

實戰和實證是本書特色

- 打倒糖尿病秘笈
- 超級食物無飢餓減肥法
- 吃掉女性多毛症

天然
養生
藥廚

光復肚皮

食養療法

You are what you eat

嚴浩



感謝

沒有你們，也沒有奇蹟——

謝謝每一位寫信來分享實戰經驗的讀者，因為你們的分享，改變了無數人的命運，你們都是天使。謝謝「食療主義」團隊，謝謝好朋友 Lulu 和 Alex 這對最佳拍檔，謝謝我的老婆。還有，謝謝報社和出版社！

前言

這本書將為您打開大自然的藥櫥，用天然食物恢復身體的自癒能力，讓疾病自然康復。這不是一個浪漫主義者不負責任的囑語，根據美國腫瘤醫師 Dr. William Li 和他的團隊的研究結果，人體供血系統中有一種狀況叫「血管新生」(Angiogenesis)，當人體自癒系統正常運作，「血管新生」支持我們恢復健康，當人體自癒系統失常，身體會誤判敵友，包括腫瘤、風濕、眼盲、子宮內膜異位症 (Endometriosis)、失智症 (Alzheimer's Disease)、糖尿病等，甚至連脂肪肥膏，背後都有「血管新生」失常的問題，與腫瘤同一個病！

自癒系統無法正常運作的結果，也會引起血管無法新生，這時候身體有了傷口就無法癒合，其他症狀還包括中風、心臟病、脫髮、男性不舉、血管硬化、周邊動脈阻塞症等等。根據李醫師，世界上有七十種病都與「血管新生」有關，但最有效的、可以雙向改善症狀的藥物，竟然來自我們的廚房，治療效果比人造的藥還更優勝！

食物不是藥物，藥物追求精準性治療，即只瞄準一個病發炮，相比之下，食療是雙向的，目標是讓身體恢復到上帝本來的藍圖，這樣，無論供血系統過於低下或者亢奮，都逐漸復原。免疫系統的健康靠養，無法用藥去「治療」，

這方面可能是食療的專長。

這本書介紹的食療法適合每一位希望通過食物改善健康的人，糖尿病是其中的一種。本書強調糖尿病，是基於多過一種考慮，糖尿病人需要特別注意每一餐飯的卡路里與升糖指數，這兩者也是劃分健康食物與非健康食物的基本界線，我們索性以此作為一個嚴格的參考基礎。「實證」是本書的一個特色，在「還你自愈力」的章節中，你會發現差不多每一項關於有療效的陳述都附有相關研究的支持。一講到「健康飲食」大家就聯想到節食與挨餓，我也是其中過來人，肥胖是多種病的開始，肥胖本身就是病，減肥的痛苦驅使我發現了一個「超級新興食物無飢餓減肥法」，這是個容易執行也容易見效的飲食方法。

這本書還有另外兩個部份：「我愛廚房」分享我們的家常飲食，包括豆漿粥和豆渣饅頭，這些簡單樸素的復古食物在大城市已經很少吃得到。

大部份人的體質屬於「寒熱交雜」，很少單一「寒底」或者「熱底」，明明在冬天夏天一概怕冷卻又「虛不受補」，容易虛火上升，動不動口腔潰瘍、臉上爆痘痘、大便不正常、睡眠質量欠佳，本書的「冷腳一族自療法」章節為你破解這個健康密碼。

食療不可以代替醫藥。中、西醫和自然療法都是我們手上的工具，人間沒有完美的醫學，各種治療方法互補空白，這是尊重與愛護生命的基本態度。

「食療主義」的緣起

我的理想是把食療和天然非入侵性療法結合起來，「食療主義」是幫助我實現理想的團隊，也是有共同理想的朋友們的健康基地。

在這些年裏，我和讀者們一齊通過實戰打破很多傳統的健康謬論，發掘出一樣又一樣真正能夠幫人改善健康的天然食品，包括：椰子油、布緯食療、油拔法、行山法、古方心路通、亞麻籽油、蕎麥蜂蜜、茶籽油、桑葉茶、黑蒜、益生菌、蒜頭水、印度人參、澳洲堅果油……這些食物和方法為亞健康人士帶來轉機甚至生機。

但這些食物和營養補充品對大部份人來說都非常陌生，在市面上也幾乎沒有辦法找到，如果沒有一個團隊的支援，不可能讓這套方法實現，有了這個團隊，本書中所介紹的各種食材就有購買的地方。

除了食療，我們還從歐洲引進「生物共振」療法，「生物共振」為有需要的人度身訂造一套食療，也幫助細胞通過「運動」恢復健康。如果說食療是細胞營養學，「生物共振」就是細胞運動學，兩者的結合，組成了「食療主義」。

食療主義的聯繫方法：[www. WeHerbHK.com](http://www.WeHerbHK.com) 或者食療主義.com

電話：2690 3128

目錄

8 我愛廚房

10 花椒油

12 豆漿粥

14 豆漿

16 豆渣饅頭

19 涼拌豬肚

22 冷腳一族自療法

26 藏紅花石斛花旗參茶

28 枸杞子紅棗桂圓白菊花茶

30 酒釀龍眼

31 可可肉桂豆漿飲

32 泡腳

34 簡易養生法

34 按摩養生法

36 按摩耳朵

37 按摩臉

37 按摩頭：風府穴、風池穴、

天柱穴、百會穴、角孫穴、

翳風穴

41 按摩手肘：少海穴

42 散步

44 改善上身熱下身冷的穴位

按摩：築賓、臀中、八風穴

46 還你自癒力

47 改善糖尿病的飲食

49 餓死糖尿病？

50 益生菌改善糖尿病

51 如何選擇益生菌

52 無飢餓減肥

53 新興超級食物

54 新興食物食療法要點

57 冷榨椰子油

58 莧菜籽藜麥粥

60 兩餐之間餓了，吃甚麼？

61 奇亞籽

62 奇亞籽花粉蜜水

65 可可粉

67 蘋果醋

71 糖是一個死穴，

能代替糖的食材

72 甘草

73 黑糖蜜

74 紅菜頭

75 懶妹妹清蒸紅菜頭

76 紅菜頭鱈魚蝦煲

79 紅菜頭紅蘿蔔汁

80 紅衫魚紅菜頭雜菜湯

82 紅蘿蔔

83 原味乳酪

84 紫菜

85 紫菜捲淮山

88	咖啡
89	咖啡加椰子油
90	卵磷脂
92	桑葉茶
92	山茱萸桑葉茶
94	醒腦降脂飲
96	番石榴葉茶
98	石榴
100	藍莓
101	肉桂粉
102	橘類水果
104	堅果
105	水
106	大花咸豐草（鬼針草）
108	自己的健康自己負責
108	管着嘴，管着腿！
111	久坐得病又短命
112	不酗酒
112	肌肉發達，長壽健康
113	習慣晚睡，容易失智； 可以早起，不可以晚睡
115	深呼吸，減壓力
115	嚴選食材
116	讀者分享的秘方
117	苦瓜四物湯
120	降糖青檸雞骨架湯
122	白背黑木耳舞茸菇羹
126	高效降脂茶
128	秋葵泡水治糖尿
130	黃精黨參燒海參
132	黃豆海帶紫菜湯
134	涼拌雲耳蒟蒻
136	山楂粟米鬚海帶飲
138	古方降糖尿
140	綠豆金銀花湯
142	蜂蜜對潰瘍的神效
143	威斯康辛大學的蜂蜜療法
143	香港創傷科護士的蜂蜜療法
144	液體蜂膠治傷口潰瘍
146	蜂蜜對很多類型的傷口都有效
146	蜂蜜對付「食肉菌」有效嗎？
147	與讀者來信
154	附錄：白砂糖治癒外傷潰瘍
156	女人為甚麼有鬍鬚？
156	卵巢多囊綜合症—— 女性多毛症
158	益生菌
159	蘋果醋
160	肉桂
162	亞麻籽
163	奇亞籽
163	奇亞籽藍莓果漿
164	薄荷茶
166	鋸齒棕
166	運動、早睡

CONTENTS

I love my kitchen, and especially the aromatic flavours emanating from the stoves

- 168 Pork Tripe Appetizer in Spicy Dressing
- 169 Chilli Paste
- 170 Sichuan Pepper Oil
- 170 Soymilk
- 171 Steamed Soy Dreg Buns
- 172 Soymilk Porridge

Nutritional recipes for improving faux-yin body disposition

- 173 Ginseng Tea with Saffron and Shi Hu
- 174 Chrysanthemum Tea with Goji Berries, Red Dates and Dried Longan
- 175 Soymilk with Cacao and Cinnamon
- 176 Dried Longan in Sweet Fermented Rice

Simple healthy recipes strengthen our self-healing power

- 176 Amaranth Seeds and Quinoa Porridge
- 177 Chia Seeds
- 177 Chia Seeds and Bee Pollen Drink
- 178 Liquorice
- 178 Blackstrap Molasses, unsulfured
- 179 Steamed Beetroot by My Lazy Sister
- 179 Beetroot and Carrot Juice
- 180 Cod and Shrimp Casserole with Beet
- 181 Golden Thread Soup with Beetroot and Vegetables
- 181 Fresh Yam Rolled in Nori Seaweed

- 182 Coffee with Coconut Oil
- 182 Cornelian Cherry and Mulberry Leaf Tea
- 183 Refreshing, Slimming Drink
- 184 Guava Leaf Tea
- 184 Ground Cinnamon
- 185 Da Hua Xian Feng Cao Tea

Secret recipes from my readers

- 186 Herbal Tea for Reducing Blood Triglyceride Level
- 187 Bitter Melon Herbal Soup
- 188 Lime and Chicken Soup for Lowering Blood Glucose Level
- 189 Black Wood Ear Fungus and Maitake Mushroom Pureed Soup
- 190 Okra Tea for Diabetics
- 191 Braised Sea Cucumber with Huang Jing and Dang Shen
- 192 Cloud Ear Fungus and Konnyaku Cold Appetizer
- 193 Hawthorn Tea with Corn Silk and Kelp
- 194 Ancient Tea for Diabetics
- 195 Mung Bean Soup with Honeysuckle Flower
- 196 Soybean Soup with Kelp and Laver

Therapeutic recipes for polycystic ovary syndrome

- 197 Flax Seeds
- 198 Cinnamon
- 198 Blueberry and Chia Seed Smoothie

我愛廚房

我們家的食用不奢華，但堅持用最好的食材，也儘可能調試出最好的味道。我曾經在本系列書的第一集《天然養生藥廚——萬人實戰的食療》中分享過一些我家的自製食物，這次多得岳父岳母和我老婆帶來了一些原始樸素的復古食物，也帶來了美味的四川口味。





材料

- 花椒 一百克
- 澳洲堅果油 五百毫升

做法

把花椒倒入油中，用小火加熱至攝氏一百二十度左右，熄火，待溫度降至攝氏七十度左右，再加熱到攝氏一百二十度，再熄火。如此反覆三次後，將花椒用濾勺撈出棄之，油待降至室溫時裝瓶，放雪櫃冷藏保存以保持風味。

註

- 花椒分紅花椒和青花椒兩個品種，紅花椒以大紅袍為上品，色澤紅艷，麻香悠長。這次家裏用的是比較少見的青花椒，與大紅袍相比，大紅袍的麻味是厚重，青花椒的麻味則是透着清香，很有個性。
- 花椒油可以用於涼拌菜或吃麵時加入，只要少量，即有畫龍點睛的驚喜。



豆漿粥



材料

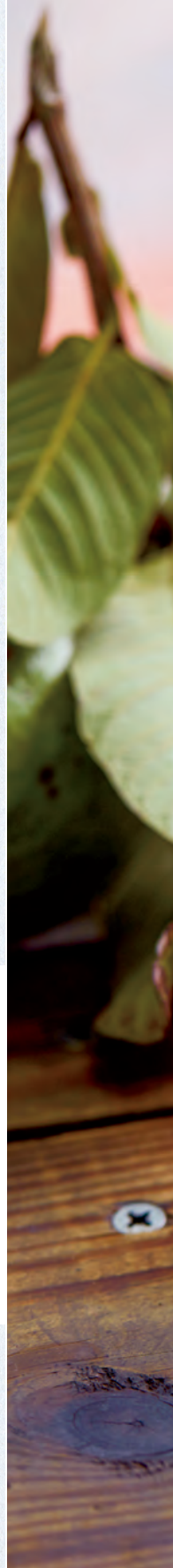
- 黃豆或黑豆 一杯（煮飯用的量杯）
- 白米或混合米 一杯（參考註的說明）
- 番薯 二個

做法

1. 豆子浸泡一晚，挑出不新鮮的豆子丟掉，將豆子清洗乾淨。
2. 泡好的豆子加入一公升水，用攪拌機攪拌約四分鐘。
3. 攪拌後的豆漿不需要過濾，直接倒入鍋中加熱煮滾，期間要不斷攪拌，同樣要注意「假沸」的情況（參考豆漿的做法），待豆漿徹底煮滾之後，再用中小火煮約五分鐘。
4. 豆漿倒入另一個鍋子（參考註的說明），再加入一公升水，加入米和已切成塊的番薯，用平常煮粥的方法，大火煮滾後中火煮約四十五分鐘，可按自己喜歡的濃稠度調節水的份量。

註

- 我家常用的混合米的組成是：黑糯米、糙米、紅米、蕎麥、燕麥、小米等。
- 因未經過濾的豆漿在烹飪過程中一定會有一些豆渣黏在鍋底，如果繼續用同一個鍋子煮粥，則容易導致黏在鍋底的豆渣煮得有些焦味，影響粥的風味，故需要換一個鍋子。
- 不經過濾的豆漿含有豆子的纖維和全部營養，比用濾後的豆漿更加有益。
- 我家還時常在煮粥時加入一些浸泡過的青豌豆，又給粥增添一些新鮮豆子的清香味。
- 這樣的豆漿粥，我們也時常早晚給寶寶吃，比吃市售的放了添加劑的豆製品更健康。



材料

- 黃豆或黑豆 二百克

做法

1. 將豆子浸泡過夜，把不新鮮的豆子挑出來丟掉，清洗一次。
2. 把一半的豆子放入攪拌機，加入五百毫升水，攪拌約四分鐘，倒入鍋中；再用同樣的方法攪拌剩下的一半豆子，混合兩次的豆漿。
3. 將豆漿用紗布過濾，濾出的豆渣可以用來做豆渣饅頭。
4. 過濾後的豆漿煮滾後，再用小火煮十分鐘，即可飲用。

註

- 加熱豆漿時，要注意溫度大約至攝氏八十度左右時會出現「假沸」的現象，有泡沫快速膨脹升起，容易溢出鍋外，除了應該用深一些的鍋子煮豆漿，盡量為「假沸」的泡沫預留足夠的空間外，在「假沸」快要出現時，就要馬上轉小火；當泡沫開始慢慢上升時，可以多次少量加入一點溫水，或輕輕向鍋中吹氣，利用冷空氣減少泡沫的膨脹速度，同時不停攪拌；如果泡沫上升速度太快，也可以把鍋子暫時搬離爐子。這些方法反覆用幾次後，泡沫會逐漸減少，當豆漿真的達到一百度的穩定沸騰狀態後，泡沫也就基本上消失了大部份，繼續用中小火煮約十分鐘便可熄火。



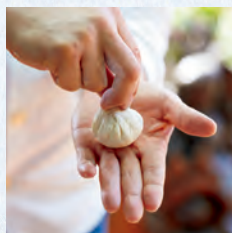
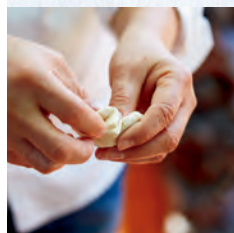


材料

- 製作豆漿時過濾後剩下的豆渣 二百克
- 中筋麵粉 二百克
- 酵母 三克
- 原蔗糖 二茶匙

做法

1. 將上述材料混合，加入適量水，做成軟硬適中的麵糰。因豆渣中本身含有水分，額外加入的水量要比平時做麵糰的時候少。
2. 把麵糰放在溫暖的地方，鬆弛大約十分鐘。
3. 再次搓揉麵糰，並分割成需要的大小，整形成為漂亮的饅頭狀。
4. 把整形好的豆渣饅頭放入蒸籠，饅頭之間要預留足夠的空間給發酵的環節。
5. 把蒸鍋中的水加熱至約攝氏五十度熄火，放上蒸籠，靜置三十分鐘至一小時讓饅頭充分發酵至兩倍大。
6. 加熱蒸鍋的水，待水滾之後，轉中火，蒸十二分鐘左右即可。





註

- 因饅頭中含有豆渣，故蒸的時間比平時蒸純麵粉的饅頭要稍久一些，以便充分破壞豆渣中的皂素。
- 豆渣饅頭比一般的饅頭富含更多纖維，又不會浪費豆渣，是個一舉兩得的好辦法。

涼拌豬肚

豬肚中含胃泌素，能促進胰膽素、胰高血糖素的釋放，有助於改善一型糖尿病，即胰島素分泌不足。改善日夜飲水無度、尿頻和身體消瘦虛弱。



材料

- 豬肚 一個
- 薑 約三片

涼拌料

- 黑醋 一湯匙
- 豉油 二湯匙
- 蒜 兩顆（磨成蒜蓉，加入一湯匙水）
- 花椒粉 半茶匙
- 自製辣椒醬 一茶匙
- 自製辣椒油 一湯匙
- 自製花椒油 一茶匙
- 蔥（切碎） 一湯匙
- 芫茜（切碎） 一湯匙

做法

1. 剪去豬肚上的脂肪，用清水略為沖洗，撒上粗鹽兩湯匙，搓揉內外側約兩至三分鐘，沖洗乾淨，再撒上兩湯匙麵粉，重複搓揉內外側約兩至三分鐘，再沖洗乾淨即可，用這樣的方法清潔，能去除豬肚的腥味。
2. 將豬肚放入高壓鍋，加水至沒過豬肚，加入薑片，大火煮至蒸汽開始噴出，轉中小火，煮十五分鐘。
3. 將煮好的豬肚切成長短適中的條狀，加入涼拌料，即可享用。

註

- 豬肚做涼拌菜時，我比較喜歡它略帶韌性的口感；如果喜歡軟糯一些，則可以用高壓鍋多煮一會兒。
- 自製辣椒油做法，請參考《天然養生藥廚～萬人實戰的食療》P.38；自製花椒油參考本書 P.10。

自製辣椒醬

材料

- 油 五百毫升（此處是用澳洲堅果油，茶花籽油做出來的效果也很好）
- 薑片 十克
- 蔥白 十克
- 辣椒粉（比例可以自行調整，例如四川朝天椒辣椒粉的辣度較高，而韓國辣椒粉的辣度很低，這裏的配方兩者比例大約是 2:3，即是朝天椒辣椒粉 2 湯匙，韓國辣椒粉 3 湯匙。）
- 花椒粉 一茶匙（將大約五湯匙花椒，用小型攪拌機或磨粉機，打磨成粉，再用篩子篩走黃色的硬殼，保留棕色的幼細粉末，裝瓶備用。）
- 豆豉 三湯匙，略為切碎或碾碎

做法

1. 將油用中火加熱，放入薑片和蔥白，待油溫加熱至攝氏一百二十度左右，保持這個溫度，避免溫度過高令油變質，尤其不可令油冒煙。待薑片和蔥白煎至乾身，變成淺棕色，即可撈出棄之。此步驟是為取薑蔥的香味。
2. 將辣椒粉、花椒粉和豆豉加入油中，熄火，不時攪拌，令辣椒粉等能均勻受熱和吸收油脂，待溫度降至室溫，即可裝瓶。平時放在雪櫃冷藏保鮮。

註

- 若喜歡辣椒油多一些，則油的比例可以適量增加。



冷腳一族自療法

冷腳一族

定義

沒有甚麼了不起的病症，但在冬天夏天一概怕冷也怕風。需要熱的飲食，脾胃經常不舒服，大便有時困難，有時腹瀉。容易疲勞，有氣無力。



徵狀

- 明明怕冷卻經常內熱，容易口腔潰瘍，或者爆暗瘡、失眠、牙痛、牙肉發炎、排便有時困難、有時又不成形；有時候會口乾舌燥、脾氣暴躁、情緒容易失控。

- 體溫分兩截，上身明明熱得出汗，下身卻發冷，上身即使出汗，皮膚表層卻冷得起雞皮，連出的汗都好像是冷的，這樣的徵狀在夏天特別明顯。這是因為下肢的血液流通不好，血液只在上半身打轉。

- 除了飲食與生活習慣造成血液循環有問題外，如果腰椎上有骨刺，或者有坐骨神經痛，也有可能造成血液循環障礙。

主要成因

- 坐得太多動得太少，身體缺乏陽氣。
- 吃素為主，缺乏維他命 B₁₂（可以從乳酪、海帶中補充），缺乏飽和脂肪（可以從椰子油補充）。
- 習慣晚睡、或者睡眠質量不佳。

即使以上三條成因都欠缺，只有以下一條，同樣可能成為「冷腳一族」：

• 憂思太重，想事情反反覆覆，引起自律神經疲弱（神經衰弱），中醫說的「氣鬱」，血液循環減慢。這群人中女性又比男性多。不過，男性中即使外表健壯，也會因此而成為「冷腳一族」。

要學會排解憂思與壓力，這一方面要靠自己。

養生的涵義，簡單來說就是照顧自律神經。自律神經一方面主宰我們「戰鬥或逃跑」的本能，另一方面幫助身體的修復和免疫系統的平衡。我們不可讓它只啟動前者而無法啟動後者。

如果進補好不好？

萬萬不可！氣血虛弱脾胃偏寒的人群，大部份是假寒底；如果進補，容易虛火上升，手腳冰冷的狀況未見改善，還會嘴潰瘍、臉上爆暗瘡、失眠和便秘。

甚麼叫假寒底？

按照中醫說法，寒底中分真寒底和假寒底，但身體好像天氣會不停變化，人很少是單一體質，都是寒熱夾雜比較多。

寒熱夾雜，身體中有熱，卻又因為陽氣不足，總是怕冷，中醫叫「陰虛燥熱」。

「陰虛燥熱」也可能因為以下因素形成：愛吃煎炸、辣、肉多菜少、不運動、習慣晚睡。可能還加上抽煙、喝酒。壓力大或者吃腦一族也容易成為「陰虛燥熱」體質。偏愛吃肉也一樣導至身體失衡。

如何知道自己是假寒底？

試試連續每天吃一片薑，如果幾天後嘴有潰瘍的情況，你就是假寒底，不要說吃補品，連薑都不可以常吃與多吃。

註

自律神經與非自律神經的分別

- 自律神經管心跳、出汗、荷爾蒙分泌、血液循環等自然現象，是一組不聽從人支配的神經，但會被飲食、運動、生活習慣所破壞或者所濡養。非自律神經管四肢活動、搖頭晃腦等身體活動，是一組聽從人支配的神經系統。譬如人可以支配眼皮活動，但無法支配眼淚。又譬如當人緊張會無法控制心率加速，讓心率恢復正常的是自律神經，當自律神經失常，無法讓心跳速度自律，心率就不會正常。

藏紅花石斛花旗參茶

功能

溫暖脾胃、活血、行氣、安定神經、潤燥。月經週期與孕婦不適宜。

材料

- 藏紅花 約十條
- 石斛 約十顆
- 西洋參 五片

做法

1. 用涼開水沖洗石斛。
2. 把材料放入保溫杯內，注入熱水燜焗一小時，喝完再加水。「藥渣」不要倒掉，用一至兩杯水以文火煮二十分鐘，石斛的精華才出來。石斛的肉黏糯可以吃，但皮不可以。

改善寒熱夾雜的假寒底食療

改善寒熱夾雜的假寒底，以溫暖脾胃、活血、行氣食療為主。

下頁介紹的藏紅花石斛花旗參茶、枸杞子紅棗桂圓白菊花茶、可可肉桂豆漿飲和酒釀龍眼能改善假寒底的體質。

這些食療很溫和，但不要每天喝，如果發現有熱氣就要停一停。

除了食療外，還需要加上其他配套的養生方法，泡腳是重要的環節。



加強版

諳熟醫理的好朋友「天師」伍啟天建議，脾胃寒的人加半湯匙炒米一起泡，可以暖胃。

炒米做法

普通的米放在鍋裏，不放油乾煸，開始變黃有香味就可以了。

註

- 石斛（廣東發音「盒」，國語「壺」），屬於蘭花草類，烘乾後搓成一粒粒小丸子，因為品種與產地有異而有不同的叫法與價格，但療效可能都差不多。藏紅花與紅花是兩種食材，兩種價錢。



嚴浩天然養生藥廚

光復肚皮食養療法

作者
嚴浩

Author
Yim Ho

策劃/編輯

Project Editor
Catherine Tam

攝影

Photographer
Imagine Union

設計

Design
Nora Chung

出版者

Publisher
Wan Li Book Company Limited
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2564 7511
Fax: 2565 5539
Email: info@wanlibk.com
Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室

電話

傳真

電郵

網址

發行者

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓

電話

傳真

電郵

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
3/F, C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel: 2150 2100
Fax: 2407 3062
Email: info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

Printer
C&C Offset Printing Co., Ltd.

出版日期

二〇一八年四月第一次印刷

Publishing Date
First print in April 2018

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited
ISBN 978-962-14-6640-2
Published in Hong Kong

為你打開大自然的藥櫥， 用天然食物恢復身體的自癒力。

食療改善健康的秘密是——吃對了！這一套食養方法為所有希望透過飲食改善健康的人而設計，糖尿病只是其中一種。肥胖是多種疾病的源頭，但挨餓減肥令人情緒低落，書內介紹的超級新興食物無飢餓減肥法，用慢升糖的莧菜籽、藜麥、奇亞籽等等代替普通飯、麵、麵包，讓你在飽肚之餘，亦可贏回健康。

書中，我也分享了一些樸素的復古美食，這是我家的日常飲食，簡單、味美，是城市人久違了的味道。

實證和實戰是本書的特色，差不多每一項關於有療效的陳述都附有相關研究的支持和眾多用家的實踐經驗。



Let's open the treasure chest of Nature and reclaim our self-healing power with all-natural ingredients.

Eating right is the key to good health. The recipes and remedies in this book are designed for those who want to achieve optimal health through eating and living right. Diabetes is just one of many illnesses that can be significantly improved by a therapeutic diet. Obesity is the culprit of many unhealthy conditions, with diabetes being one of them. But to lose weight by starving is to put a damper on our spirits. This book advocates the replacement of starchy staples such as white rice, noodles and bread with low-GI (glycemic index) whole grains and seeds such as amaranth seeds, quinoa and chia seeds. These superfoods with new-found popularity can stave off hunger without causing drastic blood glucose fluctuations, and can help us sensibly regain our health without the hunger pangs.

In this book, I also share some classic recipes that my wife and I frequently make. They are simple and delicious, always bringing out the authentic flavours of the ingredients.

The assertions in this book are largely based on facts, scientific research and anecdotal evidence shared by my family, friends and readers. I hope they can serve to fill in the gaps where medicine and different philosophies on body and mind still leave a void in man's search for perfect health.



ISBN 978-962-14-6640-2



9 789621 466402



聯合出版集團

HK\$138.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：養生保健/食譜