



吃出健康系列

李宁
主编

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学老师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

专家指导

排毒瘦身

特效食谱

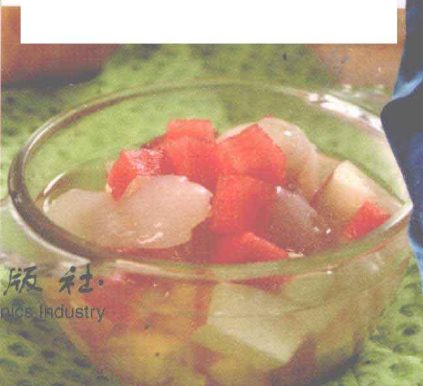
排毒清体

有效瘦身

40种特效排毒食材，让你无毒一身轻

28种特效瘦身食材，轻松“享”瘦很简单

7日排毒瘦身食谱，营养师教你每天三餐怎么吃



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

www.phei.com.cn



吃出健康系列

专家指导

排毒瘦身 特效食谱

李宁
主编

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学老师
全国妇联“心系好儿童”项目专家



電子工業出版社

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

专家指导排毒瘦身特效食谱 / 李宁主编. —北京:电子工业出版社, 2010. 10
(吃出健康系列)

ISBN 978-7-121-12033-6

I. ①专… II. ①李… III. ①毒物—排泄—食谱 ②减肥—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203907号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 朱 迪

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

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: 8 字数: 204千字

印 次: 2010年10月第1次印刷

定 价: 28.00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zlbs@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

美丽又享「瘦」

在现代社会中，人们在日常生活中会遇到不同程度的空气污染、电磁辐射、细菌超标、食品滥用添加剂等问题，容易使体内累积毒素。体内毒素过多会导致人体患病。

经常伤风感冒，习惯性或偶发性便秘，头痛头晕，神经紧张、敏感，皮肤粗糙、脸上出现暗疮、粉刺或湿疹，食欲不振等症状，是身体中毒的信号。这些症状出现得越多、越明显，就说明身体中毒越深，需要赶快为身体排毒，保证身体健康。

随着生活水平的提高，人们对饮食有了更高的要求，然而美味佳肴、山珍海味等摄入过多，或是对饮食不加控制，久而久之容易使人肥胖。肥胖不仅有碍外表美，还会影响身体健康，甚至缩短寿命。因此，瘦身对每个人的意义都是不言而喻的，健康的美丽是最基本的瘦身法则。

排毒篇从认识毒素开始，深入讲解有效排毒的营养素和生活中需要注意的排毒细节，介绍了绿豆、芹菜、南瓜、苦瓜等40种特效排毒食材，详细分析了每种食材的排毒功效，还给出了相关的厨房小窍门、营养师叮嘱和搭配建议等，也提供了超有效的排毒食谱。此外，我们精心定制了7日排毒食谱，照着这个食谱来吃，7天就能让你体内的毒素顺利排出！

瘦身篇从测量你是否需要瘦身开始，解决了如何兼顾美食和瘦身的问题，介绍了燕麦、糙米、辣椒、魔芋等28种特效瘦身食材，详细解析了每种食材的瘦身功效。此外，厨房小窍门、营养师叮嘱和搭配建议等为你提供意外的惊喜；超简单实用的瘦身菜谱，能帮你在享受美食的同时健康瘦身。最后，我们的7日瘦身食谱推荐为你量身定制了一个星期的菜肴搭配，让你在7天内健康瘦下来！要不要尝试一下呢？

从现在开始，踏上美丽又享“瘦”的快乐之旅吧！

目录

CONTENTS

Part

1

排毒篇

40种特效排毒食物

你对排毒了解多少

- 测试一下是否需要排毒 / 10
- 毒从哪里来 / 11
- 人体如何排除体内毒素 / 12

怎样才能更有效排毒

- 哪些营养素有利于排毒 / 13
- 日常饮食排毒细节 / 13



黑豆

黑豆粥 / 15

绿豆

绿豆芹菜汤 / 16

绿豆汤 / 17

玉米绿豆粥 / 17

绿豆饭 / 17

燕麦

牛奶燕麦粥 / 18

红薯

醋炒红薯丝 / 19

薏米

薏米山药粥 / 20



糙米

黄瓜糙米饭 / 21

白萝卜

蛋香萝卜丝 / 22

炆白萝卜条 / 23

白萝卜粥 / 23

芹菜

黄豆芽炒芹菜 / 24

南瓜

脆炒南瓜丝 / 25

苦瓜

苦瓜炒蛋 / 26

干煸苦瓜 / 27



豆豉苦瓜 / 27
苦瓜豆腐汤 / 27

大白菜

醋熘白菜 / 28

韭菜

韭菜炒鸡蛋 / 29

胡萝卜

菠菜拌胡萝卜 / 30

大蒜

蒜蓉生菜 / 31

黄瓜

黄瓜拌金针菇 / 32

黄瓜炒虾仁 / 33

蓑衣黄瓜 / 33

黄瓜榨菜汤 / 33

番茄

番茄豆腐 / 34

魔芋

魔芋炖鸡腿 / 35

油菜

香菇油菜 / 36

洋葱

洋葱炒土豆片 / 37

冬瓜

冬瓜海带汤 / 38

猪血

猪血炖豆腐 / 39

海蜇

白菜心拌海蜇 / 40

香菇

香菇芹菜 / 41

黑木耳

木耳炒黄瓜 / 42

猴头蘑烧木耳 / 43



双菇木耳汤 / 43

木耳粥 / 43

海带

凉拌海带丝 / 44

豆腐

香椿拌豆腐 / 45

紫菜

紫菜虾皮蛋花汤 / 46

梨

银耳百合雪梨汤 / 47

香蕉

香蕉粥 / 48

苹果

荔枝苹果 / 49

葡萄

葡萄梨汁 / 50

西瓜

冰凉西瓜丁 / 51

草莓

草莓柚汁 / 52

猕猴桃

猕猴桃杏汁 / 53

山楂

山楂牛尾汤 / 54

桃

香蕉拌桃 / 55

大枣

枣泥羹 / 56

绿茶

茶叶粥 / 57

蜂蜜

番茄蜂蜜汁 / 58

醋

老醋花生米 / 59



7日排毒食谱推荐

	早餐	午餐	晚餐
第一天	绿豆粥 / 60 芝麻双丝海带 / 60	蒸豆沙包 / 60 凉拌苜蓝丝 / 61	栗子红薯粥 / 61 韭菜烧猪血 / 61
第二天	五色豆腐丝 / 62 杂米香菇粥 / 62	粉丝油菜汤 / 62 时蔬鸡蛋焖饭 / 63	蒜味饭 / 63 老虎菜 / 63
第三天	小米绿豆粥 / 64 糖醋心里美萝卜 / 64	尖椒豆腐皮 / 64 番茄肉片盖浇饭 / 65	栗子丝瓜 / 65 荞麦粥 / 65
第四天	薏米山药粥 / 66 脆辣西芹 / 66	豆腐干丝炒韭菜 / 66 虾仁炒饭 / 67	蒜薹炒鸡蛋 / 67 芥菜粥 / 67
第五天	花生仁小米粥 / 68 萝卜干拌黄豆 / 68	鸡蓉冬瓜汤 / 68 麻酱花卷 / 69	鲜菇炒豌豆 / 69 葱白粥 / 69
第六天	芋头红薯粥 / 70 豆芽椒丝 / 70	菠菜鸭血汤 / 70 豆渣馒头 / 71	栗子烧白菜 / 71 三色蔬菜粥 / 71
第七天	核桃大米粥 / 72	胡萝卜素包 / 72	黑米粥 / 72

Part 2

瘦身篇

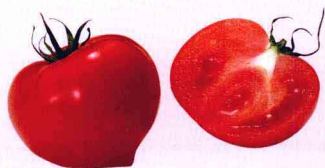
28种特效瘦身食物

测试一下你需要瘦身吗

- 如何计算标准体重 / 74
- 你的体型是偏瘦还是偏胖 / 74

怎样吃能有效瘦身

- 瘦身的饮食技巧 / 75
- 能有效瘦身的营养素 / 76
- 瘦身配餐要点 / 77





玉米

空心菜炆玉米 / 78

松仁玉米 / 79

玉米绿豆粥 / 79

燕麦

燕麦肉末粥 / 80

黑芝麻燕麦粥 / 81

燕麦饭 / 81

燕麦南瓜粥 / 81

糙米

杂米皮蛋粥 / 82

辣椒

青椒绿豆芽 / 83

芹菜

腐竹拌芹菜 / 84

香干炒芹菜 / 85

香菇炒芹菜 / 85

芹菜叶粉丝汤 / 85

番茄

番茄菜花 / 86

番茄烧豆腐 / 87

番茄菠菜汤 / 87

南瓜

肉末南瓜 / 88

南瓜蔬菜浓汤 / 89

南瓜紫米粥 / 89

玉米南瓜饼 / 89

魔芋

凉拌魔芋 / 90

清炒魔芋丝 / 91

鸡丝魔芋 / 91

黄瓜

拍黄瓜 / 92

木耳拌黄瓜 / 93

黄瓜鸡蛋汤 / 93

冬瓜

口蘑冬瓜汤 / 94

虾仁烩冬瓜 / 95

凉拌冬瓜 / 95

冬瓜粥 / 95

苦瓜

咸蛋黄炒苦瓜 / 96

大白菜

香菇炒大白菜 / 97

绿豆芽

韭菜炒绿豆芽 / 98

大蒜

蒜泥菠菜 / 99



鸡肉

五彩鸡丝 / 100

兔肉

兔肉炖南瓜 / 101

香菇

蘑菇炒芦笋 / 102

黑木耳

爽口木耳 / 103

海带

肉末烧海带 / 104

豆腐

皮蛋豆腐 / 105

木瓜

酸辣木瓜 / 106

草莓

草莓奶昔 / 107



山楂

雪中梅花 / 108

苹果

苹果炒鸡柳 / 109

猕猴桃

猕猴桃水果 / 110

茶

菊花茶粥 / 111

醋

老醋蜆头 / 112

酸奶

菠萝酸奶 / 113



7日瘦身食谱推荐

	早餐	午餐	晚餐
第一天	菠菜拌蛋皮 / 114 牛奶麦片粥 / 114	牡蛎香菇冬笋汤 / 114 荞麦红枣饭 / 115	番茄丝瓜 / 115 双菇粥 / 115
第二天	韭菜鸡蛋汤 / 116 五彩玉米饭 / 116	冬瓜鸡丁汤 / 116 豆面窝头 / 117	香辣茭白 / 117 蛋花番茄面 / 117
第三天	香菜拌蜆皮 / 118 香菇玉米粥 / 118	豆芽蘑菇汤 / 118 双色花卷 / 119	蒜泥茄子 / 119 酸辣宽面条 / 119
第四天	凉拌双耳 / 120 薏米雪梨粥 / 120	黄豆炖白菜 / 120 栗子焖饭 / 121	核桃仁扒白菜 / 121 玉米发糕 / 121
第五天	木耳圆白菜 / 122 玉米糍子粥 / 122	紫菜瓜片汤 / 122 玉米粒炒饭 / 123	煮毛豆 / 123 野菜粥 / 123
第六天	黄豆芽炒芹菜 / 124 南瓜粥 / 124	番茄鸡蛋汤 / 124 红薯饭 / 125	腐竹白果粥 / 125 糖醋黄瓜片 / 125
第七天	豆腐丝拌黄瓜 / 126 菜粥 / 126	干贝萝卜汤 / 126 开花馒头 / 127	豆腐干炒青蒜 / 127 黄瓜糯米粥 / 127

Part 1

排毒篇

40种特效排毒食物



你对排毒 了解多少



测试一下是否需要排毒

许多人体内存在毒素而不自知，这会导致毒素越积越多。如果你的排便次数减少、脸上的痘痘增多、皮肤变得暗沉……就说明身体需要排毒了。

这个测试是针对你自身的生活状态的，可以准确测试出你是否需要排毒。

小测试：你需要排毒吗

- 1.经常失眠，睡着后老是做梦。(10分)
- 2.早晨不能在固定的时间自然醒来，起床后仍觉得困倦。(5分)
- 3.食欲不好，进食少。(10分)
- 4.总爱掉头发。(5分)
- 5.经常便秘和腹泻。(5分)
- 6.上班工作1小时后便会感到累，还伴有胸闷气短的不适感。(5分)
- 7.爱发脾气。(5分)
- 8.腰腹部有赘肉出现。(10分)
- 9.面部的皮肤粗糙，不光滑。(5分)
- 10.每到换季时，皮肤都会出现瘙痒感。(5分)
- 11.患有风湿病。(10分)
- 12.容易出现两眼发红、鼻腔干燥、咽喉干痛、口干等“上火”症状。(5分)
- 13.免疫力差，总爱感冒。(5分)

请核对你的生活状态，把上述符合你情况的描述后面所带有的分值相加：

1. 总分如果超过20分，表明你的体内已有少量毒素堆积；
2. 总分如果超过40分，说明你体内的毒素堆积已较为严重；
3. 总分如果超过60分，表明你的体内已经蓄积有大量的毒素，如果不及时清除，很可能引发

其他不良症状。



毒从哪里来

从饮食中来

有毒物质	有毒成分	危害
腌制食品	亚硝基化合物	在肠道中转变为一种较强的致癌物——亚硝胺
松花蛋	铅	导致神经传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆、智力发育障碍等症
霉变食品	黄曲霉素、病菌	人体吸收后容易发生腹泻、呕吐、头晕、肠炎、全身无力等，严重的可致畸致癌
存放时间过长的食物	过氧脂质	进入人体后，会对人体的酶系统和食物中的维生素产生很大的破坏作用
水垢	有害金属元素	进入人体会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变，并导致衰老
高温油烟	一氧化碳等	改变人体的免疫功能，容易导致肺癌
酒精饮品	酒精	大量的酒精容易使肝脏中毒，导致男性精子畸形、性功能衰退等，女性会出现月经不调、停止排卵等
香烟	3800种对健康有害的物质	过量吸烟容易使人患肺癌

从环境中来

水污染

水本身有自净能力，但当排入水中的废弃物超过水的自净能力时，会造成水污染。污染物有四大类。

污染物	类型
无机无毒物	沙粒、矿渣等颗粒状的物质，无机酸、碱和无机盐类，氮、磷等物质
无机有毒物	包括重金属、砷、氰化物、氟化物等
有机无毒物	包括脂肪、蛋白质等
有机有毒物	包括苯酚、多环芳烃、有机氯农药

土壤污染

排入土壤中的废弃物或毒物超过其自净能力时，就会造成污染。土壤污染主要通过土壤—植物—人体，或土壤—水—人体这两个环节来对人体产生影响，如铅、镉等重金属会通过土壤和水引起人体中毒。

大气污染

大气的污染越来越严重，导致人的生存环境越加恶劣。人的机体长期处于低浓度污染的环境中，容易因受到慢性、潜在性危害而患上慢性呼吸道疾病，甚至癌症。

从用药中来

一般用药	毒素及危害
泻药	仅靠泻药来对付便秘，容易发生肠痉挛，导致排便更加困难。长期服用会造成钙质和维生素缺乏
安眠药	长期服用容易使人产生依赖性。久服停药后，人会出现头晕、恶心、肌肉跳动等不适，失眠也会加重
解热止痛药	有一定的毒性和副作用，滥用容易导致肝损伤，甚至肝功能衰竭
抗菌素类药	长期服用对肝、肾功能有损害

从人体中来

人体内的毒素	危害
自由基	损害人体内的蛋白质、脂肪、DNA、RNA等，加速衰老，导致细胞癌变或死亡
宿便	宿便中含有的毒素是万病之源，也是细菌的滋生地，容易导致肠道方面的疾病
过多尿酸	没有及时排出，会沉积在软组织或关节中，引发关节处红肿、酸痛、发热、关节变形等症
过高胆固醇	人体的过多胆固醇沉积在血管壁上，会使血管逐渐变窄，导致高血压和冠心病
高血脂	血脂过高，容易沉积在血管内壁，使得各器官供养不足，导致人头晕、困倦、记忆力下降，严重时会引起脑血栓、心肌梗死等
水肿和淤血	水肿会引起病理的渗出液和异常分泌，也会出现发汗和排尿的异常；淤血会引起对细胞和肌肉的营养供应不足，出现腰酸背痛，身体表面温度降低，有寒冷感



人体如何排除体内毒素

虽然每天都会摄入各种毒素，但有很多方法能帮助我们减少身体中毒素的危害，使身体恢复健康。

润肠通便，保持肠道的清洁。

多食用水果、蔬菜和粗粮，增加纤维素的摄取。

增强人体的免疫功能，能有效清除体内毒素，保持健康的身体。

多运动，通过发汗帮助皮肤排毒。

多喝水，能促进身体内的毒素排出。

饮食有节制，减轻脏腑的压力，增加排毒功效。

进行有规律的运动。规律运动能增强体质，同时让人放松心情，有利于肠道蠕动和肠道内有益菌的生长。

多用手掌揉揉腹部，也能起到通便排毒的功效。

小贴士

多运动能帮助人增强体质。专家认为，每周应坚持3次以上的有氧运动，每次运动的时间以30分钟为宜。

怎样才能更有效 排毒

哪些营养素有利于排毒

膳食纤维

膳食纤维包括纤维素、半纤维素、果胶等。膳食纤维具有独特的物理性能，能够像海绵一样吸附肠道内的代谢废物和随着食物进入人体内的有毒物质，并帮助人体将其排出体外，缩短毒素在肠道内滞留的时间，减少肠道对毒素的吸收。不仅如此，膳食纤维还像一把刷子，能清除粘在肠壁上的有害细菌和毒废物质，使大肠壁形成光滑的薄膜，能促使食物的残渣及其他代谢物质快速排出体外，保持肠壁的清洁。

小/贴/士

补充膳食纤维就能有效清除体内的毒素。一般来说，蔬菜中膳食纤维的含量为1~2%，粗粮中含量也较丰富，平时只要注意增加蔬菜和粗粮的摄入量，就能满足膳食纤维的需要了。

抗氧化物

维生素E、维生素C、胡萝卜素、类黄酮素等都是很好的抗氧化物。

维生素C有多种抗氧化特性，可以有效去除有氧化作用的空气污染物的毒性。

维生素E是重要的自由基清除剂，能防止脂质过氧化，减少因动脉粥样硬化导致的脑卒中和心肌梗死。

许多植物都含有类黄酮素或黄酮素，这类结构式的成分具有抗氧化效果，其中尤其以存

在于黄豆中的类黄酮素效果最佳。黄豆中的类黄酮素可以降低血脂、防癌，改善更年期不适征及预防骨质疏松症。类黄酮素具有抗氧化的作用，能溶化血管栓塞，清除毒素。

小/贴/士

含维生素E的食物：深绿色蔬菜、全谷类、麦片、西红柿、核桃、大豆油、牛奶、鸡蛋、肝脏等。

含类黄酮素的食物：黄豆、洋葱、葡萄、蜂胶等。

维生素B₁

维生素B₁能净化血管，抑制细菌，维护皮肤健康，降低乳酸堆积；还能促进碳水化合物的消化，维持和改善肠胃功能。

小/贴/士

含维生素B₁的食物：干大豆、干豌豆、干腰果、糙米、小麦胚芽、全麦面粉、全谷物、猪瘦肉、猪肝等。

日常饮食排毒细节

多饮白开水

水能加速新陈代谢，促进毒素及时通过尿液排出体外。多喝水能溶解肠道内水溶性的毒素，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收。

正常人每天需要的水分约为3000毫升（除

去食物中的水外，每天需要补充水约200毫升。

✎ 进食时要做到细嚼慢咽

进食时，不能贪多求快，最好细嚼慢咽。这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引发良性的连锁反应，帮助身体排出更多的毒素。

✎ 吃饭控制在八分饱

吃饭过多，摄入的蛋白质、脂肪及酒精就会过量，肝脏就会很费力地去分解这些食物代谢出来的毒素，完成其他的生理功能就会受到影响。所以，有节制的饮食才能减轻肝脏负担，加快毒素的消除。

✎ 控制盐分的摄入

过多的盐分会导致闭尿、闭汗，引起体内水分堆积。如果你口味一直较重的话，可以选择有天然咸味的蔬菜（如芹菜）等来替代食盐。

✎ 少食荤，多素食

暴饮暴食和摄入过多的油腻和刺激性食物，很容易在新陈代谢中产生大量毒素。因此，要多吃蔬果和杂粮，帮助毒素的分解和排出。可以在周六、周日这两天吃素食，让肠胃得到调整和休息。

✎ 多食新鲜的食物

尽量吃新鲜、当季的食物，不要用过多的调味料和添加物。此外，还要注意的，放在冰箱里的食物也不一定就是新鲜的，有的食物放进冰箱要用保鲜膜包好，放的天数也不要太多。

✎ 多食富含叶绿素和纤维素的食物

食物中含有叶绿素和纤维素，也就具有了解毒功能。多吃这类食物能帮助消除体内积累的毒性物质。毒性物质会吸附在食物纤维和叶绿素上，通常在由肝脏排出而被小肠吸收前，可随大便排出体外，能有效减少毒素累积。

✎ 多食富含抗氧化剂的食物

多吃富含维生素C、维生素E等抗氧化剂的食物，能预防体内毒素堆积，消除体内的自

由基，增强体质，抵抗衰老。

小/贴/士

抗氧化效果较好的食物：油菜、花菜、辣椒、番茄、糙米、大蒜、苦瓜、韭菜、萝卜缨、南瓜、豌豆苗、番茄、胡萝卜、菠菜、小青菜等。

✎ 避开对肠道不利的食物

酒精：酒精同直肠癌、结肠癌的发生有着密切的关系。

黄油和奶油：会增强肠道内壁的渗透性，使细菌容易通过。

动物脂肪：会刺激胆汁分泌，产生大量的胆汁酸。还会改变肠道内的菌群状况，增加可以促使胆汁酸演变为致癌物的细菌量。

白糖：有利于细菌特别是大肠杆菌在肠道内的迅速繁殖。

精米面：容易使大便变硬。

✎ 不要偏食

长期只摄入一种营养物质，其代谢物容易使肠道老化，并使肌肤粗糙，还会引起头痛、恶心、眩晕等不适。

✎ 摄取优质乳制品

多食用以有益菌制造的活性乳制品，有利于排便，同时还能增加人体内钙质的吸收。

小/贴/士

* 三个黄金喝水时间 *

早晨起床后：人在一夜的休息后，身体的水分流失很多，急需补水。早晨喝水，有利于冲刷肠胃内残留的废物，促进毒素排出，降低血液黏稠度，改善血管功能。

下午3点：中医认为，这个时间是膀胱经活跃的时间，所以应该多喝水。

晚上9点：此时，免疫系统非常活跃，是人体恢复免疫系统功能、再造细胞的黄金时段，及时补充水分很重要。

黑豆

★★★
排毒关键词
花青素



排毒功效

黑豆的皮呈黑色，含有花青素。花青素是良好的抗氧化剂，能有效清除人体内的自由基，净化体内环境。

其他功效

黑豆营养全面，含有丰富的蛋白质、多种维生素及锌、铜、镁、钼、硒、氟等微量元素。黑豆中的优质蛋白含量丰富，含有人体不能自身合成的多种氨基酸。不饱和脂肪酸的含量很高，能增强细胞活性。黑豆中含有的微量元素，对人体的生长发育、新陈代谢、内分泌活性、神经结构、免疫功能都有重要作用。黑豆对女性月经不调和闭经可起到较好的改善作用。还有助于儿童在发育阶段对钙的吸收。

厨房小窍门

1. 将黑豆用水轻轻清洗数次，捞出，去除杂质，沥干后就能烹调了。
2. 黑豆不容易熟，最好先浸泡2~4小时，这样能节约煮制的时间。

营养师叮嘱

1. 黑豆不易消化，消化不良的人不宜多食。
2. 黑豆应带皮食用，皮能止汗、养血、益肝。
3. 黑豆适宜体虚者、肾虚耳聋的老人、夜间遗尿及盗汗、自汗的小儿食用。

搭配建议

黑豆中叶酸的含量较为丰富，牛奶中含有维生素B₁₂，二者搭配食用，能帮助人体更好地吸收牛奶中的维生素B₁₂。

简易排毒食谱



黑豆粥

材料：黑豆50克、大米30克。

做法

- 1 将黑豆洗净，用清水浸泡4小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置于火上，倒入适量的清水煮沸，放入黑豆用大火煮沸，然后转小火煮，待黑豆煮至六成成熟时加入大米，小火煮30分钟至黏稠即可。

专家支招

煮大米前，要先将大米洗净，再浸泡半小时，这样煮出来的粥口感好。

绿豆

★★★
排毒关键词
膳食纤维、B
族维生素、性
凉



排毒功效

绿豆中含较多膳食纤维，能促进排便，对缓解因上火引起的便秘症状有比较好的疗效。绿豆中还富含B族维生素，有清热消炎作用。中医认为绿豆性凉，归心、胃经，清火解毒作用较大，适用于各种实火症候，清胃火、去肠热的效果显著。

其他功效

绿豆能为人体重要脏器提供营养；有抗过敏作用，对治疗寻麻疹有一定的辅助作用，对葡萄球菌以及某些病毒能起到一定的抑制作用，还能止渴利尿。绿豆富含维生素A、B族维生素和维生素E，能改善神经功能障碍、抗老化、美容养颜。

厨房小窍门

1. 绿豆不宜煮得过烂，否则会破坏其中的有机酸和维生素，降低清热解毒的功效。
2. 煮绿豆时不宜用铁锅，否则不仅会影响口感，还会损失绿豆的营养。最好选用砂锅来煮绿豆。

营养师叮嘱

1. 患有疮疖痈肿、丹毒等热毒所致的皮肤感染时适宜食用绿豆。
2. 绿豆适宜高血压病、水肿、红眼病患者食用。

搭配建议

1. 绿豆和薏米都富含大量维生素B₁，可以改善肤质，对脚气病也有比较好的疗效。
2. 绿豆解毒祛热，富含铬和高纤维的南瓜能延缓糖尿病患者餐后血糖上升，同食保健效果好。

简易排毒食谱



绿豆芹菜汤

材料：绿豆、芹菜各50克。

调料：盐、鸡精、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1 挑去绿豆中的杂质，洗净，用清水浸泡6小时；将芹菜择洗干净，切段。
- 2 将绿豆和芹菜段放入搅拌机中搅成泥。
- 3 锅置火上，加适量清水煮沸，倒入绿豆芹菜泥搅匀，煮沸后用盐和鸡精调味，水淀粉勾芡，淋入香油即可。

