

10分钟1步即可完成，

吃好食物，击垮坏细胞！

每天三次为身体做食物化疗，用营养抗病，为健康加分！

Whole Food, Whole Health and Whole Living



每天清除癌细胞 全食物调养秘笈

陈月卿 著

S.H.E组合 Hebe 倾情推荐

東方出版社

Whole Food, Whole Health and Whole Living



每天清除癌细胞
全食物调养秘笈

陈月卿 著

图书在版编目(CIP)数据

全食物调养秘笈 / 陈月卿 著. —北京: 东方出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5060-4681-7

I. ①全… II. ①陈… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第085677号

本书经由时报文化出版公司独家授权, 限在中国大陆发行。

非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

本书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: 01-2012-3229号

全食物调养秘笈

(QUANSHIWU TIAOYANG MIJI)

作 者: 陈月卿

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2012年11月第1版

印 次: 2013年7月第4次印刷

印 数: 28001—36000册

开 本: 710毫米×960毫米 1/16

印 张: 20.5

字 数: 180千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4681-7

定 价: 42.00元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

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) 65210012



〔推荐序〕全食物全营养，带我走进生机路	李珈贤	001
创造“真健康”的幸福人生	严长寿	004
启动饮食新革命	萧宁馨	006
全食物是爱的养生法	田馥甄 (Hebe)	008
〔自序〕用食物为自己做“化疗”	陈月卿	010



Part1 全食物，一切健康的答案

▶▶▶ 医生说，这是一个奇迹	016
▶▶▶ 谁说生理时钟不能倒转？	020
▶▶▶ 想要不生病，先顾免疫力	024
▶▶▶ 我们的体内都有不老仙丹	028
▶▶▶ 吃错了，细胞就发炎	032
▶▶▶ 别让身体染上了糖瘾	036
▶▶▶ 少肉多素，才是真健康	040
▶▶▶ 你吃的是健康素食吗？	044
▶▶▶ 饮食的品质，决定孩子的未来	048
▶▶▶ 全谷类就是最好的全食物	052
▶▶▶ 蔬果打造的彩虹防护罩	056
▶▶▶ 连皮带籽打成汁，吃进营养最大值	060
▶▶▶ 体内的环保大师——膳食纤维	066
▶▶▶ 你的饮食金字塔是正三角吗？	070
▶▶▶ 寒热平衡，滋养每一天	074



- ▶▶▶ 自然有机，才能吃出生机 078
- ▶▶▶ 聪明清洗和备料，保留营养本色 084
- ▶▶▶ 选对工具和用法，健康好简单 090

Part2 对症健康吃，营养得满分

癌症	100
化疗	106

健康见证人 走过大肠癌，重获新生	110
------------------	-----

癌症健康吃	114
-------	-----

- ◆ 翡翠银耳羹114 ◆ 燕麦谷奶116 ◆ 五谷咸粥118 ◆ 西兰花苗精力汤120
- ◆ 紫薯豆浆122 ◆ 诺丽果精力汤124 ◆ 西兰花浓汤125

化疗健康吃	126
-------	-----

- ◆ 百合薏仁奶浆126 ◆ 蓝莓酸奶精力汤128 ◆ 香椿酱130
- ◆ 翡翠银耳燕窝132 ◆ 黑芝麻糊134 ◆ 糙米浓汤135

三高（高血压、高血糖、高血脂）	136
-----------------	-----

健康见证人 用心饮食，摆脱三高阴影	142
意外的苦难带来健康的开始	146
糖尿病患的精力汤药方	150

高血脂健康吃	154
--------	-----

- ◆ 银耳薏仁莲子咸汤154 ◆ 香芹亚麻籽精力汤156 ◆ 热亚麻可可158
- ◆ 米馒头160 ◆ 紫苏梅宝石花冻162 ◆ 薏仁核桃豆浆164 ◆ 洋葱西红柿汤165



高血压健康吃 166

- ◆ 火龙果酸奶166 ◆ 牛蒡浓汤168 ◆ 葡萄柚精力汤170
- ◆ 茄汁炖饭172 ◆ 香蕉精力汤174 ◆ 西瓜姜汁175

高血糖健康吃 176

- ◆ 番石榴精力汤176 ◆ 南瓜腰果浆178 ◆ 桂圆养生粥180
- ◆ 菠萝苦瓜汁182 ◆ 甜椒淋酱184 ◆ 西红柿精力汤186

胃病 188

胃病健康吃 194

- ◆ 罗宋粥194 ◆ 牛油果精力汤196 ◆ 南瓜蒸蛋198 ◆ 芋头糕200
- ◆ 红薯南瓜奶浆202 ◆ 田园浓汤203

肝病 204

肝病健康吃 210

- ◆ 葡萄蓝莓精力汤210 ◆ 小麦草精力汤212 ◆ 黑豆山楂枸杞饮214
- ◆ 山药薏仁奶浆216 ◆ 洛神桑葚蜜218 ◆ 鲜奶豆浆220

肾脏病 222

肾脏病健康吃 226

- ◆ 莲藕黄豆浆226 ◆ 冬瓜木耳浓汤228 ◆ 综合莓果冻230
- ◆ 红糖粉圆232 ◆ 燕麦糕233

过敏 234

健康见证人 水果精力汤，唤回好肤质 240

过敏健康吃 246

- ◆ 秋凉补气炖梨饮246 ◆ 金橘酱248 ◆ 杏仁奶酪250
- ◆ 薏仁莲子羹252 ◆ 高C精力汤253

感冒

254

感冒健康吃

260

- ◆紫苏梅番茄汁260 ◆柳橙果蜜262 ◆南瓜洋葱浓汤264
◆芒果布丁266 ◆绿色奇迹267

女性保健

268

女性健康吃

276

- ◆ 胡萝卜蔓越莓汁276 ◆ 红枣黑豆浆278 ◆ 桑葚果粒酱280
◆ 莲香奶露282 ◆ 养生芝麻豆腐284 ◆ 山药黄豆浆286

减肥、美白

288

減肥、美白健康吃

294

- ◆ 樱桃菠萝汁294 ◆ 活力精力汤296 ◆ 银耳燕窝298
◆ 冬瓜海带汤300 ◆ 莎莎酱302

婴幼儿成长

304

婴幼儿健康吃

309

- ◆ 香蕉泥310 ◆ 菠菜泥311 ◆ 苋菜银鱼糙米粥312
◆ 红薯胡萝卜泥314 ◆ 豌豆洋葱豆腐泥315

〔结语〕改变，就有希望！

316



〔推荐序〕

全食物全营养，带我走进生机路

李珈贤STEVEN（中国台湾）

生机天天品牌创始人

“国家一级”公共营养师

“中华”农业有机协会讲师

《妈妈帮》专栏作家

《美味人生》客座营养讲师

从未想到有一天，可以有机会给陈姐的书写序。作为学生的我，真是莫大的荣幸。

从初中开始，我就是全食物养生法的受益者。

在我读初中的时候，妈妈为了照顾体弱的姐姐，也为了顾及全家的健康，开了一家有机食品店，所以经常从妈妈口中听到关于“养生”、“营养”方面的资讯，同时，也会有很多罹癌的患者家属来我们家买东西，他们希望从我们这里可以买到健康，买到希望。每每这个时候，妈妈总会把陈姐帮助她先生抗癌的故事讲给顾客听，会把陈姐一直推行的“全食物养生法”传达给大家，也会用全营养调理机教大家如何制作全营养的精力汤。

从事健康事业十余年来，发现业内大部分的从业者都是从生过大大小小的疾病后，才开始意识到养生的重要性，我也是一样。16岁的时候，我因为很小时候喝牛奶过多而住进了医院，进行了直肠痿管手术，留下了长达9厘米的刀疤。至此，我大彻大悟，在读了陈姐更多的书的同时，也从电视节目里更深刻地了解到她推行的“全食物养生法”的意义所在。如果在我出生时，妈妈能够接触到全食物，就可以吃到更多的植化素，抑制异常的血管增生，那我想我也就不会需要动手术了。当时我心中便萌生了一个小小的想法：如果这辈子可以有机会像陈姐那样帮助更多的亚健康患者和癌症患者重获健康，那是一件多么值得骄傲的事情！

毕业后，一次机缘让我成为全食物养生法的学习者和实践者。

毕业后的一天，妈妈突然告诉我，有一个机会可以去和陈月卿老师学习。我自然是二话不说欣然答应了，也正是那一个决定，让我走上了这条漫漫生机路。

陈姐的悉心教导，让我开始爱上了这个不一样的厨房。以前印象中的厨房，充满了油烟，虽然香气漫溢，但是过度精致化的食物和过度烹饪的手法，其实是慢性疾病和癌症的根源。而全食物的厨房，充满了爱的蔬菜与水果，还有新鲜的芽苗和各类的坚果。我看着它们，像是看到了爱、生命与希望。继而我吃了两年的全素，在学习的过程中，也把自己当作白老鼠做实验。当时正是年轻长青春痘最严重的时期，我一直发愁我那如“月球表面”一般的皮肤该如何拯救。而就在这日积月累的改变中，我的痘痘彻底消失了，留下的，只是年轻时因为不懂而乱挤乱压留下的痘印。

2007年开始，我追随陈姐的脚步，成为全食物养生法的推行者，并且下定决心要把健康事业当作我终身的事业来做。

我刚刚来到内地的时候，大家对“全食物”和“植化素”这一类的词还非常陌生。我也会把陈姐的故事在讲课的时候讲给大家听，听完课的朋友无不对陈姐竖起大拇指。的确，往往在一场疾病的束手无策之后，会摧毁一个家庭。陈姐先生的那一场疾病，改变了陈姐的事业轨迹，她从中国台湾家喻户晓的“金钟皇后”变成了“抗癌斗士”。也正是这样的故事和信念，给了千千万万个家庭以鼓励，以希望。

2011年，我升级当了爸爸，因为从事这行的关系，所以关于太太健康还有宝宝健康的料理，我都别样用心。从我太太怀孕到生产，“全食物养生法”陪我们度过了每一天。怀孕初期是宝宝脑部发育的时期，我每天给太太做全营养核桃米浆还有超级精力汤；怀孕中期，孕妇容易缺铁性贫血，我们没有买任何医生推荐的保健食品，而是选择了“甜菜根精力汤”，因为甜菜根里有很丰富的矿物质和铁质；怀孕晚期，孕妇容易缺钙，因为五谷杂粮里面有很丰富的优质钙质，所以我每天都给太太做各种五谷米浆，当然最经典的还是用有机黄豆和有机糙米这对黄金组合组成的全营养黄豆豆浆。在这样的全食物精心料理下，我们家宝宝出生后最大的特点是：头发黑且浓密，出生至今都没有得过湿疹等过敏性症状。

如今的陈姐，风华依旧，谁能想到，她已经过了甲子之年？她的年轻容貌不是通过顶级保养品办到的，而是通过全食物养生法办到的！她的养生态度，值得我们每一个人追随！

〔推荐序〕

创造“真健康”的幸福人生

随着老龄化社会的来临，保持健康的身体，
是每个人对自己、对家人以及对社会负责任的表现，
让我们跟着月卿姐的脚步，
吃对食物、吃真食物、吃全食物，创造“真健康”的幸福人生！

亚都丽致集团总裁 严长寿

月卿姐与苏起兄是一对令人称羡的夫妻，除了平常朋友聚会时总是看到他们出双入对、十指紧扣的恩爱模样外，月卿姐对苏起兄的关爱与温情，更已成举世皆知的透明资讯。

为了照顾先生，月卿姐可以想尽各种方式上山下海，为了对一人之爱启发了生机饮食的探索之旅，也因为如此，苏起兄的病情得以奇迹般地恢复，历经十多年而未复发，甚至比以前还要健康。后来月卿姐更将这份对一人之爱扩及大众，转化为更宽广的分享，这种精神令人佩服。

当侧面听到我动肾脏手术的消息后，月卿姐不但主动关怀，并给予指导，但是我必须坦白招认我真的不是个好学生，虽然稍有努力，至今仍无法百分之百地力行。但我也确信月卿姐从国内横跨国际所研究、推广的

全食物养生法，为读者创造了快速学习的捷径，相信一定对许多有健康困扰的朋友有很大的助益。

随着高龄化社会的来临，保持健康的身体，是每个人必须对自己、对家人以及对社会负责任的表现，如何健康终老将是每个人一生重要的课题。“你的食物就是你的良药。”让我们跟着月卿姐的脚步，通过吃对食物、吃真食物、吃全食物，创造一个“真健康”的幸福人生！

〔推荐序〕

启动饮食新革命

各种慢性疾病多数导因于自体细胞的长期受伤，以至于体内组织伤痕累累。
真正的健康保养必须深入体内，全面进入基因与细胞，
这本书将引导您顺畅地启动饮食革命。祝福您有一个健康重生的机会！

台大生化科技系营养学教授 食品安全与营养咨议委员会委员 萧宁馨

保健原理与生活应用之间通常存有巨大的落差。许多人都有均衡饮食的观念，但是日常生活中能够落实者却不多。月卿女士因为自己与家人深受病苦，决心成为健康的开拓者，终于发现保健饮食的新大陆，重新开创优质的生命。她从不吝于分享经验和心得，在新书中发挥了访问报道的专才，将冷硬的科学新知化为平易的解说。她也像美国传奇名厨茱莉亚·柴尔德一样，每道食谱都在生活中亲自应用实证，足以确保成功可行。这本书可以引导后来者迈向健康之路。

书中以医学和保健的新知识为纲，辅以个人生活经历，针对当今人们的健康危机，详细说明饮食保健的原理；然后针对各重要生理机能，提供丰富的食谱，还有专为女性不同生命期与婴幼儿饮食设计的专章，显现出作者对妇幼的贴心关怀。本书食谱以植物性食材为主，强调全谷类、坚果种子、蔬菜和水

果，这与新订的饮食指南与指标中建议“全谷杂粮当主食，多用原生态食物少精制”的原则完全一致。

自己从事营养研究，少有机会接触大众，虽然明白也教导饮食原则，但不保证以身作则。我认识月卿女士三年多来，逐渐了解她长期勤奋于收集食物、营养、医学生理、农业种植等多方面的知识，不厌其烦地查证、理解后并以身试法，再灵活创新。这个学习与试验的历程与学者从事研究并无两样。促进健康需要知识与实践相辅相成，能够知行合一、学以致用，作为实践者的楷模，月卿女士更胜我一筹。她与我一样是职业妇女，却愿意为先生、儿女的健康付出下厨的时间，提醒我厨职非小事，不宜偏废，以免遗憾。

西医之父希波克拉底说：“智者以健康为人生至福。”（A wise man should consider that health is the greatest of human blessings.）人们生活的经济水准提高，寿命增长，医疗负担也步步高升，但是健康水准却不成比例。人们不仅难以免除十大死因的恐惧，日常生活中还有许多没有列入死因的病痛，诸如过敏、异位性皮炎、莫名的疲倦虚弱、经常的感冒肠炎疼痛等。大家共通的经验是等待医生诊断出病因再寻求对策，届时已经折腾许久了。原来诊断病因的策略通常不是正向法，根据症状而直截了当地下结论；相反地，医疗上常用的是排除法，删去一个又一个不可能的原因，不免落入头痛医头、脚痛医脚的困境。

俗话说：“知己知彼，百战百胜。”今日的健康大敌不是来自体外，各种慢性疾病多数导因于自体细胞的长期受伤，以至于体内组织伤痕累累。因此真正的健康保养必须深入体内，全面进入基因与细胞，才是根本之道。月卿女士的新书可以引导您顺畅地启动饮食革命。祝福您有一个健康重生的机会！

〔推荐序〕

全食物是爱的养生法

自从接触全食物养生法，
现在只要早晨喝一大杯充满各式蔬果、坚果及酵素打成的精力汤，
就可以将瓶瓶罐罐的维生素全丢进垃圾桶，
也可以避免让身体还要花力气去分解那些浓缩化学药锭。

著名歌手 田馥甄（Hebe）

因为妈妈的爱，也因为太爱妈妈了，所以认识也同时跟着实行了月卿姐的全食物精力汤养生法。

我是个幸福的孩子，从小就被爸妈灌溉满满的爱。虽然家里并不富裕，又是单薪家庭，常要省吃俭用，但只要是对我好的，无论是身体照料或对心灵成长有帮助的任何事物，爸妈总会尽全力给予。学习各种才艺、补习；精神上的鼓励，向前冲的后盾；当然，还有适时的规范与充满关心的碎碎念，以及所有他们认为对身体有益的健康食物、资讯，和满满的爱……

接收到这样的爱，很自然的，自己也会很深很深深地爱着父母，需要着他们，更想要孝顺，努力回馈。但因为高中毕业后就只身到台北工作，也相当幸运地整个红了起来（不！要谦虚！更正：是小有名气，哈哈），忙碌的工作、颠倒的作息、疯狂的飞行，长期处于这样的工作行程中，都自顾不暇了，更别说要陪伴、孝顺父母了。我想，如果不能时常待在他们身边，但至少要做到不

让他们担心，好好爱自己，就等于是帮爸妈呵护他们最重要的宝贝了。他们也运动、养生，说要努力维持健康的身体，才能分享我工作的成就，享受我要给他们的幸福。

因为想要相爱很久很久，所以我们一起努力养生，互相交换保健信息。月卿姐的第一本著作《全食物密码》，就是妈妈送我的。她自己看了书，和爸爸实践之后，觉得效果很不错，于是推荐给我。三餐几乎都是外食的我，很容易营养不均衡。以前，我会猛塞各种维生素求心安，但自从接触全食物养生法之后，现在只要早晨喝一大杯充满各式蔬果、坚果，以及酵素打成的精力汤，就可以将饮食不均衡时要吞下的瓶瓶罐罐维生素全丢进垃圾桶，同时也可以避免让身体还要花力气去分解那些浓缩化学药锭。

我喝精力汤最明显的效果，就是从小饱受便秘困扰的状况获得了改善，现在经常是喝到一半就得去解放身体里的毒素、废物了。一日之计在于晨，只要一日的开始，堆积在直肠里的秽物获得了解放，我整个人就身轻如燕，愉快得不得了。每天早晨一杯精力汤，再搭配一大碗燕麦，这样高膳食纤维的早餐让我轻松维持身材，也让我的便秘及遗传性高胆固醇获得了改善。

在月卿姐提倡的全食物概念中，蔬果的皮、梗、果肉、籽等，都是人体需要而有益的营养素。这个想法也让我联想到，人生好像也是如此，不管什么样的遭遇，我们都要全盘接受、勇敢面对，人生才会完整。

真的很开心能受月卿姐之邀，跟大家分享我喝精力汤的经验和心得。我想，我真的得收笔了。这本书的内容都是月卿姐花了很多努力和心思，为大家的健康整理出来的专业资讯，我再讲下去，就真的是在关公面前耍大刀了！最后，我要邀请大家跟我一起为月卿姐的用心与爱心掌声鼓励！月卿姐还提出此书部分版税将捐赠给癌症关怀基金会，让我们在阅读这部宝典养生的同时，也能帮助需要帮助的人，既养生，也养心！

〔自序〕

用食物为自己做“化疗”



我的秘密武器就是用黄豆、荷兰芹、葡萄、莓类、番茄、西兰花、胡萝卜、南瓜、全谷类、坚果这些自然界的平凡灵芝草，混合打成全食物精力汤，让它们发挥“协同作用”。这就是我认为的“用食物为自己做化疗”，是最健康、最自然、也最便宜的“全食物鸡尾酒疗法”。

陈月卿

我们能通过饮食饿死癌细胞吗？

过去，许多人的答案是“笑话！”“怎么可能？！”但是，现在越来越多的科学家认为可能，并且呼吁大众采取行动。

2010年2月，美国血管新生基金会共同创始人、同时也是癌症研究专家李威廉（William W. Li, M.D.）^[1]受邀在知名的TED讲堂发表演说时指出：“无论是哪一种癌症，都以血管新生为重要特征，若没有血液供给，原初的肿瘤顶多长成半立方毫米大小。”那么，除了各种抗血管新生的标靶药物之外，在饮食中加入能抗血管新生的食物，是否就能刺激体内的防御系统反击喂养癌细胞的血管？也就是，“我们能通过饮食来饿死癌细胞吗？”

李威廉坚定地说：“是的！因为大地之母早已遗留下大量能够自然抑制血管新生的食物、饮料和药物……实验测试能够抑制血管新生的药物，并比较某些食物跟这些药物对血管新生的效果，我们发现某些食物的效果甚至比药物好，