

# 蔬果密碼



[蔬果密碼 下载链接1](#)

著者:蕭菊貞

出版者:靜思文化志業有限公司

出版时间:2006年

装帧:

isbn:9789868159341

西方的營養師說——橙紅色蔬菜含有的胡蘿蔔素是抗癌因子；水果中的維他命C能促進免疫功能；東方的中醫師說——性涼的蔬果可以退火；性熱的蔬果可以補中益氣……

蔬果含有營養成分，也有性味歸經，中西醫大師各以獨特觀點，揭開蔬果的各種真實面貌，讓您吃出蔬果真正的營養價值。

以「紅葉傳奇」一片竄紅，並以「銀簪子」獲得兩千年「金馬獎最佳紀錄片獎」的女性紀錄片導演蕭菊貞，個性執著且直率的她，不但用影像關心生命及弱勢團體，也用筆寫下對台灣電影相關政策的犀利見解，成為近年來國內紀錄片影展中最耀眼的巨星。或許是國人的飲食習慣改變，「蔬果」在日常飲飯中的角色愈來愈重要，蕭菊貞關懷的觸角也深入了民眾的日常生活，她匯集了中西醫界的大師級人物，以紀錄片的採訪實錄手法，一一摘錄下中西文化對蔬果的不同詮釋。書中，蕭菊貞不改其一貫的犀利風格，提出大家耳熟能詳，但卻又不敢碰觸的食用蔬果的中西醫禁忌問題，中西醫大師也同時提出各方見解及說明。可以想見的是，中醫師講求養生及食物的性味歸經，而營養師則是以營養調配來改善人體健康。不同觀點出發的中西醫雙方，對於同一種蔬果有著相異的看

法及建議，交錯出的火花不但釐清了讀者長久的疑問，也讓每樣蔬果的角色更加鮮活了起來。

蔬菜水果在中西方的生活中，都是不可或缺的食物。新鮮蔬果富含各類豐富的營養成分，不但能養顏美容，還能抵抗老化。此外，它們也是重要的藥材，具有各種不同的療效。匯集了中西醫界的大師級人物，以採訪實錄的方式一一摘錄下中西文化對蔬果的不同詮釋。書中將蔬果分為四大類。「蔬菜類」能讓我們的身體免受感染及抵抗疾病，還能均衡身體內所需的營養；「水果類」不但能補充身體所需的水分，還有助消化；「根莖類」能當作主食，含有B類胡蘿蔔素的蔬果還具有抗癌功效；「豆類」則含有豐富的植物性蛋白質和卵磷脂，能減低血管中的膽固醇，防止大腦老化。

《蔬果密碼》提出大家耳熟能詳，但卻又不敢碰觸的食用蔬果的中西醫禁忌問題，營養師及中醫師分別由不同專業醫療領域的角度，來探討各類蔬果的營養及功能，同時也提出各方見解及說明。可以想見的是，中醫師講求養生及食物的性味歸經，而營養師則是以營養調配來改善人體健康。不同觀點出發的中西醫雙方，對於同一種蔬果有著相異的看法及建議，交錯出的火花不但釐清了讀者長久的疑問，也讓每樣蔬果的角色更加鮮活了起來，讓讀者與蔬果小尖兵們做更進一步的親密接觸。

作者介紹:

### 【編著】蕭菊貞

知名紀錄片導演，作品豐富，尤其「銀簪子」、「紅葉傳奇」曾獲金馬獎最佳紀錄片、台北電影獎等肯定，並經常獲邀參與國際影展，近年還製作了大愛劇場「心靈好手」等電視作品。熱愛電影、文學和各種關於流浪的故事，也是台灣少數同時跨足影像和文字創作的作者，曾出版《銀簪子-終究我得回頭看見自己》、《大毛與Coffee》等書。對於寫作，她說：文字在生活中，就像是生命樂譜中的音符，平凡又壯麗。

### 【中醫師簡介】柯建新

柯建新，高雄市人，五年級後段班，但自以為心境是六年級，老想去流浪，但要攜家帶眷的去。移居花蓮十餘年，愛上東部山水，深信此地有療癒的功效；最愛颱風天的花蓮港。「我若不在圖書館，就是在往圖書館的路上。」是工作外的生活寫照。家中書齋無所不在，一不小心便鬧書災，讓老婆頭痛不已。喜歡和病人互動，聊天說地的，愛醫病更愛醫心，把「張老師的訓練」發揮到淋漓盡致。希望能工作到八十歲，人生便無憾。

### 【營養師簡介】劉詩玉

以花蓮人自居，大學畢業後進入花蓮慈濟醫院總務室營養組工作至今，經歷了供膳及臨床營養師、股長等，目前是營養組組長，同時也撰寫營養分析相關食譜書籍，但是旅行及淺嘗美食仍是最愛。現在也擔任花蓮縣營養師公會理事長。

目录:

[蔬果密碼 下載链接1](#)

标签

评论

---

[蔬果密碼 下载链接1](#)

书评

---

[蔬果密碼 下载链接1](#)