

〔日本醫學情報專家〕李傳修◎著 延和診所李金滿醫師◎審訂

無副作用的30則

健康秘方

你知道「蚌肉炒茄子」對預防腦中風有神奇的療效嗎？

你知道「蓮藕生汁加薑」不僅能加速醒酒還能解毒嗎？

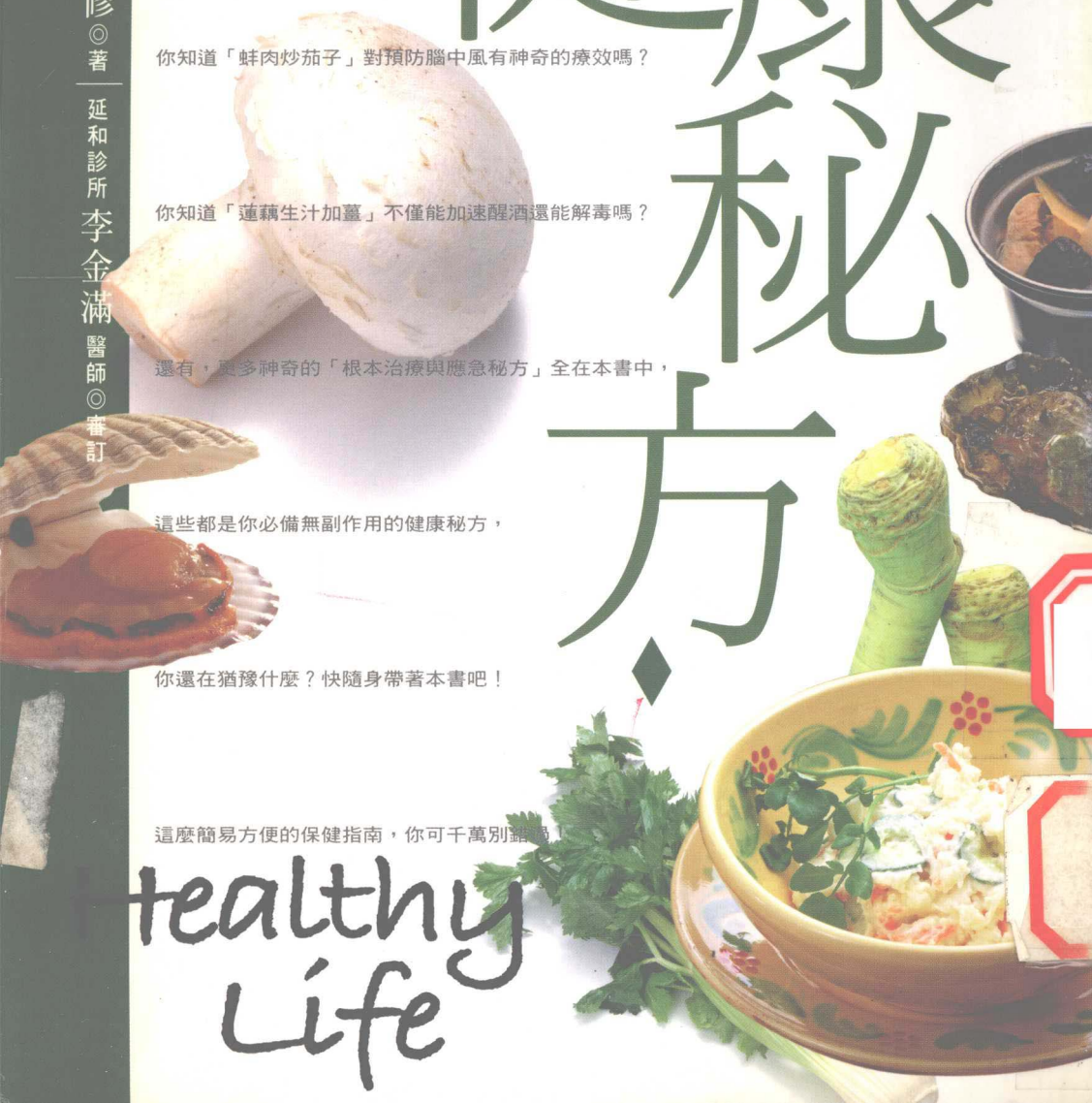
還有，更多神奇的「根本治療與應急秘方」全在本書中，

這些都是你必備無副作用的健康秘方，

你還在猶豫什麼？快隨身帶著本書吧！

這麼簡易方便的保健指南，你可千萬別錯過！

Healthy
Life



〔日本醫學情報專家〕李傳修◎著

延和診所李金滿醫師◎審訂

無副作用的30則

健康秘方

你知道「蚌肉炒茄子」對預防腦中風有神奇的療效嗎？

你知道「蓮藕生汁加薑」不僅能加速醒酒還能解毒嗎？

還有，更多神奇的「根本治療與應急秘方」全在本書中，

這些都是你必備無副作用的健康秘方，

這麼簡易方便的保健指南，你可千萬別錯過！

Healthy
Life

國家圖書館出版品預行編目資料

無副作用的30則健康秘方 / 李傳修著 · 一一 初
版 · 一一 臺北市：快活堂，2002〔民91〕
面；公分 · 一一（健康筆記；33）

ISBN 957-470-410-6

1. 食物治療

418.91

91000634

無副作用的30則健康秘方



西元2002年2月
初版一刷
Printed in Taiwan

作者：李傳修

執行編輯：吳美

美術編輯：吳美

出版者：快活堂出版有限公司

新聞局局版北市美字第一〇三號

地址：台北市文山區景南街41號4樓

電話：(02)386-1116

傳真：(02)2971-831

劃撥帳號：19371664快活堂出版有限公司

印刷：龍騰躍彩色印刷有限公司

總經銷：建中書報社

電話：(02)2278-3237

傳真：(02)2278-3095

版權所有，翻印必究

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝

單冊購買一律九折優待，欲掛號寄書，請加付郵資30元



contents

「五加皮」是預防動脈硬化的藥王	26
「百合根湯」有神奇健腦的功效	28
羌活是糖尿病者的救星	24
薺菜是止血、肝病、高血壓的神藥	22
佛手瓜能治好痔瘡及尿道疾病	20
「梔子」是扁桃腺炎的剋星	17
「虎耳草」對腎臟、尿路、膽結石都有速效	15
「萬根煮豬肉」不讓你多痛一秒	14
貝與茄子合食，對預防腦中風的發生最有效	12
蓮藕生汁加薑，能迅速的醒酒、治好食物中毒	9
牡蠣，是對付冬天各種病症的特效藥	7



能夠強化心肺機能的鴨跖草

31

「桑椹枸杞果醬」不老強身的秘方

33

「魚骨粉」能預防各種疾病，改善虛弱體質

35

「蝦殼加梔子果實」能治服胃潰瘍

37

海帶水與海帶粉能增強生命力

39

納豆加洋蔥有神效

42

(一) 洋蔥納豆的做法

45

(二) 有關洋蔥納豆的疑問

46

(三) 吃洋蔥加上納豆治好疾病的案例

48

「黑醋醃漬大蒜」能迅速消除脂肪、黑斑

64



contents

(一) 「黑醋加大蒜」的醃漬法	68
(二) 有關「黑醋大蒜」的問與答	70
(三) 吃「黑醋大蒜」治好疾病的案例	72
「豆芽美奶滋」超強力的減胖食品	87
(一) 美奶滋豆芽的做法	91
(二) 吃「美奶滋豆芽菜」減胖成功的案例	92
松果煎汁的驚人藥效	108
(一) 松果煎汁的做法	111

Healthy Life



你一定要知道的食材營養 menu

133

(二) 喝松果煎汁治好病痛的案例

115

(二) 有關松果煎汁的疑問

113

〔日本醫學情報專家〕李傳修◎著

延和診所李金滿醫師◎審訂

無副作用的30則

健康秘方

你知道「蚌肉炒茄子」對預防腦中風有神奇的療效嗎？

你知道「蓮藕生汁加薑」不僅能加速醒酒還能解毒嗎？

還有，更多神奇的「根本治療與應急秘方」全在本書中，

這些都是你必備無副作用的健康秘方，

這麼簡易方便的保健指南，你可千萬別錯過！

Healthy
Life

國家圖書館出版品預行編目資料

無副作用的30則健康秘方 / 李傳修著 · 一一 初
版 · 一一 臺北市：快活堂，2002〔民91〕
面；公分 · 一一（健康筆記；33）

ISBN 957-470-410-6

1. 食物治療

418.91

91000634

無副作用的30則健康秘方



西元2002年2月
初版一刷
Printed in Taiwan

作者：李傳修

執行編輯：吳美

美術編輯：吳美

出版者：快活堂出版有限公司

新聞局局版北市美字第一〇三號

地址：台北市文山區景南街41號4樓

電話：(02)386-1116

傳真：(02)2971-831

劃撥帳號：19371664快活堂出版有限公司

印刷：龍騰躍彩色印刷有限公司

總經銷：建中書報社

電話：(02)2278-3237

傳真：(02)2278-3095

版權所有，翻印必究

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝

單冊購買一律九折優待，欲掛號寄書，請加付郵資30元



contents

牡蠣，是對付冬天各種病症的特效藥	7
蓮藕生汁加薑，能迅速的醒酒、治好食物中毒	9
貝與茄子合食，對預防腦中風的發生最有效	12
「萬根煮豬肉」不讓你多痛一秒	14
「虎耳草」對腎臟、尿路、膽結石都有速效	15
「梔子」是扁桃腺炎的剋星	17
佛手瓜能治好痔瘡及尿道疾病	20
薺菜是止血、肝病、高血壓的神藥	22
羌活是糖尿病者的救星	24
「五加皮」是預防動脈硬化的藥王	26
「百合根湯」有神奇健腦的功效	28

Healthy Life



能夠強化心肺機能的鴨跖草

31

「桑椹枸杞果醬」不老強身的秘方

33

「魚骨粉」能預防各種疾病，改善虛弱體質

35

「蝦殼加梔子果實」能治服胃潰瘍

37

海帶水與海帶粉能增強生命力

39

納豆加洋蔥有神效

42

(一) 洋蔥納豆的做法

45

(二) 有關洋蔥納豆的疑問

46

(三) 吃洋蔥加上納豆治好疾病的案例

48

「黑醋醃漬大蒜」能迅速消除脂肪、黑斑

64



contents

(一) 「黑醋加大蒜」的醃漬法	68
(二) 有關「黑醋大蒜」的問與答	70
(三) 吃「黑醋大蒜」治好疾病的案例	72
「豆芽美奶滋」超強力的減胖食品	87
(一) 美奶滋豆芽的做法	91
(二) 吃「美奶滋豆芽菜」減胖成功的案例	92
松果煎汁的驚人藥效	108
(一) 松果煎汁的做法	111

Healthy Life



你一定要知道的食材營養

menu

133

(三) 喝松果煎汁治好病痛的案例

115

(二) 有關松果煎汁的疑問

113



牡蠣，
是對付冬天各種病症的特效藥

牡蠣，是對付 冬天各種病症的特效藥

肝

機能退化減弱，使GOT・GPT的效值升高的話，身體將導致各種的危險。若胰臟受損，血糖值升高也是很不妙的一件事情。每到寒冬的季節，海裏的牡蠣將是絕妙靈藥，這一點恐怕很多人都沒有想到吧！

冬季的牡蠣對心臟病患或血壓異常，及精力減退都有奇效。冬季的牡蠣之所以能夠治療各種疾病，不外乎它具有增血與淨血的作用。

除了增血淨血以外，牡蠣含有豐富的人體所需之成份，像鐵、鋅、氨基酸、肝澱粉、牛磺酸，以及礦物質群等等，營養價值非常的高，可卻一直被誤



解爲含膽固醇量過高。

實際上，在經過一連串研究之後，專家們已經獲知：牡蠣所含有的膽固醇，反而能夠使血清裏的膽固醇降低呢！換句話說，冬季的牡蠣對疾病的防治是最爲有效的。

爲什麼冬季的牡蠣最爲有效呢？因爲從五月到八月的產卵期，牡蠣將消耗它主要成分的肝澱粉，一直到秋季才會開始恢復，而且到了冬季就會達到頂點。

冬季吃牡蠣時，可以使紅血球增加，對於補血非常的有幫助。紅血球的減少等於精力的減退，所以，牡蠣可說是天然的強精藥。而且與其吃刺激局部的藥，還不如吃牡蠣比較實在，畢竟自然食品總勝過成藥，效果也比較快速。



蓮藕生汁加薑，
能迅速的醒酒、治好食物中毒

蓮藕生汁加薑， 能迅速的醒酒、治好食物中毒

當

你爲了應酬，或者跟朋友們到酒店喝酒，才喝一、兩杯就感到醉意的人。最好請服務生弄些生蓮藕汁給你喝。

在冬天，許多酒店飯館的廚房都會準備很多蓮藕，只要一杯生蓮藕汁加入少許薑汁飲用，喝酒所產生的不適就能夠很快的消除。

如果吃火鍋，因爲海鮮類而中毒時，亦可利用這種方法治療，效果快速又有效。



由於喝酒使得腎臟變的極為衰弱時，每天可飲用這種「蓮藕生汁加薑」三杯（分成晨、午、晚服用，每次服用大約一百五十西西）。

因為「腎虛」，也就是因為房事過多，變成病人般虛弱的時候，可使用蓮藕加紅豆和豬肉熬爛再吃，此種偏方對於恢復體力很有幫助，功效也很快。

而強精偏方必需連熬汁也一起喝，最大的禁忌是不能以砂糖當成調味料，否則效果將大為減弱。可利用少許酒類當調味，食鹽也可以使用。

如果在熬上述的「蓮藕、紅豆、豬肉」時，再加入一個梅乾，再經過一天的休息就可以恢復體力，思考力也能夠轉好。

如果身體的狀況不佳，但又不能不參加酒席的話，那就在赴會以前喝一杯上述的「生蓮藕加薑汁」，如此就可以防止失態。不過在酒席之間，最好別吃使用醋烹飪的食物，以及蒟蒻。身體狀況不良之下喝酒時，千萬要牢記這一點。

新幾內亞的土著在喝椰子酒時，都記得一邊喝一面喝生蓮藕汁，如此就能