



NI HAO DU

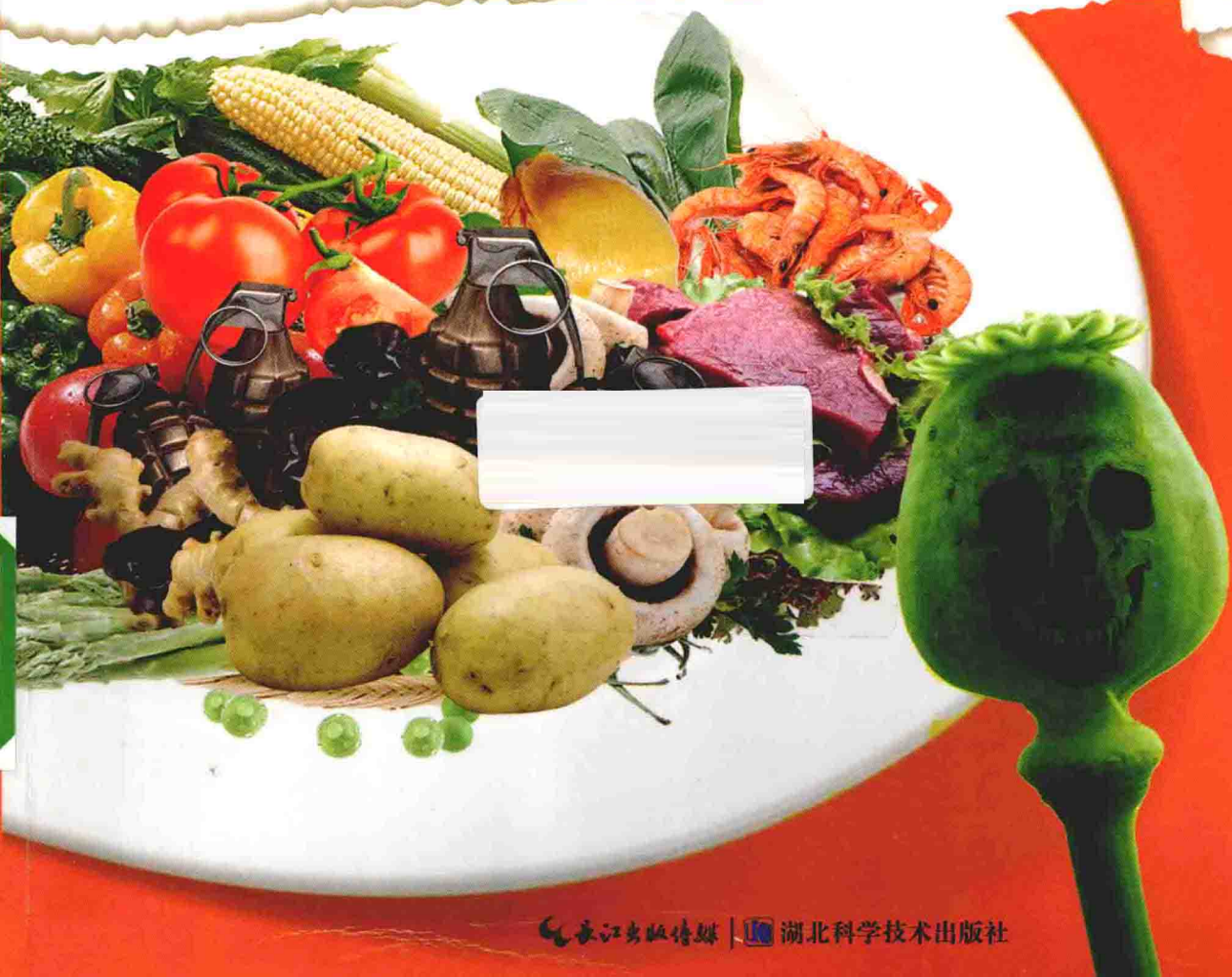
你好毒



一本非典型性菜谱

刘慧芳 喻慕婷◎编著

教你如何辨毒认毒、抗毒强身、排毒养颜、清热解毒
没有最毒，只有更毒，让东邪西毒们无处遁形



长江出版传媒



湖北科学技术出版社

刘慧芳 喻慕婷 编著



摄影：汪明 张斌 绘画：张宁馨

图书在版编目(CIP)数据

你好毒 / 刘慧芳, 喻慕婷编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5352-6076-5

I. ①你… II. ①刘… ②喻… III. ①毒物—排泄—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 148832 号

策划编辑 / 刘焰红 李荷君

责任编辑 / 李荷君 赵襄玲 封面设计 / 戴 旻

出版发行 / 湖北科学技术出版社

网 址 / <http://www.hbstp.com.cn>

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 13~14 层

电 话 / 87679468

邮 编 / 430077

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

开 本 / 787×1092 1/16

印 张 / 9

字 数 / 130 千字

2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序 PREFACE



作为湖北中医医院研究所所长,媒体、亲友和患者经常会问我同一个问题:健康的秘诀是什么?我的答案是六个字:“管住嘴,多迈腿。”而摆在您面前的这本书——《你好毒》,是家政女王、畅销书作家、多家专业杂志和美食网站首席美食评论家的刘慧芳联袂网络红人、网名为“丹青妙厨”的喻慕婷共同打造的中国首部排毒养生菜谱。当拿到这本书的样稿时,我惊喜地发现和自己的健康理念太相合了。

“管住嘴”在本书中有两重含义,哪些是能吃的,哪些是不能吃或应该少吃的,吃什么、怎样吃是对身体有益的。相信每个看过这本书的人都会有一个共同的感受:相见恨晚,早点看到这本书就好了!

饭店的厨师们,家庭的“马大嫂”(买汰烧),顶顶要紧的是善于从布满食品安全危机的餐桌上去伪存真——中国食品安全问题曾一度让人感到恐慌:苏丹红腌的红心鸭蛋、避孕药喂大的鳝鱼、不长肥膘的猪、注水的肉,还有地沟油炒的菜、三聚氰胺的奶……林林总总,总总林林,不由人生出“既然如此,该如何是好”的疑惑和恐惧。

翻开这本书吧,翻开这本绝不普通的菜谱吧,它会告诉你,敲开一个鸡蛋,里面是牟利的黑心还是诚信的良心!

本书第一章“那些年,曾伤害过我们的东邪西毒”中,仔细盘点了那些曾经伤害过我们的邪毒。为了再免受其毒,作者贴心地告诉我们:买回来的菜,该如何正确清洗;什么食材能提高身体的抵抗力;肉食该如何正确烹饪才能把风险降到最低;使用哪些烹饪手段才能烧出既美味又安全的菜品……总之,就是教给您吃的窍门——吃什么、怎样吃,将多种食材巧妙地搭配,烹制成一道道营养丰富、色味俱佳的美食。美食不仅能解馋果腹,而且能排毒养颜、清毒解热、抗毒强身。

作者还诚恳地建议为自己及家人建立四阶段安全防护,从今天开始:

(1)辨毒认毒。从购买食物时开始预警提示,把好吃的第一关。

(2)扫毒贴士。在菜品下锅前的清洗阶段,先进行除毒(书中对除毒方法有详尽有效的说明)。

(3)排毒解毒。平时从各类食物中尽可能多地摄取各式各样的营养素,以达到体内解毒除毒的目的。

(4)抗毒强身。努力打造对毒性免疫的体质,这才能有预防的效果。

10年间,根据世界卫生组织的统计,中国癌症发病率从世界第六位上升到第一位。

究其原因,或许可以说,在于经济发展中忽视环境保护和全民卫生知识教育的严重滞后。

有研究表明,绝大多数癌症是由环境因素所致;食物因素、吸烟、酗酒等也是引起癌症的主要危险因素。

当下,环境污染日渐严重,生活水平的提高使饮食结构发生了巨大变化,而食品的工业化使牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅的养殖突破了传统方式,所以我们所需要的营养素反而得不到足够的补充。

其实,在我们的食物链中,许多东西是相“克”的。譬如番茄红素具有强大的抗胰腺癌效果,而西红柿、西瓜、杏就是这种物质的良好来源。吸烟与被动吸烟者,蔬菜和水果尤为重要,如胡萝卜素是抗肺癌的有效成分,为了避免受肺癌的侵袭,可以多吃富含胡萝卜素的食物,如菠菜、南瓜、胡萝卜、红薯、小白菜、青蒜等。一些学者指出,亚洲妇女罹患乳腺癌的发病率较之欧洲国家少,主要原因之一是她们经常食用十字花科蔬菜,如卷心菜、花菜、苜蓝、芥菜、萝卜等,因为这些蔬菜所含的有机硫化合物显示出很强的抗癌活性。

本书的第二章“别小看身体的毒素”,就提出用食疗的方法来给身体排毒,全面解析了体内废气、宿便、淤血、乳酸、酒毒、水毒、尿酸、坏胆固醇、内脏脂肪、浓稠的血液、高血糖、自由基等十二类身体病灶及致癌因素的应对之法。

本书 52 道菜中,具备防癌抗癌功能的食物占七成。您如果能经常轮换按此书的菜谱做菜,就是把好了饮食关口了。如预防消化道癌症,菜谱就告诉您,要多吃蔬菜、水果、杂粮、豆制品、酸牛奶、鱼类及海产品;不吃或少吃红肉;蔬菜包括苦瓜、卷心菜、洋葱、葱、蒜等,水果主要是猕猴桃、鲜枣、橘子、橙子、柚子等。最好不吃腌肉、烤肉、熏肉,不喝烈性酒。每日多饮用绿茶,也是防癌抗癌的良方。这些在书中都有详尽的表述,您仔细阅读,裨益无穷。

希望这本书与您的锅碗瓢盆为伴,成为您生活中不可或缺의良师益友。

邹 季

◎ 本书指导专家:邹季(湖北中医医院研究所所长、教授、主任医师、博士生、博士后导师)

那些年,曾伤害过我们的东邪西毒

第一章

一、禽蛋

【扫毒菜谱】栗香鸡	3
茭实萝卜老鸭汤	5
肉末韭菜煎蛋	7
咸蛋黄豆腐	9
【麻辣热评】叫停活禽交易	10
【辨毒认毒】如何挑选放心的鸡肉	11
【解毒漫画】雾霾 VS 禽流感	11



二、猪肉

【扫毒菜谱】糖醋里脊	13
红烧狮子头	15
腊肉炒泥蒿	17
【麻辣热评】猪,你平安,我快乐	18
【辨毒认毒】怎样辨别“瘦肉精”猪肉	18
【解毒漫画】清汤挂面	19

三、牛肉

【扫毒菜谱】香煎牛排	21
香芹牛肉丝	23
回锅牛肉	25
【麻辣热评】梁山好汉:小二,来一斤牛肉	26
【辨毒认毒】如何识别注水牛肉	27
【解毒漫画】吹牛	27



四、蔬菜

【扫毒菜谱】干煸四季豆	29
西红柿炒茭白	31
孜然土豆仔	33
【麻辣热评】反季蔬菜安全吗	34
【辨毒认毒】如何挑选蔬菜	35
【解毒漫画】我要吃肉	35

五、豆制品

【扫毒菜谱】干锅面筋	37
皮蛋拌豆腐	39
爆炒素鱼	41
【麻辣热评】找块豆腐，一头撞死	42
【辨毒认毒】豆制品为何没有以前好吃	42
【解毒漫画】最坚强的民族	43



六、水发品

【扫毒菜谱】海带猪肝汤	45
凉拌粉丝	47
【麻辣热评】水发产品，你吃得安全吗	48
【辨毒认毒】如何识别有毒水发产品	48
【解毒漫画】蚂蚁饿了	49

七、添加剂

常用食品添加剂	50
禁用食物添加剂黑名单	50
盘点添加剂最多的零食	60
吃方便面做到好吃又健康的4个细节	61
火腿肠里的门道	61
与食品添加剂和平相处的5个要点	62



别·看身体的毒素

第二章

一、体内废气

【扫毒贴士】体内废气的坏处	66
改善肠内环境，减少体内废气	66
9个简单运动就能排毒养颜	67
【排毒菜谱】酸奶沙拉	69
干煸红薯条	70



二、宿便

- 【扫毒贴士】如何清“宿便”71
- 【排毒菜谱】排骨杂粮汤72
- 玫瑰花馒头73
- 腊味粗粮饭74



三、淤血

- 【扫毒贴士】身上有淤血,需要补充维生素 K75
- 女人皮肤不好需排除体内淤血75
- 【排毒菜谱】红萝卜羊排汤77
- 红枣桂圆香梨汤79

四、乳酸

- 【扫毒贴士】消除乳酸,预防慢性疲劳80
- 乳酸产生的过程80
- 减少乳酸的3类食物81
- 【排毒菜谱】酸辣藕带83
- 荷塘三宝85
- 猪肝银芽86
- 尖椒红薯尖87



五、酒毒

- 【扫毒贴士】五花八门的醒酒法88
- 最理想的下酒菜89
- 【排毒菜谱】葱烧黄花鱼91
- 五彩虾仁93
- 苹果炖芦荟95
- 脆骨烧萝卜96
- 三鲜鱼头火锅97

六、水毒

- 【扫毒贴士】水毒引起的疾病98
- 如何确定中了水毒99
- 【排毒菜谱】酸辣土豆丝101
- 凉拌蓑衣黄瓜103
- 黄骨鱼豆腐汤105
- 豆腐皮扒菜心106



七、尿酸

- 【扫毒贴士】尿酸高应多喝水..... 107
- 【排毒菜谱】糖渍西红柿花..... 109
- 剥椒黑木耳..... 110



八、坏胆固醇

- 【扫毒贴士】坏胆固醇威胁“四高”人群 111
- 【排毒菜谱】椒香带鱼 113
- 雨花石汤圆 115
- 紫菜包饭 116

九、内脏脂肪

- 【扫毒贴士】内脏肥胖者的特征 117
- 减去内脏脂肪是健康减肥的根本 117
- 【排毒菜谱】酢辣椒 118

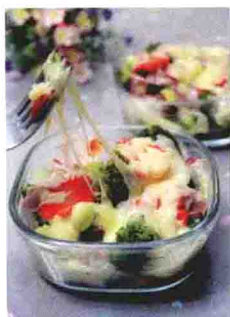


十、浓稠血液

- 【扫毒贴士】血液浓稠可食疗改善 119
- 【排毒菜谱】肉丁蒸纳豆 121

十一、高血糖

- 【扫毒贴士】高血糖吃什么食物好 122
- 高血糖不能吃什么 123
- 【排毒菜谱】洋葱圈 125
- 木糖醇冰皮月饼 127
- 生拌莴笋丝 128



十二、自由基

- 【扫毒贴士】自由基是什么 129
- 【排毒菜谱】培根芦笋卷 131
- 培根芝士西兰花 133
- 金虫草滋补老鸭汤 135
- 手撕包菜 136



蛋肉菜豆制品
 禽猪牛蔬豆水添加
 一、二、三、四、五、六、七、

第一章

那些年，

曾伤害过我们的东邪西毒



一、禽 蛋

扫毒菜谱

推荐【秋冬进补】
搜微博客

扫毒
贴工

栗香鸡

主料：仔鸡 1000 克。

配料：板栗 500 克。

调料：姜片少许、味精 2 克、盐 2 克、白糖 2 克、植物油 50 克、酱油 30 克。



扫描二维码 学做排毒菜



做法

1. 将仔鸡洗净，剁成块；板栗洗净备用。
2. 板栗在壳面上用刀砍成十字形；放入沸水锅中用旺火煮 5 分钟，取出脱壳。
3. 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热，将板栗倒入炸至金黄捞起；锅内留油，放入鸡块炸至金黄略焦捞起；倒出锅中油，加板栗、酱油、精盐、鸡块略炒。
4. 锅中加水，用旺火烧 10 分钟再用文火 30 分钟，至肉块松爽、板栗粉糯时，加味精、用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

温馨提示

1. 板栗走油后更易入味。
2. 鸡肉无论是炖是烧都要在沸水锅中氽一下，捞出，控净水分。这样鸡肉可以去除血水、杂质，也可缩短烹饪时间。

吃鸡肉的禁忌

感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重之人，肥胖症、患有热毒疖肿之人，高血压、血脂偏高、胆囊炎、胆石症的人忌食鸡肉；鸡肉性温，助火，肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疖肿、大便秘结者不宜食用鸡肉；感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食鸡肉、鸡汤。

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存细菌、病毒和致癌物的仓库，应丢弃。

鸡肉食疗作用

鸡的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。但切忌吃过多的鸡翅等鸡肉类食品，以免引起肥胖。

鸡肉可用于治疗虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等症。

那些年，曾伤害过我们的东邪西毒

猪肉

牛肉

蔬菜

豆制品

水果

调味品



推荐【秋冬进补】
搜数博客

芡实萝卜老鸭汤

主料：芡实 200 克，萝卜 1 个，莲子、红枣、生姜适量。

调料：盐、油、料酒适量。



扫描二维码 学做排毒菜

做法

1. 老鸭洗净备用；将白萝卜去皮后切成菱形块备用；将生姜去皮后切片备用。
2. 锅中烧水，待水沸后加入老鸭焯水。撇去锅中浮沫。将焯过水的老鸭捞起备用。
3. 将锅烧干放少许色拉油，将生姜片倒入锅内翻炒。
4. 将焯过水的老鸭倒入锅中翻炒至表皮金黄，烹入料酒。将翻炒好的老鸭倒入电砂锅内，加水炖煮。
5. 趁炖汤的时间，将芡实、莲子和红枣洗净备用。芡实和莲子用温水泡半小时。
6. 当老鸭炖 1 小时后，倒入莲子、白萝卜一起炖煮。再将芡实倒入汤内炖煮。
7. 炖煮 2 小时后，鸭肉和芡实、萝卜等已炖烂，再加入红枣和少许食盐略炖后起锅即可。

温馨提示

1. 炖汤时一定要先炖老鸭，再放入其他辅材。
2. 红枣最后放，否则会炖成“枣泥”。

扫毒
贴工

吃鸭肉的禁忌

1. 鸭肉与鳖相克，久食令人阳虚，水肿腹泻。
2. 鹅肉、鸭肉忌与鸡蛋同食，否则会伤元气。
3. 鸭肉忌与羊肉、兔肉、杨梅同食。

鸭肉的食疗作用

鸭肉性寒、味甘、咸，归脾、胃、肺、肾经。鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化。所含 B 族维生素和维生素 E 较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

哪些人不宜吃鸭肉

感冒患者不宜食用鸭肉，否则可能会加重病情。患慢性肠炎时慎用，食之可使患者泄泻加重。烟熏或煎炸的鸭肉不宜常吃。当出现腹部疼痛、腹泻、腰痛、痛经等症状时，暂时不宜吃鸭肉，以免加重病情。

那些年，曾伤害过我们的东邪西毒

猪肉

牛肉

蔬菜

豆制品

水果

调味品

添加剂



肉末韭菜煎蛋

主料：韭菜、胡萝卜、肉末各适量，鸡蛋3个。

调料：盐3克、番茄酱适量。



扫描二维码 学做排毒菜



做法

1. 韭菜洗净切成小丁，胡萝卜切成小丁，鸡蛋打入碗中；将韭菜、胡萝卜放入鸡蛋中，加适量盐拌匀，下入油锅摊成蛋饼。

2. 锅内油烧热，放入番茄酱稍炒后，再下入肉末翻炒至熟，加少量盐调味后，淋在蛋饼上即可。

温馨提示

1. 蛋要煎得好，锅一定要热才能放油，放油后把油调成中火，才不会让鸡蛋因为温度太高而煎得过老而干硬。

2. 煎鸡蛋不需放味精。



那些年，曾伤害过我们的东邪西毒

辨别假鸡蛋

根据专家提供的意见，大家可从以下几方面鉴别鸡蛋的真伪：

(1) 假鸡蛋蛋壳的颜色比真鸡蛋亮一些，但不太明显。真鸡蛋和假鸡蛋的主要成分虽然都是碳酸钙，由于假鸡蛋蛋壳中还含有少量石膏，所以比真鸡蛋的外壳亮一些，要仔细观察才能看出来。

(2) 用手触摸假鸡蛋蛋壳，会觉得比真鸡蛋粗糙。

(3) 在晃动假鸡蛋时会有声响，这是因为水分从凝固剂中溢出的缘故。

鸡蛋选购技巧

1. 看。鲜蛋的蛋壳上附着一层霜状粉末，蛋壳颜色鲜明、气孔明显属于新鲜之品。反之则为陈蛋。或者用左手握成窝圆形，右手将蛋放在圆形末端，对着日光看，新鲜蛋呈微红色，半透明状态，蛋黄轮廓清晰。

2. 摇。用手轻轻摇动，没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。

3. 试。将鸡蛋放入冷水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是坏蛋。

猪肉
牛肉
鸡肉
豆制品
水产品
调味品

