

全食物

再发现

升级版

The Whole Food Rediscovery

陈月卿 著
上海辞书出版社

络绎不绝的见证故事与感动
更多、更简单、更美味的健康食谱
抗癌重生家庭的感恩宝典



图书在版编目(CIP)数据

全食物再发现 / 陈月卿著. —上海: 上海辞书出版社, 2009.2
ISBN 978 -7 -5326 -2613 -7

I. 全… II. 陈… III. 食品营养—基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196200号

撰 著 陈月卿
责任编辑 蒋惠雍
助理编辑 梁福臣
封面设计 姜 明

本书由台湾大开资讯股份有限公司独家授权
出版中文简体字版

全食物再发现

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 辞 书 出 版 社
(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)
电话: 021-62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/20 印张 8.4

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

ISBN 978 -7 -5326 -2613 -7/T · 118

定价: 36.00元

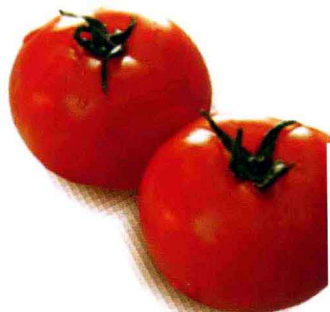
如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换

联系电话: 021-64855582

全食物再发现

升级版

The Whole Food Rediscovery



陈月卿 著
上海辞书出版社

CONTENTS

发行人序 5

名家推荐

苏起与孩子 6

朱俶贤 8

赖基铭 9

卢超群 10

邵玉铭 11

作者序 12

见证的故事 14

健康升级概念 26

疑问解答 40

私房宝 44

PART 1、升级计划——早餐篇 46

升级计划——准备篇 48

A. 春夏多蔬果

红粉佳人 50

特调精力汤 52

桑葚葡萄汁 54

苹果橙汁 56

番茄降压汁 58

金线莲精力汤 60

B. 秋冬多豆谷根茎类

芋头五谷咸粥 62

翡翠燕窝 64

南瓜橙子豆浆 66

紫薯豆浆 68

燕麦高钙奶浆 70

芝麻核桃糊 72

枣泥核桃露 74



目录

C. 超级精力汤

温补精力汤 76

超级精力汤 78

PART 2、升级计划——早餐主食的

搭配建议 80

香椿拌饭 82

牛蒡包 84

海苔酱 86

腰果抹酱 88

PART 3、升级计划——午晚餐篇 90

A. 凉拌类

紫苏苦瓜 92

梅汁番茄 94

黄金蛋 96

凉拌洋葱 98

B. 热菜类

味噌烫油麦菜 100

金包银卷 102

素虾松 104

蒸南瓜 106

蒸茄子 108

红烧苦瓜 110

五色彩椒 112

红烧什锦 114

韭菜豆干肉丝 116

咖喱鸡 118

红烧鱼 120



CONTENTS

C. 热汤类

- 素高汤 122
- 玉米浓汤 124
- 花椰菜浓汤 126
- 甜豌豆浓汤 128
- 巧达浓汤 130
- 莲子白木耳薏仁汤 132
- 冬瓜蛤蜊汤 134
- 豆浆火锅 136

PART 4、升级计划——点心篇 138

- 心太软 140
- 碗果 142
- 鲜奶酪 144
- 爱玉冻 146
- 蓝莓果冻 148
- 南瓜派 150
- 芝麻酱夹饼干 152
- 芝麻冰沙 154

PART 5、升级计划——女生的秘密食谱 156

- 苹果豆浆 158
- 白木耳薏仁奶浆 160
- 黑糖红豆浆 162
- 香菇山药羹面 164

后记 166



目录

健康快乐再发现

大开资讯出版月卿姐的全家养生秘籍《全食物密码》以来，我与同仁们最大的收获是变得更健康更快乐，逢人就滔滔不绝、津津有味地分享健康资讯，连经销商与很多书店的店员们，都纷纷加入这一养生行列。

我曾因为过度投入工作让健康亮起红灯，后来因缘际会亲身尝到月卿姐做的好菜，加上听她热心讲解饮食对健康的重要性，顿时真的是一记当头棒喝！心想，环顾社会，多少人身陷健康危机而不自知啊！因此下了铁石般的决心鼓励月卿姐出书分享这套重要的智慧食谱。

知名的诚品连锁书店去年公布《诚品报告2005》，特地专文介绍我的发行策略，当时我向采访的诚品编辑人员说：“身为出版商，但当初没有想到卖书的问题，只是急着想要告诉人家健康的问题！”所以说“卖热情”比较贴切。《联合晚报》召集人陈云上小姐采访我，报道

我因为创立文化事业初期的压力，“失眠了一年”，因此“更重视健康养生”，力劝月卿姐将宝贵的养生食谱公诸于世。现在我与亲友们，甚至无数的读者都因正确饮食而过得更美好，希望读者即使遭遇任何困境也都要有信心。健康是一切的根本。

感谢读者朋友对好书的支持与指教，这段期间，很多读者在实践的过程中纷纷表示希望获得更多的资讯与解答，也热情地提出疑问，月卿姐更潜心针对更多的养生需求，研发出更多宝贵的健康升级概念与升级版食谱。这本《全食物再发现》策划、制作更精进，将会让您尝到更多的幸福滋味，请大家一起来，健康快乐再发现吧！

许淑晴



希望更多人受益

月卿的上本书得到那么大的回响，有点出乎意外。办公室、家里的电话突然多了起来。餐桌上或开会前的闲谈热了起来。甚至一些完全不认识的读者会打电话给我或写信来询问一些健康养生的问题。

这些正面反应让我们开心。虽然月卿因此忙了许多，常常接到邀请到处演讲，或上电视访谈，留给家里的时间因此少了很多；或者即使在家，签小朋友联络簿的责任也常落

到我头上，但我还是觉得值得。健康的身体毕竟是家庭快乐与社会进步的基础。台

湾社会更多的人重视自己的健康绝对是件好事。

从另一方面看，这些正面反应也是莫大的压力。这两年内，月卿读了更多国内外的相关书籍，向更多的学者专家深入请教，希望能吸收更多新知、研究出更多速简而美味的食谱。她的努力虽然侵占了我俩共同使用的书桌的大部分桌面，但想到她常端出不同的菜色，让全家惊喜，也就原谅了她。

养生的方法不只一种，但从个人经验我相信饮食即使不是充分条件，也一定是必要条件，因为它与身体的接触最直接，最立即，又最频繁。如果能确保这类接触的后果是正面的，最起码不是负面的，那么健康就有了最基本的保障，也就不需要花太多时间追求其他的养生方法。这对工作忙碌、总觉得时间不够用的人来说，是最实惠的了。



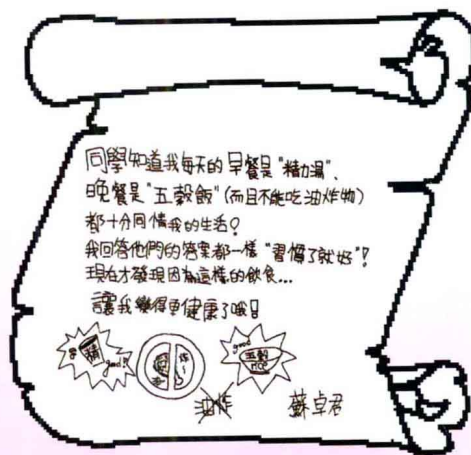


我也相信，快乐是养生的重要成分。不快乐的饮食方法既不可能持久，也达不到养生目的。所以我一直拒绝成为百分百的素食者。我总觉得，排除荤菜不仅会让自己在好友聚餐时望佳肴兴叹，更会剥夺我在出国旅行时碰到的一些乐趣。但多年经验也让我相信，素多荤少绝对有利于健康。

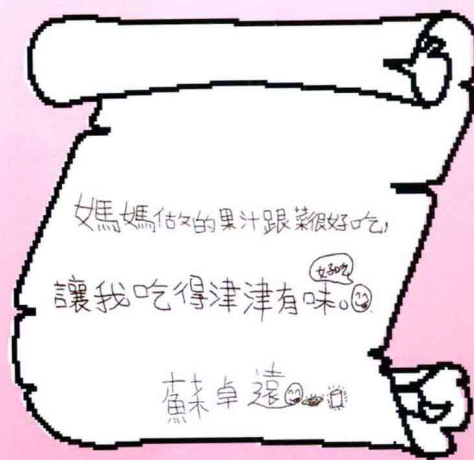
如何调制这样一份既有益健康、又有助快乐的食谱，就是一门不简单的学问。月卿再度走出重要的一步。希望有更多的人喜欢并受益。

蘇起

(苏起先生为陈月卿夫婿、台湾淡江大学教授、“国安会秘书长”)



姐姐



弟弟

名家推荐

The Whole Food Rediscovery 007

更多爱的早餐

我开始每天打蔬果汁、喝精力汤，缘起于几年前当时的“外交次长”欧鸿炼夫人所推荐的。因为当时欧先生患了急性肝炎，欧夫人着急地到处找养生知识，后来用了月卿的这一套方法，果真找回了老公的健康，现在欧先生仍精神抖擞地继续在外交领域打拼。

因为养生有成，欧夫人很高兴地分享月卿的这套秘方与我，我就懵懵懂懂地学习。等到两年前月卿出版了《全食物密码》，我才真正有效学到完整的方法。两年多来，我每天都喝精力汤，很有满足感，觉得好踏实，好安心喔！小孩在美国，我也要求他们要用调理机每天打蔬果汁喝。当然，我每天早上一定亲自打蔬果汁给先生萧万长喝，我先生笑着说：“这是爱的早餐！”逗得我好开心。

现在我们一群朋友只要聚在一起，

都在谈养生。我喜欢随意不拘谨地变化精力汤的内容，也会把很营养但是不喜欢吃的蔬菜，例如紫色卷心菜、山药等等，都丢进调理机打，很简单方便喔。

我们为了家人饮食健康，常常都会想要再多吸收一点新知，很高兴月卿又完成了第二本养生书《全食物再发现》，相信这本新书会让我们更健康更幸福，我也就可以给先生孩子尝到更多爱的早餐。

朱淑贤

（朱淑贤女士为前“行政院长”

萧万长夫人）

健康的最佳指引

我认识陈月卿女士是在她主持“华视”《新闻杂志》时，这个节目曾是我年轻时最喜欢的节目，她那做新闻的认真态度也表露在写作上，所以《全食物密码》出版以来赢得了广大民众的回响。

全食物营养是目前很重要的营养观念，单一纯化的营养素即使如综合维生素，都已不再是营养保健的潮流。蔬菜水果等天然的食物，含有各种抗氧化的成分及化学物质，它们存在于果皮、果肉及种子当中，当全部混杂之后，再由人体全面吸收，会产生交互协同作用，大大增加保健价值。

有研究显示，没有任何证据证明单一或综合维生素可以预防癌症或心脏病，长期使用维生素E（每天400国际单位），反而增加10%的死亡率，而大量摄取蔬菜水果的人，可以减低60%~70%心血管疾病，或减少75%的胃癌、70%的

大肠癌、50%的乳癌及46%的肺癌。再根据全球154个研究调查报告，蔬菜水果摄取太低，会增加2~3倍的各种癌症机会，只有全食物的蔬果，才有保健防癌的效果。

因此，养生防癌之道，就是维持抗氧化保护与自由基破坏之间的平衡。民众蔬果摄取量严重不足，癌症基金会多年来不断努力呼吁民众，应摄取大量蔬果，但仍然迫切需要有心人士著书推广，鼓励社会大众多多摄取全食物蔬果，陈女士再接再厉推出《全食物再发现》，可以作为最好的指引，值得大大推荐。



（赖基铭医师为台湾卫生研究院行政处处长、台湾癌症基金会执行长）

名家推荐

The Whole Food Rediscovery 009

企业打拼之宝

本人从事IC产业多年，科技产业步调快捷，为达成客户需求及满意，半导体从业人员多半需与时间赛跑，工作时间长，因此身体健康是事业成功的基本，养生以及均衡的饮食也就愈显重要。

回顾当年负笈前往斯坦福大学修读研究生时，指导教授James Meindl（2006年IEEE最高荣誉奖章得奖人）即教诲说：“半导体的研发不只是靠脑力，体力与健康才是最重要的根本。”《大学》的经典论述上说：君子“修身，齐家，治国，平天下”，修身是建立事业的前提和基础，而身体的修炼，则包括对身体健康的维护和保持。

本人对养生知识乐于汲取，瞥见苏起与陈月卿夫妻鹣鲽情深，月卿为牵手身体健康钻研制作各种精力汤及养生餐，内人依照月卿之前出版的《全食物

密码》制作精力汤，每日下午饮用，不仅振奋精神，改善消化循环系统，身体也觉得格外轻松，收获良多。钰创公司一向关心员工健康，我在体验了精力汤的好处后，公司也每日特别制作蔬果精力汤给主管饮用，唤起全体同仁对健康的重视。

适逢月卿推出新书《全食物再发现》，分享她对全食物以及饮食调整的观念，觉得此书对于提供健康保健贡献良多，故凡相信保健之重要者，务必研读此书，特撰文推荐给科技产业、奋斗事业诸君以及各个角落的读者，宝物共享众乐乐之！

盧超群

（卢超群先生为钰创科技创办人暨
执行长）

早上一杯汤，健康似神仙

月卿两年前出了一本《全食物密码》，风行海内外，我也立刻买了一本，这是我生平买的第一本养生书。由于好友苏起兄十几年前患了肝肿瘤，开刀迄今十六年余，现在他气色红润，体态舒畅，可证明月卿的精力汤确有神效。既有好友为证，我立刻开始调理饮用，两年下来，多年缠身的异位性皮肤炎，几乎完全痊愈。另外，最近全身体格检查，医生居然给了我一份几乎通过过关的检查报告。个人深信月卿《全食物密码》中的精力汤，立功厥伟。

外国人常说：“You are what you eat.”也就是说你的体态与体质，由你吃的食物决定。中国人也常讲：“药补不如食补”，本人一生深信不疑。多年来我居住和旅游过世界许多地方，也有一些观察。许多国家的民众，由于饮食习惯不良，常造成肥胖等现象。台湾各

地菜肴，用油、盐及味精均有过量的情形，这些都影响许多人的体态与健康，令人忧心。

西方基督教教会，有一宗派强调“社会福音”（social gospel），推动社会改造工作。月卿这本新书就是在饮食文化中，进行一种社会改造的工作。俗语说：“饭后一支烟，快活似神仙”（这句话可能不为医生同意）。但针对精力汤，我要说：“早上一杯汤，健康似神仙。”月卿这本书，假如你仔细阅读，力行实践，它就会喂给你适宜的食物，所以这是一本对民众身体健康极有贡献的著作。

邵玉铭

（邵玉铭先生为前“新闻局长”，现任文化大学史学研究所教授）

健康升级、幸福加分

“希望能帮助更多人，像我们全家一样找回健康!”

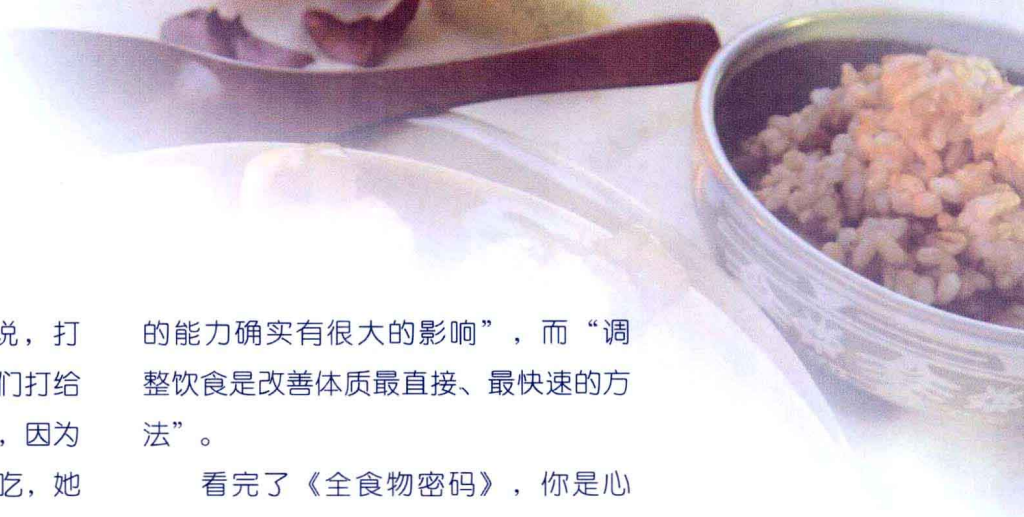
两年多前这个小小心愿，促使我写下自己的第一本健康食谱《全食物密码》，没想到掀起一圈又一圈善的涟漪。很多朋友阅读或实践之后觉得很好，又分享给更多朋友，这套健康饮食的概念就这样一波波传播出去。我知道这不是我的力量，而是“因缘”，代表“时候到了”，大家有这个需要。这时我才恍然大悟，原来冥冥中一切自有安排。

1991年到1993年是我最为痛苦两年，先后历经两次流产的锥心之痛和先生苏起肝癌开刀的巨大压力。当时我常流着泪无语问苍

天，为什么要让我经历这些痛苦的历程？现在我明白了，这不仅是上天对我和我们全家的祝福，也是对我们的鞭策！让我们找到恢复健康的自然法则，再分享给大家。而且这分享的快乐，远远超过我们全家获得健康重生的喜悦。

第一本书出版后，让我最开心的就是，读者与我分享他们的实践经验。有人喝精力汤减了三千克鲑鱼肚；有人则解决了过敏之苦；有位女士高兴地告诉我，喝精力汤之后不再便秘，她的腰线都出来了；也有位妈妈打精力汤给儿子喝，不仅改善儿子的肠胃功能，“连皮肤都变好了”。还有位太太跟我说，她照我的食谱做了一道菜，老公竟然问她：“今天要请客吗？”一位读者更厉害，她照我的食谱再加以美化用来请客，结果每个人都赞不绝口，她高兴地说要把食谱再提供给我。





另外，有不少男士得意地说，打精力汤一点都不难，现在都是他们打给老婆喝。还有位妈妈一直感谢我，因为过去她切水果给女儿吃，女儿不吃，她就生气，关系弄得很紧张。看了我的书之后，她改成打果汁和精力汤给女儿喝，女儿不仅一口喝完，还感谢妈妈的辛苦，母女感情大为好转。她笑着说：“我那傻女儿！其实打果汁比切水果还简单方便呢！”

因此，《全食物密码》出版之后我并没有停下研读、实验的脚步，反而感受到读者朋友更多的督促。自许为推动新时代饮食文化义工的我，总觉得有责任提供更多、更简单、也更美味的健康饮食给大家。经过将近两年的沉潜，我很高兴地进一步发现，阅读的范围越深越广，越发现更多支持我的理论与证据：“饮食对身体抵抗疾病、维护健康

的能力确实有很大的影响”，而“调整饮食是改善体质最直接、最快速的方法”。

看完了《全食物密码》，你是心动但还没行动吗？或者你已经开始行动却不能持之以恒？又或者你碰到一些疑难问题不知如何解决？又或者你已经实行得不错，希望能有更多、更丰富的食谱。这本《全食物再发现》就是为了解决这些问题而出版的，我们会告诉你一些实践者的心得，以及他们在实践中碰到的问题，甚至更多有关全食物的新发现，当然还有更多、更简单、更美味的健康食谱。

《全食物密码》帮助很多朋友开始走上健康之路，体会健康幸福其实很Easy！希望《全食物再发现》能帮助更多朋友健康升级、幸福加分！



见证的故事

新的人生

曾经蒙癌洗礼却幸运活下来的人往往都充满感恩，并把癌当作是一种祝福。癌症对健康的威胁是这么立即而直接，因此成为刺激生活方式改变的原动力，重新开启自我与内在灵性成长，因而找出人生新的方向。





企业癌症患者的亲身经历

杨织宇是我在政治大学企业家班的同学，曾任两家上市柜营建公司的总经理。他是个拼命三郎，手上一度掌控二十几个建案，其中一个市值200亿的建案，不仅提早一年完工，还获得品质金质奖章。但是这种既求“快”又求“好”的工作态度，却让他的健康付出沉重的代价。

他曾因工作过劳胃出血而休养三个月。康复后决定自行创业，但就在逐渐有成之际，身体再度出现警讯，这一次上天给了他一个更严酷的考验。2004年元旦，他腹痛如绞，立刻到医院急诊。医师照了胃镜之后，判断是胃发炎，要他停止进食、打点滴，结果休息一天就好了，他也没放在心上。

没想到之后每一两个月就发作一次，他也找不同的医师检查过，一样判

断是胃发炎。就这样肚子断断续续痛了快一年。到10月份，他逐渐发现一个规律，那就是每次肚痛都发生在假日、心情放松、胃口特别好的时候。他开始觉得这应该不是胃的问题，他多年的一位好友王阿姨，觉得这样拖着不是办法，就帮他挂号，找她的家庭医生看诊。医生判断可能是肠子塞住了，立刻安排到国泰医院检查。11月下旬检查结果出来，医生在他的升结肠上发现一个2.5厘米的肿瘤。

因为痛了这么久，又一直查不出病因，他早猜想到癌症的可能性。他很快地稳住心情，开始拟定应变的方案。他立刻上网寻找资料，详细阅读了相关资讯之后，理出两个重点，一是找个好医生开刀，二是开始调整自己的饮食与作息。

12月6日他进医院割除心头大患，