

Tasty Food
食在好吃

营养排毒 家常菜275例

甘智荣 主编

增强免疫 + 养元益肾 + 利肝清肠 + 排毒护肤
让您吃出好身体，吃出高颜值！



Tasty Food
食在好吃

营养排毒 家常菜275例



图书在版编目 (CIP) 数据

营养排毒家常菜 275 例 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4296-0

I. ①营… II. ①甘… III. ①家常菜肴-保健-菜谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065578 号

营养排毒家常菜275例

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4296-0
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

最彻底的五脏排毒法 9

增强体质要吃这些食物 11

PART 1

增强免疫篇

椒丝包菜 14

酸味娃娃菜 14

米椒娃娃菜 15

醋熘藕片 15

草菇焖土豆 16

牛里脊肉豆腐 16

剁椒蒸香干 17

卜豆角回锅肉 17

大白菜包肉 18

卤五花肉 18

梅菜烧肉 19

家常红烧肉 19

金城宝塔肉 20

京酱肉丝 21

干盐菜蒸肉 21

四川熏肉 22

走油肉 22

农家猪耳 23

口耳肉 23

玉米粒炒猪心 24

黄豆芽五花肉 24

珍珠丸子 25

纸包牛肉 25

香辣牛肉 26

青豆烧牛肉 26

卤牛腩 27

胡萝卜焖牛杂 27

凉拌牛百叶 28

牛百叶拌白芍 28

椒丝拌牛柳 29

芥子汁烧羊腿 29

手抓羊肉 30

双椒爆羊肉 30

烹鸭条 31

洋葱炒牛肉丝 32

脆皮羊肉卷 32

羊头捣蒜 33

牙签羊肉 33

三香三黄鸡 34

金牌口味蟹 34

秘制珍香鸡 35

蚝油豆腐鸡球 35

盐焗脆皮鸡 36

港式油鸡 36

印度咖喱鸡 37

玉米炒鸡丁 37

红枣鸭 38

蒜薹炒鸭片 39

五香烧鸭 39

四川板鸭 40

盐水卤鸭 40

爆炒鸭丝 41

参芪鸭汤 41

百花酿蛋卷 42

荷包里脊肉 42

芙蓉猪肉笋 43

火腿鸽子 43

卤鹅片拼盘 44

补骨脂猪腰汤 44

雪里蕻黄鱼 45

山药鸡汤 45

白萝卜羊肉汤 46

老鸭猪蹄煲 46

PART 2 养元益肾篇

凉拌韭菜	48
彩椒酿韭菜	48
核桃仁牛肉汤	49
蜜汁糖藕	49
越南黑椒牛柳	50
冰梅酱蒸排骨	51
荷兰豆炒腊肉	51
红油拌猪肚丝	52
韭黄炒猪肚丝	52
椒香猪肚丝	53
泡椒牛肉花	53
鲍汁鸡	54
八角烧牛肉	55
翡翠牛肉粒	55
小炒牛肚	56
胡萝卜牛肉丝	56
胡萝卜烧羊肉	57
爆炒羊肚丝	57
白切大靛鸡	58
咖喱鸡	58
草菇烧鸭	59
金针菜海参鸡	59
枸杞蒸鸡	60
冬菜大酿鸭	60
黄焖明珠鸭	61
御府鸭块	61
白果炒鹌鹑	62
韭黄炒鹅肉	62
香酥鹌鹑	63
干贝蒸水蛋	63
京都片皮鸭	64
椒丁炒虾仁	65
杏仁苹果鱼汤	65
茶树菇蒸鳕鱼	66
韭苔炒虾仁	66
龙须菜炒虾仁	67

银耳木瓜盅	67
拌猪耳丝	68
千层猪耳	68
黄瓜猪耳片	69
麻辣猪耳丝	69
五彩猪骨锅	70
杞栗羊肉汤	70
美花菌菇汤	71
菱藕排骨汤	71
白萝卜煲鸭	72
土豆煲牛肉	72
明虾海鲜汤	73
滋补甜汤	73
银耳补益汤	74
红毛丹银耳汤	74
鸡蛋小米羹	75
鸽肉红枣汤	75
鹌鹑桂圆煲	76
青螺炖鸭	76

PART 3 利肝清肠篇

泡椒基围虾	78
蓝莓山药	78
酸辣荸荠	79
酒酿荸荠	79
鱼香羊肝	80
宝塔菜心	81
菊花豆角	81
竹笋炒豆角	82
辣子竹笋	82
冬笋烩豌豆	83
炒空心菜梗	83
蒜香炒青椒	84
鲮鱼油麦菜	84
清炒龙须菜	85
砂锅全鸭	85
清炒地三鲜	86
彩椒黄豆	86
香菇豆腐丝	87
拌神仙豆腐	87
凉拌西瓜皮	88



八珍豆腐	89	拌河鱼干	100	芹菜炒胡萝卜	111
特色干叶豆腐	89	土豆烧鱼	100	鸡蓉酿苦瓜	112
酱汁豆腐	90	草菇炒虾仁	101	胡萝卜酿苦瓜	113
芹菜炒香干	90	钵钵香辣蟹	102	苦瓜酿三丝	113
竹笋炒肉丝	91	双色蛤蜊	102	凉拌春笋	114
培根炒包菜	91	白果玉竹猪肝汤	103	山野笋尖	114
醉卤猪肚	92	蟹腿肉沙拉	103	话梅山药	115
铁板猪肝	92	盐水浸蛤蜊	104	冬瓜百花展	115
猪肝拌绿豆芽	93	盐水电心	104	荷花绘素	116
猪肝拌黄瓜	93	炆汁大白菜	105	清淡小炒皇	116
卤猪肝	94	虾仁小白菜	105	山药鳝鱼汤	117
菠菜炒猪肝	94	灌汤娃娃菜	106	翡翠白菜汤	117
椒圈牛肉丝	95	火山降雪	106	白萝卜粉丝汤	118
烩羊肉	95	清爽白萝卜	107	胡萝卜荸荠汤	118
醉鸡	96	菊花胡萝卜丝	107	荸荠煲脊骨	119
油鸭扣冬瓜	96	凉拌白萝卜	108	鸡肝美容汤	119
椒块炒鸡肝	97	芹菜虾仁	108	冬瓜煲老鸭	120
黄焖鸭肝	97	老醋四样	109	银耳鹌鹑汤	120
吉祥酱鸭	98	芹菜炒百合	109	鸽子汤	121
玉米荸荠炖鸭	98	苦瓜拌芹菜	110	核桃仁乳鸽汤	121
青豆烧兔肉	99	芝麻拌芹菜	110	豆腐鱼尾汤	122
阳春白雪	99	雀巢百合	111	莲子猪心汤	122



PART 4

排毒护肤篇

白灼广东菜心	124
凉拌萝卜皮	124
酸辣黄瓜	125
苦瓜酿白玉	125
彩椒茄子	126
酸辣青木瓜丝	127
香柠藕片	127
荷兰豆炒茄子	128
红枣丸子	128
红腰豆炒百合	129
番茄酱炒芦笋	129
洋葱炒芦笋	130
笋合炒瓜果	130
清炒芦笋	131
豆芽拌荷兰豆	131
素拌绿豆芽	132
红椒绿豆芽	132
胡萝卜炒豆芽	133
什锦沙拉	133
珍珠米丸	134
苦瓜拌牛肉	135
鲜果沙拉	135
凉瓜炒牛肚	136
黑椒牛柳	136
彩椒牛肉丝	137
手抓羊肉	137
橘香羊肉	138
菠萝鸡丁	138
鸡丝炒百合	139
彩椒炒鸡柳	139
鱼香八块鸡	140
贵妃鸡翅	140
果酪鸡翅	141
鸡爪煲黄豆	141
鲜果炒鸡丁	142
苦瓜煲鹌鹑	143



玫瑰蒸乳鸽	143	芹蜆炒鸡丝	152
炒白菜	144	芥蓝拌虾球	153
手撕白菜	144	红椒炒西兰花	153
辣包菜	145	四宝西兰花	154
白菜炒双菇	145	冬笋鸡丁	154
香辣白菜心	146	家常鸭血	155
芋头娃娃菜	146	草菇炒芥蓝	155
粉丝蒸娃娃菜	147	白菜汤	156
双菇上海青	147	苦瓜菠萝鸡汤	156
莴笋拌西红柿	148	清炖鸡汤	157
蜂蜜西红柿	148	甘蔗鸡骨汤	157
西红柿盅	149	鲜奶鱼片汤	158
凉拌竹笋尖	149	淡菜三蔬羹	158
红油竹笋	150	鸡蛋醪糟羹	159
冬瓜双豆	150	木瓜炖鹌鹑蛋	159
拌山野蕨菜	151	佛手瓜猪蹄汤	160
清炒芥蓝	151	木瓜猪蹄汤	160
土豆烩芥蓝	152		

Tasty Food
食在好吃

营养排毒 家常菜275例

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

营养排毒家常菜 275 例 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4296-0

I . ①营… II . ①甘… III . ①家常菜肴 - 保健 - 菜谱
IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065578 号

营养排毒家常菜275例

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4296-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

人食五谷，毒素在所难免，我们的身体每天都在摄入毒素。虽然人体在新陈代谢过程中，会将身体不需要的废物排出体外，但如果饮食不合理、生活习惯不健康，就会导致废物停滞在体内，无法排出。久而久之，停留在人体内的废物就会影响身体各种功能的正常运作，造成身体功能失衡，引发各种症状，如口臭、打嗝、胀气、易疲倦、精力不足、皮肤干燥或油腻、易过敏、失眠、头痛、记忆力下降、易怒等。这些都会影响到我们的身体健康、工作效率。因此，只有排出体内毒素才能保证身体健康。

面对毒素，有人选择洗肠、吃药来排毒，却不知道这样解决不了根本的问题，排出毒素的方法应该是外排与内养双向调理。人体内有一套完整的排毒系统，包括肝、肾、肺、胃、肠、皮肤、淋巴系统等，它们是人体自身的防御系统，可以很好地发挥其保护和清除毒素的作用。所以排出体内毒素的正确方法是外排做到改善不良生活方式，作息正常、坚持运动；内养养成良好的饮食习惯，不偏食、多摄入膳食纤维、选择有助于排毒的食物，让自身的排毒系统正常工作并且能够更好地发挥作用。

本书首先推荐了日常饮食中营养排毒的几种食材，又全面介绍了如何彻底地给五脏排毒，并从增强免疫、养元益肾、利肝清肠、排毒护肤四个方面推荐了相应的食谱菜肴，其中包括开胃清肠、补充身体代谢必需的营养菜，滋补又养颜的美味汤以及健胃益脾的养生羹，让读者通过食用菜肴中的各

种天然维生素补剂、矿物质补剂以及中药材的补剂来加快清除毒素的速度，净化身体，帮助提高身体的营养水平，并达到加强身体自然排毒能力和增强免疫力的效果。此外，本书对每道食谱都配以精美成品图、详细的烹饪方法，部分食谱还有分步详解，图文并茂，食材易取，易学易成，让你吃跑毒素，吃出健康好身体。





目录 Contents

最彻底的五脏排毒法 9
增强体质要吃这些食物 11

PART 1 增强免疫篇

椒丝包菜 14
酸味娃娃菜 14
米椒娃娃菜 15
醋熘藕片 15
草菇焖土豆 16
牛里脊肉豆腐 16
剁椒蒸香干 17
卜豆角回锅肉 17
大白菜包肉 18
卤五花肉 18
梅菜烧肉 19
家常红烧肉 19
金城宝塔肉 20
京酱肉丝 21
干盐菜蒸肉 21
四川熏肉 22
走油肉 22

农家猪耳 23
口耳肉 23
玉米粒炒猪心 24
黄豆芽五花肉 24
珍珠丸子 25
纸包牛肉 25
香辣牛肉 26
青豆烧牛肉 26
卤牛腩 27
胡萝卜焖牛杂 27
凉拌牛百叶 28
牛百叶拌白芍 28
椒丝拌牛柳 29
芥子汁烧羊腿 29
手抓羊肉 30
双椒爆羊肉 30
烹鸭条 31
洋葱炒牛肉丝 32
脆皮羊肉卷 32
羊头捣蒜 33
牙签羊肉 33
三香三黄鸡 34
金牌口味蟹 34

秘制珍香鸡 35
蚝油豆腐鸡球 35
盐焗脆皮鸡 36
港式油鸡 36
印度咖喱鸡 37
玉米炒鸡丁 37
红枣鸭 38
蒜薹炒鸭片 39
五香烧鸭 39
四川板鸭 40
盐水卤鸭 40
爆炒鸭丝 41
参芪鸭汤 41
百花酿蛋卷 42
荷包里脊肉 42
芙蓉猪肉笋 43
火腿鸽子 43
卤鹅片拼盘 44
补骨脂猪腰汤 44
雪里蕻黄鱼 45
山药鸡汤 45
白萝卜羊肉汤 46
老鸭猪蹄煲 46

PART 2

养元益肾篇

凉拌韭菜	48
彩椒酿韭菜	48
核桃仁牛肉汤	49
蜜汁糖藕	49
越南黑椒牛柳	50
冰梅酱蒸排骨	51
荷兰豆炒腊肉	51
红油拌猪肚丝	52
韭黄炒猪肚丝	52
椒香猪肚丝	53
泡椒牛肉花	53
鲍汁鸡	54
八角烧牛肉	55
翡翠牛肉粒	55
小炒牛肚	56
胡萝卜牛肉丝	56
胡萝卜烧羊肉	57
爆炒羊肚丝	57
白切大靛鸡	58
咖喱鸡	58
草菇烧鸭	59
金针菜海参鸡	59
枸杞蒸鸡	60
冬菜大酿鸭	60
黄焖朝珠鸭	61
御府鸭块	61
白果炒鹌鹑	62
韭黄炒鹅肉	62
香酥鹌鹑	63
干贝蒸水蛋	63
京都片皮鸭	64
椒丁炒虾仁	65
杏仁苹果鱼汤	65
茶树菇蒸鳕鱼	66
韭苔炒虾仁	66
龙须菜炒虾仁	67

银耳木瓜盅	67
拌猪耳丝	68
千层猪耳	68
黄瓜猪耳片	69
麻辣猪耳丝	69
五彩猪骨锅	70
杞栗羊肉汤	70
美花菌菇汤	71
菱藕排骨汤	71
白萝卜煲鸭	72
土豆煲牛肉	72
明虾海鲜汤	73
滋补甜汤	73
银耳补益汤	74
红毛丹银耳汤	74
鸡蛋小米羹	75
鸽肉红枣汤	75
鹌鹑桂圆煲	76
青螺炖鸭	76

PART 3

利肝清肠篇

泡椒基围虾	78
蓝莓山药	78
酸辣荸荠	79
酒酿荸荠	79
鱼香羊肝	80
宝塔菜心	81
菊花豆角	81
竹笋炒豆角	82
辣子竹笋	82
冬笋烩豌豆	83
炒空心菜梗	83
蒜香炒青椒	84
鲮鱼油麦菜	84
清炒龙须菜	85
砂锅全鸭	85
清炒地三鲜	86
彩椒黄豆	86
香菇豆腐丝	87
拌神仙豆腐	87
凉拌西瓜皮	88



八珍豆腐	89	拌河鱼干	100	芹菜炒胡萝卜	111
特色干叶豆腐	89	土豆烧鱼	100	鸡蓉酿苦瓜	112
酱汁豆腐	90	草菇炒虾仁	101	胡萝卜酿苦瓜	113
芹菜炒香干	90	钵钵香辣蟹	102	苦瓜酿三丝	113
竹笋炒肉丝	91	双色蛤蜊	102	凉拌春笋	114
培根炒包菜	91	白果玉竹猪肝汤	103	山野笋尖	114
醉卤猪肚	92	蟹腿肉沙拉	103	话梅山药	115
铁板猪肝	92	盐水浸蛤蜊	104	冬瓜百花展	115
猪肝拌绿豆芽	93	盐水菜心	104	荷花绘素	116
猪肝拌黄瓜	93	炆汁大白菜	105	清淡小炒皇	116
卤猪肝	94	虾仁小白菜	105	山药鳝鱼汤	117
菠菜炒猪肝	94	灌汤娃娃菜	106	翡翠白菜汤	117
椒圈牛肉丝	95	火山降雪	106	白萝卜粉丝汤	118
烩羊肉	95	清爽白萝卜	107	胡萝卜荸荠汤	118
醉鸡	96	菊花胡萝卜丝	107	荸荠煲脊骨	119
油鸭扣冬瓜	96	凉拌白萝卜	108	鸡肝美容汤	119
椒块炒鸡肝	97	芹菜虾仁	108	冬瓜煲老鸭	120
黄焖鸭肝	97	老醋四样	109	银耳鹌鹑汤	120
吉祥酱鸭	98	芹菜炒百合	109	鸽子汤	121
玉米荸荠炖鸭	98	苦瓜拌芹菜	110	核桃仁乳鸽汤	121
青豆烧兔肉	99	芝麻拌芹菜	110	豆腐鱼尾汤	122
阳春白雪	99	雀巢百合	111	莲子猪心汤	122



PART 4

排毒护肤篇

白灼广东菜心	124
凉拌萝卜皮	124
酸辣黄瓜	125
苦瓜酿白玉	125
彩椒茄子	126
酸辣青木瓜丝	127
香柠藕片	127
荷兰豆炒茄子	128
红枣丸子	128
红腰豆炒百合	129
番茄酱炒芦笋	129
洋葱炒芦笋	130
笋合炒瓜果	130
清炒芦笋	131
豆芽拌荷兰豆	131
素拌绿豆芽	132
红椒绿豆芽	132
胡萝卜炒豆芽	133
什锦沙拉	133
珍珠米丸	134
苦瓜拌牛肉	135
鲜果沙拉	135
凉瓜炒牛肚	136
黑椒牛柳	136
彩椒牛肉丝	137
手抓羊肉	137
橘香羊肉	138
菠萝鸡丁	138
鸡丝炒百合	139
彩椒炒鸡柳	139
鱼香八块鸡	140
贵妃鸡翅	140
果酪鸡翅	141
鸡爪煲黄豆	141
鲜果炒鸡丁	142
苦瓜煲鹌鹑	143



玫瑰蒸乳鸽	143	芹蜆炒鸡丝	152
炒白菜	144	芥蓝拌虾球	153
手撕白菜	144	红椒炒西兰花	153
辣包菜	145	四宝西兰花	154
白菜炒双菇	145	冬笋鸡丁	154
香辣白菜心	146	家常鸭血	155
芋头娃娃菜	146	草菇炒芥蓝	155
粉丝蒸娃娃菜	147	白菜汤	156
双菇上海青	147	苦瓜菠萝鸡汤	156
莴笋拌西红柿	148	清炖鸡汤	157
蜂蜜西红柿	148	甘蔗鸡骨汤	157
西红柿盅	149	鲜奶鱼片汤	158
凉拌竹笋尖	149	淡菜三蔬羹	158
红油竹笋	150	鸡蛋醪糟羹	159
冬瓜双豆	150	木瓜炖鹌鹑蛋	159
拌山野蕨菜	151	佛手瓜猪蹄汤	160
清炒芥蓝	151	木瓜猪蹄汤	160
土豆烩芥蓝	152		



最彻底的五脏排毒法

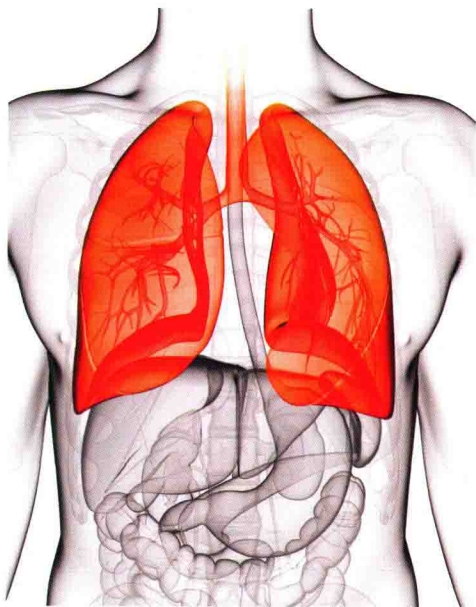
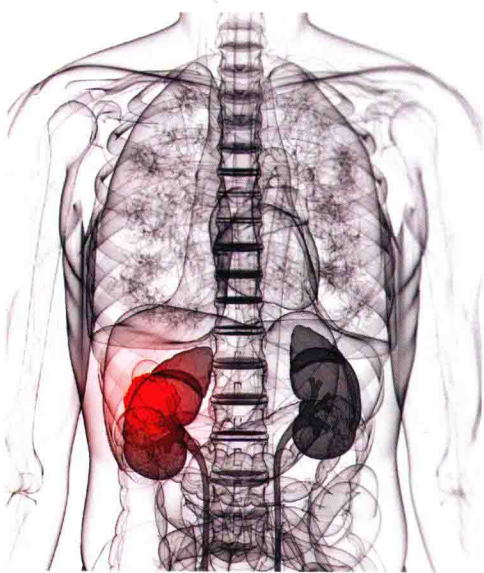
很多人不能有效瘦身是因为体内积累了太多毒素。想要拥有健康体质和完美身材，就要了解身体的毒素状况和相应的排毒对策，不同的器官排毒需要不同的对策来帮助。下面就教你怎样排毒，帮助你有效瘦身，让你拥有健康体质和完美身材。

肾的排毒方法

吃冬瓜助肾排毒：冬瓜富含汁液，人体食用后会刺激肾增加尿液，从而排出体内的毒素。食用时可将冬瓜煲汤或清炒，味道尽量淡一些。

吃山药助肾排毒：山药虽然可以同时滋补很多脏器，但最终还是以补肾为主，经常吃山药可以增强肾的排毒功能。拔丝山药是一道对肾脏很好的菜肴，有助于补肾抗毒。

按压肾的排毒要穴：涌泉穴。这是人体最低的穴位，如果人体是一幢大楼，这个穴位就是排污下水管道的出口。经常按揉它，排毒效果明显。涌泉穴位置在足底足前部凹陷处第2、第3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处（计算时不包括足趾），这个穴位比较敏感，按压时不要用力太大，稍有感觉即可；以边按边揉为佳，持续5分钟即可。



肺的排毒方法

白萝卜是肺的排毒食品：在中医理论中，大肠和肺的关系最密切，肺排出毒素的程度取决于大肠是否通畅。而白萝卜能帮助大肠排泄宿便，生吃或者拌成凉菜都可以。

百合可提高肺的抗毒能力：肺向来不喜欢燥气，在燥的情况下，毒素容易积累。百合有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肺抗击毒素。食用百合时烹制时间不要过长，否则其中的汁液会减少，防毒效果要大打折扣。

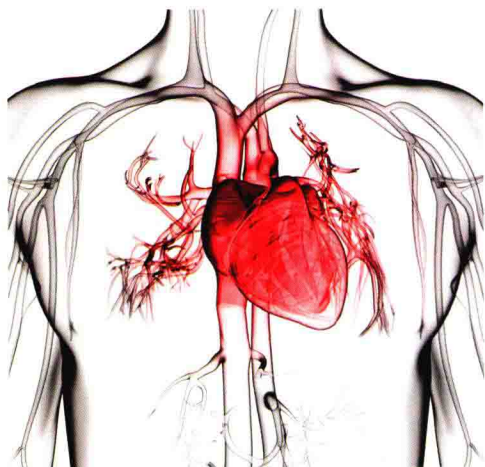
按压肺的排毒要穴：有利肺的穴位是合谷穴，位置在手背上第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处，可以用拇指和食指捏住这个部位，用力按压。

排汗解毒：痛痛快快地出一身汗，让汗液带走体内的毒素，会让我们的肺清爽起来。

心的排毒方法

“吃苦”排毒：首推莲子心，它味苦，可以清心火，虽然有寒性，但不会损伤人体的阳气，所以一向被认为是最好的化解心热毒的食物。日常生活中可以用莲子心泡茶，还可以再加些竹叶或生甘草，能增强莲子心的排毒作用。

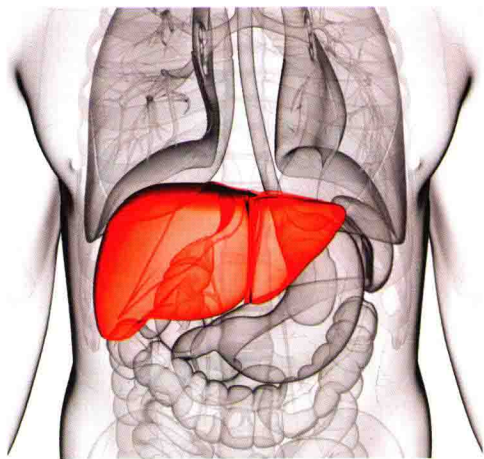
按压心的排毒要穴：这主要是指少府穴，位置在手掌心第4、第5掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间。按压这个穴位不妨用些力，左右手交替按压。



肝的排毒方法

吃青色的食物：按中医五行理论，青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解不良情绪的作用，属于能够帮助肝排毒的食物。例如，中医专家推荐将青色的橘子或柠檬，连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用就好。

按压肝的排毒要穴：这主要是指太冲穴，位置在足背第1、第2跖骨结合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分钟，不要用太大的力气，两只脚交替按压，感觉轻微酸胀即可。



脾的排毒方法

吃甘味食物助脾排毒：例如山药、白术，这些都是用来化解食物中毒素的优良食品，可以增强肠胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。同时甘味食物还具有健脾的功效，可以很好地体现抗毒食品的功效。

按压脾的排毒要穴：这主要是指商丘穴，位置在内踝前下方的凹陷中。用拇指按揉该穴位，保持酸胀感即可，每次3分钟，两脚交替做。

饭后散步：运动可以帮助脾胃消化，加快毒素排出的速度，但需要长期坚持，效果才会更好。

