



凤凰出版传媒集团生活图书经典品牌
汉竹编著
健康爱家系列

别着急吃药，很多的病通过食物排毒就能自愈。

会吃会喝 就排毒

赵迎盼 主编

中国中医科学院西苑医院主治医师



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

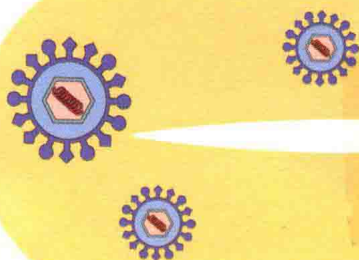
会吃 会喝

就

排毒



赵迎盼 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃会喝就排毒 / 赵迎盼主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5882-4

I. ①会… 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 (2017) 第 221833 号



会吃会喝就排毒

主 编 赵迎盼
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 苑 然 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 14
字 数 200 000
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5882-4
定 价 49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





睡了很久，怎么还是疲倦无力？
为什么有的人特别显年轻，好像逆生长？
痘痘总是此起彼伏冒个不停，怎么回事？
腰腹部的肉越积越多，怎么一直在变胖？
别人的气色那么好，我为什么又暗又黄？
真相是：你的身体需要排毒了。

忙碌的生活，被污染的空气，高油脂、高热量的食物，不规律的作息，无所不在的辐射……我们的身体正在承受着前所未有的挑战，体内的毒素也越积越深。而身体里的自由基、黏稠的血液、肌肉里的乳酸、血液里的胆固醇和尿酸、血管中多余的血糖，这些隐藏的“毒素”在潜移默化地侵蚀着我们的健康，让身体出现疲惫的状态，遭受着各种各样的小毛病。

那么，该如何排毒呢？一起来看看中国中医科学院西苑医院赵迎盼医生提供给大家的简单有效的食物排毒法。本书首先介绍了排毒的基本常识，让你对排毒有全面而清晰的认识，然后按照五脏排毒、清肠排毒、排毒养颜、排毒防“三高”、远离亚健康 5 个版块展开，分别介绍对应排毒的食材和菜谱，无需花费额外时间和精力，让你在日常的吃吃喝喝中恢复健康体质。

一张图告诉你哪里中“毒”了

-1区-

额头长痘、红肿时，要注意情绪，因为这可能是心脏出问题了。少吃垃圾食品、肥肉，多吃降心火的食物，会让你更舒服。

-2区-

额头正中长痘、瘙痒往往代表心脏、肝脏出现问题。喝酒、熬夜、压力大都会加重症状。要少吃油腻的食物，注意休息。

-3区-

脸色灰暗、眼袋水肿、鱼尾纹加深等情况表明肾脏负担过重，要多吃一些清淡的食物，并适当补肝，多吃猪肝、豆制品等。

-8区-

下巴长痘、瘙痒，这是消化系统的问题。平时多吃一些养胃的食物，如小米、南瓜、山药等。

-4区-

鼻尖、鼻翼长痘，代表心火旺盛。如果鼻子出血、看起来很红，有可能是肺热所致，吃些清热化痰的食物会好很多。

-7区-

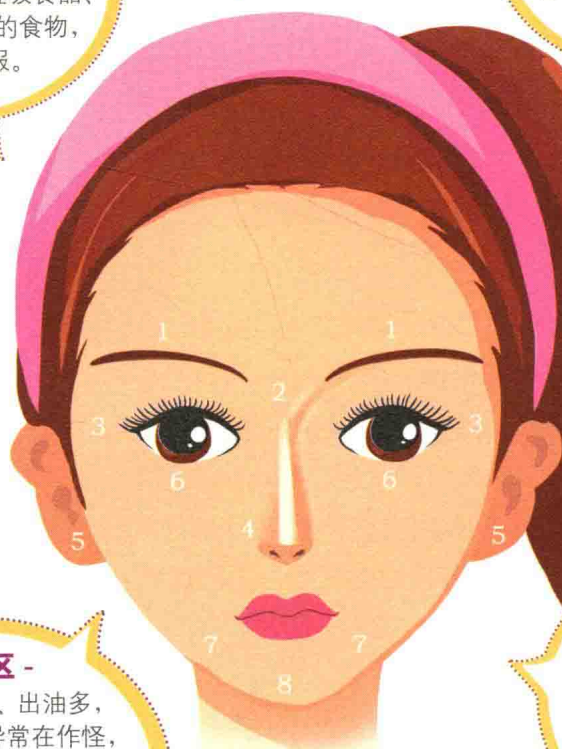
痘痘此起彼伏、出油多，这是激素水平异常在作怪，充足的睡眠、水、蔬菜都不能少。女性来月经的时候，还要注意保暖，多喝热水，综合调理肝、胃、脾，让美丽依旧。

-5区-

耳朵代表了肾的状况，耳廓呈红色或紫色说明循环不好。要少饮酒，少吃精细食物，多运动，改善循环系统状况。

-6区-

脸颊发痒、红肿可能是呼吸系统出现问题了。平时多呼吸新鲜空气，吃些清咽利嗓、润肺生津的食物就能改善。



身体要排毒的 8 大信号

- 肥胖 -

脂肪是人体必不可少的营养物质，但摄入过量，即为毒素，会对血管、肌肉等产生不可逆的伤害。所以，如果体重增长很快，表明此时你需要排毒了。

- 疲劳、倦怠 -

疲劳、倦怠是身体某些器官修复的征兆，也是身体康复的必经之路。但如果总觉得疲劳、倦怠，就需要通过排毒来调整身体，减轻负担，并使身体机能保持良好的运行。

- 发热 -

细菌、病毒、螺旋体、支原体、衣原体、真菌、寄生虫等生物病原体引起的各种感染，均会出现发热症状。其他如暑毒、风湿病、脑外伤等也会引起发热。

- 口臭 -

口臭多由肺、脾、胃积热或食积不化所致，这些东西长期淤积在体内排不出去就变成了毒素。应规避辛辣饮食、暴饮暴食、过度疲劳等生活习惯。

- 便秘 -

便秘是身体需要排毒的重要信号。饮食偏好高脂肪、高蛋白质，久坐不动，不爱喝水，都会影响肠道蠕动速度，造成便秘。身体排出的废物长时间停留在肠道中，容易导致毒素沉积。

- 皮肤粗糙 -

皮肤粗糙往往是血液酸性偏高造成的。平常人们食用的鱼、肉、禽、蛋等都是酸性食物，会增加体内和血液中的乳酸、尿酸含量，侵蚀表皮细胞，使皮肤不再细腻，失去弹性。

- 长斑 -

面部长斑与热毒伤害、内分泌问题有关。只能调理，很难治愈。精神压力大、情志失调等也会导致皮肤长斑。

- 烦躁等不良情绪 -

情绪受内分泌变化的控制，同时焦虑、烦躁等不良情绪也会影响内分泌的平衡。当体内有毒素时，身体代谢压力变大，内分泌就会变化，易引起坏情绪。很多年轻人容易生气、发脾气，这可能与心脏、肝积聚的毒素有关。





目录



第一章

你对排毒的认识,真的还不到 5%

专家说:你最想知道的排毒问题,
都在这里..... 16

排毒从了解“毒”开始..... 18

毒是什么..... 18

西医所说的毒..... 18

中医所说的毒..... 20

毒素从哪里来..... 22

吸入的毒..... 22

饮入的毒..... 22

渗入的毒..... 23

食入的毒..... 23

内生的毒..... 23

毒素这样伪装在人体中..... 24

胆固醇..... 24

乳酸..... 24

尿酸..... 24

自由基..... 24

黏稠的血液..... 25

宿便..... 25

甘油三酯..... 25

常见的6大排毒方法..... 26

饮食排毒法..... 26

流汗排毒法..... 27

利尿排毒法..... 27

精神排毒法..... 27

运动排毒法..... 28

通便排毒法..... 28

轻断食排毒法..... 28

你不知道的排毒误区..... 30

排毒就是腹泻..... 30

只吃素..... 30

多喝水就能排毒..... 31

排毒就得服用药物..... 31

随时随地都可以排毒..... 31

四季排毒大不同..... 32

春季排毒..... 32

夏季排毒..... 33

秋季排毒..... 34

冬季排毒..... 35





第二章

五脏排毒不生病

专家说：有助于五脏排毒的小习惯..38

心排毒.....40

心有毒的常见症状.....40

心排毒吃什么.....40

芹菜菠萝汁.....41

莴笋瘦肉粥.....41

苦瓜煎蛋.....41

清炒豌豆苗.....42

冬瓜荷叶薏米汤.....42

杏仁豆浆.....42

白萝卜莲藕汁.....43

百合粥.....43

甜椒炒牛肉.....43

枸杞大米糊.....44

姜枣红糖茶.....44

银耳樱桃粥.....44

银耳桂圆莲子汤.....45

花生红薯汤.....45

红枣粥.....45

肝排毒.....46

肝有毒的常见症状.....46

肝排毒吃什么.....46

绿豆荞麦糊.....47

蒜蓉油麦菜.....47

什锦西兰花.....47

石榴蜂蜜汁.....48

凉拌苦瓜.....48

山楂冰糖茶.....48

胡萝卜橙汁.....49

凉拌空心菜.....49

西红柿炖牛腩.....49

山药枸杞豆浆.....50

清炒油菜.....50

奶汁烩生菜.....50

陈皮海带粥.....51

西芹腰果.....51

猪肝菠菜粥.....51

脾排毒.....52

脾有毒的常见症状.....52

脾排毒吃什么.....52

黄花菜炒鸡蛋.....53

凉拌藕片.....53

银耳花生汤.....53

山药扁豆糕.....54

人参莲子粥.....54

小米红枣粥.....54

苹果土豆泥.....55

蛋香玉米羹.....55

炒红薯泥.....55

生姜橘皮饮.....56

紫菜包饭.....56

鲜奶木瓜炖雪梨.....56

芒果西米露.....57

香菇娃娃菜.....57

百合薏米糊.....57

肺排毒.....58

肺有毒的常见症状.....58

肺排毒吃什么.....58

生姜红枣粥.....59

蒜蓉茄子.....59

香菜拌黄豆.....59

葡萄柚芹菜汁.....60

银耳羹.....60

黄瓜苹果玉米汤.....60

芒果橙子汁.....61

牛奶洋葱汤.....61

冰糖藕片.....61





山药鸡肉粥	62
燕麦糙米糊	62
冬瓜鲤鱼汤	62
猪肉萝卜汤	63
柠檬饭	63
葱爆酸甜牛肉	63

肾排毒	64
-----------	----

肾有毒的常见症状	64
----------------	----

肾排毒吃什么	64
--------------	----

牡蛎豆腐汤	65
小米海参粥	65
凉拌海蜇	65

松仁海带汤	66
黑芝麻栗子糊	66
韭菜薹炒鱿鱼	66
芥菜干贝汤	67
黑米糊	67
柠檬荸荠水	67
乌梅银耳红枣汤	68
核桃仁紫米粥	68
桑葚粥	68
虾皮紫菜汤	69
芦笋蛤蜊饭	69
黄瓜木耳汤	69



第三章 清肠排毒一身轻

专家说：清宿便小妙招	72
------------------	----

肠排毒信号1：便秘	74
-----------------	----

燕麦	74
----------	----

燕麦南瓜粥	74
-------------	----

酸奶	75
----------	----

香蕉酸奶汁	75
-------------	----

苹果	76
----------	----

葡萄干苹果粥	77
--------------	----

苹果芹菜汁	77
-------------	----

苹果玉米汤	77
-------------	----

白菜	78
----------	----

白菜炖豆腐	78
-------------	----

白萝卜	79
-----------	----

白萝卜炖羊肉	79
--------------	----

竹笋	80
----------	----

竹笋芹菜肉丝汤	80
---------------	----



坚果	81
----------	----

五仁大米粥	81
-------------	----

绿叶蔬菜	82
------------	----

韭菜炒鸡蛋	83
-------------	----

麻酱油麦菜	83
-------------	----

蒜蓉茼蒿	83
------------	----

肠排毒信号2：口腔溃疡	84
-------------------	----

绿豆	84
----------	----

枣莲三宝粥	84
-------------	----

西红柿	85
-----------	----

西红柿炒西葫芦	85
---------------	----

胡萝卜	86
-----------	----

胡萝卜炖牛肉	87
--------------	----

胡萝卜炒豌豆	87
--------------	----

胡萝卜苹果汁	87
--------------	----

鸡蛋	88
----------	----

红薯蛋黄泥	88
-------------	----





牡蛎.....	89
平菇牡蛎汤.....	89
动物肝脏.....	90
荸荠炒鸭肝.....	90
肠排毒信号3：消化不良.....	91
糯米.....	91
南瓜杂粮饭.....	91
菠萝.....	92
菠萝虾仁炒饭.....	92
木瓜.....	93
牛奶木瓜雪梨汤.....	93
山楂.....	94
荞麦山楂饼.....	94
肠排毒信号4：口气.....	95
小米.....	95
胡萝卜小米粥.....	95
南瓜.....	96
南瓜糯米饼.....	97
南瓜红薯软饭.....	97
蜜汁南瓜.....	97
红薯.....	98
红薯饼.....	98
橘子.....	99
银耳橘羹.....	99
柠檬.....	100
凉调柠檬藕.....	100
绿茶.....	101
五味子绿茶.....	101
肠排毒信号5：臭屁.....	102
大米.....	102
红豆软饭.....	102
菠菜.....	103
猪肝拌菠菜.....	103
莲藕.....	104
橙蜜藕.....	105
荷塘小炒.....	105
炸藕盒.....	105

肠排毒信号6：胃胀气.....	106
姜.....	106
葡萄姜茶.....	106
玉米.....	107
松仁玉米.....	107
洋葱.....	108
海米炒洋葱.....	108
香菇.....	109
香菇油菜.....	109
肠排毒信号7：腹泻.....	110
山药.....	110
山药炒木耳.....	111
山药炒荷兰豆.....	111
桂花紫山药.....	111
芡实.....	112
莲子芡实粥.....	112
大蒜.....	113
蒸茄子.....	113
马齿苋.....	114
凉拌马齿苋.....	114
栗子.....	115
栗子扒白菜.....	115
白扁豆.....	116
芡实白扁豆粥.....	116
肠排毒信号8：小便短赤.....	117
薏米.....	117
薏米老鸭汤.....	117
冬瓜.....	118
羊肉冬瓜汤.....	119
香菇烧冬瓜.....	119
冬瓜海带排骨汤.....	119
西瓜.....	120
西瓜桃子汁.....	120
红豆.....	121
花生红豆汤.....	121





第四章

排毒养颜人不老

专家说：美白祛斑祛痘有秘诀 124

排毒养颜信号1：肥胖 126

糙米 126

苋菜糙米粥 126

芋头 127

三文鱼芋头三明治 127

西蓝花 128

双色菜花 129

西蓝花烧双菇 129

西蓝花炒虾仁 129

土豆 130

西式土豆泥 130

油菜 131

冬笋香菇扒油菜 131

鱼肉 132

菠菜鱼片汤 132

鸡肉 133

冬瓜炖鸡 133

黄瓜 134

蒜蓉拌黄瓜 135

黄瓜炒肉片 135

黄瓜芹菜汁 135

排毒养颜信号2：皮肤变黑 136

黄豆 136

什锦黄豆 136

豌豆 137

豌豆炒虾仁 137

丝瓜 138

丝瓜炖豆腐 139

虾仁丝瓜汤 139

双椒丝瓜 139

牛奶 140

牛奶麦片 140

杏仁 141

杏仁芝麻茶 141

红枣 142

牛奶红枣粥 142

猕猴桃 143

西米猕猴桃糖水 143

石榴 144

西柚石榴汁 144

排毒养颜信号3：长痘痘 145

草莓 145

草莓蛋卷 145

四季豆 146

橄榄菜炒四季豆 146

葡萄 147

葡萄汁 147

银耳 148

银耳红枣雪梨粥 148

排毒养颜信号4：脱发、白发 149

核桃 149

香椿苗核桃仁 149

黑芝麻 150

黑芝麻带鱼 151

黑芝麻饭团 151

黑芝麻瘦肉汤 151

黑米 152

红豆板栗黑米糊 152

黑豆 153

黑豆小米鸡蛋粥 153



第五章

排毒防“三高”

专家说：吃对、吃好防“三高” 156

排毒信号1：高血压 158

芹菜 158

芹菜香干炒肉丝 159

虾仁炒芹菜 159

凉拌芹菜叶 159

荞麦 160

荞麦凉面 160

桃 161

蜜桃菠萝沙拉 161

圆白菜 162

凉拌圆白菜 163

豆腐干炒圆白菜 163

圆白菜牛奶羹 163

茼蒿 164

茼蒿瘦肉粥 164

樱桃 165

樱桃桂圆甜汤 165



木耳 166

西芹拌木耳 167

木耳香菇粥 167

三丝木耳 167

排毒信号2：高脂血症 168

小麦 168

麦芽粥 168

乌鸡 169

乌鸡糯米粥 169

西葫芦 170

西葫芦糊塌子 171

糖醋西葫芦丝 171

海米西葫芦 171

生菜 172

蚝油生菜 173

虾仁生菜粥 173

五色沙拉 173

鸭肉 174

薏米老鸭汤 174

茼蒿 175

茼蒿木耳炒肉 175

金针菇 176

拌金针菇 177

丝瓜炒金针菇 177

金针菇培根卷 177

排毒信号3：糖尿病 178

豇豆 178

肉末豇豆 179

豇豆烧茄子 179

豇豆焖米饭 179





莴麦.....	180
豆角焖莴面.....	180
茭白.....	181
茭白炒肉丝.....	181
苦瓜.....	182
香菇苦瓜丝.....	183

苦瓜焖鸡翅.....	183
菠萝苦瓜汁.....	183
豆芽.....	184
冬笋拌豆芽.....	184

排毒信号4: 痛风.....	185
----------------	-----

空心菜.....	185
空心菜鸡蛋汤.....	185
青椒.....	186
青椒炒玉米.....	187
青椒炒肉.....	187
青椒炒鸡丁.....	187
百合.....	188
西芹炒百合.....	188
黄花菜.....	189
黄花菜炒三丝.....	189



第六章 科学排毒, 远离亚健康



专家说: 饮食生活好习惯, 助力排毒... 192

排毒信号1: 失眠.....	194
----------------	-----

莲子.....	194
莲子黑米粥.....	194
葵花子.....	195
奶油葵花子粥.....	195

排毒信号2: 手脚冰凉.....	196
------------------	-----

韭菜.....	196
韭菜虾皮炒鸡蛋.....	197
韭菜炒绿豆芽.....	197
韭菜豆渣饼.....	197

桂圆.....	198
---------	-----

桂圆红枣炖鹌鹑蛋.....	198
羊肉.....	199
新疆手抓羊肉饭.....	199
牛肉.....	200
土豆西红柿牛肉汤.....	201
胡萝卜炖牛肉.....	201
牛肉粒饭.....	201

排毒信号3: 感冒.....	202
----------------	-----

大葱.....	202
萝卜葱白汤.....	202





橙子.....	203
橙香鱼排.....	203
平菇.....	204
平菇炒鸡蛋.....	205
平菇小米粥.....	205
平菇蛋花汤.....	205
紫甘蓝.....	206
紫甘蓝沙拉.....	206
口蘑.....	207
口蘑炒茼蒿.....	207
香蕉.....	208
牛奶香蕉芝麻糊.....	209
香蕉百合银耳汤.....	209
香蕉鸡蛋卷.....	209
排毒信号4: 慢性咽炎.....	210
猪皮.....	210
花生炖猪皮.....	210
蜂蜜.....	211
百合蜂蜜奶.....	211
苋菜.....	212
鱼丸苋菜汤.....	212
橄榄.....	213
白果橄榄冰糖水.....	213
甘蔗.....	214
甘蔗荸荠水.....	214
雪梨.....	215
牛奶木瓜雪梨汤.....	215
枇杷.....	216
枇杷百合银耳汤.....	216
荸荠.....	217
荸荠西瓜汁.....	217

附录：芬芳茶饮，简易排毒

养心茶——让好气色给美丽加分 ...	218
玫瑰花茶.....	218
玫瑰参茶.....	218
洛神花茶.....	219
红枣葡萄干茶.....	219
枸杞桂圆玫瑰花茶.....	219
护肝茶——明亮的眼睛会放电	220
菊花茶.....	220
金银花茶.....	220
决明子茶.....	220
健脾茶——简单有效的减肥法	221
荷叶桂花茶.....	221
大麦茶.....	221
山楂菊花茶.....	221
润肺茶——皮肤不干，嗓子不痛	222
杏仁茶.....	222
百合桂圆茶.....	222
罗汉果茶.....	222
补肾茶——六七十岁不显老	223
枸杞银耳茶.....	223
黑芝麻杏仁茶.....	223
菟丝子红糖茶.....	223



汉竹编著·健康爱家系列

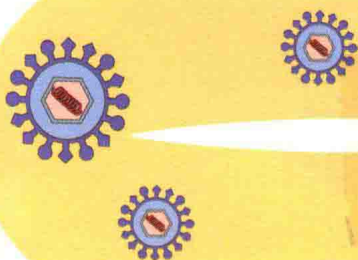


会吃 会喝

就

排毒

赵迎盼 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

