

《量身對症開食譜實務教學》

講義

15種 重大疾病

對症療養食譜



一、失眠

飲食原則

宜

- 1) 在三餐佐菜中，應該多吃能安定神經的菜，如金針、洋葱、百合、蓮子…等。
- 2) 多吃含銅豐富的食物，如腰果、松子、豌豆、花生、扁豆、糖蜜、葡萄乾…等。
- 3) 多吃含鐵豐富的食物，如蛋、龍眼乾、黑芝麻、黃豆、黑豆、金針菜、芹菜、油菜、杏桃、李子、葡萄乾、紅棗、橘子、柚子、無花果、糖蜜、啤酒酵母、全穀類…等。
- 4) 常喝小米粥，小米中含有色胺酸，可以幫助入睡。
- 5) 宜在洗澡之前，先進行熱水泡腳30分鐘。

忌

- 1) 忌長期服用安眠藥。
- 2) 忌食任何辛辣、刺激食物，如芥末、沙茶醬、辣椒、咖哩、胡椒粉等。
- 3) 忌興奮刺激的食物，如濃茶、咖啡、香菸等。
- 4) 忌補陽助火的中藥，如鹿茸、牛鞭、海馬…等，會讓失眠更嚴重。
- 5) 忌食煎、炸、燻、烤，例如：炸豬排、油條、洋芋片、鹽酥雞、臭豆腐、炸薯條、烤鴨、燒餅、洋芋片、奶油蛋糕、甜甜圈、小西點…等。
- 6) 忌睡前做激烈運動。
- 7) 忌白天睡太多。

酸棗仁金針湯

材料 酸棗仁10g、金針菜（乾品）15g。

做法

- 1) 酸棗仁洗淨，金針菜泡水洗淨，放入沸水汆燙30秒。
- 2) 所有材料加水1000cc入鍋熬煮，大火滾後小火續煮30分鐘，濾渣即可飲用。

功效 改善神經衰弱、失眠、憂鬱症。



貼心小叮嚀

- 1) 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、腎癌者，忌食。
- 2) 喝六天停一天。



小米雜糧飯

材料 小米75g、雜糧75g。

做法

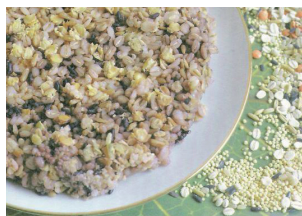
- 1) 將小米與雜糧洗淨，用180cc水泡2小時。
- 2) 放入電鍋，外鍋加1杯水，煮至開關跳起即可。

功效 改善失眠。



貼心小叮嚀

- 1) 痛風、高尿酸血症、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、腎癌者，忌食。
- 2) 吃六天停一天。



二、視力減退

飲食原則

宜

- 1) 多吃海帶、紫菜、糙米、全麥麵類。
- 2) 宜多吃含鋅高的食物，如花生、芝麻、豆製品、堅果類…等。
- 3) 宜每日多吃富含維生素C與E的天然食物，如：香椿、綠豆芽、油菜、龍眼、番石榴、奇異果、釋迦、柳橙、橄欖、木瓜、番茄、菜瓜子、白芝麻、小麥胚芽、松子、麥片…等。
- 4) 多補充胡蘿蔔素含量比較高的食物，諸如：胡蘿蔔、芒果、番茄、柿子…等。

忌

- 1) 忌吃辛辣、刺激食品，如大蒜、辣椒、咖哩、芥末、韭菜、洋葱…等。
- 2) 忌喝濃茶和咖啡，以免眼壓升高，加重病情。

杞菊飲

材料 枸杞10g、杭菊花5g、綠茶包1袋。

做法

- 1) 番茄洗淨去蒂、切塊；鳳梨洗淨、去皮、切丁。
- 2) 枸杞、杭菊花與綠茶一起放入保溫杯。
- 3) 沖入沸水500cc加蓋，燜15分鐘，濾渣即可飲用。

功效

白內障、飛蚊症、結膜炎、視力減退、頭暈。



貼心小叮嚀

- 1) 胃酸過多、胃腸潰瘍、胃炎、胃痛者，忌食。
- 2) 喝六天停一天。
- 3) 胃弱者，可省略綠茶。



三寶胡蘿蔔汁

材料 有機胡蘿蔔1條（約300g）、三寶粉（大豆卵磷脂、啤酒酵母、小麥胚芽）各5g。

做法

- 1) 胡蘿蔔洗淨後，連皮以分離式榨汁機榨出原汁。
- 2) 將三寶粉加入胡蘿蔔生汁，調勻後立即飲用。

功效

視力減退、流鼻水、乾眼症、頭痛、頭暈。



貼心小叮嚀

- 1) 痛風、高尿酸血症、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、胃酸過多者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 胡蘿蔔一定要買有機的，才可以連皮使用。



三、鼻子過敏

飲食原則

宜

- 1) 保持屋內通風、迎接陽光，避免塵蟎聚積。
- 2) 應適度運動如游泳、騎自行車或慢跑。
- 3) 下午3:00以前喝茶葉水（綠茶或烏龍茶均可），至少喝1200cc，下午3:00以後，改喝魚腥草紅棗茶，至少1200cc，把茶葉水與魚腥草紅棗茶當作日常解渴飲料。
- 4) 使用防塵蟎寢具或經常換洗寢具。

忌

- 1) 忌過敏食物。
- 2) 台北榮總以台灣常見的過敏食物分三級：
第一級：蝦、蟹、奶、蛋、花生
第二級：芒果、其他海鮮
第三級：花枝、蛤仔、魷魚、墨魚、螺、鱈魚、大豆、小麥、奇異果。
- 3) 忌食炸、煎、燻、烤食物，可降低過敏發生率。
- 4) 忌吃辛辣刺激性食物，如辣椒、花椒、韭菜、五香粉、麻辣火鍋等。
- 5) 忌菸、酒。
- 6) 避免吸入二手菸等刺激性氣體。
- 7) 室內勿放置盆栽，以防過敏原。
- 8) 屋內不使用地毯、布窗簾或沙發，不飼養寵物。

紫蘇魚腥草茶

材料

紫蘇（乾品）40g、魚腥草（乾品）40g、乾陳年金棗5粒、七葉膽（乾品）5g、薑3片。

做法

所有材料洗淨，放入鍋內，加水3000cc合煮，大火煮滾後轉小火續煮30分鐘，濾渣後當茶飲。

功效

鼻子過敏、預防感冒。



貼心小叮嚀

- 1) 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、頻尿者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。

烏龍茶

材料

烏龍茶葉3-5g。

做法

烏龍茶葉放入保溫杯，先用沸水沖泡15秒稍微清洗後，將水倒掉，再沖入沸水500cc，泡3分鐘後，即可飲用。

功效

過敏。



貼心小叮嚀

- 1) 胃痛、胃腸潰瘍、不易入睡。
- 2) 喝三天停一天。

四、皮膚過敏

飲食原則

宜

- 1) 多吃清熱解毒食物，如魚腥草、金銀花、綠豆、苦瓜、黃瓜、白蘿蔔、胡蘿蔔、空心菜、莧菜等。
- 2) 多喝綠茶、烏龍茶或醋茶。
- 3) 多食有益肌膚的蔬果，如西瓜、奇異果、柳橙、木瓜、蘋果、蓮藕、絲瓜、地瓜葉…等。
- 4) 多吃富含維生素C、維生素E、維生素A 豐富的食物。

忌

- 1) 忌吃刺激性食物，如：酒、蔥、大蒜、辣椒、咖哩、胡椒粉…等。
- 2) 忌吃興奮性食物，如：咖啡、可可、巧克力、香菸…等。
- 3) 忌食海鮮，如：魚、蝦、蟹、貝類…等。
- 4) 忌吃芋頭、南瓜、茄子、芒果、牛奶、茄子、蛋…等易引起過敏的食物。
- 5) 忌任何加工食品，如香腸、蜜餞、泡麵、罐頭、素料…等易添加防腐劑。
- 6) 忌炸、煎、燻、烤等食物，如鹽酥雞、臭豆腐、油條…等。
- 7) 避開寵物。

烏梅解毒湯

材料

薏仁、黑豆、麥門冬各40g、烏梅5粒、甘草12g、紅棗15粒、黃耆12g、褐色冰糖30g。

做法

- 1) 所有材料洗淨，放入鍋中，加水4000cc合煮，大火煮滾後轉小火續煮1小時，濾渣後加入冰糖拌勻，即可飲用。
- 2) 剩下薏仁與黑豆，均可食用。



功效

防病毒、解毒、過敏、蕁麻疹。



貼心小叮嚀

- 1) 痛風、高尿酸血症、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、腎炎、腎結石、乳癌、乳房纖維瘤、子宮肌瘤、子宮頸癌、卵巢癌者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 熱症者增加玉竹5錢；氣虛者增加黨蔘20g。
- 4) 癌症與糖尿病者，不可加糖。

綠茶

材料

綠茶6g。

做法

綠茶葉放入保溫杯，先沖沸水泡15秒稍微清洗後，將水倒掉，再沖入沸水500cc，泡3分鐘後，即可飲用。

功效

中耳炎、陰道感染、蕁麻疹、皮膚過敏。



貼心小叮嚀

- 1) 胃痛、失眠忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 胃弱者，綠茶改為3g。

五、肝炎

飲食原則

宜

- 1) 多食利尿、清熱、通便的食物，如冬瓜、油菜、空心菜、芹菜、黃瓜、絲瓜…等。
- 2) 多食蛋白質、維生素及適量醣類的食物，如乳類、豆製品、五穀雜糧…等。
- 3) 宜常吃富含茄紅素、胡蘿蔔素及維生素C含量高的蔬果，如奇異果、鳳梨、柳橙、橘子、蘋果、葡萄、番石榴、香吉士、番茄、胡蘿蔔、南瓜…等。
- 4) 應多吃新鮮的蔬果，以補充維生素B群、維生素C，幫助蛋白質、醣類、脂肪的代謝，以利於肝功能的復元。
- 5) 食物的烹調方式以蒸、煮為宜。
- 6) 應注意體重，防止因過胖而併發脂肪肝。
- 7) 充份的睡眠及休息。
- 8) 宜常喝綠汁，如小麥草原汁和明日葉原汁，輪流交替喝，可改善肝炎。

忌

- 1) 忌高脂肪及膽固醇高的食物，如：肥肉、動物油、蛋黃、動物內臟…等，會損傷脾胃，導致濕邪加重。
- 2) 忌辛辣、刺激之食物，如辣椒、辣醬、洋葱、胡椒粉、咖哩…等會助火的食物，加重炎症。
- 3) 忌粗纖維食物，如竹筍、韭菜、芹菜…等，促進膽囊收縮素產生，而影響膽汁流出，妨礙肝臟正常代謝及消化系統功能。
- 4) 忌用煎、炒、炸、烤等方式烹調食物。
- 5) 忌糖類及瓜子、餅乾等加工食品。
- 6) 忌酒及刺激性飲料，如咖啡、可樂、濃茶…等。

保肝精力湯

材料

苜蓿芽100g、單葉萵苣30g、龍鬚菜30g與地瓜葉30g，海帶芽（乾品）0.5g、腰果3粒、松子10粒、胡蘿蔔1條（約400g）、蘋果1個、三寶粉（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母）各5g、藍藻5g、酵素20cc、優酪乳100cc。

做法

- 1) 海帶芽與腰果、松子洗淨後，用沸水浸泡20分鐘，然後瀝乾。
- 2) 蘋果洗淨、去皮、去核、切丁，單葉萵苣、龍鬚菜與地瓜葉洗淨後，分別切碎。
- 3) 胡蘿蔔洗淨、去皮、切塊，以榨汁機榨出原汁。
- 4) 把已泡軟的海帶芽與腰果、松子放入果汁機，攪打1分鐘。
- 5) 單葉萵苣、龍鬚菜、地瓜葉、蘋果丁、苜蓿芽及三寶粉一起倒入果汁機，再加入優酪乳與胡蘿蔔汁充分攪拌均勻，即可趁鮮進食。

功效 降低肝指數、改善肝硬化、保肝。



貼心小叮嚀

- 1) 喝三天停一天。
- 2) 避免與牛奶同食。
- 3) 服用心絞痛、高血壓、降血脂、鎮靜劑、抗組織胺、抗黴等藥物等，須隔2小時後再吃較安全。

葡萄柚排毒水

材料 葡萄柚1個、麥苗粉8g、藍藻粉8g、糖蜜15cc。

做法

- 1) 葡萄柚去皮，以分離式榨汁機榨出原汁。
- 2) 所有材料放入果汁機中，再加冷開水200cc，充分拌均勻即可。

功效 肝指數降低、改善肝硬化、保肝。



貼心小叮嚀

- 1) 喝三天停一天。
- 2) 避免與牛奶同食。
- 3) 服用心絞痛、高血壓、降血脂、鎮靜劑、抗組織胺、抗黴等藥物，須隔2小時後再吃較安全。



六、便秘

飲食原則

宜

- 1) 多吃纖維質食物，如：芹菜、韭菜、菠菜、蘿蔔、香蕉、梨子、空心菜、糙米、海帶、高麗菜、馬鈴薯、牛蒡…等。
- 2) 多喝健康飲品，如：淡鹽水、魚腥草茶、蜂蜜…等。
- 3) 宜吃富含油脂的食物，如：腰果、松子、杏仁、芝麻…等，幫助腸道蠕動。
- 4) 多吃瀉性食物，如：蘆薈、芹菜、傳統豆腐、蘆筍、香蕉、西瓜、鳳梨、蜜柑、牛蒡…等。
- 5) 便秘嚴重者，三餐均配食金針菜與傳統豆腐（熟食），宜多吃地瓜（番薯），吃時可添加寡糖或蜂蜜，通便效果會更好。
- 6) 定時排便。

忌

- 1) 忌食煎、炸、燻、烤，例如：炸豬排、油條、洋芋片、鹽酥雞、臭豆腐、炸薯條、烤鴨、燒餅、洋芋片、奶油蛋糕、甜甜圈、小西點等。
- 2) 忌食任何辛辣、刺激食物，如芥末、沙茶醬、辣椒、咖哩、胡椒粉等。
- 3) 少吃肉、蛋、奶等，因吃太多會使便秘症狀更嚴重。
- 4) 少吃糖，因為糖會減弱胃、腸道的蠕動，加重便秘。若要用糖儘量用“寡糖”，因寡糖可助長腸道中有益菌的繁殖，也可或用蜂蜜，因蜂蜜有潤腸的效果，但均不可過量。
- 5) 忌濫用瀉藥：長期使用瀉藥，會造成腸道對藥物的依賴性，一但停藥則難以恢復自動排便功能，加重便秘的情況。

通便蔬菜泥

材料

胡蘿蔔3公分、大黃瓜3公分、地瓜3公分、海帶（乾品）2吋長、大白菜與高麗菜各一片、菜葉、馬鈴薯中型1個、香菇（乾品）2朵。

做法

- 1) 所有材料，有皮的去皮，洗淨後切塊或切片，加2倍的水合煮（例如菜料1碗，水要加2碗），大火煮滾後轉小火續煮20分鐘，待涼。
- 2) 將已熟的菜料與菜湯放入果汁機，攪拌成泥。

功效

幫助排便。



貼心小叮嚀 吃六天停一天。



潤腸茶

材料 酵素20cc、健康醋10cc、寡糖10cc、蜂蜜10cc。

做法

將所有材料，加溫開水300cc，調勻即可飲用。

功效

便秘。



貼心小叮嚀

- 1) 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、糖尿病、癌症、胃酸過多、腹瀉、下痢者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 健康醋是指鳳梨醋、蘋果醋、檸檬醋…等。



七、高血壓

飲食原則

宜

- 1) 宜多吃清熱、涼血、解毒食物，如：綠豆、苦瓜、絲瓜、空心菜、蘿蔔、蓮藕、芹菜、番茄、黑木耳…等。
- 2) 宜多喝水，每日飲水量要在2500cc以上。
- 3) 少油、少鹽、少糖。
- 4) 宜素多葷少。
- 5) 要情緒平穩，不宜太激動及熬夜晚睡。

忌

- 1) 忌興奮刺激的食物，如濃茶、咖啡、香菸…等。
- 2) 忌高鹽調味料，故少淋肉汁，如：肉燥、沙茶醬、醬油…等。
- 3) 忌高膽固醇的食物，如：蛋黃、肝臟、蝦、蟹…等。
- 4) 不宜食用人參，因人參含有抗脂肪分解的物質，會抑制體內脂肪的分解，對動脈硬化有害無益。
- 5) 忌吃辛溫燥熱性食物，如：辣椒、酒、韭菜、大蒜、洋蔥、胡椒、芥菜、紅辣椒……等。
- 6) 忌食煎、炸、燻、烤，例如：炸豬排、油條、洋芋片、鹽酥雞、臭豆腐、炸薯條、烤鴨、燒餅、洋芋片、奶油蛋糕、甜甜圈、小西點…等。
- 7) 不宜做刺激性活動，如：坐雲霄飛車、海盜船…等。
- 8) 忌熬夜晚睡。

香菇海帶水

材料

香菇（乾品）2朵、海帶（乾品）6公分長。

做法

睡前將材料洗淨後，放入保溫瓶，沖泡沸水500cc，加蓋密封，次日清晨飲用汁液，剩餘的香菇與海帶，可以留作日後做菜用。

功效 改善高血壓。



貼心小叮嚀

- 1) 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、腎癌者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。



薏仁冬瓜湯

材料 薏仁100g、冬瓜200g。

做法 1) 薏仁洗淨，泡水4小時，冬瓜去皮、切塊。

2) 二者加水750cc合煮至熟爛，宜趁熱進食。

功效 改善高血壓。



貼心小叮嚀

- 1) 脾胃虛寒、元氣不足、乳癌、乳房纖維瘤、卵巢癌、子宮肌瘤、子宮頸癌者，忌食。
- 1) 吃六天停一天。



八、糖尿病

飲食原則

宜

- 1) 宜多吃山藥，對糖尿病十分有利，可當主食，最好在三餐前，先吃山藥100g左右，再吃雜糧飯（薏仁+燕麥粒+糙米），如此限制米食與麵食的攝取，才有助於穩定血糖值。
- 2) “苜蓿芽”含有豐富的酵素、維生素、礦物質，可幫助糖尿病患者減少併發症的危險性，一天至少吃兩次，早晚各吃1碗。
- 3) 宜喝小麥草汁，對糖尿病的幫助最為明顯，每日早晚各喝30-50cc。
- 4) 少油、少鹽、禁糖。
- 5) 勤做運動，控制理想體重，以防過胖。
- 6) 三餐宜定時定量，多吃菜，少吃米飯麵食。
- 7) 宜穿柔軟的鞋：如布鞋、氣墊鞋，以免因磨擦破皮，導致感染、傷口惡化。

忌

- 1) 忌食精緻的白米或白麵。
- 2) 忌甜度過高的水果，如榴蓮、香蕉、荔枝、龍眼、瓜果類…等。
- 3) 忌食膽固醇含量高的食物，如動物內臟、蝦、蟹…等。
- 4) 忌高脂肪的食物，如：油條、炸薯條、蛋糕、乳酪、燻雞、烤鴨…等。
- 5) 忌抽菸，抽菸會導致呼吸及循環系統更差，易使糖尿病患者產生高血壓、心臟病…等併發症。
- 6) 忌用花生粉、沙茶醬、芝麻醬等過於油膩的調味料。
- 7) 忌食堅果類，如腰果、松子、核桃、花生…等。
- 8) 忌吃太鹹。
- 9) 忌食任何加工食品，例如：香腸、臘肉、貢丸、泡麵、久醃泡菜、罐頭、蜜餞、素料、市售飲料及各種冰品…等。

降血糖精力湯

材料 紅色地瓜葉、紅鳳菜、白鳳菜共300g、番石榴2個、奇異果一個。

做法

- 1) 番石榴洗淨去籽切塊，奇異果去皮切丁。
- 2) 紅色地瓜葉、紅鳳菜、白鳳菜皆洗淨切碎。
- 3) 所有材料洗淨，酌加冷開水，用果汁機攪拌均勻，宜現做現喝。

功效 改善糖尿病。



貼心小叮嚀 喝六天停一天。



火龍果生菜沙拉

材料

火龍果1個、土芭樂1個、苜蓿芽75g、番茄（大）1個、松子20-30粒、三寶粉（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母）各5g。

做法

- 1) 番茄洗淨後切小塊；松子洗淨後泡溫開水15分鐘使軟化；苜蓿芽洗淨。
- 2) 將番茄與松子用果汁機拌勻，即成番茄醬。
- 3) 火龍果洗淨、去皮後切塊；土芭樂洗淨後去籽、切塊。
- 4) 所有材料裝入盤中，灑上三寶粉及淋上番茄醬即可享用。

功效 改善糖尿病。



貼心小叮嚀

- 1) 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、紅斑性狼瘡、痛風、高尿酸血症、血糖偏高、胃炎、胃腸潰瘍（胃腸出血）、胃痛、脾胃虛寒、元氣不足者，忌食。
- 2) 吃六天停一天。



九、口臭

飲食原則

宜

- 1) 平時常吃木瓜、鳳梨、白木耳、白蘿蔔涼拌菜…等來改善。
- 2) 吃任何食物，尤其是甜食或水果，務必要刷牙或漱口，以保持口腔清潔，不易產生異味。
- 3) 胃腸不錯的人，可常喝綠茶。
- 4) 用食鹽（海鹽或竹鹽）刷牙，牙刷先沾牙膏再沾食鹽，刷牙力道要適當，以免傷害牙齒的琺瑯質。

忌

- 1) 忌吃辛辣刺激性食物，如：辣椒、洋蔥、大蒜、花椒、韭菜、麻辣火鍋…等。
- 2) 忌吃煎烤食物：如煎魚、烤鴨、烤雞…等。
- 3) 忌喝咖啡、酒。

甘蔗紫蘇梅汁

材料 甘蔗汁150cc、紫蘇梅汁50cc。

做法

甘蔗汁與紫蘇梅汁調勻即可飲用。

功效

改善消化不良、口臭。



貼心小叮嚀 喝六天停一天。



速成泡菜

材料

白蘿蔔120g、大頭菜120g、小黃瓜120g、嫩薑50g、蓮藕120g、粗鹽10-15g、褐色冰糖10-20g、檸檬汁30cc。

做法

- 1) 白蘿蔔、大頭菜、蓮藕洗淨切薄片，以粗鹽醃4小時，洗去鹽分。
- 2) 加入褐色冰糖、檸檬汁拌勻，放入冰箱冷藏半天即可食用。

功效

促進食慾、幫助消化、口臭、高血壓、抗癌。



貼心小叮嚀

- 1) 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、腎癌者，忌食。
- 2) 吃三天停一天。
- 3) 癌症與糖尿病者，不可加糖。



十、耳鳴

飲食原則

宜

- 1) 低脂飲食，因過多的油脂會使血脂增高、血液黏稠，引起內耳供血障礙。
- 2) 多攝取鐵質食物，因為缺鐵易使紅血球細胞的攜氧能力降低，導致耳部營養不足，使聽覺細胞功能受損和聽力下降。
- 3) 多吃富含維生素C、E，能抗氧化，對抗自由基，改善末梢血流量，保護內耳。
- 4) 多吃有活血功效的食物，如：山楂、黑木耳、韭菜、紅葡萄酒…等，幫助軟化血管，改善血黏稠度，有利於保持耳部小血管的正常循環。

忌

- 1) 忌炸、煎、燻、烤、酒、高醣類食物，以及高脂肪食物，如：肥肉、炸豬排、炸牛排…等各種油炸食物。
- 2) 忌吃芒果、芋頭、茄子、蜂蜜、花粉…等可能引發過敏的食物。
- 3) 忌吃燥熱的水果，如：龍眼、荔枝、榴槤、釋迦、黑棗、桃子、板栗…等。
- 4) 忌吃辛辣、刺激食品，如：辣椒、胡椒、洋蔥、芥末、韭菜、大蒜…等。
- 5) 忌食腥羶食物，如：白帶魚、黃魚、鰻魚、鮭魚、鱈魚、白蟹、蝦…等助長溼熱的食物，會壅塞耳竅，致使耳鳴發作。

魚腥草蘋果汁

材料 魚腥草（生葉）20g、蘋果1個。

做法

- 1) 蘋果洗淨去皮去核切塊，魚腥草洗淨。
- 2) 所有材料放入果汁機中，酌加冷開水200cc，攪拌均勻，宜趁鮮飲用。

功效

中耳炎、耳鳴、鼻涕倒流、鼻竇炎、蕁麻疹、濕疹、耳鳴。



貼心小叮嚀

- 1) 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、頻尿者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 魚腥草（生葉）的用量，不可高於20g。



山藥菠菜湯

材料 菠菜200g、山藥150g、生薑2片。

做法

- 1) 菠菜洗淨切段，山藥去皮切絲，生薑切絲。
- 2) 山藥、生薑加水750cc合煮，大火煮滾後轉小火續煮10分鐘。
- 3) 再加入菠菜、橄欖油、粗鹽調味即可。

功效

耳鳴。



貼心小叮嚀

吃六天停一天。



十一、脂肪肝

十二、胸悶

飲食原則

宜

- 1) 多食用高蛋白食物，如：酵母粉、黃豆、黑豆、花生、小麥胚芽、南瓜子、紫菜、花粉、杏仁…等，以促進肝細胞的再生。
- 2) 多補充維生素A、B群、C…等。
- 3) 宜多吃各種芽菜、南瓜、豆類、蘑菇、山楂、韭菜、茄子、絲瓜、莧菜、芥菜、扁豆、枸杞葉、橘皮…等，有防止脂肪肝升高的功效。
- 4) 少油、少鹽、少糖。
- 5) 主食以五穀雜糧為主，但不可過量，各種營養必須均衡完整。
- 6) 每日飲水量最少2500cc，以幫助排除毒素。
- 7) 每天運動最少1小時，如：慢跑、步行、太極拳、氣功、瑜伽…等。
- 8) 週一、三、五吃全素（不吃魚肉），週二、四、六、日素多葷少，（葷食以深海魚為主）。

忌

- 1) 忌食過甜食物，如榴蓮、香蕉、巧克力、冰淇淋、蛋糕…等。
- 2) 忌食油煎、炸、烤、燻等食物。
- 3) 勿吃高脂肪、高膽固醇的食物，如：肥肉、蝦、蟹、魷魚、蛋黃、動物內臟…等。否則會使脂肪肝病情惡化。
- 4) 忌辛辣、刺激性的調味料，如：辣椒、辣醬、芥末、洋蔥、胡椒粉、咖哩…等。
- 5) 忌香菸、酒、檳榔…等嗜好品。

高蛋白飲料

材料 優酪乳200cc、蔬果酵素20~30cc、藍藻（粉狀）5g。

做法 三者混合，充分拌勻即可飲用。

功效 改善肝功能、調降GOP、GPT。



貼心小叮嚀

- 1) 痛風、高尿酸血症、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、腎癌者，忌食。
- 2) 喝三天停一天。



保肝利尿湯

材料 大麥芽50g、茵陳50g、陳皮25g。

做法

所有材料加水3000cc合煮，大火滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣冷卻即可飲用。

功效

改善水腫、黃疸、保肝。



貼心小叮嚀

喝三天停一天



飲食原則

宜

- 1) 宜多吃富含維生素A、C、高鈣的食物，如胡蘿蔔、韭菜、南瓜、杏仁、紅棗、桔、柚、番茄、青椒、豆腐、芝麻、胡桃、山藥、蓮子…等。
- 2) 適當運動，最好每日1小時以上，清晨要常在綠樹下深呼吸。
- 3) 宜常喝蔬果汁200~300cc，如：五汁飲、淨血蔬果汁、番茄汁、胡蘿蔔汁、抗癌綜合果汁、馬鈴薯蘋果汁、蘆筍泥…等。
- 4) 宜常吃各種芽菜：如：苜蓿芽、豌豆芽、小麥芽、綠豆芽、蘿蔔芽、黃豆芽、綠花椰菜芽、蕎麥芽、黑豆芽、空心菜芽…等。
- 5) 主食以五穀雜糧為主，如：糙米、薏仁、芡實、高粱、小米、蕎麥、燕麥、小麥、大麥、黑糯米、胚芽米、菱角、蓮子…等。
- 6) 三餐要以自然、新鮮、未加工、未含色素和添加物的天然食物為主。
- 7) 宜少油、少鹽、少糖、低脂。

忌

- 1) 忌食任何辛辣、刺激食物，如芥末、沙茶醬、辣椒、咖哩、胡椒粉、麻辣火鍋…等。
- 2) 忌吃冰冷食物，如冷凍食品、飲料、冰淇淋、霜淇淋…等。
- 3) 忌食煎、炸、燻、烤，例如：炸豬排、油條、洋芋片、鹽酥雞、臭豆腐、炸薯條、烤鴨、燒餅、洋芋片、奶油蛋糕、甜甜圈、小西點等。
- 4) 忌食油膩的動物食品，最好能全素4~6個月，讓紅血球全面更新，才能創造全新的健康體質。
- 5) 忌食任何加工食品：如罐頭、蜜餞、香腸、臘肉、久醃泡菜、皮蛋、鹹蛋、泡麵及過度加工的素料…等。
- 6) 嚴禁菸、酒、檳榔…等嗜好品。
- 7) 忌過度勞累、常常壓力太大、過度運動，同時注意溫度的變化而添、減衣服。

黃耆枸杞紅棗湯

材料 黃耆4錢、紅棗3錢、枸杞3錢

做法 所有材料加水1000cc合煮，大火煮滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣即可飲用。

功效 補血補氣、改善頭暈、提振精神、掉髮、低血壓、老化、手腳冰冷。



貼心小叮嚀

- 1) 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、尿酸高、痛風、乳癌、卵巢癌、子宮肌瘤、攝護腺癌、感冒、便秘忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 感冒期間禁喝。

味噌豆腐薑湯

材料

味噌5g、豆腐1大塊、金針菜（乾品）10g、黑木耳（乾品）3朵、地瓜粉5g、薑2片。

做法

- 1) 將黑木耳泡入溫開水20分鐘，使軟化並剪碎，薑切絲，再將金針菜汆燙1分鐘，瀝乾備用，豆腐切成小方塊。
- 2) 豆腐、黑木耳、薑絲、金針菜加水煮成湯，地瓜粉先用冷水調勻，再趁熱入鍋勾芡。
- 3) 待菜湯溫度稍降時，才加入味噌，拌勻即可。

功效

改善胸悶、便秘。



貼心小叮嚀

- 1) 痛風、尿蛋白異常、尿素氮異常、肌酸酐異常、尿毒症、洗腎、高尿酸血症、腎功能不全、腎癌、腎結石、尿道結石者，忌食。
- 2) 喝六天停一天。
- 3) 味噌含有酵母菌、醋酸菌等有益菌，會被高溫破壞，故在降溫後再加入比較適當，有助於整腸健胃。



十三、酸痛

飲食原則

宜

- 1) 常喝醋水與艾草紅棗湯，輪流當作日常的飲料，可以幫助氣血循環順暢。
- 2) 宜吃清熱消炎的藥草，如魚腥草、左手香、明日葉等。
- 3) 練習倒退走：膝蓋不要彎曲，甩開兩臂深呼吸，倒退著走時，可隨時轉頭向後看，以免碰到障礙物，每次走20~40分鐘，每天走一次，兩個月即可見效。
- 4) 生薑濕布熱敷：老薑一大塊（約手掌大小），至少400g，拍碎加水3000~4000cc，滾後小火再煮20分鐘，待降溫至50℃左右，準備兩條厚毛巾，浸於熱薑湯中，手戴橡皮手套，趁熱從薑湯中取出濕毛巾，擰乾後熱敷於酸痛處，兩條毛巾交替敷30分鐘。
- 5) 常練太極拳：多作擺手轉腰的運動。
- 6) 常泡溫泉或泡熱澡：先以萊瓜布乾刷身體15分鐘，然後再泡熱水澡30分鐘。

忌

- 1) 忌吃辛辣刺激性食物：如辣椒、花椒、韭菜、五香粉、麻辣火鍋、榨菜…等。
- 2) 忌操勞過度、彎腰拿太重東西，以免加重病情。
- 3) 忌食炸、煎、燻、烤食物。
- 4) 勿吃加工食品。

艾草紅棗湯

材料 艾草（乾品）2兩、紅棗15粒

做法

- 1) 紅棗洗淨切開去籽，艾草洗淨。
- 2) 將所有材料加水3000cc，先浸泡10分鐘，再以大火煮滾，轉小火續煮20分鐘，濾渣即可當茶飲用。

功效

改善動脈硬化、心臟病、疝氣、促進血液循環、神經衰弱、麻痺、頭痛、頭暈、月事不順、腰痠背痛、雞眼、坐骨神經痛。



貼心小叮嚀

- 1) 胃癌、大腸癌、腎癌、膀胱癌、肝癌、心臟腫瘤、肺癌、頭部腫瘤、鼻咽癌、皮膚癌、白血病、血癌、攝護腺癌、乳癌、乳房纖維瘤、子宮肌瘤、子宮頸癌、卵巢癌、骨癌、口腔癌、火氣大忌食。
- 2) 喝三天停一天。
- 3) 若嫌味苦，可酌加蜂蜜調味。

胡蘿蔔洋蔥蘋果汁

材料 胡蘿蔔1根、洋蔥半個、蘋果1個

做法

- 1) 洋蔥去膜切塊，胡蘿蔔洗淨去皮切塊，蘋果洗淨去皮。
- 2) 用分離式榨汁機，將胡蘿蔔、洋蔥與蘋果分別榨出原汁。
- 3) 三者混合拌勻，即可飲用，宜趁鮮飲用。

功效 改善酸痛。



貼心小叮嚀

喝三天停一天。



十四、膽固醇高

飲食原則

宜

- 1) 少油、少鹽、少糖，高血壓患者，每天要少於6公克『鹽』的食用量，並忌食淋汁，如：肉燥、滷汁等。
- 2) 宜高纖維飲食，如：地瓜（葉）、牛蒡、馬鈴薯、金針菜、海帶、高麗菜、木耳、芹菜、空心菜…等粗纖維食物。
- 3) 宜多吃降火清熱食物，如：薏仁、綠豆、小米、小麥、黃瓜、絲瓜、鳳梨、梨、橘子、西瓜、荸薺…等。
- 4) 多吃調節血脂食物如：紅麴、燕麥、綠茶、低糖豆漿、番茄。
- 5) 睡前排便：養成睡前排便的習慣，讓大腸排空，而帶動新陳代謝的加速，進而提升自禦能力。

忌

- 1) 避免炸、煎、炒、烤、燻、烘焙的食物。
- 2) 勿吃加工食品：如香腸、貢丸、甜不辣、泡麵、罐頭、臭豆腐、蜜餞、肉乾、肉鬆、五顏六色的飲料與零食，以及精緻加工製品…等。
- 3) 忌吃膽固醇及高脂飲食，如：瑪琪琳、動物內臟、動物油、海產、香腸、培根等。

（註一：膽固醇高者每日膽固醇之攝取要少於200毫克。註二：高膽固醇的食物易引起發炎反應。）

- 4) 避免刺激性、辛辣食物，如：辣椒、花椒、芥末、洋蔥、蒜、韭菜、五香粉、麻辣火鍋、酒、咖啡、濃茶、香菸、檳榔等。
- 5) 忌吃燥熱性食物，如：龍眼肉、肉桂、人參、當歸、薑、荔枝、紅棗、板栗、核桃、芝麻…等。
- 6) 不宜食用人參，因人參含有抗脂肪分解的物質，會抑制體內脂肪的分解，對動脈硬化有害無益。

薏仁綠豆燕麥粥

材料 薏仁80g、綠豆30g、粗燕麥片30g、葡萄乾15g、腰果5粒、純杏仁粉15g、黑芝麻粒3g

做法 薏仁、綠豆洗淨，用1000cc水泡2小時。2：所有材料加入合煮，大火煮，滾後轉小火續煮至熟爛即可。

功效 降低膽固醇。



貼心小叮嚀

黃豆與薏仁會刺激荷爾蒙分泌，有婦科腫瘤者不可大量食用，宜吃一天停一天。



茼蒿炒小黃瓜

材料 茼蒿150g、小黃瓜2條

做法

- 1) 小黃瓜切薄片，茼蒿切片。
- 2) 茼蒿加橄欖油拌炒至熟，再加入小黃瓜拌炒，酌加醬油、米醋、素G粉調味即可。

功效 降低膽固醇。



貼心小叮嚀

吃六天停一天。

十五、高三酸甘油脂

飲食原則

宜

- 1) 宜多吃高C蔬果：維生素C可預防病毒及細菌的感染，對癌症、感冒、過敏、預防血栓，都有一定的功效。如：香椿、甜椒：甘藍、奇異果、芭樂、木瓜、花椰菜、高麗菜芽、草莓、香菜、葡萄柚、金桔、柳丁、檸檬、小麥草、苜蓿芽、柚子…等。
- 2) 宜多吃降火清熱食物，如：薏仁、綠豆、小米、小麥、黃瓜、絲瓜、鳳梨、梨、橘子、西瓜、荸薺…等。
- 3) 週一、三、五全素，週二、四、六、日素多葷少或是全素
- 4) 睡前排便：養成睡前排便的習慣，讓大腸排空，而帶動新陳代謝的加速，進而提升自禦能力。

忌

- 1) 避免炸、煎、炒、烤、燻、烘焙的食物
- 2) 勿吃加工食品：如香腸、貢丸、甜不辣、泡麵、罐頭、臭豆腐、蜜餞、肉乾、肉鬆、五顏六色的飲料與零食，以及精緻加工製品等。
- 3) 避免刺激性辛辣食物，如：辣椒、花椒、芥末、洋蔥、蒜、韭菜、五香粉、麻辣火鍋、酒、咖啡、濃茶、香菸、檳榔等。
- 4) 忌吃燥熱性食物，如：龍眼肉、肉桂、人參、當歸、薑、櫻桃、荔枝、紅棗、板栗、核桃、芝麻…等。
- 5) 不宜食用人參，因人參含有抗脂肪分解的物質，會抑制體內脂肪的分解，對動脈硬化有害無益。

五汁飲

材料

蘋果1個（約100g）、大黃瓜1/4條（約150g）、苦瓜1/4條（約100g）、青椒1/4個（約50g）、西洋芹菜2片（約100g）

做法

- 1) 蘋果、大黃瓜去皮切塊，苦瓜、青椒、西洋芹洗淨切塊。
- 2) 所有的材料用分離式榨汁機榨出原汁，現榨現喝。

功效

改善頭暈、頭痛、熱症、電腦手、減肥、高血壓、耳鳴、中耳炎、頭皮屑、雞眼、尿酸高、高血脂、肥胖、癌症、皮膚病。

貼心小叮嚀

- 1) 胃炎屬虛寒症者，不宜多飲用。
- 2) 為避色吃到農藥，儘量選購有機栽培的，並充分洗淨，可連皮一起使用。
- 3) 腎臟病症候群患者，除非血鉀異常否則不必限制鉀的攝取。
- 4) 喝三天停一天。



黃豆糙米菜飯

材料

- 1) 黃豆50g、糙米150g、胡蘿蔔丁10g、芋頭丁10g、馬鈴薯丁20g、鳳梨丁30g、豌豆15g、毛豆15g、青椒丁30g、香菜20g、豆皮絲30g、香菇（乾品）5朵、小芹菜末20g、蘿蔔乾丁20g、金針菜（乾品）10朵、高麗菜絲30g、玉米粒10g
- 2) 調味料：橄欖油10cc、胡椒粉適量、粗鹽3-5g

做法

- 1) 黃豆、糙米洗淨，用沸水泡30分鐘，然後用電鍋煮熟。
- 2) 胡蘿蔔丁、芋頭丁、馬鈴薯丁、豌豆、毛豆先用電鍋蒸煮10分鐘。
- 3) 香菇泡軟切絲；金針菜泡水20分鐘後，再以滾水汆燙1分鐘、瀝乾。
- 4) 鍋中放入橄欖油燒熱，放入其餘材料（除鳳梨及香菜、芹菜末外）、酌加調味料炒熟。
- 5) 將所有材料拌勻，起鍋前加入鳳梨丁與香菜、芹菜末，再加以拌勻，宜趁熱吃。

功效

補中益氣。

貼心小叮嚀

黃豆與薏仁會刺激荷爾蒙分泌，有婦科腫瘤者不可大量食用，宜吃一天停一天。



歐陽英樂活生機網 www.oyoung.com.tw



歐陽英智通行銷有限公司
地址: 338桃園縣蘆竹鄉90號11樓

