

汗汗 养生馆
Health Museum

湯

排毒养颜

编著 梁庆莉

排出毒素，留住美丽

痘痘、便秘、头晕、头疼……

这些都是体内毒素积聚的信号。

当健康面临威胁，排毒就成了每日

必不可少的功课。如何科学有效的排毒呢？

正确饮食是第一步。

第2季
015

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I.排… II.梁… III.养生 (中医)—基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162232号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>



汗汗 养生馆
Health Museum

汤 排毒养颜

编著 梁庆莉

第2季
015

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



空气越来越脏，接受电脑辐射的时间变得更长，化妆越来越浓，食物变得更加不安全，熬夜成为家常便饭，压力有增无减，繁忙替代了休闲，焦虑多于快乐，劳累替代了健康……

日益恶化的外部环境和越来越差的身体状况，都使我们的身体接触了更多的毒素和更慢地排出体内废物——身体成为了城市污染的对象。

有人做过这样的实验，将1毫升正常人的汗，注射到1公斤重的白兔身上，一小时后白兔死了。由此可见，如果身体代谢物排泄不畅对人体会造成多么大的危害！事实上，除了缺乏运动的人有必要排毒（排出身体汗液）外，便秘、失眠、肤色暗沉、焦虑、乏力等现象都说明你的身体已处于不协调的状态，需要进行排毒了。

排毒对于任何人都是重要的。必要的排毒不仅能保持身体健康，更是养颜美肤的好办法！但切不可因爱美心切，而盲目地采用洗肠、服药的排毒法，要知道是药三分毒。最健康有效的排毒方法是食疗。天然的食物如木耳、海藻都是排毒高手，平时煲汤吃些排毒食物，既能摄入丰富的营养又能排毒养颜，一举两得！编者专门为都市人策划了这本《排毒养颜汤》，全书图文并茂，内容丰富，教你在享受美味好汤的同时，保持健康美丽！

目录

CONTENTS



5 排毒养颜食物大点名

- 6 排毒对我们的意义
- 8 绿豆
- 9 绿豆海带煲乳鸽
- 10 绿豆田鸡汤
- 11 绿豆祛斑汤
- 12 玉米
- 13 玉米煲老鸭
- 14 胡萝卜玉米煲猪横膈
- 15 玉米须蚌肉汤
- 16 薏米
- 17 冬瓜薏米煲水鸭
- 18 蒲公英薏米解毒汤
- 19 薏米排毒汤
- 20 白萝卜
- 21 白萝卜煲羊肉
- 22 红枣萝卜猪蹄汤
- 23 金银花萝卜汤
- 24 胡萝卜
- 25 双色萝卜煲排骨
- 26 最简单的5大排毒法
- 28 丝瓜
- 29 赤芍银耳丝瓜汤
- 30 玫瑰丝瓜瘦肉汤
- 31 丝瓜草豆薏海带汤
- 32 海带
- 33 南瓜海带汤
- 34 冬瓜陈皮海带汤

- 35 海带决明降压汤
- 36 苦瓜
- 37 崩大碗草苦瓜瘦肉汤
- 38 苦瓜鲫鱼汤
- 39 苦瓜赤小豆排骨汤
- 40 土茯苓
- 41 土茯苓鲫鱼汤
- 42 木棉花土茯苓解毒汤
- 43 土茯苓煲龟
- 44 黑木耳
- 45 木耳腐竹兔肉汤
- 46 10种排毒养颜的食物
- 48 白果
- 49 腐竹白果煲猪肚
- 50 鸡肉白果汤
- 51 腐皮白果瘦肉汤
- 52 苹果
- 53 海底椰苹果炖猪腰
- 54 苹果淮山猪腩汤
- 55 三果滋润汤
- 56 黄瓜
- 57 老黄瓜横膈汤
- 58 蚝豉老黄瓜黄豆煲猪腰
- 59 老黄瓜茯苓煲乌蛇
- 60 赤小豆
- 61 赤小豆蜜枣粉葛汤
- 62 鲮鱼赤小豆汤
- 63 赤小豆草鱼汤

- 64 猪血
- 65 火炭母猪红汤
- 66 女性排毒美容
- 68 木瓜
- 69 眉豆木瓜雪耳煲鲫鱼
- 70 花生木瓜汤
- 71 猪尾木瓜汤
- 72 扁豆
- 73 扁豆瘦肉汤
- 74 黄芪扁豆花煮鸡蛋

75 家常排毒养颜汤

- 76 饮食排毒十大方略
- 78 当归薏米鲍鱼汤
- 79 马蹄竹蔗雪梨煲猪脬
- 80 养颜茯苓核桃瘦肉汤
- 81 木瓜雪耳煲鱼尾
- 82 昆布海藻煲猪脬
- 83 节瓜雪耳章鱼煲猪脬
- 84 苹果南北杏鹌鹑汤
- 85 老黄瓜煲猪脬
- 86 腐竹白果煲老鸡
- 87 苹果猪脬炖生鱼
- 88 鲮鱼鳃海龙炖猪脬
- 89 白菜胆金针炖白肺
- 90 男性排毒健体
- 92 北芪党参炖蛤蚧
- 93 青榄炖响螺
- 94 南瓜红枣煲唐排
- 95 田七花炖鲜鲍
- 96 粉葛鲫鱼汤

- 97 鱼丸西红柿汤
- 98 毛冬青煲猪脚
- 99 木瓜煲带鱼
- 100 川芎炖鸭汤
- 101 山楂海藻萝卜汤
- 102 旱莲草麦冬炖乌鸡
- 103 泽泻带鱼汤
- 104 丹参决明枸杞汤
- 105 灵芝蹄筋汤
- 106 排毒养颜好茶饮
- 108 茵陈鲫鱼汤
- 109 二冬炖鹌鹑
- 110 牛膝淡菜汤
- 111 女贞子养颜汤
- 112 赤小豆煲乌鱼
- 113 桑枝绿豆鸡肉汤
- 114 冬瓜白果瘦肉汤
- 115 冬葵子瘦肉汤
- 116 青木葵马蹄生津汤
- 117 茯苓乌龟汤
- 118 赤豆薏米鲤鱼汤
- 119 甘草炖鸽子



排毒养颜
食物大点名



paiduyangyan
Shiwudadianming

排毒 Paidu

对我们的意义



仿佛一夜之间“排毒”就成了最新潮的名词，无论是美容产品、保健品，还是平时的食物或身体锻炼都贴上了“排毒”的标签。那么排毒究竟是什么？对我们又有何意义呢？

1 什么是“毒”

“毒素”，泛指对身体造成危害的各种物质，包括“外来之毒”和“内生之毒”。

外来之毒：包括大气污染、汽车尾气、工业废气、农药、化肥、食品中的添加剂、化学药品和垃圾食物等具有毒副作用的物质和病原微生物等。

内生之毒：身体正常新陈代谢时产生的废物，肠内宿便及糖类、脂肪、蛋白质、矿物质等代谢紊乱所产生的废物，还有消化道、淋巴管、经络等排毒管道不通畅而产生的毒。

西医认为的“毒”是指对人体有害的物质，包括来自外在环境的压力和污染、细菌、病毒，及脂肪、糖、蛋

白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物。而中医里“毒”的概念更加广泛，体内代谢出来的产物都叫毒，还包括源于机体外的，机体所不能适应的“风、寒、暑、湿、燥、火”六大“病邪”。中医讲“解毒”，指的是通过全身调理，来提高机体的适应能力，然后主动地将各种有害物质转化或分解，排毒包括出汗、排尿、咳嗽、喷嚏等方式。

2 毒素淤积的后果

当身体受到毒素侵袭时，它会向我们发出危险的信号。如果身体出现以下现象，可千万不能掉以轻心：

●时常伤风感冒
●经常或偶尔发性的便秘或排便不畅

- 头疼、腰背和关节痛
- 心跳过速和心绞痛
- 失眠、焦虑和抑郁
- 皮肤表面出现斑点
- 容易疲倦，有口气和体臭
- 恶心、呕吐和腹泻
- 皮肤过敏、暗疮粉刺和湿疹
- 咳嗽和哮喘
- 精神紧张和食欲不振

如果仍不及时排毒，就会引发例如心脏病、皮肤病、肥胖症、过敏、关节炎和癌症等严重疾病！因此，简而言之，当体内毒物质蓄积日久，不能及时排出时，就可能产生自身中毒，皮肤、脑细胞、肝等组织和器官都会受到毒素的危害。

3 排毒有利于身体健康

“排毒”对我们真有那么重要吗？答案是肯定的！人体每天的新陈代谢可产生400多种代谢废物，每人每天要排出约400亿个细菌、病毒、寄生虫卵等，而人体大便中有20%的杂菌和致病菌，如果24小时内不排出，就会繁殖出2倍以上的病



菌！人体内的毒素只有20%可以通过排便的方式排出，其余的毒素都积聚在各个器官中，包括血液、淋巴、皮肤乃至每一个细胞。想象一下，如果身体的排毒系统没有正常运转，在日复一日的空气污染和电脑辐射下，你的身体该堆积了多少垃圾。

日常生活，你除了注意尽量避免外界环境毒素入侵外，还要注意日常饮食和身体锻炼，保持身体各机体运行正常。当然，美味的排毒食物能让你的身体更健康强壮。



绿豆 *Lüdou*

绿豆性味甘凉,有清热解毒之功。此外,绿豆还有很好的美白亮肤功效,无论是内食还是外敷都有较好的润白、抗皱的美肤作用。

食物题解

绿豆又叫青小豆,是我国人民的传统豆类食物。它不仅有很好的食用价值,还具有非常好的药用价值,有“济世之良谷”之说。在炎炎夏日,绿豆汤更是人们最喜欢的消暑饮料。

食物营养

就营养价值来说,绿豆的蛋白质含量比鸡肉还要高,热量是鸡肉的3倍,钙是鸡肉的7倍,铁是鸡肉的4倍,维生素B₂以及磷等也比鸡肉含量高。

食物功效

现代医学认为,绿豆有解毒作用。如遇有机磷农药中毒、铅中毒、酒精中毒(醉酒)等情况时,在去医院抢救前都可以先灌下一碗绿豆汤进行紧急处理。经常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人应经常食用绿豆来解毒保健。绿豆性味甘凉,有清热之功。夏天在高温环境工作的人出汗多,水液损失很大,体内的电解质平衡遭到破坏,用绿豆煮汤来补充是最理想的方法,能够清暑益气、止渴利尿,不仅能补充水分,而且还能及时补充无机盐,对维持水液电解质平衡有着重要意义。经常食用绿豆还可以补充营养,增强体力。

食疗方例

扁鹊三豆饮: 绿豆、赤小豆、黑豆各12克,甘草3克。加水煎煮,至豆极熟,食豆饮汤,分2次用。此方源于《本草纲目》。“三豆”均能解毒,甘草又为解毒要药。此汤能解热毒,防治水痘、疮疹,利尿消肿。

绿豆海带煲乳鸽



材料：绿豆 150 克，海带 100 克，龙骨 250 克，猪腩 150 克，老姜 5 克，乳鸽 1 只，食盐 5 克，鸡粉 5 克。

功效

绿豆富含钙、铁、维生素 B₂、磷，有清热解暑功效。鸽肉可滋补益气，提神安心。海带富含碘等矿物质。此汤营养丰富全面，不仅能补充水分，还能排毒养颜，是爱美女性养颜之佳品。

制作过程

1. 先将龙骨、猪腩斩件，绿豆、海带洗净，乳鸽剖洗干净。
2. 煲内烧水至滚后，放入龙骨、猪腩、乳鸽，滚去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水，放在煤气炉上用猛火煲滚后，放入龙骨、猪腩、绿豆、海带、乳鸽、老姜，煲 2 小时后调入盐、鸡粉，即可食用。

小贴士

因为绿豆性寒，因此脾胃虚弱的人不宜多吃；服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。绿豆不宜煮得过烂，以免有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解暑功效，但未煮烂的绿豆腥味强烈，吃后易使人恶心、呕吐，因此烹制时应注意火候。



绿豆田鸡汤



材料：绿豆200克，海带200克，龙骨250克，猪腩150克，田鸡200克，老姜5克，食盐10克，鸡粉5克。

功效

田鸡中含有锌、硒等微量元素，并含有维生素E等抗氧化物，能延缓机体衰老，润泽肌肤、防癌、抗癌。

制作过程

1. 先将龙骨、猪腩斩件，田鸡剖好洗净，海带泡洗干净、切件，绿豆洗净。
2. 用煲烧至水滚后，放入龙骨、猪腩、田鸡滚去表面血渍后，倒出洗净。
3. 用瓦煲装水，放在煤气炉上用猛火煲滚，放入龙骨、猪腩、田鸡、绿豆、海带、老姜，煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士

田鸡是适合一般人的营养食品，特别适合那些虚弱、水肿、神经衰弱患者食用。田鸡肉性凉，味甘，滋阴降火，是一种低脂食品，这对高血脂患者来说，它也是理想的清补食品。

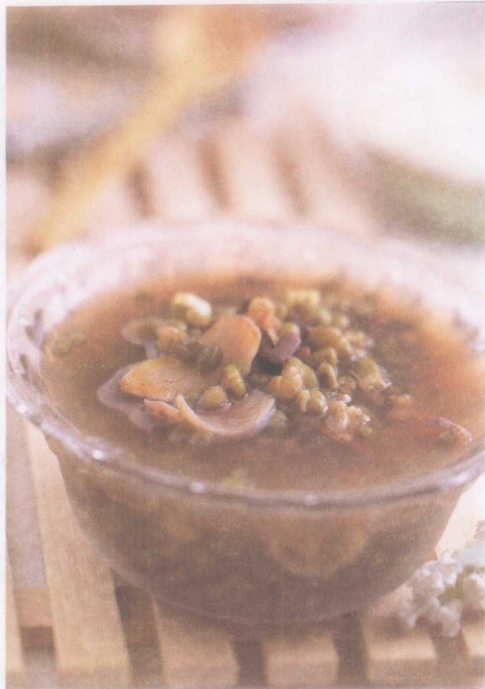
绿豆祛斑汤



材料：绿豆50克，赤小豆50克，百合50克，白糖适量。

功效

绿豆清热解毒、利尿消肿、去面斑。赤小豆利水消肿、解毒排脓、清热祛湿、通利血脉。百合清心安神、润养肺经、补充气血津液，可以养肤、润肤、美肤。此汤消暑并美容，排毒效果显著。



制作过程

1. 将绿豆、赤小豆、百合洗净，用适量清水浸泡半小时。
2. 将绿豆、百合、赤小豆一起放入锅内，加入适量清水，大火煮滚后，改以小火煮至豆熟烂。
3. 依个人喜好，加盐或糖调味皆可。

小贴士

用绿豆粉加水洗脸，可保持脸部细润，并防痘痘；若已长痘痘，可用绿豆粉调水来敷脸20分钟，效果较好。



玉米 Yumi

玉米富含维生素C等，有长寿、美容作用。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，能抑制、延缓皱纹产生，使皮肤细嫩光滑。玉米还有良好的防癌、降血脂和排毒功能。

食物题解

玉米，学名玉蜀黍，又叫苞谷，原产墨西哥和秘鲁，大约在16世纪初传入中国。

食物营养

玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。同时，玉米中含有大量的营养保健物质，除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素、维生素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。在当今被证实的最有效的50多种营养保健物质中，玉米含有钙、谷胱甘肽、镁、硒、维生素E和脂肪酸。经测定，玉米能提供的钙几乎与乳制品中所含的钙差不多。

食物功效

丰富的钙可起到降血压的效力。此外，玉米中所含的胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素A，它具有防癌作用；植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出；天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。研究人员指出，玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。

食疗方例

玉米茶：玉米30克，玉米须15克。加水适量，煎汤代茶饮。玉米、玉米须均有利尿作用，以玉米须作用较强，故配伍应用。主要用于慢性肾炎，水肿，小便不利。

玉米煲老鸭



材料：玉米 600 克，老鸭 1 只，脊骨 500 克，猪脰 300 克，姜 20 克，食盐 10 克，鸡粉 5 克。

功效

玉米所含有的植物纤维素能加速致癌物质和其他毒素的排出。此汤是滋阴补虚、益肾祛湿、排毒养颜的好汤水。



制作过程

1. 先将玉米斩段，脊骨斩件，猪脰切件，姜去皮，老鸭剖好斩件。
2. 砂煲烧水，待水沸时，将老鸭、脊骨、猪脰飞水。
3. 砂煲一个，加入老鸭、猪脰、脊骨、玉米、姜，再加入清水，煲 2 小时后调入食盐、鸡粉即可食用。

小贴士

注水鸡鸭识别三法：

1. **看翅膀：**翻起鸡鸭的翅膀仔细地察看，若发现上面有红色针点，周围呈乌黑色，就证明已经注了水。
2. **掐皮层：**在鸡鸭的皮层下，用手指一掐，明显地感到打滑，一定是注过水的。
3. **用手摸：**未注过水的鸡鸭身上摸起来平滑，皮下注过水的鸡鸭高低不平，摸起来好像长有肿块。

胡萝卜玉米煲猪横脷



材料：胡萝卜200克，玉米150克，龙骨200克，猪脷150克，鸡骨草100克，猪横脷250克，老姜5克，食盐5克，鸡粉5克。

功效

胡萝卜具有利尿利胆、止血、降血压、清热去湿等功效。玉米含有的黄体素可以对抗眼睛老化，多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用，刺激大脑细胞，增强人的脑力和记忆力。

制作过程

1. 先将龙骨、猪脷、猪横脷、斩件，红萝卜去皮、切件，玉米、鸡骨草洗净。
2. 水滚后，放入龙骨、猪脷、猪横脷，煮尽血水后倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水，放在煤气炉上煲滚后，放入龙骨、猪脷、猪横脷、胡萝卜、玉米、鸡骨草、老姜，煲2小时后调入盐、鸡粉后即可食用。

小贴士

胡萝卜下酒不利健康：因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，会在肝脏中产生毒素，引起肝病。所在，人们要改变胡萝卜下酒的传统吃法。胡萝卜不宜做下酒菜，饮酒时也不要服用胡萝卜素营养剂，特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上饮酒，以免危害健康。



玉米须蚌肉汤

功效

蚌肉能清热滋阴、解毒。此汤有清热化湿、通淋排石的功效。

制作过程

1. 将玉米须、生姜片洗净，瘦肉洗净切块，蚌肉洗净切段。
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉、蚌肉滚去血污，再捞出洗净。
3. 将玉米须、蚌肉、瘦肉一起放入煲锅，加入适量清水，煲熟后调味即可。



材料：玉米须 15 克，蚌肉 200 克，瘦肉 100 克，生姜、盐各少许。

小贴士

常吃蚌肉对青春期面部粉刺或脸部感染有显著的疗效。