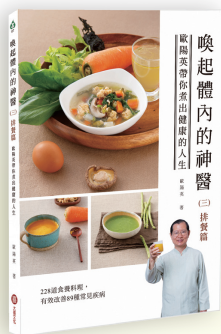


喚起體內的神醫（五之三）

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〉



小米地瓜粥

■ 適用病症：腹瀉、腸躁症

■ 材料：小米 1/2 杯（約 80 克）、紅棗 3 粒、地瓜 200 克、水 750c.c

■ 作法：

- ① 小米先不要洗，入鍋以小火乾炒 5 ～ 10 分鐘至微焦，炒後再洗。
- ② 棗去籽切碎；地瓜洗淨後削皮、切小塊。
- ③ 全部材料一起入鍋煮沸，轉小火續煮 20 ～ 30 分鐘，熬成粥。

※ 小米帶有黏性，效果比糙米好。炒過的小米帶有熱性，能夠剋腹瀉的寒性。



五穀腰果地瓜奶

■ 適用病症：提升免疫力、防癌抗病、適用於肝硬化

■ 材料：薏仁、燕麥、糙米、小麥、小米各 25 克，腰果 10 粒、地瓜 200 克、水 1000c.c.

作法：

- 1 全部材料洗淨後，與水一起入鍋煮沸，轉小火續煮 20 分鐘至熟透。
- 2 起鍋後，用調理機攪拌成漿狀，趁熱食用。

※ 請選購未經加工調味的生腰果，南北貨或雜糧店均有售。

※ 地瓜不分品種，什麼顏色皆可。

※ 水量可依喜好濃度自行增減。



清熱雜糧粥

適用病症：肝病

材料：五穀米 80 克、絲瓜 30 克、冬瓜 30 克、豆皮 50 克、胡蘿蔔 15 克、香菇絲 30 克、芹菜末 15 克、粗鹽 3 ~ 5 克、素 G 粉適量

作法：

- 1 絲瓜、冬瓜洗淨，去皮去籽後切片。
- 2 五穀米洗乾淨，用 1000c.c. 的水浸泡 2 小時。
- 3 泡完後用大火煮滾，轉小火續煮成粥，再加上其他材料一起煮到熟爛；最後在起鍋前加入芹菜末及調味料，即可食用。



火龍果明目汁

適用病症：白內障、飛蚊症、結膜炎、視力減退、乾眼症、慢性結膜炎

材料：火龍果（小粒）1 個、胡蘿蔔 200 克、奇異果 1 個、寡糖 15c.c.

作法：

- 1 火龍果、奇異果，洗淨後去皮切小塊。
- 2 胡蘿蔔洗淨後連皮榨出原汁。
- 3 所有材料放入調理機中拌勻後即可，宜趁鮮飲用。

用法：喝一天停一天。

※ 有虛寒體質的患者禁食。

