

28种 排毒 必吃的食物

28 kinds
of food
indispensable for
relieving toxin

通过饮食排出体内积聚的毒素
利用食物加快肝、肾的新陈代谢，清除肠道废物
通过饮食帮你排出体内毒素，一身轻松，容颜自美
科学饮食，合理搭配，有效排毒

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

28种排毒必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 8

(最优营养)

ISBN 7-5442-3434-7

I. 2... 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049132号

ZUIYOU YINGYANG (06) —— 28 ZHONG PAIDU BICHU DE SHIWU

最优营养(06) —— 28种排毒必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511 (出版) 65350227 (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 深圳影视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 25

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3434-7

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

28

28 ZHONG PAIDU BICHI DE SHIWU

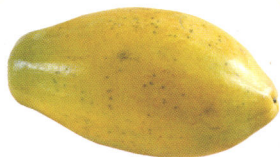
种排毒必吃的

食物



南海出版公司

前言



高脂肪食物、食品添加剂、杀虫剂、空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘、头疼……这些都是体内毒素积聚的信号。“毒素”包括各种对健康不利的物质，既有外部环境带来的，也有身体产生的。

中医认为体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素是万病之源；西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。我们在改善环境的同时，有意识地选择一些排毒食物是非常重要的，也是很有必要的。

1. 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。在日常饮食中可以多食用胡萝卜、葡萄等来帮助肝脏排毒。

2. 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、罗汉果等蔬果有助于肾脏排毒。

3. 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，被重新吸收，给健康造成巨大危害。魔芋、黑木耳、海带、猪血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。

4. 多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒



素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。此外，清晨饮水还能降低血液黏度，预防心脑血管疾病。

5. 适当补充一些维生素C、E等抗氧化剂，以帮助消除体内的自由基。吃东西不要太快，多咀嚼，这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引起良性连锁反应，排出更多毒素。

总之，排毒还可以配合适当的运动，来解除自身的毒物，达到排除毒素，一身轻松。

本书就是针对排毒的特点，全面而翔实地指导人们做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一食物的作用，并且每种食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 对症饮食、平衡健康。根据不同的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行食疗，安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

猪血

蒜泥血肠白肉

猪血豆腐汤

胡萝卜

胡萝卜炖牛肉

苋菜

苋菜肉片汤

海带

猪骨煲海带

菊花脑

菊花脑炒鸡蛋

荸荠

脆皮马蹄

黑木耳

凉拌木耳

002

006

009

010

011

014

015

018

019

022

023

026

027

030

031

034



035

038

039

042

043

046

047

050

051

054

055

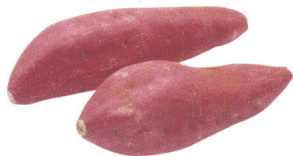
058

059

062

063

064



洋葱

火腿洋葱汤

桃子

瓜菜桃子柳橙汁

蜂蜜

香瓜蜂蜜汁

罗汉果

罗汉果瘦肉汤

葡萄

柠檬葡萄梨子牛蒡汁

芦荟

芦荟果汁

苦瓜

苦瓜海带瘦肉汤

苦瓜酿肉

秋葵



- 秋葵番茄浓汤 067
- 西瓜 068
- 西瓜橘子番茄汁 71
- 西红柿 072
- 牛肉炖西红柿 075
- 芹菜 076
- 猪肝炒芹菜 079
- 香菇 080
- 芹菜炒香菇 083
- 魔芋 084
- 芥菜魔芋汤 087
- 竹笋 088
- 鲜竹笋炒木耳 091
- 山药 092
- 山药炒猪腰 095
- 山药绿豆汤 096



- 097
- 100
- 101
- 104
- 105
- 108
- 109
- 112
- 113
- 116
- 117
- 120
- 冬瓜
- 冬瓜排骨汤
- 金针菇
- 金针黄鳝
- 香椿
- 香椿鲜虾
- 荷兰豆
- 荷兰豆炒腊肉
- 黄豆芽
- 豆芽海带炖鲫鱼
- 黄瓜
- 黄瓜炒鸡蛋



猪血 Pig's blood

简介

猪血素有“液态肉”之称，含铁量高，具有良好的补血功能，是贫血患者的最佳食品。

相关知识

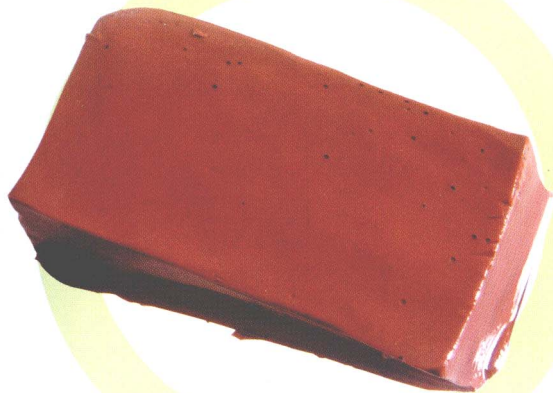
猪血通常被制成血豆腐，是最理想的补血佳品之一，在日本和欧美许多国家的食品商场上出现以动物血为原料的香肠、点心等，深受消费者的青睐。在国内，人们喜欢用猪血制作菜肴，其中最为著名的菜就是湖南邵阳的猪血丸子，这道名菜就是用猪血和豆腐为主要原料，精制而成。

猪血具有利肠通便的作用，可清除肠腔内的废物，对尘埃及金属微粒等有害物质具有净化作用。因此被称为“清道夫”，尤其适合贫血患者、老人、妇女和从事粉尘、环卫、采掘等工作者的食用。



营养师健康提示

猪血与海带同食易引起便秘，与黄豆同食可导致气滞；胃下垂、痢疾、腹泻等疾病患者不要食用猪血，防止病情加重。



营养与功效

我国传统医学认为，猪血味咸性平，具有利肠通便，清除肠垢的功效，可清除肠腔的沉渣浊垢，对尘埃及金属微粒等有害物质具有净化作用。现代发现：猪血含有人体必需的8种氨基酸，另还含多种微量元素。对恶性贫血及肿瘤有一定的防治作用。

猪血中含有较多的铬元素，对动脉硬化、冠心病有很好的防治作用。此外，由于猪血脂肪少、多磷脂，能抑制低密度胆固醇的有害作用，也可防治动脉硬化的发生。常吃猪血豆腐汤的老人，不仅能够减轻动脉硬化症状，更可增加记忆力。原因是猪血中的磷脂能使乙酰胆碱量增加，从而使神经细胞之间的联系迅速恢复，记忆力得到改善。猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。





猪血如何排毒

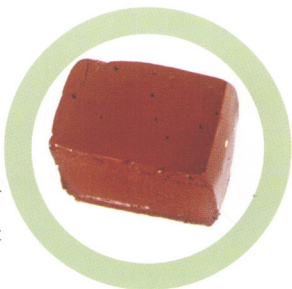
猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒清肠分解物，能将有害粉尘及金属微粒排出体外。

适用量

每天100克。

选购

猪血在收集过程中非常容易被污染，因此最好是购买经过灭菌加工的盒装猪血。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	100	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	未测定	钙	mg	4
水分	g	85.8	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	16
能量	kcal	55	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	56
	kJ	230	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.03	钠	mg	56.0
蛋白质	g	12.2	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.04	镁	mg	5
脂肪	g	0.3	维生素pp(尼克酸)	mg	0.3	铁	mg	8.7
碳水化合物	g	0.9	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	0.28
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.20	硒	μg	7.94
胆固醇	mg	51		α-E	0.10	铜	mg	0.10
灰分	g	0.8		(β+γ)-E	0.10	锰	mg	0.03
				δ-E	未检出			

做法

1. 猪血肠和五花肉冲洗干净，一起入锅中煮熟，关火后取出猪血肠，而五花肉在热汤中继续浸30分钟；
2. 五花肉取出后切成片，再卷成卷，装在盘的一侧，血肠切成象棋块后装入另一侧；
3. 将蒜泥、酱油、香菜末拌匀，食用血肠和白肉时供蘸用。

特别提示

猪血肠是将猪红灌入大肠中，经腌渍而成。

原材料

猪血肠350克、猪五花肉250克

调味料

蒜泥8克、酱油7毫升、香菜末适量



010

猪血豆腐汤



特别提示

从锅中将豆腐、猪血取出时，用漏勺容易将豆腐、猪血弄碎，因此最好先将其倒入碗中，再滗去水为宜。

原材料

猪血200克、豆腐200克、菠菜100克

调味料

盐5克、味精3克、鸡精3克、高汤200毫升

做法

1. 猪血切块，豆腐切块，菠菜洗净后切段；
2. 锅中水烧沸，下入猪血、豆腐余透后捞出；
3. 高汤烧沸，下入豆腐、猪血、调味料，最后下入菠菜即可。



胡萝卜 Carrot

简介

又叫黄萝卜、红萝卜，原产于中亚，元代以前传入我国。因其颜色靓丽、脆嫩多汁、芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健作用，因此被誉为“小人参”。

知识链接

我们常听人说“胡萝卜血症”，其实胡萝卜血症严格地说不能算病。它是由于一次性过多食用胡萝卜后，导致胡萝卜素（一种脂溶性维生素）在人体内大量储存，使得人

的皮肤黄色素迅速增加，先从手足开始，逐渐向身体和面部蔓延，并伴有恶心、食欲差和全身乏力等症状，往往容易被误诊为黄疸肝炎。实际上，这对健康并无大碍，停食胡萝卜两三个月后会自行消退。



营养师健康提示

胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，所以胡萝卜应用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利于吸收。不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。酒与胡萝卜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝病。



营养与功效

胡萝卜能提供丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化、降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，除维生素A外，所含的B族维生素和维生素C等营养素也有润皮肤、抗衰老的作用。它的芳香气味是挥发油造成的。胡萝卜还能促进消化，并有杀菌作用。





胡萝卜如何排毒

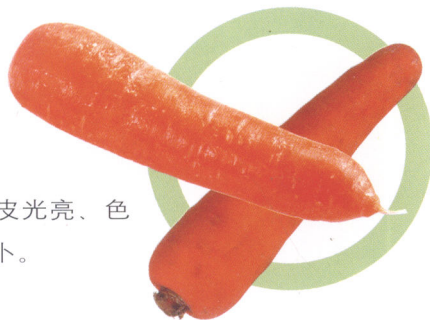
大量的维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

适用量

每次100克。

选购

选购体形圆直、表皮光亮、色泽橙红、无须根的胡萝卜。



营养成分分析

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	97	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	668	钙	mg	32
水分	g	87.4	胡萝卜素	μg	4010	磷	mg	16
能量	kcal	43	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	193
	kJ	180	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.04	钠	mg	25.1
蛋白质	g	1.4	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.04	镁	mg	7
脂肪	g	0.2	维生素pp(尼克酸)	mg	0.2	铁	mg	0.5
碳水化合物	g	10.2	维生素C(抗坏血酸)	mg	16	锌	mg	0.14
膳食纤维	g	1.3	维生素E(生育酚)	Total (mg)	未测定	硒	μg	2.80
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	0.03
灰分	g	0.8		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	0.07
				δ-E	未测定			

胡萝卜炖牛肉



特别提示

此菜要炖至洋葱熟烂有香味，吃后才不会口里有异味。

原材料

牛肉500克、胡萝卜250克、洋葱1个、姜15克

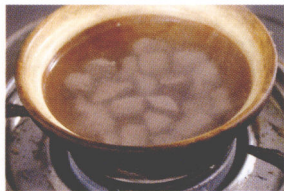
调味料

西红柿酱、酱油、食盐各适量

做法



1. 牛肉切成小方块，胡萝卜切成滚刀块，洋葱头切成碎块备用，姜切成片；



2. 将牛肉放入沙锅内，并加适量清水炖煮至软烂；



3. 放入胡萝卜、食盐、酱油、西红柿酱、姜，再炖至胡萝卜熟透，加入洋葱块，炖至洋葱发出香味，即可。



苋菜 Amaranth

简介

又名青香苋，为苋科一年生草本植物苋的全株，按其叶片的不同颜色，又可分为绿苋、红苋、紫苋、花苋等。苋菜原产我国，全国各地均有栽培，去根洗净食用，是夏秋季常用蔬菜。

知识链接

“苋”，为什么是草字头下加“见”字？这是因为苋有“通九窍，明目”的作用。据清代名医徐大椿介绍：尝见一人头风痛甚，两目皆盲，遍求良医不效，有乡人教用野苋

菜煎汤，注壶内塞住壶嘴，以双目就壶熏之，日渐见光，竟得复明。而“苋”字从见，益叹古圣取义之精。

