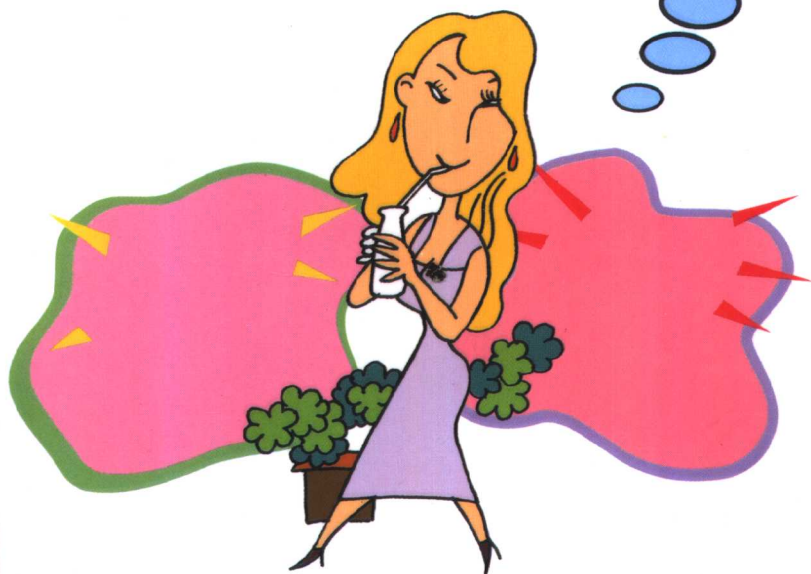
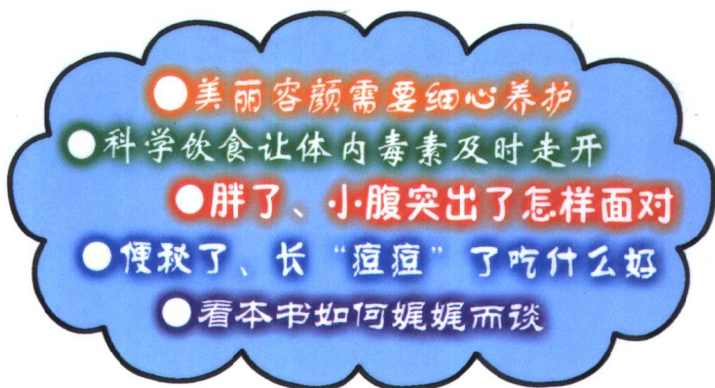




排毒食谱

徐晓东 张雪娥 编著
浙江科学技术出版社



排毒食谱

徐晓东 张雪娥 编著

浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

排毒食谱/徐晓东,张雪娥编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5341-1888-3

I.排… II.①徐… ②张… III.保健—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026202 号

排毒食谱

徐晓东 张雪娥 编著

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版者/浙江科学技术出版社

地址/杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/杭州出版学校印刷厂

开本/850 × 1168 1/32

字数/250000

印张/13.375

版次/2003 年 1 月第 1 版

印次/2003 年 2 月第 2 次

定价/19.50 元

书号/ISBN 7-5341-1888-3/TS·289





前言

提高生活水平与生命质量,是现代人追求的目标。保持优美的体形,洋溢青春的气息,减缓衰老的步伐成为当今社会的共识。因此,如何养颜健身,如何去掉身体上的赘肉、色斑、毒素,也成了人们茶余饭后的话题。

人们都渴望自己容貌年轻,特别是女性,更希望能留住青春,永远拥有明媚的面容、姣好的身材。但在现实生活中,有各种各样的原因在促使人们走向衰老,其中主要的因素就是“毒”。医学研究证明,人体内毒素堆积,侵害人体脏腑、经络、组织器官,不仅可引发各系统的多种疾病,如便秘、痤疮、色斑、肥胖症、高脂血症、高血压等,而且会使人变得形体臃肿、行动迟缓、面色黧黑、容貌憔悴,严重影响健康、美容,加速衰老。所以,养颜与排毒互为因果,养颜必须排除体内毒素,排毒才能更好地养颜。

养颜一般采用补益的方法,使人体的气血旺盛,脏腑代谢功能正常;排毒一般采用祛邪的手段,促进体内的毒素从汗、小便、大便排出。中医有句名言:“药症相符,吃泻药也是补;药不对症,参茸也是毒。”当体内毒素堆积,一味地养颜不仅无济于事,而且助长毒素;反之,体质极度虚弱,一味地排毒,只会更伤气血。只有将养颜与排毒有机地结合起来,才能达到美容、健身、延缓衰老的效果。

我们从事中医教学、临床工作已二十余年,食疗养生





是主攻课题之一。在日常工作中,经常有人会问:面色不好怎么办?发胖怎么办?精力下降怎么办?诸如此类的问题很多。从我们的自身实践中深深地体会到,虽然养颜、减肥、抗衰老的方法很多,但是科学的饮食是至关重要的。

我们根据中医理论,编写了《养颜食谱》与《排毒食谱》,它们将会告诉你引起衰老的原因,以及养颜、排毒的手段与方法。其中收集的大量保健食谱,供你在养颜、排毒时参考。

在本书编写过程中,徐文辉、谢作敏、徐海孺、范嘉卉、何赛萍等前辈和朋友在多方面给予帮助和指导的同时,参与了部分写作,在此表示感谢。由于时间仓促,书中难免会有错误,敬请谅解。

编者

2002年11月





目 录



A 了解毒和排毒的相关内容

毒的含义	2
体内的毒是这样产生的	2
毒对人体的影响	4
毒的种类	6
有利于排毒的饮食	8
消积通便能清除肠道废物	9
血液有垃圾的信号	9
嘴唇紫暗者排毒要点	10
有面部污垢者别忘排毒	11
小腹突出了赶紧排毒	11
有青春痘者这样排毒	12
清热泻火的食物	12
祛脂减肥的食物	13
清除肠道废物的食物	14
清除血液垃圾的食物	15
教你排毒的其他方法	15
特别推荐的排毒食物	16





B 天天健康食谱

清热泻火食谱

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 生菜肉松/31 | 苦瓜排骨汤/32 | 翠皮排骨汤/33 |
| 清汤苦瓜瓢肉/34 | 肉末烧豆腐/36 | 炒海带猪肉丝/37 |
| 熘炒黄花猪腰/38 | 鸡皮炖粉皮/39 | 五彩鸡丝/41 |
| 煨冬瓜/42 | 茭白鲫鱼羹/44 | 醋熘鱼片/45 |
| 蟹黄白菜/47 | 香菇豆腐羹/48 | 隔纱豆腐/49 |
| 石耳豆腐汤/51 | 马兰豆腐羹/52 | 白菜豆腐丸子/53 |
| 清热蘑菇炖豆腐/55 | 黄花菜炖粉条/57 | 香椿拌干丝/58 |
| 胡萝卜炒青蒜肉片/59 | 番茄苦瓜汤/60 | 凉拌菠菜/62 |
| 蒜泥煨菠菜/63 | 蒜茸空心菜/64 | 酸辣黄瓜/66 |
| 拌黄瓜/67 | 清炒豌豆苗/68 | 红苋肉片汤/69 |
| 芹菜炒肉丝/70 | 芹菜拌虾米/72 | 清爽金钩芹菜/73 |
| 荠菜羹/74 | 金钩银条/76 | 山楂绿豆芽/77 |
| 醋熘白菜/79 | 蒜泥马铃薯/80 | 海带炆木耳/82 |
| 冰糖银耳花/83 | 清胃炒三丝/84 | 藕片炒什锦/86 |
| 芝麻苦瓜/87 | 健身西瓜盅/88 | 炒香菇冬瓜/90 |
| 金针苋菜饮/91 | 香菇香蕉汤/92 | 绿豆南瓜汤/93 |

凉血退热食谱

- | | | |
|--------------|-----------|------------|
| 丝瓜猪肝瘦肉汤/96 | 猪皮炒青菜/97 | 清汤猪皮/98 |
| 银蹄汤/99 | 炒木犀肉/100 | 玉竹豆腐嵌肉/102 |
| 天门冬生地猪肝汤/103 | 鲜菊猪肝汤/105 | 羊肝羹/106 |
| 红枣炖兔肉/107 | 兔肉汁/108 | 蒜泥黄瓜兔肉/109 |





炸鸽肉条/110	烩鱼肚鲍鱼/112	虾米扒油菜/113
清炖蚌肉/114	鸡蛋炒蛎子/115	臊子蛤蜊/116
地黄炖龟肉/117	牡蛎甲鱼汤/119	甲鱼首乌汤/120
清汤萝卜卷/121	银杞烧素烩/123	桂花竹笋汤/124
银耳羹/125	红枣龟胶冻/127	洋参银耳炖燕窝/128

化湿祛浊食谱

果仁排骨/131	黄豆芽炖排骨/132	冬瓜薏仁瘦肉汤/133
三鲜冬瓜/135	番茄牛肉片/136	山药薏仁牛肚汤/137
豆蔻草果炖马骨鸡/138	松子鸭羹汤/139	茯苓龟汤/140
清炒鱼条/142	蘑菇鲫鱼/143	薏仁鲤鱼/144
白术陈皮鲈鱼汤/145	干烧开胃鲤鱼/147	炖泥鳅汤/148
泥鳅煮韭菜籽/149	三丝鳝丝/150	蒜头鳝段/151
海松贝烩西兰花/153	牡蛎淡菜烧海参/154	蛇肉汤/155
马齿苋拌豆芽/156	丝瓜面线汤/157	白茯苓粥/159

利尿排水食谱

冬笋炒肉丝/161	荷叶裹猪腰/162	蚕豆牛肉/163
滑溜鸡片/164	青鸭羹/166	酿蒸鸭/167
党参鳊鱼汤/168	鲫鱼杏仁汤/170	鲤鱼赤豆汤/171
莲蓉黑鱼羹/172	荠菜鱼圆汤/174	丝瓜花鲫鱼/175
粉骨鱼/176	黑豆鲫鱼汤/178	大豆方/179
奶白鲫鱼/180	奶白黑鱼/181	奶汤春笋/183
虾籽烧冬瓜/184	清炖冬瓜/186	冬瓜烧素肉/187
水晶冬瓜/189	奶油冬瓜球/190	银耳冬瓜羹/191
香菇冬笋汤/193	红扒豆腐箱/194	葱花拌豆腐/195





姜拌莴苣/196

空心菜烩蛋角/200

茯苓鱼饼/205

薏仁大米粥/209

黄瓜汆肉片/198

三元相会/202

番茄茯苓肉饼/206

蒜泥黄瓜/199

糖醋海带丝/203

冬瓜面疙瘩/207

祛脂减肥食谱

海带烧排骨/211

沙锅冬瓜肉/214

芹菜牛肉丝/218

决明山楂炒鸡头/222

鸡内末海带/226

中山四物汤/231

蒜炒香干里脊丝/235

炸海藕丸/238

芹菜炒香菇/242

清炖黄豆芽/245

清炖马铃薯块/249

肉丁马铃薯/212

番薯肉麻元/216

三山沙锅/220

冬瓜汽锅鸡/224

冬笋雪菜野鸭汤/228

干烧玉兰片/232

元葱炒豆腐皮/236

芥菜豆腐羹/239

芹菜炒猪腰/243

清炒胡萝卜/247

姜丝番薯/250

参枣香菇瘦肉汤/213

番薯猪肚/217

鸡丝银条/221

竹笋烧鸡条/225

胡萝卜烧鱼/229

虾米冬瓜汤/233

鱼香茄子/237

芹菜炒豆腐皮/241

水芹菜拌黄豆芽/244

葱油萝卜丝/248

素什锦饭/252

通便排毒食谱

海参炖瘦肉/255

黄精生地鸡蛋汤/258

冬笋鲫鱼汤/263

胡萝卜汤/267

芹菜干丝/270

清蒸木耳豆腐丸/275

肉丝炒牛蒡/279

猪皮麻冻/256

海松子蛋汤/260

萝卜连锅汤/264

玉杞香干炒里脊丝/268

锅榻豆腐菜卷/272

紫菜豆腐/276

菠菜滑溜肉片/280

杏仁豆腐/257

乌龟汤/261

双胡汤/265

芝麻油拌芹菜/269

银耳决明家常豆腐/273

润燥红烧冬瓜/278

清炒菠菜/282





- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 韭菜马铃薯丝/283 | 紫菜汤/284 | 蛤蚧三鲜火锅/285 |
| 白菜火锅/287 | 虾米烧白菜/288 | 栗子烧白菜/289 |
| 糖醋茭白/291 | 炒番薯泥/292 | 核桃栗子羹/293 |
| 黑芝麻粥/294 | 白脱油桃麻布丁/295 | 双瓜菜窝头/297 |
| 芝麻猪肠面/298 | | |

祛痰排毒食谱

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 杏仁烧肉/301 | 紫菜肉末羹/302 | 梨炒鸡/304 |
| 鲜蘑蛋花汤/305 | 决明海蜇干贝汤/306 | 佛手海带炖全鸭/308 |
| 紫菜排骨汤/309 | 烩鲢鱼头/310 | 五圆素烩/311 |
| 糖醋萝卜丝/313 | 萝卜肉丝/314 | 拔丝慈姑/315 |
| 海蜇拌黄瓜/316 | 海带拌白菜/318 | 雪花海带/319 |

活血祛瘀食谱

- | | | |
|---------------|--------------|------------|
| 黑木耳红枣汤煲瘦肉/322 | 双豆百合猪蹄肉汤/323 | 宁心香舌片/324 |
| 三七猪心/326 | 红花炖牛肉/327 | 当归烧狗肉/329 |
| 花生衣地黄鸡/330 | 鸡茸油菜心/332 | 仙莲鸡肉汤/333 |
| 红杞三七鸡/335 | 茄汁鸡块/336 | 柠檬汁煨鸡/338 |
| 生脉三七炖鱼/339 | 双参虾条/340 | 酒煮虾/342 |
| 烩海参/343 | 虫草炖甲鱼/344 | 素笋酢/346 |
| 炸溜茄子/347 | 姜拌鲜藕/349 | 凉拌芹菜海带/350 |
| 双菇竹笋汤/351 | 辣味丝瓜/352 | 核桃仁炒韭菜/353 |
| 阳春面/354 | | |





健胃消食食谱

肉末煨冬笋/357	辣味肚丝/358	豉汁猪肚/359
莲子猪肚/360	元葱牛柳/362	莲藕牛坑腩汤/363
枸鸡烧萝卜/365	冬瓜清炖鹌鹑/366	开胃鲜墨鱼花/367
健美鱿鱼卷/369	黄芪莲子牛蛙汤/370	鲫鱼莼菜羹/372
姜橘椒鱼羹/373	清烩三鲜/374	猴头菇烩三元/376
糖醋素鱼/377	沙锅冻豆腐/379	金银豆腐/381
椿芽豆腐/382	酸辣豆腐汤/384	酸辣汤/385
竹笋汤/386	芹菜肉片汤/387	辣白菜/388
辣味卷心菜/390	清炖香菇汤/391	虾米萝卜/392
蒜茸番薯叶/393	山楂海带丝/394	豆腐素蒸包/396



教你科学选用食谱

皮肤油脂过多	399
青春痘	401
酒渣鼻	403
习惯性便秘	406
高脂血症	408
肥胖症	411
皮肤瘙痒症	413
口臭	416



PART



了解毒和排毒的

相关内容

SAB15/06





毒的含义

毒是指对人体有害的物质,包括外来的毒和内生的毒。外来的毒来源于自然界,像污染的空气、水、食品,以及工业废物、汽车尾气、农药化肥、化工制品、药物、细菌、病毒等,通过人们的呼吸、饮食等多种途径侵入人体,破坏正常的生理功能,引起机体暂时的或永久的病理状态。内生的毒是因人体正常的新陈代谢过程中产生的代谢废物不能及时排出体外,或者代谢紊乱产生的。中医认为:“毒”是造成人体疾病和衰老的主要因素。医学研究证明,人体内毒素的堆积,可导致便秘、痤疮、色斑、肥胖症、高脂血症、高血压等病症,侵害人体脏腑、经络和组织器官,引发各系统多种疾病,影响健康,加速衰老。

体内的毒是这样产生的

精神过度紧张

由于现代生活节奏加快,压力加大,精神紧张,人们长期处于紧张繁忙的工作、生活环境中,一旦超过人体自身的生理调节范围,引起脏腑、气血功能紊乱,就会对机体产生不良的影响,而产生毒,影响大脑中 5-羟色胺、多巴胺等神经递质的分布及数量,可以导致烦躁、失眠、抑郁、厌食、面色晦暗、眼圈发黑等症。





饮食不节

正常的饮食是人体摄取营养成分、维持生命活动的基本条件。但是,饮食失宜又常常会转化为毒,对身体造成不良的影响。如暴饮暴食,超过了人体脾胃的消化吸收功能,可以导致饮食积滞、脾胃损伤,出现脘腹胀满、暖气、反酸、厌食、腹泻、面色晦暗、好发痤疮。又如长期过食酒、肉、海味等,使营养过剩,脂肪在体内堆积,血管硬化、脂肪肝、高脂血症就接踵而来。

吸烟成瘾

吸烟成瘾者面色发黑,口唇紫暗,面部皱纹过早地出现。这是香烟中的尼古丁等有害物质对人体产生的影响。尼古丁对皮肤毛细血管有很大的破坏作用,影响皮肤的血液循环,导致营养吸收障碍。另外,香烟中的一氧化碳与血红蛋白结合,降低了血红蛋白的携氧能力,导致机体缺氧。



长期熬夜

要有规律的生活习惯。充足的睡眠是人体健康的保证。若长期熬夜或睡眠严重不足,可引起中枢神经系统、内分泌系统、免疫系统功能紊乱,激素分泌失调,机体代谢障碍而产生各种毒,从而出现神疲乏力、气短、面色无华、食欲不振、口臭、腹痛、腹胀、便秘、皮肤色素沉着、皮肤干燥、脱发等过早衰老的症状。





体质因素

体质较差的人容易发生机体代谢紊乱,使正常的生理性物质转化为对机体不利的因素而成为毒。如葡萄糖是人体主要热能来源之一,但糖代谢紊乱导致血糖过高,则对人体产生危害;脂肪原为人体所必需,一旦脂肪代谢紊乱,血脂过高,反而有害健康。另外,代谢产物不能及时排出体外,也会成为毒,最常见的就是便秘。代谢产生的毒素不能及时排出体外,被机体过度吸收,形成新的毒,可引发多种疾病。

毒对人体的影响

不论外来之毒,还是内生之毒,存留在体内,都可以对人体产生危害。

阻滞气机,影响气血的正常运行

体内的毒一旦形成,既可阻滞气的运动,又可以阻碍血的运行,使体内血液运行滞缓,而形成瘀血。我们平时见到有些人,面色紫暗、口唇青紫,都是体内有瘀血的表现。常见的心血管疾病如动脉硬化、冠心病、脑出血等,皆与瘀血有关。

影响精神状态,导致情志变异

现代研究认为,外界环境的改变、机体内部代谢的变化,均可改变大脑中 5-羟色胺、多巴胺等神经递质的分布及数量,进而引发相关病症。某些毒物作用于人的中枢神





经系统和内分泌系统,不仅会影响精神状态,引起失眠、精神萎靡、思维迟钝,还可导致情志变异,如神情淡漠、郁郁寡欢,或烦躁易怒等。

生热化火,暗耗人体的阴津

毒停留在体内,可导致机体能量代谢平衡失调,产热过多。热多既能生火,又会消灼煎熬阴津,从而耗伤人体的津液,表现为皮肤干燥或瘙痒、大便干结、面部痤疮等。

影响脏腑的正常生理功能

毒能破坏脏腑的正常功能以及脏腑之间协调统一的关系,导致一系列全身或局部的病理变化及临床表现。例如肾中精气有调节全身阴阳的能力,一旦毒造成肾亏,体内的阴阳就会失调,表现为阴阳偏盛或偏衰。如阴虚则火旺,就会出现皮肤干燥、大便干结、失眠多梦、口干咽痛的症状;阳虚则生寒,就会出现面色暗淡无华、形寒肢冷、大便溏泄、精神不振的症状。

影响美容

皮肤衰老及面部色素沉着都会影响美容。各种毒可以作用于下丘脑、垂体、肾上腺轴,导致促皮质激素增多,产生老年斑、黄褐斑等。毒还可以促使自由基的产生,它是皮肤衰老的主要原因之一。在皮肤细胞中产生的这些不配对电子,可改变胶原分子结构,使胶原酶激活、透明质酸分解,其后果为皮肤衰老、面部皱纹过多,有碍美容。

加速衰老

人体的衰老机制不外乎阴阳失衡、气血失和、脏腑功





能失调。人体协调阴阳平衡和脏腑的功能,随着年龄的增长会逐渐减弱。若长期受到外毒、内毒等毒素的侵害,容易加速阴阳失衡,从而影响营养物质的摄入、转化、输布及毒素的排出,损害脏腑组织,使其功能减退而导致人体提前衰老。

毒的种类

根据中医理论,毒可以分为以下几类。

热毒

各种因素导致机体阴虚阳亢,都会产生热毒。如平时经常提到的肝火旺、胃热等,都是热毒影响不同脏腑的结果。有热毒的人表现为:口苦、口臭、咽喉疼痛、大便干燥、面部如蒙油垢、好发痤疮、鼻出血、痔疮便血、手足心汗多等。

寒毒

各种因素导致机体阳虚寒盛,都会产生寒毒。寒对人体的影响主要是在血液循环。人体内的血液,得温则流通,遇寒则凝滞。当体内有寒毒时,会使人体血管中的血液流动不畅,甚至引起瘀血阻滞,从而使血液粘稠度增高,血流速度减慢,易引起血液淤滞或血管梗塞等疾病。

湿毒

水湿是机体水液代谢发生障碍所形成的病理产物,若不及时排出体外,也可能成为对人体有害的毒,故称之为

