



什锦水果杏仁豆腐
银鱼蒸蛋
清热豆豉煮生蚝……

26种美味排毒菜，
小秘诀、大功效

嫩豆腐冬瓜片汤
莲子伍神猪心汤
滋补雪梨海鲜汤……
11种滋补汤品，让你排毒更轻松



小小口袋书里装着钻石般的内幕
用60分钟看书
饮食排毒全精通

排毒百分百 排毒百分百
为你提供最高享受的排毒养颜方

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

饮食排毒 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

(时尚街. 第3辑, 排毒号)

ISBN 7-5442-3166-6

I. 饮... II. 深... III. 毒物—排泄—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000363号

SHISHANGJIE (24)

时尚街 (24)

PAIDUHAO — YINSHI PAIDU

排毒号 — 饮食排毒

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鹤

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 66530227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3166-6

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

图书电话: (0755) 83476180

Http / www.nh-jieban.com

序言 PREFACE

肾脏和肝脏成天马不停蹄，忙着清除每天饮食与呼吸所累积下来的黏腻负担。附着在水果上的农药与杀虫剂，弥漫在烟尘中的金属成分，加工食品里的糖分和坏脂肪，还有接触家庭清洁用品后残留的化学混合物质……

听起来相当可怕，可是这些还不是全部，这仅是我们最常接触到，令人烦恼的部分污染源。

人们常说，病从口入，可是，你知道吗？合理的饮食也可以帮助排除体内的毒素，让你在享受美食的同时，轻轻解除毒素困扰！



时尚街·排毒号

(共 10 册)

21. 运动排毒
22. 药疗排毒
23. 茶饮排毒
24. 饮食排毒
25. 水果排毒
26. 瑜伽排毒
27. 精油排毒
28. 美容排毒
29. 刮痧排毒
30. 拔罐排毒

时尚 S 生活

饮食排毒

Diet eliminating toxin



南海出版公司

目录

Contents

Part1 饮食与排毒

身体排毒 重在饮食	5
饮食排毒实战攻略	7
饮食排毒先要“四戒”	8

Part2 排毒大餐DIY

排毒健康菜	13
蒜泥黄瓜	14
凉拌牛肉	15
豆腐蒸鲑鱼	16
杏仁奶酪	17
面包布丁	18
蘑菇鸡吐司丁	19
蜂蜜魔芋面、黄金果冻	20
糖醋丸子	22
杏仁豆腐	23
米豆腐羹	24
四季豆鸡丝	25
南乳豉汁仁、芥末御球	26
茄汁脆皮豆腐	26
糖醋荔枝	28
果香松饼	29
蜜瓜糕点心	31
柠檬鸡块	32
鲜鱼豆腐	33
土豆水浸杏仁豆腐	34
三文鱼豆腐面	35

柳橙蒜烧田鸡	36
洛神花茶鸡	37
乡村腊饭	38
抗寒麻苔青蔬	39
玉米饼/和风式沙拉	40
清炒豆腐煮生蚝	42
排毒养颜汤	43
顺气糖枣芹菜汤	43
滋补雪耳海鲜汤	44
党参鸡丸汤	45
山药牛腩汤	46
海带莲子排骨汤	47
牛奶银耳水果汤	48
枸杞蛋包汤	49
番茄豆芽排骨汤	50
补阳滋阴羊肉汤	51
咸猪骨小排汤/金橘蛋包汤	52
桂圆山药红枣汤	53
莲子茯神猪心汤	55
远志菖蒲猪心汤	56
罗宋汤	67

Part3 告诉你不知道的饮食秘籍

利用饮食排毒秘诀	59
食物宜忌有原则	60
健康饮食8个	61





Part 1

Diet and eliminating toxin

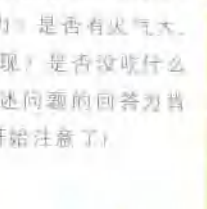
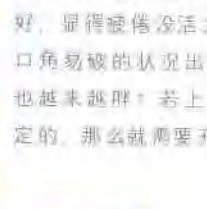
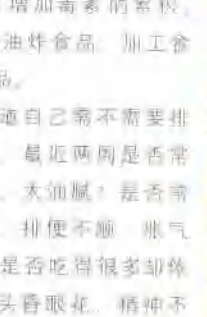
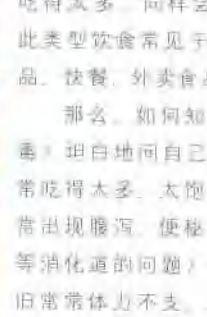
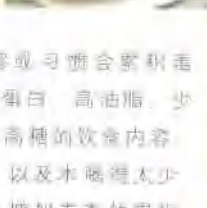
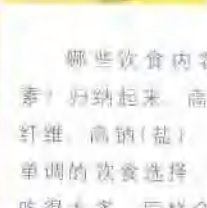
饮食与排毒



正常的饮食维系着我们的健康，而不合理的饮食也给我们的生活带来了诸多烦恼。了解饮食与身体排毒的关系，掌握饮食排毒的实战攻略以及饮食排毒需要注意的事项，将会给你的健康生活带来无限乐趣。

身体排毒 重在饮食

随着生活形态的改变与饮食习惯西化的影响，现代人常常在不知不觉中吃进许多对健康有害的物质。这些毒害几乎无所不在，包括常用的人工添加物，如豆干丝、常用的杀菌剂过氧化氢，使得虾、鱼丸口感脆、劲劲佳的硼砂、饮料、甜品中添加的人工色素、砂糖、防腐剂，或是用以着色香肠的色素与硝酸盐。蔬菜、水果上面的残留农药，避免动物生病所注射的抗生素，食物制作或烹调中产生的致癌物质，发霉谷物产生的霉菌毒素，烧烤、烟熏食物时产生的多环芳香族碳氢化合物，高热量、高蛋白、高脂肪经肠道细菌分解代谢之产物，比如氨、硫化氢、组织胺、硫醇、胆固醇、自由基。其他环境中的有害物质，如重金属等污染皆可能经由食物进入人体当中。



哪些饮食内容或习惯会累积毒素？归纳起来，高蛋白、高油脂、少纤维、高钠（盐）、高糖的饮食内容，单调的饮食选择，以及本应该太少吃得太多，同样会增加毒素的累积。此类型饮食常见于油炸食品、加工食品、快餐、外卖食品。

那么，如何知道自己需不需要排毒？坦白地问自己，最近两周是否常常吃得太多、太饱、太油腻？是否常常出现腹泻、便秘、排便不顺、胀气等消化道的问题？是否吃得很多却依旧常常体力不支、头昏眼花、精神不好，显得疲倦没活力？是否有火气大、口角易燥的状况出现？是否没吃什么也越来越胖？若上述问题的回答为肯定的，那么就需要开始注意了！

饮食排毒实战攻略

助肝排毒

肝脏是重要的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。我们在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。

助肾排毒

肾脏是排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外。黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。

润肠排毒

肠道可以迅速排除毒素，但是如果消化不良，就会造成毒素停留在肠道内，被重新吸收，给健康造成巨大危害。

魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等众多食物都能帮助消化系统排毒。魔芋，是有名的“胃肠清道夫”“血液净化剂”，能清除肠壁上的废物。



饮食排毒先要“四戒”

要排毒，你先要戒掉下面4样东西。

1. 戒掉咖啡因

专家指出，有毒食物具有一个征兆，当你开始学习拒绝它的时候，会有一小段时间感到痛苦难熬。咖啡因就是典型的头痛杀手。正如排毒涵盖许多不同的层面，咖啡对人体的好坏影响长久以来也备受争议。许多医生相信除了孕妇和高血压患者，一般人一天喝1~2杯咖啡并不会对人体产生大伤害。有些医生则认为睡前饮用咖啡对睡眠状态会造成负面影响，而且咖啡因也很容易引起神经方面的问题，如焦躁与不安。



2. 与烈酒说拜拜

酷爱杯中物的你是不是很难决定要戒酒？不过你可知道，禁酒的人能够感觉身体的消化能力和睡眠品质的明显改善，而且性能力会提高，肌肉酸痛比例则会下降。

酒精究竟是不是体重增加的凶手？这是个复杂且广受争议的问题。许多研究者无法清楚分辨酒精与食物的热量是否该同等计算，因为它们的新陈代谢方式不同。不过，以一周平均饮用5~8杯白酒（一杯白酒的热量约70卡）的人为例，在放弃这个习惯后的一个月內，可以减少半磅（约0.2公斤）体重。另一个激励你戒酒的诱人效益是，不少研究都清楚发现，在你喝酒的同时，酒精往往会促进你的食欲。此外，就算是适量饮酒也可能提高患乳癌的机率，一篇刊登于《大众健康营养》期刊上的文章指出，一周摄取4杯以上酒类饮品的女性，患乳癌的机率是每多一杯就增加7%。



3. 和甜食分手吧

多数人先天对甜食有着无法抗拒的兴奋和喜爱，因为吃甜食会刺激神经末梢，让我们感到兴奋。功用几乎与吗啡相当，但你得为这种欢愉的感觉付出代价。甜食中只有极少的抗氧化剂，而抗氧化剂可以协助移除体内在氧化过程中制造的产物。这些物质不但与心血管疾病有极大关联，也是导致癌症与其他疾病的关键。而且，甜食常拥有高脂肪、高热量的特质，容易引起体重增加，并提高罹患糖尿病和心血管疾病的风险。糖容易引起蛀牙的说法也得到证实。

拒绝甜食的第一步是注意那些隐藏在各种食物之中的糖分。因为糖分在营养标示中常以不同化身出现，如果糖、蔗糖、葡萄糖、玉米糖精或是麦芽糖等等。若平时对甜食有依赖和渴望，营养学家建议每餐喝一杯略带苦味的茶，如用茼蒿或半莖根所煮的苦茶。当想吃甜食时，改用几片水果来解馋，苹果、梨子等水果的皮都具有大量的纤维质，能延缓体内碳水化合物分解成糖分的速度。



4. 远离坏脂肪

目前为止，我们知道并非所有脂肪都对身体有害。单元不饱和脂肪酸以及多元不饱和脂肪酸，如橄榄油、坚果、鱼、亚麻子仁当中的脂肪，都是人体运作过程中不可或缺的，甚至能预防某些疾病。减重饮食中的大恶魔是饱和脂肪，主要存在于牛肉、鸡、鸭、鹅等家禽动物，以及全脂牛奶制品里。还有所谓的反式脂肪，为了使植物油在高温油炸时能保持稳定性，必须经过一道氢化程序，在这个过程中便会产生反式脂肪。饱和脂肪是引发心血管疾病的元凶之一，反式脂肪则会阻塞动脉。1994年哈佛公共卫生学院的一项研究发现，有超过3万个因心血管疾病而死亡的案例，是因为反式脂肪所引起的。某些学者甚至认为这个数据是偏低的。

动物性脂肪同时也会传递其他毒素到你的体内，比如杀虫剂、戴奥辛、抗生素、多氯联苯，以及促进动物成长所注射的荷尔蒙和其他化学物质。

如果你是全脂牛奶的忠实爱用者，一时之间无法改掉这习惯，建议你最好将全脂牛奶换成低脂牛奶。





Part 2

Eliminating toxin meal DIY

排毒大餐DIY



俗语说，病从口入，体内的有毒物质就被我们这么不经意地吃进口中。如何清除人体垃圾，有没有可能在日常生活中，通过简单方法清除这些垃圾呢？回答是肯定的。下面向您介绍两类饮食排毒法。

排

毒

健

康

菜

青翠欲滴的上海青，金黄的小牛排，还有嫩滑的奶汁焗虾仁，这些既饱眼福又饱口福的美食，它们惹眼的颜色下，其实还潜藏着排除身体毒素，美容养颜的巨大功效。



蔬菜面疙瘩

排毒功效:

蔬菜可以解毒、通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥。

红萝卜是一种营养价值较高的蔬菜。除含有多种维生素外，还蕴藏丰富的钙、钾、铁等物质，可排毒、保护眼睛及皮肤。

马铃薯性微寒、味甘，能和中养胃、健脾利湿、解毒消炎、透肠通便、降糖降脂、美容、抗衰老，可用于治疗胃火牙痛、脾虚纳少、大便干结、高血压、高血脂等病症。

常食该道菜能促进肠胃蠕动，可帮助排出体内毒素。

材料

① 菠菜30克，红萝卜30克，马铃薯30克，水100毫升，中筋面粉6大匙，高汤300毫升，盐适量。

② 猪肉丝30克，高丽菜丝50克，酱油1/2小匙，味林1/2小匙，盐少许。

做法

1 菠菜30克放入适量水中煮熟，捞出后与45毫升水用果汁机搅打成泥为菠菜泥；红萝卜去皮切小丁后放入滚水中煮熟，捞出后与45毫升水用果汁机搅打成泥为红萝卜泥；马铃薯45克去皮切小丁后放入滚水中煮熟，捞出后与100毫升水以汤匙压成泥为马铃薯泥。

2 菠菜泥、红萝卜泥、马铃薯泥者加入2大匙中筋面粉拌匀呈糊状，为3件口味的面疙瘩，分别以小火压入滚水呈煮成小面团。

3 将高汤煮滚，放入面疙瘩，滚煮至浮于水面，加入盐调味即可熄火。

4 起油锅，放入猪肉丝、高丽菜丝拌炒至肉丝变白，加入酱油、味林和盐调味，盛入面疙瘩中即可。

