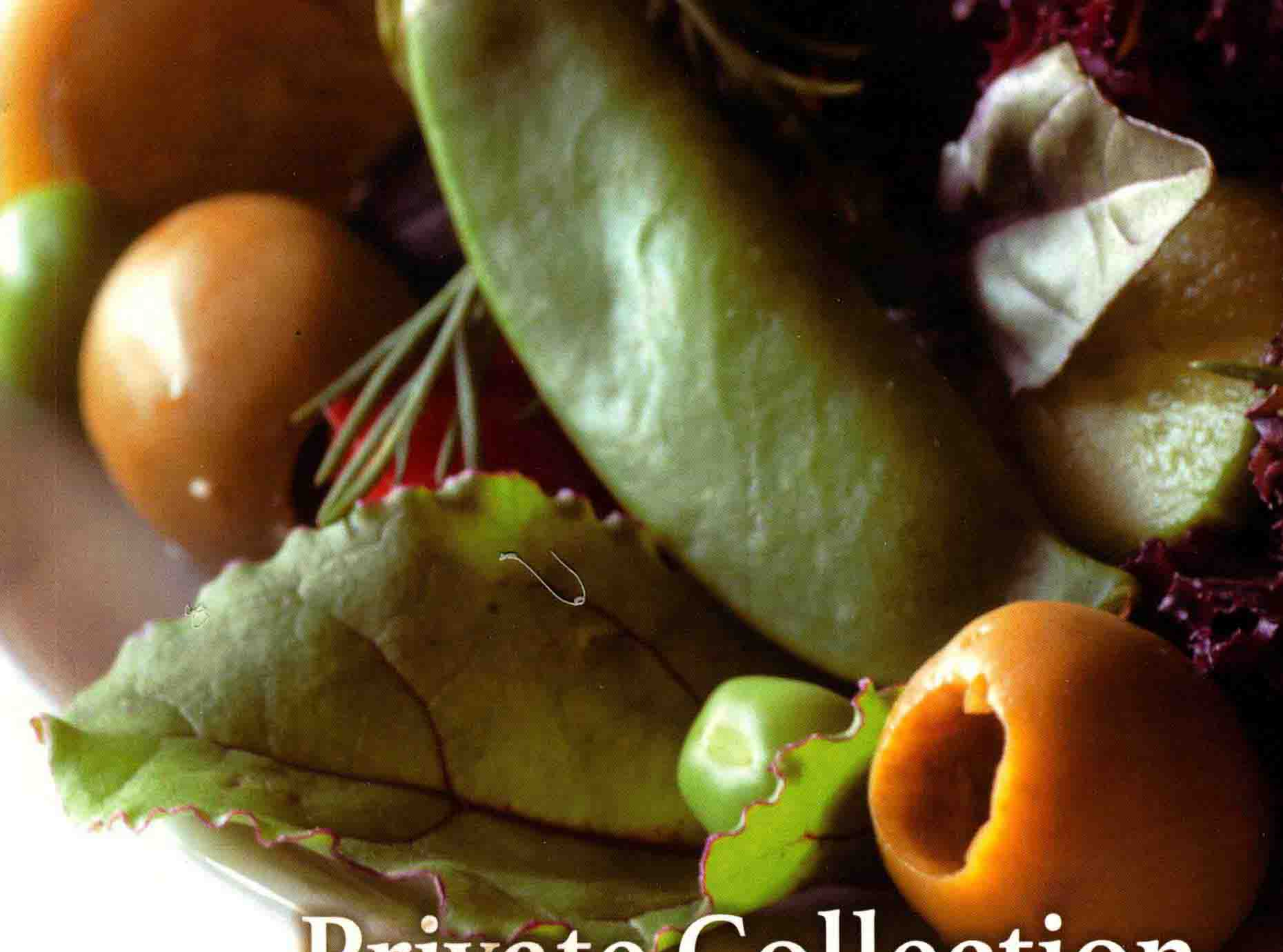




Private Collection

Recipes from A Completely Healing Cancer Patient

食愈力 [50 增强免疫力] 一位癌愈者的私房餐 道的食养舒活食谱

强·力·推·荐

从日常的饮食开始调养身体，从每一餐食疗增强免疫力

食疗系料理家 沈曼江◎著

中国台湾综艺节目主持人
朱卫茵

知名艺人
林慧萍

知名艺人
谢丽金

料理家
何京宝 梁振业

中国台湾大学医学院医生
韩毅雄

肯尚健康管理执行长
陈韵帆





食愈力：一位癌愈者的私房餐

食疗系料理家 沈曼江◎著

 浙江科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

食愈力：一位癌愈者的私房餐 / 沈曼江著. --
杭州：浙江科学技术出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5341-7281-6

I. ①食… II. ①沈… III. ①癌—食物疗法—食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第214189号

著作权合同登记号 图字：11-2016-316号
书名原文：本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经帕斯顿数字多媒体有限公司授权出版中文简体字版

书 名 食愈力：一位癌愈者的私房餐
著 者 沈曼江

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码：310006
办公室电话：0571-85176593
销售部电话：0571-85176040
网 址：www.zkpress.com
E-mail：zkpress@zkpress.com

排 版 陈慧欣
印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本	710×1000	1/16	印 张	9.5
字 数	200 000			
版 次	2017年1月第1版		印 次	2017年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7281-6	定 价	38.00元	

版权所有 翻印必究

（图书出现倒装、缺页等印装质量问题，本社销售部负责调换）

责任编辑	刘 丹 李骁睿	责任校对	顾旻波
责任美编	金 晖	责任印务	田 文

推荐序 / 林慧萍

她的料理，
不会因为养生而牺牲了
美食该有的每一项要素



许多朋友知道我很讲究吃，不敢说自己是美食主义者，但味蕾似乎真的比一般人敏锐。因为我的高标准，所以一般我认为好吃的东西，都会被身边的人认可。只是非常惭愧，我吃东西真的从没考虑过健康或养生，而且我必须诚实地说，这对我来说是“知易行难”的一件事。

曼江在我诸多朋友中，无疑是美丽、智慧与贤惠的化身，她的热情也是具有感染力的，我第一次打毛线就是因为她发起的一个爱心活动，害我打到半夜三四点，因为停不下来，呵呵。



言归正传，她是非常有爱心，也超爱朋友的人，常会叮嘱我们去做身体检查等，而她的这本书让我写序，我实在有点“小为难”，因为直觉认为养生和不好吃好像是画上等号的，但吃过几样曼江为我们做的养生餐，我改观了——这些养生餐不仅养生，更是美味可口。吃要吃得健康，但也要吃得优雅、吃得美味，正所谓色、香、味俱全。我欣赏曼江对书中每一道餐点的严谨，及她处理食材的认真！不会因养生而牺牲了美食该有的每一项要素，我这个懒人建议曼江能不能直接开这样的店，我会更乐意，还是干脆我开一家好了，呵呵。

希望大家真的能够吃得健康，活得自在，祝曼江的书大卖！



懂吃，只需要嘴刁； 懂得下厨，除了嘴刁， 还需要天分！

别看曼江长得细致，骨子里的个性却像个直率的男人，也因为这样的个性，我们成为无话不谈的好朋友。尤其她对厨艺与美食的讲究，也让身为厨师的我印象深刻。听说她不远千里探寻美食，以及因为想学得其中诀窍，请来餐厅的主厨询问并认真做笔记的事。这样的认真只为了亲自为自己所爱的人下厨，可见她是个非常重视家庭的人。正因为这样的重视，我也常常会接到她为了做好一道料理而打来的询问电话。

懂得吃，其实不难，只要餐厅够多，自然能够品鉴其中差异，而懂得吃又会

做，这不仅需要有一张刁嘴，还需要一双巧手，更要具备融会贯通的厨艺。别以为做菜不用动脑筋，上乘美食讲究色、香、味，而创意与厨艺同样重要，我在曼江的身上看到了这样的天分。

这本书展现了她的厨艺，也展现了她强韧的生命力，以过来人的姿态分享了她的食养料理。俗话说：“生病，只为一张嘴；健康，也只靠一张嘴。”能充分运用好食材，无疑是拥有健康最直接有效的方法，希望这本书既分享美食，又能提供给你保养身体的好点子。





沈曼江

病痛的礼物

——献给正在经历一段身心煎熬时光的朋友



一直很感谢老天爷的眷顾，不管是成为我父母的女儿，还是遇到一个疼爱我的丈夫。而令我感触最深刻的还是当年的那一场病痛，它让我体会了生命的真谛，重新定义了活着的方向，也因此令我更加珍惜现在所拥有的一切。

现在想起当时，总有一种“都过去了”的释怀，但我从来没有因此而松懈，对于自己与家人的身体，比起从前更细心地照顾，对待任何的病痛都再也不会存在得过且过的心态。很多无法挽救的大疾病是由不曾细心照料的小毛病导致，现在的我面对哪怕再小的病痛征兆都不会掉以轻心。而我的一个闺蜜就没有这么幸运了，她因为工作忙碌而一再忽视身体发出的警报，发现时为时已晚——胃癌晚期，而如果以前，她能多花一点点时间来关心自己的健康，或许结局能够改变，遗憾就不一定会成为生命唯一的句点。

经历病痛时，饱受煎熬的从来不会只是要承受痛楚的身体，还有意志与心灵。而越处在低潮，越要坚定“想要健康”这份信念，告诉自己，认清这些痛楚从何而来，自己究竟在哪个环节出错，导致今天必须承受这样的结果。找到了发病的源头，才能真正地远离病因，甚至摆脱病痛的威胁。这也是许多医生朋友告诉我病痛的“因果关系”，生病绝对不是看病服药这么简单，而是只有从自己的饮食、作息、生活习惯等各方面去审视，才能真正

地调整过来。

全世界每天约有 2 万人死于癌症， 身体的调养要靠自己

就好像减肥与维持身材，对很多女人来说是一辈子的功课一样，随着年龄的增长，身体机能下降，代谢水平也逐渐下降，绝不仅仅是靠“少吃”就能维持身材。健康需要时刻警戒，时刻关注，因为它会随着身体状态改变而改变，一点点的变化都值得你到医院去检查。专业的检查交给医生，而每天的三餐，是你能为自己的健康所努力的事。

别再为自己的忙碌找借口，没有比生病后所发生的种种问题更棘手，因此试着自己下厨，从源头把关，做健康饮食，把握好调味的度，讲究天然，让生病的身体减少负担，并用摄取的食物调养，慢慢修复。这就是我在这段生病的时光中所获得的最宝贵的启发。只要能对此刻的你产生一点提醒的作用，并且使你的生活产生良性的转变，这些分享就是送给你最宝贵的礼物。如果你此刻正在病痛中饱受煎熬，请一定要坚持下去，从吃好、吃对开始，为自己挽回健康的生活。

献给想要更健康的你！

食愈力， 都在每一餐饮食的调养中



这么多年，经历了这么多生、老、病、死，亲爱的父亲与兄长的接连过世，接着最好的朋友及自己惊险的罹病遭遇，要不是个性使然，对诊断报告怀着一丝怀疑，还有积极面对的个性，或许今天的沈曼江没有办法写这本书与大家分享关于“吃与健康”的重要性。健康其实多来自于每日的饮食，就算毫无想法地吃了某样食物，其影响都会积累起来，成为未来自己必须承受的后果。

如果能多花点心思去认识食材及它所赋予的意义，或许我们就能在烹调每一餐时，更明白自己除了是家人的厨师，也可以是最贴心的营养师。吃天然原味的食材比较不容易让疾病找上门。我在烹调前总是先了解食材的特性，如何挑选新鲜的食材、哪些食材对应缓解哪些不适。就是这么奇妙，连喝水都要讲究！食材与调养有紧密的关系。

因为工作的关系，我经常到世界各地去。每次到欧美国家，都会发现这些国家的饮食都有自己的特色。我常到各大知名餐厅学习，希望有一天也能把最好吃的料

理端回家里的餐桌上。我是个爱家的人，我希望将自己多年的心得与厨艺的经验传授给大家。以健康之名，让健康的饮食守护每一个朋友。

想养生就要亲自烹调

许多“上班族”因为工作忙碌不得不成为“外食族”，也间接地将自己的健康托付给他人，他们没有办法掌握店家所使用的食材是否新鲜、食材来源是否有问题、酱料中是否含有化学添加剂、卫生是否符合标准，当你选择到某家店消费，就可能会遭遇这些潜在的危机，美味之后的代价将会是无法预知的后果。

而当我们无法预测大环境，也无法百分之百掌握或判断时，既简单又安全的方式就是亲自下厨，将这些潜在的风险降至最低，也能为自己与家人的健康做很好的把关。许多人会抱怨下班时间太晚，心里明白却很难实践，但转个念头，你希望因为忙而舍掉自己的健康，在未来都把时间用在看诊或弥补健康上吗？周围有太多的



案例，我也是其中一个，而现在你为自己多花一点时间，就能多存一份健康的基础，“食养”就在每日三餐中，甚至是在每一口食物中，唯有亲自下厨才能真正实践养生的理念。

唯有亲自下厨，才能常常变换不同的菜色，也能依照目前的健康状况做好饮食的调整。“外食”虽然简便，但为了要容易下饭或使其卖相好，口味难免会重一些，所以想要同时满足健康与美

味，就要找到厨艺的诀窍。做每一道菜时除了按照别人的方式下厨，也要在实践后做自己的笔记，因为每个人的口味不同，要从别人的食谱中找到自己的做菜方式。

如此就能在不断的演练中，缩短下厨的时间，而且会越来越熟练。善用器具来完成料理的步骤，会让你烹调更得心应手。



好厨具你应该这样选



食物料理机

料理机是不可或缺的小帮手，可用于料理前的食材准备工作，如切片、切丝、研磨、搅碎、绞肉、打浆、磨粉等。一般来说，转速及功率是选择的重点，好清洗也是挑选的准则之一，挑选一台好的食物料理机绝对是帮你做好料理的第一步。

锅具

一口好锅要能充分受热并能适合多数炉具使用，因为锅具的材质关系到料理的色、香、味，所以挑一口好锅很重要，而不粘锅更是要注意材质。



电子秤

用来称量食谱中所需食材的分量，制作料理时，可以精准掌握食材与调味的比例。

搅拌棒（打蛋器）

主要用来将调味料搅拌与混合，亦可用来将蛋打散。



量匙

计算分量的器具，通常用于量取粉状、颗粒状、液体状、膏状调味料的分量。

量杯

计算体积的器具，通常用于量取液体状调味料和食材的体积。



研磨器

将颗粒状食材研磨成粉状，如胡椒粒、海盐、咖啡豆等。

榨汁器

表皮较硬的水果，可对半切开后挤压榨汁，如柠檬、柳橙等。









目录

注重养生的我，却被疾病找上门

- 002 怎么也看不好的胃病，原来是子宫内膜癌
- 006 害怕看医生，结果连最后救命的机会也失去
- 010 生病了！口味要适应身体的转变
- 014 想要不生病的体质，就要从食物、营养和预防做起
- 017 享用美食，就要懂得“挑食”

食疗系饮食——调养出病愈免疫力



- 024 柠檬麦苗汁
- 027 苜蓿芽蓝莓精力汤
- 028 绿豆薏仁养生汤
- 030 黑木耳养生露
- 033 抗癌活力饮
- 034 空心菜苹果汁
- 037 草莓猕猴桃汁
- 038 木瓜生姜汁
- 041 甘蓝胡萝卜汁
- 042 红石榴汁
- 045 莴苣胡萝卜汁
- 046 牛蒡苹果汁