



「好菜」 吃

讓你百病不侵

全面增強人體「自癒力」的6種優質蔬菜

【日本醫學情報專家】

李傳修◆著

「蔬菜」，是增強身體自癒力最好的天然補品；
選擇「怎樣吃」、「吃什麼」的那一刻，
你已經為下一秒的健康做好準備。

「油菜汁」比菠菜更營養；
「烤芹菜」高效能的抗氧化作用，
以及活化血液的「豌豆苗沙拉」……

我們提供6種高療效的日常蔬果
再配合簡單易上手的做法，
讓你在吃「好菜」的同時，
健康和美味一起入口！



壹 油菜汁

◎油菜汁不僅好喝，效果也領先其他的蔬菜

◎油菜所含有的營養比菠菜更為豐富

◎油菜所搾出的汁對「實證」的人特別有效

◎能夠提高自然治癒力，燃燒掉多餘的脂肪

◎油菜生汁對各種疾病都有顯著的效果

◎油菜的攝取量

第一節 油菜生汁的做法

第二節 飲用油菜生汁治好疾病的實例

(第1例) 瘦了十三公斤，膝蓋的疼痛消失，心肌梗塞也大為輕快

11

12

13

14

15

16

17

18



(第2例) 激烈的心跳與眩暈大幅度的獲得改善

(第3例) 開刀後留下的癬痕消失，身體脂肪率也減少

(第4例) 腫部的贅肉完全消失

貳

烤芹菜

◎芹菜的有效吃法

◎促進代謝，減胖的效果很大

◎芹菜具有優異的抗氧化作用

第一節 「烤芹菜」的做法

第二節 有關「烤芹菜」的疑問

第三節 吃「烤芹菜」治好疾病的實例

37

41

42

43

45

47

- (第1例) 心臟不再猛跳，手腳麻痺好了
- (第2例) 血糖值從四百下降到一百一十
- (第3例) 浮腫、眼睛疲勞都消失
- (第4例) 尿量增加，浮腫消失，減輕十二公斤
- (第5例) 腎性高血壓獲得大幅度改善
- (第6例) 克服了自律神經的紋亂

參 烤洋蔥

- ◎超級蔬菜的洋蔥，對很多種的疾病都有效
- ◎能使老化的元兇物質無毒化
- ◎洋蔥是阻退糖尿病的妙藥

67 66 65



◎能夠預防癌症、動脈硬化	68
◎對氣喘與精力減退也有效	70
第一節 「烤洋蔥」的做法	72
第二節 有關「烤洋蔥」的疑問	74
第三節 吃「烤洋蔥」治好疾病的實例	77
(第1例) 僅僅在兩週內，血壓就下降二十點	
(第2例) 血糖值下降兩百點／ mmol/L ，三年內減輕了二十公斤	
(第3例) 頑固的肩膀酸痛、倦怠感都消失了	
第四節 「烤洋蔥」的驚人藥效	88
◎烤過而變甜的洋蔥，具有驚人的健胃整腸作用	88
◎烤成褐色的洋蔥能抑制動脈硬化、癌症	91

- ◎洋蔥切好後，必需放置十五分鐘以上
- ◎洋蔥催淚的成分能使血液潔淨
- ◎完全沒有副作用

95 93 92

肆

「豌豆苗沙拉」

- ◎豌豆苗含有很豐富的芸香玟
- ◎「芸香玟」能夠使血管充滿彈性
- ◎「芸香玟」能夠抑制酵素的作用
- ◎能夠調整血糖值

99 98 98 97



◎能夠提高記憶能力

◎還含有豐富的維他命

第一節 豌豆苗沙拉的做法

第二節 利用豌豆苗治好疾病的例子

(實例 1) 眼底出血消失，恢復到〇・五視力

(實例 2) 一年內減輕十五公斤

(實例 3) 再也沒有了狹心症的發作

(實例 4) 皮膚上的黑斑完全消失

(實例 5) 中性脂肪值、白內障、高血壓都獲得大幅度的改善

(實例 6) 坐骨神經痛在半個月內就消失了

伍 薑紅茶

◎薑具有十六種以上的藥效

◎薑的辛辣成分能防止大腸癌的發生

◎具有與「血管擴張劑」相同之作用

第一節 薑紅茶的做法

第二節 利用「薑紅茶」治好疾病的例子

(第1例) 直徑十一公分的子宮筋腫縮小到三公分，不必開刀

134

(第2例) 風濕的激痛減輕了很多

131

(第3例) 激烈的頭痛、心跳、脫髮都被我克服

129

(第4例) 手腳的酸痛與腰痛的減輕

127

(第5例) 減輕了十八公斤，皮膚病也好了

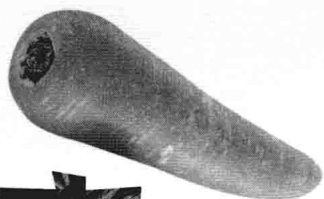
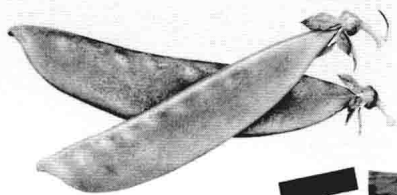
123



陸 使用紅蘿蔔治療疾病

- 第一節 「醋加紅蘿蔔」
- 第二節 「水煮紅蘿蔔」
- 第三節 「紅蘿蔔茶」
- 第四節 「紅蘿蔔汁」
- 第五節 「烤紅蘿蔔」
- 第六節 「紅蘿蔔泥」
- 第七節 「紅蘿蔔湯」

171 168 165 162 159 156 153



「好菜」

讓你百病不侵

全面增強人體「自癒力」的6種優質蔬菜

【日本醫學情報專家】
李傳修◆著

「蔬菜」，是增強身體自癒力最好的天然補品；
選擇「怎樣吃」、「吃什麼」的那一刻，
你已經為下一秒的健康做好準備。

「油菜汁」比菠菜更營養；
「烤芹菜」高效能的抗氧化作用，
以及活化血液的「豌豆苗沙拉」……

我們提供6種高療效的日常蔬果
再配合簡單易上手的做法，
讓你在吃「好菜」的同時，
健康和美味一起入口！



國家圖書館出版品預行編目資料

吃「好菜」，讓你百病不侵：讓全面增強人體「自癒力」的6種優質蔬菜／李傳修著．——初版．
——臺北市：快活堂出版；台北縣新店市：彙通總發行，2002〔民91〕

面；公分．——（健康筆記；41）

ISBN 957-470-440-8（平裝）

1. 食物治療 2. 蔬菜

418.913

91012856

吃「好菜」，讓你百病不侵

全面增強人體「自癒力」的6種優質蔬菜

作者：李傳修

執行編輯：曾安青
美術編輯：王麗雅

出版者：快活堂出版有限公司

新聞局局版北市業字第1760號

地址：台北市文山區景中街41號4樓

電話：(02)8663-3548

傳真：(02)2930-9831

副撥帳號：19371664快活堂出版有限公司

總發行：彙通文流社

地址：台北縣新店市民權路42巷18號1樓

電話：(02)2910-2113

傳真：(02)2915-1651

總經銷：建中書報社

地址：台北縣三重市中興北街186號2樓

電話：(02)2278-3237

傳真：(02)2278-3095

版權所有，翻印必究

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝
單冊購買一律九折優待，欲掛號寄書，請加付郵資30元



健康筆記
041

西元2002年8月
初版一刷
Printed in Taiwan

壹 油菜汁

◎油菜汁不僅好喝，效果也領先其他的蔬菜

◎油菜所含有的營養比菠菜更為豐富

◎油菜所搾出的汁對「實證」的人特別有效

◎能夠提高自然治癒力，燃燒掉多餘的脂肪

◎油菜生汁對各種疾病都有顯著的效果

◎油菜的攝取量

第一節 油菜生汁的做法

第二節 飲用油菜生汁治好疾病的實例

(第1例) 瘦了十三公斤，膝蓋的疼痛消失，心肌梗塞也大為輕快

11

12

13

14

15

16

17

18



(第2例) 激烈的心跳與眩暈大幅度的獲得改善

(第3例) 開刀後留下的癬痕消失，身體脂肪率也減少

(第4例) 腫部的贅肉完全消失

貳

烤芹菜

◎芹菜的有效吃法

◎促進代謝，減胖的效果很大

◎芹菜具有優異的抗氧化作用

第一節 「烤芹菜」的做法

第二節 有關「烤芹菜」的疑問

第三節 吃「烤芹菜」治好疾病的實例

37

41

42

43

45

47

- (第1例) 心臟不再猛跳，手腳麻痺好了
- (第2例) 血糖值從四百下降到一百一十
- (第3例) 浮腫、眼睛疲勞都消失
- (第4例) 尿量增加，浮腫消失，減輕十二公斤
- (第5例) 腎性高血壓獲得大幅度改善
- (第6例) 克服了自律神經的紋亂

參 烤洋蔥

- ◎超級蔬菜的洋蔥，對很多種的疾病都有效
- ◎能使老化的元兇物質無毒化
- ◎洋蔥是阻退糖尿病的妙藥

67 66 65



◎能夠預防癌症、動脈硬化

68

◎對氣喘與精力減退也有效

70

第一節 「烤洋蔥」的做法

72

第二節 有關「烤洋蔥」的疑問

74

第三節 吃「烤洋蔥」治好疾病的實例

77

(第1例) 僅僅在兩週內，血壓就下降二十點

(第2例) 血糖值下降兩百點／ mg ，三年內減輕了二十公斤

(第3例) 頑固的肩膀酸痛、倦怠感都消失了

第四節 「烤洋蔥」的驚人藥效

88

◎烤過而變甜的洋蔥，具有驚人的健胃整腸作用

88

◎烤成褐色的洋蔥能抑制動脈硬化、癌症

91

- ◎洋蔥切好後，必需放置十五分鐘以上
- ◎洋蔥催淚的成分能使血液潔淨
- ◎完全沒有副作用

95 93 92

肆

「豌豆苗沙拉」

- ◎豌豆苗含有很豐富的芸香玟
- ◎「芸香玟」能夠使血管充滿彈性
- ◎「芸香玟」能夠抑制酵素的作用
- ◎能夠調整血糖值

99 98 98 97



◎能夠提高記憶能力

◎還含有豐富的維他命

第一節 豌豆苗沙拉的做法

第二節 利用豌豆苗治好疾病的例子

(實例 1) 眼底出血消失，恢復到〇・五視力

(實例 2) 一年內減輕十五公斤

(實例 3) 再也沒有了狹心症的發作

(實例 4) 皮膚上的黑斑完全消失

(實例 5) 中性脂肪值、白內障、高血壓都獲得大幅度的改善

(實例 6) 坐骨神經痛在半個月內就消失了

102 101 100 99