

365^天美食达人

排毒养颜瘦身菜 food

中国保健协会科普教育分会 编



Woman



Nutrition



Slimming



Beauty



山东省地图出版社

365^天美食达人

排毒养颜瘦身菜 food



山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜瘦身菜 / 中国保健协会科普教育分会编. — 济南:
山东省地图出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-80754-293-3

I. 排… II. 中… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158994号

责任编辑: 王怀宝



365天美食达人

排毒养颜瘦身菜

PAIDU, YANGYAN SHOUSHENCAI



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 18

版 次: 2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

定 价: 25.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

如花容颜，

怎样不再受伤害……

女人是水做的
水滴石穿
用这样的力量
女人改变着这个世界

像人一样
水也有水的不同
而最完美的水
无疑是清的
也是活的

水的清
是容颜的美丽
是心灵的纯净
如同最蔚蓝的天空
才下得出最透明的雨

而水的活
更多的是一种健康
健康孕育着女人的活力
如此一来
女人不但美丽了
而由此也可爱了

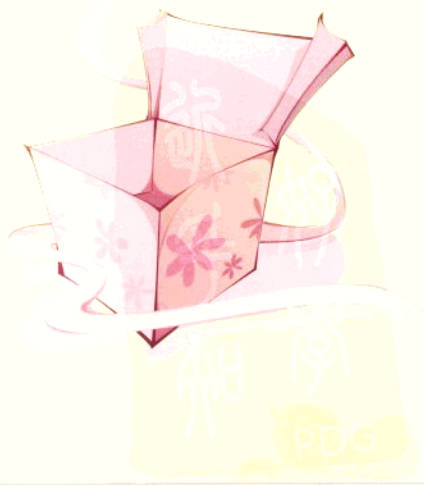


赠 言

_____：

很多事物都可以称为风景，但只有女人的美才让人感觉既在天上，又接近人间，可赏，可想，可盼，可愿，它让人有时安静，有时又不再从容。希望这份承载着祝福的小礼物，能护佑你的美丽，让它如花一样，四季皆是风景。

_____ 赠



如何使用本书

生活中，总不免遇到一些困惑，宝宝的成长，容颜的改变，家人的健康；生活中，又处处皆是学问，掌握它们，众多难题就会轻松化解。一本好书，会在答疑解惑中，带给你一种与众不同的生活，天域北斗图书，专业中更融入一片爱心，在健康路上与你携手同行。

× × 榜：

女人最应该宠爱的食物

排毒一点通：

知道了，才能做得更好

推荐食物：

远离美丽的杀手，要有看护美丽的好帮手

温馨提示：
对女人的关怀总是体现在细节上

营养大放送：
看不见的营养，给你看得见的亮丽

Part 1 女人生存指南	Part 2 女人生存指南	Part 3 女人生存指南
第一章 女人生存指南 1.1 女人生存指南 1.2 女人生存指南 1.3 女人生存指南 1.4 女人生存指南 1.5 女人生存指南 1.6 女人生存指南 1.7 女人生存指南 1.8 女人生存指南 1.9 女人生存指南 1.10 女人生存指南	第二章 女人生存指南 2.1 女人生存指南 2.2 女人生存指南 2.3 女人生存指南 2.4 女人生存指南 2.5 女人生存指南 2.6 女人生存指南 2.7 女人生存指南 2.8 女人生存指南 2.9 女人生存指南 2.10 女人生存指南	第三章 女人生存指南 3.1 女人生存指南 3.2 女人生存指南 3.3 女人生存指南 3.4 女人生存指南 3.5 女人生存指南 3.6 女人生存指南 3.7 女人生存指南 3.8 女人生存指南 3.9 女人生存指南 3.10 女人生存指南

小窍门：
小窍门让你十分俏

信号或原因：
有变化早知道，美丽要做有心人



Foreword

排毒养颜“吃”出来

如果你每天早上起床后，觉得很疲惫，并且四肢乏力，照镜子还发现脸色也不好，如果你没有生病，也不是昨天晚上没有睡好，那么可能就是体内有“毒”了。

养生的概念现在深入人心，很多人认为这种状况代表必须“排毒”了，“排毒”是一个近些年十分流行的时尚养生概念，一些明星也纷纷去做磨砂、去死皮等来清洁器官中的毒素，可是你是否真正地了解“排毒”呢？哪些人群需要“排毒”？

上面说到的例子，其实各种原因都是有可能的，并不是每个人都会“中毒”，因为我们的身体有排毒器官，也就有排毒功能，尽管身体每天都会接触到毒素，但是一般情况下是可以处理正常的排毒需要的，只有当我们的身体无法完成正常排毒任务的时候才需要进行人工排毒。那怎么知道身体到底能不能完成排毒任务呢？本书开始有一个自测，我们可以通过身体发出的信号了解到我们离排毒有多远。

事实上由于环境污染的加剧，生活压力的增加，以及各种不良生活习惯的产生，身体的排毒能力也会下降，还不到三十岁皱纹就爬上脸庞了，吃得也不多可是小肚子却就是不离腹，一连好几天了大便还是不来……排毒离我们越来越近了。

不论是我们帮助身体排毒还是身体自动排毒，归根结底都是靠调动身体的排毒官能来进行的，通过食物的作用来帮助排毒是一种十分可行的方式，不过吃什么可是有讲究的哦，也许就是因为吃错了东西才让毒素更加“肆无忌惮”了呢，想知道哪些食物可以有效地促进排毒吗？想了解哪些菜可以让我们排毒养颜又瘦身吗？让我们一起来认识排毒，了解排毒的各种小方法，走进排毒养颜瘦身大厨房。

编者





测测看你 “中毒”有多深

想知道你的体内是否有毒素存留吗？怎么知道我们的身体是否能正常地完成排毒任务呢？来测一测，看一看你的身体里毒素是不是已经“超标”，你“中毒”有多深呢？下面这份自测问卷可以帮助你了解情况。

1. 早晨不能在固定的时间自然醒来，起床后四肢乏力。5分
2. 梳头时持续掉头发。5分
3. 患有风湿症。10分
4. 腰腹部出现赘肉。10分
5. 经常发生便秘、腹泻。5分
6. 呼吸道容易“上火”。5分
7. 脸部皮肤粗糙。5分
8. 换季时经常皮肤瘙痒。5分
9. 工作1小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。5分
10. 莫名的火气很大。5分
11. 进餐甚少，味如嚼蜡。10分
12. 经常失眠，即使睡着了，又老是在做梦。10分
13. 免疫力下降，春秋流感一来，难逃“流”运。5分

说明：

1. 如果累积总分超过20分，就表明您体内已有少量毒素堆积；
2. 如果累积总分超过40分，说明您体内毒素堆积已较为严重；
3. 如果累积总分超过60分，您体内已经有大量的毒素堆积，如果不马上清除，很可能引发其他不良症状。

你是否属于需要“排毒”的人群呢？如果是，不要太担心，只要我们了解了毒素，并进行适当的饮食调理，自然是可以帮助身体排出超标毒素的；如果不是，也不妨多了解一些毒素知识，当然是有百益而无一害的呢。



Part 1 清查体内毒素的来源

🍎 食物中的毒素

食物本身含有毒素	2
食物在体内代谢后产生的毒素	2
食物中的细菌、添加剂和残留农药带来的毒素	3

🍌 日用品中的毒素

厨房器具	4
清洁用品	4
塑料制品	5
衣物	5

🍎 环境中的毒素

水污染	6
-----------	---

辐射	7
紫外线	7
装潢材料	7
汽车尾气	8

🍎 药物中的毒素

中药中的毒素	8
西药中的毒素	10

🍎 毒素对健康的危害

五脏积毒	12
毒素攻击人体从细胞开始	12
清除毒素 = 卸掉垃圾	13

Part 2 排出体内七大危险毒素

🍎 体内危险毒素及对应的排毒食物

🍌 过量的自由基：引起慢性疾病、衰老

抗自由基的推荐食物	16
-----------------	----

生活中如何减少自由基	18
番茄四季豆	18
胡萝卜炖牛肉	19
黄豆煮海带	19
多宝菠菜	20
豆腐蒸鲑鱼	21
花椰菜炒番茄	21

● 胆固醇：导致“富贵病”

降低胆固醇的推荐食物	22
生活中如何降低胆固醇	24
金香大蒜	25
松仁玉米	25
杏仁豆腐	26
凉拌黄豆	26
炆黄瓜片	27
木耳豆腐汤	28

● 宿便：肠道内一切毒素的来源

清除宿便的推荐食物	29
生活中如何清除宿便	31
煎土豆饼	32
香菇豆苗	32
醋熘白菜帮	33
大蒜烧茄子	33
核桃仁炒韭菜	34
凉拌海蜇菠菜	35

● 过多的脂质沉积：导致脂肪

肝、血管硬化

防止脂质沉积的推荐食物	36
生活中如何防止脂质沉积	38
炒红薯玉米粒	38
素炒三丝	39
荸荠炒芹菜	39
洋葱排骨	40
蒜苗五花肉	40
红枣炖鲫鱼汤	41

● 乳酸：引起各种疲劳症状

减少乳酸的推荐食物	43
生活中如何减少乳酸	44
海带丝拌白菜	45
白菜炒黄豆芽	46
萝卜干炒豌豆	46
地三鲜	47
酸辣藕片	47
茼蒿拌豆腐	48

● 水毒：导致各种亚健康症状

清除水毒的推荐食物	49
生活中如何清除水毒	51
绿豆粥	51
麻辣魔芋	52
茼蒿豆腐	53
凉拌毛豆	53
葱烧大黄花	54
芹菜炒腐竹	54

● 淤血：阻碍体内气血循环

清除淤血的推荐食物	55
生活中如何清除淤血	57
猪肝炒胡萝卜	57
苦瓜鱼片	58
清炒猪血	59
莲藕木耳鲫鱼汤	59
红烧冬瓜	60
菠菜黑木耳炒蛋	60

Part 3 排毒养颜瘦身食物排行榜

● 杂粮榜·红薯

红薯营养大放送	63
红薯排毒一点通	63
温馨小提示	64
炒红薯丁	64
拔丝红薯	65
黄油煎红薯	65
红薯扣酱骨	66
红薯粉蒸肉	67
酱烧茄条红薯泥	67

● 杂粮榜·绿豆

绿豆营养大放送	68
绿豆排毒一点通	68
温馨小提示	69
青椒绿豆芽	69
百合薏米绿豆粥	70
鲫鱼绿豆汤	71
清凉绿豆凉粉	71
绿豆糕	72
百合绿豆夹	72

● 杂粮榜·燕麦

燕麦营养大放送	73
燕麦排毒一点通	73
温馨小提示	74
燕麦银鳕鱼	75
燕麦煎鸡排	75
燕麦南瓜粥	76
草莓牛奶燕麦粥	76

● 杂粮榜·薏仁

薏仁营养大放送	77
薏仁排毒一点通	77
温馨小提示	78
香菇薏米饭	78
减肥薏米粥	79
薏米南瓜煲	80
薏米冬瓜汤	80

● 杂粮榜·糙米

糙米营养大放送	81
糙米排毒一点通	82
温馨小提示	82
黑芝麻糙米粥	83
糙米烩饭	83
糙米糊	84
银鱼香肠糙米饭	84

● 杂粮榜·红豆

红豆营养大放送	85
红豆排毒一点通	85
温馨小提示	86
红豆拌花椰菜	86
红豆沙	87
红豆糯米饭	88
红豆鲤鱼汤	88
红豆红薯	89

● 蔬菜榜·黑木耳

黑木耳营养大放送	90
黑木耳排毒一点通	90
温馨小提示	91
椒香凉拌黑木耳	92
黑木耳炒腐竹	93
家常木须肉	93
木耳脆笋	94
碧玉魔芋烩木耳	95
椰香木耳双花菜	95

● 蔬菜榜·胡萝卜

胡萝卜营养大放送	96
胡萝卜排毒一点通	96
温馨小提示	97
胡萝卜烩四季豆	98
胡萝卜丝炒洋葱	99
香蒜胡萝卜	99
胡萝卜烧羊肉	100
麻辣豆腐炖胡萝卜	100
胡萝卜土豆炖牛腩	101

● 蔬菜榜·海带

海带营养大放送	102
海带排毒一点通	102
温馨小提示	103
海带豆腐汤	103
芝麻海带	104
椒香海带丝	104
红番茄醋拌嫩海带	105
海带烧肉	106
芝麻杂菜海带丝	106

● 蔬菜榜·苦瓜

苦瓜营养大放送	107
苦瓜排毒一点通	108
温馨小提示	108
双菇爆苦瓜丝	108
干煸香菇苦瓜	109
苦瓜炒腊肉	110
苦瓜甜椒煎鸡蛋	110
苦瓜炒虾仁	111
尖椒炒苦瓜	112

● 蔬菜榜·洋葱

洋葱营养大放送	113
洋葱排毒一点通	113
温馨小提示	114
扁豆洋葱炒牛肉	114
怪味洋葱丝	115
洋葱金枪鱼炒蛋	116
三色洋葱丝	116
洋葱烧腊肉	117
腊肉尖椒炒洋葱	117

● 蔬菜榜·莲藕

莲藕营养大放送	119
莲藕排毒一点通	119
温馨小提示	120
泡椒莲藕	120
五彩藕丝	121
莲藕排骨汤	122
醋溜藕片	122
剁椒炒藕带	122
宫爆藕丁	123

● 水果榜·樱桃

樱桃营养大放送	124
樱桃排毒一点通	124
温馨小提示	125
樱桃香菇	125
龙眼樱桃映白雪	126
葡萄酒樱桃汤	126
银耳樱桃羹	127
蜜汁樱桃排骨	128
拔丝樱桃	128

● 水果榜·葡萄

葡萄营养大放送	129
葡萄排毒一点通	129
温馨小提示	130
葡萄炒牛肉	131
葡萄榛子意大利通心粉	132
炸葡萄干	132
葡萄干土豆泥	133
葡萄面排	133
葡萄小西红柿沙拉	134

● 水果榜·苹果

苹果营养大放送	135
苹果排毒一点通	135
温馨小提示	136
苹果什锦饭	137
苹果炒牛肉片	138
溜苹果鱼片	138
苹果炒蟹柳	139
拔丝苹果	140
苹果银耳瘦身汤	140

● 水果榜·草莓

草莓营养大放送	141
草莓排毒一点通	141
温馨小提示	142
草莓沙拉拌生菜	142
草莓绿豆粥	143
西芹百合草莓炒腊肉	143
草莓溜鸡片	144
草莓虾球	145
草莓炒螺片	145

● 水果榜·无花果

无花果营养大放送	146
无花果排毒一点通	146
温馨小提示	147
无花果红萝卜瘦肉汤	147
玉米无花果鸡汤	148
无花果生鱼汤	149
无花果粥	149
无花果排骨汤	149
无花果蜜枣杏仁汤	150



Part 4 养护体内的排毒通道

🍅 皮肤：保护人体的“天然屏障”

皮肤中毒的信号	152
养护皮肤的推荐食物	152
生活中的护肤小窍门	153
茄汁西兰花	154
西兰花芒果豆腐	155
猕猴桃炒肉丝	155
肉皮炒茄条	156
三文鱼蒸蛋羹	156
番茄炒豆皮	157

🍇 淋巴：清除体内毒素的主力军

淋巴循环不规律的信号	158
养护淋巴系统的推荐食物	158
生活中养护淋巴的小窍门	159
鸡肉滑豆腐	159
土豆烧平菇	160
香菇蒸鸡	161
蒜烧猪肚	161
红枣炖兔肉	162
蜂蜜排骨	162

🍆 肺：在一呼一吸间排出毒素

肺部积毒的信号	163
养护肺部的推荐食物	164
生活中养护肺部的小窍门	164
白萝卜烧带鱼	165
白萝卜炖蜂蜜	166
西洋菜蜜枣鲫鱼汤	166

荸荠炒冬菇	166
银耳海米拌芹菜	167
雪梨鸡丝	168

🍅 肝脏：人体最大的解毒器官

肝脏积毒的信号	168
养护肝脏的推荐食物	169
生活中养护肝脏的小窍门	170
大蒜烧白干	170
胡萝卜炒鸡胸肉	171
腊八蒜烧带鱼	171
芹菜香干	172
香菇鸡块	172
洋葱牛柳青椒丝	173

🍅 肠道：承担着人体最大的排毒任务

肠道吸毒的信号	174
养护肠道的推荐食物	174
生活中养护肠道的小窍门	175
鱼香豇豆	176
韭菜炒五香干	177
韭菜炒春笋	177
山楂烧豆腐	178
秋梨炒茄子	179
蒜香茄子	179

🍇 肾脏：维持机体内环境的恒定

肾脏积毒的信号	180	豆豉蒸带鱼	183
养护肾脏的推荐食物	180	紫菜番茄炒肉片	184
生活中养护肾脏的小窍门	181	宫保虾仁	185
双椒核桃仁黑木耳	182	猪肾粥	185
海带栗子汤	183		

Part 5 常见“中毒”症状对症调养

● 黄褐斑、雀斑

色斑产生的原因	187
防治黄褐斑和雀斑的推荐食物	187
生活中防治色斑的小窍门	189
黑木耳红枣汤	189
黄瓜粥	190
三色冬瓜条	191
红枣樱桃粥	192
冬瓜薏米煲老鸭汤	192
拌菠菜	193

● 痤疮

痤疮产生的原因	193
防治痤疮的推荐食物	194
生活中防治痤疮的小窍门	195
苦瓜炒胡萝卜	196
三丝白菜	197
菠菜炒猪肝	197
香酥小鲫鱼	198
金针菇拌鸡丝	199
干丝菠菜	199

● 口腔溃疡

口腔溃疡发生的原因	200
防治口腔溃疡的推荐食物	200
生活中防治口腔溃疡的小窍门	202
苦瓜豆腐汤	202
番茄茄丝	203
菠菜拌豆芽	203
醋溜木耳白菜	204
芽菜蛋羹	205
香菇油菜	205

● 便秘

便秘产生的原因	206
防治便秘的推荐食物	206
生活防治便秘的小窍门	208
蒜茸茼蒿	208
莴苣竹笋	209
鱼香土豆	210
芋头豆腐	210
酸甜白菜	211
炆苋菜	212

● 疲乏无力

疲乏无力产生的原因	212
防治疲乏无力的推荐食物	213
生活中防治疲乏无力的小窍门	214
水晶银耳豆腐	215
蒜茸油麦菜	216
椒盐蘑菇	216
大葱炒豆腐	217
紫菜炒鸡蛋	217
烩洋葱鸡肉	218

● 大量脱发

大量脱发产生的原因	219
防治脱发的推荐食物	220
生活中防治脱发的小窍门	221
鱼头豆腐	221
炆茼蒿腐竹	222
蒸肝鸡蛋	223
香辣小龙虾	224
宫保鸡丁	225
鲜蘑菇扁豆	225

● 早衰

早衰产生的原因	226
防治早衰的推荐食物	226
生活中防治早衰的小窍门	228
酱香茄扣	228
鱼香藕丝	229
大蒜炒鳕鱼片	229
油爆三圆	230
香菜鱼	231
西兰花豆酥鳕鱼	232

● 水肿

水肿产生的原因	232
防治水肿的推荐食物	233
生活中防治水肿的小窍门	234
葱烧鲫鱼	235
豆腐鲤鱼	236
清炒西瓜皮	236
虾米烧菜心	237
山楂海带丝	237
木耳腐竹炒银芽	238

● 肥胖

肥胖产生的原因	239
防治肥胖的推荐食物	240
生活中防治肥胖的小窍门	241
香菇扒豆腐	242
红烧腐竹	243
蘑烧冬瓜	243
黄瓜拌绿豆芽	244
溜炒白萝卜	245
银芽洋葱	246

● 性欲衰退

性欲衰退产生的原因	247
防治性欲衰退的推荐食物	247
生活中防治性欲衰退的小窍门	249
蛋黄菠菜泥	249
韭菜炒鳝丝	250
软炸虾仁	251
桃香韭菜	251
草菇烧芦笋	251
辣椒炒鸡丁	252