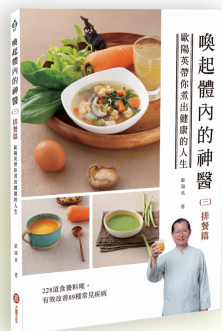


喚起體內的神醫（五之四）

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〉



黃豆糙米芝麻牛蒡飯

■ 適用病症：懷孕初期、甲狀腺低下

■ 材料：小黃豆30克、糙米120克、黑芝麻粒5克、牛蒡20克、地瓜100克

■ 作法：

- ① 黃豆與糙米洗淨後，先泡入沸水30分鐘；地瓜去皮切丁；牛蒡去皮刨絲。
- ② 將以上材料加適量的水，用電鍋蒸煮至熟爛。

■ 用法：吃六天停一天

※ 一份黃豆與四份糙米能組成完全蛋白質，對孕婦來說極為有益。

※ 有尿蛋白異常、尿素氮異常、肌酸酐異常、尿毒症、洗腎、腎功能不全、腎癌、痛風、乳癌、卵巢癌、子宮肌瘤或攝護腺癌的患者禁食。





桂圓蓮子糙米粥

- 適用病症：改善貧血、頭暈、腹瀉、低血壓
- 材料：桂圓乾 10 粒、蓮子 10 粒、花生 20 粒、糙米 30 克
- 作法：
 - ① 糙米洗淨泡水 4 小時後瀝乾，桂圓去殼，蓮子去心。
 - ② 將所有材料加水 750c.c. 放入電鍋，外鍋加 1 杯水，蒸煮至熟爛即可。
- 用法：吃三天停一天



薏仁糙米地瓜粥

- 適用病症：甲狀腺亢進
 - 材料：大薏仁 50 克、糙米 50 克、地瓜 100 克
 - 作法：
 - ① 大薏仁、糙米洗淨之後泡水 4 小時，地瓜去皮切丁。
 - ② 三者加水 750c.c. 煮成稀飯，即可趁熱進食。
- ※ 地瓜亦可改成南瓜、馬鈴薯、山藥或芋頭。



蘋果汁

- 適用病症：水腫、尿毒、腎結石、膽結石、香港腳、膽囊炎
 - 材料：蘋果 2 個
 - 作法：蘋果洗淨去皮去核切塊，以「分離式榨汁機」榨出原汁。
 - 用法：喝三天停一天
- ※ 糖尿病、胃酸過多忌食。

