

吃出健康食物速查系列

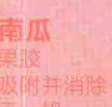
悦然生活
Living Healthy Group

彻底排出毒素 由内而外净化身体

排毒养生 吃什么 特效食物速查



李宁◎主编

	绿豆 蛋白质 清火解毒		油菜 膳食纤维 加速排出体内宿便		燕麦 β-葡聚糖 排毒 防便秘		韭菜 膳食纤维 吸附体内异物和毒素
	南瓜 果胶 吸附并消除汞、铅		白菜 膳食纤维 促进排便		红薯 膳食纤维 促进排便		黑木耳 胶质 吸附体内的异物
	冬瓜 维生素C 利尿排毒		猪血 血浆蛋白 吸附体内的粉尘		海带 褐藻胶 阻止吸收铅		苹果 膳食纤维 帮助清除体内的垃圾



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

吃出健康食物速查系列

排毒养生 吃什么

特效食物速查

李宁◎主编

 绿豆 蛋白质 清热解毒	 油梨 膳食纤维 加速排出体内宿便	 燕麦 β-葡聚糖 排毒 防便秘	 韭菜 膳食纤维 吸附体内异物和毒素
 白菜 膳食纤维 促进排便	 红薯 膳食纤维 促进排便	 黑木耳 胶质 吸附体内的异物	
 冬瓜 维生素C 利尿排毒	 猪血 血浆蛋白 吸附体内的粉尘	 海带 褐藻胶 阻止吸收铅	 苹果 膳食纤维 帮助清除体内的垃圾

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

排毒养生吃什么特效食物速查 / 李宁主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-07950-4

I. ①排… II. ①李… III. ①毒物—排泄—食物疗法

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 278709 号

责任编辑：白桦

特约编辑：贾敬芝

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印次：2014 年 1 月第 2 次印刷

定价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

不做化学元素周期表

随着经济的飞速发展和人民生活水平的日益提高，环境问题和食品安全问题也日益突出。在日常生活中，我们会接触到浑浊的空气、污染的水、农药残留、电磁辐射、细菌超标的食物、食品中滥用的有毒添加剂等，这些都不可避免地会在我们体内留下毒素。正如网上的一句戏言，“我们每个人躺在地上就是一张化学元素周期表。”

您是否有以下症状呢？不是伤风感冒，就是出现便秘、腹泻，偶尔还会头晕头痛、食欲不振；头发干枯、面色暗黄，皮肤也变得越来越敏感和粗糙，脸上会出现暗疮、粉刺或湿疹……其实这些症状都是身体在向您传达信号——您的身体已经“中毒”。这些症状出现的次数越多、种类越多，就表示身体“中毒”越深。

也许您还在困惑，不明白自己的体内都有哪些毒素；也许您还在迷茫，如何合理膳食才能排出身体里的毒素；也许您还在思考，究竟哪些食材才是自身的排毒法宝。那么抽出些空闲时间翻看一下本书，您会了解到什么是有效排毒的营养素，生活中又有哪些需要注意的排毒细节；您会了解到绿豆、芹菜、南瓜、苦瓜等 55 种特效排毒食材，它们各自的特点、排毒功效；您还会了解到食物是怎样帮助人体五脏排出毒素的。如果您是高血压、糖尿病、冠心病等疾病的患者，也可以在书中找出对症排毒方法。您还可以根据自己的职业特点去寻找适合自己的排毒食物与方法。此外，本书还为您推荐了相关特效排毒菜谱，让您在合理膳食排出毒素的时候，也能烹饪美食帮助家人排出毒素恢复健康。

该清理一下我们身体里积累的毒素了！从现在开始，从每一顿饭菜开始，排出体内毒素，拥有健康身体，不再做化学元素周期表。

目录 CONTENTS

关于排毒，你了解多少

体内的毒素来自哪里	9
人体内的毒素有哪些	9
人体是怎么排出毒素的	10
排毒的饮食原则	11
测试一下你是否需要排毒	11

排毒关键营养素

膳食纤维	13
维生素 A	14
维生素 B ₁	14
维生素 B ₁₂	15
维生素 C	15
维生素 D	16
维生素 E	16
钙	17
锌	18
硅	18
果胶	19
番茄红素	19
花青素	20
大蒜素	20



第1章

细数特效排毒食材

黑豆	22	薏米	28
海带炖黑豆 / 黑豆粥	23	百合薏米粥 / 薏米瘦肉汤	29
绿豆	24	糙米	30
绿豆芹菜汤 / 绿豆汤	25	杂粮粥 / 黄瓜糙米饭	31
燕麦	26	玉米	32
凉拌燕麦面 / 牛奶燕麦粥	27	空心菜炆玉米 / 松仁玉米	33

白萝卜	34	茄子	68
蛋香萝卜丝 / 炆白萝卜条	35	家常茄子 / 鱼香茄子	69
胡萝卜	36	大蒜	70
牛肉胡萝卜汤 / 菠菜拌胡萝卜	37	大蒜粥 / 大蒜烧鲢鱼	71
白菜	38	大葱	72
海米白菜汤 / 醋熘白菜	39	葱白粥 / 葱爆羊肉	73
芹菜	40	洋葱	74
腐竹拌芹菜 / 香干炒芹菜	41	洋葱圈煎蛋 / 洋葱炒牛肉	75
韭菜	42	鸡肉	76
韭菜炒鸭肝 / 韭菜炒鸡蛋	43	栗子焖仔鸡 / 鸡丝凉粉	77
油菜	44	兔肉	78
香菇油菜 / 芝麻油菜	45	芝麻兔肉 / 兔肉炖南瓜	79
生菜	46	豆腐	80
蚝油生菜 / 生菜蛋花汤	47	酸辣豆腐汤 / 榨菜拌豆腐	81
圆白菜	48	魔芋	82
圆白菜炒粉丝 / 醋熘圆白菜	49	魔芋炖鸡腿 / 清炒魔芋丝	83
番茄	50	猪血	84
番茄菜花 / 番茄烧豆腐	51	酸菜猪血汤 / 韭菜烧猪血	85
红薯	52	鲤鱼	86
红薯粥 / 醋炒红薯丝	53	冬瓜鲤鱼汤 / 大枣黑豆炖鲤鱼	87
南瓜	54	鲫鱼	88
南瓜小米粥 / 脆炒南瓜丝	55	鲫鱼豆腐汤 / 木耳清蒸鲫鱼	89
苦瓜	56	草鱼	90
苦瓜炒蛋 / 干煸苦瓜	57	草鱼豆腐 / 金银花蒸鱼	91
黄瓜	58	牡蛎	92
拍黄瓜 / 黄瓜鸡蛋汤	59	海带牡蛎汤 / 牡蛎煎蛋	93
丝瓜	60		
丝瓜虾仁汤 / 栗子丝瓜	61		
冬瓜	62		
鲫鱼冬瓜汤 / 虾仁冬瓜	63		
绿豆芽	64		
韭菜炒绿豆芽 / 鸭肉丝绿豆芽	65		
莲藕	66		
醋熘藕片 / 莲藕玉米排骨汤	67		



海蜇

海蜇荸荠汤 / 木耳拌海蜇

海带

海带萝卜汤 / 海带排骨汤

黑木耳

黑木耳拌洋葱 / 木耳翠皮瓜丝

香菇

香菇炒白菜 / 蘑菇炒芦笋

紫菜

紫菜海米鸡蛋汤 / 紫菜豆腐汤

红枣

小米红枣粥 / 薏米莲子红枣粥

山楂

山楂炖牛肉 / 山楂粥

桃

香蕉拌桃 / 桃梨焖牛肉

梨

薏米雪梨粥 / 雪梨百合莲子汤

香蕉

香蕉西米羹 / 香蕉百合银耳汤

94	苹果	114
95	杏仁苹果豆腐羹 / 荔枝苹果	115
96	葡萄	116
97	木瓜葡萄汤 / 葡萄梨汁	117
98	西瓜	118
99	凉拌西瓜皮 / 冰凉西瓜丁	119
100	草莓	120
101	草莓柚汁 / 草莓奶昔	121
102	猕猴桃	122
103	猕猴桃杏汁 / 橙汁猕猴桃水果	123
104	绿茶	124
105	绿茶豆腐 / 茶叶粥	125
106	蜂蜜	126
107	蜂蜜粥 / 蜜汁猪排	127
108	酸奶	128
109	红豆香蕉酸奶 / 草莓橘子酸奶	129
110	醋	130
111	老醋花生米 / 糖醋黄瓜	131
112	糖醋排骨 / 醋熘鸡	132
113		

第2章

五脏排毒饮食

助肝排毒

香椿拌豆腐 / 蒜末生菜

薏米炖鸡爪 / 猪肝炒洋葱

清肺排毒

白萝卜粥 / 鲜藕百合枇杷粥

银耳百合雪梨汤 / 梨丝甜瓜

护肾排毒

山药乌鸡汤 / 山药老鸭汤

134	黑米茶 / 冬瓜粥	142
135	养心排毒	143
136	清炒苦瓜 / 番茄焖虾	144
137	莲子绿豆粥 / 莲子木瓜粥	145
138	健脾排毒	146
139	山药薏米粥 / 山药枸杞粥	147
140	杂粮香菇粥 / 白果扒香菇	148
141		

第3章

美容瘦身排毒饮食

美白

番茄豆腐 / 冬瓜海带汤

去皱

甜椒炒丝瓜 / 胡萝卜红枣汤

去斑

香菜黄瓜汤 / 猕猴桃冰沙

瘦腰

蜜汁炒红薯 / 三豆燕麦饭

150

151

152

153

154

155

156

157

瘦腿

苹果麦片粥 / 绿茶娃娃菜

抗衰老

蒜泥菠菜 / 海带羹

枣花馒头 / 番茄菠菜汤

158

159

160

161

162



第4章

防病去病排毒饮食

高血压

黄豆芽炒芹菜 / 香蕉粥

木耳粥 / 酸辣土豆丝

糖尿病

苦瓜排骨汤 / 香菇苦瓜

猪肉丸子冬瓜汤 / 拌白菜心

高血脂

绿豆黄瓜粥 / 蒜泥茄子

香菇茄条 / 香菇白玉汤

脂肪肝

麻酱荞麦凉面 / 燕麦饭

肉末烧海带 / 爽口木耳

冠心病

干椒南瓜 / 紫菜包饭

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177



动脉硬化

红薯烧南瓜 / 杂米皮蛋粥

咳嗽

西芹百合 / 百合炒芦笋

百合荸荠粥 / 干贝萝卜汤

发烧

绿豆粥 / 小米绿豆粥

绿豆西瓜粥 / 甘蔗荸荠百合汁

感冒

洋葱虾泥 / 洋葱炒土豆片

生姜豆芽粥 / 薄荷粥

失眠

红枣木瓜炖鲜奶 / 奶白馒头

便秘

芋头红薯粥 / 莲藕胡萝卜汤

羊肉胡萝卜粥 / 三彩菠菜

178

肥胖

179

清炒魔芋丝 / 苹果鹌鹑

180

黄瓜榨菜汤 / 菠菜鸭血汤

181

口腔溃疡

182

青椒绿豆芽 / 白萝卜炖羊肉

183

胃溃疡

184

木瓜拌粉丝 / 木瓜炖奶

185

猴头菇炖豆腐 / 苹果什锦饭

186

乳腺增生

187

金边白菜 / 番茄丝瓜

188

湿疹

189

土豆烧肉 / 土豆排骨汤

190

痔疮

191

芝麻核桃露 / 黑芝麻糊

192

春笋粥 / 干煸鲜笋

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

第5章

不同人群排毒法

电脑族

琥珀核桃 / 冬笋土鸡煲

熬夜族

黑芝麻燕麦粥 / 番茄甜橙汁

学生族

双菇木耳汤 / 玉米面粥

吸烟族

菊花茶粥 / 百合莲子红豆粥

饮酒族

糖醋里脊 / 花生馒头

210

老年人群

211

栗子烧白菜 / 雪菜炒黄豆

212

更年期人群

213

蜜汁糖藕 / 甜藕粥

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223



吃出健康食物速查系列

排毒养生 吃什么

特效食物速查

李宁◎主编

 绿豆 蛋白质 清热解毒	 油菜 膳食纤维 加速排出体内宿便	 燕麦 β-葡聚糖 排毒 防便秘	 韭菜 膳食纤维 吸附体内异物和毒素
 白果 膳食纤维 促进排便	 白菜 膳食纤维 促进排便	 红薯 膳食纤维 促进排便	 黑木耳 胶质 吸附体内的异物
 冬瓜 维生素C 利尿排毒	 猪血 血浆蛋白 吸附体内的粉尘	 海带 褐藻胶 阻止吸收铅	 苹果 膳食纤维 帮助清除体内的垃圾

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

排毒养生吃什么特效食物速查 / 李宁主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-07950-4

I. ①排… II. ①李… III. ①毒物—排泄—食物疗法

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 278709 号

责任编辑：白桦

特约编辑：贾敬芝

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印次：2014 年 1 月第 2 次印刷

定价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

不做化学元素周期表

随着经济的飞速发展和人民生活水平的日益提高，环境问题和食品安全问题也日益突出。在日常生活中，我们会接触到浑浊的空气、污染的水、农药残留、电磁辐射、细菌超标的食物、食品中滥用的有毒添加剂等，这些都不可避免地会在我们体内留下毒素。正如网上的一句戏言，“我们每个人躺在地上就是一张化学元素周期表。”

您是否有以下症状呢？不是伤风感冒，就是出现便秘、腹泻，偶尔还会头晕头痛、食欲不振；头发干枯、面色暗黄，皮肤也变得越来越敏感和粗糙，脸上会出现暗疮、粉刺或湿疹……其实这些症状都是身体在向您传达信号——您的身体已经“中毒”。这些症状出现的次数越多、种类越多，就表示身体“中毒”越深。

也许您还在困惑，不明白自己的体内都有哪些毒素；也许您还在迷茫，如何合理膳食才能排出身体里的毒素；也许您还在思考，究竟哪些食材才是自身的排毒法宝。那么抽出些空闲时间翻看一下本书，您会了解到什么是有效排毒的营养素，生活中又有哪些需要注意的排毒细节；您会了解到绿豆、芹菜、南瓜、苦瓜等 55 种特效排毒食材，它们各自的特点、排毒功效；您还会了解到食物是怎样帮助人体五脏排出毒素的。如果您是高血压、糖尿病、冠心病等疾病的患者，也可以在书中找出对症排毒方法。您还可以根据自己的职业特点去寻找适宜自己的排毒食物与方法。此外，本书还为您推荐了相关特效排毒菜谱，让您在合理膳食排出毒素的时候，也能烹饪美食帮助家人排出毒素恢复健康。

该清理一下我们身体里积累的毒素了！从现在开始，从每一顿饭菜开始，排出体内毒素，拥有健康身体，不再做化学元素周期表。

目录 CONTENTS

关于排毒，你了解多少

体内的毒素来自哪里	9
人体内的毒素有哪些	9
人体是怎么排出毒素的	10
排毒的饮食原则	11
测试一下你是否需要排毒	11

排毒关键营养素

膳食纤维	13
维生素 A	14
维生素 B ₁	14
维生素 B ₁₂	15
维生素 C	15
维生素 D	16
维生素 E	16
钙	17



锌	18
硅	18
果胶	19
番茄红素	19
花青素	20
大蒜素	20

第1章

细数特效排毒食材

黑豆

海带炖黑豆 / 黑豆粥

绿豆

绿豆芹菜汤 / 绿豆汤

燕麦

凉拌燕麦面 / 牛奶燕麦粥

薏米	22	28
百合薏米粥 / 薏米瘦肉汤	23	29
糙米	24	30
杂粮粥 / 黄瓜糙米饭	25	31
玉米	26	32
空心菜炆玉米 / 松仁玉米	27	33

白萝卜	34	茄子	68
蛋香萝卜丝 / 炆白萝卜条	35	家常茄子 / 鱼香茄子	69
胡萝卜	36	大蒜	70
牛肉胡萝卜汤 / 菠菜拌胡萝卜	37	大蒜粥 / 大蒜烧鲢鱼	71
白菜	38	大葱	72
海米白菜汤 / 醋熘白菜	39	葱白粥 / 葱爆羊肉	73
芹菜	40	洋葱	74
腐竹拌芹菜 / 香干炒芹菜	41	洋葱圈煎蛋 / 洋葱炒牛肉	75
韭菜	42	鸡肉	76
韭菜炒鸭肝 / 韭菜炒鸡蛋	43	栗子焖仔鸡 / 鸡丝凉粉	77
油菜	44	兔肉	78
香菇油菜 / 芝麻油菜	45	芝麻兔肉 / 兔肉炖南瓜	79
生菜	46	豆腐	80
蚝油生菜 / 生菜蛋花汤	47	酸辣豆腐汤 / 榨菜拌豆腐	81
圆白菜	48	魔芋	82
圆白菜炒粉丝 / 醋熘圆白菜	49	魔芋炖鸡腿 / 清炒魔芋丝	83
番茄	50	猪血	84
番茄菜花 / 番茄烧豆腐	51	酸菜猪血汤 / 韭菜烧猪血	85
红薯	52	鲤鱼	86
红薯粥 / 醋炒红薯丝	53	冬瓜鲤鱼汤 / 大枣黑豆炖鲤鱼	87
南瓜	54	鲫鱼	88
南瓜小米粥 / 脆炒南瓜丝	55	鲫鱼豆腐汤 / 木耳清蒸鲫鱼	89
苦瓜	56	草鱼	90
苦瓜炒蛋 / 干煸苦瓜	57	草鱼豆腐 / 金银花蒸鱼	91
黄瓜	58	牡蛎	92
拍黄瓜 / 黄瓜鸡蛋汤	59	海带牡蛎汤 / 牡蛎煎蛋	93
丝瓜	60		
丝瓜虾仁汤 / 栗子丝瓜	61		
冬瓜	62		
鲫鱼冬瓜汤 / 虾仁冬瓜	63		
绿豆芽	64		
韭菜炒绿豆芽 / 鸭肉丝绿豆芽	65		
莲藕	66		
醋熘藕片 / 莲藕玉米排骨汤	67		



海蜇

海蜇荸荠汤 / 木耳拌海蜇

海带

海带萝卜汤 / 海带排骨汤

黑木耳

黑木耳拌洋葱 / 木耳翠皮瓜丝

香菇

香菇炒白菜 / 蘑菇炒芦笋

紫菜

紫菜海米鸡蛋汤 / 紫菜豆腐汤

红枣

小米红枣粥 / 薏米莲子红枣粥

山楂

山楂炖牛肉 / 山楂粥

桃

香蕉拌桃 / 桃梨焖牛肉

梨

薏米雪梨粥 / 雪梨百合莲子汤

香蕉

香蕉西米羹 / 香蕉百合银耳汤

94	苹果	114
95	杏仁苹果豆腐羹 / 荔枝苹果	115
96	葡萄	116
97	木瓜葡萄汤 / 葡萄梨汁	117
98	西瓜	118
99	凉拌西瓜皮 / 冰凉西瓜丁	119
100	草莓	120
101	草莓柚汁 / 草莓奶昔	121
102	猕猴桃	122
103	猕猴桃杏汁 / 橙汁猕猴桃水果	123
104	绿茶	124
105	绿茶豆腐 / 茶叶粥	125
106	蜂蜜	126
107	蜂蜜粥 / 蜜汁猪排	127
108	酸奶	128
109	红豆香蕉酸奶 / 草莓橘子酸奶	129
110	醋	130
111	老醋花生米 / 糖醋黄瓜	131
112	糖醋排骨 / 醋熘鸡	132
113		

第2章

五脏排毒饮食

助肝排毒

香椿拌豆腐 / 蒜末生菜

薏米炖鸡爪 / 猪肝炒洋葱

清肺排毒

白萝卜粥 / 鲜藕百合枇杷粥

银耳百合雪梨汤 / 梨丝甜瓜

护肾排毒

山药乌鸡汤 / 山药老鸭汤

134	黑米茶 / 冬瓜粥	142
135	养心排毒	143
136	清炒苦瓜 / 番茄焖虾	144
137	莲子绿豆粥 / 莲子木瓜粥	145
138	健脾排毒	146
139	山药薏米粥 / 山药枸杞粥	147
140	杂粮香菇粥 / 白果扒香菇	148
141		

第3章

美容瘦身排毒饮食

美白	150	瘦腿	158
番茄豆腐 / 冬瓜海带汤	151	苹果麦片粥 / 绿茶娃娃菜	159
去皱	152	抗衰老	160
甜椒炒丝瓜 / 胡萝卜红枣汤	153	蒜泥菠菜 / 海带羹	161
去斑	154	枣花馒头 / 番茄菠菜汤	162
香菜黄瓜汤 / 猕猴桃冰沙	155		
瘦腰	156		
蜜汁炒红薯 / 三豆燕麦饭	157		



第4章

防病去病排毒饮食

高血压	164
黄豆芽炒芹菜 / 香蕉粥	165
木耳粥 / 酸辣土豆丝	166
糖尿病	167
苦瓜排骨汤 / 香菇苦瓜	168
猪肉丸子冬瓜汤 / 拌白菜心	169
高血脂	170
绿豆黄瓜粥 / 蒜泥茄子	171
香菇茄条 / 香菇白玉汤	172
脂肪肝	173
麻酱荞麦凉面 / 燕麦饭	174
肉末烧海带 / 爽口木耳	175
冠心病	176
干椒南瓜 / 紫菜包饭	177



动脉硬化

红薯烧南瓜 / 杂米皮蛋粥

咳嗽

西芹百合 / 百合炒芦笋

百合荸荠粥 / 干贝萝卜汤

发烧

绿豆粥 / 小米绿豆粥

绿豆西瓜粥 / 甘蔗荸荠百合汁

感冒

洋葱虾泥 / 洋葱炒土豆片

生姜豆芽粥 / 薄荷粥

失眠

红枣木瓜炖鲜奶 / 奶白馒头

便秘

芋头红薯粥 / 莲藕胡萝卜汤

羊肉胡萝卜粥 / 三彩菠菜

178	肥胖	194
179	清炒魔芋丝 / 苹果鹌鹑	195
180	黄瓜榨菜汤 / 菠菜鸭血汤	196
181	口腔溃疡	197
182	青椒绿豆芽 / 白萝卜炖羊肉	198
183	胃溃疡	199
184	木瓜拌粉丝 / 木瓜炖奶	200
185	猴头菇炖豆腐 / 苹果什锦饭	201
186	乳腺增生	202
187	金边白菜 / 番茄丝瓜	203
188	湿疹	204
189	土豆烧肉 / 土豆排骨汤	205
190	痔疮	206
191	芝麻核桃露 / 黑芝麻糊	207
192	春笋粥 / 干煸鲜笋	208
193		

第5章

不同人群排毒法

电脑族

琥珀核桃 / 冬笋土鸡煲

熬夜族

黑芝麻燕麦粥 / 番茄甜橙汁

学生族

双菇木耳汤 / 玉米面粥

吸烟族

菊花茶粥 / 百合莲子红豆粥

饮酒族

糖醋里脊 / 花生馒头

210	老年人群	220
211	栗子烧白菜 / 雪菜炒黄豆	221
212	更年期人群	222
213	蜜汁糖藕 / 甜藕粥	223
214		
215		
216		
217		
218		
219		

