

时尚美人馆

资深营养师主审推荐

超简单7日 排毒食谱

王楠楠◎编著



- ◆ 吃美食、净肠道、快速排毒!
- ◆ 7天的时间, 调整身体机能, 有效排出体内毒素
- ◆ 7日排毒食谱让自己更加年轻、美丽、有活力!



化学工业出版社

时尚美人馆

资深营养师主审推荐

超简单 7 日 排毒食谱

王楠楠◎编著



化学工业出版社

·北京·

吃美食、净肠道、快速排毒!

发胖、长痘痘、便秘、皮肤粗糙?都是毒素在做怪!本书以1周为线索,全面解析食物排毒密码,精心挑选排毒食材,教你亲手制作简单实用的7日排毒食谱,只用7天的时间,调整身体机能,有效排出体内毒素,促进新陈代谢,让自己更加年轻、美丽、有活力!

图书在版编目(CIP)数据

超简单7日排毒食谱 / 王楠楠编著. —北京:化学工业出版社, 2009.12
(时尚美人馆)
ISBN 978-7-122-06760-9

I. 超… II. 王… III. 毒物-排泄-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177965号

责任编辑:李娜
责任校对:吴静

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张8 字数158千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

目录

Contents



PART 1

食物排毒密码

- 为什么要排毒? /2
- 身体怎样排毒? /2
- 自己身体会堆积多少毒素? /4
- 排毒料理的优势 /5
- 选择健康的食品 /6
- 清洗与处理食品中的毒素 /7
- 制作排毒料理需要注意的事项 /8

PART 2

奇妙的7日排毒食谱推荐

- Monday /10
- Tuesday /19
- Wednesday /28
- Thursday /37
- Friday /46
- Saturday /55
- Sunday /64



PART 3

超简单排毒料理制作

葱、姜、蒜料理 /74

食材解析 /74

料理推荐 /75

★ 鱼干葱丝

★ 腌姜片

★ 蒜茸鸡蛋

豆类、豆制品/卷心菜料理 /78

食材解析 /78

料理推荐 /79

★ 三色腐竹

★ 豆腐红烧肉

★ 牛奶炖卷心菜

★ 卷心菜包肉

辣椒/西兰花料理 /83

食材解析 /83

料理推荐 /84

★ 小炒腌尖椒

★ 双椒拌扇贝

★ 西兰花什锦蔬菜汤

★ 奶汁西兰花

洋葱/红薯料理 /88

食材解析 /88

料理推荐 /89

★ 洋葱牛肉炸春卷



★ 洋葱炒烤肉

★ 蜜薯粥

★ 红薯黄金球

南瓜/韭菜料理 /93

食材解析 /93

料理推荐 /94

★ 咸蛋黄焗南瓜

★ 蜜蒸南瓜

★ 韭菜炒豆芽

★ 蛋皮韭菜卷

苦瓜/芦荟料理 /98

食材解析 /98

料理推荐 /99

★ 苦瓜虾仁

★ 苦瓜烧猪尾

★ 芦荟果冻

★ 果香芦荟蜜条



萝卜/海带料理 /103

食材解析 /103

料理推荐 /104

★ 鸡汤萝卜

★ 萝卜焖排骨

★ 凉拌海带丝

★ 海带扒冻豆腐

香菇/黄瓜料理 /108

食材解析 /108

料理推荐 /109

★ 猪肉香菇锅贴

★ 香菇什锦煮

★ 培根卷黄瓜

★ 鸡肉茸黄瓜盅

木耳/银耳料理 /113

食材解析 /113

料理推荐 /114

- ★ 姜汁木耳
- ★ 腐竹烧木耳
- ★ 甜脆银耳盅
- ★ 银耳杏仁百合汤

圆生菜/茶料理 /119

食材解析 /119

料理推荐 /120

- ★ 圆生菜番茄黄瓜纳豆沙拉
- ★ 凉拌绿茶面
- ★ 茶泡肉丸



食物排毒密码

为什么要排毒？



我们的身体在不停地积累、产生着毒素。这些毒素并不会像我们想象中的毒素那样，立刻对我们的身体造成损伤，而是在不知不觉中累积起来，成为侵害我们身体的原因之一。

也许有些人认为这些说法过于夸张，但是我们确实生活在被毒素包围的环境之中。二手烟的污染，汽车尾气，紫外线，蔬菜上残留的农药，食品添加剂，汞、铅、镉等矿物质……这些都在缓慢地侵害着我们的身体，使我们因为毒素的积累而感觉到身体不适，如头疼、便秘、过敏、皮肤粗糙、长痘痘，等等。

身体怎样排毒？

有些人为了排毒，会去洗肠，也有人选择药物……其实，我们人体自身就有一套完善的排毒系统，只要给予这些负责排毒的器

官充分援助，我们就可以轻松脱离毒素的困扰。

大脑

大脑虽不是直接的排毒器官，但精神因素明显影响着排毒器官的功能，尤其压力和紧张会制约排毒系统运作，降低毒素排出的效率。

救援计划

保证充足的睡眠，放松心情，给大脑减压。

胃

胃的主要功能虽然是杀死食物中的病原体并消化食物，但偶尔也兼职排毒，通过呕吐迫使毒素排出体外。

救援计划

规律自己的进餐时间。不要空腹吃对胃刺激大的过酸、过辣的食物。保证胃的健康。

淋巴系统

全身各处流动的淋巴液将体内毒素回收到淋巴结，毒素从淋巴结被过滤到血液，通过肺脏、皮肤、肝脏、肾脏等器官排出体外。

救援计划

每天洗10~15分钟温热水浴，以促进淋巴液回流，天冷时可每天用热水泡脚代替。

眼睛

医学专家证实，流出的泪水中确实含有大量对健康不利的有毒物质。

救援计划

可以借助感人连续剧或切洋葱让自己的泪腺运动，只是哭完后千万别忘记补充水分。

肺脏

肺脏是最易积存毒素的器官之一。空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随着呼吸进入到肺脏；当然，肺脏也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废气。

救援计划

空气清新的地方或雨后空气清新时练习深呼吸，或主动咳嗽几声帮助肺脏排毒。

肝脏

肝脏是人体最大的解毒器官，它依靠奇特的解毒质对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质，然后吸收。

救援计划

通过练习瑜伽，把压力施加到肝脏等器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。

皮肤

皮肤受毒素影响最明显，但也是排毒见效最明显的地方，是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排出的毒素。

救援计划

每周至少进行一次使身体多汗的有氧运动。

肾脏

肾脏是人体内最重要的排毒器官，不仅过滤掉血液中的毒素通过尿液排出体外，还担负着保持人体水分和钾钠平衡的作用，控制着和许多排毒过程相关的体液循环。

救援计划

充分饮水。不仅可以稀释毒素在体液中的浓度，还可以促进肾脏的新陈代谢，将更多的毒素排出体外。特别建议每天清晨空腹喝一杯温水，这样有助于肠胃蠕动，防止便秘。

大肠

食物残渣停留在大肠内，部分水分被肠黏膜吸收，其余在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，粪便中也含有大量毒素。

救援计划

多食用膳食纤维多的食物，晚上临睡前可以为自己的大肠做一次按摩。



自己身体会堆积多少毒素？

毒素是我们用肉眼没有办法看到的，但是我们可以通过下面的小检测，来判断一下自己的身体里是否储存有很多毒素。请在自己符合的状况后画上“√”，“√”越多，表明身体内的毒素越多。

NO.1	经常感到头部沉重疼痛，偶尔也会头晕和失眠	☐
	眼睛很容易充血、发痒	
NO.3	耳鸣，耳痛，或者耳朵有发痒的感觉	☐
	身体常感疲劳、乏力	
NO.5	注意力很差，健忘，学习能力降低	☐
	情绪起伏很大	
NO.7	一年内总得一两次感冒	☐
	鼻子里感到闷堵，同时伴有鼻炎和喷嚏	
NO.9	有口臭	☐
	口腔经常溃疡，牙龈红肿	
NO.11	身体有异味	☐
	即使白天休息很长时间，也不能缓解身体的沉重感	
NO.13	关节变得僵硬，感到疼痛	☐
	手指甲很脆，容易折断	
NO.15	眼睛有黑眼圈	☐
	感到恶心，有消化不良和呕吐症状，经常打嗝	
NO.17	有频繁的腹泻或便秘症状	☐
	精神压力大	
NO.19	有过敏症状	☐
	很容易长痘痘	
NO.21	体重容易增加	☐
	容易过量饮食或偏食，体重比平均值重很多或者轻很多	
NO.23	觉得自己的身体处于亚健康状态	☐

排毒料理的优势

优势1 排毒料理安全可靠

对于想要排出身体内毒素的人来说，排毒料理因为全部采用我们日常食用的食物，所以更加安全可靠，不用担心身体会因为排毒而出现不适的反应和症状。

优势2 将血液中的毒素排出

侵入人体的毒素可随着血液循环被吸附到体内细胞的蛋白质和脂肪上面，而通过排毒料理，可以有效地将血液中的有害矿物质排出体外，并且对毒素进行净化，使其无毒化。

优势3 吸附并且排除肠内毒素

排毒料理中的膳食纤维可以很好地促进肠胃蠕动，使通过粪便排出的毒素更加顺畅地被排除，使得排毒效果更加明显。

优势4 强化肝脏的解毒作用

肝脏是我们人体中重要的排毒器官，本身就具有净化身体内有害毒素的作用。排毒料理可以强化我们的肝脏机能，使肝脏更好地警醒排毒工作。



优势5 驱除体内的活性氧

我们通过呼吸吸入体内的氧气会在体内转化为活性氧。活性氧虽然可以杀死危害我们身体的有害细菌，但是如果活性氧过多，则会破坏遗传因子、蛋白质和细胞膜，使我们的皮肤和大脑甚至全身发生老化现象，引发生活习惯病或者癌症。而有害物质中的毒素进入人体后则会产生大量的活性氧，促使身体积累更多的毒素，对我们的身体造成损伤。而排毒料理不但可以驱除体内多余的活性氧，其中的抗酸化成分也会抑制体内的毒素积累。

选择健康的食品

选择材料的时候，尽量选择新鲜、无污染的蔬菜，如果是有机栽培的蔬菜更好，如果不是，那么蔬菜一定要用流动的水清洗干净。



鱼和贝类最好选择刚刚打捞出来，还存活着的活体。



肉类要选择通过检疫的放心肉，最好在熟悉的肉摊或者大型超市购买。



调味料、面粉因为多为粉末状，比较容易在里面掺假，所以应尽量选择正规厂家成袋包装的。



清洗与处理食品中的毒素

★叶类蔬菜★



STEP 用流动的水将其表面的农药洗掉，有必要的话可以切掉根部（如韭菜等）

★肉类★



STEP 将最外面的叶摘掉，然后清洗（如卷心菜、圆生菜、白菜等）

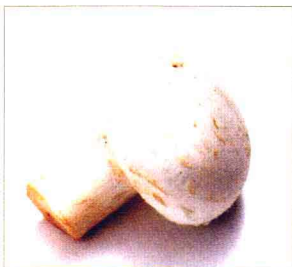


STEP 用开水焯一下

★根茎、果实类蔬菜★



STEP 将皮去掉，然后清洗（如胡萝卜、土豆、洋葱等）



STEP 用流动的水将其表面的农药洗掉（如尖椒、番茄、菌类等）



STEP 用流动的水清洗，然后去皮（带皮的水果）

★鱼、贝类、虾★



STEP 去掉鱼鳃以及内脏，然后清洗（所有的鱼）

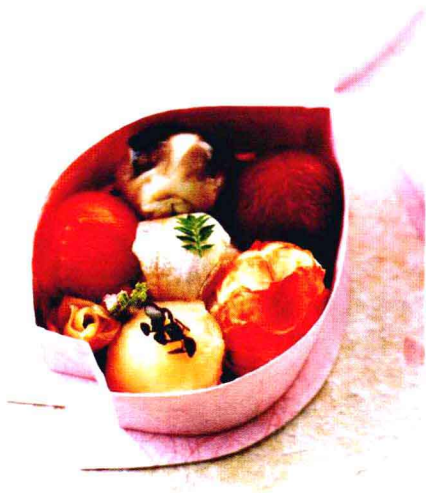


STEP 将贝类泡一晚，使贝类吐出沙子，然后用手揉搓，用流动的水清洗



STEP 将虾背剪开，去掉虾线，然后清洗

制作排毒料理需要注意的事项



POINT 1 排毒料理和其他料理的区别之处就在于在制作和食用的时候不要给自己增加压力，因为如果心情紧张的话会影响毒素的排出。

POINT 2 要坚持每天都食用，排毒的效果会在7天后显现出来。这是因为最初食用排毒料理后，最早的效果会在3小时左右显现出来。虽然说这时已经有了排毒效果，但是实际上我们身体可以有明显改善的时间是在7天之后。

POINT 3 因为现在我们生活压力增大，生活节奏加快，所以在外面就餐的机会也相应增加。因为饮食的不规律而导致体内毒素增加。所以我们可以选择提前将

料理做好，带到单位食用的方法来进行料理排毒。

POINT 4 一天之中，最好的排毒时间是在夜间，所以我们的晚餐一定要好好摄取排毒食品，以进一步提高我们的排毒效果。

POINT 5 排毒料理的摄入量是没有特殊规定的，所以可以根据自己的食量来进行安排。

POINT 6 排毒料理的食用可以按照个人喜好安排，没有必要1天所有的进餐都按照本书推荐食谱来进行。尝试着自我搭配可以更好地体验排毒料理的美妙之处。

POINT 7 排毒料理理想的搭配结构应该是蔬菜为肉类的2倍。也就是说每餐要以1份肉类为主的主菜+2份蔬菜为主的辅菜来搭配。

POINT 8 水也可以帮助我们很好地排毒，所以在工作和学习的间隙一定不要忘记给自己的身体补充充足的水分。

奇妙的7日排毒食谱推荐

Monday

Breakfast

大葱汤+什锦寿司

Lunch

主菜

黄豆焖牛肉

辅菜

辣烧茄子、果蔬色拉



Supper

主菜

杭椒南瓜炒牛柳

辅菜

什锦腊肉煎老豆腐、小炒红椒苦瓜