

吃對全食物

下

陳月卿
著



目錄



序一 健康的最佳指引 賴基銘	008
序二 吃出健康 吃出愛 李秋涼	010
序三 加入新飲食文化的行列 黃翠華	012
序四 愛心，家真正的味道 Joyce	014
自序 健康美味也可以很簡單	016

飲食是身體自癒的第一步 020

- 舌尖上的生死攸關
- 太平洋彼岸的真實案例
- 食慾無效才用藥

現代人的飲食陷阱 032

用飲食善待細胞 042

吃對食物，改變人生 050

- Lisa 與 BoSam 的抗癌經歷
- 王木發的健康密碼
- 蔬果達人葉樹勳

好的一餐怎麼吃？ 064

- 餐點組合與份量
- 少食威力大

PART 1 簡易早晚餐 078

黑五穀粥漿／黃五穀粥漿／紅五穀粥漿
芋頭五穀鹹粥／蕎麥高鈣粥漿／五穀鹹粥
健康選擇

PART 2 百變湯品 096

蔬菜高湯／昆布高湯／南瓜濃湯／青花椰濃湯
冬瓜海帶湯／田園濃湯／玉米濃湯／巧達濃湯
節南瓜濃湯／抗糖蔬菜湯／紫菜小魚湯
青菜番茄豆腐蛋花湯／味噌鮭魚湯





PART 3 無油煙熱料理 128

無水蒜炒三色花菜／味噌燙青菜／芝麻醬四季豆
蒸茄子／紅燒魚／椒布子魚魚
香椿豆皮／韭菜豆干肉絲／海苔雞肉
素什錦／洋蔥牛肉／芝麻牛蒡／白玉綠珠

PART 4 我家宴客菜 162

金包銀捲／素蝦鬆／蒸南瓜／蘆筍百合
黑白雙蓮／蘿蔔燒肉／蒜爆香肉雞

PART 5 創意料理 178

巴西利大蝦拌麵／櫻花蝦海苔飯
香椿拌飯／番茄面／青木瓜薏仁雞腿
焗烤蔬菜義大利麵／全麥貓耳朵

PART 6 美味甜湯 194

薑蔥核桃湯
黑芝麻糊
銀耳燕窩

PART 7 輕鬆做糕點 202

饅頭／蕎麥糕／紅豆糕／南瓜泥
心太軟／年糕／蘿蔔糕

附錄

- 一年五季養生法 222
- 問答篇 234

後記 我們因重新定義美食 陳月卿 251



飲食是身體 自癒的第一步



舌尖上的生死拔河

這是在東吳大學「大師講座」跟青年學子分享時所用的標題，其實一點都不誇張。曾幾何時，我們賴以維生的食物竟成為我們失去健康、甚至死亡的原因，每次吃食物，都好像在進行生死拔河。

透過無數論文和研究，飲食與疾病的關係明確到連醫師也不得不正視，越來越多的醫生和專家主張用超級飲食維護健康、戰勝疾病。到底那些食物是超級食物呢？綜合過去二十年營養學的研究發現，所有新發現能幫助我們提升免疫力、防止生病的高微量營養素，都在天然蔬菜、水果、豆子、堅果、種子裏。

過去我們以為吃加工食品，添加些維他命和礦物質進去或吃個維他命補充品就夠了，但醫生說我們錯了，「因為番茄



裏面有上千種營養，包心菜、生菜、黃瓜、豆子、莓果跟芽菜，都有數百種、數千種營養素，對保持健康非常重要。」而且這些珍貴的營養素都在皮上、籽裏，或皮下薄薄的一層，所以一定要連皮整個吃，才能吃到完整的營養。

吃對全食物會為你的生命帶來驚人的轉變。

太平洋彼端的真實案例

2014年年底，在我的臉書粉絲頁上，有一則來自美國陳小姐的留言，讓我士氣大振，也更願意不計辛苦、東奔西跑跟大家分享全食物的好處。以下是我們的通信記錄，與大家分享：

成品：約 300 c.c.

熱量：184.7 Kcal

脂肪：1.7 g

蛋白質：4.3 g

醣類：38.1 g

鈉含量：1.9 g

鈣：425 mg

特別適用：銀髮族、肝腎軟弱或氣血不足者

芋頭五穀鹹粥



材料

- 1. 蒸熟芋頭——70g
- 2. 蘿蔔乾——15g
- 3. 煮熟五穀飯——50g
- 4. 熱開水——180c.c.

叮嚀

這是特別為忙碌的職業婦女和上班族所設計的養生粥。經過未煮好一大鍋五穀飯，一會煮冷凍起來，加鹽前把芋頭放進電鍋蒸熟，除了蘿蔔乾還可以加入自己喜歡的食材，不到五分鐘就可以吃到好喝又營養的粥了。

做法

1. 將蒸熟芋頭和熱開水置入調理機容杯，蓋緊杯蓋，高速打1分鐘。
2. 將蘿蔔乾和五穀飯置入調理機容杯，蓋緊杯蓋，調速鈕由1轉至10，再由10轉回1，來回3次，切碎食材，就可以保留粥的口感而不會變成米漿。

小常識

1. 五穀飯比白米有更多營養素，同時多量纖維能幫助腸胃蠕動排毒；豐富的維生素B群有益神經傳導、消除疲勞，又是低升糖食物，所以不會讓血糖起伏快。
2. 芋頭所含的膳食纖維比許多蔬菜不相上下，可以說是燕粉類的結果。芋頭所含鈣也很高，可以幫助身體排出多餘鈣質，並降低血壓。很多人誤以為芋頭熱量比米飯高，事實上芋頭熱量只有米飯的九成，有時用芋頭當主食，三餐可以多些變化。
3. 中醫認為芋頭可強健肝臟、腎臟，這可能與其黏蛋白可強化肝功能有關；芋頭黏液中的甘露聚醇可活化腦細胞，預防老年痴呆。

成品：約 700 cc

熱量：227.9 Kcal

蛋白質：14.1 g

脂肪：1.3 g

鹽分：41 g

膳食纖維：11.2 g

鈉：208 mg

特別適用：成長期孩童、產後恢復體力恢復體力者、體質虛弱者

甜豌豆濃湯



材料

1. 蒸熟甜豌豆——300g
2. 糯米飯——半米杯
(約50g)
3. 熱高湯或開水——350cc
4. 鹽——1/4茶匙

做法

1. 將甜豌豆洗淨，去筋後串燒，蒸熟備用。
2. 將所有材料置入調理機容杯，蓋緊杯蓋，高速打1分半鐘，即可完成。

小常識

1. 甜豌豆本身營養均衡，就像是晚上的精力湯，特別能補充體力。
2. 甜豌豆熱量不高，但營養素種類齊全，含鐵比豌豆、黑豆還高，又有維生素A，因此對造血、強化黏膜組織避免感染都有助益。如果用豌豆莢，不僅含豐富的膳食纖維，還有利尿、清淨血液的功效。
3. 豌豆屬連續採收作物，營養殘留較多，這類蔬菜包括豌豆、四季豆、胡瓜、小黃瓜、韭菜花等，要多沖洗。可以選用以冬天福壽膠裝你的冷凍蔬菜，如豌豆、四季豆、花椰菜，因冬天產量減少，蔬菜也較少，再加上冷凍而又熱水處理過，營養安全，營養流失也不多。

叮嚀

糯米飯含豐富維生素B群，不僅能維持精力，也能增加黏膜皮，可以提個人需要增減。

成品：大吋圓形蛋糕

熱量：1530.6 Kcal

蛋白質：40.9 g

脂肪：68.5 g

糖類：202.6 g

膳食纖維：12.4 g

鈉：1025.5 mg

南瓜派



材料

- 1. 消化餅乾——100g
- 2. 芝麻醬——4大匙
- 3. 蒸熟南瓜——350g
- 〈派皮材料〉
- 4. 生蠔貝——30g
- 5. 鹽——1/2茶匙
- 6. 黑糖——2大匙
- 7. 二號砂糖——2大匙
- 8. 玉米粉——4大匙
- 9. 冷開水——20cc

做法

1. 先將消化餅乾放入兩盞攪拌杯，蓋緊杯蓋，高速打10~15秒鐘，倒入容器中並加入芝麻醬（詳見上冊第163頁）攪拌均勻。再倒進模型中，以湯匙壓平，成為南瓜派底層。
2. 將材料3~9置入容杯，蓋緊杯蓋，高速打2分鐘，過程中使用攪拌棒協助調理，完成後，倒入模型中抹平表面；接著放入已預熱的烤箱，以150度烤約30~40分鐘，即可完成。

叮嚀

南瓜皮含豐富多酚，可以防癌抗癌；南瓜籽含有豐富的鋅，是男性雄激素的合成時需要的礦物質，還可預防攝護腺肥大，所以吃南瓜的時候一定不要把皮和籽這兩樣給丟了。

小常識

1. 南瓜是非常好的食物，據報導，日本北海道有一個村子以南瓜為主食，村民沒有人得糖尿病和高血壓，南瓜因此風靡日本。
2. 市售南瓜派通常是用低筋麵粉加奶油調和製作，儘管為了避免太多反式脂肪或飽和脂肪，改用芝麻和消化餅乾來取代，不僅有益人體健康，而且做出來的派皮超級好吃，但熱量仍然偏高，體重過重者、糖尿病患者都要仔細計算份量。