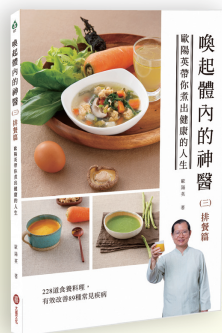


喚起體內的神醫（五之二）

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〉



番茄原汁

- 適用病症：改善甲狀腺亢進、糖尿病、防病抗癌
- 材料：番茄（大粒）2個
- 作法：
番茄洗淨後臭氧處理20分鐘（或買有機番茄則不需要臭氧處理），去蒂、切塊，用「分離式榨汁機」榨出原汁。
- 用法：喝三天停一天。



紫蘇梅小米粥

- 適用病症：腹瀉、肥胖、三日蘋果餐
- 材料：小米150克、紫蘇梅2粒
- 作法：
 - ① 小米下鍋不加油，乾炒30分鐘，待涼後裝入容器保存。
 - ② 取40克炒過的小米，加水250c.c. 用電鍋煮至爛熟，吃時加入紫蘇梅（一般酸梅亦可，但不可有防腐劑、糖精、色素），即可。





糙米黑芝麻栗子飯

- 適用病症：白髮、抽筋、肺癌、掉髮、頻尿
- 材料：栗子(乾品) 5粒、黑芝麻粒5克、地瓜150克(1小條)、糙米150克
- 作法：
 - ① 栗子泡軟、切碎，地瓜洗淨，去皮切丁，黑芝麻粒搗碎。
 - ② 糙米洗淨，用200c.c.沸水泡30分鐘，與栗子、黑芝麻、地瓜丁放入電鍋內鍋，外鍋加2杯水，煮至開關跳起即可。
- 用法：吃六天停一天。



酸棗仁小米粥

- 適用病症：失眠
- 材料：酸棗仁30克(中藥房有售)、紅棗3粒、小米80克
- 作法：
 - ① 將酸棗仁洗淨、搗碎，加水600c.c.入鍋合煮。以大火先煮滾後，轉小火續煮20分鐘，再濾渣取湯備用，湯汁即為「酸棗仁湯」。
 - ② 將酸棗仁湯加小米、紅棗(切開去籽)，一起入鍋煮至熟爛後，趁溫熱進食。

