

中国中医科学院西苑医院主治医师  
北京中医药大学医学博士

赵迎盼 编著



常吃可以促进新陈代谢，清除体内毒素。

水果营养丰富，味道可口。



水果

宜



薯片

忌

薯片在加工过程中产生的有害物质较多，  
人们长期吃，容易导致肥胖及疾病。

# 排毒 吃什么 宜忌速查

不病不痛不显老，轻松养生到老年



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社



# 排毒 吃什么 宜忌速查

赵迎盼 编著



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

排毒吃什么宜忌速查/赵迎盼编著.--北京:中国轻工业出版社,2015.1

ISBN 978-7-5019-9955-2

I. ①排… II. ①赵… III. ①毒物—排泄—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232390号

责任编辑:张弘

策划编辑:龙志丹 张弘 责任终审:张乃柬 李洁

责任监印:马金路

版式设计:默默

封面设计:默默

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

科学技术文献出版社(北京复兴路15号,邮编:100038)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年1月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张16

字数:250千字

书号:ISBN 978-7-5019-9955-2 定价:39.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140787S2X101ZBW

# 目录

## 第一章 毒素就在你身边

测试：你的身体需要排毒吗·· 14

体内有毒的常见表现····· 15

便秘····· 15

经常掉头发····· 15

容易生气、烦躁····· 16

经常长痘痘····· 16

肚子上有赘肉····· 17

月经不调····· 17

月经量少、时间短、颜色暗····· 17

长斑····· 18

黑眼圈明显····· 18

失眠、心慌····· 18

易患感冒····· 19

肤质差，容易瘙痒····· 19

小便异常····· 19

毒从哪里来····· 20

食物中毒····· 20

食品中的添加剂····· 20

空气污染····· 20

吸烟人群的“隐形杀手”····· 21

厨房里的油烟····· 21

外出应酬时的酒精、脂肪蓄积····· 22

吃火锅、麻辣香锅时的肠胃刺激····· 22

是药三分毒····· 23

人体自身产生的毒素····· 23

工作压力带来的负面情绪····· 23

最有效的排毒方法····· 24

饮食排毒····· 24

运动排毒····· 27

精神排毒····· 30



## 第二章 排毒宜吃不宜吃

# 主食类

### 宜

粳米	34
椰味红薯粥	34
小米	35
桂圆栗子粥	35
黑米	36
黑米糊 / 黑参粥	37
薏米	38
黄豆薏米糊 / 冬瓜荷叶薏米汤	39
玉米	40
彩椒炒玉米粒 / 蛋香玉米羹	41
荞麦	42
绿豆荞麦糊 / 荞麦凉面	43
燕麦	44
玉米燕麦羹 / 薏米燕麦粥	44

### 忌

糯米	46
饼干	46
蛋糕	47
面包	47
月饼	48
方便面	48
油条	49
元宵	49

## 第三章 排毒宜吃不宜吃

# 豆类及豆制品

### 宜

绿豆	52
糙米绿豆糊 / 绿豆南瓜羹	53
红小豆	54
红小豆南瓜盅 / 红小豆鲤鱼汤	55
黄豆	56
黄豆排骨汤 / 香菜拌黄豆	57
黑豆	58
糯米黑豆饮 / 黑豆牛肉汤	59

豌豆	60
鲜蘑炒豌豆 / 银耳豆苗	61
豆腐	62
虾仁豆腐 / 香菇酿豆腐	63
黄豆芽	64
冬笋拌豆芽	64
绿豆芽	65
炆拌豆芽	65

### 宜

- |                |    |                 |     |
|----------------|----|-----------------|-----|
| 白菜             | 68 | 黄瓜              | 90  |
| 油泼白菜丝          | 68 | 西蓝花黄瓜汁 / 老虎菜    | 91  |
| 圆白菜            | 69 | 南瓜              | 92  |
| 凉拌圆白菜          | 69 | 南瓜米糊 / 燕麦南瓜粥    | 93  |
| 生菜             | 70 | 冬瓜              | 94  |
| 奶汁烩生菜 / 鸡蛋什蔬沙拉 | 71 | 冬瓜蜂蜜汁 / 冬瓜海带排骨汤 | 95  |
| 芹菜             | 72 | 苦瓜              | 96  |
| 芹菜苹果汁 / 芹菜炒虾米  | 73 | 凉拌苦瓜 / 菠萝苦瓜汁    | 97  |
| 菠菜             | 74 | 西葫芦             | 98  |
| 菠菜鱼片汤 / 芝麻拌菠菜  | 75 | 京酱西葫芦 / 西葫芦饼    | 99  |
| 茼蒿             | 76 | 西红柿             | 100 |
| 芝麻茼蒿 / 蒜蓉茼蒿    | 77 | 西红柿蒸蛋 / 西红柿柚子汁  | 101 |
| 空心菜            | 78 | 紫甘蓝             | 102 |
| 凉拌空心菜 / 川味空心菜  | 79 | 紫甘蓝西红柿汁 / 五色沙拉  | 103 |
| 白萝卜            | 80 | 西蓝花             | 104 |
| 白萝卜橄榄汁 / 猪肉萝卜汤 | 81 | 什锦西蓝花 / 腰果西蓝花   | 105 |
| 胡萝卜            | 82 | 菜花              | 106 |
| 羊肝胡萝卜粥 / 胡萝卜橙汁 | 83 | 菜花炒西红柿 / 香菇炒菜花  | 107 |
| 青椒             | 84 | 香菇              | 108 |
| 青椒拌豆芽          | 84 | 香菇娃娃菜 / 香菇炖鸡    | 109 |
| 辣椒             | 85 | 金针菇             | 110 |
| 素拌三丝           | 85 | 拌金针菇 / 金针菇拌肚丝   | 111 |
| 茄子             | 86 | 草菇              | 112 |
| 蒜蓉茄子 / 清蒸茄丝    | 87 | 蚝油草菇            | 112 |
| 洋葱             | 88 | 口蘑              | 113 |
| 洋葱牛肉卷 / 洋葱炒猪肝  | 89 | 口蘑小米粥           | 113 |

猴头菇	114
猴头菇桂圆汤	114
鸡腿菇	115
珍味鸡腿菇	115
芥蓝	116
凉拌芥蓝 / 玉米笋清炒芥蓝	117
红薯	118
炒红薯泥 / 红薯小米粥	119
山药	120
山药枸杞豆浆 / 山药扁豆糕	121
莲藕	122
桂花糯米藕 / 白萝卜鲜藕汁	123
百合	124
百合粥 / 银耳百合豆浆	125

木耳	126
黄瓜木耳汤 / 益母草木耳汤	127
银耳	128
银耳羹 / 银耳拌黄瓜	129
茼蒿	130
茼蒿瘦肉粥 / 素烧三元	131
芦笋	132
芦笋绿豆浆 / 鲜虾芦笋	133
茭白	134
油焖茭白	134



酸菜	135
雪里蕻	135



## 宜

- 苹果 ..... 138  
苹果玉米汤 / 苹果葡萄干粥 ..... 139
- 梨 ..... 140  
梨丁香 / 雪梨粳米豆浆 ..... 141
- 香蕉 ..... 142  
香蕉橙子酸奶汁 / 拔丝香蕉 ..... 143
- 橙子 ..... 144  
莲藕橙汁 / 芒果橙汁 ..... 145
- 柚子 ..... 146  
葡萄柚芹菜汁 / 葡萄柚牛奶饮 ..... 147
- 木瓜 ..... 148  
鲜奶木瓜雪梨 / 木瓜花生排骨汤 ..... 149
- 西瓜 ..... 150  
西瓜苦瓜汁 / 荷叶西瓜皮茶 ..... 151
- 樱桃 ..... 152  
樱桃银耳美人汤 / 银耳樱桃粥 ..... 153
- 草莓 ..... 154  
火龙果草莓汁 / 草莓蜜汁奶昔 ..... 155
- 葡萄 ..... 156  
葡萄蜜茶 / 红枣葡萄干茶 ..... 157
- 芒果 ..... 158  
芒果西米露 / 芒果鲜奶羹 ..... 159
- 柠檬 ..... 160  
柠檬饭 / 酸奶水果沙拉 ..... 161
- 猕猴桃 ..... 162  
杨桃猕猴桃汁 / 猕猴桃酸奶 ..... 163
- 火龙果 ..... 164  
火龙果柠檬汁 / 西米火龙果 ..... 165
- 菠萝 ..... 166  
芹菜菠萝汁 / 菠萝苦瓜汁 ..... 167
- 山楂 ..... 168  
山楂冰糖茶 / 山楂菊花茶 ..... 169
- 桂圆 ..... 170  
姜枣桂圆茶 / 小米桂圆粥 ..... 171
- 红枣 ..... 172  
红枣粥 / 枸杞红枣茶 ..... 173
- 花生 ..... 174  
花生米糊 / 花生姜汤 ..... 175
- 核桃 ..... 176  
核桃健脑粥 / 香椿核桃仁 ..... 177
- 栗子 ..... 178  
黑芝麻栗子糊 / 栗子扒白菜 ..... 179



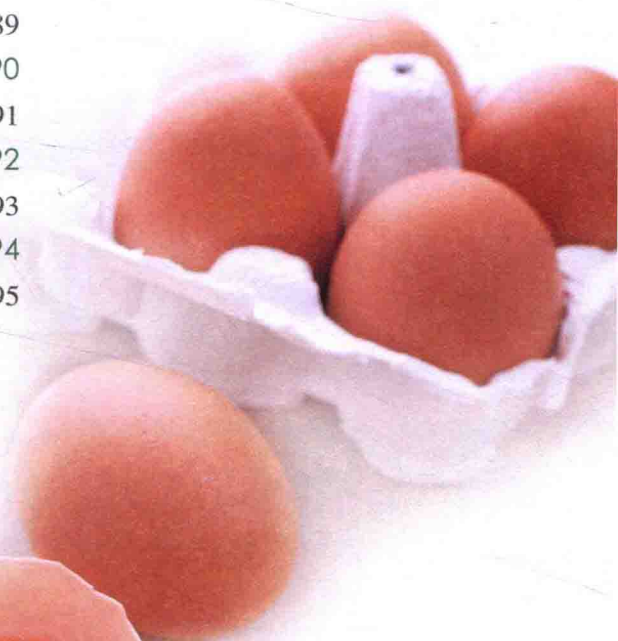
# 第六章 排毒宜吃不宜吃 肉类、蛋类

## 宜

- 鸡肉 ..... 182
  - 山药鸡肉粥 ..... 182
- 猪肉 ..... 183
  - 鲜香肉蛋羹 ..... 183
- 乌鸡 ..... 184
  - 乌鸡滋补汤 / 芝麻枸杞乌鸡汤 ..... 185
- 鸭肉 ..... 186
  - 鸭块白菜 / 老鸭汤 ..... 187
- 牛肉 ..... 188
  - 甜椒炒牛肉 / 西红柿炖牛腩 ..... 189
- 羊肉 ..... 190
  - 枸杞炖羊肉 / 生姜羊肉粥 ..... 191
- 鸡蛋 ..... 192
  - 黄花菜炒鸡蛋 / 蛋花粥 ..... 193
- 鹌鹑蛋 ..... 194
  - 银耳鹌鹑蛋 / 芙蓉鹌鹑蛋 ..... 195

## 忌

- 炸鸡 ..... 196
- 腊肉 ..... 196
- 松花蛋 ..... 197
- 咸鸭蛋 ..... 197



## 第七章 排毒宜吃不宜吃

# 水产品

### 宜

鲤鱼	200
红枣炖鲤鱼 / 鲤鱼冬瓜汤	201
鲫鱼	202
鲫鱼汤 / 鱼头木耳汤	203
鳕鱼	204
煎鳕鱼	204
草鱼	205
抓炒鱼片	205
鱿鱼	206
韭菜薹炒鱿鱼 / 椒香鱿鱼丝	207
虾	208
韭菜炒虾肉 / 虾仁滑蛋	209
海参	210
海参瘦肉汤 / 海参滋补煲	211

蛤蜊	212
芦笋蛤蜊饭 / 蛤蜊冬瓜水鸭汤	213
海带	214
陈皮海带粥	214
紫菜	215
虾皮紫菜汤	215

### 忌

鱼子	216
螃蟹	216
鲍鱼	217
胖头鱼	217

## 第八章 排毒宜吃不宜吃

# 饮品、零食等

### 宜

牛奶	220
奶香玉米饼	220
酸奶	221
香蕉酸奶汁	221
茶	222
红枣养颜茶	222
豆浆	223
杏仁豆浆	223

### 忌

可乐	224
薯片	224
啤酒	225
白酒	225
黄油	226
猪油	226
蜜饯	227
冰激凌	227

# 第九章 防便秘、排肠毒的 28道特效食谱

- |                       |     |                      |     |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 苹果土豆泥 / 大麦柠檬茶 .....   | 230 | 葡萄柠檬汁 / 菠萝西红柿汁 ..... | 240 |
| 玉米排骨汤 / 核桃仁紫米粥 .....  | 231 | 白菜排骨汤 / 风味卷饼 .....   | 241 |
| 牛奶洋葱汤 / 奶酪三明治 .....   | 232 | 胡萝卜豆芽 / 苋菜粥 .....    | 242 |
| 冰糖五彩粥 / 虾肉卷 .....     | 233 | 金橘柠檬汁 / 凉拌芥蓝 .....   | 243 |
| 荷叶茶 / 罗汉果山楂茶 .....    | 234 |                      |     |
| 蒜蓉油麦菜 / 桂圆莲子汤 .....   | 235 |                      |     |
| 生姜橘皮饮 / 银耳花生仁汤 .....  | 236 |                      |     |
| 油菜苹果汁 / 黑芝麻瘦肉汤 .....  | 237 |                      |     |
| 荷叶陈皮乌龙茶 / 香菜拌黄豆 ..... | 238 |                      |     |
| 葱香白萝卜 / 葱爆酸甜牛肉 .....  | 239 |                      |     |

## 附录 魅力女人排毒养颜法

- |                     |                         |     |
|---------------------|-------------------------|-----|
| 吃对食物，瘦成一道闪电 .. 244  | 润泽肌肤，让年龄永远是<br>秘密 ..... | 250 |
| 冬瓜蜂蜜汁 / 菠萝苦瓜汁 ..... | 百合桃花茶 / 百合桂圆茶 .....     | 250 |
| 芝麻圆白菜 / 冬笋拌豆芽 ..... | 丝瓜炒鸡蛋 / 苦瓜煎蛋 .....      | 251 |
| 凉拌海蜇 / 小米红枣粥 .....  | 明眸善睐，闪耀迷人光彩 .. 252      |     |
| 荷叶桂花茶 / 荷叶冬瓜汤 ..... | 菊花茶 / 决明子茶 .....        | 252 |
| 淡斑祛痘，养出无瑕美肌 .. 248  | 蛋黄莲子汤 / 胡萝卜燕麦粥 .....    | 253 |
| 鲜柠檬汁 / 雪梨芹菜汁 .....  | 猪肝菠菜粥 / 芥菜干贝汤 .....     | 254 |
| 花生红枣茶 / 莲子芋头粥 ..... | 桑葚粥 / 南瓜包 .....         | 255 |



# 排毒 吃什么 宜忌速查

赵迎盼 编著



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



## 前言

为什么别人的皮肤水润润，你的却干巴巴？

为什么别人的气色那么好，你的却又暗又黄？

为什么别人的身材凹凸有致，你的却向水桶看齐？

为什么别人总是有千万种好，甚至可以“逆生长”？

.....

为什么？

真相只有一个！

别人排毒了，别人的身体比你干净！

你的皮肤也可以光滑白皙，你的身材也可以曲线玲珑，你的年龄也可以逆生长！

你的孩子也可以吃饭香，你的父母也可以身体健康、筋骨壮！

赶快加入排毒队伍，用天然的食材来抵抗毒素的侵蚀，用健康的吃法，将毒素赶出去。

# 目录

## 第一章 毒素就在你身边

测试：你的身体需要排毒吗···	14	毒从哪里来·····	20
体内有毒的常见表现·····	15	食物中毒·····	20
便秘·····	15	食品中的添加剂·····	20
经常掉头发·····	15	空气污染·····	20
容易生气、烦躁·····	16	吸烟人群的“隐形杀手”·····	21
经常长痘痘·····	16	厨房里的油烟·····	21
肚子上有赘肉·····	17	外出应酬时的酒精、脂肪蓄积·····	22
月经不调·····	17	吃火锅、麻辣香锅时的肠胃刺激·····	22
月经量少、时间短、颜色暗·····	17	是药三分毒·····	23
长斑·····	18	人体自身产生的毒素·····	23
黑眼圈明显·····	18	工作压力带来的负面情绪·····	23
失眠、心慌·····	18	最有效的排毒方法·····	24
易患感冒·····	19	饮食排毒·····	24
肤质差，容易瘙痒·····	19	运动排毒·····	27
小便异常·····	19	精神排毒·····	30



## 第二章 排毒宜吃不宜吃

# 主食类

### 宜

粳米	34
椰味红薯粥	34
小米	35
桂圆栗子粥	35
黑米	36
黑米糊 / 黑参粥	37
薏米	38
黄豆薏米糊 / 冬瓜荷叶薏米汤	39
玉米	40
彩椒炒玉米粒 / 蛋香玉米羹	41
荞麦	42
绿豆荞麦糊 / 荞麦凉面	43
燕麦	44
玉米燕麦羹 / 薏米燕麦粥	44

### 忌

糯米	46
饼干	46
蛋糕	47
面包	47
月饼	48
方便面	48
油条	49
元宵	49

## 第三章 排毒宜吃不宜吃

# 豆类及豆制品

### 宜

绿豆	52
糙米绿豆糊 / 绿豆南瓜羹	53
红小豆	54
红小豆南瓜盅 / 红小豆鲤鱼汤	55
黄豆	56
黄豆排骨汤 / 香菜拌黄豆	57
黑豆	58
糯米黑豆饮 / 黑豆牛肉汤	59

豌豆	60
鲜蘑炒豌豆 / 银耳豆苗	61
豆腐	62
虾仁豆腐 / 香菇酿豆腐	63
黄豆芽	64
冬笋拌豆芽	64
绿豆芽	65
炆拌豆芽	65



## 宜

白菜	68	黄瓜	90
油泼白菜丝	68	西蓝花黄瓜汁 / 老虎菜	91
圆白菜	69	南瓜	92
凉拌圆白菜	69	南瓜米糊 / 燕麦南瓜粥	93
生菜	70	冬瓜	94
奶汁烩生菜 / 鸡蛋什蔬沙拉	71	冬瓜蜂蜜汁 / 冬瓜海带排骨汤	95
芹菜	72	苦瓜	96
芹菜苹果汁 / 芹菜炒虾米	73	凉拌苦瓜 / 菠萝苦瓜汁	97
菠菜	74	西葫芦	98
菠菜鱼片汤 / 芝麻拌菠菜	75	京酱西葫芦 / 西葫芦饼	99
茼蒿	76	西红柿	100
芝麻茼蒿 / 蒜蓉茼蒿	77	西红柿蒸蛋 / 西红柿柚子汁	101
空心菜	78	紫甘蓝	102
凉拌空心菜 / 川味空心菜	79	紫甘蓝西红柿汁 / 五色沙拉	103
白萝卜	80	西蓝花	104
白萝卜橄榄汁 / 猪肉萝卜汤	81	什锦西蓝花 / 腰果西蓝花	105
胡萝卜	82	菜花	106
羊肝胡萝卜粥 / 胡萝卜橙汁	83	菜花炒西红柿 / 香菇炒菜花	107
青椒	84	香菇	108
青椒拌豆芽	84	香菇娃娃菜 / 香菇炖鸡	109
辣椒	85	金针菇	110
素拌三丝	85	拌金针菇 / 金针菇拌肚丝	111
茄子	86	草菇	112
蒜蓉茄子 / 清蒸茄丝	87	蚝油草菇	112
洋葱	88	口蘑	113
洋葱牛肉卷 / 洋葱炒猪肝	89	口蘑小米粥	113