

吃對「味道」， 健康跟著來



活用酸、甜、苦、辣、鹹五味的自然平衡養生法

酸、甜、苦、辣、鹹，不只是五種味道，更是五種好藥！

不用百年人蔘、千年靈芝滋養；不拿計算機辟哩啪啦地算卡路里，

不再擔心沒吃到維生素A、B、C。

我們成全你想吃「好味」的慾望，教你從日常的食材中做到「飲食療法」，

只要做到五味均衡攝取，你就可以一兼兩顧，呷到美食、呷到健康！



日本醫學情報研究專家

李傳修

目錄

第一章 錯誤百出的飲食常識

- (一) 所謂的「醫食同源」揭開了飲食的祕密…………… 16
 - 被人忘懷的五種味覺 16
 - 五味與生理的關係 18
 - 五味與五臟的關係 20
 - 醫食同源使「飲食療法」大放光芒 21
- (二) 應該吃什麼東西？如何的吃？…………… 23
 - 不必太計較所謂的卡路里 23

- 只吃蔬菜及水果，皮膚將變成粗糙 26
- 每星期吃一次稀飯 27
- 能夠巧妙地活用的植物油 29
- 薏仁能夠迅速消除疲勞 31
- 時常吃一些苦味的食物 32
- 不使用砂糖的甜味食品 33
- 最有益於健康的梅子酸味 34

(三) 中國式羹湯的卓越功效…………… 35

- 牛肉湯可防止發胖、貧血，並且能使人健壯 35
- 雞湯對產後，以及消除疲勞最有效 37
- 豬肉湯能夠滋潤皮膚 38
- 魚頭熬湯能消除頭腦的疲勞 39

第二章 適度的吃肉不會發胖

- 綠豆湯能治好內臟的發炎 41
- 蛋花湯能夠補給蛋白質 43
- 能夠強化肝臟的香菇湯 44
- 干貝湯能夠預防高血壓 45

(一) 不會積存膽固醇的吃法……………48

- 減胖的人，可以適度的吃肉 48
- 錯誤的吃法會增加膽固醇 50
- 肉類的蛋白質比植物蛋白質略勝一籌 51
- 吃肉類的智慧 52

(二) 消除肉類之害的烹飪法……………54

• 可消除臭味與毒素的「滷汁」	55
• 豬肉的脂肪，可利用煮的方式消除	57
• 使雞肉好吃的訣竅	59
• 生薑的效果	60
• 防止肉類的腐敗，消除臭味，可用胡椒	61
• 利用花椒消毒最好	62
• 蟬殼的妙用	63
(三)香菇的妙用	64
• 香菇能夠消除膽固醇	64
• 利用香菇頭特有的風味	66
• 肉食所不能短缺的木耳	67
• 能夠防止肥胖的奢侈食物	69

(四)骨頭湯所具有的卓越效能.....71

• 骨湯具有的最高功效 71

• 骨髓能夠使人返老還童 73

(五)多喝茶，可以保護內臟.....74

• 飯後喝一杯茶，能夠促進消化 74

• 喝茶不會積存脂肪 75

• 茶真正的效用 77

• 飯後的甜食 78

第三章 美容與健康的特效食品

(一)保持皮膚美麗的祕訣.....82

• 防止老化的食物 82

第四章

使你大振雄風的強精食品

(一) 強精的食物與吃法……………98

- 怎樣的吃法才有效果呢？98

(二) 貧血病人一定要吃的食物……………91

- 保持皮膚光澤的捷徑——多攝取植物油84
- 水果的吃法與美容87
- 龍眼與美容88
- 大棗湯與美容89
- 如何利用動物的肝臟91
- 蓮藕湯的藥效93
- 蓮子的各種效能94

• 泥鰍湯能夠增強精力 100

• 對滋補有特效的「參、鮑、翅、肝」 102

• 貴重的強精劑——「龍涎香」 103

• 人參必須跟其他藥草煎才有效 104

• 動物的腎臟 106

• 雞的睪丸 108

• 紅棗是很溫和的強壯食品 109

(二) 藥酒具有何種功效? 110

• 對陽萎有效的「仙靈脾酒」 110

• 夫婦可一起服用的枸杞酒 113

• 對女性有特效的「武后酒」 114

• 使人返老還童的萬能酒 115

第五章 適合各種病症的飲食法

(一)治療糖尿病的方法……………120

- 具有雙重效果的羅漢果 120
- 能夠改善體質的馬蹄 121

- 山藥湯與糖尿病 123

- 西瓜、蕃石榴也有特殊的功效 124

- 五味子對口渴有效 126

(二)降低血壓的方法……………127

- 水母與海參都有良好的效果 127

- 山楂茶的效力 130

- 杜仲之效力 132

• 能立刻降低血壓的核桃 133

• 一般蔬菜也有效果 134

(三) 強化肝臟的方法…………… 136

• 「片仔癭」的效果 136

• 熊膽的妙用 139

(四) 克服腎臟病的方法…………… 141

• 有利尿效果的湯類 141

• 治療率達到百分之八十的煎藥 144

• 能夠預防腎氣不足的藥丸 147

(五) 克服咳嗽與哮喘的方法…………… 149

• 蘋果與蜂蜜的神效 149

• 枇杷葉與金棗也有特效 151

- 銀杏、燕窩也有效果 153

(六)各種病症的處方……………155

- 麻子仁能夠消除嚴重的口臭 155
- 抽煙過多應多吃蘿蔔 156
- 苦瓜可以治好中暑 157
- 肝與膽能夠增強視力 158
- 柚子能治好便秘 160
- 烏賊骨的粉末對胃潰瘍有卓效 162
- 醉酒或發熱時，不妨服用西洋參 163
- 槐花能夠治療痔瘡以及出血 164
- 虛汗可煎鮑魚殼飲用 165
- 萆菜對淤血與流鼻血有效 166

- 大蒜對百日咳最有效 168
- 大蒜對鼻塞、膿瘡也有神效 169
- 使婦女月經順調的「慈母湯」 170
- 「川芎蛋」是頭痛的常備藥 172
- 白芨可以治癒胃潰瘍及惡心 174
- 能夠預防大腸癌的牛蒡 175
- 防止脫髮最有效的「龍膽草」 177
- 銀耳能夠製造美女 181
- 桃花是美容聖品 185
- 夏天的強身食物 187
- 能夠延年益壽的桑椹 189

吃對「味道」， 健康跟著來

活用酸、甜、苦、辣、鹹五味的
自然平衡養生法

李傳修◎著

養生館 014

吃對「味道」，健康跟著來

活用酸、甜、苦、辣、鹹五味的自然平衡養生法

作者◆李傳修

企劃編輯◆邱葳盈

責任編輯◆曾姿菁

設計總監◆李建國

版面設計◆@go worker

出版者◆久伊書屋

地址◆台北縣永和市永和路二段100號12樓之11

電話◆(02)8923-4788 切貨不退

傳真◆(02)8923-9216

讀者服務中心◆touch.books@msa.hinet.net

劃撥帳號◆19545628 陳瓊瑤

2001年10月

初版一刷

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

◎總代理：

TON CHEE CULTURE
東芝行銷·南先招牌
東芝文化

地址：台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL：(02)8242-1523 FAX：(02)8242-1531

戶名：東芝文化事業有限公司 帳號：19499053

國家圖書館出版品預行編目資料

吃對「味道」，健康跟著來；活用酸、甜、苦、辣、鹹五味的自然平衡養生法／李傳修著．——初版．——台北縣永和市：久伊書屋，2001[民90]

面：公分．——（養生館；14）

ISBN 957-2013-59-9（平裝）

1.飲食 2.食物治療 3.健康法

411.3

90016104

目錄

第一章 錯誤百出的飲食常識

- (一) 所謂的「醫食同源」揭開了飲食的祕密…………… 16
 - 被人忘懷的五種味覺 16
 - 五味與生理的關係 18
 - 五味與五臟的關係 20
 - 醫食同源使「飲食療法」大放光芒 21
- (二) 應該吃什麼東西？如何的吃？…………… 23
 - 不必太計較所謂的卡路里 23

- 只吃蔬菜及水果，皮膚將變成粗糙 26
- 每星期吃一次稀飯 27
- 能夠巧妙地活用的植物油 29
- 薏仁能夠迅速消除疲勞 31
- 時常吃一些苦味的食物 32
- 不使用砂糖的甜味食品 33
- 最有益於健康的梅子酸味 34

(三) 中國式羹湯的卓越功效…………… 35

- 牛肉湯可防止發胖、貧血，並且能使人健壯 35
- 雞湯對產後，以及消除疲勞最有效 37
- 豬肉湯能夠滋潤皮膚 38
- 魚頭熬湯能消除頭腦的疲勞 39

第二章 適度的吃肉不會發胖

• 綠豆湯能治好內臟的發炎	41
• 蛋花湯能夠補給蛋白質	43
• 能夠強化肝臟的香菇湯	44
• 干貝湯能夠預防高血壓	45
(一) 不會積存膽固醇的吃法	48
• 減胖的人，可以適度的吃肉	48
• 錯誤的吃法會增加膽固醇	50
• 肉類的蛋白質比植物蛋白質略勝一籌	51
• 吃肉類的智慧	52
(二) 消除肉類之害的烹飪法	54