

孙安迪排毒系列

台大免疫学博士 素食养生专家
孙安迪 · 苏富家

孙安迪的排毒餐

- 吃出大自然的能量，佐以中草药的催化，体内环保，重获新生。
- 瘦身、抗癌、慢性病患者最佳饮食指南。



江西美术出版社

孙安迪

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



图书在版编目 (CIP) 数据

孙安迪的排毒餐 / 孙安迪著. —南昌: 江西美术出版社, 2007.9

(孙安迪排毒系列)

ISBN 978-7-80749-189-7

I. 孙… II. 孙… III. 毒物—排泄—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 087651 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-021

本书繁体中文版由文经出版社有限公司出版发行

【孙安迪的排毒餐, 孙安迪、苏富家, 2006 年】。并授权江西美术出版社在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

孙安迪的排毒餐

作 者 孙安迪

特约编辑 鲁志学

责任编辑 刘 芳 陈 军

美术编辑 孙丽娟 石永歌

策 划 雅歌文化

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿邮箱 yagewh@163.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (889×1194)

字 数 120 千

印 张 12

定 价 59.60 元 (全两册)

书 号 ISBN 978-7-80749-189-7



孙安迪的排毒餐

台大医院医师

素食养生专家

孙安迪 · 苏富家 合著



关于本书

毒素对身体的祸害人人皆怕，问题是怎样才能快速解毒、排毒？

本书明确解答大家都关心的排毒机制问题，并利用精选的百种超级排毒蔬果，与数十种中草药相互搭配，催化天然蔬果的保健能量，以最有效、安全、简单而且有品位的方式，将毒素排得干干净净。每一道排毒餐既可当一般人平日保健养生之用，也可针对抗癌或治疗中的人，加速医疗效果，是一本解毒、排毒的最佳饮食指南。

书中200道排毒餐应用于对症调养，特别针对肝病、胃肠病、肾脏病、糖尿病、气喘、高血压、失眠、肥胖、痛经和子宫颈癌、乳癌等40种重大病症，提供最大、最有效的帮助。

本书的另一大特色是：作者孙安迪博士为台大医院医师、免疫学和解毒排毒权威学者；苏富家老师为素食养生专家，二人联手合作，以药食同源方式，将功能性疗效、营养、创意与色香味等美食禅意，全部融汇其中，是功效最齐全、对症范围最广、最容易在家DIY的“吃的排毒圣经”。

作者简介



孙安迪

●学历

◎台湾大学医学院微生物免疫学博士

●现任

◎台大医院口腔内科主治医师

◎上海、湖北中医大及天津医大客座教授

孙安迪医师除了率先找到复发性口腔溃疡、贝歇氏病和口腔扁平苔藓的病因，并阐明免疫病理机制外，更从中西医结合的免疫学理论出发，首倡蔬果等日常膳食和传统中草药抗癌防老的免疫新主张，是著作等身的知名医疗保健作家和广受海峡两岸及全球华人欢迎的演说家。

多次入选世界重要名人录、亚洲名人录及中华名人录。

●著作

◎《孙安迪教你解毒排毒》、《孙安迪之免疫处方》及其他著作近30本。



苏富家

苏富家（塘塘）是台湾知名素食养生专家。与其夫婿早乙女修共同致力研究美味素食，并创立“塘塘厨房”，通过广播、电视、网络及全台各地的烹饪教室，不断推广素食理念，为素食料理界注入一股美味新潮流。

●著作

◎《健康素食》

◎《低GI烘焙易点心》

无法避毒，就得懂解毒排毒

■孙安迪

毒对身体的祸害人人知，但我们较难明白的是：有哪些毒？这些毒是如何进入我们身体的？我们更大的困惑是：毒进入身体了怎么办？怎样解毒、排毒？

本书将解答这些困惑，并且很实际地以最有效、最简单、最自然、很有生活品位的方式，把身上的毒解掉、排掉、扫掉，不让毒留在身上作乱，保持或帮助我们早点儿回归健康。

说起毒，我们实在很可怜，很无奈。因为我们所生活的大环境实在太糟糕，糟糕到各种各样的毒，无时无刻、无所不在、无孔不入地从我们的口、鼻、皮肤等各种管道，进入我们的体内。我们真的很难禁绝毒进入体内，我们所能做的，只有一方面尽量避免或减少毒进来，一方面让进入体内的毒赶快解掉、排出去、扫出去。

且看看我们的环境吧！

吃的，包括蔬菜、水果、稻米、各种谷物、动植物制品等相关食物，大多残留农药、化学、工业的毒，还有因运送、储存、烹饪产生的腐败、发霉、变质等毒素。

喝下的水、呼吸的空气，有因重金属、化学污染产生的毒，或细菌、真菌等的毒素。

其他诸如药物中的毒，医学器材、活动空间、土壤、军事等所产生的毒。

毒、毒、毒，到处都是毒，我们无法不碰触到毒，也无法不让毒进入体内。

这些毒进入体内，便会在细胞、组织、器官或免疫系统，兴风作浪，破坏健康

的运作体系。结果,小则令人感到不适、无精打采、过敏;进一步是伤害解毒最重要的器官——肝脏;再者破坏细胞、新陈代谢、免疫系统、消化系统、心血管系统等,造成各种各样的疾病。最可怕的是,导致肿瘤、加速老化等人人害怕的疾病甚至死亡。

毒进入体内危害既然不可免,那么,我们就要先了解毒在体内作用的方式、过程与结果,并寻求解毒之道,使毒减少作用,或化解毒的作用,使毒不发生作用。

毒物进入体内,要经过生物转化作用。生物转化作用分为两相:第一相主要是通过氧化、还原或水解反应,第二相是结合反应。第二相(解毒酶)通过结合反应,不仅遮盖了毒物分子上某些功能基团,因而改变其作用,而且还可改变其理化性状和分子大小,增加水溶性,有利于排出体外,故多为减毒灭活反应。结合作用的好坏,常与肝脏等组织中的营养物质代谢及供能情况有关。





基本上,本书是以食疗的方式达到预防、辅助、加强治疗效果的目的,或直接取得治疗效果。这是我研究免疫学、行医以及医学教学多年以来,在解毒、排毒主题上,除医师的药物处方之外,我认为最珍贵、最实用的著作之一。

在内容规划上,除PART1 概论毒的来源种类、解毒排毒的转机、哪些食物与中草药有解毒排毒功能的说明之外,PART2~5 则分别针对感染、癌症、各种慢性病、各种症状等近 50 种最常见的疾病,提出最适宜有效的排毒餐。每道排毒餐将发挥以下的功效:

1. 解毒、排毒,调节免疫力,使我们减少生病。
2. 对治疗中的疾病有辅助治疗效果,缩短痊愈

的时间,增加痊愈的机会。

3. 针对 11 大癌症、14 种最常见疾病及 12 种排名最靠前的恼人症状,以“专门病、专门排毒餐”来对应,精选超强食物与中草药,解决“什么病吃什么比较好”、“怎么吃对什么病最有效”、“怎么做菜最好吃”等问题。

这些排毒餐,对预防妇科疾病以及某些疾病的治疗特别有功效。毫无疑问,本书的实用性,对病人与家属而言,是一大福音。

本书的另一大特色是,邀请到著名的健康素食与美食家苏富家女士与我合作。我身为医师和学者,熟稔各种食物、蔬菜、水果及中草药的成分、特点与应用,也知道它们对哪些疾病和排毒有超好的改善效果,但我未必能做出色香味俱佳,更不能达到与饮食美感结合的做菜最高境界。这份工作由苏老师来担纲,我提供食谱的内容、分量与初步做法,再由苏老师依照实际状况作修正与改良,最后除了

烹饪出 40 道精美拍摄的排毒餐外,还提供其他近 160 道主食、主菜、点心、茶饮与汤品,两者加起来近 200 道,使本书能完美地呈现在需要者面前,我衷心感到快慰。

尤其听说苏老师根据书中所提方式正在研发相关解毒排毒茶饮,相信到时候必能够继续造福大众,诚功德一件也。

本书无论是居家健康,还是功能性、针对性的需要,对每个人、每个家庭,特别是掌管一家人健康之钥的主妇来说,都是一本必备的健康书。现在,请大家好好享用我和苏富家老师共同献上的《孙安迪的排毒餐》吧!

孙安迪

谨志于台大医学院免疫学研究室



学术领域



(1) 从事免疫研究和临床诊治 28 年,最近 13 年又投入中草药的免疫和抗癌研究,已在国际 SCI 的重要医学杂志发表有关中草药的主论文 6 篇。

(2) 在“复发性口腔溃疡”、“贝歇氏病”和“口腔扁平苔癣”之病因、免疫病理机制和免疫治疗研究,以及其后的发酵豆类和中草药免疫、抗癌研究项目共 49 项中,取得重要突破。

(3) 已发表英文论文 48 篇,其中有 31 篇发表于国际 SCI 的重要医学杂志;目前已出版 27 本免疫和医学相关专著与著作。

(4) 参加多次重要医学会议,研讨并发表论文 50 篇。

(5) 在台大医院成立台湾唯一的“口腔黏膜”免疫特别门诊十余年。

(6) 在台湾推动“中西医结合”政策,使其列入台湾地区最重要的法律。

(7) 入选美国、英国等编辑的多项重要世界名人录,亚太、亚美等亚洲名人录以及中华名人录。

学术档案

1. Taiwan who's who, 2005.
2. Gallery of Excellent, IBA. (International Biographic Association)
3. IBA Board of Governors, 2003.
4. 2000 Outstanding Intellectuals of the 20th Century, IBC.
(International Biographic Cenret, England)
5. 2000 Outstanding Scholars of the 21th Century, IBC.
6. 2000 Outstanding Intellectuals of the 21th Century, IBC.
7. 2000 Outstanding Scienrist of the 21th Century, IBC.
8. 2000 Eminent Scientists of Today, IBC.
9. Who's who in the 21th Century, IBC.
10. Outstanding People of the 21th Century, IBC.
11. One thousand Great Intellectuals, IBC.
12. One thousand Grea Scientist, IBC.
13. One thousand Grea Asians, IBC.
14. One thousand Grea Scholars, IBC.
15. Greatest Intellectuals of the 21 th Century, one hundred, 2004, 2005, IBC.
16. International Intellectual of the year 2001, IBC.
17. International Scientist of the year 2001, IBC.
18. Living Science, 2002, 2003, IBC.
19. 2000 Outstanding People, 2003, IBC.
20. The Lifetime of Achievement One Hundred, 2003, 2005, IBC.
21. The Worldwide Honours List, IBC.
22. The First Five Hundred, 2003, 2004, IBC.

23. Greatest Lives,2004,IBC.
 24. International Health professional of the year,2004,IBC.
 25. Scientific Faculty of the IBC.
 26. Hall of Fame, IBC.
 27. 500 Founders of the 21st Century,IBC .
 28. The Da Vinci Diamond,IBC.
 29. Leading Health Professionals of the World,2005,IBC.
 30. Top 100 Health Professionals,2005,IBC.
 31. Top 100 Scientists,2005,IBC.
 32. Top 100 Health professionals pinnacle achievement award,2005,IBC.
 33. Salute to Greatness,2005,IBC.
 34. Decree of Excellence in Medicine and Healthcare,2005,IBC.
 35. Who's who in the Wold,2001-2007,Marquis,USA.
 36. Who's who in Science and Engineering,
2002/2003,2003/2004,2004/2005,2005/2006,2006/2007,Marquis,USA.
 37. Who's who in Medicine and Health,
2002/2003,2003/2004,2004/2005,2005/2006,2006/2007,Marquis USA.
 38. Who's who in Asia,2006/2007,marquis,USA.
 39. American Order of Excellence,2000,ABI.(American Biographic Institute,USA)
 40. Research Board of Advors,2002,ABI.
 41. American Hall of Fame,ABI.
 42. 1000 Leaders of World Influence,2000,ABI.
 43. 500 Leaders of World Influence,2000-2004,ABI.
-

44. 21th Century Genius of Distinction,2005,ABI.
45. First Five Hundred,ABI.
46. Governor 's Award,2002/2003,ABI.
47. Greatest Minds of the 21th Century,ABI.
48. Outstanding Mens of the 21th Century,2001,2004ABI.
49. Man of the year,2004,ABI.
50. Man of Achievement,2005,ABI.
51. Leading Intellectuals of the World.2000 ~ 2001,2002 ~ 2003,2003 ~ 2004,ABI.
52. The 100 Most Lntriguing people of 2002,ABI.
53. Outstanding Professional Award,2004,ABI.
54. World Lifetime Achievement Award,ABI
55. World Book of Knowledge,ABI.
56. Greatest Lives,ABI.
57. Ambassador of Grand Eminence,2002,ABI.
58. The Genius Elite,ABI.
59. Noble Laureate,2005,ABI.
60. Genius Laureate,500 Greatest Geniuses of the 21st Century,2005,ABI.
61. American Medal of Honor,2005,ABI
62. 500 Distinguished Professors,BWW Society(USA).
63. The Master of Diploma,Academy of Letters(USA).
64. Asia/pacific-WHO,(Vol.IV),2003,(Vol.VI),2005,India.
65. Asian/American Who 's Who(Vol.III),2003,India.
66. Distinguished and Admirable Achievers(2ndedition),2005,India.

素食，是解毒排毒的最佳途径

■ 苏富家

素食风行世界，大家都知道这并非只因宗教信仰或时尚的关系，而是大多数的人因为想要健康而素食。

比较起我 20 多年前初事素食产业的景况，已不可同日而语。当时，素食材料不普及、式样不多、烹饪方式有限，一想到素食，都是难看难吃、没有变化等印象；对素食者，则是古佛青灯、素衣布鞋、面有菜色等营养不良的形象。经过多年的努力与演进，素食已发展为健康饮食的主流之一，在发展和发达国家，素食更是精致的时尚美食。

我从小喜欢做菜，留学日本时延续兴趣。与日籍丈夫早乙女修结婚后，因同为素食者，生活与事业重心自然同在素食研发上。为此，我们更将日本饮食讲究的均衡、营养、清淡、创意、色香味、主菜配料、盘饰、器皿等饮食美食禅意，全部融汇于作品之中。

用白话来说，除了保有健康素食的食疗功能，更主张做到“好吃、好看”，这就是我的健康素食特色。

这次与免疫学权威医师孙安迪博士合作制作这套排毒餐，也是秉持上述原则，近 200 道美食各具不同的特别食疗功能，而且每道菜都赏心悦目，相信足够读者每天三餐去变化应用。

我做菜坚持的四项原则，建议读者也参考采用。

● **选材**:采用天然、新鲜、对时的食材和调味料,才能保证食物的品质与疗效。

● **烹饪**:以凉拌生食、半熟起锅、烫或蒸、冲泡或水煮为主,这样做除营养不流失,更能利用激发出来的食物原味,达到提味的功效。

● **搭配**:以天然香料做配料、酱料、蘸料与盘饰,这有画龙点睛之效,除调出最美的颜色之外,还能让食物变美味,促进食欲。

● **创意与爱心**:为了家人的健康,在为家人做菜时,保持愉快的心情、满满的爱心,也用心多点创意,让菜色多一些变化。同样做一道菜、一顿饭,达到的效果就不一样,做菜者、食用者都开心。

孙安迪医师在本书中设计的排毒餐,是健康新概念下的新饮食,我们极为用心地共同研发制作,希望为预防或辅助治疗者,另开一条好路。

另外,依照解毒排毒的概念,我正在研发解毒排毒茶饮,不久就会上市和大家见面喽!相信会对大家的健康有所助益。

苏富家



●作者之一苏富家(左)与早乙女修(右)在完成食谱制作后合影。

自序1 无法避毒,就得懂解毒排毒 孙安迪 4

自序2 素食,是解毒排毒的最佳途径 苏富家... 12

part I 解毒排毒,从食疗开始

- ◆ 1.这就是“毒” 18
 - (1) 环境的毒 18
 - (2) 膳食的毒 19
- ◆ 2.吃有机,迎向无毒生活 20
 - (1) 饮好水 20
 - (2) 吃有机蔬果 20
 - (3) 中草药的适度搭配 21
- ◆ 3.解毒排毒为什么重要 22
 - (1) 免疫力就是抗毒力 22
 - (2) 生存的基本条件 23
 - (3) 大幅降低感染几率 23
 - (4) 可防癌抗老 24
- ◆ 4.解毒排毒餐怎样改善健康? 26
 - (1) 去除自由基,保护 DNA 26
 - (2) 增加解毒酶活性 28
 - (3) 针对病因,彻底改善 29
 - (4) 没有副作用 33
- ◆ 5.食物如何解毒排毒 36
 - (1) 利用营养调节免疫力 36
 - (2) 吃蔬果解毒排毒 38
- ◆ 6.哪些中草药可以搭配食用? 44
 - (1) 天然中草药,解毒排毒更完全 44
 - (2) 要吃哪些解毒排毒中草药 44

