

<<全食物再发现>>

图书基本信息

书名：<<全食物再发现>>

13位ISBN编号：9787532626137

10位ISBN编号：753262613X

出版时间：2009-2

出版时间：上海辞书出版社

作者：陈月卿

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<全食物再发现>>

### 前言

大开资讯出版月卿姐的全家养生秘籍《全食物密码》以来，我与同仁们最大的收获是变得更健康更快乐，逢人就滔滔不绝、津津有味地分享健康资讯，连经销商与很多书店的店员们，都纷纷加入这一养生行列。

我曾因为过度投入工作让健康亮起红灯，后来因缘际会亲身尝到月卿姐做的好菜，加上听她热心讲解饮食对健康的重要性，顿时真的是一记当头棒喝！

心想，环顾社会，多少人身陷健康危机而不自知啊！

因此下了铁石般的决心鼓励月卿姐出书分享这套重要的智慧食谱。

知名的诚品连锁书店去年公布《诚品报告2005》，特地专文介绍我的发行策略，当时我向采访的诚品编辑人员说：“身为出版商，但当初没有想到卖书的问题，只是急着想要告诉人家健康的问题！”

所以说“卖热情”比较贴切。

《联合晚报》召集人陈云上小姐采访我，报道我因为创立文化事业初期的压力，“失眠了一年”，因此“更重视健康养生”，力劝月卿姐将宝贵的养生食谱公诸于世。

现在我与亲友们，甚至无数的读者都因正确饮食而过得更美好，希望读者即使遭逢任何困境也都要有信心。

健康是一切的根本。

## <<全食物再发现>>

### 内容概要

金钟名主持人陈月卿女士两年前出版《全食物密码》一书，首度公开他们全家重获健康的饮食健康食谱。

她的夫婿是曾历任政府要职的立委苏起先生，曾经罹患肝癌。

她的夫婿是曾历任政府要职的立委苏起先生，曾经罹患肝癌。

为了挽救老公与全家人的健康，陈月卿访遍名医，翻尽书海，不断实验，用这套饮食方法陪着夫婿抗癌迈入16年，迄今全家都非常健康幸福。

为了挽救老公与全家人的健康，陈月卿访遍名医，翻尽书海，不断实验，用这套饮食方法陪着夫婿抗癌迈入16年，迄今全家都非常健康幸福。

《全食物密码》出版之后，获得百万读者的回响，很多读者实践过程中，希望获得更多养生知识，也有很多读者因为碰到一些疑难问题渴望进一步获得解答。

《全食物密码》出版之后，获得百万读者的回响，很多读者实践过程中，希望获得更多养生知识，也有很多读者因为碰到一些疑难问题渴望进一步获得解答。

作者与出版社大开资讯为了帮助更多读者与社会大众，深深感到责任重大。

作者与出版社大开资讯为了帮助更多读者与社会大众，深深感到责任重大。

经过精心策划，终于推出《全食物再发现》，分享更多有关全食物的新发现，当然还有更多、更简单、更美味的健康食谱。

经过精心策划，终于推出《全食物再发现》，分享更多有关全食物的新发现，当然还有更多、更简单、更美味的健康食谱。

《全食物密码》帮助很多朋友开始走上健康之路，体会健康幸福其实很Easy！

《全食物密码》帮助很多朋友开始走上健康之路，体会健康幸福其实很Easy！

《全食物再发现》希望能帮助更多朋友健康升级、幸福加分！

《全食物再发现》希望能帮助更多朋友健康升级、幸福加分！

<<全食物再发现>>

作者简介

陈月卿，现任新健康饮食文化推广义工，“中广”《卿声细语》节目主持人，“华视”《大法鼓》节目主持人。

台湾政治大学新闻系毕业，台湾政治大学新闻研究所硕士。

经历：“华视”新闻部记者、主播、副理；《天涯若比邻》、《放眼看天下》节目主持人；“华视”《

## &lt;&lt;全食物再发现&gt;&gt;

## 书籍目录

发行人序 名家推荐 苏起与孩子 朱傲贤 赖基铭 卢超群 邵玉铭 作者序 见证的故事 健康升级概念疑问解答 私房宝 PART 1、升级计划——早餐篇 升级计划——准备篇 A. 春夏多蔬果 红粉佳人 特调精力汤 桑葚葡萄汁 苹果橙汁 番茄降压汁 金线莲精力汤 B. 秋冬多豆谷根茎类 芋头五谷咸粥 翡翠燕窝 南瓜橙子豆浆 紫薯豆浆 燕麦高钙奶浆 芝麻核桃糊 枣泥核桃露 C. 超级精力汤 温补精力汤 超级精力汤 PART 2、升级计划——早餐主食的 搭配建议 香椿拌饭 牛蒡包 海苔酱 腰果抹酱 PART 3、升级计划——午晚餐篇 A. 凉拌类 紫苏苦瓜 梅汁番茄 黄金蛋 凉拌洋葱 B. 热菜类 味噌烫油麦菜 金包银卷 素虾松 蒸南瓜 蒸茄子 红烧苦瓜 五色彩椒 红烧什锦 韭菜豆干肉丝 咖喱鸡 红烧鱼 C. 热汤类 素高汤 玉米浓汤 花椰菜浓汤 甜豌豆浓汤 巧达浓汤 莲子白木耳薏仁汤 冬瓜蛤蜊汤 豆浆火锅 PART 4、升级计划——点心篇 心太软 碗果 鲜奶酪 爱玉冻 蓝莓果冻 南瓜派 芝麻酱夹饼干 芝麻冰沙 PART 5、升级计划——女生的秘密食谱 苹果豆浆 白木耳薏仁奶浆 黑糖红豆浆 香菇山药羹 面后记

## <<全食物再发现>>

### 章节摘录

插图：企业癌症患者的亲身经历杨织宇是我在政治大学企业家班的同学，曾任两家上市柜营建公司的总经理。

他是个拼命三郎，手上一度掌控二十几个建案，其中一个市值200亿的建案，不仅提早一年完工，还获得品质金质奖章。

但是这种既求“快”又求“好”的工作态度，却让他的健康付出沉重的代价。

他曾因工作过劳胃出血而休养三个月。

康复后决定自行创业，但就在逐渐有成之际，身体再度出现警讯，这一次上天给了他一个更严酷的考验。

2004年元旦，他腹痛如绞，立刻到医院急诊。

医师照了胃镜之后，判断是胃发炎，要他停止进食、打点滴，结果休息一天就好了，他也没放在心上。

没想到之后每一两个月就发作一次，他也找不同的医师检查过，一样判断是胃发炎。

就这样肚子断断续续痛了快一年。

到10月份，他逐渐发现一个规律，那就是每次肚痛都发生在假日、心情放松、胃口特别好的时候。

他开始觉得这应该不是胃的问题，他多年的一位好友王阿姨，觉得这样拖着不是办法，就帮他挂号，找她的家庭医生看诊。

医生判断可能是肠子塞住了，立刻安排到国泰医院检查。

11月下旬检查结果出来，医生在他的升结肠上发现一个2.5厘米的肿瘤。

因为痛了这么久，又一直查不出病因，他早猜想到癌症的可能性。

他很快地稳住心情，开始拟定应变的方案。

他立刻上网寻找资料，详细阅读了相关资讯之后，理出两个重点，一是找个好医生开刀，二是开始调整自己的饮食与作息。

## <<全食物再发现>>

### 后记

分享与感谢是我最喜欢的心灵体操。

它们不仅带给我内在的充实，也带给我外在的光辉。

因为当人内心充满这样的正面想法时，免疫力会大大提高，身心都得到提升。

所以我要感谢所有读者，因为有想要跟你们分享的念头，是驱动我在完成《全食物密码》后，再接再厉，完成这本《全食物再发现》的主要动力。

而在书写的过程中，一波又一波的感动和感谢也不断流过心头，让我身心都得到滋养。

首先要感谢许许多多与我分享的读者，藉E mail、书信、电话或面对面的方式，提出问题、表达感谢、分享经验、提供建议；让我受到激励、得到启发、找到新方向，继续在健康饮食上学习、耕耘、成长，今天才有这本书的发表。

尤其要感谢书中接受我采访的朋友们，愿意公开他们的生活，让大家分享他们尝试健康饮食的过程和成果。

相信他们的经验可以让许多“已经心动”的朋友，进一步“展开行动”，激起更多善的涟漪。

也要特别谢谢为我写序的萧夫人、赖基铭执行长、卢超群董事长和邵玉铭教授，他们分别以实践者、专家的身份，表达对健康饮食的看法，更增本书的充实。

还要谢谢非常可爱的讲师及助理们，像淑惠、秋香、晓筠等，当我四处演讲时，帮忙准备示范的食材，让参与的人都能品尝到健康食物，同时在食谱的整理、校对上也帮了不少忙。

当然还要感谢我的家人，包括苏起和两个宝宝，谢谢他们对我的支持和包容。

<<全食物再发现>>

媒体关注与评论

非常期待书中的包含法则及食谱能带给市民生活及包含上的启示，营造健康的饮食文化。

——马英九这是爱的早餐。

——萧万长养生的方法不只一端，但从个人经验我相信包含即使不是充分条件，也一定是必要条件，因为它与身体的接触最直接，最立即，又最频繁。

——苏起



## <<全食物再发现>>

### 编辑推荐

《全食物再发现(升级版)》为台湾引进健康类书籍，作者为台湾著名节目主持人陈月卿。该书以作者夫婿苏起的抗癌故事为背景，积极倡导“全食物、全营养、少油盐、少煎炸”的健康饮食观，全书行文流畅，深具故事性和科学性。

不失为一本“智慧食谱”。

该书为《全食物密码》的姐妹篇，多次位居“台湾诚吕畅销书”排行榜前列。

台湾家喻户晓的养生食谱，读抗癌重生宝典，做健康养生达人，健康升级，幸福加分。

生鲜多元全食物，健康养生再发现。

养生语录自然、生鲜、多元、全食物、全营养少油、少盐、少糖、零煎炸、零负担只吃食物、不吃食品尽量清淡，绝不煎炸多碱性食物，少酸性食物早上吃得像国王，中午像王子，晚上像乞丐——陈月卿蝉联台湾畅销排行榜第一名，感人又美味的好书。

百万人的见证与推荐，您千万不能错过。

<<全食物再发现>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>