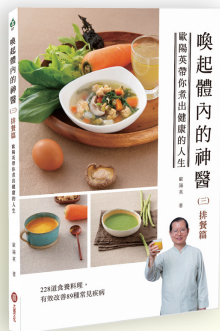


喚起體內的神醫（五之一）

資料整理／編輯室
圖片提供／大喜文化



歐陽英，出身生機食療世家，自詡為「生機飲食傳道者」，擁有營養師執照，與近四十年食療輔導經驗，曾成功讓許多慢性病患者改善健康，被譽為「亞洲生機食療第一人」。自1981年起創立「歐陽英生機飲食研究中心」，是全球華人首創的食療推廣機構，以全日制的食療方式照顧癌症病人及各種疑難雜症病患，透過個別輔導、對症調養的食療設計增強其自癒力。



〈以下食譜，取自2019年出版，歐陽英著作：喚醒體內的神醫／排餐篇，由大喜文化授權刊登〉



胡蘿蔔腰果熱湯

適用病症：改善視力減退、飛蚊症、預防心臟病、補腦健脾

材料：胡蘿蔔2條、腰果5粒

作法：

- ① 胡蘿蔔洗淨後切塊，用「分離式榨汁機」榨取原汁。
- ② 將胡蘿蔔原汁加上腰果5粒，用調理機攪拌均勻，此為「胡蘿蔔腰果汁」。
- ③ 再將已拌勻的「胡蘿蔔腰果汁」放入鍋內煮，大火煮沸，小火再煮1分鐘，即可趁熱飲用。

用法：喝一天停一天。



黃豆糙米地瓜菜飯

適用病症：提升免疫力、防癌抗病、適用於肝硬化

材料：黃豆50克、糙米150克、地瓜（小）1條、胡蘿蔔丁、白蘿蔔丁、馬鈴薯丁、芋頭丁、毛豆、豌豆、香菇絲、芹菜末、玉米粒、青椒丁適量、橄欖油10c.c.、胡椒粉適量、粗鹽3～5克、素G粉適量。



■ 作法：

- ① 地瓜洗淨，去皮削成細絲，黃豆洗淨泡水8小時瀝乾。
- ② 糙米洗淨，加水250c.c. 浸泡4小時後，再加入地瓜、黃豆入電鍋蒸煮至熟。
- ③ 再將其餘菜下鍋酌量加油、鹽煮熟，再與黃豆糙米飯混合拌勻，即可進食。

■ 用法：吃六天停一天。

※ 黃豆中含有棉子糖、鼠李糖易引起脹氣現象，易脹氣者宜節制。

※ 黃豆與薏仁會刺激賀爾蒙分泌，有婦科腫瘤者不可大量食用，宜吃一天停一天。



五穀米什錦菜粥

■ 適用病症：抗癌、增元補氣、便秘、發育不良、血管炎、腎結石

■ 材料：五穀米75克、胡蘿蔔丁、白蘿蔔丁、馬鈴薯丁、芋頭丁、毛豆、豌豆、海帶芽、芹菜末、玉米粒、青椒丁各10克、粗鹽3克、素G粉適量

■ 作法：

- ① 五穀米洗淨，加水750c.c. 大火煮滾後，轉小火熬煮成粥。
- ② 再放蔬菜煮至熟，起鍋前加入芹菜末、調味料拌勻，即可食用。

■ 用法：吃六天停一天。

※ 過敏者要將芋頭省略。

※ 有痛風、高尿酸血症、尿蛋白異常、尿素氮異常、肌酸酐異常、尿毒症、洗腎、腎功能不全、腎癌、胃脹、胃腸潰瘍或消化不良的患者禁食。



小麥紅棗粥

■ 適用病症：心臟瓣膜疾病患者，如果發生心律不整狀況，宜吃小麥紅棗粥。

■ 材料：小麥30克，糙米30克，紅棗（切開去子）5粒，桂圓肉15克

■ 作法：一起加水煮至熟爛，即可進食。

