

從土地長出的真食物,是大自然的恩賜
富含營養的好食物,是維護健康的關鍵
選擇吃全食物,是人類最聰明的飲食方式

純天然・全營養・極簡單・超美味
現代人最需要的全方位健康飲食指南

陳月卿
——著

天下文化

吃對全食物

下



賴基銘 台灣癌症基金會執行長
黃翠華 癌症關懷基金會執行長

李秋涼 前愛德園文教基金會董事長
Joyce 作者陳月卿之女 ——— 健康推薦

部分內容取自
《全食物密碼》
《全食物再發現》

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 健康美味也可以很简单	016

飲食是身體自癒的第一步 020

- 舌尖上的生死拔河
- 太平洋彼端的真實案例
- 食療無效才用藥

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

- Lim 與 BoSam 的抗癌經歷
- 王木發的健康歷程
- 茲果達人葉樹華

好的一餐怎麼吃？ 064

- 飯動組合與份量
- 少食威力大

PART 1 簡易早晚餐 078

黑五寶奶漿／黃五穀奶漿／紅五顏奶漿
芋頭五鶴鹹漿／燕麥高鈣奶漿／五穀鹹粥
簡康靈糧

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
節慶豆濃湯／抗癌蔬菜湯／紫菜小魚湯
青菜番茄豆腐蛋花湯／味噌鰹魚湯





PART 3 無油煙熱料理

128

- 無水蒜炒三色花菜／味噌燙青菜／芝麻勝四季豆
- 蒸茄子／紅燒魚／破布子蒸魚
- 香椿豆皮／韭菜豆干肉絲／青苔瘦肉
- 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／索鰻蟹／蒸南瓜／蘿蔔百合
- 黑白雙雄／蘿蔔燒肉／蒜梗章魚絲

PART 5 創意料理

178

- 巴西利大醬拌麵／櫻花蝦海苔飯
- 香椿拌飯／番茄面／青木瓜蘆筍雞腿
- 焗坊蔬菜義大利麵／全麥貓耳朵

PART 6 美味甜湯

194

- 蕃茄核桃羹
- 黑芝麻糊
- 銀耳燕窩

PART 7 輕鬆做糕點

212

- 倒模／燕麥糕／紅豆糕／南瓜派
- 心太軟／年糕／蘿蔔糕

附錄

- 一年五季養生法
- 問答篇

後記 我們的重新定義美食 陳月卿



飲食是身體 自癒的第一步



舌尖上的生死拔河

這是我在東吳大學「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

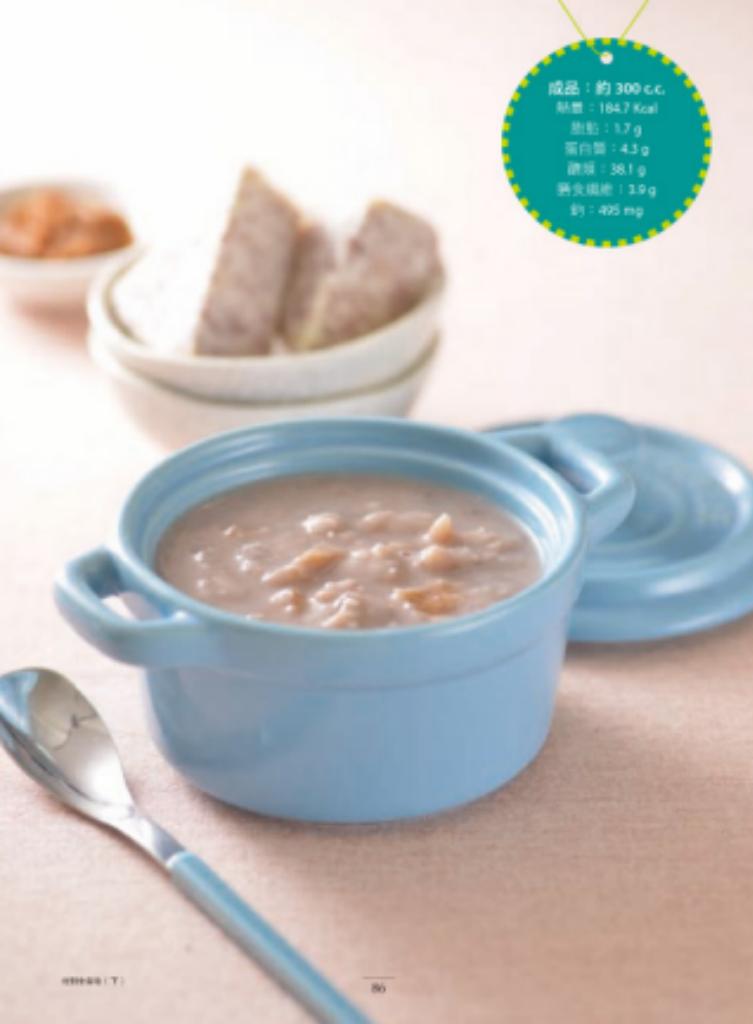


裏面有上千種營養，包心菜、生菜、黃瓜、豆子、蘿蔔跟芽菜，都有數百種、數千種營養素，對保持健康非常重要。」而且這些珍貴的營養素都在皮上、籽裏，或皮下薄薄的一層，所以一定要連皮整個吃，才能吃到完整的營養。

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
膳食纖維：1.9 g
鈉：495 mg

特別適用：銀髮族、肝腎功能或免疫元素不足者

芋頭五穀鹹粥



材料

- 1. 茄熟芋頭——70g
- 2. 荸薺乾——15g
- 3. 烹熟五穀飯——50g
- 4. 热開水——180c.c.

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. 將荸薺乾和五穀飯置入調理機容杯，蓋緊杯蓋，調速由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羹。

叮嚀

這款特別適宜吃的養顏美容羹，是上班族所設計的養生粥。趁週末煮好一大鍋五穀飯，一盒盒冷凍起來。臨睡前把芋頭放進電鍋蒸熟，除了荸薺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。

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運動排毒；豐富的維生素B群有益神經骨場，消除疲勞，又是低升糖食物，所以不會讓血糖起伏起伏。
2. 芋頭所含的膳食纖維跟許多蔬果不相上下，可以說是纖粉類的蔬菜。芋頭所含的鉀也很高，可以幫助身體排出多餘的鈉，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. 中醫理論認為芋頭可強健肝臟、腎臟，這可能與其鉀蛋白可強化肝功能有關；芋頭黏液中的甘露聚醣可活化腦細胞，預防老年痴呆。



成品：約 700 c.c.
熱量：227.8 Kcal
蛋白質：14.5 g
脂肪：1.5 g
醣類：41 g
膳食纖維：11.2 g
鈉：208 mg

特別適用：成長期孩童、過敏病孩營養恢復體力者、體質發炎者



甜豌豆濃湯

材料

1. 乾熟甜豌豆——300g
2. 糙米饭——半杯
(約50g)
3. 热高汤或开水——350c.c.
4. 蒜——1/4茶匙

做法

1. 将甜豌豆洗净，去筋後蒂頭，蒸熟備用。
2. 将所有材料置入调理机容器，盖紧杯盖，
高速打1分半鐘，即可完成。

小常識

1. 這道湯品本身就營養均衡，就像是地上的穀物湯，特別能補充體力。

叮嚀

糙米饭含豐富維生素B群，不僅的維持精力，也能增加滿程度，可以挑食人需要考慮。

2. 甜豌豆熱量不高，但營養素種類齊全，含鐵比赤豆、黑豆還高。又有維生素A，因此對造血、強化黏膜細胞避免感染都有益處。如果用豌豆煮，不僅含豐富的膳食纖維，還有利尿、清淨血腫的功效。

3. 沒菜園直接採收作物，農藥殘留較多，這類蔬菜包括豌豆、四季豆、胡瓜、小黃瓜、韭菜花等，要多沖洗。可以選用以冬天盛產莢果作的冷凍蔬菜，如豌豆、四季豆、花椰菜，因冬天蟲害少，施藥也較少，再輔上冷凍前又熱水處理過，相對安全，營養流失也不多。



成品：六吋圓形客製
熱量：1530.6 Kcal
蛋白質：40.9 g
脂肪：68.5 g
醣類：202.6 g
膳食纖維：12.4 g
鈉：1025.5 mg

南瓜派



材料

- 1. 涼化餅乾——100g
- 2. 芝麻醬——4大匙
- 3. 茄熟南瓜——350g
(去皮帶籽)
- 4. 生薑黑——30g
- 5. 蔥——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——200cc

做法

1. 先將涼化餅乾放入鋼塑模容器，蓋緊杯蓋，高達打10~15秒鐘，倒入容器中並加入芝麻醬（詳見上文第163頁）攪拌均勻，再倒進模型中，以湯匙壓平，成為南瓜派底部。
2. 將材料3~9置入容器，蓋緊杯蓋，高達打2分鐘，過程中使用攪拌棒協助攪拌，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

南瓜皮含營養多樣，可以防癌抗老；南瓜籽含有豐富的鋅，是男性雄性激素的合成時需要的種植物。攝可預防過度肥胖症，所以吃南瓜的時候一定不能把皮和籽這兩寶物丟了。

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是以南瓜為主食，村民沒有人得糖尿病和高血壓。南瓜因此風靡日本。
2. 市售南瓜派通常是以低筋麵粉加奶油調和製作，這裡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。

新手媽媽 **忙碌的職業婦女** **愛自己的單身朋友**

怕麻煩、怕油煙而不願下廚的人

這是專為你們設計的健康養生食譜

養生防癌之道，就是維持抗氧化保護與自由基破壞之間的平衡。台灣民眾蔬果攝取量仍嚴重不足，台灣癌症基金會多年來不斷努力呼籲民眾，應攝取大量蔬果，但仍迫切需要有心人士著書推廣，鼓勵社會大眾多多攝取全食物蔬果，陳女士再接再厲推出《吃對全食物》，可以做為最好的指引，值得大大推薦。

—— 賴基銘

如今陳月卿女士已是健康美麗的代言人，更難得的是她願意兼善天下，把自己多年的研究收穫和體驗心得與眾人分享，讓大家在接受飲食新觀念的同時，也能輕鬆學到全食物、全營養的簡單烹調方法。

—— 李秋涼

親眼目睹癌友改變多年的飲食習慣，吃出健康，尤其令我佩服的是月卿姊的願心，總想把自己百寶箱裏所有的寶藏與大家分享。大家受到她的感染都會跟著照做並分享，也會不斷動腦蒐集與研發新食譜，快樂的加入她領航的新飲食文化運動推動者之列。我誠摯邀請大家，趕快拿起書跟著做，一起讓自己與親朋好友更健康、快樂、幸福！

—— 黃翠華

放假回台灣，除了與最想念的親朋好友相聚之外，第一件要做的事就是睡個好覺，然後起床喝媽媽的精力湯。因為對我來說，這才是家的味道，不是滷肉飯、蚵仔煎或者是雞排，而是一杯營養豐富、充滿愛心的精力湯。

—— Joyce

天下文化

ISBN : 978-986-320-691-0

GH155 定價450元