

饮食

改运学

改变人生的饮食计划书

李居明著

大量医治运程的食物公布 医治贫穷的食物是什么
要聪明考第一要吃什么 改变桃花运的食物是什么



饮食改运学

李居明 著

- 大量医治运程的食物公布
- 医治贫穷的食物是什么
- 要聪明考第一要吃什么
- 改变桃花运的食物是什么



西藏人民出版社

责任编辑 李海平

装帧设计 丹 朗

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食改运学/李居明·拉藏: 西藏人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-223-01166-1

I. 饮食改运… II. 李… III. 饮食文化研究—中国—当代
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 056165 号

饮食改运学

李居明 著

西藏人民出版社出版发行

西藏军区印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 880×1230 毫米 1/32 10 印张 250 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

ISBN 7-223-01166-1 定价: 22.00 元

版权所有·盗印必究



卷首语

在中国，李居明先生的知名度极高，不少著名的政界及商界人士均为李先生的客人，其中不少大型建筑物均为李氏的风水作品。

但一直坚持低调，拒绝传媒访问达十年的“李居士”，每一年只高调出版他的运程书及通胜，难怪每到年尾，李居明便人气急升，深受读者的怀念和等待，万众期待的运程书及一系列作品，已成了中国及海外华人每年的阅读习惯，可说无人能及。

但李居明的真正威望，在其正派、认真及诚恳的态度，再加上其发扬中国古代文明及术数为其使命，常说“不争朝夕，只看千秋”，其对术数为社会国家建设之远见，融入社会，说迷信破迷信，每有真知灼见，具有大智大慧之哲学者风范。又培养后辈不遗余力，自今不少术数才俊均出其门下，最妙是李氏有极多的年青及小朋友fans，很多小朋友都能琅琅上口唱出李氏所作的佛歌。

李居明的职业虽然为术数师，但他利用业余时间，全力投入佛教教育工作，创办“修明密”，推广密法投入社会服务，并创建私人佛院，给弟子及读者参拜及静修佛学，李氏为第五十五传之佛教真言宗金刚阿闍黎，每年出版佛歌集，亲自填词主唱，已历六年，共出版之佛歌集包括有《虚空对话》、《烟花悟》、《苦海无边》、《佛歌集成》、《前世今生》、《自在曼荼罗》及被喻为巅峰作的《生活禅》。

在著作方面，已有数十种。包括《李居明风水之道》、李居明风水三秘笈——《发达风水秘笈》、《恋爱风水秘笈》及《文昌风水秘笈》、《易经解说》、《名人明星八字骚》、《改运姓名学》、《居明解梦



刀》及《四柱算命术》等。宗教方面三大力作，为《密解般若心经》、《密宗信仰与修持》及《礼佛的艺术》等。

近年新作《饮食改运学》带出四大饿命人及十二生肖饮食改运法，震撼饮食界及全球华人。

饮食改运学的精华，是凭食物来作人生改运之药。人体不安，皆因心、肝、脾、肺、肾五脏不调，人体五脏正与八字五行同一原理，用中药调治，等如把八字治疗，医食同源，中药及食疗能医病，当然也同时医运了。

这一发现，其实先贤早就知晓，但开宗明义，举起医慢者，历史上从未有人。李居明先生对该学术领域所作出的卓越贡献，可谓前无古人。

“饮食改运学”的整套学问，在问世之初便引起极大的震撼，自此人人都说饮食与运程有关了！这一潮流，其基理是“八字神数”的伟大发现，其配合是中医师的中国传统学理，可说是目前术数及中医流行的大潮流下，一个重大文化的曝光。

在此历史时刻，敬希此书的功德，回向给所有病患者，祝愿他们马上改心改运，疾病业力马上得以回转，成就吉祥。



目 录

卷首语 / 1

上卷 五行饮食法 / 1

食蟹有夫运
食虾打救孤家寡人
要桃花运先要“钱”
请你吃碗发达粥
公开治贫穷的食物
子女聪明食“二”头
助旺文昌星的食物
补木火吃新鲜的烧肉
食绿豆可补木运
食红豆可补火运
吃荔枝会行衰运

食蛇羹要食蛇尾
陈奕迅鸡子补运
张柏芝改运食谱
虫草鸡精是金水
快乐神仙吃金针
食猪脑是补水运
吃虫能补癸水运
吃萝卜补运补肺
猪肺汤补金不足
补金要吃欧洲雪糕
吃黑色食物可行运



四海龙王水救命
燕窝是天生的水药
中午的鱼生造福人
补木运无菇不欢
阿一鲍鱼的玄机
蔡澜欠火不怕热气
黄双如是水木奇迹
兔肉可救肝癌病者
戊土与饮食运程
吃猪肚补戊己土运
向食物祈祷的神迹
食痼一定要脱

医院也分五行吉凶
多氧气就是好风水
瘦身可能招恶运
吃猪肉制造桥王
吃芋头喜指挥人
已遗忘的白饭香
豆腐鲨七天行运
阿水之家补水运
小熊森林的花茶
鼎泰丰三支无敌卦
日本面鼓汤能提神

中卷 饿命人的衣食住行 / 89

饿金命的衣食住行
饿水命的衣食住行
饿木命的衣食住行
饿火命的衣食住行
鼠肖人的饮食改运
牛肖人的饮食改运
虎肖人的饮食改运
兔肖人的饮食改运
龙肖人的饮食改运
蛇肖人的饮食改运

马肖人的饮食改运
羊肖人的饮食改运
猴肖人的饮食改运
鸡肖人的饮食改运
狗肖人的饮食改运
猪肖人的饮食改运
出生月与行运食物
食物与运程大巡礼
中国人食物致富论



下卷 改运进补四季食谱 / 139

四季改运进补的基本常识

春·减酸增甘 以养脾气

夏·减苦增辛 以养肺气

秋·减辛增酸 以养肝气

冬·减咸增苦 以养心气

附录 五行食物及改运方法 / 301

五行与食物

找出自己的五行

人生改运方法

上卷 五行饮食法

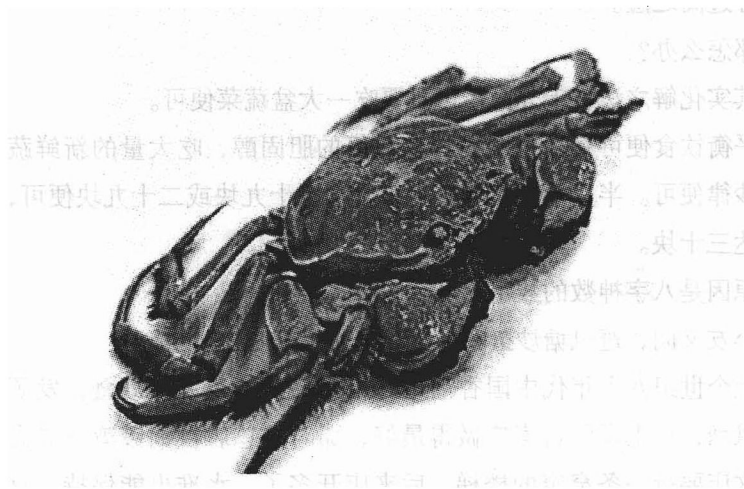




食蟹有夫运

想有好的老公和夫运，要留意一种食物。

小朋友们都欲从我身上找到行运的秘密，可说无所不问。结果有一天，问了一个最直接了当的问题：吃什么食物可以有个好老公？我的答案十分简单：食蟹！



食蟹有夫运

食蟹可以有夫运？

就这么简单？

对！但有几个基本条件：第一，每周一只；第二，一定要是避风塘炒蟹；第三，一定要一个人吃一只，由头到脚全吃进去，当然不包括蟹壳。

如欲效应加快，或马上令丈夫对你燃起欲望，不妨叫一碗白粥，加鸡蛋一个，九粒花生米，然后将炒蟹用的蒜粒放进，拌混后整碗粥吃下，肯定有意外收获。



但应紧记两点：

1. 蟹盖内的蟹膏是主角，一定要吃。更要在农历九、十这两个月里吃蟹膏最好，因为这段期间是雌蟹春发期，代表生殖精发育成熟，故女性吃后自然发出一种魅力气息。

2. 吃完粥后，吃粒八仙果辟除口臭及降降火。否则口气迫人，可能会有反效果。

大闸蟹也可以吗？效果八成。但声明，想要有老公运可能要冒胆固醇过高之险。

那怎么办？

其实化解之法也十分简单，只要吃一大盆蔬菜便可。

平衡饮食便可将坏的胆固醇变成好的胆固醇，吃大量的新鲜蔬菜或沙律便可。半只手掌大的西生菜，吃足十九块或二十九块便可，不要达三十块。

原因是八字神数的数字玄机。

小友又问，避风塘炒蟹？那里最正宗最好吃？

上个世纪八十年代中国香港地区风靡一时的避风塘炒蟹，发源自避风塘，后上岸的竹家庄做得最好，那时的总店在铜锣湾香港大厦，这店要行一条窄窄的楼梯，后来店开多了，水准也能保持，直至渔人码头的冒起，水准已褪色了。避风塘的兴记上岸后在弥敦道伦敦戏院对面开店，水准保持，但保持当年水准，我觉得佐敦区庙街的竹家庄还有八成水平，虽然老板早已卖盘，但依旧保持这种当旺廿年的避风塘炒蟹风采。湾仔桥底的近年亦有名，其他多家新店铺，炒蟹的水准高。

竹家庄的伙计告诉我，最多陪客来宵夜的欢场小姐，点吃炒蟹。这正是因拥有桃花运的女性，在食物上之玄妙反应。坐冷板的欢场小姐，是否可以大胆推论，她们都不喜欢吃炒蟹呢？

现在很多未嫁的姑娘，问十个有九个不吃蟹也不会自己吃一只。



问她们何以不吃，大多数的理由是，没有吃蟹的习惯。

紧记食蟹增加丈夫运这一怪招，要在同一顿饭不可吃其他的肉类，特别与虾同吃，便没有效果。

食虾打救孤家寡人

虾蟹虾蟹。

要有老公运，原来是食蟹。

“那要有老婆运，是否要吃虾呢？”

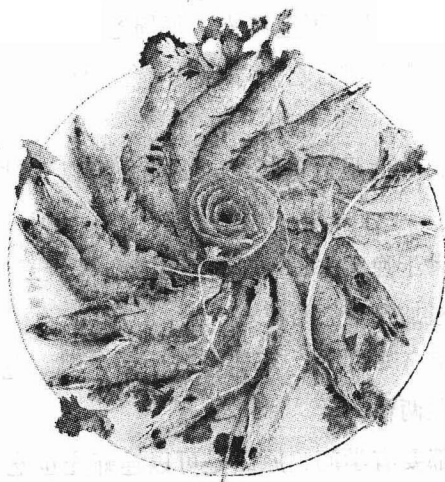
小友乱打乱撞地问道。

我的答案也令他们叫起来。我道：“正是！”

男性要有好老婆，要多多食虾！

我补充说：“食虾固然好，但真正的神采不在吃虾肉，而是吃虾壳。”

“虾壳？”



食虾有老婆运



对！男性想有好的老婆运，应多吃虾壳！

初听起来，你会大感荒谬。我不是营养学家，我只是玄学家，责任是说一些玄之又玄的天机给你知道。我的学生有营养家博士，这位周博士点头说道：“师父没有说错，食虾对男性可增加魅力，食虾壳真的很不简单。”周博士跟着说了他的“理论”。

于是小友听罢，便叫了一味白灼虾，吃了虾肉，正在打量如何把虾壳也吃进去，我便大力拍他的头，道：“虾壳怎能食？”

“师父刚才不是叫我吃虾壳？”

小友四十出头，还未有女朋友，难怪如此饿妻。由饿“妻”到饿“壳”，可见其情之苦。真的情何以堪呢？

“食虾壳，不是这样食的。”我进一步说道，“这样食法，会搞出人命。到海味批发店，找一种虾干，就是较大只的虾米，回家不要用热水浸，只要用蒸馏水浸两小时便可，紧记不要用自来水来冲，然后用鸡蛋三到四个，取其蛋清蒸虾干，虾干的数量是两双、四双、八双、十双这四个数字，由求妻运的人吃，不可与家人同享，将蛋清及虾干和饭而吃，饭最好用金凤米。每周吃多少次并没有分别，但如能在农历每月的十五前后吃，肯定效果会更佳。”我的评论，让他觉得不可思议。

未婚男士催婚，吃此蛋清蒸虾干，如能配合以下时间来吃，效果更好。

鼠、龙、猴肖者于晚上六时至七时晚饭吃，不要迟于七时。虎、狗、马肖一样，不过加吃果仁两粒。

牛、蛇、鸡肖者于中午吃，不要迟于中午一时。兔、羊、猪肖一样，也是加吃果仁两粒。

记着，选虾米都要有学问，原因是可以连虾壳也吃的这种虾一定最精壮和质量好，虾在精食，还有虾性能味甘微温。归肝、肾经，所以能补肾壮阳。



另外一个连壳食的方法是：备带壳大虾十二两，用酒炙黄加蒜、酱油、醋，炸后捞起，入口酥香，有补肾壮阳、固精之功。

要桃花运先要“镁”

要说谁是人类历史上最聪明的人，爱因斯坦应当是其中的佼佼者。

他每天以吃鸡蛋黄为两餐主要粮食。另一位著名的科学家牛顿也以此著名。

世界电影史上，最具魅力的当数玛莉莲·梦露，死后依然魅力不减。她在回忆录中公开，她是吃牛奶吃鸡蛋长大的。她最喜欢吃海鲜，她是嗜蟹主义者，而且爱吃大只的。

电影史上，最具魅力的男士占士甸，一生中只吃羊肉和牛肉，他的魅力来自他经常吃鱼类的眼和整个鱼头。



魅力之星玛丽莲·梦露

巴巴拉史翠样子一点也不美，但却魅力无穷，令比她更美的明星妒忌

不已。巴巴拉保持三十年的饮食习惯是，吃大量的沙律——完全生食的蔬果、豆类及三成熟的纽约牛扒。

美国小姐嘉芙拉逊为美国一个牌子的果仁当形象代表，她说，她由五岁开始便嗜食果仁，直至她夺得美国小姐荣誉，被喻为美国史上最有魅力的美国小姐。她的饮食习惯乏善可陈，唯一最令人吃惊的是她每天吃一盒果仁。



以上名人所吃的食物，都有一个共通点，便是这些食物内藏有极其丰富的“镁”。

科学家发现，鸡蛋黄所含的“镁”最高。

“镁”是增加一个人的爱情魅力的主要因素。

你所吸收的“镁”够不够？

在日常饮食中，如果你本身有吃鸡蛋的习惯，你所吸收的“镁”已经拥有，但问题是，“量”够不够？

据称，如果要想让镁在人体内发生桃花作用，大概一天要八百毫克。粗略估计，每天早上吃一至二颗以水煮的蛋黄，再加吃生的花生、粟米、果仁、八宝粥、蔬果，便能达到这个数目。

从此观之，未婚男女欲加速桃花，每日早上吃蛋黄一至两个（不是卤蛋黄或煎蛋），紧记一定要煲蛋，茶叶蛋也可。在麦当劳有“猪柳蛋汉堡”，将鸡蛋白拿走，便可吸收蛋黄的“镁”。

吃蛋黄同时吃大量蔬菜如菠菜、茄子、番薯等，以增加镁的吸收能力，也不令它变化成不利的营养。

下午吃点果仁，如瓜子，粟米一只，再吃一点花生，购入八宝粥，肚子一饿便吃，但以每日两只鸡蛋为主，也可喝一杯牛奶（用奶粉冲，高钙低脂），如喝奶不习惯，拉起肚子来，可喝益力多一瓶，便可减少因喝奶而拉肚子的毛病。

要青春常驻，最好多吃植物的嫩芽，而且要生吃。

在大酒店的晚餐自助餐中，沙律吧内便有很多嫩豆芽供客人选择，例如苋蓿芽、小麦草芽、绿豆芽（广东人称为芽菜）、黄豆芽等。

因此当我们吃鱼翅时，同时上碟的嫩芽菜，其实比那碗翅更有益。因此不要错过那碟芽菜，那是令你青春常驻的灵药。

保持青春健康，最重要的是每餐不要吃得太饱。

每餐吃得太饱，这是失去健康的第一大忌！很多人因为节俭，



经常因为叫菜太多，不能浪费，迫自己吃下余羹，其实这是慢性自杀。我提议的方法，是打包回家下顿再享用。

吃东西要慢，每吃一口饭，如能慢慢咀嚼，你吃饭时间愈长，你的寿命愈长。

第二个秘诀是加重生食的比例。高温会把食物中的维他命、矿物质、酵素等破坏，一切老化的物质，都因为太热而产生。

吃嫩芽是青春，吃煎鱼便是老化的行为。

世界上最长寿的国家日本，常吃生鱼片，美国人多吃生菜沙律及三四分熟的牛扒，都有一个不为人知的内幕存在。

原始糙米一定比白白净净的米好。

请你吃碗发达粥

告诉你一个鲜为人知的秘密。

一九八六年是我一生中最穷困的日子。回忆起来，那一年除了八字的原因使我穷困之外，那一年我刚开始戒吃了牛肉。

八七年到台湾，我的密宗师兄不戒肉，问他理由，他说了半天的“智慧”，最后一句，他道：“不吃牛肉的人，会缺乏斗志，一定挣不到钱！”

我心中说：我绝不相信！

甚至我认为，这是一句大逆不道的说话！人家千方百计叫人吃素，不要杀生，你却叫人吃牛肉，说吃牛肉才可致富。

八八年又一位大师向我游说，要吃牛肉呀！那时我依然很穷，心中嘀咕，说百个理由，也不会是戒牛肉而贫穷，但这位大师说了以下一段话给我听，我至今不忘。

他说：第一次世界大战前，英国是全世界经济最富强的国家，号称日不落国家，伦敦最有名的一道菜是“腓力牛排”。