

吃對全食物

上

陳月卿
著



目錄



序一 每天一點點，健康永遠	蘇起	008
序二 人間最美的美食	林碧霞	010
序三 學會對自己好一點	李開復	012
序四 靜聽身體的聲音	許瑞云	014
自序 我們需要新的飲食文化		016

化災難為祝福	022
--------	-----

健康與飲食，密不可分	028
------------	-----

- 飲食不潔是癌症主因
- 為何吃得愈好，愈不健康？
- 缺乏酵素，百病叢生

我家的飲食革命	034
---------	-----

全食物怎麼吃？	050
---------	-----

- 「攪拌」是最好的方式
- 少量多餐
- 蔬果5、7、9

我的秘密武器	060
--------	-----

- 全食物調理機
- 活水機
- 鍋具及其他

聰明做好食材管理	068
----------	-----

- 好好清洗，保留營養又安心
- 善用保鮮盒，冰箱變超市

PART 1 金質早餐	078
-------------	-----

蔬果精力湯	082
-------	-----

綜合精力湯／紅粉佳人／特調精力湯／紫色精力湯
香煎降脂精力湯／結草為食精力湯／超微精力湯
花旗寶盒

豆奶漿	100
-----	-----

全豆漿／高鈣黑芝麻豆漿／紫薯豆漿
南瓜銀耳豆漿／翡翠燕窩／蓮藕豆漿
紅棗鳳凰豆漿／蘋果豆漿



早餐搭檔 118

蔬菜蛋三明治／芋芋嫩滑豆腐夾三明治
生菜水果手卷／洋葱鮭魚飯糰／芝麻醬全麥吐司

PART 2 天然蔬果汁 130

全果汁 132

全葡萄汁／全西瓜汁／全香瓜汁
鳳梨白香果汁／柳丁蘋果汁
桑格葡萄酒／西瓜鳳梨汁

蔬果蜜 148

柳丁蜂蜜／蕃茄蔬果蜜／胡蘿蔔蔬果蜜
粉紅水果蜜／甜菜梨香葡萄蜜

PART 3 秘製調味醬 160

芝麻醬／和風醬／杏仁醬／涼麵醬
豆腐美乃滋／大芥末辣醬
蒜醬／桑椹醬／香粉醬
沙茶醬／海苔醬／自製烤肉醬

PART 4 開胃菜 186

涼拌洋葱／涼拌海帶芽／芙蓉蝦仁
酪梨沙拉／紫蘇苦瓜／梅汁蕃茄／味噌小黃瓜
蜜漬黑豆／乾燒鮮香菇／黃金蛋

PART 5 健康速食 208

金黃薯沙拉
四色涼麵／五彩拌飯
全穀壽司

PART 6 開心紓壓食物 218

美味冰沙 220

杏仁露冰沙／芝麻露冰沙
香蕉鳳梨冰淇淋／芒果冰淇淋

清涼點心 230

豆漿優格／綜合莓果凍
愛玉凍／杏仁奶凍

後記 因為你，我不累！ 陳月卿 241

聰明做好 食材管理



我日常使用的食材多是生鮮蔬果，事前的清潔必須格外謹慎，做好「食材管理」，可以讓準備工作變得很有效率。這樣一來，每個人都能輕鬆實踐這方便、有效的全食物養生法。

好好清洗，保留營養又安心

一顆蔬果含有389種植化素，一根胡蘿蔔含有490種植化素，絕大部分都在表皮或接近表皮的地方。削掉皮再吃，會浪費多少營養呢？不過，有很多人擔心農藥殘留的問題，而對吃全食物卻步。其實這中間沒有對錯，吃得安心最重要。

新鮮蔬果要吃得安心，來源很重要，所以一定要關心自己吃的食物，是怎麼來的。近年來政府推動農產履歷，以及生產者直接與消費者互動，都能讓消費者更清楚食物的種植和處理過程。

其次，就是要好好清洗。尤其精力湯的食材有一大部分是



生鮮蔬果，為了避免細菌、寄生蟲引發感染，事前的清潔工作就得格外謹慎。

通常有皮的蔬果，像是番茄、葡萄、芭樂、梨子，我會先沖掉灰塵，再在半盆水裏噴兩下天然的「橘寶清潔劑」，稍加浸泡，將農藥解離，再用清水沖洗乾淨，最後用流動的過濾好水沖洗15分鐘，漂乾之後放保鮮盒保存，要用時再分切。

皮比較厚或硬的食材，如蘋果、甜菜根、胡蘿蔔等，除了浸泡在橘寶溶液的時間會稍微拉長3~5分鐘之外，還要進行「橘皮去蠟」工程，利用硬毛鬃刷或專門刷洗蔬果的菜布，去除表層的食用蠟和黴汗。其他像是小黃瓜、青椒、苦瓜等表皮凹凸不平、不易洗淨的蔬果，則建議以軟毛刷子或木製海綿刷洗過，沖洗乾淨後，再用流動的過濾好水沖洗15分鐘。即使是鳳梨、木瓜、橘子、柳橙、奇異果等不吃外皮的水果，我也會洗過再切，以免外皮的黴污污染果肉。

清洗小幫手：橘寶

二十年前我剛開始噴精力湯時，因為害怕農藥、果蠟，水果多削皮後再打精力湯，後來經林藝宣博士引薦使用「橘寶」清洗，才真正落實安全食物的概念。多年的使用經驗，讓我覺得「橘寶」真是寶，它是由食品級的橘子油調製而成，不含化學添加物，洗淨力卻超強，而且完全不用擔心殘留或絲毫會傷害身體、污染環境。它還可以用來洗碗、清理廚房、浴室，不僅用量省、清潔力強，還有淡淡的橘子香。我推薦給許多朋友，他們都很喜歡。

至於蔬菜類的洗滌，切忌浸泡，尤其不要加鹽浸泡，以免溶解於水中的農藥又從葉片的斷裂面滲入，反而囤積毒素。最好的辦法還是不斷地以流動的水沖洗，稀釋表面的農藥濃度。

我通常會把買回來的蔬菜，先用自來水沖掉泥土和灰塵，接著按照生長形態，根在下，葉在上，放在盆中用流動過濾好水沖洗15分鐘。像高莖菜和隱葉莖菜，則會剝除外面老葉，在根部劃十字，創造一個新傷口，讓它的葉片吸收乾淨的好水，自我潔淨。

沖洗乾淨後，瀝乾，就可以裝在保鮮盒放冰箱保

存。要用的時候拿出來，摘除不可食用的部分，再用流動的過濾好水沖洗一下，就可以分切放進調理機或下鍋了。

芽菜類由於生長期短，幾乎沒有化驗、農藥問題，可用流動的過濾好水沖洗15分鐘，瀝乾之後用保鮮盒放冰箱冷藏。

我也推薦蔬菜漂水器，不僅可以快速瀝乾水分，而且由於農藥溶於水，所以在瀝乾水分的時候也甩掉更多農藥。

至於化驗或免疫力較差的人，可將水燒開後關火，將蔬菜放入水中快速汆燙一下，這樣也可以去除蟲卵的疑慮。

善用保鮮盒，冰箱變超市

全食物飲食雖然需要的食材很多，但只要妥善規劃，準備工作也能很有效率。

生鮮蔬果類

為了省水、省時間，我通常一次會清洗一週需要的蔬果量，瀝乾水分後，放在保鮮盒裡冷藏，要用時再分切。需要去皮切塊的水果，像是鳳梨、芒果，由於處理上比較複雜，我通常會先切好；如果份量太多，可放入冷凍庫，等要用時再取出退冰，延緩其發酵速度。



堅果、種子、乾果類

可一次買幾種，取適當份量混合，用密封性強的保鮮盒放冰箱冷藏，需要時隨手取用。

五穀、豆類和根莖類

可以一次煮煮一個月的量，再按每次需要量用密封保鮮盒分裝，放在冷凍庫保存。重要的是五穀和豆類洗淨之後，一定要加入好水浸泡，啟動它內部的酵素，將大分子的營養轉化為小分子，更方便人體消化吸收，滋味也會更鬆軟可口。

通常糙米等五穀類，大約浸泡3~4小時就可以了；黃豆、黑豆需要的时间比較久，為了避免發酵，可以放入冰箱冷藏。

記得在一個公開的分享會上，我現場提問：「糙米為什麼要先泡水呢？」有位聽眾馬上舉手說：「是為了叫醒它。」這個可愛的答案讓我印象深刻，而他也沒說錯，因為白米的胚芽和麩皮都被去掉了，可說是死掉的米；相較之下，糙米就是充滿營養素的「睡著的米」，在吃之前，先將豐沛的能量喚醒，我們也就接受了豆穀的生命力。

黃豆（黑豆）的浸泡與保存方法

黃豆用好水洗淨後，放保鮮盒中用好水浸泡

〔水是黃豆的二倍份量〕，放冰箱冷藏約

10~12小時，中間可換一次水，既然泡水

是為了催化酵素，所以不一定要泡到發芽，只

要豆子的芽苞膨脹如綿綳狀就可以了。（如附圖）接著將浸泡黃豆的水倒掉，再用好水沖洗乾淨，放入電鍋內鍋，加入和黃豆齊平的水量，外鍋加2米杯的水，用電鍋煮熟即可（也可用快鍋或電子壓力鍋）。

蒸熟的黃豆冷卻後，可用保鮮盒按每次需要量分裝，並放進冰箱冷凍庫保存，使用前一煮取出，放冰箱冷藏即可。

泡水催芽的器具和水質必須完全乾淨，以免壞菌滋生，切記勿用自來水浸泡黃豆，以免氣附著。



成品：約 900cc
 熱量：295.1 kcal
 脂肪：5.2 g
 蛋白質：10.5 g
 糖質：57.6 g
 膳食纤维：8.5 g
 鈉：76 mg



綜合精力湯



材料

1. 苜蓿芽——10g
2. 綠豆苗——10g
3. 鳳梨——200g
4. 蘋果——1顆
5. 奇異果——1顆
6. 綜合堅果——1大匙
7. 大豆胚乳——1大匙
8. 冷開水——500cc

做法

將所有材料置入調理機容器，蓋緊杯蓋，打約40秒鐘即可完成。

小常識

1. 芽苗是種子發芽產物，在初發芽階段酵素活性強，會合成多種維生素B（B6、菸鹼酸、肌醇），有益於人體維持充沛精力。尤其綠豆苗味道清香，很適合加在精力湯中，讓不愛吃菜的大人、小孩，補充足夠蔬菜的量，但腸胃病者一次不宜加太多。
2. 蘋果從開胃糖，且能向腸胃調節功能，既可防止便秘，又有止瀉作用。蘋果籽中因含少量氰化物，病後化療患者和幼童不宜食用。
3. 營養學家建議每天至少攝取15公克的黃豆蛋白，大豆胚乳是將優質大豆蛋白水解，變成小分子的產品，可以不需肝腎，由小腸直接吸收，並且有調節生理功能的作用，可用來替代黃豆，加在精力湯裏增添風味。

叮嚀

1. 這是我來歷最悠久的精力湯，盡量使用當地、當季盛產的蔬果，因為它們最符合我們身體所需，營養最豐富，風味最好，也減少碳足跡。
2. 如擔心胃寒，將一熟熱蔬果從冰箱取出置於室溫，或用40度以下的溫水打，既不會費，也不會影響酵素功能。
3. 如果體質較寒，可以加入薑片1~2片或少許的糖米。
4. 營養精力湯口味後，可逐漸增加黃豆芽或其他蔬菜的量，以增加蔬菜攝取量。



生菜水果手卷



材料

1. 苜蓿芽、豌豆苗或其他芽苗任選兩種
2. 紅黃甜椒或胡蘿蔔切條
3. 蘋果、香蕉小黃瓜切小半狀拍碎
4. 青豆海苔切段3~5公分寬長條
5. 杏仁醬（做法見p. 166）
6. 全麥餅皮

叮嚀

也可將同樣材料夾在全麥吐司或全麥饅頭中。

做法

1. 全麥餅皮磨平，將海苔直放在中間。
2. 將苜蓿芽或豌豆苗放餅皮兩端，鋪平。
3. 依序鋪上豌豆芽、紅黃甜椒、蘋果條、有機小黃瓜條。
4. 抹上醬料，用餅皮將材料捲成圓餅狀，切段食用。
5. 全麥餅皮如放置冰箱冷藏或冷凍，須先蒸幾分鐘變軟再使用，可將電鍋外鍋洗淨，直接將餅皮放在裡面，填一點水，按下開關，跳起即可。

