

# CHICHU MIANYU

美味的生机饮食，吃出健康，吃出免疫力  
净化排毒、抗老防癌

刘湘琪◎著

# 吃出免疫力

英国皇家自然疗法学院院士 **简志龙** 医师 强力推荐  
著名歌星 **方季韦** 亲身见证



机械工业出版社  
China Machine Press

CHICHU MIANYILI

刘湘琪◎著

# 吃出免疫力



机械工业出版社  
China Machine Press

本书中文简体字版由远擎管理顾问股份有限公司授权机械工业出版社出版，限在中国大陆地区发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

**本书版权登记号：图字：01-2003-6228**

### **图书在版编目（CIP）数据**

吃出免疫力/刘湘琪著. -北京：机械工业出版社，2004. 1  
（健康生活系列）  
ISBN 7-111-13054-5

I. 吃… II. 刘… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第083182号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：殷红姣

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004年1月第1版第1次印刷

889mm × 1194mm 1/32 · 5.75 印张

定价：19.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换  
本社购书热线电话：（010）68326294  
投稿热线电话：（010）88379007



## 刘湘琪

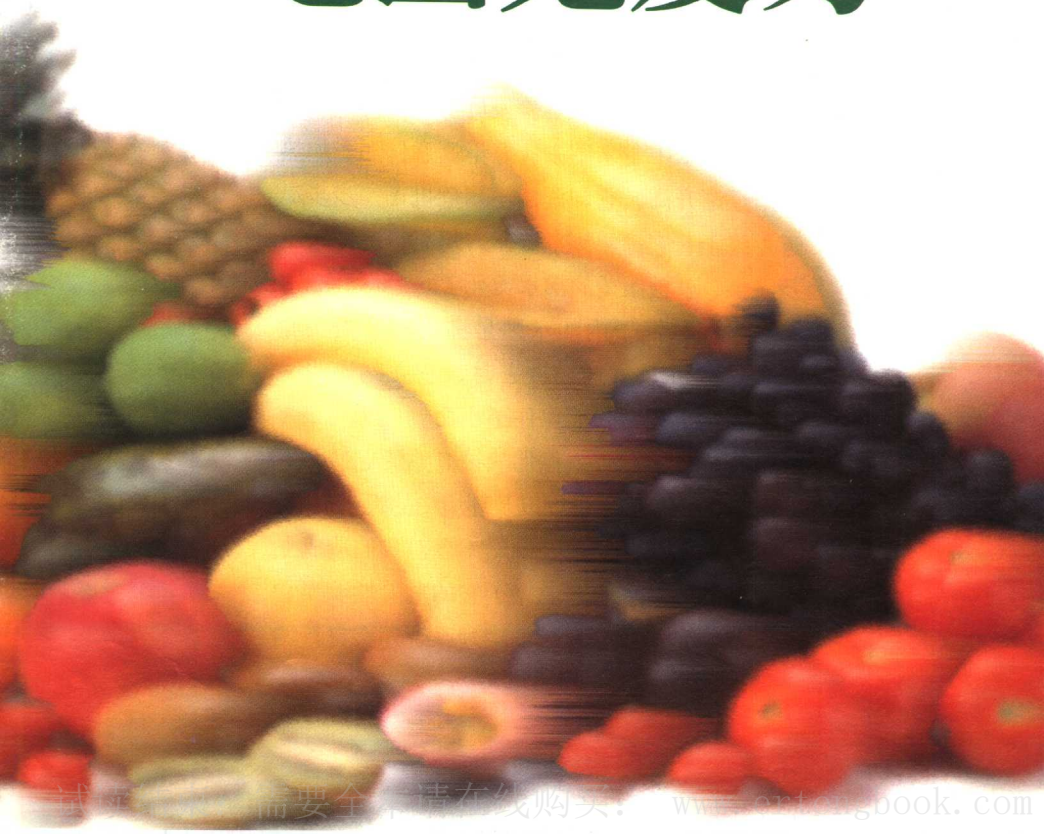
▶▶著名生机饮食专家，在营养学、中西医药学、心理学等领域皆有很深的造诣。她提倡生机饮食，强调在追求营养之外，也不可忽略色、香、味。她依照食物的特性所精心调配的食谱，既可以为人体提供高能量、有生命力的完全食物，又让人惊艳于生机饮食的色彩及美味。



净化排毒、抗老防癌

生机饮食

吃出免疫力



试读期间需要全书，请在线购买：[www.cntradingbook.com](http://www.cntradingbook.com)

## 别当煮熟的青蛙

这是一个最美好的时代——

拜科技发展之赐，我们正享受着前所未有的富裕和便捷。

这也是一个最不安的时代——

我们所俯仰的天地，充斥着各种毒素，如排山倒海而来，在我们体内堆积，逐渐侵蚀我们的健康，折损我们的寿命。

这让我想起了著名的煮青蛙实验：

两个燃烧的炉子上，各放着一锅水。

有一锅是冷水，实验人员将一只青蛙放进去，它在水中游来游去，好不惬意！随着加热水温逐渐升高，它却浑然不知危机正一步步逼近。终于，它惊觉到危险了，但是，已经来不及跳出，就被滚烫的沸水烫死了。

另一只锅子内的水则是沸腾的。当实验人员把第二只青蛙放进去时，它立刻惨叫一声，奋力弹出锅外而保住了小命。

我们大多数人就像那只被煮熟的青蛙。

空气、饮水、食物以及环境中的毒素剂量，似乎都小得微不足道，既然不会对我们造成立即的伤害，我们也就忽略了它的危险性。当它一点一滴地累积，我们的生理系统还会自行调



节以适应它，一点都没有察觉到它正无声无息地蚕食我们的细胞组织及免疫系统。等到我们惊觉时，通常已是重病缠身、治疗不易了。

如果我们不想成为煮熟的青蛙，就要采取一些积极的行动。生机饮食正是能够帮助我们净化、排毒、祛病、防癌、增强免疫力的有效良方。

本人从事生机饮食推广工作已逾10年，协助过无数患者重新找回健康。但我也曾目睹许多人，因为对于生机饮食的误解、误用，或是一些专业人士的误导，不是弄到最后极力排斥，就是吃出了大问题，令我甚感忧心。以下就是我所观察到的一些现象：

1. 由于不太懂得调理方法，或是以为追求营养就必须舍弃美味，让“生机饮食”成为单调乏味、难吃的同义词。当吃不再是享受，甚至成为一种磨难，势必难以为继。太过强制刻板，缺乏弹性的饮食方式，也常造成与家人的冲突，影响和家人的感情。多使用天然植物香辛料，多一点色彩，再多一点弹性，可以让家人都享受到营养美食的乐趣。

2. 长期大量地吃固定的食物，导致健康严重受损，天天五蔬果汁（青椒、苦瓜、芹菜、黄瓜、苹果）已造成不少人发生急性休克；也有人天天喝石莲花汁，而发生血液中毒事件；最令人扼腕的是，一位原本肾脏就有问题的男士，每天喝数杯蔬菜、药草精力汤，竟然使肾疾更为恶化，而造成急性的肾衰竭。可见不



管是再好、再营养的食物，都应适量地摄取，否则过犹不及，会造成相反的效果。



3. 上山下海采购冷僻的食材，煮饭非要备齐十谷米，一杯小小的精力汤，要用到十几二十种蔬菜水果，结果把自己弄得精疲力尽、身心交瘁、元气尽失，实在有违追求健康的初衷。

放轻松吧！健康虽非唾手可得，但也无须把自己搞得紧张兮兮的，只要经常更换容易取得的食物，同样可以获得均衡的营养，而不至于给自己造成这么大的压力。

4. 还有一种经常发生的错误认识：“生机饮食是病人才需要的饮食方式。”会有这样的印象，大概是传播媒体常常报导重大疾病患者藉助生机饮食疗法而治愈疾病的案例所造成的。

生机饮食的确是祛除疾病、重获健康的一种有效食疗方法，但是，它绝非病人的专利。生机饮食是指高能量、有生命力的完全食物，如果能够及早开始接受这样的饮食，就可以帮助我们防患疾病于未然。

西方有句谚语：“一盎司的预防，胜于一磅的治疗。”期盼本书能够让更多的朋友建立“预防胜于治疗”的观念，领略生机饮食的美妙与丰富，并从此展开更健康、更有活力、更喜悦、更幸福的新人生！

刘湘琪

于2002年12月24日圣诞夜



# 生机饮食与我

· 方季丰

2002年4月，我应邀参加了刘湘琪老师的“养生防癌精力汤”新书发表会，这是有别于唱歌、演戏或接受采访的一次新经验，我是以“见证者”的身份，叙述自己接受生机饮食之后身心的改变。

的确，正确的饮食方式可以让人重获健康。如果搭配适当的运动，并维持正常的作息、建立积极的人生观，更能使身心保持在平衡状态，使人生充满希望。

曾经被人封为“玉女歌星”、年少时从不知保养身体的我，10年前罹患甲状腺肿瘤“滤泡癌”，经台大、长庚等大医院4次穿刺检查，病情基本确诊。当时我真是吓坏了，唱片公司为我开了告别歌坛演唱会，歌迷们伤心落泪，媒体争相报导。原本以为自己真的“红颜薄命”，好在开刀之后复原顺利，中草药也发挥了奇妙的疗效，让这个可怕的疾病完全断根，不过我还是遵照医师的嘱咐，半年回医院检查一次。这10年来，我不但不再受到甲状腺疾病的威胁，身体状况也比以前好很多，主要原因之一，是我接受了纯净而充满能量的生机饮食。

我是在6年前认识刘湘琪老师的，说来也是缘份。当时我干儿子的妈妈在“桃花源”隔壁卖普洱茶，我常去喝茶聊天。之前为求母亲身体健康，我已发愿改吃素食，全然弃绝荤腥，



但是从一般的素食进展到生机饮食，却是在接触“桃花源”之后。

我的干儿子自幼即深受呼吸道及皮肤过敏之苦，但在刘湘琪老师的指导下，开始喝精力汤与优酪乳，不到几个月，症状就大为改善。干儿子的妈妈极为推崇湘琪老师，便带领我进入了桃花源。

当时喝精力汤的人不多，吃自制优酪乳的人更少，懂得以低脂、低糖、低盐、少油、高纤的自然蔬食来抗病防癌的人，堪称是社会中的少数族群。大病初愈、深刻体验到健康的重要性之后，我试着去接受真正健康的饮食。结果，我发现未经污染、未过度加工的食物，具有真正的好滋味。只要有心，日常饮食略加调配，便处处是生机。

我尝试生机饮食，可说是从喝精力汤开始的。在病愈复出歌坛之后，虽然仍受到歌迷的支持，但私底下的我却一直为便秘所苦，通常一周才能排便一次，感觉非常不舒服。在无从可施之下，我接受了湘琪老师的建议，天天喝精力汤，大约一个月后，便秘的症状有了明显的改善，全身也舒畅了起来，甚至连开过刀的颈部，都感觉轻松不少。

这些年来，每天清晨，妈妈都会打一杯精力汤给我喝，出门在外则由助理代劳。至于优酪乳，都是干儿子的妈妈做给我吃的。

除了精力汤与优酪乳，我的日常三餐还包括：有机蛋、有机面、烫青菜及各种水果。当然，我也吃营养补充品，像综合维他命、维生素B群、乳酸菌、冬虫夏草、灵芝、大蒜精等，这些营养素让我更具抵抗力、更加健康。

当然，一个人要真正拥有健康，光是注重饮食仍是不





够的。病愈之后，我除了接受生机饮食，也以拉筋、瑜伽和骑脚踏车来健身，提高免疫力。

我是随出家师父学拉筋的，每天再忙都要抽出时间练一下，瑜伽也是拜专家为师，并且每天固定做15分钟，调养身心。此外，我还参加了一个自行车队，在一周的忙碌过后，每个星期天清晨，全副武装地和三五亲友一起参加五六十人的车队，进行越野竞骑。我们经常从天母骑到淡水，或从忠孝东路骑到十分寮瀑布，长达几十公里的路程，我的速度还可以赢过几个大男生呢！其实速度并不重要，主要的是：我觉得这样练下来，体力及耐力的确越来越好！

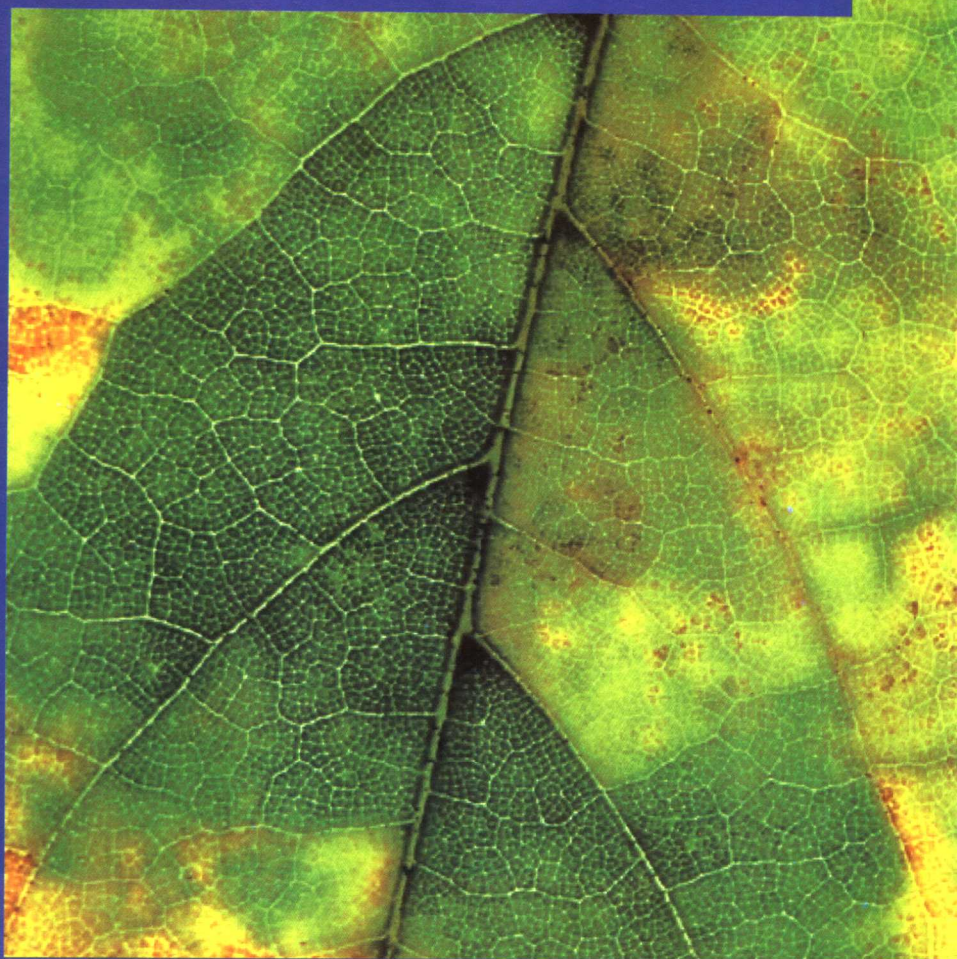
演艺工作仍然是我的最爱，但年过30之后，无论唱歌、演戏、上谈话性节目或应邀剪彩，都只是我生活中的一部分而已。我平均一个月只让自己曝光三四次，其他的时间，大都待在重庆北路与高中同班同学共同经营的“悦康天珠”店里。我喜欢和客人互动，将健康的事物与追求健康的人分享，这其中有难以言喻的喜悦。天珠产于西藏，是大陆的二级国宝，这种石头含有微量元素，可以带给人健康，身为印石学会理事的我，一直就对石头有着浓厚的兴趣。而这项与兴趣结合的健康事业所带给我的充实感，其实远甚于演艺事业。

除了天珠，如果问我这一生还有什么想要追求的目标，我想，就是也开家有机食品店吧！就像湘琪老师一样，藉着推动生机饮食，自助助人，这样的话，我相信我的人生一定会更圆满！



# 生机饮食

# 是健康的基础





# 生机饮食

# 吃出免疫力



自序 别当煮熟的青蛙

见证 生机饮食与我/方季韦

## 第1章

### 生机饮食是健康的基础

1-1 生机饮食的起源 .....2

1-2 生机饮食的遵循原则 .....4

生机饮食提供完整的营养素  
生机饮食守则

1-3 为什么人类适合生机饮食? ...8

## 第2章

### 找出健康的杀手

2-1 生活中无所不在的毒素  
和排毒 .....14

生活中的毒素如影随形  
如何利用生机饮食净化排毒?

2-2 蔬果里的抗老防癌尖兵——  
抗氧化物 .....20

自由基的来源

对抗自由基的秘密武器

2-3 抗癌食物中的8大超级巨星 ...26

1. 十字花科蔬菜
2. 菇菌类蔬菜
3. 红、黄、绿色蔬菜和水果
4. 蒜科蔬菜
5. 豆类食物
6. 海藻类
7. 酸乳酪
8. 中草药

## 第3章

### 高酵素生食蔬果疗法

3-1 生食的益处 .....34

生鲜蔬果的神秘特性  
蔬果的碱性呵护人体健康  
酵素是生命之源  
酵素的重要性  
该吃多少生蔬果?

3-2 生食疗法的主角 .....39

1. 小麦草
2. 芽菜
3. 水果
4. 蔬菜



# CONTENTS

- 3-3 10种人体不可或缺的营养补充品 .....51
1. 亚麻仁油
  2. 红甜菜
  3. 卵磷脂
  4. 蓝藻
  5. 嗜酸菌
  6. 小麦麸
  7. 燕麦麸
  8. 糙米麸
  9. 小麦胚芽
  10. 啤酒酵母

## 第4章

### 生机素材何处觅

- 4-1 生机素材13大类 .....62
1. 十字花科蔬菜
  2. 萝卜
  3. 芹菜
  4. 薯芋类蔬菜
  5. 豆类蔬菜
  6. 菇类
  7. 其他重要蔬菜
  8. 瓜果类
  9. 海藻类

10. 发酵食物
11. 香辛类
12. 全谷类
13. 杂蔬类

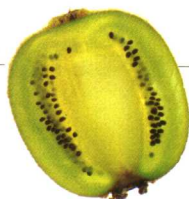
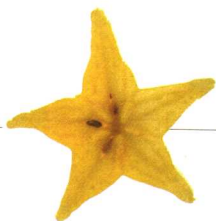
4-2 怎样煮饭营养又好吃? .....97

1. 选购优良有机或准有机生产的糙米
2. 选购新鲜米
3. 洗米要轻、要快
4. 煮饭前先充分浸泡米
5. 适当控制煮饭的水量
6. 焖饭不可省
7. 善用“添油加醋”法

## 第5章

### 生机美味DIY

- 5-1 32种美味酱汁和面包抹酱...102
- ◇ 用于主食及蔬菜烹调的酱料...102
- ◆ 香草蕃茄意大利面酱
  - ◆ 蘑菇奶油意大利面酱
  - ◆ 味噌芝麻酱
  - ◆ 葱姜蒜泥酱
  - ◆ 优格芝麻酱
  - ◆ 梅子味噌酱
  - ◆ 甜菜蕃茄酱



◇ 美乃滋……………105

- ◆ 美乃滋基本酱
- ◆ 蓝莓沙拉酱
- ◆ 千岛沙拉酱
- ◆ 芥末沙拉酱
- ◆ 优格橙汁沙拉酱
- ◆ 咖喱沙拉酱

◇ 法式沙拉酱……………108

- ◆ 法式沙拉基本酱
- ◆ 桑葚葡萄醋沙拉酱
- ◆ 瑞士沙拉酱
- ◆ 蒜蓉油醋沙拉酱
- ◆ 香芹油醋沙拉酱
- ◆ 百香果油醋沙拉酱
- ◆ 凤梨油醋沙拉酱

◇ 以优格做基本素材的沙拉酱…110

- ◆ 九层塔优格沙拉酱
- ◆ 百香果优格沙拉酱
- ◆ 芒果优格沙拉酱
- ◆ 红椒蒜蓉优格酱
- ◆ 红覆盆子优格沙拉酱
- ◆ 蓝莓优格沙拉酱

◇ 涂抹面包、馒头的抹酱……………112

- ◆ 大蒜甜菜奶酪抹酱
- ◆ 酪梨酸奶油优格抹酱
- ◆ 洋芋美乃滋抹酱
- ◆ 奶油抹酱
- ◆ 大蒜杏仁抹酱
- ◆ 南瓜美乃滋抹酱

5-2 自制有机果酱……………115

- ◆ 百香果橘子果酱
- ◆ 红覆盆子果酱
- ◆ 葡萄果酱
- ◆ 蓝莓果酱
- ◆ 蕃茄红枣果酱

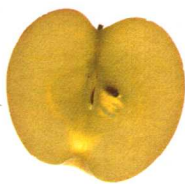
5-3 自制香醇的水果醋……………119

5-4 34道能量充沛的排毒佳肴…122

◇ 排毒精力汤……………123

- ◆ 麦草柠檬汁
- ◆ 红覆盆子优格奶昔
- ◆ 蓝莓精力汤
- ◆ 胡萝卜精力汤
- ◆ 奇异果精力汤
- ◆ 凤梨精力汤

◇ 药草茶……………130



# CONTENTS



- ◆ 桂圆红枣姜茶
- ◆ 紫苏薄荷茶
- ◆ 参芪枸杞茶
- ◆ 枸杞菊花茶
- ◆ 薰衣草茶
- ◆ 玫瑰花茶
- ◆ 洋甘菊茶
- ◆ 绿豆薏仁茶
- ◆ 紫罗兰金盏花茶

## ◇ 营养又排毒的汤奶类……………140

- ◆ 红枣杏仁糙米奶
- ◆ 腰果黄豆芝麻奶
- ◆ 核桃优格红豆奶
- ◆ 松子燕麦薏仁奶
- ◆ 蘑菇浓汤
- ◆ 南瓜浓汤
- ◆ 银耳海藻浓汤
- ◆ 马铃薯甜菜浓汤
- ◆ 补肾养肝汤
- ◆ 清肠排毒防癌汤

## ◇ 生菜沙拉及熟食类……………151

- ◆ 蒸蒜蓉九层塔拌紫茄
- ◆ 酪梨豆腐沙拉

- ◆ 三色沙拉
- ◆ 综合沙拉
- ◆ 什锦炒鲜蔬
- ◆ 百香果渍黄瓜甜椒
- ◆ 紫苏梅渍蕃茄小黄瓜
- ◆ 咖喱南瓜烩饭
- ◆ 香草蕃茄意大利螺丝面

## 附 录

附录A 生肌饮食Q&A ……………162

附录B 参考表 ……………165

表B1 抗氧化剂的效用 ……………165

表B2 含钾丰富的食物 ……………166

表B3 维生素和矿物质的  
交互作用 ……………167

表B4 维生素的功用和食物  
来源 ……………168

表B5 抗氧化剂的主要食物  
来源 ……………170

表B6 家电用品的电磁场  
含量 ……………170





# Chapter 1

## 第 1 章

1-1 生机饮食的起源 .....	2
1-2 生机饮食的遵循原则 .....	4
1-3 为什么人类适合生机饮食? .....	8