

著名中医专家、美容专家、营养专家教您**怎么吃**



44种排毒养颜食物，300多道排毒养颜食谱，
让您一日三餐吃出美丽！

怎么吃 排毒养颜



田建华 易 磊 主编

中医专家告诉您天然排毒养颜秘诀



排毒养颜者
日常饮食必备手册

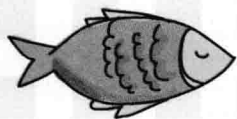


中医专家临床30年经验总结：

**这样吃，才能达到美丽天成，
让您健康美丽双丰收！**



上海科学普及出版社



44种排毒养颜食物，300多道排毒养颜食谱，
让您一日三餐吃出美丽！

怎么吃 排毒养颜



田建华 易 嘉 主编

中医专家告诉您天然排毒养颜秘诀



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

怎么吃排毒养颜 / 田建华，易磊主编. — 上海：
上海科学普及出版社，2014.5

ISBN 978-7-5427-6076-0

I. ①怎… II. ①田… ②易… III. ①毒物—排泄—
食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第063714号

责任编辑 王佩英

怎么吃排毒养颜

田建华 易磊 主编

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路832号 邮政编码200070）

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京振兴源印务有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 20 字数 251 000

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6076-0 定价：26.80元



前言

目前，环境污染日趋严重，如空气中的重金属微粒、粉尘和细菌、水污染、装修污染、电器辐射、蔬菜和水果中残留的农药等，都有累积特性，使人出现“毒性”状态。当体内的毒素累积到一定程度而不加以改善，就会影响人体气血运行、代谢平衡、脏腑功能、精神状态，加速人体老化。一些深层毒素潜伏性极强，隐藏于身体各个器官及血液中，导致人体毛孔扩张、面色晦暗无光、新陈代谢紊乱、脸上长斑等。对于女性来说，还会导致痛经、月经不调等症。因此，健康面临威胁时，排毒就成为了我们每日必不可少的功课。

排毒的理念既是解决健康问题的症结，又顺应了人们期望健康和美丽的愿望。人体外表的美丽和身体内部的健康是合二为一的。“有诸内者，必形诸外”，身体健康了，气色会更好，情绪会更佳，自然就美丽了，所以人的健康是美丽的基础，注重内调外养才是打造美丽容颜的法宝。

排毒养颜最好的方法是用日常生活中常见的一些食物，通过科学合理的饮食，有目的、有选择地进食一些具有排毒、解毒功效的食物，这样就会获得医食兼优的





享受，达到良好的排毒养颜效果。

基于此，我们精心编写了这本《怎么吃排毒养颜》。本书从读者的需求出发，首先介绍毒素的基本常识，人体内的排毒通道、常见的排毒养颜方法和需要警惕的排毒误区等，然后介绍合理饮食排毒养颜、主要排毒器官的养护佳肴、日常美容养颜调理美食、巧用中药养颜养气血、一年四季怎么排毒养颜、不同肤质的排毒养颜方略等内容，最后，从治疗的角度，详细讲解了常见“中毒”症状的对症饮食调养方法，并将祖国传统医学和现代医学的有关知识进行融会贯通，向读者提供了多种有效、简便、安全的排毒养颜方法。这些实用易做的排毒养颜美食，如能对症选用，一定能够使您拥有健康的身体和美丽的人生。

阅读本书，去感悟、洞悉排毒养颜的饮食奥秘，进而身体力行，运用正确、简单、实用的饮食调理方法，让自己拥有健康、美丽的身体。

编者



目 录

第一章 排毒是养颜的根本

第一节 认识毒素，了解毒素..... 2

中医说的“毒”是什么..... 2

人体的毒素是如何生成的..... 5

毒素对人体健康的影响..... 6

男性同样需要排毒..... 7

五脏功能对女性容颜的影响..... 9

五脏有毒的表现形式..... 11

五脏六腑排毒的最佳时间..... 15

第二节 人体内的排毒通道..... 21

皮肤：保护人体的“天然屏障”..... 21

淋巴系统：清除体内毒素的主力军..... 22

肺脏：在一呼一吸间排出毒素..... 23

肝脏：人体最大的解毒器官..... 24

肠道：承担着最多的排毒任务..... 26

肾脏：人体排毒的重要器官..... 27

第三节 常见的排毒养颜方法..... 29

饮食排毒养颜..... 29





运动排毒养颜	30
中药排毒养颜	31
刮痧、按摩排毒养颜	31



第二章 合理饮食是排毒养颜的首选

第一节 良好的饮食习惯有利于排毒养颜 34

合理膳食，平衡营养	34
合理烹调，美味健康	41
食物入口，细嚼慢咽	43
饮食安全，一定要知	43
排毒养颜，餐后良方	46

第二节 排毒养颜应慎吃的食物 49

慎吃食物1：烧烤类食物	49
慎吃食物2：腌制类食物	50
慎吃食物3：油炸类食物	51
慎吃食物4：方便类食品	51

第三节 五谷杂粮，每餐必备的排毒养颜佳品 53

燕麦：通便排毒，抑制色斑	53
薏苡仁：利水消肿，美容抗衰	55
小米：滋阴养血，养胃安眠	56
玉米：防治便秘，光润肌肤	58



红豆：润肠通便，健美减肥	60
黑豆：利水消肿，乌须黑发	62
绿豆：清热解毒，美肤养颜	63
豌豆：清洁大肠，防癌抗癌	65
第四节 应季蔬菜，肠胃清新的原动力	68
葱：发汗利尿，解瘀化毒	68
白菜：养胃生津，利大小便	70
洋葱：开胃杀菌，防癌抗衰	72
莲藕：消瘀解热，调中开胃	74
芹菜：利水解毒，凉血消肿	76
韭菜：温补肾阳，行气活血	78
大蒜：排毒清肠，增进食欲	80
生姜：止呕除湿，解毒消肿	82
冬瓜：清热解暑，防止肥胖	84
南瓜：补中益气，清热解毒	86
丝瓜：解毒通便，润肌美容	88
黄瓜：清热利水，解毒消肿	89
苦瓜：清热解毒，清心明目	91
红薯：润肠通便，美容养颜	93
山药：健脾固肾，滋润肌肤	95
番茄：清热解毒，养颜抗衰	98
胡萝卜：养血排毒，补肝明目	100
白萝卜：清热顺气，消肿散瘀	102
第五节 时令水果，排毒养颜魅力先锋	104
梨：润肺清燥，利尿降压	104





樱桃: 补中益气, 养颜驻容	106
葡萄: 舒筋活血, 健脾和胃	108
苹果: 润肺生津, 健脾益胃	110
草莓: 润肠通便, 利咽生津	112
橙子: 生津止咳, 开胃下气	114
桃子: 润肠通便, 养颜抗衰	116
山楂: 消食化积, 活血散瘀	117
香蕉: 润肠通便, 降脂减肥	119
西瓜: 消烦止渴, 通利小便	121
红枣: 补血养血, 驻颜祛斑	123
核桃: 健脑益智, 延缓衰老	125

第六节 菌藻食物, 排毒养颜的食中圣品 128

海带: 散结消痰, 祛脂降压	128
紫菜: 清热化痰, 软坚散结	130
银耳: 生津止咳, 润肤养颜	132
香菇: 益智安神, 容颜悦色	134
金针菇: 补益肠胃, 抗癌解毒	135
黑木耳: 润燥利肠, 养血驻颜	137

第三章 主要排毒器官的养护佳肴

第一节 护肝排毒餐 142

胡萝卜炒鸡胸肉	142
---------------	-----



芹菜炒香干	142
红枣枸杞子猪肝汤	143
羊肝菠菜鸡蛋汤	143
第二节 清肠排毒餐	144
韭菜炒春笋	144
苦瓜拌芹菜	144
香椿炒鸡蛋	145
蒜香茄子	145
第三节 养肾排毒餐	146
粳米猪肾粥	146
羊肉萝卜汤	146
枸杞子酒	147
木耳炒西芹	147
第四节 淋巴排毒餐	148
香菜拌竹笋	148
香菇炖鸡	148
白菜清汤	149
虾仁烧芹菜	149
第五节 养肺排毒餐	150
双椒拌木耳	150
苦瓜炒肺片	150
川贝雪梨猪肺汤	151
蜜汁百合酿苹果	151





第六节 护肤排毒餐 153

茄子炒青椒 153

韭菜炒绿豆芽 153

黄豆芽猪血汤 154

木瓜猪蹄汤 154

第四章 日常美容养颜调理美食

第一节 美白：一白遮百丑 156

黄瓜炒木耳 156

西芹炒杏仁 156

薏苡仁百合红枣粥 157

番茄柠檬汁 157

胡萝卜苹果净面饮 157

第二节 保湿：做个水润美人 159

桃仁黑芝麻糊 159

香蕉粥 159

素炒胡萝卜丝 159

蜂蜜雪梨粥 160

雪梨番茄汁 160

第三节 祛斑：斑点无处可逃 161

木瓜炖银耳 161



爽脆西芹	161
薏苡仁粥	162
桃花猪蹄粥	162
木瓜蜜奶汁	163
第四节 去痘：吹响“战痘”的号角	164
香菇烧苦瓜	164
木耳炒肉片	164
海带绿豆汤	165
杏仁百合粥	165
凉拌苦瓜	165
第五节 丰胸：美化胸部曲线	166
香嫩猪蹄	166
黄豆猪蹄汤	166
花生卤猪蹄	167
木瓜炖鲫鱼	167
金针排骨汤	167
第六节 美眼：明眸亮眼吃出来	168
兔肝杞贞汤	168
金银花饮	168
银杞明目汤	168
奶酪鸡蛋羹	169
猪肝枸杞子汤	169
第七节 美发：让头发秀美飘逸	170
乌发粥	170





黑豆柠檬片	170
杜仲羊肉生发汤	171
黑芝麻粥	171
蜜枣核桃羹	171

第八节 瘦身：吃出曼妙身材..... 172

黄豆粳米粥	172
木耳豆腐汤	172
红豆陈皮汤	172
凉拌木耳黄瓜	173
玉米青豆炒腊肠	173

第九节 补血：吃出好气色..... 174

凉拌藕片	174
菠菜炒猪肝	174
红枣玫瑰粥	175
小米牛奶粥	175
山药拌枸杞子	175

第十节 抗衰：越吃越年轻..... 177

番茄沙拉	177
柿子椒炒肉片	177
胡萝卜炒菠菜	178
炒黄花菜	178
燕麦玉米粒粥	179



第五章 巧用中药养颜养气血

第一节 有益五脏的养颜中药 182

- 桑椹：补肝益肾，生津润肠 182
- 白芍：养肝柔血，缓中止痛 183
- 桂圆：滋阴补血，清热散结 185
- 黄精：补益肝肾，润肺养阴 186
- 百合：补心安神，清热润燥 188
- 酸枣仁：宁心安神，补虚解烦 189
- 柏子仁：养心安神，润肤美颜 191
- 决明子：清热明目，润肠通便 192
- 何首乌：补肝益肾，养血祛风 193

第二节 滋阴益体的养颜中药 195

- 杏仁：滋阴润燥，美容润肠 195
- 当归：润肠补血，排毒祛痘 196
- 桃花：利水活血，除病益颜 198
- 茯苓：长阴益气，渗湿利水 199
- 白芷：滋养肌肤，润泽皮肤 200
- 益母草：活血清热，解毒祛斑 201
- 玫瑰花：降脂减肥，润肤养颜 202





第六章 排毒养颜也要四季轮回

第一节 春季：水润面容明媚春花 206

春季怎么吃排毒补水 206

春季排毒养颜菜 207

春季排毒养颜汤 208

春季排毒养颜羹 209

春季排毒养颜粥 209

春季排毒养颜茶 210

第二节 夏季：冰肌玉肤清凉仲夏 212

夏季怎么吃排毒降暑 212

夏季排毒养颜菜 213

夏季排毒养颜汤 214

夏季排毒养颜羹 215

夏季排毒养颜粥 215

夏季排毒养颜饮 216

第三节 秋季：饱满笑颜秋意风华 218

秋季怎么吃排毒去火 218

秋季排毒养颜菜 219

秋季排毒养颜汤 220

秋季排毒养颜羹 221

秋季排毒养颜粥 222



秋季排毒养颜饮	222
第四节 冬季：紧致抗衰暖冬幸福	224
冬季怎么吃排毒滋补	224
冬季排毒养颜菜	225
冬季排毒养颜汤	226
冬季排毒养颜羹	227
冬季排毒养颜粥	227
冬季排毒养颜茶	229



第七章 不同肤质的排毒养颜方略

第一节 油性肤质：清洁控油兼顾补水	232
什么是油性肤质	232
护肤细节宜知道	233
对症养颜膳食方	235
第二节 干性肤质：补足水分才能抗衰老	238
什么是干性肤质	238
护肤细节宜知道	239
对症养颜膳食方	240
第三节 中性肤质：日常保养千万不能马虎	243
什么是中性肤质	243





护肤细节宜知道 244

对症养颜膳食方 245

第四节 混合性肤质：皮肤防燥尤为重要 248

什么是混合性肤质 248

护肤细节宜知道 249

对症养颜膳食方 250



第八章 常见“中毒”症状的对症饮食调养

第一节 感冒 254

引发感冒的原因 254

可对抗感冒病毒的食物 255

感冒排毒食疗方 255

第二节 哮喘 257

引发哮喘的原因 257

可对抗哮喘的食物 258

哮喘排毒食疗方 260

第三节 慢性支气管炎 262

引发慢性支气管炎的原因 262

慢性支气管炎患者的饮食原则 262

慢性支气管炎排毒食疗方 263