒食品的饮品来代替早餐。午饭则可将排毒食品装入饭盒，带到单位去享用。经常在外就餐的人，点菜时最好选择带有蔬菜、海藻、大蒜的菜肴。一天之中，最好的排毒时间是夜间。所以，晚餐如果好好摄取排毒食品，则会进一步提高排毒效果。

