

吃食物，不吃食品，因为食品免不了有添加物、
人工香料等不利于人体健康的成分
多植物、少动物，选择新鲜有机种植的蔬果，食用当季当地食材
尽量食用连皮带籽的全食物，摄取全营养

Whole Food, Whole Health and Whole Living

吃对全食物 击垮坏细胞

全食物调养秘笈 3

陈月卿 著



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3

陈月卿 著

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.3 / 陈月卿 著. — 北京 : 东方出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5060-9811-3

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 (2017) 第163020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: 01-2017-3454

本书版式设计 with 图片由台湾远见天下文化出版股份有限公司授权使用

全食物调养秘笈.3

(QUANSHIWU TIAOYANG MIJI 3)

作 者: 陈月卿

责任编辑: 杜晓花 王洪鸣

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条113号

邮 编: 100007

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2017年8月第1版

印 次: 2017年8月第1次印刷

开 本: 710毫米 × 970毫米 1/16

印 张: 15.75

字 数: 165千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9811-3

定 价: 39.80元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

健康的最佳指引

赖基铭

我认识陈月卿女士是在她主持“华视新闻杂志”时，这个节目曾是我年轻时最喜欢的节目，她做新闻的认真态度也表露在今天的写作上，尤其是过去 20 年无微不至照护她先生的健康，更全力推广蔬食全民运动，这使得关于全食物的系列书籍一出版，便得到广大民众的回响。

全食物营养是目前很重要的营养观念，单一纯化的营养素即使如综合维生素，都已不再是营养保健的潮流。其实蔬菜水果等天然的食物，都含有各种抗氧化的成分以及化学物质（phytochemical），它们包含在果皮、果肉及种子里，当全部混杂打碎之后，再由人体全面吸收，会产生交互协同作用，大大增加保健价值。

曾有研究显示，没有任何证据证明单一或综合维生素可以预防癌症或心脏病，长期使用维生素 E（每天 400 国际单位以上），反而增加 10% 的死亡率，而大量摄取蔬菜水果的人，可以降低 60% ~ 70% 心血管疾病发病率，或减少 75% 胃癌、70% 大肠癌、50% 乳腺癌及 46% 肺癌发病率。全球 154 个可对比的前瞻性研究调查报告显示，蔬菜水果摄取太少，会增加

2 ~ 3 倍各种癌症发病率，而全食物的蔬果，有保健防癌的效果。

因此，养生防癌之道，就是维持抗氧化保护与自由基破坏之间的平衡。台湾民众蔬果摄取仍严重不足，台湾癌症基金会多年来不断努力呼吁民众，应摄取大量蔬果，喊出“天天五蔬果”进而“蔬果彩虹 579”的口号，但仍迫切需要有心人士著书推广，鼓励社会大众多多摄取全食物蔬果，陈女士再接再厉推出《全食物调养秘笈 3》，可以作为最好的指引，值得大大推荐。

（本文作者曾为“台湾癌症临床研究合作组织”主任、癌症研究所副研究员，

现为台湾癌症基金会执行长及万芳医院研究副院长）

序二

吃出健康 吃出爱

李秋凉

多年以前，基于同样追求健康的理由，我与作者陈月卿女士相约在光启社碰面。我们一见如故，相谈甚欢。言谈间，可以感觉到她对全家人身体健康的照顾十分用心而有智慧，有关饮食的观念也很正确，尤其是谈到“全营养调理机”的使用心得，我们的共同话题就更多、更投入了。

在很短时间内，我们筹备出一场牧草大餐，还集合了一群志同道合的朋友，一起“吃出健康吃出爱！”此后，她便积极参与各项有关活动，让我印象最深刻的是她一定会随身携带笔记本，边吃菜边做记录，回家后就实施在她的生活中。所以她的生机饮食是极其生活化的！

为了照顾罹患肝癌的先生和维护孩子的健康，她很勤快认真，看遍了国内外的有关资料，并做了深入研究，不但造福了全家，连自己多年的贫血也一并消除，摆脱了“药罐子”梦魇。如今陈月卿女士已是健康美丽的代言人，更难得的是她愿意兼善天下，把自己多年的研究收获和体验心得与众人分享，让大家在接受饮食新观念的同时，轻松学到全食物、全营养的

简单烹调方法。

作者曾主持过“华视新闻杂志”节目，让我有机会在电视上传达许多新的健康信息；更因为有了媒体的积极报道，才让我有足够的信心去推广身心灵整合的健康概念。感恩上天安排我认识她，也请读者大众因着她的善心引导而得到健康，期待有一天，华夏大地终能成为健康王国！

（本文作者为前爱德国文教基金会董事长、自诩为“与癌和平相处的生存者”）

加入新饮食文化的行列

黄翠华

您是否有不少减肥经验，但常失败也容易复胖？其实每个人的饮食习惯都由来已久，加上美食的诱惑，要改真难，但却唯有改变才能带来健康，而这也正是营养师工作的挑战。尤其受限于医院人力，只能以短短的时间尽力传授，回家后患者的饮食行为是否改了？身为多年营养师，内心总有许多着急与无奈。

2010年，月卿姊邀请我与我的同学黄淑惠营养师担任癌症关怀基金会董事，共同为癌友与全民健康尽一份心力，大家一步一个脚印地陪伴癌友，苦口婆心地指导与鼓励，目的是帮助他们改变饮食习惯。我们因而开办饮食指导班，由一开始陪伴癌友长达八个月的时间，之后不断调整修正做法，现在已经进入第七届了。期间泪水夹杂着汗水，累积许多宝贵的经验，月卿姊更分享自己实用的饮食妙招，让这个专班学理、实务、操作、经验传授能兼备。

现在，我们只需三个月便可以有效帮助癌友改变饮食习惯，包括质与量都有明显改变，甚至连血脂肪、尿酸等问题都跟着改善，对癌友的体重管理也更好了。这样的成果在2014

年8月的亚洲营养年会发表后，获得许多回响，而其中许多珍贵、实用、有效的饮食方法与资讯，都可以在这本书里找到，尤其以月卿姊生动且浅显易懂的文笔写来，让我仿佛进入时光隧道，感人的往事历历在目。

目睹癌友改变多年的饮食习惯，吃出健康，尤其令我佩服的是月卿姊的愿心，总想把自己百宝箱里所有的宝藏与大家分享。大家受到她的感染都会跟着照做并分享，也会不断动脑搜集与研发新食谱，快乐地加入她领航的新饮食文化运动推动者之列。

我诚挚邀请大家，赶快拿起书跟着做，让自己与亲朋好友，一起吃出健康、快乐、幸福！

（本文作者为台湾癌症关怀基金会执行长、台北护理健康大学兼任讲师、
前台湾营养师公会全联会秘书长、北医营养部主任、马偕医院营养师）

序四

爱心，家真正的味道

Joyce

小时候，我以为每个小孩都要喝精力汤和吃五谷饭，直到小学三年级才知道这是我们家特有的家规。

出国读书后的前两个月，觉得自己终于解脱了，没有妈妈每天耳提面命地唠叨着什么能吃、什么不能吃，不需要天天喝精力汤、吃五谷米。所以，前两个月真的是铆起劲狂吃，把妈妈定下的十大禁食、家规全都抛到了脑后。举凡比萨、炸鸡、薯条、奶油蛋糕、珍珠奶茶……妈妈千叮咛万交代别碰的食品，全部都被我吃了一遍。

然后我就后悔了。

我整整胖了十公斤，体验了传闻中的“Freshman 15”（大学新鲜人增胖15磅）后，我才知道原来妈妈的爱心、唠叨和对健康的坚持，是真的有她的道理。这时候我才开始想念每天早上的精力汤、豆浆，还有五谷饭和地瓜叶。

但是，在美国要吃得健康真的不容易，所以趁着暑假回台湾，我搬回了调理机、电锅，以及一些锅碗瓢盆，还向妈妈学了几道简单的菜肴。功课不太忙的时候，我会给自己打杯精力汤，甚至做个便当，这时候才发现，简单的事要持续，还真

的不简单。但是，自己做的饭不仅吃起来健康，而且很有成就感，我想我会继续努力。

放假回台湾，除了与最想念的亲朋好友相聚之外，第一件要做的事就是睡个好觉，然后起床喝妈妈的精力汤。因为对我来说，这才是家的味道，不是卤肉饭、蚵仔煎或是鸡排，而是一杯营养丰富、充满爱心的精力汤。

（本文作者为陈月卿之女）

自序

健康美味也可以很简单

“希望能帮助更多人，像我们全家一样找回健康！”

多年前这个小小心愿，促使我写下我的第一本健康食谱，没想到引起一圈又一圈善的“涟漪”。很多朋友阅读或实践之后觉得很好，又分享给更多朋友，这套健康饮食的概念就这样一波波传布出去。我知道这不是我一个人的力量，而是“因缘”，代表“时候到了”，大家有这个需要。这时我才恍然大悟，原来冥冥中一切自有安排。

1991 ~ 1993 年是最痛苦的三年，先后经历先生苏起肝癌开刀的庞大压力和两次流产的锥心之痛。当时我常背地里流着泪无语问苍天：“为什么要让我经历这些痛苦？”现在我明白了，这不仅是上天对我和我们一家人的祝福，也是对我的鞭策！让我们找到回复健康的自然法则，然后分享给大众。而这分享的快乐，远远超过我们全家获得健康重生的喜悦。

自从发现自己实践健康饮食的方法能帮助许多人，我不但没有停下研读、实验的脚步，反而感受到读者朋友更多的督促。我也很高兴“全食物饮食概念”现在已经成了显学，越来越多的理论与证据证实：“饮食对身体抵抗疾病、维护健康的能力确实有很大的影响”，“调整饮食是改善体质最直接、最快速的方

法”，而且“最适合人类生理需求的，绝对是天然完整的食物”。所以自诩为“推动新时代饮食文化义工”的我，总觉得有责任提供更多的、更简单的，也更美味的真食物、好食物、全食物饮食给大家，于是再接再厉完成《全食物调养秘笈3》。除了跟大家分享一些实践者的心得、更多有关全食物的新发现，当然还有更多的、更简单的、更美味的健康食谱。

此起彼伏的食品安全问题吓坏了许多人，我也常在我主持的电视节目中跟朋友分享：“是时候回家吃自己做的饭了。”其实在家下厨，除了能确保食材安全、清洗彻底、环境卫生之外，还可以省钱，因为食材费其实只占外食（在外面吃饭，不是在家做的饭）成本的三分之一，其他是人力、场地、水电等种种支出还有商家的利润。烹饪也是转换心情、释放压力的好方法，我非常享受紧张忙碌工作后专注烹调所带来的放松，我也鼓励朋友这么做，因为身心都会更健康。

所以在《全食物调养秘笈3》中，我要跟大家分享我家的无油烟料理、快速上菜的方法、一餐的量怎么搭配，还有一个人怎么吃，尤其在真的忙不过来时怎么喂饱自己和全家人？其实，人真的不需要吃太多，也不必为了三餐把自己搞得蓬头垢面，简单也可以吃得健康又美味，而且更长寿。

3C产品和资讯革命把人类带进10倍速时代，但是人类的DNA并没有太大的改变，当时代快速前进，我们更需要保留一点余裕，贴近真实的生活，让自己活得更好、更健康。现在就开始动手为自己和家人做饭吧！希望这本书能帮助更多朋友健康升级、幸福加分！

目 录

序一 健康的最佳指引 赖基铭	001
序二 吃出健康 吃出爱 李秋凉	003
序三 加入新饮食文化的行列 黄翠华	005
序四 爱心，家真正的味道 Joyce	007
自序 健康美味也可以很简单	009

饮食是身体自愈的第一步	002
-------------------	-----

- 舌尖上的生死拔河
- 太平洋彼岸的真实案例
- 食疗无效才用药

现代人的饮食陷阱	014
----------------	-----

用饮食善待细胞	024
---------------	-----

吃对食物，改变人生	032
-----------------	-----

- Lisa 与 BoSam的抗癌经历
- 王木发的健康灵粮
- 蔬果达人叶树姗

好的一餐怎么吃 046

- 餐点组合与量
- 少食威力大

PART 1 简易早晚餐 060

黑五宝奶浆 / 黄五谷奶浆 / 红五类奶浆
芋头五谷咸粥 / 燕麦高钙奶浆 / 五谷咸粥
健康灵粮

PART 2 百变汤品 078

蔬菜高汤 / 昆布高汤 / 南瓜浓汤 / 西兰花浓汤
冬瓜海带汤 / 田园浓汤 / 玉米浓汤 / 巧达浓汤
甜豌豆浓汤 / 抗癌蔬菜汤 / 紫菜小鱼汤
青菜西红柿豆腐蛋花汤 / 味噌鲑鱼汤

PART 3 无油烟热料理 110

无水蒜炒三色花菜 / 味噌烫青菜 / 芝麻酱四季豆
蒸茄子 / 红烧鱼 / 破布子蒸鱼
香椿豆皮 / 韭菜豆干肉丝 / 海苔卷肉
素什锦 / 洋葱牛肉 / 芝麻牛蒡 / 白玉绿珠



PART 4 我家宴客菜 144

金包银卷 / 素虾松 / 蒸南瓜 / 芦笋百合
黑白双雄 / 萝卜烧肉 / 椰浆咖喱鸡

PART 5 创意料理 160

欧芹大蒜末酱 / 樱花虾海苔饭
香椿拌饭 / 西红柿饭 / 青木瓜薏仁鸡腿
焗烤蔬菜意大利面 / 全麦猫耳朵

PART 6 美味甜汤 176

枣泥核桃露
黑芝麻糊
银耳燕窝

PART 7 轻松做糕点 184

碗粿 / 燕麦糕 / 红豆糕 / 南瓜派
心太软 / 年糕 / 萝卜糕

附录

● 一年五季养生法 204





● 问答篇 216

后记 我们需重新定义美食 233

