



食物排毒 养生法

张胜杰 编著



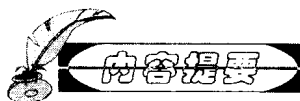
金盾出版社

食物排毒养生法

张胜杰 编著



金盾出版社



本书以生活中常吃的食物能有效排毒为主题,详细介绍了食物排毒的基础知识,能排毒的天然食物,排毒药膳方及食物排毒养生具体方法等。其内容通俗易懂,科学实用,操作简便,适合广大读者及医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

食物排毒养生法/张胜杰编著. --北京:金盾出版社,2010.1
ISBN 978-7-5082-5985-7

I. ①食… II. ①张… 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(2009)第 171667 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

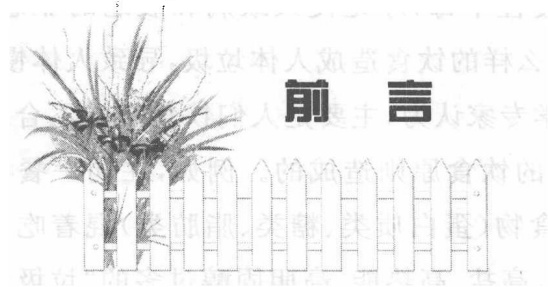
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:175 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



食物排毒养生法在我国已有几千年的历史。如今人们在吃饱、吃好的前提下,对身体健康高度关注,因此运用食物排毒养生就显得尤为重要。

俗话说“药补不如食补”。食物排毒是在排毒解毒、治病养生的生活实践中总结出来的行之有效的方法。它既注重了“毒”的排解过程,又指出了毒素易耗气伤精、阻碍气机,会使人气滞血瘀、气机逆乱;而通过食物排毒,则具有健脾益肾、活血化瘀、通便泄浊、降脂养颜等功效。

近年来,随着科技的不断进步,对患病和衰老的原因有了深刻的认识。医学专家认为,影响人类健康和寿命的诸多因素中,主要是“后天因素”造成的,如自由基对身体的损害,生存环境的恶化,不良的生活方式,人体垃圾造成的自身中毒等。然而,俄罗斯著名的人体排毒专家马拉霍夫强调:“真正危害人体健康的是饮食造成人体内部的垃圾。其他致病的外在因素显而易见,而体内垃圾

导致人体慢性中毒，才是使人致病和衰老的罪魁祸首。”那么，是什么样的饮食造成人体垃圾，导致人体慢性中毒的呢？医学专家认为，主要是人们饮食结构不合理，违背文明、科学的饮食原则造成的。例如，在同一餐中，将不同类别的食物（蛋白质类、糖类、脂肪类）混着吃；食用高脂肪、高糖、高盐、高热能、高胆固醇过多的“垃圾食品”和“死亡食品”；在情绪和情感处于应激状态下吃得偏多、过饱；在用餐的同时饮用水或饮料，吃过热、过冷食物；经常食用煎炸、熏制、含有食物添加剂和贮存时间过长的食品等。这些饮食结构不合理、烹调方法不科学的生活习惯，是导致人类患病和衰老的主要因素。

《食物排毒养生法》一书，将世界各国的医学、营养、人体排毒专家经过多年潜心研究和实践的结果，通过精心筛选，奉献给读者。它告诉人们，只要改变不良生活习惯，科学合理饮食，就能排除体内毒素、强健体魄、延年益寿。本书在编写过程中，力求内容通俗易懂，科学实用。由于水平有限，加之新观点、新理论的不断涌现，难免会出现不足之处，恳请广大读者批评指正。

作 者



一、食物排毒简介

(一) 毒素的概念与特征	(1)
1. 人体的毒素	(1)
2. 人体毒素的种类	(1)
3. 人体毒素的存在方式	(3)
4. 人体内毒素的产生	(5)
5. 人体内毒素的分布	(6)
6. 毒素对人体的危害	(8)
(二) 排毒解毒	(9)
1. 排毒	(9)
2. 解毒	(9)
3. 食物调补对排毒解毒的作用	(10)
4. 饮食疗法对健康的作用	(10)
5. 食物排毒的优点	(11)
6. 寒凉食物的排毒作用	(12)
7. 温热食物的排毒作用	(12)
8. 平性食物的排毒作用	(13)
9. 食物排毒的“五味”	(13)
10. 食物排毒的归经与药效	(14)
11. 辨证施食与排毒	(15)
12. 食物排毒要因人因地而异	(16)
13. 食物排毒的辨证用膳	(16)
14. 食物排毒的因时用膳	(16)



15. 排毒与排便的区别 (16)
16. 只有“路路通畅才能健康” (17)
17. 冬季排毒调治注意事项 (18)
18. 夏季排毒注意事项 (18)

二、排毒食物

- (一)蔬菜类 (20)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 葱 (20) | 24. 莴笋 (29) |
| 2. 生姜 (20) | 25. 茄子 (29) |
| 3. 大蒜 (21) | 26. 莼菜 (30) |
| 4. 洋葱 (21) | 27. 胡萝卜 (30) |
| 5. 白萝卜 (21) | 28. 花椰菜 (31) |
| 6. 茭白 (22) | 29. 豆芽 (32) |
| 7. 苋菜 (22) | 30. 苦瓜 (32) |
| 8. 南瓜 (22) | 31. 韭菜 (33) |
| 9. 空心菜 (23) | 32. 青菜 (33) |
| 10. 丝瓜 (23) | 33. 生菜 (33) |
| 11. 黄瓜 (24) | 34. 淡菜 (33) |
| 12. 芹菜 (24) | 35. 白菜 (34) |
| 13. 冬瓜 (25) | 36. 莲藕 (35) |
| 14. 香菜 (25) | 37. 山药 (35) |
| 15. 葫芦 (25) | 38. 芋艿 (35) |
| 16. 茼蒿 (26) | 39. 魔芋 (36) |
| 17. 辣椒 (26) | 40. 土豆 (36) |
| 18. 菱角 (26) | 41. 红薯 (37) |
| 19. 西红柿 (27) | 42. 马齿苋 (38) |
| 20. 芦笋 (27) | 43. 红花菜 (38) |
| 21. 芥菜 (28) | 44. 葵菜 (38) |
| 22. 菠菜 (28) | 45. 苦菜 (38) |
| 23. 山慈姑 (28) | 46. 野白菜 (39) |



47. 刺儿菜	(39)	62. 黄鹌菜	(42)
48. 酸桶笋	(39)	63. 苜蓿	(42)
49. 遏蓝菜	(39)	64. 菊花郎	(43)
50. 墨菜	(40)	65. 香茶菜	(43)
51. 胭脂菜	(40)	66. 口蘑	(43)
52. 拉拉藤	(40)	67. 蘑菇	(43)
53. 蒲公英	(40)	68. 黑木耳	(44)
54. 马兰头	(40)	69. 银耳	(45)
55. 千屈菜	(41)	70. 香菇	(45)
56. 竹叶菜	(41)	71. 竹笋	(46)
57. 蔊菜	(41)	72. 海带	(46)
58. 黄花菜	(41)	73. 石花菜	(47)
59. 稻槎菜	(42)	74. 裙带菜	(47)
60. 朗耶菜	(42)	75. 紫菜	(47)
61. 苦蕒菜	(42)		
(二) 水果类	(48)		
1. 橘子	(48)	15. 大枣	(54)
2. 无花果	(49)	16. 葡萄	(55)
3. 柿子	(49)	17. 香蕉	(55)
4. 杏子	(49)	18. 猕猴桃	(56)
5. 枇杷	(50)	19. 银杏	(56)
6. 桃	(50)	20. 菠萝	(57)
7. 梨	(51)	21. 山楂	(57)
8. 李子	(51)	22. 甜瓜	(57)
9. 橄榄	(51)	23. 甘蔗	(58)
10. 罗汉果	(52)	24. 梅子	(58)
11. 柑子	(52)	25. 杨桃	(59)
12. 荔枝	(52)	26. 柚子	(59)
13. 栗子	(53)	27. 荸荠	(59)
14. 核桃	(53)	28. 石榴	(60)



29. 樱桃 (60) 32. 草莓 (61)
30. 西瓜 (60) 33. 桑葚 (62)
31. 苹果 (61)
- (三)天然药物类 (62)
1. 大青叶 (62) 27. 奶蓟子 (71)
2. 四季青 (62) 28. 车前子壳 (72)
3. 鱼腥草 (63) 29. 果胶 (72)
4. 连翘 (63) 30. 大麦麸 (73)
5. 穿心莲 (63) 31. 碳酸钙 (74)
6. 射干 (64) 32. 齐墩果 (74)
7. 秦皮 (64) 33. 黑胡桃壳 (74)
8. 北豆根 (64) 34. 莱菔子 (75)
9. 忍冬藤 (65) 35. 球菊 (75)
10. 地锦草 (65) 36. 丁香 (75)
11. 垂盆草 (65) 37. 土木香根 (75)
12. 板蓝根 (66) 38. 胡荽子 (76)
13. 山豆根 (66) 39. 川贝 (76)
14. 肿节风 (67) 40. 五味子 (76)
15. 野菊花 (67) 41. 甘草 (77)
16. 金银花 (68) 42. 金合欢胶 (77)
17. 天芥麦根 (68) 43. 荨麻 (78)
18. 珍珠 (68) 44. 橡黄素 (78)
19. 蒲公英 (69) 45. 当归根 (78)
20. 洋车前子皮 (69) 46. 高山红景天 (78)
21. 北美黄连 (69) 47. 西伯利亚人参根 ... (79)
22. 郁金 (70) 48. 燕麦麸 (79)
23. 黄芪 (70) 49. 低聚果糖 (79)
24. 薄荷 (70) 50. 酵母 (80)
25. 蓝绿藻 (71) 51. 迷迭香 (80)
26. 甘菊 (71) 52. 车前草 (81)



53. 五倍子	(81)	56. 藏茴香和臭前胡·····	(82)
54. 人参	(81)	57. 菊花	(82)
55. 百里香	(82)	58. 芦荟	(83)
(四)粮食类	(83)		
1. 玉米	(83)	6. 绿豆	(85)
2. 薏米	(84)	7. 豌豆	(86)
3. 蚕豆	(84)	8. 扁豆	(86)
4. 赤豆	(85)	9. 黑豆	(87)
5. 黄豆	(85)		
(五)其他食物类	(87)		
1. 红葡萄酒	(87)	11. 蜗牛	(92)
2. 啤酒	(88)	12. 田螺	(92)
3. 蜂蜜	(88)	13. 河蚌	(92)
4. 茶叶	(88)	14. 蛋	(92)
5. 咖啡	(89)	15. 猪血	(93)
6. 巧克力	(89)	16. 泥鳅	(93)
7. 海蜇	(90)	17. 鲤鱼	(94)
8. 海参	(90)	18. 黑鱼	(94)
9. 海蒿子	(91)	19. 蛇肉	(94)
10. 牡蛎	(91)		
(六)排毒药膳方	(94)		
1. 滋补肝肾、益气养血	(94)		
香蕉冰糖·····	(94)	莴苣炒春笋·····	(97)
苹果简易方·····	(95)	双冬蛤蚧汤·····	(97)
凉拌绿笋·····	(95)	五仁粥·····	(97)
紫苏麻仁粥·····	(95)	三仁鳕鱼·····	(97)
松仁粥·····	(95)	薏仁燕麦粥·····	(98)
黑芝麻粳米糊·····	(96)	罗汉果煲猪肺·····	(98)
糯米粥·····	(96)	桑葚冰糖汁·····	(98)
桃花粥·····	(96)	甘蔗粥·····	(99)



食物排毒养生法

桑葚蜜膏..... (99)	藕合茯苓粥 (100)
木耳芝麻茶..... (99)	生地白术汤 (100)
白薯简易方 (100)	火麻仁粥 (100)
2. 健脾益胃、补肺清心 (101)	
芦笋排骨汤 (101)	蘑菇猪排汤 (110)
豆豉苦瓜 (101)	茉莉金橘饮 (110)
自制龟苓糕 (101)	茉莉玫瑰粥 (111)
慈姑汁 (102)	蚕豆汤 (111)
炒慈姑 (102)	糖醋茼蒿 (111)
魔芋煲鲫鱼 (102)	豉汁排骨 (111)
豌豆粥 (103)	凤爪花生汤 (112)
藕粥 (103)	醋淋洋葱片 (112)
栀子蛋花 (103)	肉丝炒洋葱 (113)
猴头菇汤 (104)	炸马铃薯卷 (113)
山药排骨汤 (104)	马铃薯烧肉 (114)
粉蒸排骨 (104)	豆豉鲰鱼 (114)
萝卜丝拌生菜 (105)	菠萝排骨汤 (114)
凉拌鸡丝 (105)	茄汁黄鱼 (115)
紫米莲子粥 (105)	肉桂虾仁 (115)
开胃鸡片 (106)	魔芋粥 (116)
四神猪肚汤 (106)	海参蚕豆羹 (116)
陈皮牛肉 (107)	生菜炒豆芽 (116)
山药狮子头 (107)	柠檬鸡片 (116)
栀子花炒小竹笋 (108)	猴头菇炖鸡 (117)
玫瑰香蕉 (108)	蘑菇鸡丁 (117)
金果牛腩煲 (108)	蘑菇猪心猪肺汤 (117)
粉皮黄瓜 (109)	养肝海鲜煲 (118)
白果仁鸡汤 (109)	椰子柠檬汁 (118)
竹笋汤 (109)	鲜菱白糖汁 (118)
蘑菇炖猪肚 (110)	茉莉花糖汁 (118)



茉莉银耳	(119)	冰糖玫瑰	(120)
海藻薏米粥	(119)	冰糖炖百合	(120)
慈姑排骨	(119)		
3. 滋阴润燥、美颜泽肤	(120)		
豆腐虾仁烩	(120)	银耳养颜羹	(121)
冰糖山药汤	(121)	大枣黑木耳汤	(122)
田鸡护肤汤	(121)	木瓜丰胸汤	(122)
4. 降压降糖、益智健脑	(122)		
生菜黑木耳羹	(122)	炒三丝	(124)
生菜虾仁鸡汤	(123)	双耳汤	(124)
红糟海鳗	(123)	黑木耳柿饼	(124)
炸双仁	(123)	木耳炖豆腐	(125)
5. 生津止渴、软坚散结	(125)		
酸味西芹	(125)	猴头玉米粥	(126)
洋葱粥	(126)	桂花葛粉羹	(127)
葛粉猪胰汤	(126)	清炒冬笋	(127)
青豌豆汤	(126)	萝卜海带海藻汤	(127)
五汁饮	(126)	海带海藻煮黄豆	(128)

三、食物排毒方法

(一) 植物汁排毒法	(130)
1. 植物汁排毒法的作用	(130)
2. 制作和饮用植物汁的原则	(131)
3. 植物汁的制取方法	(132)
(二) 饮食发汗排毒法	(133)
1. 饮食发汗排毒法的功效	(133)
2. 饮食发汗排毒方	(134)
3. 饮食发汗排毒法注意事项	(139)
(三) 食物通便排毒法	(140)
1. 食物通便排毒法的主要功效	(140)



2. 食物通便排毒法注意事项	(141)
3. 食物通便排毒方	(142)
(四) 食物利尿排毒法	(144)
1. 食物利尿排毒法的主要功效	(144)
2. 食物利尿排毒法注意事项	(145)
3. 食物利尿排毒方	(146)
(五) 饮茶排毒法	(150)
1. 饮茶排毒法的主要功效	(150)
2. 饮茶排毒法的方法及注意事项	(151)
(六) 食醋排毒法	(151)
1. 食醋排毒法的主要功效	(152)
2. 食醋排毒法的方法	(152)
3. 食醋排毒法的注意事项	(153)
(七) 断食排毒法	(154)
1. 断食排毒法的医疗保健效果	(154)
2. 断食排毒法的医疗保健原理	(155)
3. 断食排毒法的一般注意事项	(156)
4. 怎样实行每周一天断食	(158)
(八) 改良断食排毒法	(159)
1. 琼脂断食排毒法	(159)
2. 蜂蜜断食排毒法	(160)
3. 果汁断食排毒法	(160)
4. 加酶果汁断食排毒法	(161)
5. 生菜汁断食排毒法	(161)
6. 米汤断食排毒法	(162)

四、食物清理人体内毒素法

(一) 食物清理大肠法	(163)
1. 清理大肠的意义	(163)
2. 清理大肠的准备工作	(165)



3. 各种灌肠方法	(166)
(二)食物清理肝胆法	(174)
1. 清理肝胆的作用	(174)
2. 食物清理肝胆排除结石方法	(175)
3. 清肝排石前一周的准备	(176)
4. 清肝排石的物质准备	(177)
5. 清肝排石者的饮食	(178)
6. 清肝排石辅助措施	(178)
7. 肝胆排出的污垢和结石	(179)
8. 清肝排石注意事项	(179)
(三)食物汁清理肾脏法	(179)
1. 清理肾脏的意义	(179)
2. 食物汁、汤排除结石的方法	(181)
(四)食物清理血液法	(182)
1. 血液清理的作用	(182)
2. 食物清理血液法	(182)
(五)蔬菜、水果汁清理淋巴法	(187)
1. 清理淋巴系统的作用	(187)
2. 清理淋巴饮液的制备	(187)
3. 服用方法	(187)
(六)植物汁清理皮肤法	(188)
1. 清理皮肤的作用	(188)
2. 清理皮肤的方法	(188)
(七)食物、植物清理体内盐类法	(188)

五、健康饮食禁忌

(一)养生饮食禁忌	(190)
1. 食用粗粮忌粗粮细作	(190)
2. 忌常吃油炸食品	(191)
3. 忌常吃熏制食品	(191)



4. 忌空腹喝牛奶	(192)
5. 忌只喝酒不吃飯	(192)
6. 忌长期吃素	(193)
7. 水果忌带皮吃	(193)
8. 水果忌在饭后吃	(194)
9. 忌服维生素 C 过量	(195)
10. 少食的好处	(195)
11. 生食的作用	(196)
12. 保持人体酸碱及营养平衡	(197)
13. 防止产生体内垃圾的养生建议	(198)
14. 饮食中的禁忌	(199)
15. 饮水的不宜	(200)
16. 饮茶的不宜	(201)
(二) 患病后饮食禁忌	(202)
1. 甲亢患者忌多吃海带	(202)
2. 胃病患者忌“少吃多餐”	(203)
3. 糖尿病患者忌过度缩减饮食	(204)
4. 骨质疏松患者忌只补钙	(205)
5. 高血压忌单靠吃药降压	(206)
6. 药物忌用饮料服	(206)
7. 药酒忌乱喝	(207)



一、食物排毒简介

(一)毒素的概念与特性

1. 人体的毒素

中医学认为,人体内有很多毒素,凡是不能排出体外,对人的身体和精神产生不良作用的物质都可以称为“毒”,如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火等,这些毒素堆积在五脏之内,就会加速五脏衰老,而由五脏供养的皮肤、筋骨、神经也就随着一起衰老。

人体内都有垃圾,这种垃圾又在不断地产生,因为它们是新陈代谢的正常产物,也是保持身体健康平衡的关键。人的身体有能力排泄适当的垃圾,这些垃圾被称之为“正常的垃圾”。当然,即便是“正常的垃圾”,我们也希望它越少越好,这些“正常的垃圾”主要包括:①身体内正常死亡的细胞。②摄入过多的食物或饮料。③得病或受伤后,人体更新后的受损组织。

那么,毒素是什么?其实,就是积聚起来的这些“垃圾”。16世纪的德国著名医生帕拉塞尔萨斯说:“即使像蛋白质、脂肪等人体不可或缺的物质,如果摄入过多,超过人体负担的界限,也会转而变成‘垃圾’。”

2. 人体毒素的种类

根据中医学理论,毒素可以分为以下几类:

(1)热毒:各种因素导致机体阴虚阳亢,就会产生热毒,如平时



经常提到的肝火旺、胃热等，都是热毒影响不同脏腑的结果。有热毒的人表现为口苦口臭、咽喉疼痛、大便干燥、面部如蒙油垢、易生痤疮、鼻孔出血、痔疮便血、手足汗多等。

(2)寒毒：各种因素导致机体阳虚寒盛，就会产生寒毒。寒对人体的影响主要是在血液循环。人体内的血液得温则流通，遇寒则凝滞。当体内有寒毒时，会使人体血管中的血液流动不畅，甚至引起瘀血阻滞，从而使血液黏稠度增高，血流速度减慢，易引起血液瘀滞或血管阻塞等疾病。

(3)湿毒：水湿是机体水液代谢发生障碍所形成的病理产物，若不及时排出体外，也可能成为对人体有害的湿毒。湿不仅阻滞气机，阻碍血行，而且湿性重浊黏滞，一旦为病，病位广泛，病势缠绵难愈。例如，常见的口味甜腻、小便不畅、大便泻而不爽、痤疮、湿疹、黄汗、面色黄胖、身体倦怠、四肢酸重等症状，都与湿毒密切相关。

(4)食积之毒：中医学认为，脾主运化，胃主受纳腐熟。脾主升清，胃主降浊。脾升胃降，共同完成食物的消化、吸收与输布。如果饮食不节，导致脾胃功能失调，食物就不易被人体消化利用，存于体内过久而为食积，酝酿成毒，损伤脾胃，出现食欲缺乏、胸闷、嗝气、反酸、臭汗、黄汗、小便如米泔、大便不畅、面部生痤疮等一系列症状。

(5)瘀血之毒：凡是各种因素引起血液积滞，不能正常循环，都会形成瘀血。由于瘀血而使血液失去了正常功能，对人体就会产生毒害。

(6)虫毒：体内若有寄生虫，可出现面色萎黄、睡时磨牙、消化功能紊乱等症状。

(7)药毒：药物本身是治病的，但是药物使用不恰当，不仅治不好病，反而会变成毒素。例如，长期服用某些药物，会造成肝脏、肾脏的损害，危害人体健康。“是药三分毒”，说的就是这个道理。