

大众饮食与健康

8



吃出健康 吃出美



健康
饮
料
篇

辽宁科学技术出版社

大众饮食与健康

吃出健康吃出美

健康饮料篇

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 健康饮料篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2909-X

I. 吃… II. 台… III. 保健 - 饮料 - 制作 IV. TS 275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32868 号
(辽图 06 - 1998 - 214 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录



感 冒

4

醋萝卜 \ 香菜茶 \ 金针蜜茶

咳 嗽

6

金橘茶 \ 蒸草莓 \ 萝卜蜜汁

宿 醉

8

茄汁酸乳酪 \ 黑豆甘草汤 \ 决明子茶

下 痢

10

韭菜粥 \ 莲藕茶

艾草汁 \ 山药粥

便 秘

12

芦荟蜜汁 \ 烤地瓜 \ 香蕉酸乳酪

草莓酸乳酪

头晕目眩

14

胡萝卜蜜汁 \ 海带汤 \ 薏仁决明茶

失 眠

16

芹菜汤 \ 紫苏酒 \ 酸枣仁汤 \ 百合蜜茶

中 暑

18

甘蔗汁 \ 西瓜汁

六一散 \ 冬瓜汤

晕车、晕船

20

萝卜姜泥 \ 酸梅 \ 芦荟 \ 丝瓜露

打 嗝

22

韭菜汁 \ 柿蒂茶 \ 萝卜姜汁

食欲不振

24

凤梨番茄汁 \ 樱桃酒

心 悸

26

莲子茶 \ 紫苏茶 \ 红枣猪心汤

莲粉茶

低 血 压

28

金针排骨汤 \ 人参茶 \ 番红花茶

动脉硬化

30

芝麻茶 \ 海带水 \ 绿芦笋茶 \ 红花茶

高 血 压

32

芹菜汁 \ 洋葱褐皮茶 \ 决明海带茶

胃 溃 疡

34

高丽菜汁 \ 苹果泥

全身倦怠感

35

小麦胚芽牛奶

月经异常

36

莲粉茶 \ 艾叶茶 \ 番红花茶 \ 红枣姜茶

更年期障碍

38

紫苏葱茶 \ 葛根茶 \ 川骨茶

虚 冷 症

40

辣椒酒 \ 白兰地番红花茶 \ 芝麻牛奶

贫 血

42

苹果菠菜汁 \ 龙眼茶 \ 红枣莲藕甜汤

猪肝汤 \ 紫苏酒 \ 三味粥

面疱、青春痘

46

木瓜牛奶汁 \ 草莓乳酪汁 \ 薏仁茶





黑斑、雀斑

48

番茄乳酪汁 \ 奇异果蜜汁

凤梨苹果汁 \ 柳橙柠檬汁

瘦身减肥

50

小黄瓜炒魔芋 \ 乌龙茶

冬瓜苹果汁 \ 综合果菜汁

母乳不足

52

鲤鱼汤 \ 酒蒸虾 \ 煮豌豆

害 喜

54

姜汁牛奶 \ 炙姜片 \ 乌梅汤 \ 陈皮汤

小儿夜尿

56

韭子茶 \ 烤胡萝卜 \ 枇杷叶茶 \ 核桃茶

流 鼻 血

58

香蕉汤 \ 莲藕汁 \ 竹茹麦门冬茶

麦门生地汤

咽 喉 炎

60

炖蜜汁梨 \ 甘蔗茅根茶

炖枇杷 \ 杨桃汁

神经衰弱

62

红枣葱白汤

感冒

感冒几乎都是由滤过性病毒所引起。当病毒落入人体内时，一旦又碰上睡眠不足、过度疲劳、抵抗力降低时，就更容易发病。初期症状包括：打喷嚏、流鼻涕、发烧、畏冷、头痛等。治疗感冒并没有特效药，最常用的治疗方法就是“对症疗法”，也就是头痛时就设法缓解头痛，发烧时就设法解热，藉此来减缓各种不快症状。然后多休息，注意保暖，补充营养，藉以增加对疾病的抵抗力，避免罹患二次感冒。此外，“防患未然”也是值得推荐的方法。亦即平常应多摄取含维生素A与C的食物，维生素C可提高体内细胞的抵抗力，维生素A可以促进粘膜更健康。

醋萝卜

■材料

萝卜——2小条
冰糖——4大匙
醋——适量
盐——少许

■作法

- ①冰糖加一碗半的水煮溶放凉，加醋调成稍浓的甜酸度。
- ②萝卜去皮切小块，加少许盐腌10分钟后，沥去水分再放入已凉的糖醋水中腌一天左右，每天配饭食用，常吃醋萝卜可以增强体力，尤其可避免罹患流行性感冒。



萝卜加少许盐腌10分钟。



糖水放凉，倒入适量的醋。



香菜茶

■材料

香菜——1小把

■作法

香菜洗净切碎，冲入热开水，出味后饮用。

■疗效

香菜具有散寒解表的功效，冲泡热水饮用可以改善声音沙哑。



金针蜜茶

■材料

金针菜——1小把

蜂蜜——少许

■作法

金针菜泡软，加2碗水煎煮至半量，微温后加蜂蜜拌匀，常常含在咽喉内，可以改善声音沙哑。



咳嗽

咳嗽可说是保护身体的一种自卫反应。当喉咙、气管、支气管受到异物或分泌物的刺激时，就会藉由咳嗽把异物或分泌物排出体外。此外，咳嗽有时也是重大疾病的前兆，故须特别留意。咳嗽又可分为干咳与湿咳，无痰的咳嗽属于干咳；感冒、初期肺炎、支气管炎大都会出现干咳。有痰的话则属于湿咳；主要发生于支气管扩张症、心脏瓣膜症等。不过，干咳持续不愈，有时也会转为湿咳。例如：急性支气管炎初期是干咳，到了后期分泌物增加，就变成湿咳。



金橘茶

■材料

金橘——5个

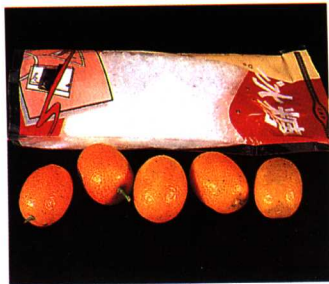
冰糖——适量

■作法

金橘洗净切片，加冰糖与2碗水放入电锅蒸20分钟。食用果肉与汤。

■疗效

金橘具有理气解郁、化痰的功效，金橘茶可以改善感冒引起的咳嗽或老年人的咳嗽。





蒸草莓

■材料

草莓——10个

冰糖——1大匙

■作法

草莓洗净，加冰糖放入电锅中蒸20分钟，分3次食用，连吃数日，对无痰的干咳有疗效。



萝卜蜜汁

■材料

萝卜——1条

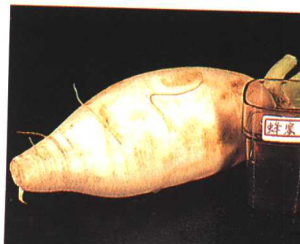
蜂蜜——适量

■作法

萝卜去皮，用擦菜板擦成丝，倒入蜂蜜静置3~4小时。舀取一大匙生成的汤汁饮用，如果太甜的话，可加开水稀释。

■疗效

干咳少痰或痰粘稠不易咳出时，皆适饮萝卜蜜汁。



宿醉

短时间内饮酒过量，容易造成宿醉。宿醉的症状有轻重之别，一般会出现头痛、食欲不振、整个脑袋有如装满浆糊无法集中精神。出现宿醉症状时，首先应多喝茶水，使酒精可以快速排出体外。此外，蜂蜜所含的糖分与水果所含的果糖，也有助于降低体内的酒精成分。不过，若希望在畅饮之后，翌晨不会发生宿醉，最好的方法就是预先做好防范措施。①避免空腹饮酒。若无法事先进食，至少也应先喝一杯牛奶。②避免在短时间内大量饮酒。③最好一边喝酒一边吃东西。④一星期至少应有两天不喝酒，让肝脏可获得充分的休息。



茄汁酸乳酪

■材料

酸乳酪 — 200ml

番茄 — 2个

蜂蜜 — 少许

■作法

番茄洗净切小块，把酸乳酪与番茄、蜂蜜放入果汁机搅拌均匀即可饮用。





黑豆甘草汤

■材料

黑豆——1大匙

甘草——5克

■作法

黑豆洗净，加甘草与3碗水煎煮至半量，分成数次饮用。



决明子茶

■材料

决明子——1大匙

■作法

把2碗水煮沸，放入决明子煎煮至半量，放凉饮用可改善宿醉。



下痢

食物中毒、细菌或霉菌的感染、食物过敏等因素都有可能引起下痢。此外，暴饮暴食、睡觉时着凉或是精神过度压抑引起极度的紧张与不安，也有可能引起下痢症状。总之，在日常生活中，下痢是一种很常见的症状，几乎每个人都或多或少的会碰到。但是若因此而掉以轻心或置之不理，将会演变为慢性化或内脏方面的疾病，所以千万疏忽不得。出现严重的下痢症状时，务必暂时禁食，不过别忘了要适时补充水分，以免引起脱水状态，等到症状稍微减轻后，才可以吃一点比较清淡的食物；并应限制食物纤维的摄取，因为食物纤维会助长下痢症状。



■作法

莲藕洗净切小片，加2碗水煎煮至半量，分成2、3次热服，可以改善症状。

韭菜粥

■材料

韭菜——1小把

稀饭——适量

■作法

煮妥适量的稀饭后，放入洗净切碎的韭菜末，略煮一下即可食用。

■疗效

韭菜粥对于肠炎引起的下痢特别有效。

莲藕茶

■材料

莲藕——1小节





艾草汁

■材料

新鲜的艾草——一把

■作法

取新鲜的艾草洗净，沥干水分后，捣碎再用纱布过滤汁液，一次量约为20ml左右。

■材料

山药——一小节

■作法

①把山药去皮切小块，加适量的水放入果汁机打碎，再放入小锅内用小火边煮边搅拌。

②煮沸后熄火，稍凉后再进食。由于山药具有健胃整肠的功效，尤其煮成粥汤再食用更容易吸收。

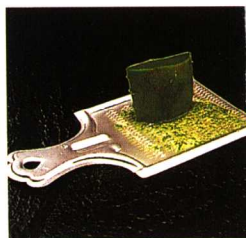
山药粥



便秘

根据数据显示,女性与老人比较容易发生便秘现象,这是因为女性与老人的大肠蠕动较慢,大肠吸收的水分也相对减少,排泄物变得较硬,就容易产生便秘,也容易造成便秘。所以改善生活上的饮食习惯与适度运动,才能彻底解决便秘症状。饮食上应多摄取膳食纤维与乳酸菌,因为膳食纤维可以促进肠内的蠕动,使排泄机能保持畅通;乳酸菌则可促进肠道功能,有效消除便秘。最有效的方法是早上起床空腹时,先喝一杯冷开水或鲜奶,可刺激肠的蠕动,促进排便。此外,蜂蜜、薯类(例如地瓜、马铃薯等)也是改善便秘的理想食物。而且应保持适度的运动量,并确保规律的生活。

芦荟蜜汁



■材料

芦荟——1段

蜂蜜——1大匙

■作法

芦荟洗净,用擦板磨碎,加蜂蜜与开水调匀即可饮用。

芦荟含芦荟泻素与芦荟素,可刺激肠子,改善便秘。

■材料

烤地瓜——适量

■作法

地瓜所含的纤维量是马铃薯的2倍,所以便秘时不妨吃一些地瓜,可望改善。不过,常感胃酸过多的人不宜多吃,因为吃地瓜容易胀气。

烤地瓜





香蕉酸乳酪

■材料

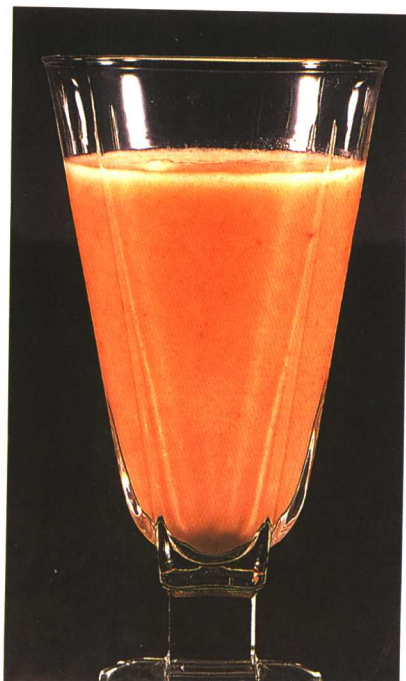
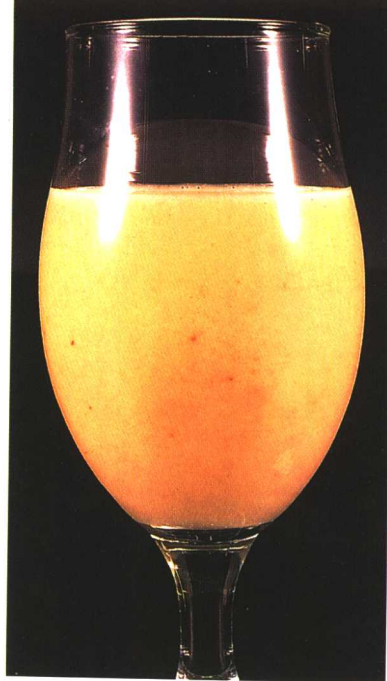
香蕉 —— 1 条

酸乳酪 —— 200ml

柠檬汁 —— 少许

■作法

香蕉去皮切小段，加酸乳酪、蜂蜜用果汁机打碎饮用。香蕉与蜂蜜具有润肠的功能，可软化粪便使其容易排出。



草莓酸乳酪

■材料

草莓 —— 4 个

酸乳酪 —— 200ml

葡萄柚 —— 1/4 个

■作法

①把草莓洗净，葡萄柚去皮与籽，各自切小块。

②把草莓、葡萄柚、酸乳酪一起打碎饮用。



头晕目眩

引起头晕目眩的原因很多，缺乏维生素、荷尔蒙分泌异常、更年期障碍、自律神经失调、高血压、低血压、脑贫血等，都会出现头晕目眩的症状。所以，如果常感到头晕目眩，最好接受医生的诊察，以确定病因。倘若不是疾病所引起，则须从日常的生活习惯谋求改善。例如适度的运动、避免便秘、饮食上应均衡摄取优质蛋白质、维生素与铁质。此外，过度疲劳、压力太大、情绪经常处在紧绷状态，也很可能引起头晕目眩。所以应试图改善，否则会使症状更趋严重。

胡萝卜蜜汁

■材料

胡萝卜——半条

蜂蜜——适量

■作法

胡萝卜去皮榨汁，加蜂蜜拌匀，可以改善因便秘引起的头晕目眩。

