

醫學博士

輔仁大學營養系

美味
營養飲料（七十種）自製法

譯 序

近幾年來，由於醫學的進步，人們不再存着「我們從不注意什麼營養，還不是長得很胖嗎？」的舊思想，因此對於有關人體健康之知識也跟着普遍地注意到了，（因而不再生地跟着前一輩的人說：「我們從不注意什麼營養，還不是長得很胖嗎？」）的舊思想！

其實胖並不一定就代表着健康？健康應是包括身心兩方面的健全狀態，充滿着幹勁與活力，對事情不會有心有餘而力不足之現象，而營養飲料便是助你達成健康目的的一條捷徑。

這兒所介紹的七十種營養飲料，是日本醫學博士寺田文治郎所著，內容豐富，不論男女老幼均能適合，家庭主婦們，更可利用在手的一架果汁機，製成美味可口的飲料，是使長輩、先生、兒女及自己本身受益不淺的恩物。

營養飲料之特點是消化快，吸收容易，且副作用少，不像感冒藥、解熱藥之類

的若吃多了，便有生命之危險，這些飲料，即使用量多些，對人體也沒有什麼傷害，故大可放心飲用。

飲料的作法與材料都是非常簡便與便宜的，花不了多少時間，就可作出速效飲料，所以每人不妨着手試試，相信會帶給你們無窮的幸福與快樂。

譯者憑著那股子興趣與熱忱，就大膽地從事於這項翻譯工作了，其間承蒙師長、朋友們多方面之幫忙與指導得以完成，在此除對他們表示最高之謝意外，並希望讀者能給予批評與指教。

謝芳桂 於埔里鎮

民國五十七年十一月二十五日

譯序

近幾年來，由於醫學的進步，人們不再存着「我們從不注意什麼營養，還不是長得很胖嗎？」的舊思想，因此對於有關人體健康之知識也跟着普遍地注意到了，（因而不再生一昧地跟着前一輩的人說：「我們從不注意什麼營養，還不是長得很胖嗎？」）的舊思想！

其實胖並不一定就代表着健康？健康應是包括身心兩方面的健全狀態，充滿着幹勁與活力，對事情不會有心有餘而力不足之現象，而營養飲料便是助你達成健康目的的一條捷徑。

這兒所介紹的七十種營養飲料，是日本醫學博士寺田文治郎所著，內容豐富，不論男女老幼均能適合，家庭主婦們，更可利用在手的一架果汁機，製成美味可口的飲料，是使長輩、先生、兒女及自己本身受益不淺的恩物。

營養飲料之特點是消化快，吸收容易，且副作用少，不像感冒藥、解熱藥之類

的若吃多了，便有生命之危險，這些飲料，即使用量多些，對人體也沒有什麼傷害，故大可放心飲用。

飲料的作法與材料都是非常簡便與便宜的，花不了多少時間，就可作出速效飲料，所以每人不妨着手試試，相信會帶給你們無窮的幸福與快樂。

譯者憑著那股子興趣與熱忱，就大膽地從事於這項翻譯工作了，其間承蒙師長、朋友們多方面之幫忙與指導得以完成，在此除對他們表示最高之謝意外，並希望讀者能給予批評與指教。

謝芳枝

於埔里鎮

民國五十七年十一月二十五日

目錄

第一章 使從事於各種職業者立刻恢復疲勞的方法

1. 上班前飲用的高麗菜汁.....	一四
治胃潰瘍的高麗菜汁.....	一四
健胃用之馬鈴薯汁.....	一五
2. 迅速恢復疲勞的飲料.....	一六
工作疲倦時的飲料.....	一六
運動後的甜食.....	一七
3. 對心臟和血管有保養作用的家庭飲料.....	一七
四十年間心臟的工作量.....	一八
有利尿作用的梓實.....	二〇
能去除膽固醇的大豆油.....	二一

10	9.	8.	7.	6.	5.	4.
						消除頭腦疲勞的輕便飲料.....二四
						開夜車時採用的吉野式飲料.....二四
						有治療結核作用的蓮藕汁.....二五
						能治療冷房毛病的蘆薈酒.....二七
						蘆薈酒之製法.....二八
						家庭自製的養樂多.....二九
						有提神作用之抹茶飲料.....三〇
						抹茶之藥效.....三〇
						山羊最先發現咖啡鹼之存在.....三一
						能消除二日醉的抹茶.....三二
						使加班者即刻恢復疲勞的飲料.....三三
						看電視疲倦時飲用的日本香茶酒.....三五
						配合高爾夫運動時的飲料.....三七

	枸橼酸與疲勞之關係·····	三八
	葡萄糖之速效性·····	三九
11	有益於駕駛員之飲料·····	四〇
	對於反射神經有益的食物·····	四〇
	花菜汁的作法·····	四二
12	預防肺癌的牛奶乾酪素·····	四三
13	尼古丁與味噌牛奶湯·····	四五
14	有安眠作用的飲料·····	四七
	爲何睡眠不足皮膚會粗糙·····	四七
	蔥頭酒混合飲料之作法·····	四八
第二章 促進健康之家庭飲料		
15	沒有副作用的強肝飲料·····	五〇
	從皮膚之顏色可診斷出五臟之毛病·····	五〇

23	22	21	20	19	18	17	16	
血壓年齡.....	對高血壓有效之飲料.....	爲什麼自律神經會失調.....	精神不穩症之飲料.....	手術後體力補強之胡蘿蔔汁.....	有益健康之洋蔥汁.....	蘆荀汁之藥效.....	蘋果醋飲料.....	作法簡單之決明茶飲料.....
六二	六二	五九	五九	五八	五七	五六	五五	五四
							五三	五二
							五二	五一
							五〇	

每天飲用的海帶水·····	六二
沒有副作用之黃耆飲料·····	六三
黃耆飲料之作法·····	六四
艾草煎汁可預防腦溢血·····	六五
對感冒有特效之飲料·····	六七
葛根湯·····	六七
沒有副作用之土龍飲料·····	六八
可治感冒的蘿蔔汁·····	六八
近在廚房之感冒藥·····	六八
能治療結核病之生蘿蔔·····	六九
驅蟲飲料·····	七〇
攝取嬰兒營養的蛔蟲·····	七〇
海人草飲料·····	七一

第三章 强精、强壯飲料

28	治療胃酸過多症之蘇打水	七二
29	加强腿部力量的飲料	七三
	力胖飲料有强肝作用	七三
	胚芽酒及胚芽飲料	七四
30	消暑作用的梅干酒	七六
	强精、强壯飲料	
31	32 精力補强之酒飲料二種	七八
	性不能之主因起於精神問題	七八
	摻酒飲料一	七九
	摻酒飲料二	七九
33	有速效之混合飲料	八〇
	四種漢藥	八〇
34	有張精作用之蜂蜜與蛋之混合飲料	八二

35	36	使夫妻生活圓滿之飲料二種	八四
		飲料作法一	八四
		飲料作法二	八四
37		能使家庭生活圓滿之芹菜汁	八六
38		使強壯之石楠花煎汁	八七
39		體力補強之牛肉汁	八八
40		木天蓼酒	八九
41		蒜製雞尾酒	九一
		建設埃及金字塔體力來源之秘訣	九一
42		蒜雞尾酒之作法	九二
		松葉酒	九三
		酒的作用	九四
		何種水果可製酒	九七

43	屠蘇酒.....	一〇四
44	藥用酒中所用的野草煎汁.....	一〇六
45	春藥「安巴」.....	〇九
第四章 繼續飲用能使你更美之女性美容飲料		
46	有美肌作用的薏苡仁飲料.....	一一
	治療粗皮.....	一一
	薏苡仁對風濕症有效.....	一二
47	美肌飲料.....	一一五
	皺紋的原因.....	一一五
	凍瘡、凍傷之防治.....	一六
48	美肌作用的紫蘇酒.....	一七
49	可消除體臭之綠色飲料.....	一八
	消除體臭之方法.....	一九

57	56	55	53	51	50
預防癰胖的飲料·····	能治便秘的菊花酒·····	素足季節之黃耆飲料·····	女性飲用之海帶水·····	速成之海帶湯·····	何種蔬菜飲料較好·····
一三三	一三一	一三〇	一二七	一二四	一二一
			半夏與厚朴煎汁·····	維他命E之作用其一·····	能增助魅力的海帶飲料·····
			54 生理前情緒不穩時之鎮靜飲料·····	52 適合於過了中年的人飲用的麥胚芽酒二種·····	甲狀腺賀爾蒙分泌不足時之影響·····
			一二七	一二五	一二三
			維他命E之作用其二·····		
			一二六		

第五章 促進小孩健康之飲料

能使女性減少十二公斤之方法.....	一三三
要瘦得恰到好處之方法.....	一三四
58 怕冷者應飲用小白菜汁.....	一三五
促進小孩健康之飲料.....	一三七
59 幫助嬰兒離乳之飲料.....	一三八
60 發燒後的維他命液飲料二種.....	一三八
維他命液之一.....	一三八
維他命液之二.....	一三九
62 升學準備時最好之飲料.....	一四〇
可使腦力增加二〇%之食物.....	一四〇
用功時之營養飲料.....	一四二
用功時之飲料.....	一四三
考試時會頭昏腦脹之原因.....	一四四

酸漿與精神安定劑 64		一四五
65 改善小孩體質之飲料六種		一四六
對有偏食習慣之小孩的飲料之一 65		一四六
對有偏食習慣之小孩的飲料之二 66		一四八
對有偏食習慣之小孩的飲料之三 67		一四九
對治小孩氣喘有效之飲料 68		一五〇
改善體質之果凍點心之一 69		一五〇
改善體質之果凍點心之二 70		一五一

第一章 使從事於各種職業者立刻恢復疲勞的方法

1 上班前飲用的高麗菜汁

治胃潰瘍的高麗菜汁

就職者，常因工作的繁忙，而拖延了用飯的時間，或是由於久坐，而沒有適當的運動，以致於減少了食慾，也有因情緒不好而吃不下者。若長久以往，胃液不斷地分泌，而胃中沒有食物可被消化時，胃酸就不停地侵蝕胃壁，把胃壁當食物般地消化掉，胃壁變薄，很快地形成胃穿洞，就是人們所指的胃潰瘍，易發生於胃的幽門及賁門兩處。要防止胃潰瘍的發生，或阻止其惡化，必須飲用有抑制胃蠕動的飲料。

高麗菜含有豐富的維他命U，及幾種重要氨基酸：如組氨酸、麥氨酸、丁氨酸等；他們均有抑制胃蠕動作用，胃蠕動被抑制，胃的疼痛即可緩和。茲將其作法