

# 全食物排 毒密码

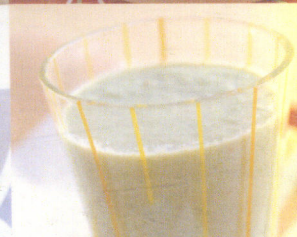
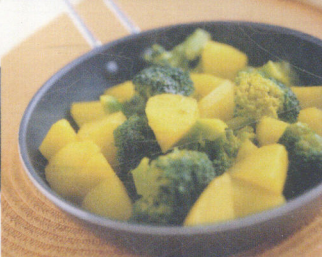
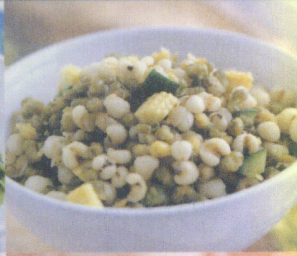


吃对食物体内排毒全攻略



康鉴文化编辑部 编

76种有效排毒食材+200道排毒菜品大公开



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

全食物排毒密码 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2007.6

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4450-7

I.全… II.康… III.毒物-排泄-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第081668号

### 《全食物排毒密码》康鉴文化编辑部编

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2007-1714

---

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 218千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书

---





---

伴你健康每一天



饮食生活一点通系列 5

# 全食物 排毒密码

THE DETOX CODE IN FOOD

吃对食物体内排毒全攻略

康鉴文化编辑部 编

审定  
推荐

李青蓉 营养师

审定  
推荐

萧千佑 营养师

审定  
推荐

吴得束 营养师

 中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 审订推荐

在生活中  
轻松地调养身体，  
让您成为真正的养生专家。

人人都希望拥有健康的身体，以预防和避免病痛的发生。但忙碌的现代人，在环境的变化和饮食方式改变的影响下，忽略了饮食的重要性，导致营养不均衡、身体免疫力变差、体力衰退、提早老化甚至罹患癌症。因此，在大家越来越重视健康的今天，最简单，也是最基本的保健方法就是从饮食方面着手。控制饮食可以减少30%~60%罹患癌症的几率，所以，许多与保健养生有关的食疗方式大行其道，如有机蔬菜、粗食、健康素食等，用以对抗疾病，维护健康。

但是自己的身体，是要靠自己努力维护的。首先从认识食物、了解食物开始，知道食物中的营养素对人体有什么影响，进而学习如何应用于日常饮食当中，来达到保健的目的。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素及多种抗氧化物质，不仅可以增加身体的免疫力、降低心脏血管疾病及其他文明病对健康的威胁，更具有预防癌症的效果；肉中含有完整的蛋白质，是建造和修补组织的重要来源；而鱼类更是能提升脑力的DHA和EPA的主要提供者。

本书从介绍毒素开始，除了让读者认识什么是毒素以外，更将如何用食物排毒以及针对各种疾病的饮食疗法一一解说，并且有示范食谱可供参考，内容充实并且明了易懂，是一本非常实用的参考书，让您在生活中轻松地调养身体，成为真正的养生专家。

木子  
士  
葛

# 审订推荐

让本书帮助您达到  
**排毒、解毒、防病、治病**  
的终极目标

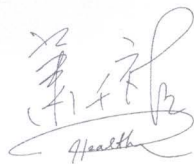
相信大家都能认同“食物是最好的医药”这句话，不过现代人吃的食物来源频频出问题，加工过程又不太注意卫生，而且有时为了使食物更加美味或便于保存，特别添加了许多物质，所以到底大家吃了很多有益健康的食物，还是让自己在不知情的情况下，吃了很多毒素，值得大家省思。

近来存在于蔬果中的植物化学物质受到许多科学家的重视，原来，除了维生素、矿物质等对我们身体大有帮助外，这些被忽略的植物化学物质居然也扮演着守护健康的角色。所以，好好地了解相关食材，并善于运用这些有益物质，必然让您和家人永保安康。

本书从对症食疗的角度出发，让您轻松了解常见食材对各类疾病的帮助，而且特别介绍食材的排毒功效。书中不仅详细介绍食材的选购，对每一种食材的排毒功效及营养价值也都有完整及详细的说明。

当您了解和爱上书中的某一食材时，本书也一起为您端上依据每种食材的营养特色所搭配的健康菜谱，并告诉您“如何搭配，营养加倍”的诀窍，相信您带回本书，一定会很快上手。

想要当一位健康达人吗？请先找到一位良师益友，而本书就是您最好的选择，因为书中准确、清楚的文字和图表，一定能解答您对所有食材和健康的疑惑，让您顿时豁然开朗，轻轻松松就能达到排毒、解毒、防病、治病的终极目标。



# 全食物排毒密码

The Detox Code in Food

## contents

008 导读

### Part 1 第一篇 排毒一身轻

#### 第一章 Chapter1 认识毒素

012 你是否也该排毒了呢？

014 透视日常生活中的毒素

017 排毒5要素

018 开启体内排毒机制

#### 第二章 Chapter2 正确的饮食观念

023 维持生命的七大营养素

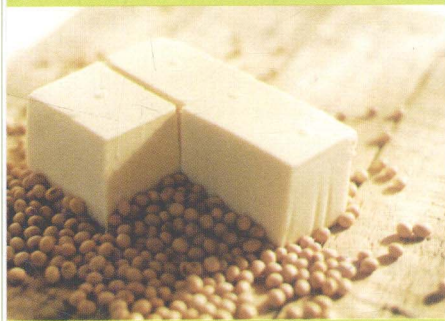
024 认识体内优良营养素

025 利用膳食纤维为身体解毒

026 最好的排毒饮料——水

028 体内宿便清光光！

029 一周排毒计划





033 体内排毒好处多多!

## Part2 第二篇 全食物排毒

### 第一章 Chapter1 食材处理

037 烹调前的处理

### 第二章 Chapter2 蔬菜排毒

046 蔬菜排毒的三大作用

#### 叶菜类

047 苋菜

050 地瓜叶

052 菠菜

054 红凤菜

056 明日叶

058 韭菜

060 芹菜

062 生菜

064 圆白菜

#### 根茎类

067 地瓜

070 洋葱

072 马铃薯

074 芋头

076 山药

078 莲藕

080 芦笋

082 牛蒡

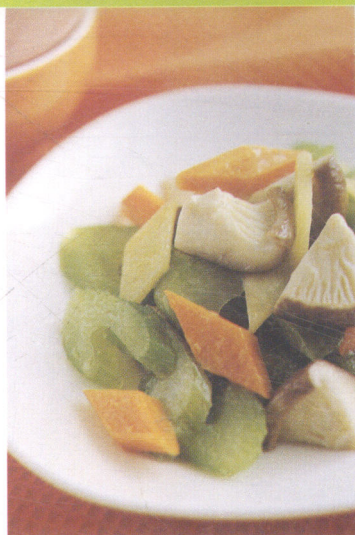
084 胡萝卜

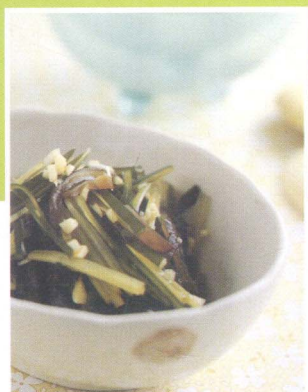
#### 花果类

086 苦瓜

088 冬瓜

090 丝瓜





# contents

- 092 黄瓜
- 094 南瓜
- 097 彩椒
- 100 番茄
- 102 茄子
- 104 豌豆
- 106 秋葵
- 108 金针菜
- 110 花椰菜
- 其他**
- 113 香菇
- 116 金针菇
- 118 芦荟
- 120 银耳
- 122 鲍鱼菇
- 123 鸿禧菇

## 第三章 Chapter3 辛香料排毒

- 126 大蒜
- 127 辣椒

- 128 姜
- 130 葱
- 132 香菜

## 第四章 Chapter4 五谷杂粮排毒

- 134 糙米
- 136 薏仁
- 138 燕麦
- 140 红豆
- 142 绿豆
- 145 核桃
- 148 松子
- 150 杏仁

## 第五章 Chapter5 蛋豆鱼肉排毒

- 154 鸡蛋
- 157 豆腐
- 160 牡蛎
- 162 海参
- 164 鱿鱼
- 166 鲭鱼
- 168 鳕鱼
- 170 鲑鱼

- 172 牛肉
- 174 鸡肉

## 第六章 Chapter6 水果排毒

- 178 新鲜水果中的3种酶
- 179 草莓
- 182 苹果
- 184 樱桃
- 186 木瓜
- 188 西瓜
- 190 芒果
- 192 梨
- 194 葡萄柚
- 196 香蕉
- 198 柠檬
- 200 柳橙
- 202 菠萝
- 204 橘子
- 206 龙眼
- 208 猕猴桃
- 210 葡萄
- 212 蓝莓

## Part 3 第三篇 对症排毒

### 第一章 Chapter 1 改善你的饮食习惯

- 216 面对疾病
- 217 疾病期的饮食调理
- 219 生机饮食食疗法
- 221 血液排毒

### 第二章 Chapter 2 饮食对症排毒

- 226 糖尿病
- 229 高血压
- 232 高脂血症
- 235 肝病
- 238 心脏病
- 241 癌症——乳腺癌、肝癌  
大肠癌、前列腺癌
- 247 肾脏病
- 250 感冒
- 253 痛风



### 附录

- 256 菜肴VS.热量一览表
- 260 饮食功效VS.营养素一览表

# 导读

## Guide

随着社会进步，我们常常只顾着往前追逐想要的东西，却忘了停下脚步，关切自己的健康以及生活品质。健康是人一辈子的财富，拥有健康即是拥有幸福的人生，为了能好好地享受辛苦成就的一切，排毒是生活中容易实践、又不会劳民伤本的方法。本书针对生活中潜伏的对人体健康有形、无形的杀手，从饮食着手，让读者能够不假他人之力，即能完成体内环保，并且增强免疫力。不论是为了自己，或是为了亲爱的家人，您都可以从此本书开始，找回健康的自己！

### 本书特色

1. 针对单一食材做详细的介绍，包括选购方法、处理保存等实用知识。
2. 完整分析食材的营养成分及排毒功效，清楚掌握吃什么补什么。
3. 每一种食材皆附有排毒示范菜单，用“吃”来进行体内环保工作。
4. 提供给慢性病患者排毒菜单、饮食禁忌等疾病期的饮食照料。
5. 提供以食补功效查询的分类方法，让你轻松找到适合自己的排毒食物。

### 本书的食谱单位换算

1杯=240毫升

1大匙=15毫升

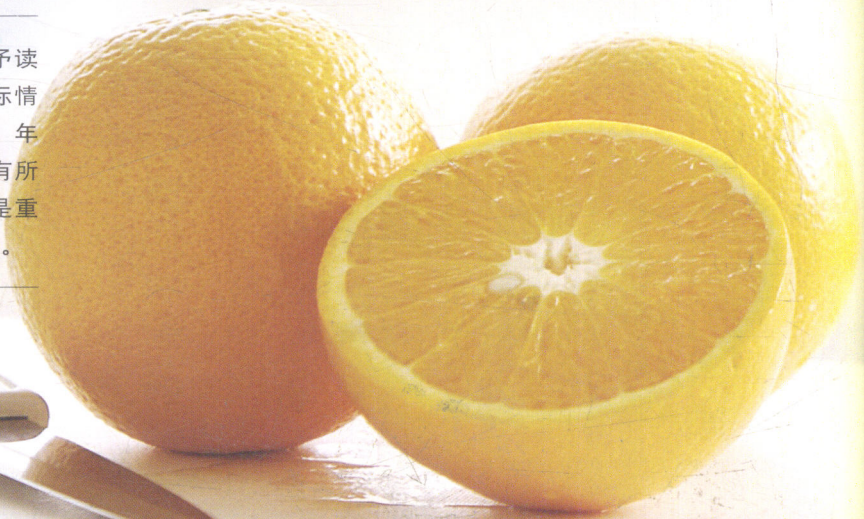
1小匙=5毫升

为使内容更通俗易懂，本书热量单位采用千卡。

1千卡=4.184千焦

本书食谱书用油一般为色拉油，在材料及调味料中不再提及。

※本书的内容可作为给予读者的排毒饮食参考，实际情况会因个人体质、性别、年龄、病史等不同因素而有所差异，遇有特殊情况或是重大疾病者，建议应遵医嘱。



# 内容使用说明

## 1 食材基本介绍

包括该食材的图片、英文名、别名、产期及营养功效等基本说明。

## 2 适用与不适用的对象

说明该食材适合什么样的人食用，哪些人又不宜多吃。

## 3 保健功效

以标语化方式清楚呈现该食材对人体健康所产生的助益。

## 4 营养成分

对该食材所含的营养素，以及食材的整体营养价值做详细介绍。

## 5 处理保存

教导者该食材在烹调前要如何处理，以及食材的保存方法。

## 6 保健养生

综合该食材所具有的营养素及营养价值，详细说明该食材对于人体健康会产生哪些帮助。

## 7 排毒功能

针对食材中的某些营养素，详细说明其对人体排毒产生什么样的作用。

## 8 营养面面观

对食材中含量较高的营养素，做清楚的表格呈现。

## 9 速配MENU

提出该食材在食用时，和什么样的材料或是营养素互相搭配，较利于人体吸收，或有更为显著的排毒成效。

## 10 示范食谱

提供读者以排毒食材入菜的烹调食谱，并附上功效及热量标示。

## 11 排毒小帮手

解析该道食谱的排毒作用及其营养价值。

## 12 食材分类标示

在页面两侧以颜色来区别不同类别的食材，以利读者快速寻找所要的资讯。

### 12 鮭魚

鮭魚 Salmog

别名: Salmon

- 产期: 马哈鱼、大马哈鱼、鲑鳟鱼
- 产地: 2016年~1/100
- 外观: 切片鱼肉呈橙红色, 上表皮白色脂肪; 整段的鱼以橘黄色; 鱼肉有弹性; 鱼鳞呈红色或棕色
- 营养价值: 促进血液循环, 活化细胞
- 适用: 一般人, 心血管病患者, 脑力工作者
- 不适用: 痛风及尿酸过高者

**保健功效**

预防癌症 预防动脉硬化  
改善寒冷症状 改善腰痛劳损

**处理保存**

鮭鱼在切片前, 已经过鱼鳞的处理, 买回家后只需洗净即可。购买整尾鮭鱼时, 要先将鱼鳞刮净, 再去除内脏和鱼腮。保存时将鮭鱼切片后装入冷冻袋。

**排毒功能**

鮭鱼含有优质蛋白质, 且鮭鱼肉比其他鱼肉更容易被人体消化吸收。鮭鱼丰富的脂肪中含有EPA和DHA, 可以促进大脑活化以及血液循环, 减少血栓的形成。维生素B<sub>6</sub>可以保持神经系统正常运作, 避免人体产生过多的乳酸并堆积在肌肉中。矿物质含量丰富, 可以促进电解质平衡, 从而减少肾脏的负担, 减少高血压等成人病的发生。

**营养成分**

营养成分	100g中的含量
维生素A	2030mg
维生素B <sub>6</sub>	0.24mg
维生素D	1300IU
维生素E	1.3mg
碘酸	11.7mg

**速配MENU**

鮭鱼的维生素D含量丰富, 搭配中高浓度的维生素C, 可使身体充分吸收钙, 搭配洋葱, 洋葱中的姜素可以促进钙质吸收, 促进骨骼的生长。

### 10 银纸烤鮭鱼

材料: 鮭魚肉500克, 洋葱200克, 大蒜2瓣, 檸檬1/2个

调味料: A料: 米酒1大匙, 薑1小匙, 胡椒粉1/4小匙; B料: 色拉油1大匙

做法:

- 鮭鱼肉洗净, 放入碗中, 加A料腌10分钟; 洋葱泡米酒洗净, 切片, 大蒜切片, 柠檬洗净, 并半切开, 挤出柠檬汁备用。
- 铝箔纸均匀涂上B料, 放入鮭鱼、洋葱、蒜汁, 再撒上洋葱片及大蒜片。
- 将铝箔纸对折包好, 放入烤箱以200°C烤约10分钟即取出。
- 食用时打开铝箔纸, 盛入盘中, 淋上柠檬汁即可食用。

**排毒小帮手**

洋葱含有多种维生素, 无法被人体消化系统消化、分解, 可以刺激肠胃的蠕动, 促进排便, 帮助消化, 在搭配姜素一起, 姜素能刺激肠胃蠕动, 促进排便, 帮助消化, 促进肠胃功能, 帮助消化, 促进肠胃功能。

### 5 炸鮭鱼球

材料: 鮭魚300克, 马铃薯300克, 洋葱100克, 鸡蛋1个, 面粉1杯, 面包粉2杯

调味料: A料: 薑1/2小匙; B料: 薑1/2小匙, 胡椒粉1/4小匙, 糖1小匙

做法:

- 鮭鱼洗净, 鸡蛋打入碗中搅成蛋汁备用。
- 洋葱去皮, 洗净, 切丁; 鮭鱼放入盘中, 加A料, 腌制, 取出, 切块备用。
- 马铃薯放入滚水中煮熟软, 取出, 剥去外皮, 用力压成泥; 洋葱放入大碗中, 加入薯泥、鮭鱼及B料拌匀, 并揉成圆球状, 依序沾上面粉、蛋汁及面包粉。
- 锅中倒入3杯油以中火加热, 放入圆球炸至表面金黄色即取出, 沥干水分, 盛入盘中即可。

**排毒小帮手**

马铃薯含有丰富的维生素C、钾和钙, 可以促进血液循环, 有利于减少高血压和胆固醇, 改善冠状动脉粥样硬化, 保持肠胃的功能, 帮助消化, 促进肠胃功能。

### 9 银纸烤鮭鱼

材料: 鮭魚肉500克, 洋葱200克, 大蒜2瓣, 檸檬1/2个

调味料: A料: 米酒1大匙, 薑1小匙, 胡椒粉1/4小匙; B料: 色拉油1大匙

做法:

- 鮭鱼肉洗净, 放入碗中, 加A料腌10分钟; 洋葱泡米酒洗净, 切片, 大蒜切片, 柠檬洗净, 并半切开, 挤出柠檬汁备用。
- 铝箔纸均匀涂上B料, 放入鮭鱼、洋葱、蒜汁, 再撒上洋葱片及大蒜片。
- 将铝箔纸对折包好, 放入烤箱以200°C烤约10分钟即取出。
- 食用时打开铝箔纸, 盛入盘中, 淋上柠檬汁即可食用。

**排毒小帮手**

洋葱含有多种维生素, 无法被人体消化系统消化、分解, 可以刺激肠胃的蠕动, 促进排便, 帮助消化, 在搭配姜素一起, 姜素能刺激肠胃蠕动, 促进排便, 帮助消化, 促进肠胃功能, 帮助消化, 促进肠胃功能。



## 第一篇

# Part 1

# 排毒一身轻

**Q:** 什么叫做毒？

**A:** 人体其实并不会产生危害自己的毒素，所谓的毒，准确来说，是指人体在新陈代谢之后所产生的废物。这些毒素若未及时排出体外，就会形成对人体有害的物质，我们称这些毒素为“毒”。

<<

人体在新陈代谢之后会产生一些废物，正常情况下，这些废物会由排泄系统排出体外，不会造成对身体的毒害。但如果这些废物没有及时从人体中排出，而累积在体内，则会变成所谓的毒，它停留在人体内的时间愈长，对人体的伤害也愈大。

生活中的毒素潜伏在多个方面，如环境中的空气污染、水污染等问题，当人吸入了受污染的空气或是饮用了不干净的水，就会对身体产生或大或小的影响。除了环境中的毒素，生活作息的不正常，打乱了身体生物钟，也会连带影响代谢机能的运作。

最重要的是，现代人生活忙碌、压力大，饮食非常不均衡，所谓“病从口入”，我们每天直接送入口中的食物，对您的健康有相当大的影响，包括食物是否卫生安全，如何辨别食物的好坏和来源，如何避免吃进的食物成为残害你健康的凶手，这些都是值得我们好好探讨的问题。

# 第一章 chapter 1

# 认识毒素

## 你是否也该排毒了呢？

你是否常常容易感到疲倦、四肢无力、皮肤干燥、身体肥胖或是排泄不顺、看到东西没有胃口、心情十分低落忧郁呢？没错！你的身体已经在发出警讯。若是你一直不当一回事，继续忽视它而不试着去解决，这些问题将会一直困扰着你，而且会有愈来愈严重的趋势哦！

### 检测体内的毒素

请依照你的日常生活情况来作答，符合以下项目者请在方框内打勾。

#### test 1

#### 中毒指数测验

##### ◆ 自觉症状 ◆

- 容易长痘痘
- 皮肤干燥
- 常觉得头晕
- 容易疲倦
- 容易水肿
- 体重变化大
- 没有食欲
- 容易便秘
- 容易拉肚子
- 腰酸背痛
- 容易感冒
- 眼睛疲劳
- 情绪容易急躁
- 注意力无法集中
- 掉发
- 容易耳鸣
- 有口臭或体臭
- 心情抑郁
- 皮肤长斑点
- 经常失眠

##### ◆ 生活及饮食习惯 ◆

- 习惯熬夜
- 压力过大
- 工作忙碌
- 长时间待在空调房
- 长时间坐着
- 不常运动
- 常吃快餐
- 习惯不吃早餐
- 偏食
- 暴饮暴食
- 几乎每天喝酒
- 水分摄取不足
- 常喝糖分含量高的果汁及甜食
- 不常吃蔬菜
- 经常吃肉
- 吸烟
- 三餐不定时
- 吸二手烟
- 寒性体质

#### 算算你一共打了几个勾！

##### ◎ 勾选10题以下者

##### 中毒指数 25 %

嗯——你是模范生！但是偶尔也要注意一下生活中的毒素，并且继续保持良好的生活及饮食习惯。

##### ◎ 勾选11~29题者

##### 中毒指数 50 %~75 %

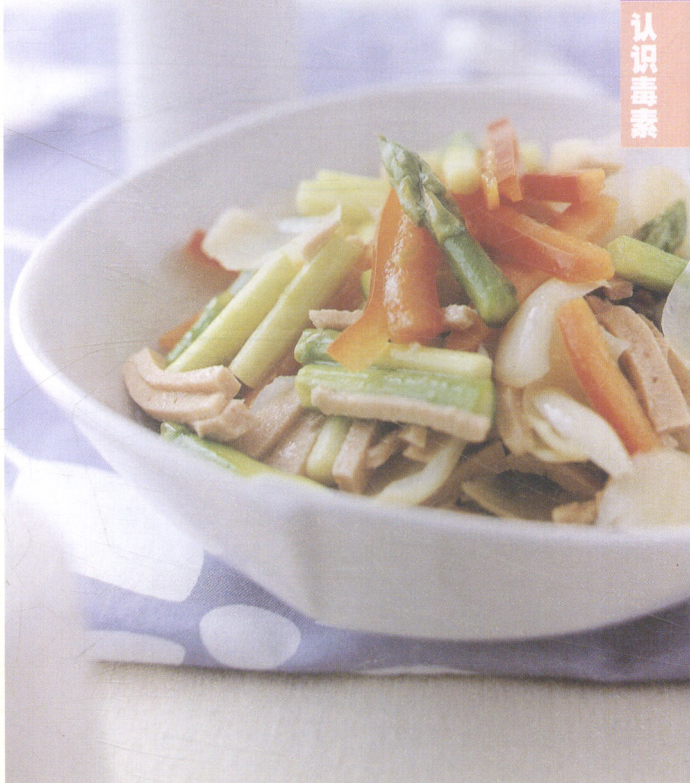
表面看起来没什么大问题，但是体内已经有毒素在慢慢累积了，现在起要好好注意生活作息及饮食习惯。

##### ◎ 勾选30题以上者

##### 中毒指数 75 %~100 %

你的身体已经有各式各样的毒存在了，当务之急就是立即进行体内排毒工作，把毒素清光光！





## test 2

## 饮食红绿灯评估

- 偏食
- 一日中只吃一餐或两餐
- 习惯不吃早餐
- 习惯吃宵夜
- 暴饮暴食
- 喜欢美食
- 三餐时间不固定
- 经常吃加工食品 (>3次/周)
- 经常吃腌渍食品 (>3次/周)
- 偏好肉类食品 (>225克/天)
- 喜吃内脏类
- 食用奶油及其制品
- 吃面包时涂植物油
- 喜欢吃油酥类食品
- 常吃油炸食品 (>3次/周)
- 常吃烤的食品 (>3次/周)
- 常吃快餐 (>3次/周)
- 经常喝咖啡 (>2杯/天)
- 经常吃甜食和零食
- 经常吃到饱 (>2次/周)
- 经常大量喝酒 (>3次/周)
- 水分摄取不足 (<2000毫升/天)
- 常喝含有糖的果汁和饮料
- 蔬菜摄取量不足 (<1碗/天)
- 少吃水果 (<1份/天)
- 不喜欢吃全谷类
- 经常使用调味料
- 常吃花生
- 家中食物贮藏过久

## 算算你一共打了几个勾！

## ◎ 勾选5题以下者

你的饮食方式有些许的小问题，只要将缺失的地方改进，就是很健康的饮食方式。

## ◎ 勾选5~10题者

你的饮食方式不是很健康，已经亮起黄灯了，需要开始以均衡饮食为基础，进行体内环保。

## ◎ 勾选10题以上者

你的饮食方式已经亮起红灯，会对健康产生危害，需要大幅修正日常饮食的内容和习惯，快参考本书的排毒方法，积极进行体内大扫除，将毒素清光光。