

乐活不生病



50

种美味的幸福料理

不生病

有机饮食

不只要舌尖上的愉悦
更要吃进肚里的健康！
美味·便宜·防百病
每天清除癌细胞！
有机食物和你想的不一樣

陈台芳◎著

简单做
你天天

过，有机食物让
生病的生活！

以最干净、最无污染的有机食物，帮助你增加免疫力，将各种营养素转化为身体可以消化吸收的成分，发挥消炎抗菌、细胞修复等功能，轻轻松松为你做好体内环保，全身上下都很健康！

「欧阳英乐活生肌网」创办人
著名食疗专家

欧阳英先生 倾力推荐

全世界
都在这样吃
照顾你健康的
有机饮食



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

有机饮食不生病 / 陈台芳著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2012
ISBN 978-7-5436-8448-5

I. ①有… II. ①陈… III. ①食物养生 IV. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第093747号

本书简体中文版本由时周文化事业股份有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2011-203

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名	有机饮食不生病
著 者	陈台芳
丛 书 名	乐活不生病
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026 (兼传真)
责任编辑	付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
选题优化	凤凰传书 (fhcs629@163.com)
校 对	周晓方
美术设计	陈美霞
摄 影	张欣琳
插 画	debbie
餐具提供	IKEA宜家家居  宜家家居
责任装帧	青岛出版设计中心 · 祝玉华
照 排	青岛佳文文化传播有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
开 本	16开 (710mm × 1000mm)
印 张	10
书 号	ISBN 978-7-5436-8448-5
定 价	28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-68068629
建议陈列类别: 养生保健

陈台芳◎著

有机饮食不生病



50

种美味的幸福料理



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

推荐序

守护健康，留住幸福

陈台芳老师是生机饮食的传道者，是早年的开路先锋。我曾多次去“有机缘地”演讲，看着她进步神速。不仅店内货色特别齐全，而且不断地拓展分店，这种敬业精神与工作效率，真是令人敬佩！

这本书是陈台芳老师对世人健康的一大贡献，从书的纲要便知端倪：由有机认证的介绍、食材的筛选规格，再到生机饮食的正确吃法与烹饪技巧，都在显示她的严谨作风与专业博学。

书中还特别提到有机宝宝的最佳饮食调配，这更是普天下妈妈最关心的事，也同时介绍有机妈妈该如何自我保养，只要懂得平时的预防，不仅不会产生更年期障碍，更能延迟老化，永葆青春。

她根据多年来有机食物的销售经验，列举了20种天然保健食材，这更是当妈妈的人一定要知道的基本知识，这些知识可以让全家大小都能吃得健康，花钱花在刀刃上，只要吃对了，就可以一家平安，幸福长随。

本书也有《文明病别来》单元，共介绍了10种常见病症与预防的吃法，这更是我所喜欢的内容，因我多年来开辟“欧阳英乐活生机网”（www.oyung.com.tw），就是特别关注这种养生保健的食疗验方，期盼通过像陈台芳老师这样既专业又有爱心的同道们，一起联手为大家的健康努力做出贡献。

人生转眼即逝，如何为生命留下非凡的价值，我想应是陈台芳老师出这本书的最大初衷吧！只要对世人的健康作出贡献，此生就没有白过，衷心盼望陈台芳老师与我都能在了了的下半生，一本初衷，任劳任怨，继续努力前行。

这是一本特好的书，不仅可为您全家大小守护健康、留住幸福，更应该推荐给您所关爱的亲朋好友，帮助他们也都能够与疾病绝缘，活出一个长寿而美满的人生！

“欧阳英乐活生机网”网主
欧阳英

创造美丽地球与健康人生

全球暖化的问题已成为地球浩劫，人们应当重视这个问题。大地的环保、节约能源为当务之急，不要再摧残我们赖以生存的地球。你知道吗？连人类所吃的蔬果使用的化学肥料及农药也是导致臭氧层破裂的元凶之一。

重视衣、食、住、行、乐的环保是非常重要的。

衣：穿着有机棉质的衣物，减少化肥对大地的污染。

食：食用有机蔬菜等无污染的食物，对人类、地球都健康。

住：住“绿色建筑”，减少能源过度的浪费，也减少化学染料之伤害。

行：骑单车、步行、乘公共交通工具，以减少二氧化碳排放量，从而降低对环境的污染。

乐：聆听大自然乐章，欣赏大地的美景，可舒缓情绪与身心，提升身心整体的健康。

我经常在各地演讲，也为报章杂志写些拒绝黑心食品或养生的文章，常有学生问道：“老师为什么不出书呢？”本书在众学生期盼与催促，以及好友支持下，终于大功告成，在此也要特别感谢对生机饮食及环境保护爱好者的鼓励，以及“有机缘地生活馆”工作好伙伴的共同协助。

本书不是我个人、而是大家共同的心血。

我要感谢很多人，感谢台北医学院林松洲教授对我的教导，以及我在美国健康防癌学院研习班【Optimum Health Institute(O.H.I.)】的教授Dr.Price，他的教导丰富了我的知识，开拓了我的视野。另外，在OHI的同学Broor Ross老太太，她用踏实的人生阅历让我知道“爱是永恒不灭的事实”，要欢喜过好每一天。

感谢所有支持我的朋友。本书希望能告诉各位读者，除了重视生态环保与健康之外，也期盼着通过本书改变大家的生活习惯与观念，近自然，远人工，为了这美丽的地球与我们健康的人生。

陈台芳

002	推荐序	守护健康，留住幸福	欧阳英
004	自序	创造美丽地球与健康人生	陈台芳

CHAPTER 1

全世界都在这样吃——照顾你健康的生机饮食

014	PART 1	生机饮食大揭秘
014	1.	你不可不知的生机饮食
014	2.	体内环保！这样吃最健康
015	PART 2	精挑细选有机食物
015	1.	生机饮食与有机食物的亲密关系
015	2.	有机农法让蔬菜更有营养



016	3.	严选有机食品的三大诀窍
017	4.	地域性有机食物之比较
017	PART 3	生机饮食这样吃就对了！
017	1.	用对方法！留住食物的营养素
018	2.	吃得好不如吃得正确
019	PART 4	打破生机饮食的迷思
019	1.	选对食物！跟副作用说拜拜
020	2.	通过认证就是最佳保证
020	3.	生机饮食也可以热热地吃

022 **PART 5 生机饮食大无忌**

022 1.熟食生吃，效果不打折

022 2.搭配中药，健康百分百

023 3.有机宝宝，成长刚刚好

023 4.有机妈妈，营养不嫌少

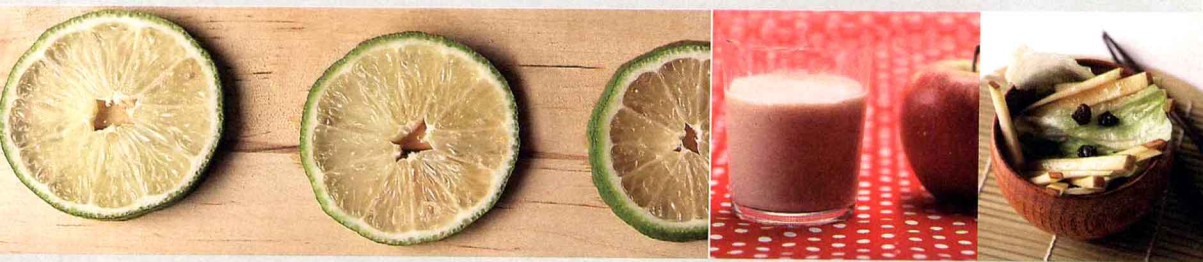
CHAPTER 2

菜市场也能买健康——20种让你不生病的小食材

026 吃得对与吃得不对的差别

030 1.柠檬 || 美丽白皙的秘密武器

032 2.小麦草 || 帮助排毒的绿色血液



034 3.洋葱 || 减少血管疾病的好味道

036 4.果醋 || 平衡酸碱值的好饮料

038 5.蜂蜜 || 养颜美容的天然产品

042 6.纳豆 || 健胃整肠的好帮手

044 7.青木瓜 || 让罩杯升级的人气食材

046 8.马铃薯 || 治疗胃溃疡的好食物

048 9.小黄瓜 || 消斑美白的清凉蔬菜

050 10.大蒜 || 消毒杀菌的天然抗生素

- 054 11.白萝卜 || 清除燥热的平民人参
- 056 12.胡萝卜 || 降低胆固醇的好伙伴
- 058 13.山药 || 帮助排便的超级良方
- 060 14.南瓜 || 十全十美的防癌蔬菜
- 062 15.芝麻 || 降低高血压的好武器
- 066 16.花椰菜 || 抑制肿瘤的好选择
- 068 17.牛蒡 || 调节新陈代谢的补品
- 070 18.苹果 || 增进健康的好水果
- 072 19.莴苣 || 镇静安眠的好方法
- 074 20.番茄 || 净化血液的抢手货



CHAPTER 3

多吃菜，少吃药——

远离文明病&癌症的有机食谱

- 078 **PART 1 文明病别来**
- 080 1.疲劳 || 精神百倍，活力再现
- 081 五彩生菜沙拉
- 082 生机泡菜
- 083 有机开胃菜
- 084 2.失眠 || 安定神经，夜夜好眠
- 085 凉拌茼蒿

086	金针豆腐煲
087	芋香西米露
088	3.肩颈酸痛 放松肌肉，活络筋骨
089	菠萝五谷饭
090	五彩纳豆
091	花椰什蔬
092	4.头痛 消除焦虑，烦恼不再
093	味噌酵素西洋芹
094	茄汁罗宋汤
095	醋熘洋葱
096	5.便秘 正常吸收，通体舒畅
097	醋熘海带芽



098	味噌龙须菜
099	凉拌牛蒡
100	6.过敏 调整体质，不再痒痒
101	双菇黄金饭
102	甜菜意大利面
103	水果沙拉
104	7.肠胃炎 健胃整肠，抑制细菌
105	海盐青木瓜
106	什锦沙拉泥
107	酪梨酸奶

- 108 8.生理痛 || 调养生息，减轻疼痛
- 109 养生苳仔粥
- 110 紫米雪莲子
- 111 四物醋
- 112 9.青春痘 || 消炎抗痘，美肌再现
- 113 菠菜扁豆汤
- 114 甜菜薏仁
- 115 美颜水果茶
- 116 10.膀胱炎 || 减少感染，保护肾脏
- 117 冬瓜红豆汁
- 118 蔓越莓醋
- 119 西瓜汁



- 120 **PART 2 癌症远离我**
- 121 实在重要！你不可不知的防癌守则
- 124 癌症不要来！有效防癌的有机饮食
- 124 让植物性食物拯救你的健康
- 125 让维生素与矿物质捍卫你的身体
- 127 防癌饮食小叮咛
- 128 预防10大癌症的超级救命丹

CHAPTER 4

简单做，轻松过——有机生活一点不麻烦！

132 让我们过着爱地球的有机生活吧！

134 PART 1 超简单！有机生活DIY

135 1.芽菜 || 花小钱就能自己种有机蔬菜

138 2.酸奶 || 简简单单也能自己做来喝

140 3.回春水 || 一下子就能完成的健康饮品

142 4.手工馒头 || 轻轻松松就能做好的营养主食

143 5.腌渍嫩姜 || 健康美味的自制配菜

144 PART 2 超方便！外食族这样做有机饮品

145 活力精力汤

146 最佳排毒水



148 PART 3 超轻松！旅行族的有机秘方

149 PART 4 超有效！消除赘肉的有机瘦身法

150 1.腹部按摩法 || 轻体瞬间小腹消

151 2.干刷运动法 || 排毒瘦身效果好

153 3.断食瘦身法 || 体内环保又健康

CHAPTER 1

全世界都在这样吃

照顾你健康的生机饮食



1 生机饮食大解密

1. 你不可不知的生机饮食

所谓“生机饮食”，简单来说就是以有机的蔬果谷芽为主的饮食方式。之所以强调“有机”，是为了避免农作物栽植过程中的各种污染、化学肥料，以及农药对健康可能产生的危害；另一个重点是以生食为主，避免加工、烹饪的过程破坏了食物中丰富的酵素与营养素。虽然人体也可以自行制造这些酵素与营养素，但受到人体老化与环境污染等影响，体内自制能力会逐渐减弱，所以需要从食物中摄取营养，以维持健康。

生机饮食其实就是一种食疗的观念，自古即有，在许多古文明的自然医学中，或多或少都曾提及，像传统中医便有“药食同源”的说法。而这种源于自然医学的观念，在第二次世界大战后逐渐发扬光大。当时一位美籍澳裔的医学博士安·威格摩尔，她借助生食蔬果谷芽种子，让原本虚弱多病的身体获得改善。于是她便开始种植各种芽菜，并研究其效用。一九六三年，更进一步成立了“自然生食希氏健康管理中心”，倡导生机饮食的观念。经过数十年的推广，时至今日，生机饮食的概念已散播全球，为许多人所接受奉行。

2. 体内环保！这样吃最健康

生机饮食对身体有许多好处。首先，蔬果谷芽中含有丰富的纤维素，大量摄取有助于新陈代谢，可使排便顺畅，有健胃整肠的效果。而生食的蔬果谷芽中也有许多酵素，这是人体所需的重要媒介，它能将各种营养素转化为身体可以消化吸收的成分，有了这些营养素，才能发挥消炎抗菌、细胞修复

等功能。生机饮食的另一个好处是体内环保。由于所吃的食物都是无污染、没有添加物，所以能避免有害物质影响健康。而这种饮食方式也有助于自然生态的环保，因为有机食材的栽种都采取最合乎自然的模式，不用化学肥料与农药，所以对土壤的污染可减至最低。

2 精挑细选有机食物

1. 生机饮食与有机食物的亲密关系

生机饮食一定要用有机食物。食物要做到有机其实不难，只要是以无污染的方式栽种，崇尚自然的生产法则，没有化学肥料、农药、重金属等有害物质，就是有机的食品。

而有机食物因为是以最自然的方法栽种，所以通常会是最具时令的，像正月的葱、夏天的西瓜都是当季的食物。视季节更替选择当季的食物，也较能确保吃到有机的食材。当然，目前冷藏技术进步，非当令有机食材也很容易获得，可增加食用上的多变性。

2. 有机农法让蔬菜更有营养

有机农法对种植环境有严格的挑选，周围不可以有一般农地，以防止污染，而水源也要定期检测，以确保其纯净无污染。

施肥方面，有机农法绝不用化学肥料，而采用有机堆肥，或是以土壤改良（加入糖酢液、木酢液等成分）、适地适作（视土壤性质种植适合的植