

時報出版 品味生活

最自然、最健康、最簡單的料理

生機 對症調養 飲食

生機飲食專家歐陽英

傾力傳授對症配方，

讓您飲食優質化，

並針對個人健康需求，

幫助您強化生理機能、

提昇自癒力，遠離病魔，

與青春活力為伍。

歐陽英◎著

Organic Meals Make You Healthy

PDG

品・味・事・典 07

生機飲食對症調養

作 者——歐陽英

董 事 長——孫思聰

發 行 人——莊展信

社 長——莊展信

出 版 者——時報文化出版企業股份有限公司

台北市108和平西路三段二四二號4F

發行專線：(02)2366八四二

讀者免費服務專線：(0800)2366八四二

(如果您對本書品質與服務有任何不滿意的地方，
請打這支電話)

郵撥：0103854-0 時報出版公司

信箱：台北郵政七九～九九信箱

電子郵件信箱：ctliving@mail.chinatimes.com.tw

主 編——心 岱

企 劃——謝秀麗 編 輯——沐月

美術編輯——張瑜卿

攝 影——孔繁毅、周漢斯、陳逸、褚凡

校 對——歐陽英、沐月

製 版——凱立國際印刷股份有限公司

印 刷——詠豐彩色印刷股份有限公司

初版一刷——二〇〇三年八月一日

初版二刷——二〇〇三年九月三十日

定 價——新台幣三十三元

行政院新聞局版北市業字第80號

版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)



國家圖書館出版品預行編目資料

生機飲食對症調養 / Organic meals make you healthy / 歐陽英著. — 台北市：時報文化，2003

1. 飲食—食譜. I. 歐. 2. 飲食—食譜. I. 歐. 3. 飲食—食譜. I. 歐.

ISBN 957-13-3168-6

1. 飲食—食譜. I. 歐. 2. 飲食—食譜. I. 歐.

957-13-3168-6

957-13-3168-6

ISBN 957-13-3168-6

Printed in Taiwan

時報悅讀網

<http://publish.chinatimes.com.tw>

Vita-Mix
維他美仕

多功能 全營養調理機

健康保健，生機食療必備養生器材

立即
行動



李秋涼、陳月卿 強力推薦

- 一、省時：操作簡單、快速、免過濾、清洗容易。
- 二、省錢：全功能一機抵數機，少量材料即可獲取完整營養。
- 三、保留食物完整營養容易吸收。



金素梅 最佳見證

美國原裝進口品質保證 (FDA、 檢驗合格)



• 全麥麵包



• 切碎食物



• 全蔬果汁



• 冰淇淋



• 花生醬



• 沙拉

Vita-Mix 絕不是一般的果菜和榨汁機，因為許多蔬果中有價值的營養成份隨著果皮、果渣、菜渣……的丟棄而喪失掉了，所以我們推薦完整蔬果打汁而非榨汁。它不但能簡單料理多種全蔬果汁、還能直接打全豆奶、全米奶（免過濾，直接打熟）、料理嬰兒食品、自製果醬、沙拉醬、水餃餡和小朋友喜愛的冰淇淋、雪泥等冰品，更重要的是，它把整個水果、整棵蔬菜完全調製成液體，讓您100%吸收食物的全部營養如：纖維、酵素、抗氧化元素和其他養分，對防止便秘、肥胖、降低膽固醇、防癌甚有幫助，其價值絕非金錢所能衡量。

總代理 大侑貿易有限公司

全省免費服務電話 080086118

為保障您的權益，請認明 Vita-Mix 商標，以免買到劣質仿冒品 歡迎蒞臨全省有機商店參觀選購

大自然裏的豐富營養，可別白白讓它溜掉！

平價 **22,000** 元 **Vita-Max 全營養調理機**

讓蔬果的營養和纖維乖乖的留步！



現在填妥下列資料寄回「北市108和平西路3段240號3樓
生機飲食小組」收，就有機會獲得這台價值22,000元
的Vita-Max全營養調理機哦！機會難得，只有3個名額



姓名：出生日期：_____年_____月_____日

性別：☐男☐女 身分證字號：_____

學歷：☐小學☐國中☐高中☐大專☐研究所（含以上）

職業：☐軍☐公☐教☐工商☐學生☐其他

地址：☐☐☐_____

電話：_____

E-mail：_____

★您在何處購買本書？☐書店 ☐郵購 ☐贈閱 ☐其他_____

★您是從哪裡得知本書？

☐書店 ☐書評 ☐媒體 ☐親友 ☐其他_____

★關於生機飲食，您希望我們為您出版那一主題的作品？

☐美顏☐瘦身☐防癌☐排毒☐發育☐其他_____



備註：

1. 本券影印無效
2. 本券為時報出版公司贈品不得販售、兌現
3. 活動收件截止日：即日起至89年10月31日止（以郵戳為憑）
抽獎日期：89年11月15日
4. 得獎名單除公開公佈外，並將各別通知！
5. 詢問更進一步的訊息，請洽Vita-Mix全營養調理機

080-086118

生機飲食交流園地

為了精益求精，互相學習，歡迎同好藉此交流單，
一起聯誼落實生機飲食生活。

交流單 (請將本頁影印後，詳細填寫，並在 內打✓)

- ☐ 希望常寄來生機飲食新資訊 (包括理論與食譜)
- ☐ 欲參加生機飲食品嚐會 (三小時，講解生機飲食重點並品嚐餐點)，索取邀請函
- ☐ 欲參加生機飲食體驗營 (兩天一夜，實際體驗生機飲食生活，學習保健運動、灌腸方法及生機飲食烹飪技術)，索取相關說明書
- ☐ 欲參加藥草之旅 (一天，認識常用藥草運用方法及栽培技術)，索取相關說明書
- ☐ 欲參觀有機蔬果農場 (一天，實地認識有機農場，確認有機蔬菜的可靠來源)，索取相關說明書
- ☐ 欲參加自我灌腸訓練班 (半天，實際體驗，既隱私又安全) 索取相關說明書
- ☐ 欲參加天然果菜汁淨身斷食快樂營 (三天兩夜，七位老師指導全方位的養生術，幫助排毒，改善體質)，索取相關說明書
- ☐ 預約療養食譜個別指導

(1) 希望預約時間：____年____月____日____時
(按本人意願填寫)

(2) 病情：_____

(3) 目前的症狀：_____

●姓名：_____ □女士 □先生 年齡：_____

●電話：(H) _____ (O) _____

●聯絡地址：_____

1. 請將本交流單影印填寫後，寄至桃園縣蘆竹鄉六福路261號6樓之4
歐陽 英老師收 TEL: 2306-9919 FAX: 2308-8842

2. 預約療養食譜個別輔導者，本中心會以電話聯絡，確認預約時間

最自然、最健康、最簡單的料理

Organic Meals Make You Healthy

生機

對症調養

飲食

生機飲食專家歐陽英

傾力傳授對症配方，

讓您飲食優質化，

並針對個人健康需求，

幫助您強化生理機能、

提昇白癒力，遠離病魔，

與青春活力為伍。

歐陽英◎著

攝影：孔繁毅、周漢昕、陳逸、褚凡

（左起為本書攝作者）



目錄 CONTENTS

〈自序〉

對症飲食，料理健康自己來 —— 4

〈序論〉

認識生機飲食 —— 7

〈基本認知〉

認識六大體質，選擇和你最速配的食物 —— 11

體質與疾病 —— 19

向惱人的痛風說Bye-Bye —— 20

擺脫高血壓的陰影 —— 32

活化造血機能，告別貧血 —— 44

向腸胃病下逐客令 —— 56

紓解便秘之苦 —— 68

吃多元化食物抗癌 —— 80

磨人的腎臟病 —— 92

人到中年小心糖尿病 —— 104





116 —— 丟開躁鬱症做個快樂人

128 —— 香甜入夢不再失眠

140 —— 別為感冒傷腦筋

152 —— 不再咳嗽連連

163 ——

164 —— 讓皮膚水噹噹

176 —— 肥胖瘦身DIY

188 —— 懷孕時一人吃，兩人補

200 —— 人到更年期，不減生命活力

212 —— (1)斷食靜養去病源

215 —— (2)病癒之後的慶典佳餚

218 —— (3)可調味的天然食物

219 —— (+)菜譜索引





對症飲食， 料理健康自己來

醫食同源，有病固然要先找醫生診療，但若能同時改善三餐飲食，按照當時的病情與體質，選擇對症食物來調養身體，雙管齊下，病一定好得更快！

藥補不如食補

食療之可貴，在於它不僅無藥害，沒有副作用。即使因為個人的病情、體質不同，吃藥的效果未必相同，但畢竟仍能發揮食物營養人體的效用，讓身體攝取到各種不同的營養素，對整體的養生還是有相當的助益。

生機飲食是鼓勵大家多攝取天然食物中的原始營養，特別是酵素，在避開化肥、農藥、細菌及各種不良添加物與不良加工方法的大前提下，主張大家多喝果汁、菜汁、精力湯、藥草茶，常吃純淨栽種的芽菜、綠色葉菜、其它蔬果及核仁種子類、菇菌類、五穀雜糧等。

近年來，常聽到一些重症神奇自癒的個案，不論這些勇者所依賴的是絕不認輸的人格特質，或是民間驗方、宗教信仰、親人關懷、打坐、冥想、氣功等，但似乎他們的飲食習慣都有了明顯的改變，絕大多數均嚴格奉行飲食治療計劃，並且其中不少人都傾向於素食。不論從治療、營養、環保等各項觀點來看，素食都是最佳選擇，對健康的確有莫大的幫助！

少量多餐

「救病如救火」，當病人還能吃、食慾尚佳之時，就要趕快選擇對症食物，助他調養身體，莫到了食不下嚥的地步，就是想吃也吃不下了，許多病人到了後期都是每吃必吐，調養就比較費力氣了。「少量多餐」是食療的重要原則，故在療養期間，通常是3個月至半年，不要嫌麻煩，大約2~3小時就要進餐一次。「天下沒有白吃的午餐」，倘若沒有經過非常之努力，也許製作食物十分辛苦，或者病人要適應這些食物也十分勉強，這些過程都是非常人所能忍耐，而當我們咬著牙關度過以後，就必定會得到非常之回饋。

知所節制

不過，在食療的過程中，仍必須知所節制，凡具有藥性之類，如：小麥草、白果、明日葉、西洋參等，宜連吃三天，就要暫停一天，而一般食物之類如：苜蓿芽、黃豆、香菇、牛蒡、胡蘿蔔等，也應連吃七天，就要暫停一天。這種小心謹慎的吃法，無非是要保護內臟機能，君不見有許多人長期大量吃藥，導致於洗腎，又有不少人愛吃海產、豆類、香菇，而造成尿酸偏高，甚至發生痛風，故飽食要有所節制，是十分重要的原則。

激發「自癒能力」

為何飲食會有如此神奇的效果？其實真正幫助身體復健的乃是「自癒能力」的重現！我們所做的一切努力，都在設法啟動「自癒能力」的再度復甦。「自癒能力」乃是人體與生俱有的潛能，具有非常巨大的神奇力量，許多瀕臨於死亡

邊緣的重症病人，便是靠它起死回生。當自癒能力式微時，人體就會百病叢生，此時我們便要趕快亡羊補牢，設法營造四個條件：

一、讓身體保持潔淨

加強身體的排毒功能，包括排汗、排尿與排便，都必須趨於正常。例如：要每天有恆心地做運動，讓身體流汗；每天要喝2500C.C.以上的水，讓排尿順暢；要多吃粗纖維食物，讓排便乾淨，並且避開所有環境上與食物上的污染。

二、確保微鹼性體質

在調養期間，不吃酸性的葷食如：雞、鴨、魚、肉等，改吃全素，並且要多吃鹼性的芽菜、蔬菜、水果、海藻、菇菌類等，讓病態的酸性體質逐漸轉變為健康的微鹼性體質，人體只要保持微鹼性體質，免疫系統就會趨於活潑，抗病力最強。

三、要攝取均衡完整的營養

五大營養素要完整，維生素、礦物質、脂肪、碳水化合物比較容易攝取到，唯獨蛋白質要從豆類與穀類的互補食物中來攝取，如：黃豆糙米飯、五穀雜糧飯。又如優酪乳、啤酒酵母、海藻類、大豆製品等，也是蛋白質的理想食物來源。

四、要讓血液含氧正常

要學習正確的腹式呼吸法，更要每天清晨作運動，幫助氣血循環，吸入大量氧氣，還要多吃新鮮的芽菜蔬果，攝取足夠的酵素，可提升紅血球的攜氧能力。

只要做到以上四個條件，自癒能力就會逐漸復甦，只要

自癒能力再現，免疫系統轉強，身體不正常現象就會慢慢地回復到正常，只要體內的生理現象都回到原來的秩序時，那就是已經重回健康了！

筆者研究食療將近二十年，矢志努力於民間智慧食療驗方的傳承，若是讀者們碰到異常病情、特殊體質，歡迎隨時與筆者聯繫，筆者願傾力相助。每次提供這些食療驗方，看到長期深受病痛折磨的朋友因疼痛減輕而再展笑容時，內心就有無限的安慰，更加深信自己人生目標正確，只要能減輕這些病友的疼痛，此路行去，不問收穫，終生不悔。

歐 陽 英

作者為推廣生機飲食的知名專家，具有18年以上的食療輔導經驗。所陸續開辦之「生機飲食烹飪班」、「疾病療養食譜輔導班」、「天然果菜之斷食餐」及「文化大學生食療法班」……，參加學員遍佈本省各縣市。他經常應邀至各機關團體、電視台、廣播電台，講授生食療法、斷食療法與生機飲食，演講場次迄今已逾400場；除了為《中國時報》「健康廚房」專欄撰稿，也在《聯合報》、《大成報》發表保健文章，介紹生機飲食的健康調養學；並在網路世界傳播生機飲食最新資訊。

經 歷

士林社區大學生機飲食講師
老人社會大學生機飲食講師
中華民國天然保健協進會 常務理事
文化大學推廣教育中心 生機療法講師
康與自然療法療養中心 經理
小麥草自然芽推廣中心負責人
安仁果菜汁斷食餐主持人
安仁生機飲食供應中心負責人



著 作

《生機食療實務大全》、《生機飲食對症調查》

TEL: (02) 2306-9919

FAX: (02) 2308-8842

◎ 生機飲食療法與生機飲食供應中心負責人 歐陽英



認識生機飲食

生機飲食，相信是不少讀者所認識，也不啻人工糧食千萬般中較健康的一種。生機飲食，包括蔬菜類、糧食或水果類、豆類、蛋類、魚類、海鮮、油類、麵食、餅乾類等，並非像大家所誤解，生機飲食必須是極其「純淨」的蔬菜類，如生菜、白菜、甘藍、芥蘭、花椰菜、豆苗、豆苗、豆苗等，並非像大家所誤解，生機飲食必須是極其「純淨」的蔬菜類，如生菜、白菜、甘藍、芥蘭、花椰菜、豆苗、豆苗、豆苗等。

酸鹼平衡的飲食原則

遵循中國傳統醫學的陰陽調和與酸鹼平衡的飲食原則，再參照各人的體質，選定對症食物，並視身體所需，漸次提高生食比例，按照疾病營養與飲食宜忌的要領，謹慎進食，使酸性的體質轉變為弱鹼性體質，恢復自癒能力，重建免疫系統，使人體得以防病抗癌，以臻健康長壽。

有機蔬果仍要清洗

有機栽培的農作物只是無化肥、農藥的顧慮，但其表面上仍可能存有灰塵、蟲卵與細菌，故不能因為是有機栽培的作物，就隨便清洗即進食。最近，報紙與電視曾報導一個家庭全家人長期吃有機蔬菜，並多採生食，結果竟然全家人均罹患腦膜炎，究其原因，便是因為未將有機蔬菜徹底洗乾淨，總認為有機蔬菜比較安全，隨意清洗就吃了，於是吃到菜葉表面所附著的細菌，以至發生腦膜炎，故凡是要生食蔬

果與其他各種食物，千萬要徹底洗淨，並加以滅菌後，才能夠放心地生食。

清洗有機蔬果及其他生食的食物，應採以下四個正確的步驟：

1. 先用清水將蔬菜、水果等食物，重覆洗3次。
2. 再用鹽水浸泡3分鐘。（若擔心泡鹽水會造成營養流失或其他疑慮，則可改用麵粉水、茶仔粉水）
3. 在水龍頭底下，將水打開，藉適當的水流將蔬果仔細地沖洗，或用軟毛刷加以刷洗，一面洗一面用水沖，表面的污穢才會盡除。
4. 最後準備一盆冷開水，加入白醋（如米醋之類）50c.c.，然後再將已沖洗過的蔬果在該醋水中泡洗過。

經以上四個步驟清洗過的有機蔬果，便可安心生食，若還擔心其中仍有細菌殘留，則臭氧機或高頻振盪洗淨機都是經過醫學界加以實驗分析，對殺菌與分解農藥具有相當功效。

如何實踐生機飲食？

凡事均要循序漸進，若是突然大幅度改變飲食內容，會讓身體一時適應不來，反引起一些不良反應，造成心理恐慌，若因此導致放棄、半途而廢，殊為可惜，故實踐生機飲食，不宜急進，應按照以下要領進行：

選擇一兩項較容易的飲食驗方，先做來試吃，待適應後，慢慢再增加其他項目，不要一次同時做太多種，造成心

理上的壓力。

葷食的朋友可由減少葷食開始，漸進到素食，再由素食漸進到生機飲食，慢慢提高生食比例，在三餐飲食中，逐漸搭配一些生食，諸如：苜蓿芽、果菜汁、精力湯、生菜沙拉與泡菜等。生食比例若能提高到50%以上，食療效果就會十分顯著。

要寫食療日記，詳細記錄(1)何時吃(2)吃什麼食物配方(3)吃後的反應如何(4)若有不良反應如何應變。

有病要調養身體，就應該要詳細記錄，謹慎進行，才得以迅速修正食療方向，方可避免重覆犯錯，能在最短時間內，找出最適合自己病情的調養食譜。

飲食調養可以從根本改善體質，但無法像吃西藥一般，立刻看到藥效發生，飲食調養總是要連續吃上3~6個月（視病情、體質而定），才可見到效果。但通常吃一個月後，便可自覺精神、體力有明顯好轉，症狀也減輕許多，只要持之以恆連續吃3~6個月，便會出現令人滿意的食療效果，總之，要有耐心，急不得。



人類體質可概分為六大類， 隨著體質不同，食療配方也需 做調整

人類體質可概分為六大類，隨著體質不同，食療配方也需做調整。我們應該勤寫食療日記，了解自己的身體症狀與體質，選擇對症食物，掌握保健先機。

對症食物隨體質而異

常發現有些食療的配方，別人吃時很有效，但到了自己吃時，就好像失效了，那是因為每人的體質、病情不同，一定要先針對自己的體質選擇對症的食物，調整食療配方，才會產生預期的食療效果。比方說：熱性體質要吃涼性食物，寒性體質要吃溫性食物；實性體質要吃瀉性食物；虛性體質要吃補性食物；燥性體質要吃潤性食物；濕性體質要吃利尿食物。又如疾病營養部分：心血管疾病要限油、限鹽、限膽固醇；痛風要限高嘌呤食物；腎臟病要限鉀、限磷、限蛋白質、限鹽；腫瘤要限油、限鹽、忌糖；糖尿病要限熱量、忌甜食等。

寫食療日記，了解自己的體質

若要將食療作得更徹底，除了依照體質、病情選擇對症食物外，更要勤於寫食療日記，記錄何時吃什麼食物？食物的配方？食後有什麼反應？發現身體有症狀時該如何作應變？若能詳細記錄每天飲食的點點滴滴，就能夠迅速又精確地找出最適合自己調養的食譜了，只要能夠按照這張食譜持

之以恆實行下去，身體的健康就很快會恢復的。

判斷體質應以最近發生的身體症狀來作判斷，譬如最近一星期身上發生酸、痛、癢、腫或其他症狀，然後去對照看看，究竟自己屬於哪一類體質？但有些人卻有困惑，因為發現身上有些症狀屬於熱性體質，如口乾舌燥，有的症狀卻屬於寒性體質，如手腳冰冷……等，於是就迷糊了，到底自己是屬於哪一類體質呢？其實，判斷體質並非我們的目的，真正的目的乃是要找出適合體質的對症食物，故假設有60%的症狀是屬於熱性體質，40%是屬於寒性體質，那麼就可下結論，目前的身體狀況是偏熱性體質，因此應該選擇涼性食物來進食調養，這個食療方向便不致於離譜。

虛性體質體弱多病，宜吃補性食物

虛性體質與寒性體質十分相似，其最大的特徵就是會流冷汗，列舉症狀如下：①體虛盜汗、手心常溼，晚上常流冷汗，②元氣不足，對病毒的抵抗力減弱，免疫力差，③臉色蒼白，行動無力。臨床上，體弱多病者多屬虛症。

虛性體質的人應該常選擇補性食物，補性食物可增進體力，恢復元氣，諸如：高麗參、紅棗、栗子、山藥、櫻桃、胡麻、糙米、小麥、蓮藕……等。我曾親自聽一位重症患者說，中醫師叫他每天泡1次高麗參，1次只用3片，每天沖泡沸水來飲用，這3片高麗參要連續泡飲3天，所以第2天味道比較淡，第3天就更淡了，平常放冰箱冷藏避免腐壞，竟然喝沒多久，臉色就變得十分紅潤。

虛性體質的人每天若能吃1次「山藥蓮子紅棗湯」，抵抗力就會逐漸增強，其中「山藥」尤其含有天然賀爾蒙的前驅物質，對中年以後的婦女幫助甚大。但是補性食物的攝取量