

简单

吃出健康

100个秘方

日本著名医学研究专家 李传修◎著



J I A N D A N C H I C H U J I A N K A N G 1 0 0 G E M I F A N G

吃菜不吃药的健康主义宣言

我们每天都要吃东西，但我们一般只关注是否好吃，是否吃饱，因而忽略了吃对我们健康的影响。

本书倡导全新的健康主义饮食观念，针对不同的人群，提供不同的饮食配方。花钱买药买补品，不如吃身边常见的食物。

日本著名医学研究专家李传修先生经过多年潜心研究，提供100个简单实用的饮食自疗方法，让你在尽享口福的同时养生祛病，获得健康保障。



世界图书出版公司

简单 吃出健康 100个秘方

日本著名医学研究专家 李传修◎著



0192070



吃菜不吃药的健康主义宣言



W 世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

简单吃出健康100个秘方 / 李传修编著. - 广州: 广东世界图书出版公司, 2003.8

ISBN 7-5062-5756-4

I. 简… II. 李… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第034154号

本书之中文简体字版经快活堂出版有限公司授权, 由广东世界图书出版公司在大陆独家出版, 翻印必究。

简单吃出健康100个秘方

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

版次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8

ISBN 7-5062-5756-4/R · 0048

版权贸易合同登记号: 19-2003-151

出版社注册号: 粤014

定价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

序 言

黄帝内经素问藏气法时论：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”圣贤经文，清楚明示，疾病除了以药治疗外，平常饮食，以五谷、五果、五畜、五菜调配，也是治病的另一法门，所谓气味合而服之，以补益精气。

本书所述，以俯拾可得五谷蔬菜，用简易泡制方法，而达治愈现代慢性文明病，实乃病家之福音。

防范于未然，在于平常的食疗保养，以获体质的改善，疾病的祛除，映印“上工治未病”之道，乃本书难能可贵之处。

食疗法，为中医治病之一环，读者可于本书中获益简浅医疗常识，而推己及人，使食疗、食补化入家常，而臻人人养生，家家懂乐，此笔者心愿。

中医师 李联鑫 谨识于粗淡草堂

2018/06

前言

吃，是最自然的治病本能。

关于饮食方面，最为重要的问题，莫过于“避免偏食，平衡的摄取各种食物”。关于具有均衡性的饮食观念，世界各国的人几乎都持着相同的看法。我相信没有人认为食物的内容偏向某方面，将对健康有很大的好处。

但是，一旦提起应该以什么为标准，藉以谋求饮食的平衡时，各国的人想法都有很大的差异。

你不妨想想看，你的家族是以什么为标准，来保持饮食的平衡呢？也许有人会答以蛋白质、维生素、碳水化合物，可能也有人答是肉类以及蔬菜等。其实，这些分类是最普遍不过的，因为，它们的标准不是一般营养素，就是具体的材料。大致上说来，食物可分成以下的五味：

酸—酸味

甘—甜味

咸—咸味

苦—苦味

辛—辣味

事实上，这五味之中，甜味与咸味形成了食物的主流。一般说来，除了一些特别的情形以外，淀粉类、肉类，以及蔬菜类，绝大部分都可归类于甜味。

至于咸味方面，每天只要摄取一点点就够了。极端地说来，饮食的大部分是由甜味及咸味所构成的。

正因为如此，在我们的日常饮食生活方面，只要很巧妙的调味酸、苦、辛的三味就行了。有的人讨厌酸味的食物，有些人不敢领教辣味，更有一些人对苦瓜的苦味干瞪眼。诸如这般，对五味方面挑剔的人可真不少。但是为了保持饮食方面的平衡，每一个月至少要吃三次自己讨厌的食物（也就是使用你讨厌的味道所烹饪的食物）。

内容提要

本书本着“医食同源”的原则，介绍了近100个简单实用的饮食自疗方法。其中包括了对身边常见食物的功效、特殊制作方法及用法的介绍。简单实用，易学易做，是现代人在忙碌工作之余，轻松吃出健康的饮食手册。

目 录

第一章 懂得吃菜，就不用吃药

- ※ 饮食与身体的关系……………(2)
- ※ 饮食与五脏的关系……………(3)
- ※ “医食同源”为“饮食疗法”的基础…………(4)
- ※ 要吃出健康的 11 个要素……………(6)

第二章 “醋牛蒡”的惊人功效

- ※ 能够预防成人病……………(10)
- ※ “醋牛蒡”制作方法……………(12)
- ※ “醋牛蒡”的利用方法……………(13)
- ※ “醋牛蒡”的功效……………(14)

消除蛋白质·····	(14)
使血糖值恢复正常·····	(18)
治疗面疱以及皮肤瘙痒·····	(21)
消除了肝炎带来的倦怠感·····	(24)

第三章 “醋牛奶”简单、好喝又能治病

※ 牛奶与醋是身体不可短缺的食品·····	(28)
※ “醋牛奶”制作方法·····	(31)
※ “醋牛奶”的功效·····	(33)
能改善高血压的各种症状·····	(33)
“醋牛奶”也能治好失眠症·····	(37)
消除头痛的天然饮料·····	(40)
对于骨骼疏松症大有帮助·····	(43)
对脑中风的后遗症有很大的帮助·····	(46)

第四章 “醋大蒜”也可以轻松治百病

※ “醋大蒜”是返老还童的保健食品·····	(52)
※ “醋大蒜”制作方法·····	(55)

- ※ “醋大蒜”的利用方法……………(56)
- ※ “醋大蒜”的功效……………(57)
 - 能够增进视力，使血压正常……………(57)
 - 治好了耳鸣、风湿痛……………(61)
 - 缓解坐骨神经痛的症状……………(64)
 - 肾脏病的浮肿消失，频尿也大幅改善…(67)
 - 对顽强的“香港脚”很有效……………(68)
 - 治好怕冷怕热症状……………(72)
 - 预防并治疗风邪……………(75)

第五章 “枇杷叶酒”的效用

- ※ “枇杷叶酒”制作方法……………(80)
- ※ “枇杷叶酒”的利用方法……………(81)
- ※ “枇杷叶酒”的功效……………(81)
 - 消除严重的腰痛……………(81)
 - 改善头痛及眼睛疲劳……………(84)
 - 治愈痛风……………(87)
 - 治疗蓄脓症……………(89)

医疗严重的皮肤炎……………(92)

第六章 “醋洋葱”是最简单的天然家常药

- ※ 有调整自律神经功能的“醋洋葱” …(98)
- ※ “醋洋葱”制作方法……………(101)
- ※ “醋洋葱”的利用方法 ……(102)
- ※ “醋洋葱”的功效 ……(103)
 - 治好恼人的胃痛……………(103)
 - 恢复视力,治愈耳鸣……………(105)
 - 改善白内障……………(109)
 - 治好高血压,重返年轻岁月……………(113)
 - 大幅度改善手指麻痹……………(115)
 - 安定长年的糖尿病……………(119)
 - 有效解除失眠症……………(122)
 - 有效减肥……………(125)

第七章 可以治病的“柠檬汁”

- ※ 柠檬汁不只可以当做饮料……………(130)

- ※ 柠檬的功效……………(132)
- 使哮喘、鼻炎、痔疮痊愈……………(132)
- 治好晕眩，无法走路的症状……………(136)
- 有效减肥……………(140)
- 消除黑斑……………(143)
- 减轻更年期所带来的不适……………(147)
- 消除腋臭与脚臭……………(150)
- 使气喘不再发作……………(153)

第八章 简单吃出健康的简单秘方

- ※ 一星期至少吃一次稀饭……………(158)
- ※ 活用植物油的健康食谱……………(160)
- ※ 常吃薏苡仁可以迅速消除疲劳……………(162)
- ※ 最好常吃苦味食物……………(163)
- ※ 少吃含有砂糖的甜食……………(164)
- ※ 有益健康的梅子餐……………(166)
- ※ 牛肉汤可防止发胖、贫血，
 以及改善体质……………(167)

- ※ 鸡汤可恢复产后虚弱及消除疲劳……(168)
- ※ 猪肉汤能够滋润皮肤……(169)
- ※ 鱼头熬汤能消除头脑的疲劳……(170)
- ※ 绿豆汤能治好内脏发炎……(171)
- ※ 能够强化肝脏的香菇汤……(173)
- ※ 干贝汤能够预防高血压……(174)
- ※ 吃法错误会增加胆固醇……(175)
- ※ 肉类蛋白质比植物蛋白质略胜一筹…(176)
- ※ 吃肉也需要智慧……(177)
- 可消除肉类臭味与毒素的“卤汁”……(179)
- 猪肉中的脂肪，可利用煮的方式消除……(181)
- 让鸡肉好吃的诀窍……(182)
- 生姜有不可思议的神效……(183)
- 胡椒可以防止肉类腐败，消除异味…(185)
- ※ 做菜时用花椒消毒最为适宜……(186)
- ※ 香菇头的惊人药效……(187)
- ※ 吃肉时，不要忘记吃木耳……(188)
- ※ 骨汤滋养功效非常良好……(189)

- ※ 骨髓能够使人返老还童……………(190)
- ※ 多喝茶，可以保护内脏……………(192)
- ※ 喝茶不会积存脂肪……………(193)
- ※ 防止老化的简单饮食秘方……………(194)
- ※ 保持皮肤光泽，要多摄取植物油……(195)
- ※ 如何吃水果养颜美容……………(198)
- ※ 红枣汤是美容大补帖……………(200)
- ※ 适合贫血病人的食物……………(202)
- ※ 莲藕的药效……………(203)
- ※ 莲子可以祛退百病……………(205)
- ※ 具有惊人效果的罗汉果……………(206)
- ※ 能够改善体质的“马蹄”……………(208)
- ※ 山药汤与糖尿病……………(209)
- ※ 西瓜、番石榴的特殊治病功效……………(210)
- ※ 水母与海参都有降血压的功效……………(211)
- ※ 山楂茶可以降血压……………(213)
- ※ 杜仲具有补肾强效……………(215)
- ※ 有利尿效果的汤类食谱……………(216)

- ※ 可克服咳嗽与哮喘的苹果与蜂蜜……(219)
- ※ 枇杷叶与金枣也有特效……(221)
- ※ 银杏、燕窝也能治疗哮喘……(222)
- ※ 抽烟过多的人应该多吃萝卜……(224)
- ※ 苦瓜可以治中暑……(225)
- ※ 菊花能增强肝胆功能……(226)
- ※ 醉酒或发热时，不妨服用西洋参……(227)
- ※ 虚汗可煎鲍鱼壳饮用……(228)
- ※ 大蒜对百日咳最有效……(230)
- ※ 大蒜对鼻塞、脓疮也有神效……(231)
- ※ “川芎蛋”是治头痛的常备药……(232)
- ※ 白芨可以治疗胃溃疡及恶心……(234)
- ※ 能预防大肠癌的牛蒡……(235)
- ※ 银耳可以制造美女……(237)
- ※ 只吃蔬菜及水果，不一定就能健康…(241)



第一章

懂得吃菜，就不用吃药



饮食与身体的关系

偏食的典型不胜枚举。有些人虽然不喜欢吃猪肉，却是喜欢吃鱼；也有一些人不敢吃红萝卜，但是很爱吃马铃薯。基于五味的平衡来说，这种偏食的情形，倒是有办法予以补救的。

在某种地区生活的人，他们喜欢吃肉而不喜欢吃蔬菜。这种情形不能称为真正的偏食。对于这类人来说，一定有某种食物足以替代蔬菜。如此一来，也可以保持五味的平衡。

还有一种偏食的情形刚好相反。那就是：一旦有新食品问世之后，立刻就会热中于这种食物，而使饮食的平衡崩溃。例如速食食品普及以后，不知不觉就减少了其他食物的摄取，这也是影响健康最大的原因。

由于居住环境的关系，蒙古人完全没有吃蔬菜的习惯。但是，他们却以乳酸饮料（使马奶