

王明勇老师说：

好好吃

救

自己

想要身体健康，
不只要改变吃的东西，
更要先改变吃的观念！
以『食』攻毒，
饮食保养密码大公开！

王明勇 著

东方出版社



王明勇老师说：

好好吃

救

自己

王明勇 著

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

王明勇老师说:好好吃救自己/王明勇著.—北京:东方出版社,2011
ISBN 978-7-5060-4359-5

I. ①王… II. ①王… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220856号

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字:01-2011-6591号

王明勇老师说:好好吃救自己

(WANGMINGYONG LAOSHISHUO: HAOHAOCHI JIUZIJ)

作 者:王明勇
责任编辑:姬利 杜晓花
出 版:东方出版社
发 行:东方出版社 东方音像电子出版社
地 址:北京市东城区朝阳门内大街166号
邮政编码:100706
印 刷:北京印刷一厂
版 次:2011年11月第1版
印 次:2011年11月第1次印刷
开 本:680毫米×890毫米 1/16
印 张:12.25
字 数:85千字
书 号:ISBN 978-7-5060-4359-5
定 价:33.00元
发行电话:(010) 65257256 65246660(南方)
(010) 65136418 65243313(北方)
团购电话:(010) 65245857 65230553 65276861

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题,请拨打电话:(010) 65266204

推荐序——

我们都爱精力汤

财团法人癌症关怀基金会董事长 养生专家 / 陈月卿

初识王明勇老师，是在一个电视节目录制场所，我们同时应邀为来宾，更巧合的是，我们都抱着一台维他美仕调理机(Vitamix Total Nutrition Center)，介绍我们各自拿手的精力汤。相谈之下才知道，原来他也是因为生命中奇妙的因缘而走上研究健康与饮食之路，而且越研究越有兴趣，以至欲罢不能。

在这个终身学习的年代，也许并不需要人人都读个博士，但只要有心、愿意投入、长期积累，人人都可以在各自耕耘的领域成为专家。

学新闻的我，为了帮助肝癌开刀后的老公避免癌症复发，一头栽进饮食与健康领域，二十年来博览群书、勤做实验，以神农尝百草的精神，终于找到了我的健康幸福方程式，以及我的健康法宝——全食物精力汤，这不仅让我

和先生越来越健康，而且还在先生手术后生了一对儿女，让全家更为幸福。更借着出书、演讲，帮助了许多人重获健康，结了善缘。

原来学工程的王明勇，也在一场意外后顿悟健康的重要性，开始寻找能让自己健康也能帮助别人健康的产业，并且从头学起，到学校修学分、周游列国参与研习活动，终于学有所成。目前除了演讲受访，也开始著书，与人分享。

也许是学工程的缘故，王明勇的书结构严谨，说理清楚，条理分明，而且非常具有实用性，相当适合引导初学者踏入健康饮食的领域。我特别喜欢他的ABC精力汤、绿色芽菜精力汤和养生南瓜浓汤，跟我们家常喝的全食物精力汤非常类似。其他食谱也富有巧思，能将丰富营养的蔬果、全谷类，化成色香味俱全的美食。

相信读过他的书之后，你可以避开饮食陷阱，少吃下毒素，多吃进营养，长期累积，身体自然无毒一身轻，越来越健康。

推荐序——

如何吃是最重要的健康课题

台北医学大学副校长 / 谢明哲

前一段时间新闻报道：“根据卫生部门最新统计，2006年台湾地区罹患人数为73 293人，平均每七分十秒，就有一人罹患癌症。”在医学科技越来越昌明的现代，人类的平均年龄增加了，但罹患各种癌症的人数也不断增加。这样的数字显示，影响现代人健康的元素，除了医疗之外，长久累积的环境污染、不当饮食是大问题。再加上黑心食品“毒害”事件层出不穷，如何吃得安心“无毒”、吃得“有机”健康，成了人们最重要也是最关切的课题。

王明勇老师从自然医学的角度出发，佐以科学验证，为我们指出现代人饮食习惯中的盲点。很多人都知道吃“速食”、“油炸食物”不健康，容易导致肥胖，但常常是知其然，却不知其所以然。有多少人在用餐时会思考：

这口要吃进肚子里的食物，是从哪里来的？生产制造的过程如何？或是用什么方式烹调的？如果一层一层追溯回去，许多“不能吃的秘密”真的会让人大吃一惊！甚至我们日常喝的水、炒菜用的油，也有好坏与种类之分，对健康影响甚大。王老师在书中举出了许多经典的例子，抽丝剥茧，告诉大家吃对食物、喝好水、用好油的重要性。

随着科技的发达，人类文明对环境的影响除了看得到的污染，还有更多是肉眼看不到的。“食物”的退化就是一个很好的例子，现代化农业种出来的作物，和五十年前比起来，营养少了一半，有毒物质却变多了！正如王老师在本书中提到的，“有机”不该只是一阵流行的风潮，而是一股不可挡的趋势，同时也解开了许多人对“有机食物”的误解与迷思。最后一章节的“无毒食谱”，王老师以个人的生活经验和创意，让我们明白了生机饮食和美味口感并不冲突，生活中只要多一点用心，就能远离有毒食物的阴影，吃得有机又健康！

推荐序——

健康产业是一份利人又利己的事业

亚力山大国际健康集团 有机事业部 副总经理 / 蔡涉真

与王老师认识应该有20年了,从多年好友一直到职场共事,我们在健康产业的领域中一起成长,相互鼓励。常常与彼此家人相约一起到世界各地研修学习,也让我们有相同的语言和见解。通过自身的体验,不厌其烦地与人开心分享,是生活又是工作,带给我们无穷的乐趣。这一份利人又利己的事业,让我们的友谊变得更加浓厚而有意义。

王老师家里有3个“有机”宝贝,每一个从出生开始,都是我看着一天天长高的,你可以发现真的应了一本很有名的健康著作说的:“吃什么,像什么。”虽然性格不同,但是个个善解人意,聪慧过人,性情稳定,最重要的是几乎不生病。所以王老师夫妻俩从不因为孩子的健康伤脑筋,甚至小小年纪的他们已有乃父之风,喜欢与人分享如何吃,才让他们

如此活泼可爱。我印象最深刻的是他的大女儿在3岁时就喜欢表演吃螺旋藻给其他小朋友看,就是要表达“这可一点都不难吃,我还当零食呢”!王老师就是这样心口一致地养育着他的小孩!

现代人亚健康的情形非常普遍,我相信大部分人都知道是饮食和生活习惯不良引起的,想改变确又不知如何着手,重要的是如何找到方法并有恒心地执行下去。很开心王老师的《好好吃救自己》一书于大家的期盼中要出版了,通过此书,让大家了解什么样的“食物地雷”不要踩,如何选择优质的食材,透过健康的烹调法来打造无毒的生活也能是有趣的。

可以预见很多人将因此受益,重拾健康。



推荐序——

推广自然疗法的最佳伙伴

“无毒的家”首席食疗顾问 / 王康裕

久闻王明勇老师要出一本无毒烹调的书，终于在元宵节前夕看到这本书的初稿，我逐字细读，心里非常激动，仿佛过去几年来，我们（无毒家人们）所学、所讲、所做的每一件事都历历在目。

明勇老师为人乐观、谦和，逻辑观念条理分明，分析力强。他原本是位建筑工程师，在一个偶然的機會投入自然疗法，从头学基础营养学、生理学、生药学并且投入有机产业领域，工作认真，吸收能力强，并且认同自然疗法的真髓。随后在新竹推广生机食疗，经营很出色，博得很多消费者的认同，继而受邀到社区大学担任生机饮食的老师，很幸运地获得潘怀宗教授的青睐及推荐，被邀请到知名电视节目《健康两点灵》担任健康烹饪的特别来宾。

在自然疗法的推广过程中，我曾经带领“无毒”家族

们远赴日本、澳洲、美国、加拿大、瑞士及德国去见习、观摩和体验。王老师学习认真、投入，从未缺席。我们两人最怀念的，是在德国布鲁士哥森断食营时，偷偷溜去隔壁小镇的一家知名的咖啡店享受充满幸福感的下午茶。

这几年来，无毒饮食的观念开始萌芽，王老师认为，除了食材以外，烹饪的方法及锅具也很重要。他在《健康两点灵》的健康烹饪示范非常出色，很幸运地蒙得出版社的邀请，将节目中的每一道菜色整理成书，本人也义不容辞地帮他校稿及写序。

王老师是我在推广自然疗法中的最佳伙伴，他常常说，他是我的大弟子。其实我看他这几年的成就，已经青出于蓝了。他在烹饪节目中喜欢使用一种美国进口的神奇不锈钢锅，每次节目中的人称赞他做的每一道菜好吃时，他都会谦虚地说，这种使用316L钢材的钛合金锅，烹饪时只需少水及少油，烹饪的原理是从食物中借水及借油，是锅好而不是老师好。

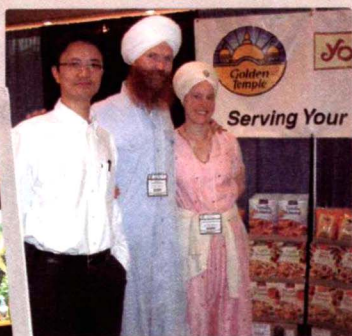
目前各种生活习惯病如：癌症、“三高”、发炎、过敏等日益猖獗，社会成本及医疗支出不断攀升，在这个禁不起生病的时代，大家不应把烹饪及健康的权利交给外食

及速食。我希望借由明勇老师这本书，透过简易而健康的烹饪方法，能够唤醒大家对自我健康管理的重视，并且带动大家，重新检视自己的健康，找回健康的根源，重回厨房，让健康与幸福常在！

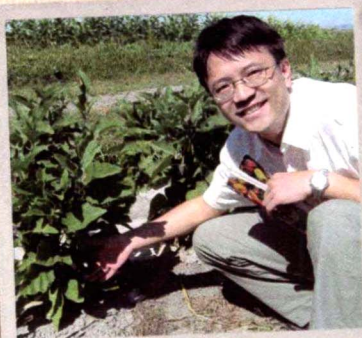




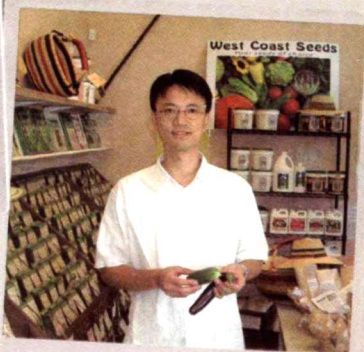
参观美国有机食品展



美国洛杉矶演讲



参访加拿大有机农场



参访加拿大有机农场
种子培育



参加德国布鲁士自然断食疗法
研习课程学习自然疗法



参加德国布鲁士自然断食疗法
同期成员合影



参观意大利有机食品展



中国国际有机食品博览会参访及演说



参访瑞士百年有机农场
土壤蒸气消毒法



参访瑞士百年有机农庄育苗情形



参访瑞士百年有机根菜农场



参访日本自然农法
有机稻米农场



参访日本有机食品
连锁产业发展现况

王老师在台湾参观有机研习班
并在社区大学作推广活动



参观桃园有机农法研习班
了解有机蔬菜的栽培



妇女社区大学上课情形



社区大学博览会及成果发表



妇女社区大学成果发表



担任半断食疗法指导老师

