

# 養生健康飲

◎ 賴承宇醫師 提供

編輯小叮嚀：夏天到了！常喝自己做的養生飲品，無不當添加物，天然、健康又衛生喔！

## ◎老少咸宜的堅果奶

優點：補充鈣質及優良蛋白質的攝取，比動物蛋白高出3倍，零膽固醇。

食材：

紅豆、黃豆、黑豆、亞麻子仁、杏仁果、黑白芝麻、堅果類，可加蜂粉、卵磷脂。

做法：

1. 先將黑、紅、黃三種豆類浸泡24小時（發芽的豆類），然後將三種豆類蒸熟，用封口袋（4號）將煮熟的豆分裝放在冷凍庫備用。
2. 每天用一包，然後加杏仁果（60克）、南瓜子（60克）、亞麻子仁（60克）、黑白芝麻（60克）、加微量海鹽、一大匙卵磷脂、（或適量加一些小米、糙米、枸杞）。注意：以上為6人份的重量。
3. 將上面的食材用蔬果機，攪打至濃稠汁液後飲用。

堅果奶營養豐富，可強化骨骼與防癌，適合男女老幼，全家一起飲

用，至於食材多寡，可隨個人的濃淡喜好或飲用人數，自行做變化。

## ◎改善睡眠品質的食物：

紅豆加龍眼乾（份量比率4：1），如果紅豆一斤，則龍眼乾四兩（先將紅豆煮熟後再加龍眼乾）。

## ◎利尿、利水、除濕的食物：

紅豆加薏仁。

## ◎祛寒、除濕的食物：

（胃寒者可以加龍眼乾）、老薑（7~9片）、紅棗（15~20粒）、1500~2000CC的水，煮15~20分鐘，飲用時也可以加黑糖。

## ◎近視改善視力（電腦族群）：

龍眼乾（帶籽）15~20粒+枸杞5錢，用800~1000CC的水煮，當開水來喝。

（摘錄自吳永志著作「不一樣的自然養生法」）