

从土地长出的真食物，是大自然的恩赐
富含营养的好食物，是维护健康的关键
选择吃全食物，是人类最聪明的饮食方式

Whole Food, Whole Health and Whole Living

纯天然·全营养·极简单·超美味
现代人最需要的全方位健康饮食指南

吃对全食物 击垮坏细胞 全食物调养秘笈 2

陈月卿 著



李开复（创新工场董事长）
苏起（台湾地区“国安会”前秘书长） 作序推荐

人民东方出版传媒
东方出版社

Whole Food, Whole Health and Whole Living



吃对全食物 击垮坏细胞

全食物调养秘笈 2

陈月卿 著



更多健康资讯
请关注官方微信号

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全食物调养秘笈. 2/ 陈月卿 著. —北京: 东方出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5060-8180-1

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 (2015) 第 099730 号

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: 01-2015-2922 号

全食物调养秘笈 2
(QUANSHIWU TIAOYANG MIJI 2)

作 者: 陈月卿
责任编辑: 杜晓花
责任审校: 周 沫 孟昭勤
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: 2015 年 7 月第 1 版
印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷
印 数: 1—30 000 册
开 本: 710 毫米 × 970 毫米 1/16
印 张: 15.5
字 数: 160 千字
书 号: ISBN 978-7-5060-8180-1
定 价: 38.00 元
发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

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) 64258029

序一

每天一点点，健康到永远

苏起

在自己步入法定老年的此刻，为月卿的新书写序，特别有感慨。

自己实在非常幸运，不但逃过二十三年前超大肿瘤的灾难，走过忙碌操劳的大半人生，而且在步入老年的时候，竟然还觉得自己仿佛仍在中年。月卿在其中的角色不可或缺，她是贤淑能干的妻子、甜蜜贴心的情人、尽心尽力的医护。没有她，我可能走不过来，最起码不会走得这么好。

更了不起的是，我肝癌术后不到三年，她为我生了一个可爱的女儿，三年后再添一个儿子。记得当时的统计是，高达50%到85%的肝癌病患，在术后两年到五年内仍有死亡的可能。而月卿在我还未脱离高危期时，就用肚皮对我投下信任票，我的求生意志当然大为加强。

我们一起生活这么多年，两人的日常作息其实很不一样。或许是长年从事研究，我比较喜欢集中在一段时间做好、做透一件事，而放下其他的事。但月卿则一直力行她的“一点点哲学”，也就是每天必做一点点健身操、一点点肌肤保养、一点点打坐、一点点关心朋友、一点点照顾家人、一点点厨房杂

务、一点点读书进修等等。

长久看来，她的“一点点哲学”还真有道理。她白天出门忙着自己的电视事业，表现得光鲜亮丽，晚上回到家中立即一点点学着照顾并感化“铁齿硬颈”的老公，一点点累积自己在健康管理方面的知识。长年下来这些一点点居然能够累积成一本又一本的书，而且一本比一本深入，帮助了众多癌友，提升很多人的信心，改善很多人的健康，真应了古人“涓滴成河”的说法。

这阵子食品安全接连亮出警讯，我更深刻体会到她“吃食物，不吃食品”的观念是多么正确。我们的小家庭二十多年来始终奉行吃真食物、好食物、全食物，也一直少油、少盐、少糖，不炸、不烤、少煎，所以我从心理上丝毫没有受到这些风波的影响。

经过我们自己及许多朋友的实践证明，月卿的全食物养生确实有很大的成效，特别是每天一杯精力汤，我个人从早年的排斥，转到习惯成自然，再转到如今享受的境界。我发现，每天花一点点时间照顾自己的饮食，让自己的身体得到充足的营养，身体自然也会给我们善的回报。

每天一点点，健康到永远。何乐而不为？

（本文作者为陈月卿夫妇、台湾地区“国安会”前秘书长）

序二

学会对自己好一点

李开复

月卿的大名我早已久仰，因为家姊一直是月卿的超级粉丝，月卿的书家姊必定拜读、节目按时收看，而且遵循月卿教导的健康饮食法，每天打精力汤照顾先生、孩子和自己的健康。

生病之后，我经友人介绍认识月卿，并和内人两度造访癌症关怀基金会。月卿和所有基金会的伙伴们都非常热心，耐心、详尽地介绍各种关于食物的营养知识，当场示范了好几道做法简单快速、但又美味好喝，更重要的是对健康非常有帮助的精力汤。也分享癌友在基金会帮助下改变饮食之后，各项生理指数的改善，这对学科学的我来说，特别有说服力。

这两次造访让我获益良多，更对基金会伙伴的努力和付出，既感谢又感动。所以当月卿邀请我加入董事会，我二话不说便答应了，因为我非常乐意和这群健康生活的推广大使一起努力，帮助更多生病的朋友重拾健康的人生。

常听人说“灾难是化了妆的祝福”，生病之后对这句话特别有感触。我现在常劝年轻的朋友善待自己的身体，却也总在

他们的反应中，看到过去的自己：为了事业工作过度熬夜加班；饮食方面常应酬吃喝不说，就算可以自己选择食物，也偏重满足口腹之欲，爱吃肉，看到蔬菜就愁眉苦脸；更糟的是，认为“养生”根本是老年人的事，自己还年轻力壮，哪里需要杞人忧天。

现在，虽然有一点点迟了，但我开始慢慢学习照顾身体，多在乎自己一点。病，交给医生，正规的治疗持续进行；生活，靠自己改变，就从实践月卿大力宣扬的“全食物饮食”开始，尽量多吃生鲜、天然的食物，摄取全面、均衡的营养，这绝对是对身体大有裨益的事。

当然我也知道，当成工作一样，硬逼自己吃不喜欢、不好吃的食物，哪怕食物本身再好，吃的人也只会吸收不良。但我可以用亲身体验保证，月卿设计的精力汤真的是营养美味兼具，同样的食材，因为搭配选择和比例不同，就是比别人的好喝，而且花样很多，绝不会喝腻。

我非常真诚地建议读者朋友，就算一时做不到每天、每餐都按照全食物健康饮食法进餐，但早一天是一天、多一餐是一餐，现在就开始尝试，再慢慢加重全食物的比例，你一定能感受到身体的正向改变，而健康就是你能得到的最好回报。

我们一起加油！

（本文作者为创新工场董事长、癌症关怀基金会董事）

序三

全食物是爱的养生法

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，只要一天的开始，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！

（本文作者为著名歌手）

序四

全食物全营养，带我走进生机路

李珈贤

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！

（本文作者李珈贤 STEVEN 为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）



自序

我们需要新的饮食文化

陈月卿

智慧来自于生命特殊的历练。

从来不喜欢下厨的我，很难想象有一天我会对各种食物的营养如数家珍，并且对调配食物充满兴趣，还急切地想跟别人分享。

因为自己和亲密的爱人——老公（苏起）先后失去健康，经过多年的摸索、研究、体验，我发现了一些健康烹调的法则，知道怎么吃最健康、不会发胖，还可以延缓老化、保持青春。

我用这套方法洗去了我“药罐子”的称号——从每天头痛、胃痛、全身痛，变成身体不再有疼痛；从每天起床后不到一两个钟头就累了，到现在从早到晚精神奕奕，从不喊累；从每个月都在感冒，变成七年不曾因为感冒使用过健保卡；更分别在41和44岁高龄生下一对儿女。

更重要的是，我用这套方法帮助我的另一半防止肝癌复发、转移，帮助他在高压的公务生涯中保持健康和活力，调整他的体质。当然我也用这套饮食喂养我的儿女，让他们健康成长，维持良好体态和令同学妈妈羡慕的好皮肤。

经历过失去健康的恐惧和痛苦后，全家能平安、健康、快乐的生活，变成我生命中最大的幸福和珍宝。

虽然摸索、研究的过程劳心费事，但是透过体验、实践，去芜存菁，保留下来的原理法则其实很简单，所以我一直告诉朋友，健康其实很 easy。

我不是一个只愿独善其身的人，每次跟朋友分享这些我视若珍宝的原理法则，他们起先都两眼发亮地听着，接着就会说：“太多了，我记不住，你干脆写成书吧！”

还有不少癌症病患的家属打电话给我，问我该怎么准备食物给病人吃？怎么生活最健康？有没有抗癌的秘方？他们也会敦促我：“为什么不写一本书跟大家分享呢？”

尤其看到许多人正如以前的我和老公，根本不了解饮食、营养对健康的重要性，“吃”只为了满足口腹之欲，或填饱肚子，他们的饮食方式让我胆战心惊，看着他们愉快地吞下大量毒素，更让我心里难过。特别是那些孩子，味蕾习惯了强烈刺激，爱吃高脂、高盐、高热量的食物，还配上高糖饮料，加上大量垃圾食品，除了热量根本没有足够的营养，甚至造成身体很大的负担。所以七岁的女孩肝就纤维化，必须换肝；八岁的男孩就脑血管破裂、中风；十几岁就有高血压；肥胖比例亚洲第一，过敏性疾病非常普遍。糖尿病、肾脏病、癌症等疾病的发病年龄也大大提早，国民的整体健康都受到影响。

我觉得要改善这种现象，就要推展一种新的饮食文化，

简单、方便、营养而且美味，让人人都可以动手做，家家都喜欢在家里用餐。家的功能因此更完整，家的气氛因此更温馨，全家人也因此更健康。所以我在十年前出版了《全食物密码》，两年后出版了《全食物再发现》，2013年还出版了《全食物调养秘笈》，引起了一股健康饮食的风潮。

但十年过去了，由于3C产品全面引爆生活形态的改变，上班时间越长、脚步越快，压力越有增无减。反应在健康上，就是肥胖率、心血管疾病率、糖尿病、三高、癌症，所有数字有增无减。在这个过程中更爆发了一波又一波的食品安全问题，从三聚氰胺、塑化剂、毒淀粉到地沟油，这一切证实把饮食大权交给加工食品或外食，风险很高，都不是解决饮食健康的方法。

这套食谱就是为此而重新改写出版。因为过去这十年的实践，我累积了更多经验，有更多心得和方法，想跟更多追求饮食健康、担心外食风险的朋友分享，让他们在忙碌的生活里，依然能用饮食照顾自己和家人的健康。所以它是写给一般家庭用的，或想通过饮食预防疾病的人，当然也适合已经生病想改善健康的人，事实上，他们更应该积极改善饮食。

过去三年，我和癌症关怀基金会的董事、营养师们，利用同样的理念和方法，帮助癌友改善饮食营养，结果在短短三四个月期间，他们的健康都有相当大的改善。如保持适当体重，瘦体组织增加、身体比较精实，胆固醇、血脂肪、糖化血