

# 《五色蔬菜場》

## 图书基本信息

书名：《五色蔬菜場》

13位ISBN编号：9789867502148

10位ISBN编号：9867502140

出版时间：2005年06月15日

出版社：好吃料理

作者：董周相

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《五色蔬菜湯》

## 內容概要

現代醫學建議人在日常生活中，均衡攝取白、綠、黑、紅、黃等五種顏色的食物，有助對人體各部位器官發揮全面性的保護作用，「五色蔬菜湯」即是其中一種養生秘方。

所謂「五色」，泛指五種顏色的食材，並不限定任何組合方式，只要您了解各色蔬菜的基本營養成份和保健功效，並參考本書所示範的蔬菜湯食譜，即可大致掌握組合搭配及烹調原則，自己在家隨手作，既美味又符合預防保健目的，輕鬆喝出健康！

書中內容分成利尿排毒篇、調理肝腎篇、防癌抗老篇和養顏益膚篇等四大單元，介紹每道料理的食療作用和各種蔬菜的挑選、採買及處理原則，並告訴您蔬菜湯為何擁有神奇的保健功效，自己做蔬菜湯，要怎麼飲用才能達成健康養生的目的，跟讀者分享五色蔬菜湯的超魔力。

### 1、五行汤，使我家幸福安康

2007年2月1日《科学养生

》<http://cn.qikan.com/Article/kxys/kxys200702/kxys20070238.html>

2005年8月，年近80岁

的父亲王静波，不幸确诊为前列腺癌并转移为晚期骨癌，经各大医院诊治，效果欠佳，日渐恶化，生命进入倒计时。

父亲是个意志非常刚毅的人，对于医生判的死刑，他不相信，也不甘心。

他忍受疾病的折磨，每天让我搀扶着他去市图书馆，查看有关

癌症的资料和文献。有一天，在报纸上看到了一条关于五行蔬菜汤的信息，父亲马上寄款邮购了一本由日本医学博士立石和医生著的《蔬菜汤强健法》的书。他如醉如痴地详细阅读，还对有关章节圈圈点点，好像哥伦布发现了新大陆，然后高兴地说：“我有救了！”

日本的立石和医生，是一名专攻人类细胞学，有突出贡献的医学博士。他从1500多种植物中，筛选出白萝卜、白萝卜叶、胡萝卜、香菇、牛蒡这五种含有30种以上抗生物质和200多种营养素的蔬菜，按一定比例和要求煮成汤，经服用后证明：含有五行、五色、五味的蔬菜汤，能对人体五脏六腑，起到阴阳平衡、酸碱适度的调整作用，能迅速提高人体的免疫力，以正压邪，是预防和治疗各种疾病的好方法。

父亲对五行蔬菜汤中的牛蒡是什么东西，搞不清楚，他再次到图书馆找资料，查文献，在辞典中查到了，牛蒡是一种山野菜。他又查看了《黄帝内经》《本草纲目》等医学文献，了解到牛蒡产地在中国，我们的祖先，早就将牛蒡当成了一种重要的中药材。在李时珍的《本草纲目》中详细说明，牛蒡能“通十二经脉，除五脏恶气”“久服轻身耐老”，也就是说，经常吃牛蒡，可以减肥，可以抗衰老，能够长寿。

根据近年科学测试，牛蒡含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、B1、c及矿物质钙、磷、钾、铁、膳食纤维，对糖尿病、心脏病、高血压、高血脂、脑血栓、动脉硬化、便秘、关节炎、肾脏病、癌症、肝毒，具有明显治疗效果。它能清除人体内垃圾，改善体内循环，促进新陈代谢，被誉为纯自然的、最好的清血剂。

为了找到牛蒡，父亲发信至各地咨询，从南京邮购来牛蒡，母亲每天到菜市场，挑选无污染的白萝卜、白萝卜叶、胡萝卜、香菇并按比例煮成汤后让父亲按时服用。

二十天后，奇迹出现了。一天，母亲突然发现，父亲尿的颜色有了变化。混浊深红的尿颜色变浅了，原来刺鼻的味没有了。母亲告诉我们：“我看你爸的病有好转了。”听了妈的话，我们几个孩子高兴地说，“这是好事，它说明尿中的红细胞少了，爸的病有了好转！”

父亲的身体一天比一天好起来，原来每晚十余次夜尿，变为只有两三次，过去被折腾得昼夜难眠的父亲，可以睡上几个小时的觉了。身体的疼痛，逐渐减轻。几个月，不爱吃东西的父亲，要求母亲给他买点蛋糕吃。看到父亲这些可喜的变化，妈妈和我们几个孩子欢喜若狂，父亲真的有救了。

父亲身体一天天好起来，两个月后，已经病得骨瘦如柴不愿进食的父亲却变得饥饿难忍，不断地要求母亲和我们，给他买喜欢吃的东西，而且面部有了血色，人也渐渐胖了。三个月后，奇迹出现了，先前的剧烈疼痛、盗汗、尿频、便秘、厌食、浮肿等症状消失了，且食欲大增，体重增加了7公斤。在电脑桌前工作几个小时也不觉得累了，症状的改变，生活质量的提高，更加坚定了父亲的抗癌决心。

为了验证这些可喜的变化，2006年5月19日，父亲进行了全面检查。

5月20日，检测报告出来了，父亲身体的各项指标均已正常。大夫告诉父亲已痊愈，可以不挂床，出院了。

出院后，父亲继续喝五行蔬菜汤。他说，五行蔬菜汤是有病治病，无病健身的养生方法，我虽然解除了癌症的威胁，但多年的脑血栓还没解决，我要继续和疾病斗争下去！

半年后，父亲身体的康复情况又有了新的进展：头发除两边尚有少许白发外，中间的秃顶，变成满头黑发；不戴眼镜也能看报纸和电视了；患脑血栓走路向前倾的现象没有了；脸上的老人斑没有了。父亲说：“我觉得浑身有劲，好像又回到年轻时代。”

7月20日，父亲在医院又作了尿常规检测。大夫说：化验结果证实你比正常人还好！

从4月中旬始，我们全家都喝起了五行蔬菜汤和糙米茶，全家人都取得了良好的疗效。我二十多年的十二指肠溃疡痊愈了；我爱人多年的便秘和睡觉打呼噜的毛病奇迹般好了，肥胖的身体，减掉了五公斤；老母亲先前患有遗传性高血压、顽固的失眠症，喝了三个月的五行蔬菜汤后，血压正常了，失眠症好了；大妹妹脸上的雀斑和蝴蝶斑不见了，眼袋和皱纹没有了！妹夫的糖尿病也好了；小妹妹的心脏病也好了。全家老少都变得红光满面，喜气洋洋。是五行蔬菜汤使我们全家幸福安康

长青牛蒡茶 五行蔬菜汤 萌芽糙米茶 西安市免费送货上门 暑期价格优惠，欢迎来电咨询：029--88472182 13630259758 18992873862

# 《五色蔬菜場》

# 《五色蔬菜場》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)