

果蔬

暢銷書作者 李承翰◆編著



烤煮



療病法

梅乾、老薑、洋蔥、蘋果，
平常蔬果就可發揮神奇功效！
讓你輕鬆減肥，快樂祛病，
各種惱人症狀統統一網打盡！



法病療煮烤蔬果

編著／李承翰

主編／羅煥耿

責任編輯／顏子慎

編輯／羅煥耿、黃敏華、翟瑾荃

美術編輯／鍾愛蕾、林逸敏

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(02) 221-1832、221-1837

傳真／(02) 221-1833、221-1839

劃撥／07503007 世茂出版社帳戶

單次郵購 200 元（含）以下，請加 30 元掛號費

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／伊甸電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／二〇〇一年五月

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換



果蔬 烤煮療病法

李承翰◎編著

〈序〉「烤」與「煮」的神奇效用

「醫食同源」是大家耳熟能詳的一句話。近些年來，很可能是化學藥物太過於氾濫，副作用又驚人，醫療方面又頗出問題的關係，有一部分有識之士，以及被化學藥物「整」怕的人們，紛紛回過頭走上自然路線，充分利用蔬菜、水果來治療各種纏身疾病，以及各種教人不愉快的症狀。

通常，利用水果、蔬菜當成藥物時，幾乎都是把它們搾成汁液再飲用。因為那種汁液充滿了蔬果的精華，恰有如藥物一般能夠治病的緣故。這也就是所謂的「蔬菜水果汁療法」了。

但是，世界上沒有所謂的「鐵則」，凡事都不能夠一概而論。

利用蔬菜水果來治療各種疾病、症狀時，除了飲用它們的生汁以外，



還有另一種方法可循，那就是有如中藥一般的「過火」以後再服用。因為經過「烤」或者「煮」以後，所發生種種的化學變化更能產生奇妙的療效。

一旦經過這種變化後，蔬果的藥效將比生吃生飲強上好幾倍。像是蘋果所含有的「蘋果多酚」、薑所含有的薑油、洋蔥外皮可降低血壓等，而且效果更為顯著。

或許，這幾種蔬果經過「烤」、「煮」的步驟後，味道方面可能會差一些，不過只要一點小技巧就能克服；你不妨加入少許蜂蜜或者檸檬汁，別有另一番風味哦！

經過「烤」、「煮」的蔬果並非化學藥物，除了少數的例子以外，不可能一下子就產生效果，必須耐心的服用一段時間；但是這種食療方式毫無副作用，因此可以放心長期服用。





〈序〉「烤」與「煮」的神奇效用 003

一·吃「烤梅乾」治好疾病的例子 011

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 01 | 吃烤梅乾治好暈眩、耳鳴，並且輕鬆減胖 | 013 |
| 02 | 吃烤梅乾治好眼睛模糊、腰痠背痛 | 019 |
| 03 | 吃烤梅乾改善久年風濕病 | 022 |
| 04 | 吃烤梅乾治好了閃到腰的疼痛 | 025 |
| 05 | 吃烤梅乾後，恢復年輕時的好身材 | 029 |
| 06 | 吃烤梅乾治好了浮腫，腰痛也消失 | 033 |
| 07 | 吃烤梅乾後，倦怠感消失，皮膚也變好了 | 038 |



二·吃「烤薑」治好疾病的例子 057

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 08 | 吃烤梅乾改善老花眼，肝機能也變良好 | 042 |
| 07 | 常吃烤梅乾的結果，膝蓋的疼痛消失了 | 046 |
| 06 | 吃烤梅乾使血壓大幅度下降 | 049 |
| 05 | 夫婦都以吃烤梅乾的方法變成苗條身材 | 052 |
| 04 | 吃烤薑治好了因風濕而不能彎曲的手指 | 061 |
| 03 | 吃烤薑治好了膝蓋軟骨磨損所引起的不良於行 | 065 |
| 02 | 吃烤薑治好了自律神經失調症、肝臟病 | 070 |
| 01 | 吃烤薑改善了嚴重的生理痛 | 074 |
| | 吃烤薑後，排尿困難的問題解決了 | 079 |
| | 吃烤薑克服了支氣管炎 | 083 |
| | 吃烤薑改善食欲不振，也改善了怕冷的體質 | 084 |
| | 吃烤薑美化皮膚，解除了便秘帶來的苦惱 | 087 |



三・飲用「洋蔥皮煎汁」治好疾病的例子 099

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 09 | 吃烤薑使血液循環良好，改善了更年期的症狀 | 090 |
| 10 | 吃烤薑改善了痛風與高膽固醇的症狀 | 094 |
| 11 | 有關烤薑的問與答 | 096 |
| | | |
| 01 | 洋蔥皮煎汁的做法 | 103 |
| 02 | 洋蔥皮煎汁救回了腦血管堵塞的父親 | 107 |
| 03 | 母女三人同飲用洋蔥皮煎汁而受惠 | 110 |
| 04 | 飲用洋蔥皮煎汁，血糖值大幅度下降 | 117 |
| 05 | 喝洋蔥皮煎汁克服更年期障害 | 120 |
| 06 | 洋蔥皮煎汁改善皮膚炎，同時也增進記憶力 | 125 |
| 07 | 飲用洋蔥皮煎汁減少了中性脂肪 | 130 |
| 08 | 喝洋蔥皮煎汁治好自律神經失調症 | 135 |
| 09 | 洋蔥皮煎汁大幅度改善近視與老花眼 | 138 |



四·吃「煮蘋果」治好疾病的例子 177

- | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|------------|------------|-------------|------------------|----------------|------------------|---------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 04 | 03 | 02 | 01 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 蘋果所具有的「蘋果多酚」的奇效 | 烤焦的蘋果對血管與心臟病的發作有速效 | 「蘋果煮紅酒」的做法 | 「煮蘋果」的基本做法 | 有關洋蔥皮煎汁的問與答 | 洋蔥皮煎汁使膽固醇與體脂肪值降低 | 喝洋蔥皮煎汁，消除眼睛的疲勞 | 時常喝洋蔥皮煎汁，黑斑問題改善了 | 飲用洋蔥皮煎汁後，改善高血壓與頭暈目眩 | 糖尿病的血糖值下降，體重也減輕了 | 近視的視力改善了，散光也痊癒了 | 飲用洋蔥皮煎汁後，白內障不必開刀 |
| 188 | 187 | 185 | 183 | 174 | 169 | 165 | 160 | 156 | 152 | 147 | 142 |



05	吃煮蘋果克服胃疾，亦獲得皮膚美白的效果	192
06	煮蘋果有效瘦身，皮膚紅疹也消失了	196
07	煮蘋果解決便秘痼疾，食欲也變好了	200
08	減掉因吃太多及運動不足所增加的體重	203
09	吃煮蘋果之後，身體倍感健康	205
10	吃煮蘋果後，我變得更美更健康	208
11	煮蘋果改善心律不整，膽固醇也下降	211
12	煮蘋果治好濕疹，耳鳴、頭痛也好了	214
13	有關煮蘋果的問與答	216



烤



一
• 吃「烤梅乾」治好疾病的例子



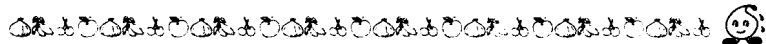
煮

同

樣的一種食物，生食與經過「烤」、「煮」之後的效能並不太一樣。就以梅子（梅乾）來說，它所含有的檸檬酸、磷酸（具有優異的殺菌作用，能消滅腸內危害人體的細菌，使胃腸的機能強健）、苦味酸（能夠增強肝臟的機能）等等，在經過「烤」的過程後，它們的作用將增強好幾倍。因此能夠促進脂肪的燃燒、全身的新陳代謝，使血液變成潔淨，藉此治好各種的疾病。

使用「烤」過的梅乾治療疾病，具有所謂「溫熱療法」的效果。只要攝取具有溫熱身體的食物，就能夠使體內的水分代謝轉為良好，根本的消除體內的寒氣，克服虛胖等病症。

梅乾是典型的陽性食物，它在經過「烤」的步驟後，更具有溫熱身體及消除病菌、寒氣、治癒疾病的效果。你不妨試試。



01

吃烤梅乾治好暈眩、耳鳴，並且輕鬆減胖

古人留下了一句名言：「只要每餐都吃一個梅子（包括梅乾），你就會一輩子跟醫生無緣。」也就是說，只要在平常積極的吃梅子（梅乾），就不至於生病，當然和醫生無緣了。

我因為對食物療法稍有心得，因此有很多為疾病或肥胖所苦惱的朋友，來找我要求提供意見，我勸他們積極的攝取「烤梅乾」。

那麼，「烤梅乾」為何對減胖有效呢？

只要仔細檢討肥胖的原因，就不難知道他們在體內蓄積「寒氣」。肥胖的人大多數屬於虛胖，原因是體內水分的代謝不良。對於這種典型的人來說，採取「溫熱療法」最有功效。

方法是積極的攝取能夠溫熱身體的食物，根本地消除身體內的寒氣，使水分的代謝轉為良好。



以下，我就要介紹「烤梅乾」的做法——

① 準備大約十個梅乾。

② 使用微波爐專用的鋁箔紙把梅乾包起來。

③ 再包上一層鋁箔紙。總共包上兩層。

④ 放入微波爐裡面烤十分鐘。

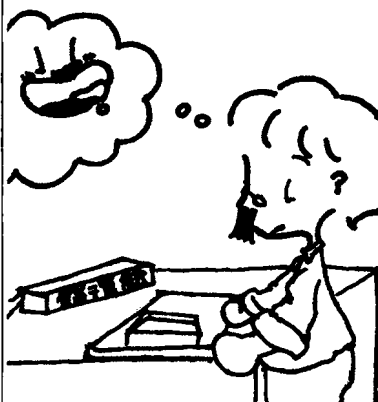
⑤ 一餐吃一、兩個就行了。

殘留下來的烤梅乾，可以放入冰箱保存。烤梅乾可以直接吃，或者放入熱茶裡，使用茶匙壓碎梅肉，連同茶水一起喝下去。

有不少利用這種烤梅乾減胖的人，在一個月內就減輕了三、五公斤。這種減胖方式很簡單，且不費時又不費力，而且能夠在很短的時間內見到驚人的效果。



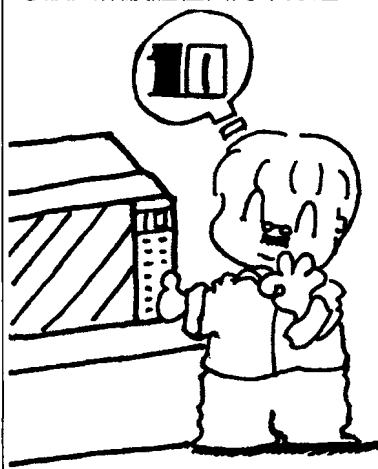
③再包上一層鋁箔紙，總共包兩層。



①準備大約十個烤梅乾。



④放入微波爐裡面烤十分鐘。



②使用鋁箔紙把梅乾包起來。

