

药

健康食疗 01

早晨的第一杯水

减肥 美容 排毒 保健
防癌 提高人体免疫力

膳

肠胃经过一晚的休息和消化，
早晨，喝一杯适合体质的天然饮品，
可以让您一天活力充沛……

欧阳英◎著



文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食疗 / 金版策划. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2085-7

I. 健... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021227号

版权声明

原书名: 早晨的第一杯水

现书名: 早晨的第一杯水

欧阳英/著

© 本书经二鱼文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

健康食疗 (共10册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司 (0755) 25506821

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 46.5

字 数: 200千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印 数: 1~10000套

书 号: ISBN 7-5418-2085-7/J·466

定 价: 186.00元 (10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

早晨的第一杯水

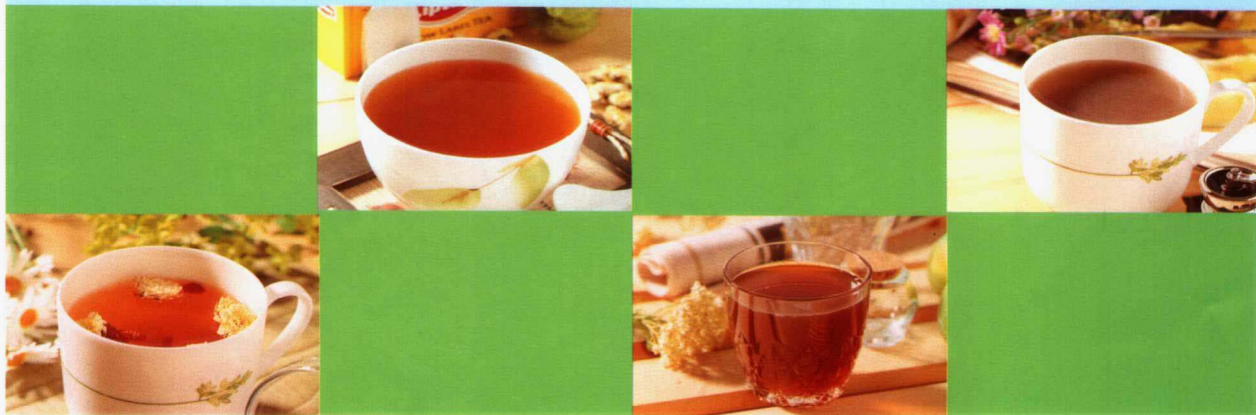
欧阳英◎著

the first cup
of water in
the morning



深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社



目录



自序……4

1

美容瘦身篇

关于断食疗法……6

断食减肥——5天瘦3千克……6

菊花山楂饮……9

西洋参红枣汤……11

天门冬茶……13

首乌芝麻茶……15

玉竹西洋参茶……17

酵素糖醋水……19

柠檬蜜水……21

利尿冬瓜汤……23

糙米茶……25

鱼腥草茶……27

2

养生篇

干刷……28

刮舌苔……28

麦门冬竹叶茶……31

茅根莲藕汤……33

排毒水……35

菊花决明子茶……37

淡盐水……39

黄芪红枣枸杞汤……41

罗汉果胖大海茶……43

杞菊饮……45

绿茶……47

陈皮汤……49

黑豆汤……51

番石榴蕊叶茶……53

莲藕汤……55

3

慢性病篇

关于心脏病……56

关于高血压……56

关于糖尿病……56

竹叶茅根汤……59

杜仲五味子茶……61

白萝卜蜜水……63

陈皮绿豆汤……65
柚子皮汤……67
麦芽乌梅饮……69
止泻姜茶……71
车前草红枣汤……73
粉藤汤……75
灵芝茶……77
香菇海带水……79
淡竹叶葫芦汤……81
海带姜汤……83
抗癌蔬菜汤……85
菊花糖蜜水……87
洋葱四味汤……89
半枝莲白花蛇舌草茶……91

吃对食物 再造生机

简易体质自我检测法……92
简易判断食物属性……93
属于你的食物……93

如何聪明使用本书

《早晨的第一杯水》结合美容瘦身、养生与如何调养常见慢性病的“生机养生”，我们将引导你从分辨自己的体质开始，再告诉你如何针对自己的体质来轻松达到减肥、美容、排毒、保健、防癌等功能！

如何准备食材？善用空档时间挑选属于自己一周的饮料，利用周休时间走一趟药草行买齐一周所需的食材，将7道茶饮所需的材料分别置入7个有盖的塑胶盒中，塑胶盒外贴上作法与禁忌，每天拿出一盒食材，现煮现喝效果最好。

但如果你是个忙碌的上班族，或者嫌天天煮很麻烦，你也可以利用小周末（周三）及周日的晚上，为自己煮好3~4天分的“水”，将“水”放置冰箱中，隔天晨起利用刷牙、洗脸的时间，将“水”从冰箱取出加热或隔杯退冰回温，温热后即可饮用，一次宜饮300~500毫升。

如何聪明喝水？不能天天喝同样的“水”，应为自己设计两种以上的饮料，经常轮流交替饮用，最好也能装一壶带到外面饮用，延伸到日间的解渴饮料，同时保温瓶内的饮料也要在中午前饮用完毕，才能确保“水”的新鲜与甜美。

自序

一个人的身体况，总因为长久的生活习惯与饮食内容的偏差，若再加上精神压力，酸、痛、肿、痒的症状就会层出不穷。《早晨的第一杯水》，不仅是改善病体的重要捷径，也是借此反省生活饮食的种种缺失，以第一杯水当起点，循序渐进、由简入繁，逐步体验自然养生的奥妙神奇。

作者从1981年便开始辅导轻重症病人的饮食调养，重症如癌症、红斑性狼疮、类风湿性关节炎、肝硬化……轻症如高血压、糖尿病、荨麻疹、鼻过敏、便秘、失眠……这些病友深受病痛折磨，不论身心都倍受压力，作者感同身受，多年来执著要设计花最少的钱、制作方法简单、效果显著的饮食汤方……帮助病友们摆脱这些无时不刻的病痛煎熬，早日寻回健康。而所采用的食材，都属于天然的蔬菜、芽菜、水果、五谷杂粮、青草……之类，不仅天然纯净，进食安心，而且经济方便，取得容易。

从喉咙到直肠，是体内一条长长的臭水沟，里面随时塞满了各种异味的新陈代谢废物，人体要维持健康，就一定要进有出，能吃也能排，许多人都因为水喝得太少，使得这条臭水沟的废物愈积愈多，于是打嗝便气味难闻、放屁时臭气冲天、甚至皮肤浮现不该有的黑斑与痘疹，严重者还会感到浑身不对劲！

疾病可概分为两种，一种是传染性，一种是自发性。传染性的疾病只要我们多加小心，就可避免；自发性的疾病，通常是因为体内长久缺乏某些营养素而

不自知，时日一久，便衍生酸、痛、肿、痒的症状，形成各种疑难杂症，此时只要赶紧补充这些长期缺乏的营养素，身体便会得到满足，很快就会恢复以往的健康。但是，这些缺乏的营养素究竟是什么？可以肯定的说，绝对不是我们常吃的三餐饮食，而一定是我们平常较少吃的特殊食物，然而，这些特殊食物其实都很便宜，取得也非常容易，只要我们将特殊食物加以设计，煮成早晨的第一杯水，天天喝它，便是 疾保健的不二法门。

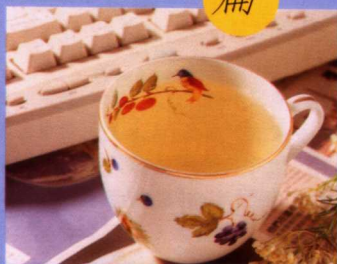
至于想要令人羡慕的美丽肌肤，光是靠皮肤外表涂抹化妆保养品是绝对不够的，应该要溯本追源，从体内环保着手，只要早晨天天固定喝一杯水，日日冲刷体内这条臭水沟，随时保持身体内外的清洁，再加上常喝具有食物疗效的天然养生饮料，就能短期奏效，您将会发现您的皮肤越来越美丽！

好好疼惜自己的身体，身体无怨无悔陪伴我们数十年，今天积劳成疾，用酸、痛、肿、痒的方式向我们诉苦，我们就应该立刻要有危机意识，赶紧反省是哪里亏待了身体？其实身体要的并不多，只要给他规律的生活作息，还有纯净的饮食，再加上一点点的快乐心情，就已足够。只要善待您的身体，身体便会回馈给您全无病痛的舒畅，还有令人羡慕的美丽肌肤。至于如何善待身体，就请从早晨的第一杯水开始吧！

顾晓英

美容瘦身

篇



关于断食疗法

断食主要的功效是为了帮身体做大扫除,除了能将体内的老、病、废细胞排出体外,让疲惫的内脏得以充分的休息;另一方面,也能促进甲状腺、脑下垂体、睾丸、卵巢及其他内分泌腺分泌更多的荷尔蒙……借此活化内脏机能,使自愈力提升、皮肤更亮丽。

断食的好处

- 1.加速燃烧多余的脂肪,能健康又安全地快速减肥。
- 2.断食能清洁血管、净化血液、溶解血栓,清除中性脂肪与不良胆固醇,进而改善气血循环,预防心血管病变。
- 3.可改善四肢冰冷、缓解身体酸痛。
- 4.刺激荷尔蒙分泌旺盛,活化内脏机能,排除体内毒素……进而达到美容护肤的效果。

断食的步骤

断食皆要按照三步骤进行:(一)减食阶段(二)断食阶段(三)复食阶段,选择假日进行断食比较恰当,譬如选周六作“减食”,周日进行“断食”,周一作“复食”,前后三天为一个完整的疗程,这是一般人最容易实行的“一日断食法”。

然而,减食及复食均要遵循下列两项原则:(1)禁食所有的嗜好品,如茶、咖啡、菸、酒、槟榔、零食……(2)饮食须清淡:即少油、少盐、少糖。

果汁断食可采一天6~9餐的方式进行,提供胡萝卜汁、综合果汁、小麦草汁、蔬菜汤……一天的饮水量应超过2500毫升,最好能配合(1)发汗运动,(2)干刷身体与(3)刮舌苔,断食效果会更好。

复食的步骤

要从低纤维食物吃起,而且要渐进地从三分饱、四分饱、五分饱、六分饱、七分饱,慢慢地加量回复到正常的三餐。若是不小心,一下子吃到粗纤维,而且还吃的很饱,肠胃便立刻会胀痛,身体可能会受到伤害,不可不慎。

可每隔三小时,进食一次,纤维由细而粗,食量由少而多,口渴时可喝鱼腥草茶与黄 红枣枸杞汤,这两种饮料轮流交替,效果最佳,适合复食的低纤维食物建议如下:(1)燕麦粥(2)糙米稀饭(3)煮烂的大白菜、地瓜叶、高丽菜……(4)精力汤(5)蒸蛋(6)紫菜蛋花汤(7)青菜豆腐汤(8)木瓜、苹果等水果。

只要将以上这些食物调理至稀烂,吃时细嚼慢咽,食量勿超过6分饱,然后在复食的第一天与第二天,安排五次的进餐,第一天吃三分饱,第二天吃五分饱,然后第三天只要把握不要吃太饱与细嚼慢咽的两个原则,便可恢复到正常的三餐饮食。

断食减肥法——5天瘦3千克

五天的断食至少可减重3公斤,但断食之前要先进行两天的减食,断食之后也要小心地复食两天。

一、减食两天的食谱

第一天(只能吃七分饱)

- 1.早餐:(1)薏仁绿豆汤(2)苜蓿芽生菜沙拉。
- 2.午餐:(1)胚芽米地瓜饭(2)速成泡菜(3)豆腐皮炒红萝卜。
- 3.晚餐:(与午餐同)。

第二天(只吃五分饱)

- 1.早餐:苜蓿芽生菜沙拉。
- 2.午餐:(1)速成泡菜(2)豆腐皮炒红萝卜。
- 3.晚餐:与午餐同。

(一)备注:

1.薏仁绿豆汤的做法:大薏仁1杯加上绿豆1/3杯,多加水用电锅煮至熟烂即可。

2.苜蓿芽生菜沙拉的做法:苜蓿芽(1碗)+番茄(1个切丁)+苹果(1个去皮切丁)+奇异果(1个去皮切丁)+葡萄干(少许),混合拌匀即可进食。

3.胚芽米地瓜饭的做法:胚芽米+地瓜(酌量,去皮刨成丝),加水用电锅煮熟即可。

4.速成泡菜的做法:

- (1)白萝卜(去皮刨成丝)+生姜(去皮刨成丝)+大头菜(去皮刨成丝)。
- (2)用寡糖、清醋、粗盐酌量予以调

味,约腌制30分钟即可。

5.豆腐皮炒红萝卜的做法:

(1)红萝卜(去皮刨成丝)+小芹菜(切成细末)+香菇(泡软切丝)+豆腐皮(新鲜的,切丝)。

(2)豆腐皮的量要稍多,红萝卜与小芹菜、香菇的量自行斟酌。

(3)加上橄榄油与粗盐少许,下锅快炒至熟即可。

(二)减食的两天要多喝水:

每天喝水量要超过2500毫升,最好是喝鱼腥草茶(参考p27)与黄芪红枣枸杞汤(参考p41),二者轮流交替喝,效果更好。

二、断食五天的食谱与行程

1.早上6:00起床时,先喝温开水500毫升。

2.出去运动,最好能发汗,快步走或慢跑均可,至少30分钟。

3.运动结束后,一定要去排便,尽量蹲久一点,可消除体内废物。

4.7:00喝利尿冬瓜汤(参考p23)300毫升。

5.9:00喝苹果汁300毫升。

6.中午12:00喝抗癌蔬菜汤(参考p85)500毫升。

7.下午3:00喝牛蒡凤梨汁500毫升,可缓泻帮助消脂。

8.下午4:30喝胡萝卜汁300毫升。

9.晚上6:00喝抗癌蔬菜汤(参考p85)500毫升。

10.晚上8:00喝柳橙汁300毫升。

11.晚上9:00要散步至少30分钟,然

后再去蹲厕所,尽量蹲久一点(能排就排顺其自然)。

12.睡前(晚上)10:00喝温开水200毫升。

(一)备注:

1.苹果汁的做法:购买新鲜苹果,洗净去皮榨出原汁,约两个苹果可榨汁300毫升左右。

2.牛蒡凤梨汁的做法:(1)新鲜的牛蒡,洗净后要连皮榨汁,须用分离榨汁机,约5~10条(视粗细而定)可榨汁400毫升。

(2)新鲜的凤梨,洗净后去皮榨出原汁100毫升。

(3)牛蒡与凤梨汁,二者混合,要即刻饮用,以免氧化变黑。

(4)排便不顺者,要多喝牛蒡凤梨汁,只喝牛蒡汁亦可通便。

(5)喝牛蒡凤梨汁之前,若想帮助身体泻得更顺,可至西药房买甘油浣肠球,插入肛门清除直肠末端的硬便,则清肠的效果一定更好。

(6)若要止泻可至生机饮食店买紫苏梅汁或梅精,酌量稀释冷开水,喝下紫苏梅汁或梅精便可止泻。

3.胡萝卜汁的做法:新鲜的胡萝卜,洗净去皮榨汁,约1条半可榨原汁300毫升。

4.柳橙汁的做法:(1)若有进口的香吉士,其维生素C远高于柳丁,因此香吉士优先使用。

(2)洗净后榨出原汁即可。

5.要在断食期间,尽量自己多加运动,不论是快步走、慢跑、瑜伽、甩手运

动等,对减重都有很大的帮助,因为大量的运动,可促进自体融解,加速燃烧多余的脂肪,所以断食运动愈勤减重愈多。

三、复食的食谱:

1.木瓜泥:(1)可当作复食的第一餐,但也只能吃三分饱。

(2)将成熟的木瓜,去皮去子,切碎加冷开水打成泥状即可,约一碗量,吃时一定要口含至少15秒才吞咽,混合唾液可帮助消化。

2.糙米浓汤:(1)可当作复食的第二餐,也只能吃三分饱。

(2)约1~2匙的糙米饭加250毫升的温开水,用果汁机打成米浆状即可,吃时一定要口含至少15秒才吞咽,才不会发生腹胀的情形。

3.蔬菜泥:(1)可当作复食的第三餐,也要限量进食,不可吃太多。

(2)将红萝卜、白萝卜、大白菜、大黄瓜、高丽菜、马铃薯、香菇等材料,均量混合,有皮的要先去皮,切碎加水3倍,滚后小火再煮20分钟。

(3)用果汁机将所有已煮熟的菜料与菜汤,一起打成泥状,吃时一定要温热,勿吃冰的。

吃时细嚼慢咽,食量勿超过六分饱,然后在复食的第一天与第二天,安排五次的进餐,只要是低纤维,食物种类可自行变化,第一天吃三分饱,第二天吃五分饱,然后第三天只要把握不要吃太饱与细嚼慢咽的两个原则,便可恢复到正常的三餐饮食。



菊花山楂饮

效用：改善高血脂、瘦身减肥。

材料：菊花10g、山楂15g、红茶包1袋。

做法：将所有材料加水600毫升，滚后用小火再煮10分钟，滤渣喝汤。

禁忌：体质属寒者，不可饮用过量。

食材介绍

※ 杭菊花：又名菊花、甘菊、白菊、黄菊。含菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、黄酮类等。

性味：甘苦、凉。

功效：疏风、清热、明目、解毒。

食疗范围：1.头痛、眩晕、高血压。

2.缓解肝火上升导致眼睛不舒服的症状。

3.疔疮、肿毒。

※ 山楂：又名仙楂、山果子、小叶山楂。含枸橼酸、苹果酸、山楂酸、鞣质、果糖、维生素C、蛋白质及脂肪。

性味：酸、甘、微温。

功效：健脾、消食导滞、化瘀散结。

食疗范围：1.腹胀、腹泻、痢疾。

2.产后恶露不尽。

3.高血压及冠状动脉硬化。

※ 红茶：含钙、磷、钾、黄酮类、鞣质、丹宁。

性味：苦、涩、平。

功效：具卓越抗菌能力的儿茶素分子所结合的TEAFULABIN红色色素，它的抗菌作用优于绿茶，一到了冬季人们可以用红茶漱口来预防感冒发生；这种成分一经体内吸收后能抑制癌细胞、预防动脉硬化、脑中风、高血脂、感冒、防止老化。



杭菊花



山楂



红茶



西洋参红枣汤

效用：抗衰老、提升免疫力。

材料：西洋参3片、红枣5粒。

做法：1.红枣切开去子。

2.二者加水600毫升，滚后小火再煮20分钟，
滤渣即可饮用。

禁忌：癌症与糖尿病患者，可将红枣省略。

食材介绍

※ 西洋参：又名粉光人参、花旗参、广东人参；含人参皂甙、挥发油、树脂等。

性味：微苦、凉。

功效：补气益血、生津止渴、清肺肾、凉心脾、补阴退热、调补五脏、安神除烦。

食疗范围：1.肺虚久嗽、咯血、咽干口渴、虚热烦倦、
糖尿病。

2.抗衰老、提精神、养肤驻颜、提高抗病能力。

※ 红枣：又名大枣、干枣、刺枣。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素A、B₁、C等。

性味：甘、温。

功效：补脾益胃、益气生津、调和营养。

食疗范围：1.脾胃虚弱、改善腹泻。

2.急、慢性肝炎及紫癜等。

3.气血不和之心律不整。



西洋参



红枣



天门冬茶

效用：改善便秘。

材料：天门冬30 g、甘草5片、寡糖15 毫升。

做法：天门冬与甘草加水1000 毫升，滚后小火续煮20分钟，滤渣后酌加寡糖调味。

禁忌：有癌症、糖尿病者，勿加寡糖。

食材介绍

※ 天门冬：又名天冬、明天冬、多籽婆。含天门冬酰胺、粘液质、 β -谷甾醇及5-甲氧基糠醛等。

性味：甘、微苦、寒。

功效：补气益肺、化痰宁嗽、生津止渴、润泽皮肤、滋养健壮、轻身延年。

食疗范围：1.老年虚羸、咳嗽咯血、自汗盗汗、糖尿病。

2.乳房肿瘤、咽喉肿痛、便秘及肿瘤化疗的反应。

3.皮肤干燥、早衰。

※ 甘草：又名蜜草、蜜甘、国老、甜草、粉草。

性味：平、甘。

功效：补脾胃、润肺、清热、解毒、调和诸药；清火宜生用，温中宜炙用。

食疗范围：1.灸用宜治脾胃便泄、胃虚口渴、肺虚咳嗽。

2.生用宜治咽痛、痈疽肿毒、小儿胎毒等症。

※ 寡糖：有果寡糖、大豆寡糖、乳糖寡糖、半乳糖寡糖、乳果寡糖、异麦芽寡糖。

性味：平、甜。

功效：1.不易被人体的消化酶分解，能有效促进肠内有益细菌的繁殖，如比菲德氏菌。

2.能降低血液中胆固醇含量。

3.改善不良肤质、延缓老化、预防癌症、防止孕妇便秘，糖尿病患者可少量食用。



天门冬



甘草



寡糖



首乌芝麻茶

效用：预防白发、掉发。

材料：何首乌（已制过，熟的）15g，黑芝麻粉10g。

何首乌有分生的（生的材料）与制过（已熟的）的两种。

做法：何首乌加水750毫升，滚后小火再煮20分钟，滤渣后加入黑芝麻粉调匀即可饮用。

禁忌：体质燥热者，勿用黑芝麻粉，改用生的黑芝麻粒（要先磨碎），以免上火。

食材介绍

※ 何首乌：又名首乌、地精、黄花草根。根和根茎含蒽醌类衍生物，并含卵磷脂、淀粉及脂肪等。

性味：苦、甘、涩、微温。

功效：首乌益肾补肝、 风养血；生首乌则解毒通便、消风止痒。

食疗范围：1.肝肾阴亏、发须早白、腰膝酸软、遗精。

2.痈疖疮毒、大便干结。

3.高脂血症、冠心病。

※ 黑芝麻：又名胡麻、脂麻；含有脂肪，其中主要成分为油酸、亚油酸的油脂。此外，尚含有蔗糖、多缩戊糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素、脂麻油酚、还含维生素E、钙、铁等。

性味：甘、平；生用微寒、炒用温。

功效：芝麻为滋养强壮品，有润肠、和血、补肾、乌须等作用，及预防动脉硬化、改善高血脂症、防止老化、预防骨质疏松症和预防贫血。



何首乌



黑芝麻