

全球健康生活类畅销书排行榜第一名

健康时报 重点推荐读物



# 林光常 21 days

“无毒一身轻”的最佳实践教本

## 21天排毒养生餐

Dr. Luke Lin's Guide to Toxin-free Living  
(English text included) 附全文英译

排毒餐常见问与答

林光常 / 著

国际文化出版公司

2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21



随书附赠  
排毒养生餐  
VCD

## 图书在版编目 (CIP) 数据

21天排毒养生餐 / 林光常著. - 北京: 国际文化出版公司, 2006.11

ISBN 7-80173-598-6

I. 2... II. 林... III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第130099号

版权登记号 图字: 01-2006-6142号

中文简体字版©2006 由国际文化出版公司 出版发行  
(台湾) 世茂出版有限公司授予, 国际文化出版公司  
在中国大陆出版中文简体字版本的专有出版权。任何  
人不得以任何形式复制、转载。

## 林光常21天排毒养生餐

著 者 台湾/林光常  
责任编辑 臧燕燕  
封面设计 林世鹏  
出 版 国际文化出版公司  
发 行 国际文化出版公司  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京冶金大业印刷有限公司  
开 本 965 × 635 24开  
8印张 250千字  
版 次 2007年1月第1版  
2007年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-80173-598-6/Z·098  
定 价 49.80元 (随书附送VCD光盘)

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010)64271187 64279032

传真: (010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

合法授权·翻印必究

本书如有破损、倒装、缺页, 敬请向经销商更换

## About the Translator:

Lynne Mallinson has had a deep interest in Chinese art, philosophy and culture for most of her life, and for over six years she lived, studied and taught in both Mainland China and Taiwan. Now living in Maryland, she practices Chinese martial arts and yoga, as well as doing Chinese calligraphy and brush painting. Although Ms. Mallinson's formal studies have mainly involved Chinese literature and history, her martial arts experience has given her an understanding of Chinese medicine that was useful in translating this book. Ms. Mallinson majored in Chinese Language and Literature (B.A./Wellesley College, '98), and completed her M.A. in the same field at Washington University in St. Louis, '01.

本书之内容为作者若干年来潜心钻研、历经实践的结晶, 属一家之言, 绝非是要取代合格医师的诊断与治疗, 尤其是婴幼儿、孕妇、病人等特殊群体, 在排毒前更须征询医生或专业营养师的意见。而书中所列咨询电话或网站, 仅提供如何正确吃排毒餐之咨询, 若您有任何身体上的不适, 我们建议您先请教专业的医疗人员; 生病看医生, 但健康靠自己。

# 林光常

美国环球大学医学博士  
(American Global University)



康宁医院生态医学部 副院长  
无毒一身轻全然健康中心 总指导者  
前百盛癌症防治研究中心 副执行长  
美国中华自然疗法世界总会 秘书长  
台湾癌症基金会 顾问  
以诺全球健康资讯网 主持人

## 受邀演讲单位与任教机构

### \* 台湾地区机构:

中华国际佛青会、汇丰汽车、新光合纤、太平洋电线电缆、上海商银、震旦行、娇联企业、安泰人寿、南山人寿、保德信人寿、保诚人寿、慈济功德会、西华饭店、中兴工程、长荣航空、中华电信、光宝集团、威盛电子、宏达电子、胜华科技、台中监狱、中央电台、台湾不动产经济人协会、台湾企业经理协会、台新金控、华信商银等、伊甸园基金会、台湾大学、中山医学大学、中华文化学院、清云技术学院、士林社区大学、南亚技术学院、花莲师院、世新大学、中正大学等、东门扶轮社、城北扶轮社、中德电子科技有限公司、康宁医院、建华银行、中华汽车、桃园文化国际同济会、台湾礼品工会、自然疗法协会、女青年会、南投县警局、远东扶轮社、沅真基金会、内湖分局、亚耕有限公司、新竹曼殊园、台中一中教师会馆、远见杂志等。

### \* 中国大陆及海外机构:

人民日报社、国家林业局、辽宁医学院附属医院、中国五粮液集团、北京秋季书市、南京市新华书店、镇江市新华书店、长沙市新华书店、宁波市新华书店、深圳市新华书店、星洲日报、南洋商报、新加坡教会、美国德州达拉斯基督教会、美国佛州奥兰多全福会、美国纽约信心圣经教会、洛城中华联合基督教会、2003年爱修园国际领袖特会、洛杉矶福音遍传机构等。

### \* 教会:

松山医院教会、中山长老教会、新店行道会、锡安教会、屏东长老教会、台北灵粮堂、基隆CBMC、新竹全福会、台中圣教会、中坜浸信会、高雄火车头教会、圣光神学院、光宝团契、中信团契、台中旌旗教会、台中浸信会恩光堂、台中地区教会策略联盟、喜信圣经书院、台北真道教会、台中思恩堂、高雄武昌教会、台中全人关怀中心、浸信会怀恩堂、台中YWCA、信义会真理堂、高雄灵粮堂等。

### \* 电台、电视台:

湖南卫视、北京电视台、江苏人民广播电台、飞碟一点关系、东森午餐麻辣财、民视元气魄加油站、美国TISTV卫星电视网“健康一身轻”

## 历年主要著作与审编订丛书

### \* 医学方面

1. 《无毒一身轻—21天改造体质》(书)
2. 《无毒一身轻2—生病34因, 健康7大法》(书)
3. 《林光常21天排毒养生餐》(书)

### \* 自我成长(成功学)方面

1. 拿破仑希尔大师经典系列  
《积极思考的力量》、《坚毅的人总会出头》、《成功之旅》等

正确的饮食带给您：

健壮的身体·清晰的思考  
灵敏的头脑·愉快的心情  
充沛的活力·饱满的精神  
平和的性情·悦人的性格  
集中的注意力·旺盛的生命力  
健全的下一代

林光常深深祝福您，并为您祈祷。

# 林光常 21天 排毒养生餐

DAY 21

Dr. Luke Lin's Guide to Toxin-free Living:  
A pharmacopoeia of meal plans with tips on  
maintaining sound dietary habits and a  
wholesome lifestyle.

林光常◎著

Translated by Lynne  
Mallinson

国际文化出版公司

## 作者序

在耗时年余，整理搜集大量资料、整合各方资源与人才之后，终于推出这本中英对照的健康排毒食谱。

销售突破五十万册的《无毒一身轻》自出版以来，因为健康意识的抬头，我感觉到最受读者垂询与关注的，首推排毒餐食谱，其次则是《无毒一身轻》英文版本。因此《林光常21天排毒养生餐》的出版，可说是众人引颈期盼许久。在世茂出版社的支持下，此次不仅呈现出完全客製化的作品，体现读者的所需所想，同时更圆满解答了一般人该如何吃出健康的疑问。

许多研究指出，环境荷尔蒙是影响人体健康的因素之一，而且随着进口食物的大量倾销，人们越来越不清楚自己吃的食物来源如何，许多疾病也逐步全球化。根据卫生部门的统计，由于饮食受到日渐西化及精致化的影响，台湾人在动物性脂肪类的食物摄取量过高，已经造成糖尿病、心血管疾病等慢性病的病患比例，有逐年升高的状况。

而我所推广的“健康排毒餐”的制作，皆以汆烫、水煮、炖、蒸或者生食等避免高温的烹调方式处理，保留了食物最原始的美味与营养，不仅吃的人健康，烹调的过程也能免于油烟之害，堪称实践最透彻的排毒健康餐点。

“健康排毒餐”选用食材最重要的几项要点是，避免摄食鱼肉蛋奶等动物性蛋白质，蔬果食材讲究当地与当季盛产，根茎蔬果强调连皮完整，连如何饮用及选择好水都大有学问。

由于选用是当季当地盛产的食材，所以不必担心食物的进口来源，而当季当地即表示这些食材正值盛产，价格便宜亦本质优良，兼顾排毒养生又不必花大钱，可说是一套最经济实惠的养生餐点。正是因为以最自然的方式调养身体，让居家养生变得这么轻松而简单！

食用当季当地盛产的蔬果对于身体是最健康的，若消费者都力行排毒养生，相对地，便能带动本土农作物的发展市场，来十个WTO也不怕。

这次在书中，我除了紧扣这几个原则之外，并首度加上食用排毒餐的正确知识，包括：排毒餐前该做的准备、吃排毒餐注意事项、排毒餐Q&A，及许多一般人容易疏漏，却是我苦口婆心一再叮咛的要点。像是很多人常会问我，遵守排毒餐原则的饮食很难持久，怎么样调适

比较好？所以我就特别在书中告诉您，如何渐进式的食用排毒餐；食用到哪一个阶段应暂停；如果真的很想吃肉的时候又该怎么办？这些大家最想问的问题都在书中一一解答。

想要拥有健康人生，首先要有健康的认知，而健康的生活，从正确的饮食开始。众所周知，一日之计在于晨，当然，健康的一天更是从健康的早餐开始。因此，迈向健康人生，您可选的步骤：

- 一、确保早餐一定是健康排毒餐，即便只吃百分之五十，都有一定的助益。
- 二、改变饮食顺序比改变饮食内容简单易行，所以，无论如何，一定要注意饮食的顺序。尤其午晚餐，一定要空腹时吃水果，先喝汤，吃生菜，再吃熟菜、杂粮米饭和地瓜，最后肚子还有空间才吃动物性蛋白质，而且鱼比肉优选。
- 三、如果非吃肉不可，一定要信守“八大原则”，才不致于让肉成为身体的负担。
- 四、健康排毒餐不只是一种饮食方法，更是一套健康的生活模式，故可循序渐进，逐渐走向健康之路，已经有病痛者，建议连续四个月三餐都吃健康排毒餐，再加力行“健康每日七件事”，尚未生病者，每年至少连续二十一天三餐都吃健康排毒餐，之后，仍要保持早餐吃排毒餐，午晚餐则要尽量避免中太多毒。
- 五、利用休假日来进行阶段排毒，也是好方法。
- 六、您现在可以立即进行的健康行动是，起床后，刷牙前，生饮七合好水。
- 七、书中所列二十一天食谱，绝大多数都可以互相替换任意选择搭配，请不要拘泥文字，更重要的是其中精义。随着季节与地域的不同，请自行更换，只是一定要记得，当地当季盛产、食物比例和完整摄食三大原则。

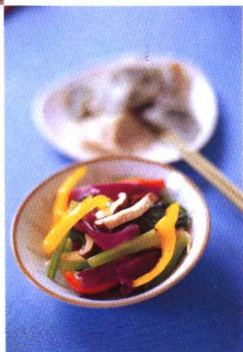
同时，为了方便更多英语读者，这次特地在书末附上全文英译，为世界各地的读者排除语言障碍，力行排毒全球化，让全世界更健康！

由于所学有限，难免疏漏，尚祈各位先进不吝指教，甚幸，甚幸！

# Contents 目录



Life



作者序	2	午餐	50
目录	4	晚餐	52
导论	6	<b>DAY7 第7天</b>	
排毒餐前的准备	14	早餐	54
<b>DAY1 第1天</b>		午餐	56
早餐	18	晚餐	58
午餐	20	<b>DAY8 第8天</b>	
晚餐	22	早餐	60
<b>DAY2 第2天</b>		午餐	62
早餐	24	晚餐	64
午餐	26	<b>DAY9 第9天</b>	
晚餐	28	早餐	66
<b>DAY3 第3天</b>		午餐	68
早餐	30	晚餐	70
午餐	32	<b>DAY10 第10天</b>	
晚餐	34	早餐	72
<b>DAY4 第4天</b>		午餐	74
早餐	36	晚餐	76
午餐	38	<b>DAY11 第11天</b>	
晚餐	40	早餐	78
<b>DAY5 第5天</b>		午餐	80
早餐	42	晚餐	81
午餐	44	<b>DAY12 第12天</b>	
晚餐	46	早餐	84
<b>DAY6 第6天</b>		午餐	86
早餐	48	晚餐	88

**DAY13 第13天**

早餐 90

午餐 92

晚餐 94

**DAY14 第14天**

早餐 96

午餐 98

晚餐 100

**DAY15 第15天**

早餐 102

午餐 104

晚餐 106

**DAY16 第16天**

早餐 108

午餐 110

晚餐 112

**DAY17 第17天**

早餐 114

午餐 116

晚餐 118

**DAY18 第18天**

早餐 120

午餐 122

晚餐 124

**DAY19 第19天**

早餐 126

午餐 128

晚餐 130

**DAY20 第20天**

早餐 132

午餐 134

晚餐 136

**DAY21 第21天**

早餐 138

午餐 140

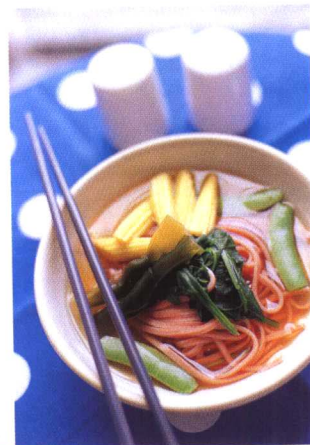
晚餐 142

熟食 144

食物的选择和搭配 151

健康排毒餐常见问题 161

简单英文对照 166



Health





# 导论

附注：书中所选用的菜品及香料都是台湾地区的称谓及特产，大陆地区读者可用类似材料代替。

## 何谓健康排毒餐

许多人都会这么想：“不生病就是健康”，然而，就是这样错误的健康观念，往往让人在不知不觉中让健康的身体被啃蚀掉。而造成不健康的最大主因，就是不正确的饮食观念及生活习惯。

其实，现代人身处在强大竞争压力的生活中，为了寻求平衡，让口腹之欲不断扩大，在长期接触各式高脂肪、高胆固醇、高钠、低纤维、低碳水化合物、化学添加物之后，使人们的免疫系统功能开始失调或衰退，进而罹患各种慢性病或导致疾病入侵。而发达的医学科技，只让我们不断地陷于药剂使用，却忽略了根本的错误饮食习惯、不良生活习惯问题。

而健康排毒餐，就是摄取身体需要的所有养分，排除对身体有负担、有伤害的物质，让身体保持健康的饮食方法。根茎类生食熟食比例是配合人体阴阳平衡法则，和糙米、地瓜、五谷米的五行原理来组合成一套有弹性有规则的健康饮食方式。身体排毒的方法有许多，但用高纤低油低脂低糖低盐的方式，以最普及化的地瓜、糙米、生鲜蔬果做排毒食材，不但安全、经济易实行，接受度高，且改变体质效果显著。排毒是净化体质必经的过程，以自然饮食排毒无强迫性，负担少，无刺激的方式进行，不但能养生无形中也得到自愈的结果。也就是说，当我们都把身体内的毒素清除掉，身体就能得到全然的健康，自然能免除疾病的威胁。

## 排毒餐设计制作重点

1. 颜色平衡 → 五色平均分配，单色多色平衡。
2. 属性平衡 → 阴阳、酸碱、凉热、分解合成、收缩与膨胀。
3. 质感平衡 → 根、茎、叶、瓜、果、谷、豆轮替变换。
4. 口感平衡 → 酸、甜、咸、辛、苦浓淡皆有。
5. 营养平衡 → 蛋白质与淀粉比例适当分配。





## 排毒餐的特色

1. 食材种类的选择：当地、当季、盛产之蔬果，洗净连皮(易消化咀嚼)食用。食材选择有弹性，变换容易，方便获得，价格稳定，符合人与天地连结的自然法则，对体质改善或代谢，比较能持续进行。
2. 食材份量比例原则：一份水果、二份蔬菜、一份地瓜、一份五谷饭。1:2:1:1份量恰当可维持体内酸碱平衡和基本均衡的营养，让身体在净化、排毒的同时，仍能满足所需养分，保持体力和正常的运作。
3. 吃食物的顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。先饮流质，再食生纤维、蔬果，后食蛋白质与淀粉熟食，是配合体内消化系统分解吸收的速度与时间进食，食物单纯有秩序的吸收，一者减少身体负担，二者让其它系统能同步运作，进行分解合成功能，身体可以顺畅代谢排毒。
4. 改善的水质：喝好水，每日三千毫升，水在体内占百分之七十，对身体新陈代谢有颇大影响。WHO警告，百分之八十的疾病与水源不洁有关。有足够的好水在体内，可以加速体质的净化，缩短排毒时间，减少康复过程中好转反应所带来的不适，平衡身体的压力。
5. 改善生活品质：饮食改善，让身体有足够的本钱和时间去修复和自愈，运动、睡眠、作息的改善，让身体在空间上得到适当的休息和准备，身体会在适当的时机告知身体健康状况和自我进行净化治愈的功能，提供正确的讯息和反应，减少生活中的压力和冲突，发挥所需的工作效益。
6. 体质改善：身体在安全适当饮食改变下，会自然进行排毒与更新的变化，进而改善体质或得到自我治愈和修复的结果，大多数慢性疾病和饮食不平衡者，都可以利用排毒餐饮食原则，简易轻松实施体质调整，提升免疫力、觉察力和敏锐度。随个人体质和实施方法，正确性持续性得到不同的改善效果。



## 健康进食的主张

### ● 早餐的办法

1份水果 + 2份蔬菜 + 1份地瓜 + 1份糙米

#### 说明：

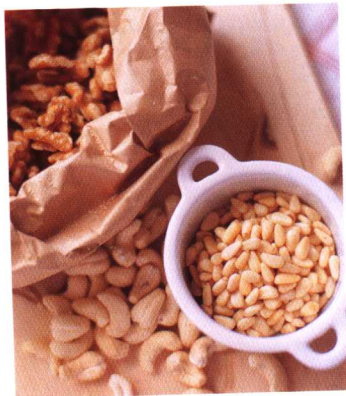
1. 水果的选择，以当地、当季、盛产为原则，凡是进口水果或是非当季的冷藏品皆不宜。
2. 蔬菜选择时，除保持当地、当季、盛产的原则之外，并以根、茎、花、果四大类为主。
3. 地瓜的选择，以黄肉比红肉为佳，并需连皮一同食用。若为慢性病患，可以食用两份。
4. 食用糙米时，可以在其中添加小红豆、紫米、薏仁、黄豆等各种五谷杂粮。
5. 若本地不产地瓜，则以马铃薯替代。

### ● 午、晚餐的办法

60~65%五谷杂粮 + 25~30%蔬菜类 + 10~15%豆类和海藻类 + 5~10%汤

#### 说明：

1. 烹调方式以蒸、煮、烫、炖为主，尤其以蒸最好。
2. 五谷杂粮的比例最好为五谷类占百分之七十，杂粮占百分之三十。
3. 蔬菜类最好保持1/2~3/4的生食，让身体可以吸收足够的酵素。
4. 蔬菜中的叶菜类和芽菜类虽佳，但较不适合病人在康复期食用。
5. 癌症患者或是尿酸过高与肾脏病患，则尽量不吃豆类等蛋白质。
6. 汤可尽量用海带或紫菜等蔬菜熬煮。
7. 于两餐之间食用水果。并记得不要同时吃两种以上的瓜类水果，以免容易引起腹泻。
8. 每天生饮好水三千毫升以上。
9. 午晚餐需要搭配二至三道的熟食，请根据本书P144~P150熟食菜单自行选择组合。



## 十二大禁忌食物

慢性病人在进行头四个月健康排毒时，为什么需要慎选摄取的食物？因为不当的饮食摄取，会让身体一面排毒，却又是一面“中”毒。以下这些禁忌的食物，就是非常容易造成身体二次伤害的食物。

### 1. 鱼虾蟹等海鲜

因为水域的污染日益严重，让生长于水中的生物也间接受到污染，尤其含有大量的重金属，更是对人体的肾脏造成伤害。

### 2. 肉

肉类除了容易让人体转为酸性体质之外，还因为在动物生长的过程中，为了加速产量而注射许多抗生素、荷尔蒙，而这些药剂会存留于肉中，在食用后自然就会对身体造成伤害。

### 3. 蛋

蛋是高度浓缩的蛋白质，使我们的身体很难消化吸收，而且含有复杂的荷尔蒙，让人体对此引发过敏反应。

### 4. 奶

牛奶中的钙在杀菌的产程中，会转为无机钙，不但无法为身体补充钙，还可能提升体内结石的机率。而牛奶中的蛋白质，在体内经消化分解后，会产生一种属于强酸的“氨素”，于是造成身体为了平衡酸碱，而将骨骼中属于碱性的钙质溶出，让钙消耗更多。

### 5. 油

经过油处理的食物，不论是油炒还是油炸，在体内的消化时间需要四至十二小时，对身体造成很大的负担。而且油脂容易使动脉硬化，让血管失去弹性，且造成血脂肪的累积，严重妨害血液的输送。

### 6. 盐

食用含盐高的食物，等于吃进了很多的钠。当体内的钠含量越高，相对地会让钾含量降低，而让身体严重的酸化，让细胞容易罹癌。

## 7. 糖

精致的糖在进入身体消化时，会释放出身体内的钙及维生素B。而且摄取糖之后，会使血液的浓度增加，让精力降低，增加疲劳感。

## 8. 味精

味精是常用的调味料之一，可刺激味蕾，增添食物鲜味。不过，它加热后产生的成分不易排出体外，对中枢神经系统、视神经都有影响，长期食用会导致口干舌燥、易头晕、注意力不集中、容易疲劳、掉头发等反应。

## 9. 酱油

酱油中同样含有高量的钠，且会影响血压的状况。

## 10. 所有精致与加工食品

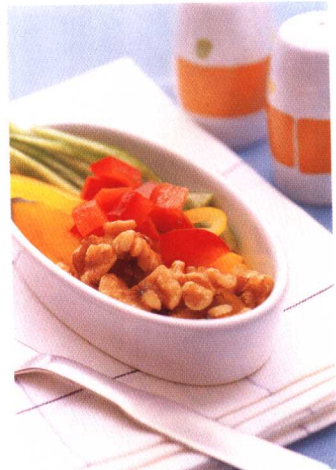
精致的加工食品是没有营养而且无能量的食物，因为它们会在精制的过程中，损失极多的营养成份。

## 11. 含咖啡因的食品

因为咖啡因会刺激神经系统，使精神兴奋、心跳加快、血压上升、活力充沛。但咖啡因也有加强止痛的效果，在长久使用之后会使身体上瘾，进而对健康造成危害。

## 12. 含酒精食品、冰品类

酒精对身体的损害是严重的，它会产生的不良影响包括：诱发头痛、损害肝脏、影响中枢神经、增加致癌风险、促进心血管疾病发生机率。而冰品很容易伤肾，对女性尤其不宜。





## 健康选食10大原则

### 1. 重五谷

未经加工的五谷杂粮含有丰富的营养素以及纤维素，尤其纤维素有预防便秘、缓解腹泻、预防大肠直肠癌的发生等优点，是精致加工的食品所无法提供的。而且五谷对脾脏有相当的助益，能够让脾胃的消化吸收功能更健全。而在摄取五谷时亦需挑选适合的谷物，就是生长的地域要符合当地性，即要分别挑选生长在长江以南（含东南亚）的谷物，如糙米、红米、小米、薏仁等，或是生长在长江以北（含美加地区）的谷物，如大麦、小麦、燕麦、荞麦等。

### 2. 结种子的蔬菜

蔬菜含有丰富的β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素E及纤维素，若每天摄取足够的蔬菜，能提供身体足够的营养素，保持身体健康，帮助身体免受感染以及抵御疾病。蔬菜根据食用的部位可以分为：叶菜类、花芽茎类、种籽及豆荚类、瓜果类、根茎、球茎及块茎类、海藻类、坚果及干豆类，可以运用不同的搭配，供应身体一切所需。

#### ※挑选参考原则

1. 球茎类→紫元白菜、白元白菜、大头菜、花椰菜。形状完整，外表光泽、紧密结实，有重量感、底部坚硬、无变色空心、腐烂、颜色无枯黄斑点，纤维质无老化，内部无变色、清炒时有微甜，外部颜色鲜明。
2. 根茎类→芦笋、芹菜、牛蒡、胡萝卜、甜菜、白萝卜、菜心、嫩茎莴苣、茭白、竹笋、生姜、莲藕。外表光滑、质地细、颜色无过暗或太白，形状直、有重量感、无空心或块斑、皮薄，内外颜色平均一致，根部无过多纤维，外部无裂开，有香味耐久煮。
3. 块茎类→马铃薯、芋头、地瓜、凉薯、马蹄、慈菇、百合、山药。形状完整，无发芽、皮薄、干糙，有光泽有重量感，结实无裂开或缺损，纹路明显、无皱缩纹或变色，不腐烂。
4. 叶菜类→根部不长须根，全株完整，叶不变黄或腐烂，颜色鲜明，斑点少，有光泽，无过分肥大或过长现象，不开花、茎部无裂开，叶柄结实而鲜嫩多汁，放室温下一日，在浸水中仍保持完整和翠绿色，有清香味或淡甜味。

## 3 有核的水果

新鲜的水果含有丰富的维生素和矿物质，尤其是维生素A、C，还有纤维素、天然糖分以及水分。而且水果不仅营养丰富，还有味道鲜美、极容易被消化吸收的优点，尤其连皮一同打成果汁饮用，只需要半小时就能被身体完全消化吸收。而且需谨记，有籽有核的水果才拥有能量，千万不要选择科技的新产品，譬如无子葡萄、无子西瓜等等，否则反而会对健康有害。

### ※挑选参考原则

水果类→表面光泽、果肉饱满多汁、结实完整有脆度、有重量感、外形无过分肥大、有香味、甜度适当、室温下放数日仍有香味，放水中浸泡，沥干后无快速腐烂现象，颜色无太鲜艳或太淡。

## 4 当地出产

所谓当地的食物，就是同一纬度或泛指同一个气候带所生产的食物。这是因为地区不同，人们摄取的食物也会不同，因为所有在当地生产的食物，刚好是解决当地所特有疾病的最好药物。譬如说，生活在热带地区的人，就不适合摄取产自寒带地区或温带地区的食物。

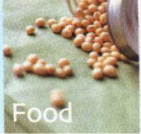
## 5 当季盛产

所有的农产品，都依不同的季节种植及采收，所以我们也需照着食物的节奏与定律摄取，才是符合人体的自然律动。而且当季所生产的食物，刚好就是解决在这个季节最容易发生疾病的最好药物。这是因为食物会记录温度，植物本身会记载当地当季的气候、温度、湿度、太阳的照度以及宇宙的射线，还有整个土壤的变化，这些讯息一旦被食物记录之后，人吃了这些食物，自然就能帮助人去适应这个气候季节的变化。所以老是吃进口食物、过季的或提早早熟食物的人，身体一定不好。

至于如何判别当季盛产的蔬果，就是市场上的贩售量最丰富，而且价格最便宜的蔬果。不过即使是盛产的蔬果，仍须符合当地的原则才是。

## 6 成熟的食物

每一种植物都有一定的发育时期，但商人为了尽快获得利益，提早采收，而使用许多化学肥料、农药、荷尔蒙等，进而让这些不健康的化合物随着食物进入我们体内，严重影响健康。



## 7. 完整食用

食物的每一个部分都具有不同的营养成分，要一起食用才能发挥最大的效果，所以在食用蔬菜及水果时，一定要完整食用，千万不要因为口感差，觉得不好吃，就把外皮、叶子通通去除。这样的吃法即使摄取很多蔬菜水果，但因为吃错了，身体依旧会一样的差。

## 8. 熟食水煮

最好的烹调方式，就是水煮，就是运用蒸、炖、烫来料理食物。在2003年10月，有一篇西班牙国家科学委员会的报告指出，研究发现使用蒸的方式，能够把食物的营养保存得完整。

相对的，会让身体遭受最大伤害的烹调方式，就是油炸。这是因为当食物经过油炸后，会成为高脂肪的食物，当脂肪摄取过多，便容易使血管内囤积脂肪，增加心血管疾病的发生机率。而且，过多的脂肪还会引发肥胖，以及让新陈代谢不正常，诱发疾病，增加肝脏分解工作的负担。

## 9. 部分生食

在每一餐里，最好有百分之五十以上的蔬菜和水果维持生食。因为蔬菜与水果中的酵素和维生素在烹调的过程中，容易被破坏或流失，大大降低摄取量，甚至引发消化问题。只要一旦恢复生食，可以改善耗损的身体功能，减缓老化速率，让精力充沛。

## 10. 禁食

健康的禁食不但可以让负担过重的消化器官有休息的时间，还可以帮助排除身体的毒素，尽快的调整体质。禁食的进行是从一天开始，然后慢慢增加到三至七天，而禁食期间不要吃任何东西，只要喝好水即可，再配合呼吸调整、轻松劳动和灌肠，自然可以让身体更健康。





# 排毒餐前的准备

- 所有的料理皆以一人份为设计准则。不过若为手术后患者、消化道功能差者或儿童，水分与食材可自行减量或稀释，由少渐增调整浓度与水量。
- 如果一时无法接受排毒餐的饮食原则，可以依照循序渐进的方式，慢慢改变，譬如先从早餐开始做起。
- 全部的料理并无调味料的配置，若不习惯的人，可以自行用天然食材、健康调味食品、健康防癌高汤等来添加菜肴风味。
- 烹调时如一定要使用油，请务必选用冷压橄榄油。水都要用好水，包括洗涤、浸泡用水。
- 炒菜时若用不沾锅，请勿用含铁氟龙成分的材质。
- 对健康的正常人来说，若午、晚餐因生食过多而无法满足饱腹感，可以另增2~3种熟食，但烹调方式以水炒、水煮、汆烫、蒸、炖、卤为主。午晚餐需要的熟食，请根据P144~P150的菜单自行选择组合。
- 地瓜洗净表层泥土后，以蔬果解毒机浸泡20分钟，对半斜切，放电饭锅中蒸20分钟即可。
- 在烹调前，所有的蔬菜及水果必须以蔬果解毒机洗净。
- 两种不同颜色之根茎蔬菜，同水果洗净，连皮连籽，放果汁机中均匀打细。若无法打细或咀嚼不易则勿食，以免难消化；若直接生食，必须充分咀嚼或切细再吃。
- 蔬果及水分比例依体质不同、年龄(老人或儿童)差异，弹性调整浓度份量。

水果一份150~200克 蔬果两种50~100克 水分100~200毫升

参考搭配食材如下：苹果+元白菜+胡萝卜 葡萄+甜菜+牛蒡 菠萝+青椒+紫元白菜

香蕉+小黄瓜+甜菜 番石榴+西洋芹+西红柿

## 食材容量换算

1杯=240毫升=16大匙      1大匙=15毫升=3小匙      1小匙=5毫升

1/2小匙=2.5毫升      1/4小匙=1.25毫升