

全食物、全營養、全健康的滿分飲食觀

10大保健問題飲食守則·80道全食物調養食譜

幫助你攝取營養最大值、吃出最佳免疫力！

Whole Food, Whole Health, and Whole Living

吃好食物，擊垮壞細胞！

人人身上都有癌細胞，要防堵它們坐大搗亂，飲食是最好的藥方。

全食物養生達人陳月卿，教你運用綜效飲食來調整免疫系統，

每天三次為身體做預防性化療，用營養抗癌、為健康乾杯！



陳月卿 全食物養生法 每天清除癌細胞

亞都麗緻總裁

台積電文教基金會董事

台大生化科技系教授

名歌手(Hebe)

嚴長壽

張淑芬

蕭寧馨

田馥甄

養生推薦

時報出版

〔癌症、化療〕 〔三高症候群〕 〔胃病〕 〔肝病〕 〔腎臟病〕
 〔過敏〕 〔感冒〕 〔女性保健〕 〔減重、美白〕 〔嬰幼兒成長〕

十大現代人最關注健康問題，對症健康吃食譜完全收錄！

全食物養生法，一切健康的答案



● 連皮帶籽一起吃，保留營養最大值

全食物，就是天然完整、未經加工精製的食物，如蔬果、豆類、堅果或全穀類等，保有人體所需的完整營養，皮和籽更是含量豐富。別再把營養當廚餘，吃全食物讓你健康不吃虧！

● 綜效協同好作用，吃出最佳抗癌力

單一食物無法帶來理想的抗癌功效，把握當令、均衡、多元三大原則攝取全食物，減少不必要的烹煮加工程序，讓各種營養素搭配發揮協同綜效，吃出多「彩」多「滋」！

● 簡單打成精力湯，健康主食新選擇

最有效的全食物吃法，就是集合各種食材打成精力湯。將食物攪碎，等於先幫忙咀嚼；集眾多營養於一杯、又有飽足感，忙碌的你也可以吃得健康又時尚！

● 巧思變化與調配，美味口感都不缺

精力湯會讓體質變冷？吃全食物就要犧牲口腹之欲？糖尿病、腎臟病患者都不能喝精力湯？只要依照個人體質和病症巧思設計，全食物飲食也能兼顧美味和保健！

陳月卿結合自身實踐全食物養生法的多年體驗和心得，並援引醫學營養專家的精闢理論和見證者的真實分享，提醒你破除不當的飲食習慣和迷思，完整解析全食物的保健奧秘，並首度根據現代人的需求，公開80種以上全食物調養食譜，讓你回歸健康基本面，永遠讓好食物In、壞細胞Out！

ISBN 978-957-13-5286-2(418.915)



9 789571 352862



00400

CS0096

NT \$ 400

Whole Food, Whole Health, and Whole Living



陳月卿全食物養生法
每天清除癌細胞





〔推薦序〕創造「真健康」的幸福人生 嚴長壽	006
吃好食物，守護健康 張淑芬	008
啟動飲食新革命 蕭寧馨	010
全食物是愛的養生法 田馥甄(Hebe)	012
〔自序〕用食物為自己做化療 陳月卿	014

Part1 全食物，一切健康的答案



▶▶▶ 醫生說，這是一個奇蹟	020
▶▶▶ 誰說生理時鐘不能倒轉？	024
▶▶▶ 想要不生病，先顧免疫力	028
▶▶▶ 我們的體內都有不老仙丹	032
▶▶▶ 吃錯了，細胞就發炎	036
▶▶▶ 別讓身體染上了糖癮	040
▶▶▶ 少肉多素，才是真健康	044
▶▶▶ 你吃的是健康素嗎？	048
▶▶▶ 飲食的品質，決定孩子的未來	052
▶▶▶ 全穀類就是最好的全食物	056
▶▶▶ 蔬果打造的彩虹防護罩	060
▶▶▶ 連皮帶籽打成汁，吃進營養最大值	064
▶▶▶ 體內的環保大師——膳食纖維	070
▶▶▶ 你的飲食金字塔是正三角嗎？	074
▶▶▶ 寒熱平衡，滋養每一天	078



▶▶▶ 自然有機，才能吃出生機	082
▶▶▶ 聰明清洗和備料，保留營養本色	088
▶▶▶ 選對工具和用法，健康好簡單	094

Part2 對症健康吃，營養得滿分

癌症	104
化療	110

健康見證人 走過大腸癌，重獲新生	114
-------------------------	-----

癌症健康吃	118
--------------	-----

- ◆ 翡翠銀耳羹 ◆ 燕麥穀奶 ◆ 五穀鹹粥 ◆ 青花椰苗精力湯
- ◆ 紫薯豆漿 ◆ 諾麗果精力湯 ◆ 青花椰濃湯

化療健康吃	130
--------------	-----

- ◆ 百合薏仁奶漿 ◆ 藍莓優格精力湯 ◆ 香椿醬
- ◆ 翡翠銀耳燕窩 ◆ 黑芝麻糊 ◆ 玄米濃湯

三高（高血壓、高血糖、高血脂）	140
------------------------	-----

健康見證人 用心飲食，擺脫三高陰影	146
--------------------------	-----

意外的苦難帶來健康的開始	150
--------------	-----

糖尿病患的精力湯藥方	154
------------	-----

高血脂健康吃	158
---------------	-----

- ◆ 銀耳薏仁蓮子鹹湯 ◆ 香芹亞麻仁籽精力湯 ◆ 熱亞麻可可
- ◆ 米饅頭 ◆ 紫蘇梅石蓮花凍 ◆ 薏仁核桃豆漿 ◆ 洋葱番茄湯



高血壓健康吃 170

- ◆ 火龍果優格 ◆ 牛蒡濃湯 ◆ 葡萄柚精力湯
- ◆ 茄汁燉飯 ◆ 香蕉精力湯 ◆ 西瓜薑汁

高血糖健康吃 180

- ◆ 芭樂精力湯 ◆ 南瓜腰果漿 ◆ 桂圓養生粥
- ◆ 鳳梨苦瓜汁 ◆ 甜椒淋醬 ◆ 番茄精力湯

胃病 192

胃病健康吃 198

- ◆ 羅宋粥 ◆ 酪梨精力湯 ◆ 南瓜蒸蛋 ◆ 芋頭糕
- ◆ 番薯南瓜奶漿 ◆ 田園濃湯

肝病 208

肝病健康吃 214

- ◆ 葡萄藍莓精力湯 ◆ 小麥草精力湯 ◆ 黑豆山楂枸杞飲
- ◆ 山藥薏仁奶漿 ◆ 洛神桑椹蜜 ◆ 鮮奶豆漿

腎臟病 226

腎臟病健康吃 230

- ◆ 蓮藕黃豆漿 ◆ 冬瓜木耳濃湯 ◆ 綜合莓果凍
- ◆ 黑糖粉圓 ◆ 燕麥糕

過敏 238

健康見證人 水果精力湯，喚回好膚質 244

過敏健康吃 250

- ◆ 秋涼補氣燉梨飲 ◆ 金棗醬 ◆ 杏仁奶酪
- ◆ 薏仁蓮子羹 ◆ 高C精力湯

感冒 258

感冒健康吃 264

- ◆ 紫蘇梅番茄汁 ◆ 柳丁果蜜 ◆ 南瓜洋蔥濃湯
- ◆ 芒果布丁 ◆ 綠色奇蹟

女性保健 272

女性健康吃 280

- ◆ 紅蘿蔔蔓越莓汁 ◆ 紅棗黑豆漿 ◆ 桑椹果粒醬
- ◆ 蓮香奶露 ◆ 養生芝麻豆腐 ◆ 山藥黃豆漿

減重、美白 292

減重、美白健康吃 298

- ◆ 櫻桃鳳梨汁 ◆ 活力精力湯 ◆ 銀耳燕窩
- ◆ 冬瓜海帶湯 ◆ 莎莎醬

嬰幼兒成長 308

嬰幼兒健康吃 313

- ◆ 香蕉泥 ◆ 菠菜泥 ◆ 莧菜銀魚糙米粥
- ◆ 甘薯紅蘿蔔泥 ◆ 豌豆洋蔥豆腐泥

〔結語〕改變，就有希望！ 320



〔推薦序〕

創造「真健康」的幸福人生

隨著高齡化社會來臨，保持健康的身體，
是每個人對自己、對家人以及對社會負責任的表現，
讓我們跟著月卿嫂的腳步，
吃對食物、吃真食物、吃全食物，創造「真健康」的幸福人生！

亞都麗緻總裁 嚴長壽

月卿嫂與蘇起兄是一對令人稱羨的夫妻，除了平常朋友聚會時總是看到他們出雙入對、十指緊扣的恩愛模樣，月卿嫂對蘇起兄的關愛與溫情，更已成舉世皆知的透明資訊。

為了照顧先生，月卿嫂可以想盡各種方式上山下海，為了對一人之愛啟發了生機飲食的探索之旅，也因為如此，蘇起兄的病情得以奇蹟式地恢復，歷經十多年而未復發，甚至比以前還要健康。後來月卿嫂更將這份對一人之愛擴及大眾，轉化為更寬廣的分享，這種精神令人佩服。

當側面聽到我動腎臟手術的消息後，月卿嫂不但主動關懷，並給予指導，但是我必須坦白招認我真的不是個好學生，雖然稍有努力，至今仍

無法百分之百的力行。但我也確信月卿嫂從國內橫跨國際所研究、推廣的全食物養生法，為讀者創造了快速學習的捷徑，相信一定對許多有健康困擾的朋友有很大的助益。

隨著高齡化社會的來臨，保持健康的身體，是每個人必須對自己、對家人以及對社會負責任的表現，如何健康終老將是每個人一生重要的課題。「你的食物就是你的良藥。」讓我們跟著月卿嫂的腳步，藉由吃對食物、吃真食物、吃全食物，創造一個「真健康」的幸福人生！

〔推薦序〕

吃好食物，守護健康

既然食物與身心健康息息相關，不僅僅是用以解飢與滿足口腹之欲，我們的確值得從愛自己與愛家人的心情出發，花點時間與心思，讓入口的好食物不只是用來填飽肚子，也守護健康。

台積電文教基金會董事 張淑芬

我開始接觸精力湯，是這幾年的事。最初是因為心疼外子每天要思考、處理密密麻麻的公事，十分耗神；為了他的健康著想，我花了一些時間與巧思，思考怎樣從我們每天吃的食物著手，做些改變，讓食物在傳遞美味之餘，也守護著健康。因此，即便平常吃得簡單，我也謹慎挑選食材，不再像年輕時一般，吃得粗率、毫不忌口。

在認識、了解與精心調配食物的過程中，我發現到，現在的食物不比以前，稍一不留神，許多農藥、不明添加物，甚至是無所不在的環境荷爾蒙，都會經由食物被人吃下肚。我很難想像這些化學成分一旦進入了人體，會對我們的健康帶來多大的負擔。正因為如此，我對於飲食更是慎重其事。

每當被問起要怎樣為健康的身體與生活把關時，我總會回到「自然、快樂」的心念上，分享自己的經驗：「吃天然的食物、保持愉悅的心

情。」而且兩者可以相輔相成。其實，吃天然的食物不難，不過就是回歸最原始的飲食方式，也就是用心去品嚐「食物本身」，特別是鼓勵大家攝取當季、當地、無人工添加物的天然食材最好。如果要有效率地一起食用多樣的天然食物，將所有食材放在一起打成精力湯，則不失為一個有效的方式。

因為我們一天所需的營養很多元，要吃得均衡、面面俱到，對許多忙碌到無暇好好吃頓飯的人來說，實行起來的確有點難度。但是，一杯簡單的精力湯，不但營養完整豐富，又能確保攝取到平時容易略而不食的果皮、種籽等食物部位，就真的是名符其實地吃下了「食物本身」所有的營養。

為了在一天中最美好的早晨時刻，有健康的食物與愉悅的心情揭開一天序幕，我每天都會為自己與外子打杯精力湯。在一次偶然的機緣中得知，陳月卿女士也是從著手打精力湯開始，慢慢研究、發展出「全食物」的概念，這與我因主張「吃天然食物」而發現精力湯是個守護健康的好方法，有異曲同工之處。是這樣的因緣讓我為這本書寫了這篇序。

陳月卿女士在這本書中不僅談論全食物養生法的特色和運用，也深入解析許多現代人錯誤的飲食習慣；她針對現今常見的感冒、過敏、三高症候群與癌症等患者，精心設計了各式適合的餐點或精力湯，讓大家能藉由好食物的力量來擊垮壞細胞，以調養身體、預防疾病。我想這對許多讀者而言，應是十分受用。

在閱讀完本書之後，我更相信食物對身體健康的影響力不容小覷。既然食物與我們的心情和身體健康息息相關，不僅僅是用來解飢與滿足口腹之欲而已，那麼我們的確是值得從愛自己與愛家人的心情出發，花點時間與心思，讓入口的好食物不只是用來填飽肚子，也守護健康。

〔推薦序〕

啟動飲食新革命

各種慢性疾病多數導因於自體細胞的長期受傷，以至於體內組織傷痕累累。
真正的健康保養必須深入體內，全面進入基因與細胞，
這本書將引導你順暢地啟動飲食革命，祝福您有一個健康重生的機會！

台大生化科技系營養學教授·衛生署食品安全與營養諮議委員 蕭寧馨

保健原理與生活應用之間通常存有巨大的落差。許多人都有均衡飲食的觀念，但是日常生活中能夠落實者卻不多。月卿女士因為自己與家人深受病苦，決心成為健康的開拓者，終於發現保健飲食的新大陸，重新開創優質的生命。她從不吝於分享經驗和心得，在新書中發揮了訪問報導的專才，將冷硬的科學新知化為平易的解說。她也像美國傳奇名廚茱莉亞·柴爾德一樣，每道食譜都在生活中親自應用實證，足以確保成功可行。這本書可以引導後來者邁向健康之路。

書中先以醫學和保健的新知識為綱，輔以個人生活經歷，針對當今國人的健康危機，詳細說明飲食保健的原理；然後針對各重要生理機能，提供豐富的食譜，還有專為女性不同生命期與嬰幼兒飲食設計的專章，顯現出作者對婦幼的貼心關懷。本書食譜以植物性食材為主，強調全穀類、堅果種籽、蔬菜和水

果，這與衛生署新訂的飲食指南與指標中建議「全穀雜糧當主食，多用原態食物少精製」的原則完全一致。

自己從事營養研究，少有機會接觸大眾；雖然明白也教導飲食原則，但不保證以身作則。我認識月卿女士三年多來，逐漸了解她長期勤奮於收集食物、營養、醫學生理、農業種植等多方面的知識，不厭其煩地查證，理解後並以身試法，再靈活創新；這個學習與試驗的歷程與學者從事研究並無兩樣。促進健康需要知識與實踐相輔相成，能夠知行合一、學以致用，作為實踐者的楷模，月卿女士更勝我一籌。她與我一樣是職業婦女，卻願意為先生兒女的健康付出下廚的時間，提醒我廚職非小事，不宜偏廢，以免遺憾。

西醫之父希波克拉底說，「智者以健康為人生至福。」（A wise man should consider that health is the greatest of human blessings.）國人生活的經濟水準提高，壽命增長，醫療負擔也步步高升，但是健康水準卻不成比例。國人不僅難以免除十大死因的恐懼，日常生活中還有許多沒有列入死因的病痛，諸如過敏、異位性皮膚炎、莫名的疲倦虛弱、經常的感冒腸炎疼痛等。大家共通的經驗是等待醫生診斷出病因再尋求對策，屆時已經折騰許久了。原來診斷病因的策略通常不是正向法，根據症狀而直截了當地下結論；相反地，醫療上常用的是排除法，刪去一個又一個不可能的原因，不免落入頭痛醫頭、腳痛醫腳的困境。

俗話說，「知己知彼，百戰百勝。」今日的健康大敵不是來自體外，各種慢性疾病多數導因於自體細胞的長期受傷，以至於體內組織傷痕累累。因此真正的健康保養必須深入體內，全面進入基因與細胞，才是根本之道。月卿女士的新書可以引導你順暢地啟動飲食革命。祝福您有一個健康重生的機會！

〔推薦序〕

全食物是愛的養生法

自從接觸全食物養生法，
現在只要早晨喝一大杯充滿各式蔬果、堅果及酵素打成的精力湯，
就可以將瓶瓶罐罐的維他命全丟進垃圾桶，
也可以避免讓身體還要花力氣去分解那些濃縮化學藥錠。

名歌手 田馥甄 (Hebe)

因為媽媽的愛，也因為太愛媽媽了，所以認識、也同時跟著實行了月卿姊的全食物精力湯養生法。

我是個幸福的孩子，從小就被爸媽灌溉滿滿的愛。雖然家裡並不富裕，又是單薪家庭，常要省吃儉用，但只要是對我好的，無論是身體照料或對心靈成長有幫助的任何事物，爸媽總會盡全力給予。學習各種才藝、補習；精神上的鼓勵、向前衝的後盾；當然，還有適時的規範與充滿關心的碎碎唸，以及所有他們認為對身體有益的健康食物、資訊，和滿滿的愛愛愛愛愛……

接收到這樣的愛，很自然地，自己也會很深、很深地愛著父母、需要著他們，更想要孝順、努力回饋。但因為高中畢業後就隻身到台北工作，也相當幸運地整個紅了起來（不！要謙虛！更正：是小有名氣，哈哈），忙碌的工作、顛倒的作息、瘋狂的飛行，長期處於這樣的工作行程中，都自願不暇了，更別說要陪伴、孝順父母了。我想，如果不能時常待在他們身邊，但至少要做到不