

一本书读懂

排毒解毒食物

主编 王凤霞 樊蔚虹 马琳

临床一线专家亲自撰写，科学而通俗。一问一答，让读者一清二楚

立足老百姓求医问药中常见的问题，为患者所想

做到及早诊断，积极预防，减少疾病的危害性



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 中原农民出版社

大 医 释 问 丛 书

一本书读懂 排毒解毒食物

主编 王凤霞 樊蔚虹 马 琳

 中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂排毒解毒食物 / 王凤霞, 樊蔚虹, 马琳主编.
— 郑州: 中原农民出版社, 2019. 3

(大医释问丛书)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 2056 - 6

I. ①一… II. ①王… ②樊… ③马… 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 (2019) 第 038801 号

一本书读懂排毒解毒食物

YIBENSHU DUDONG PAIDU JIEDU SHIWU

出版社: 中原农民出版社

地址: 河南省郑州市郑东新区祥盛街 27 号 7 层

邮编: 450016

网址: <http://www.zynm.com>

电话: 0371-65751257

发行: 全国新华书店

承印: 新乡市豫北印务有限公司

投稿邮箱: zynmpress@sina.com

策划编辑电话: 0371-65788677

邮购热线: 0371-65713859

开本: 710mm×1010mm

1/16

印张: 7

字数: 99 千字

版次: 2019 年 8 月第 1 版

印次: 2019 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5542 - 2056 - 6

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

内容提要



本书用通俗的语言，有选择地介绍日常生活中常见的具有排毒解毒作用的果品类、蔬菜类食物，它们的营养成分、功效和作用、特别提醒以及一些行之有效的食疗方，如苹果芹菜汁、香蕉橘子汁、排骨萝卜汤、香菇烧豆腐等。帮助大家通过较科学的饮食方法，合理进食具有排毒解毒作用的食物，从而使人体每天产生的代谢废物及各种存在体内有损健康的物质，及时排出体外，获得健康美丽的自我。

目 录

果品类

1 李子	001	7 香蕉	011
2 柑	002	8 无花果	012
3 甜橙	003	9 罗汉果	014
4 苹果	005	10 杏（杏仁）	015
5 梨	007	11 猕猴桃	017
6 西瓜	009	12 草莓	019
		13 大枣	021

蔬菜类

1 雪里蕻	023	12 落葵	045
2 韭菜	025	13 莲藕	046
3 油菜	026	14 茼蒿	048
4 苋菜	028	15 胡萝卜	050
5 大白菜	030	16 萝卜	052
6 结球甘蓝（包心菜）	032	17 马铃薯	054
		18 荸荠	056
7 花椰菜	035	19 竹笋	058
8 菠菜	036	20 芋	060
9 芹菜	039	21 洋葱	061
10 茼蒿	041	22 生姜	063
11 蕹菜	043	23 葱	065

24 芫荽	067	35 豆芽菜	087
25 大蒜	068	36 海带	088
26 菜豆	070	37 紫菜	090
27 冬瓜	072	38 黑木耳	091
28 南瓜	073	39 香菇	092
29 丝瓜	075	40 莼菜	094
30 黄瓜	077	41 荠菜	096
31 苦瓜	079	42 苦菜	099
32 番茄	081	43 藜	100
33 茄子	083	44 鱼腥草	102
34 豆腐	085	45 香椿	103
		46 马齿苋	105

果品类

1

李子

李子又称嘉庆子，甜酸适度，汁多味美，富有营养。

【营养成分】李子中富含水分及微量蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A、维生素 B₁（硫胺素）、维生素 B₂（核黄素）、维生素 C（抗坏血酸）、铁、钙、磷、钾、钠、镁、胡萝卜素、多种氨基酸、天门冬素等。

【功效和作用】李子具有生津止渴、利水解毒、活血的功效。李子能促进胃酸和胃消化酶的分泌，有增加胃肠蠕动的作用，能促进消化，增加食欲，对胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者尤宜。

特别提醒

多食易助湿生痰，脾胃虚弱者应少食。

【食疗方】

（1）李子薏苡仁汤

原料：李子 6 个，薏苡仁 30 克。

制作：上两物共煮食，分 2 次 1 日服完。

特点：此汤具有养肝泻肝、破瘀、利水解毒的功效。肝硬化腹水者可食用。

（2）鲜李汁

原料：鲜李子适量。

制作：将鲜李子洗净后去核捣烂，绞取其汁，每次服 25 毫升，每日 3 次。

特点：此汁甜酸味美，具有清热生津、化解体内毒素的功效。适于虚热

内盛、咽干唇燥者食用。

(3) 李干蜜酒

原料：李子干 400 克，蜂蜜 100 毫升，酒 1 800 毫升。

制作：李子干及蜂蜜同加入酒中，浸泡 2～3 个月，然后过滤备用，每次服 10 毫升，每日 2 次。

特点：此酒具有润肠通便、排毒的功效。适于肠燥便秘者食用。

(4) 李蜜饮

原料：李子 5 个，蜂蜜 25 毫升，牛奶 100 毫升。

制作：李子洗净对半切开，去核，再加蜂蜜、牛奶同入锅，煮沸后饮用。

特点：此饮具有清肝益胃、生津润燥、促进有害物质排出的功效。适于虚劳损伤、虚劳久咳、便秘等患者食用。

2

柑

柑又称柑子，味道甘酸，营养丰富。

【营养成分】柑中富含水分、脂肪、糖类、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 P（芦丁、芸香苷）、钙、磷、铁、钾、钠、镁、胡萝卜素等。

【功效和作用】柑具有生津止渴、润燥滑肠排毒、和胃利尿醒酒的功效。

柑以富含维生素 C 而著称，而其所含维生素 P 能增强维生素 C 的作用，强化末梢血管组织。维生素 P 还具有一定的抗菌、抗过敏及降脂、降压的作用，因而对高血压与肥胖症者非常有益。此外，柑中的橙皮苷等也有降低毛细血管脆性的作用。

柑中含有大量的维生素、有机酸等，味甘酸而性凉，能够清胃热、利咽喉、止干渴，对胸膈烦热、口干欲饮、咽喉疼痛者食之甚佳。

另外，柑皮与橘皮一样含有橙皮苷、川陈皮素和挥发油，具有祛痰平喘、消食顺气的功效。

特别提醒

柑性寒凉，且味酸有聚痰之弊，因而脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食，慢性咳嗽痰多者慎食。

【食疗方】

（1）桂花银耳柑羹

原料：蜜柑 250 克，银耳 30 克，冰糖、湿淀粉各适量，糖桂花少许。

制作：蜜柑洗净去皮；银耳用温水浸泡软后，择去根蒂，洗净，放入碗中，加少量清水，上笼蒸约 1 小时取出；锅放火上，将蒸好的银耳连汤倒入，然后加入冰糖煮沸，撇去浮沫，再放入蜜柑复煮沸，用湿淀粉勾芡，再放糖桂花，出锅装碗即成。

特点：此羹具有解酒毒、润肺止咳的功效。适于饮酒过度、肠胃积热、小便不利、口干烦渴、阴虚久咳等患者食用。无病者食用可强身健体。

（2）冰糖炖柑

原料：鲜柑 1 个，生姜 2 片，冰糖适量。

制作：鲜柑洗净，带皮切块，放入容器中，加入生姜、冰糖及适量清水，隔水炖约 30 分钟即成。

特点：此饮具有止咳化痰、醒酒生津、加快有害物质排出的功效。适于久咳、咳嗽痰多、饮酒过度及老年性气管炎等患者食用。

（3）柑皮饮

原料：柑皮适量。

制作：用柑皮煎水代茶频饮。

特点：此饮具有清热解毒、利咽喉的功效。适于咽喉疼痛者食用。

3

甜橙

甜橙气味清香，酸甜鲜美，堪称佳果。

【营养成分】甜橙中含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素及维生素 B₁、

维生素B₂、维生素C、维生素P，并含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、氯等。

【功效和作用】甜橙具有开胃消食、生津止渴、理气化痰、解毒醒酒及排毒等功效。

甜橙中含有丰富的维生素C及维生素P、维生素B₁、维生素B₂、有机酸，可增强机体抵抗力。同时，甜橙尚有通乳作用。

甜橙果皮煎剂具有抑制胃肠道（及子宫）平滑肌运动的作用，从而能止痛、止呕、止泻等；其果皮中所含的果胶具有促进肠道蠕动，加速粪便排泄，防止胃肠胀气及促进消化的作用；甜橙果皮中所含的橙皮油有宽胸理气、止咳化痰的作用，而其果实中所含的那可丁有镇咳作用且无成瘾性。

另外，甜橙果肉及皮均能解除鱼、蟹中毒，并有良好的醒酒作用。

特别提醒

甜橙破气，易伤肝气，不宜多食。

【食疗方】

（1）橙子饼

原料：鲜甜橙（半黄无伤者）、白糖各1000克。

制作：鲜甜橙洗净，用小刀划成棱，放入清水中浸去酸涩味（每日换水），待软（1～2日）后取出，挤去核，再浸1～2日取出；将三棱针插入棱缝，捣碎内瓤，然后入锅，用清水煮到七八成熟，取出；趁热拌白糖后晾晒，待糖吃尽时，再拌白糖晒，令糖吃尽，略压扁装瓶备用，日食适量。

特点：此饼酸甜，具有宽胸理气、和中开胃、生津止渴、排毒等功效。适于咳嗽咯痰、恶心食少、咽干口燥者食用。

（2）香橙汤

原料：甜橙1500克，生姜250克，炙甘草末10克，檀香末25克，精盐少许。

制作：甜橙洗净后，用刀划破，挤去核，连皮切成片；生姜洗净去皮，切成片；两者皆放入干净砂钵内捣烂如泥，再加入炙甘草末、檀香末，揉和

捏作饼子，焙干研为细末，每服3～5克，加入精盐，沸汤冲服。

特点：此汤味道芳香，具有宽胸理气、解毒醒酒的功效。适于胸闷腹胀及醉酒者服用。

（3）甜橙米酒汁

原料：新鲜甜橙2个，米酒1～2汤匙。

制作：将新鲜甜橙洗净，用刀划破挤去核，连皮放入果汁机中榨汁，再调入米酒饮用，每日1～2次服完。

特点：此汁酸甘，具有理气解毒消肿、通乳止痛的功效。适于急性乳腺炎早期、乳房肿痛、乳汁不通者食用。

4

苹果

苹果味道甜美，被称为世界四大名果之一，是人们的保健佳品。

【营养成分】苹果中含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、果胶、胡萝卜素、维生素、膳食纤维、钙、磷、铁等微量元素，还含有苹果酸、酒石酸、柠檬酸等成分。

【功效和作用】苹果具有解毒排毒、生津止渴、补脾止泻、补脑除烦、醒酒的功效。

苹果中含有丰富的有机酸、果胶和膳食纤维等，其中有机酸有收敛作用；果胶、膳食纤维有吸附细菌及毒素的作用，能止泻。此外，苹果中的膳食纤维能促进排便，同时有机酸也能刺激肠壁增加蠕动，故又能够通便。因此苹果既对轻度腹泻有良好的止泻效果，又可以治疗大便秘结，具有止泻、通便的双向调节作用。

苹果中所含的钾，能调节体内多余的钠将其排出体外，因此对于食入盐分过多的人们，多吃苹果可以将其清除，以软化血管壁，使血压下降。另外，由于苹果能够影响体内的钾、钠代谢，因此具有预防和消除疲劳的作用。

苹果中不但含有维生素、矿物质、脂肪、糖类等大脑发育所必需的营养

成分，而且还含有增强儿童记忆力的锌。因此，儿童多吃苹果，对大脑发育及增强记忆力、提高智能非常有益。同时，苹果中的维生素A，能促进人体的生长发育。

苹果能健脾胃，补中焦之气，促进消化和吸收。现代医学也证明，苹果能中和过剩胃酸，促进胆汁分泌，增加胆汁酸功能，对于脾胃虚弱、消化不良等病症有良好的作用。

苹果中的果胶能吸附胆固醇并加强胆固醇的转化，降低血液中的胆固醇和三酰甘油（甘油三酯）的含量，老年人常食，有防治高血压、动脉硬化及冠心病的作用，还能避免胆固醇沉积在胆汁中形成结石。同时，苹果还能缓解因摄入膳食纤维不足而导致的便秘。

特别提醒

多食令人腹胀，脘腹痞满患者尤须注意。

【食疗方】

（1）甘笋苹果汁

原料：甘笋 150 克，苹果 300 克，茺荑茸少量。

制作：洗净甘笋、苹果，连皮放入榨汁机中榨取其汁，倒入杯中，再撒入少量茺荑茸即可饮用。每日 2～3 杯，连饮 7 日。

特点：此汁具有增智益脑、通便排毒的功效。可缓解便秘，促进儿童发育，增强记忆力。

（2）苹果茺菁汁

原料：苹果 300 克，茺菁叶 200 克，茺菁根 100 克，胡萝卜 300～400 克，橘子 100 克，蜂蜜适量。

制作：将前 5 味食物一同洗净，切细，放入榨汁机内，酌加冷开水制汁，取汁后用细纱布过滤，再加蜂蜜分次饮用。

特点：此汁具有消肿止痛、润肠通便排毒的功效。适于痔疮肿痛，大便秘结不通等患者食用。

(3) 苹果芹菜汁

原料：苹果 400 克，芹菜 300 克，精盐、胡椒粉各适量。

制作：将苹果、芹菜洗净，分别切成条块状，放入榨汁机中，加适量水，榨汁过滤后，加精盐、胡椒粉调味。

特点：此汁具有化解体内毒素、降低血压、软化血管壁的功效。适于高血压、糖尿病及动脉硬化的患者饮用。

(4) 拔丝苹果

原料：苹果 250 克，湿淀粉适量，白糖 50 克，干面粉少许，食用油适量。

制作：苹果去皮、去核，切块，把苹果蘸上干面粉，用湿淀粉挂糊。油锅加入适量的食用油烧热，下苹果，炸成金黄色时捞出。锅留底油，下白糖，加少量水，化糖，糖变浅黄色时下苹果，离火颠炒。待糖汁包到苹果上，盛盘内即成（盘底上抹油，以防沾盘）。

特点：此菜具有生津止渴、补脾健胃、解毒醒酒的功效。适于消化不良、纳呆腹胀或热病伤津等患者食用。

5 梨

梨的肉质细嫩酥脆，果汁丰富，清凉香甜，有“百果之宗”的声誉。

【营养成分】梨中营养丰富，含糖量高，还含有脂肪和维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、钙、磷、铁、钾、镁、多种有机酸等。

【功效和作用】梨具有生津润燥滑肠、清热解毒化痰的作用。梨中含有丰富的维生素，其中维生素 B 能保护心脏，减轻疲劳；维生素 B₂、烟酸能增强心肌活力，降血压。梨性凉并能清热镇静，常食对肝阳上亢型高血压、肝火上炎型高血压患者能改善头晕目眩症状及恢复血压有益处。

梨中含有的鞣酸等成分，能祛痰止咳，对肺结核引起的咳嗽效果较好，并能养护咽喉。食梨尚可防止动脉硬化，抑制致癌物质亚硝胺的形成，因而能防癌抗癌。

梨中含有较多的糖类物质和多种维生素，糖类物质中果糖含量占大部分，

易被人体吸收，促进食欲，对肝炎患者的肝脏有保护作用。梨中果胶含量很高，比苹果更有助于消化，促进大便排泄。消化不良及便秘者餐后食之有益。

特别提醒

生梨性凉，食之过多伤脾胃，脾胃虚寒、呕吐、大便溏泄者不宜食；产妇、金疮患者、小儿痘后禁食。

【食疗方】

（1）夹沙梨

原料：梨 750 克，花生油 750 毫升（实耗少量），鸡蛋 2 个，桂花少许，干豆沙、淀粉、面粉、白糖各适量。

制作：将梨洗净，去皮除核，放入大碗中，撒上少许白糖，入蒸笼蒸熟取出；把梨捣碎成泥和面粉一起放入盆中，加入少许清水拌匀，再擀成长条形扁片；鸡蛋打破取蛋清，鸡蛋清中加入适量淀粉，用筷子搅成糊状；把白糖、干豆沙、桂花、1 个蛋清同放入碗内，加少许清水搅匀倒在长条形扁片上，然后摊平卷成细长卷，再切成约 6 厘米长的段。用蛋糊抹匀面卷，封好口；将锅放火上，加入花生油烧热，投入面卷，炸至金黄色时捞出即成。

特点：本品具有滋阴清热、生津润燥、通便排毒的功效。适于阴虚燥热、咽干口渴、大便燥结者食用。

（2）五汁蜜膏

原料：去核鸭梨、萝卜各 1 000 克，生姜 250 克，炼乳 250 克，蜂蜜 250 毫升。

制作：将梨、萝卜、生姜洗净切碎，分别以洁净纱布绞汁，取梨汁和萝卜汁放入锅中，先以大火煎熬成膏状，再加入姜汁、炼乳、蜂蜜搅匀，继续加热至沸，停火冷却后装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化（可加黄酒少许）饮服，每日 2 次。

特点：此膏具有滋阴清热、润肺止咳、化解体内有害物质的功效。适于

低热、久咳不止、虚劳等患者食用。

（3）雪梨罗汉果汤

原料：雪梨1个，罗汉果半个。

制作：雪梨洗净切块，与罗汉果加水煮约20分钟，稍温饮汤。

特点：此汤具有生津润燥、清热化痰、排出毒素的功效。适于阴虚有热的慢性咽炎者食用。

（4）梨汁粥

原料：梨3~5个，粳米50克，冰糖适量。

制作：将梨洗净，连皮切碎，捣取其汁去渣，与粳米、冰糖一起同入砂锅内，加水煮为稀粥，稍温服食，1天内分2~3次食完。

特点：此粥具有生津润燥、清热解毒止咳、调养脾胃的功效。适于小儿疳热厌食、热病伤津烦渴、风热咳嗽等患者食用。

6

西瓜

西瓜，民间又称寒瓜，大多在盛夏成熟，瓤熟汁多，清暑解渴，中医称为“天然白虎汤”。

【营养成分】西瓜中营养丰富，每100克西瓜瓤含水分达94.1%，此外还含有丰富的糖类、蛋白质、胡萝卜素、氨基酸、苹果酸和多种维生素（尤其是维生素C），以及钙、磷、铁等人体不可缺少的营养物质。

【功效和作用】西瓜具有清热解毒、消暑除烦、止渴和利小便等功效。

西瓜中含有大量水分、多种氨基酸和糖，可有效补充人体的水分，防止水分散失而中暑；同时，西瓜利小便而排出体内多余的热量，故可清热解暑。

西瓜不仅果汁丰富之极，而且几乎包含人体所需的各种营养成分，可补充营养，有益健康。西瓜汁能促进排出体内代谢产物，清洁肾脏及输尿管，有美容作用。

西瓜中所含的瓜氨酸、精氨酸，具有利尿降压作用，所含的少量盐类对

肾炎有辅助治疗作用；以西瓜为原料制成的西瓜霜有消炎退肿之效。

此外，西瓜翠衣(西瓜皮)营养亦十分丰富，具有消炎降压、促进新陈代谢、减少胆固醇沉积、软化及扩张血管、抗维生素C缺乏病(坏血病)等作用。

特别提醒

西瓜性寒，多食易伤胃肠，对肾炎重症的全身浮肿、排尿障碍者不宜食，对消化不良、脾胃虚寒、舌苔白腻者亦不宜食。

【食疗方】

(1) 鲜西瓜汁

原料：鲜西瓜1000克。

制作：西瓜去皮及瓜子，捣汁服用，每日2次。

特点：甘甜可口，具有清热解暑、除烦止呕、利大小便、排毒解毒等功效。适于热病烦渴、中暑头晕、干渴作呕、小便不利、尿路感染及大便干燥者服用。

(2) 西瓜霜

原料：西瓜1个，芒硝适量。

制作：在西瓜的蒂部开一小洞，挖出瓜瓤，放入芒硝填满，用原挖出的西瓜小块塞上小洞，用绳捆住，吊于通风处，至析出芒硝结晶，刮取即得西瓜霜，可吹敷患处。

特点：具有消炎退肿解毒的功效。适于咽喉肿痛、暑热便秘、口舌生疮者食用。

(3) 西瓜炒蛋

原料：西瓜瓤250克(黄色最佳)，鸡蛋2个，植物油、精盐各适量。

制作：将鸡蛋打入碗内，西瓜瓤切成小丁，用干净纱布包裹，略挤去部分水，然后放进盛有鸡蛋的碗内，加入精盐并调匀备用；炒锅放火上，倒入植物油并烧热，放入调好的瓜丁鸡蛋糊，炒熟即成。

特点：本品具有滋阴润燥、清咽开音、养胃生津、化解体内毒素的功效。适于阴虚内燥、肺虚久咳、咽痛失音、热病烦躁、胃燥口干、小便短赤者食用。

阴虚燥热体质者宜常食用，以滋阴润燥。



香蕉

香蕉味道甜美，为果中佳品。

【营养成分】香蕉中含糖类十分丰富，其果糖与葡萄糖之比约为 1 : 1，可食部分富含水分及钙、磷、铁、多种维生素、果胶等营养成分，尚含有少量 5-羟色胺和去甲肾上腺素等。

【功效和作用】香蕉具有清热生津、润肠解毒、养胃抑菌、降压降糖等功效。

香蕉中含有的糖类物质及人体所需的多种营养成分，可补充营养及能量，并能充饥；含钾丰富，能够为人体提供丰富的钾，可平衡钠的不良作用，对高血压患者有益；香蕉中所含的 5-羟色胺等物质对胃黏膜有保护作用，对胃溃疡有改善作用。

香蕉性寒味甘，能清肠热、通大便、排毒素，热病烦渴、大便秘结者宜食之；香蕉中所含的大量糖类，能将体内致癌物质迅速排出体外，与其他作用联合而具有防癌抗癌的功效；香蕉对人体尚有消炎解毒、抑制血压升高等作用。

特别提醒

香蕉性寒，具有滑肠通便的功效。脾胃虚寒、大便溏泄者不宜生食、多食；胃酸过多者不可食之；急慢性肾炎及肾功能不全者忌食；香蕉不宜和甘薯同食。

【食疗方】

(1) 香蕉粥

原料：新鲜香蕉 250 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制作：新鲜香蕉去皮，切成丁状；粳米淘洗干净，将锅放火上加清水，加入粳米，用武火煮沸，再加入香蕉丁、冰糖，改用文火熬 30 分钟即成。