

顾奎琴 著

生机饮食

吃
出
体
内
环
保

著名营养食疗专家
生机饮食推广专家

求真出版社

生机饮食

——吃出体内环保

顾奎琴 著

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生机饮食——吃出体内环保 / 顾奎琴 著. — 北京: 求真出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80258-022-0

I. 生… II. 顾… III. 饮食营养学——基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224570 号

生机饮食——吃出体内环保

著 者: 顾奎琴

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83893585 83895215

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 16.5

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-022-0/R · 7

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

假如我们不去干扰大自然
它会慢慢地从混乱中恢复
我们的不安与不耐烦
破坏了一切
几乎所有的人
都死于他们的医药妙方
而非疾病本身

——莫里埃

写在前面的话

生机饮食，是指“生食”和“有机”的饮食方式，是让人体充满生机活力的饮食，更是一种健康时尚的生活方式。

我开始了解生机饮食的时间是在2003年，当时就有一种相见恨晚的感觉。我很快就将这种神奇的并能快速改变人体环境的饮食方法在我的病人和朋友中推广，竟然收到了意想不到的效果。

2005年，应出版社的邀请，我为台湾生机饮食大师欧阳英老师的两本书《生机饮食对症调养》和《生机饮食美容健身》作序，出版后这两本书分别受到健康专家与众多读者的好评，从中也使我受益匪浅。2005年国庆节，在中央电视台10频道《历程》栏目播出的国庆七天特别节目中，我主讲了以生机饮食为主要内容的《活色生香》获得了最高收视率。至此，更坚定了我推广生机饮食的信心和决心。

多年来，我利用电视节目、出版书籍、健康讲座、健康会所等各种途径传播推广生机饮食，亲手创新了百余道芽苗菜的制作方法和上百种生机果蔬汁的调制配方，并为众多亚健康、三高症、癌症等病人进行生食疗法的对症调理，使这些人的健康得到了快速而明显的改善，有的人甚至创造了生命的奇迹。

可以说：我不仅仅是生机饮食的推广者，更是受益者。

在这里我最想说的是我的哥哥，他今年58岁。2008年春节过后，他来找我看病，当时他已是吞咽困难，骨瘦如柴。当我在X光下看到他的食道已经完全狭窄变形；胃镜下菜花样的癌组织占满了整个胃部、肝脏CT扫描的结果也疑似肝转移时，我的双腿瘫软了，有天塌下来的感觉。哥哥是我最亲近的人，我不愿他离去……

当时临床诊断是：食道癌晚期，并有胃转移，肝转移。医生判断哥哥生存的时间不会很长，但我没有放弃，希望能和哥哥共同创造生

命的奇迹。在住院期间，为改善他的进水、进食问题，仅进行了半量的放疗。从哥哥能进水开始，我就为他进行了21天的断食疗法，每天喝12次特别调配的生机饮品。在放疗一个月后，又作了4次化疗。在化疗过程中，哥哥没有出现一次呕吐和明显的化疗发应。



作者与哥哥合影

两年多来，哥哥完全配合我的生食疗法，每天早上他都会按照我的配方自己动手磨一大杯加小麦草的生机饮料，从未间断过。同时，哥哥还改变了自己几十年的喝酒、抽烟、高盐、喜荤食的不良饮食习惯。2009年春季过后，我怀着忐忑的心情为他进行全面的体检复查。结果让我激动万分，X光检查，食道完全是正常人的影像；B超检查，肝脏肿块消失；胃镜检查，胃黏膜光滑，癌肿消失。医生甚至怀疑以前的诊断是否为误诊。经过一年多的调理，哥哥的体重从病重时的108斤增加到152斤。

2009年12月，我再次为哥哥进行了全面检查，结果：癌性指标全部消失，其他生理生化指标也和健康人一样。现在，哥哥面色红润，

心情舒畅，和正常人一样工作、生活。他常说：“食欲好、睡的香、浑身有使不完的劲”。我感谢哥哥，感谢他和我一起见证了生食疗法的神奇。

除了哥哥，我身边的朋友和同事以及参加过顾氏生机度假营的朋友，他们都学会了在自己和家人身体不适时，用生机饮食来调理身体。他们既是生机饮食的体验者、受益者，又是生机饮食的传播者。

现代人已经“吃”出了很多疾病。亚健康状态与饮食的不平衡、过量的动物性食物有密切关系。此外，体内的酸性环境也是现代文明病的罪魁祸首。因此，当你感觉压力大、身心疲惫、情绪欠佳、失眠健忘、易患感冒及免疫力低下等不适症状时，都可以通过生食和素食（多喝生机果蔬汁）将酸性体质调整为弱碱性，这种方法能有效提高身体的免疫力，不适症状也会得到改善。

当然，生食果蔬也有让人困惑的方面。生活中经常会有人问我：生的蔬菜有残留农药怎么办？目前，有机蔬菜、水生蔬菜、芽苗菜等在超市中已随处可见了，但最好的办法是在自己的家中培育鲜活含氧的芽苗菜。芽苗菜是21世纪的黄金蔬菜，也叫活体蔬菜。芽苗菜的特点是不与外界气候、土壤接触，不用施化肥、不打农药，是真正的无公害食品。家庭栽培芽苗菜，既能调剂家庭食谱，又能修身养性、美化环境。

生机饮食不仅是饮食方式上和生活方式上的一种变革，也是一种文化，更是现代人追求返朴归真，追求原汁原味，追求纯正自然的口感和崇尚自然、崇尚健康的一种需要。目前，生机疗法在确切的疗效、组方论证和制作方法上还有待于不断探讨、研究、实践。但我相信，随着人们健康意识的不断增强，在不久的将来，生机饮食的理念一定会得到广泛的普及推广和应用。良好的生活方式、科学的饮食习惯，是获得健康财富的最佳途径。

改变饮食习惯需有一定的毅力，当生机饮食成为你生活的一部分时，你就会消除健康隐患、远离疾病困扰；你会发现自己由内而外的

变化：“脸色不再暗沉无光；精神焕发、精力充沛，人会变得充满青春活力。长期坚持生机饮食的人，最大的不同就是：看起来比同龄人年轻，而且精神饱满，心情开朗；皮肤富有光泽和弹性；体态也会显现出年轻人的矫健、轻盈……”

在这里我还要感谢我的同行、台湾的生机饮食大师欧阳英老师给予的支持和帮助。感谢那些一直跟随我推广生机饮食的人；感谢在本书的编写过程中给予我支持和帮助的朋友。

真心希望《生机饮食——吃出体内环保》这本书，能为广大读者朋友送上一份健康、一份祝福；更希望每个家庭的餐桌上都能多一道生机盎然的绿色风景！

顾奎琴

2009年8月18日



上篇 生机饮食概论

第一章 生机饮食与健康

2 生机饮食的基本知识

1. 什么是生机饮食 / 2. 什么是生食疗法 / 3. 生机饮食的起源

5 生机饮食对人体的作用

1. 清除体内毒素 / 2. 养颜瘦身 / 3. 减轻疲劳, 缓解压力 / 4. 改善酸性体质 / 5. 提高免疫力 / 6. 有效防癌、抗癌

9 日常生活中怎样做到生机饮食

1. 果蔬的“有机”清洗 / 2. 饮食的“有机”烹制 / 3. 饮食的“有机”摄入

11 怎样改变不良饮食习惯

12 哪些人不适合生机饮食

13 生机饮食应注意的问题

14 怎样自制和饮用生机果蔬汁

1. 为什么提倡喝生机果蔬汁 / 2. 常见蔬菜汁的食疗保健作用 / 3. 自制果蔬汁应注意哪些问题 / 4. 饮用果蔬汁应注意哪些问题 / 5. 怎样制作生机果蔬汁

第二章 生机果蔬汁的对症调理

20 清肠排毒果蔬汁

1. 牛蒡菠萝香蕉汁 / 2. 香蕉火龙蜜奶饮 / 3. 牛蒡雪梨汁



25 提高免疫力果蔬汁

1. 猕猴桃杏蜜饮 / 2. 圆白菜苹果西芹饮 / 3. 柳橙芹菜汁 / 4. 南瓜奶

28 美容养颜果蔬汁

1. 养颜木瓜饮 / 2. 高C果汁 / 3. 美白消斑果蔬汁 /
4. 美乳丰胸果蔬饮 / 5. 美发仙桃汁 / 6. 彩虹水果汁 /
7. 抗皱香橙丝瓜汁

34 减肥瘦身果蔬汁

1. 苦瓜梨藕汁 / 2. 萝卜叶鲜果汁 / 3. 苦瓜苹果汁 / 4. 降脂减肥果蔬汁 /
5. 菠萝柠檬老姜汁

38 清心安神果蔬汁

1. 莴笋胡萝卜果蔬汁 / 2. 苦瓜荸荠苹果汁 / 3. 芒果椰子牛奶饮 / 4. 苹果柠檬芦荟饮

42 养胃果蔬汁

1. 哈密瓜蜜奶饮 / 2. 养胃果蔬汁 / 3. 生姜马铃薯苹果汁 / 4. 韭菜青椒苹果汁

47 降压降脂果蔬汁

1. 青苹果青椒汁 / 2. 西芹苦瓜雪梨汁 / 3. 甜椒苹果菠萝汁 / 4. 莲藕甘蔗汁 /
5. 西芹西红柿苹果汁 / 6. 丝瓜蜂蜜水 / 7. 荸荠雪梨汁 / 8. 甜瓜芹菜汁

中篇 生机排毒

第一章 生机排毒与健康

54 体内毒素究竟是什么

1. 什么是体毒 / 2. 体内毒素来自何处 / 3. 怎样知道体内是否有毒素积存 /
4. 人体哪些器官能够排毒 / 5. 减少体内毒素堆积的方法

62 清肠排毒应注意的饮食问题

1. 怎样在日常饮食中清肠排毒 / 2. 身体排毒应放弃的饮食 / 3. 春季排毒最好的食物 / 4. 夏季排毒最好的食物 / 5. 秋季排毒最好的食物 / 6. 冬季排毒最好的食物





68 清肠排毒对人体健康的好处

1. 延缓衰老 / 2. 使肌肤光洁亮丽 / 3. 避免肥胖 / 4. 提高机体免疫力

69 最好的排毒方法是什么

70 最佳清肠排毒食物

1. 胃肠清道夫——魔芋 / 2. 吸附灰尘杂质——黑木耳 / 3. 净化血液——莲藕 / 4. 养血之王——猪血 / 5. 保肝抗过敏——绿豆 / 6. 消斑护肤解毒——芦荟 / 7. 排毒养颜——海带 / 8. 抗癌降糖——苦瓜 / 9. 抗癌排毒——冬菇 / 10. 降压排毒——芹菜 / 11. 排毒养颜强身——蜂蜜 / 12. 杀菌排毒减肥——茶叶 / 13. 润肺清火排毒——甜杏仁 / 14. 小人参——胡萝卜 / 15. 散寒排毒——姜 / 16. 减肥抑制黑色素——黄瓜 / 17. 解毒助消化——白萝卜 / 18. 排毒保肝——洋葱 / 19. 最理想的减肥食物——红薯 / 20. 减肥排毒——山药 / 21. 排毒美肌肤——菠菜 / 22. 含钙量最高的蔬菜——油菜 / 23. 肠道清洗剂——马齿苋 / 24. 清肠排毒减肥——火龙果 / 25. 美容果——樱桃 / 26. 美白肌肤——柠檬 / 27. 强肝清肠——草莓 / 28. 排毒抗凝——葡萄 / 29. 降脂排毒润肠——无花果 / 30. 止咳化痰——梨 / 31. 健胃补血——柚子 / 32. 通便减肥——菠萝 / 33. 防癌抗癌——葡萄柚 / 34. 丰乳消斑——木瓜 / 35. 防治胃溃疡——香蕉 / 36. 抗氧化、抗辐射——猕猴桃 / 37. 降压利尿——西瓜 / 38. 轻身排毒——苹果 / 39. 清肠去斑——花粉 / 40. 排毒润白肌肤——红糖 / 41. 防癌降脂——糙米 / 42. 利尿消肿——薏米 / 43. 补肾解毒——黑豆 / 44. 返老还童——蓝莓

第二章 生机断食排毒

102 生机断食排毒的基本知识

1. 什么是生机断食排毒 / 2. 为什么要进行断食排毒

104 断食排毒的效果

1. 快速清肠清血、排毒，激发机体自愈力 / 2. 预防心血管疾病 / 3. 改善慢性病症状 / 4. 延缓衰老，美丽肌肤 / 5. 减少抽烟、喝酒和吃肉的欲望 / 6. 快速、健康的减肥 / 7. 增强记忆，改善睡眠 / 8. 增强免疫力

106 断食排毒的注意事项

107 断食排毒的方法和步骤

1. 断食排毒的时间与地点 / 2. 断食排毒的方法与步骤

109 断食排毒一周复食指导

1. 复食的饮食原则 / 2. 复食的饮食要求 / 3. 复食一周食谱

115 断食疗法适宜人群

1. 适宜人群 / 2. 不适宜人群

116 断食期间的身体表现

116 不完全断食疗法

1. 蜂蜜断食法 / 2. 果汁断食法 / 3. 苹果泥断食法 / 4. 生菜汁断食法 /
5. 米汤断食法



第三章 涌动全球的健康热潮——生机度假

120 什么是生机度假

121 生机度假的神奇效果

121 国外生机度假

122 国内生机度假

第四章 周末家庭生机排毒餐

124 周末生机排毒餐的基本知识

1. 什么是周末生机排毒餐 / 2. 周末生机排毒效果

126 周末生机排毒的饮食安排

126 周末生机排毒的注意事项

128 周末生机排毒后应注意的问题

129 周末家庭生机排毒餐

1. 第一套周末生机排毒餐 / 2. 第二套周末生机排毒餐



下篇 生机饮食的食材选择



第一章 充满生机活力的芽苗菜

134 芽苗菜——21 世纪的“黄金蔬菜”

1. 什么是芽苗菜 / 2. 芽苗菜的特点 / 3. 芽苗菜的营养成分 / 4. 芽苗菜的特殊保健功能 / 5. 芽苗菜的食用方法

138 11 种鲜活含氧的有机芽苗菜

1. 降低胆固醇——苜蓿芽 / 2. 比肉还有营养——葵花芽 / 3. 补肾明目——黑豆芽 / 4. 土人参——萝卜芽 / 5. 预防白内障——枸杞芽 / 6. 新的抗癌食物——绿花椰菜苗 / 7. 延年益寿，美颜秀发——黄豆芽 / 8. 预防坏血病——绿豆芽 / 9. 树上蔬菜——香椿芽 / 10. 美白防晒——豌豆芽 / 11. 降糖、降血压——荞麦芽

156 9 种天然有机食材的保健功能

1. 清肠排毒——大麦草 / 2. 绿色血液——小麦草 / 3. 营养最均衡的食物——螺旋藻 / 4. 自然界的第二颗太阳——蜂胶 / 5. 血管清道夫——大豆卵磷脂 / 6. 天然的营养宝库——小麦胚芽 / 7. 孕育生命的植物精子——花粉 / 8. 调和百药、百味——蜂蜜 / 9. 大自然的植物精华——鲜王浆

第二章 生机饮食食疗食谱

166 鲜活含氧的芽苗菜食谱

1. 枸杞芽生机食谱 / 2. 苜蓿芽生机食谱 / 3. 豌豆芽生机食谱 / 4. 黑豆芽生机食谱 / 5. 红豆芽生机食谱 / 6. 葵花芽生机食谱 / 7. 绿豆芽生机食谱 / 8. 绿花椰菜生机食谱 / 9. 萝卜芽苗生机食谱 / 10. 荞麦芽生机食谱 / 11. 香椿芽生机食谱

181 富含各种营养的生机调和饮

1. 生机调和饮——生机饮食中的精华 / 2. 生机调和饮的常用原料 / 3. 制作生机调和饮应注意的问题 / 4. 充满能量的生机调和饮

189 鲜活有机的菜肴汤羹

1. 芽苗菜鲜蔬沙拉 / 2. 清淡素雅的菜肴 / 3. 鲜美香浓的汤羹

213 抗衰驻颜养生粥

1. 滋补养生粥 / 2. 美容养颜粥 / 3. 补血安神粥 / 4. 清肠排毒粥 / 5. 养胃健脾补肾粥

第三章 芽苗菜的家庭种植

229 苜蓿芽的种植方法

230 葵花芽的种植方法

231 荞麦芽的种植方法

231 香椿芽的种植方法

231 豆类芽苗菜的种植方法

232 绿花椰菜苗的种植方法

232 萝卜芽的种植方法

232 小麦草的种植方法



后记：生机度假营——我被深深地感动着

附录： 制作生机果蔬汁的设备

243 果蔬研磨机（磨汁机）

247 果蔬解毒清洗机

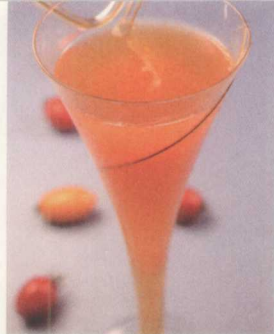
250 家庭芽苗菜生发机



上 篇

❖ 生机饮食概论 ❖

生机饮食是“生食”与“有机”的饮食方式，也是一种健康时尚的生活方式。对健康和亚健康人群而言，生机饮食能快速改善、提高生活质量和生命状态，使人体充满生机活力；对病人而言，采用生机疗法能有效提高患病机体的免疫功能和自愈率，以恢复健康状态，使生命重放光彩。





第一章

Part 1 生机饮食与健康

生机饮食的基本知识

1. 什么是生机饮食

生机饮食，是指“生食”与“有机”的一种饮食方式。“生食”是指不经过加热处理，“有机”是指不经过任何加工，不使用农药、化学肥料栽培的产品。另外，生机饮食还有广义与狭义之分：广义的生机饮食包括也肉类、牛奶和鸡蛋，但是肉类必须无荷尔蒙与抗生素的污染；狭义的生机饮食则是不包含任何动物类的食物，属于素食主义范畴，而又比一般意义上的素食更严格。常用于疾病的治疗，需要在营养师和专业人员的指导下进行。

在西方，生机饮食（Living Food Diet）是指“能够提供生命能量，促进人体身心健康的一种饮食形态”，是一种能够让人体充满生机和活力的饮食方式。

无论狭义的生机饮食还是广义的生机饮食，都是在倡导食用新鲜的天然食材，减少加工程序，在烹调上注意健康和环保。

现代农业为了提高产量，减少病虫害，大量使用农药和化学肥料，结果不仅造成水质、土壤及空气的污染，而且还使含有农药的蔬果不易被盐水或清水完全洗净，农药进入人体后更可能囤积体内不易被排除。

加之，现代食品工艺及技术，把食品用熏、钱、腊、辐射、加化学防腐剂、冷冻、高温等方法保存，在这些过程中食物的营养物质在逐渐流失；加之，再用微波炉、压力锅等来烹调，进一步把剩下的维生素、活性物质和酵素又灭活了。如此一来，某些加工后的食品对人体不但没有益处，还可能对机体产生不利影响。

实验表明，大自然提供的“原装”食物，即未经人工“处理”过的食物，才是人体健康的最佳食物。因为，天然食物具有最大的生命活性，蕴含人体所需要的多种养分和酶素，有利于机体发育及骨骼强壮，能有效滋养人体的肌肉、血液、大脑、神经等。因此，只有充分摄取天然食物，才能更好地增强身体抵抗力，清除体内聚积的毒素，预防及治愈疾病，延长寿命，精力充沛地活出天赐的高龄。

目前，人类饮食方面的最大问题是食用动物类食物过多，造成体内极度酸性化。加之，目前动物类食物被污染的程度比植物类食物更严重。比如，动物类食物除了已经被其饲料内的农药、化肥污染外，还有许多抗生素、荷尔蒙的污染。因此，食用大量养殖的动物类食品，无疑会对健康造成许多潜在的危害。

因此，提倡每天吃5种以上的新鲜蔬菜水果，因为蔬菜水果中的植物类化学物质可有效降低多种慢性病、癌症的发病率和死亡率。

生机饮食的好处是减少了许多污染与营养物质的流失，人们能够吃到最干净、最有能量的食物，这样的食物可增加人类机体的免疫力，使人更健康、更充满生机和活力。同时，生机饮食最大的好处是能够帮助机体排除体内聚集多年的毒素，预防、调治亚健康状态和诸多疾病。

2. 什么是生食疗法

简单地说，生食疗法就是在日常饮食中适当地搭配生食或纯粹生食，对症进行食物疗法。生食疗法在国外已有100多年的历史。最早，犹太籍格尔森博士发明了一种治疗癌症的生食方法，他以苹果汁、橙