

目錄

頁次

1. 白頭髮變黑的食療	4
2. 剝漂亮水煮沸雞蛋	5
2. 冰水-喝冰水，吃西瓜	5
3. 冰水-喝冰水容易變胖	5
4. 蘋果	6
5. 蘋果皮 吃掉還是削掉？	7
6. 馬兜鈴酸-強效致癌物	7
7. 馬鈴薯慢發芽，木瓜，柿子或奇異果早熟	8
8. 馬鈴薯和蕃薯發芽了還能吃嗎	8
9. 麵+明礬 & 泡麵	9
10. 木瓜茶利尿治療痛風	9
11. 蜂蜜和肉桂	10
12. 鳳梨-被注射生長激素	10
13. 大白菜排毒排宿便	11
14. 帶殼菱角湯抗癌	11
15. 豆漿自製	12
16. 膽固醇-降低小撇步	12
17. 蛋新不新鮮？	13
18. 低鈉鹽魚乾油-不要隨使用	13
19. 冬瓜皮茶	14
20. 糖尿病偏方-酸柑燉雞	14
21. 糖醋蒜汁治癌症	15
22. 痛風特效食材	15
23. 哪些水果的農藥特別多，你知道嗎？	15
24. 南瓜鮮奶-預防退化性膝關節炎、五十肩	16
25. 檸檬薑蒜醋汁-打通血管配方	17
26. 檸檬水抗癌	17
27. 檸檬水正確泡法	18
28. 荔枝保鮮又好吃的秘訣	19

29.	駱梨新鮮保持法	19
30.	綠豆湯要這樣煮才好吃！	19
31.	蘆筍可治四種癌症	20
32.	龍鬚菜可以降低血糖	21
33.	肝炎-A型肝炎的禍首-生香菜、生青蔥	21
34.	感冒頭疼-舒跑加溫開水	22
35.	感冒-喝熱咖啡	22
36.	感冒或嘴破小秘方-冰淇淋	23
37.	感冒初期小偏方	23
38.	骨頭湯、魚湯-請留意有毒	24
39.	桂圓水-福圓紅棗茶	25
40.	桂圓(龍眼)-第一補腦的靈丹《易經》	26
41.	桂圓水護眼	27
42.	咳嗽-桔餅治咳	27
43.	咳嗽-久咳不癒的良方：蒸洋蔥湯	28
44.	咳嗽-香蕉燉冰糖	29
45.	咳嗽-桑葉枇杷	30
46.	烤箱烤地瓜	30
47.	抗過敏-百香果, 鳳梨	31
48.	孔雀蛤	31
49.	黑木耳湯	32
50.	紅豆湯-煮鬆軟	32
51.	火龍果-連皮吃的懶人水果-	32
52.	紅糖好處	33
53.	雞蛋-用電鍋煮	34
54.	肌肉酸痛--吃鳳梨	34
55.	韭菜的食療妙用	35
56.	橘子的細絲	35
57.	氣血三寶湯	35
58.	茄子食療	36
59.	勸君多在家吃飯	36

60.	小孩子夜晚哭啼-喝糖水	38
61.	血管堵塞-血管淤塞良方(黑木耳豬肉湯)	38
62.	血管堵塞-治療血管堵塞的印度古法	39
63.	香蕉不變黑與食療	39
64.	香蕉皮-老人斑的天然靈丹	40
65.	香蕉燉冰糖能治常年咳	41
66.	香蕉-延長保存期限	41
67.	炸雞店老闆的懺悔錄	42
68.	橙變甜秘方大公開	43
69.	食品安全-以安麗老闆為鑑!	43
70.	食海鮮謹記『三不』	44
71.	熟透的香蕉	44
72.	腎臟-治療洗腎秘方	45
73.	生薑檸檬水-排毒	45
74.	生薑紅棗茶	46
75.	水果-6種水果不能空腹吃	46
76.	睡前,洗澡後,早晨喝水&口對口喝礦泉水	47
77.	蒜頭飯,薑湯	47
78.	蒜-糖醋蒜汁-可治癌	48
79.	糙米飯變好吃的小秘訣	49
80.	醋葡萄乾	49
81.	蔥薑蒜的保存	50
82.	癌-致癌物	50
83.	癌症預防	51
84.	鴨肉-肉中首選	51
85.	椰子水--痛風救星	52
86.	腰酸/關節炎-治療奇方	53
87.	優酪乳-自己作	54
88.	憂鬱症食療	54
89.	燕麥-午餐	55
90.	飲料	55

91. 飲水的健康方式	55
92. 養生-102歲人瑞不忌口-最愛牛奶、紅燒肉	56
93. 櫻桃-寄生了蛆蟲	57
94. 五色養顏粥	57
95. 玉米鬚湯	57
96. 用心的食品食補小常識-依注音排序	57

- 註：**
1. 只供參考，讀者需多方搜集資料、請教專業人士和求証。
 2. 資料來源：摘錄自電子郵件或網站。
 3. 簡體版如果沒有書籤功能。請用搜尋功能找資料，或者用繁體版的書籤找到頁次，再由頁次找到簡體版資料。
 4. 先存檔再抽空慢慢看
 5. 日期格式：西元 年/月/日
 6. 歡迎複製或傳送。請勿修改，也不可做商業用途和買賣。

摘錄者：統易輸入法網站：<http://angel-ms.myweb.hinet.net/>,
<http://input.foruto.com/tongyi-input/> (易村摘錄文集)。

注音排序：

聲母	ㄅ ㄆ ㄇ ㄈ	ㄉ ㄊ ㄋ ㄌ	ㄍ ㄎ ㄏ ㄐ	ㄑ ㄒ ㄓ ㄔ	ㄕ ㄖ ㄗ ㄘ ㄙ
聲母	b. p. m. f	d. t. n. l	g. k. h. j	q. x. zh ch	sh r. z. c. s

韻母：ㄚ ㄛ ㄜ ㄝ ㄝ ㄞ ㄟ ㄠ ㄡ ㄢ ㄣ ㄤ ㄥ ㄦ
a o e ie ai ei ao ou an en ang eng er
介母：ㄩ ㄨ ㄩ (yi wu yu)

1. 白頭髮變黑的食療

Sent: Tuesday, May 15, 2012; 簡單地將白頭髮變黑，希望以後將不再染髮 【節錄】

染髮有得膀胱癌的風險。每天喝一碗，熬這個粥很簡單：

黑豆（1小把）、黑米（2把）、黑芝麻（1小把）、百合（10片）、薏仁（3把）、核桃（2個）、大米（2把）、紅糖，另外核桃也可以換成花生米。以上是兩個人的量。

每天中午就把這些放碗裡泡好，晚上洗碗的時候就開始熬粥，大概 10 幾分鐘水變粘稠的時候就可以了，關火，蓋上蓋子悶。第二天早上加點水，放紅糖，熱兩分鐘就 ok 了！

另外喝了這個粥三周後，指甲的小月牙由原來的兩個（大拇指）變七個了！孩子喝粥後，這個冬天臉上開始變紅潤了（以前就是白白的），身體變結實了好多。

2. 剝漂亮水煮沸雞蛋

Sent: Sunday, October 9, 2016

六秒鐘剝好漂亮水煮沸雞蛋！（在蛋中間處敲個小洞，碾一圈就可從中間快速剝開蛋殼。） <http://youtu.be/3en9eB5jy4w>

2. 冰水-喝冰水，吃西瓜

Sent: Monday, August 1, 2016. 『健康速報』大熱天要如何喝水，吃西瓜？

大熱天，容易造成胃中津液不足，口渴，人的本能就是要喝冰水。其實這個時候更要採取漸漸地、慢慢地，喝少量的溫水，千萬不要一次喝大量的冷飲，為什麼？因為胃中津液不足的時候，整個胃的機能低下，你如果一次喝大量的冷飲，它就會導致傷水，就會導致水停中焦，水停胃脘，所以不可以一次喝大量的冷水冷飲。

夏天很熱，人們在外工作一天，一回到家裡打開冰箱就拿出冰鎮西瓜就吃。其實冰鎮會把很重的寒氣，滲透到西瓜裡面，當我們把這種本身寒性的西瓜吃到胃裡面，就更大地加重胃腸負擔，傷害到胃腸功能，也就傷到了人體自身的陽氣。這樣吃西瓜開始可能傷的是胃，以後就會傷到肺，接著就會出現很多過敏的症狀，流稀鼻涕、打噴嚏，甚至會出現皮膚瘙癢。

3. 冰水-喝冰水容易變胖

<http://myshare.url.com.tw/note/1216511>

因為冰飲會讓腸胃系統溫度降低、蠕動變差，溫度影響了身體的基礎代謝率，結果就是變胖。女生就更不好了，愛喝冰水就會更容易經痛。

4. 蘋果

Sent: Friday, June 22, 2012 【節錄】

有一陣子睡得不好，三更半夜就醒過來，久久不能再睡。吃一個蘋果可治失眠。

吃蘋果可清潔體內一切妨礙健康的水分和毒素。原來蘋果含有的蘋果酸和酒石酸，有助消化身體內高油脂食物的功能，可以驅動腎臟排除體內多餘水分和毒素；此外蘋果還含有豐富的果膠，這是一種可溶性的纖維質，可以跟鉛、汞等重金屬結合一起，並和壞膽固醇一起排出體外以達致淨化的效果。所以「每日一蘋果，醫生遠離我」是有它的道理的。

體內百毒清除，皮膚自然透光澤，斑印漸退。如果不幸患上慢性胃炎，蘋果是不容懷疑的良藥。只要每日中飯及晚飯後吃一個去皮蘋果，好快胃炎就痊癒了。

蘋果酸能夠抑制癌細胞的擴散，防止未老先衰。蘋果在古代中國早有「智慧果」之稱！

蘋果含有豐富的維他命 B1、B2、C 及胡蘿蔔素、煙酸（亦稱維他命 B5）；此外還含有糖類、脂肪、蛋白質、果膠、鈣、鉀、鐵、鋅、纖維素、蘋果酸、鞣酸等。而蘋果皮含有的車菊素有止嘔功效。可惜現在許多蘋果外皮有石蠟和農藥殘留，不宜吃食。蘋果外號「記憶果」。因為蘋果富含鋅元素，鋅就是構成與記憶有密切關係的核酸和蛋白質不可或缺的元素。一旦缺鋅，大腦皮層邊沿海馬區即發育不全，影響記憶力。是以多吃蘋果有提高智能的功效。

香薰治療是近年流行的紓解抑鬱和壓抑感的良方之一。蘋果香薰對人的心理影響最大，它具有消除心理抑鬱感的作用，許多病人一旦吸入蘋果香氣，精神馬上變得愉快平和。如果晚上睡不寧或者有失眠情況，不妨灑點蘋果香薰，擔保快進入夢鄉！

5. 蘋果皮 吃掉還是削掉？

寄件日期：2013 年 9 月 4 日 【節錄】

與果肉相比，蘋果皮含有更多的抗氧化物質。蘋果皮上的蠟主要分成以下三種：

第一種是蘋果表面本身帶有的天然果蠟，可以有效地防止外界微生物、農藥等入侵果肉，起到保護作用，這是無需去除的。

第二種是一些蘋果表皮上有**人工加上去的食用蠟**。這種「人工果蠟」其實是一種殼聚糖物質，對身體並無害處，其作用主要用來保鮮。要去除這層蠟也很簡單，直接用熱水沖洗即可去除。

第三種則是**有害工業蠟**，含汞、鉛可能通過果皮滲進果肉，給人體帶來危害。

辨別方法是：用手或餐巾紙擦拭果皮表面，如能擦下一層**淡淡的紅色物質**，就可能是**工業蠟**了。遇到這樣的蘋果首先請不要購買，如果不小心買到了，請一定削皮吃。

6. 馬兜鈴酸-強效致癌物

<http://tw.sports.yahoo.com/news/> 【節錄】

作者：PTS | 公共電視 - 2013 年 8 月 9 日週五

最近，台灣和新加坡兩國的學者再度證實，馬兜鈴酸是很強的致癌物質，不但會傷害肝腎功能、導致癌症，還會造成基因突變。雖然台灣目前已經禁用，但還是要提醒大家，不要自行服用來路不明的中藥材。

台灣洗腎人口比率居全球之冠，除了糖尿病及高血壓控制不良，亂服含馬兜鈴酸的中藥材，也可能是造成洗腎的原因之一。

==林口長庚泌尿腫瘤科主任 馮思中==

(馬兜鈴酸)服用量比較大的時候，它可能會先造成腎直接的傷害，然後造成洗腎。林口長庚醫院和新加坡國立癌症中心合作研究發現，馬兜鈴酸中藥材會造成腎炎、腎衰竭，還可能引起泌尿道上皮癌，因為老鼠實驗發現，連續三天餵老鼠吃 50 毫

克的馬兜鈴酸，結果三個月後，不僅出現腎病變、纖維化、腎功能減退，還會產生基因突變，甚至可能引發肝癌。

7. 馬鈴薯慢發芽, 木瓜, 柿子或奇異果早熟

寄件日期: 2013年11月日

如何讓馬鈴薯慢一點發芽? 木瓜, 柿子或奇異果早熟?

馬鈴薯的芽含有毒的生物鹼，食用會造成腹痛、頭暈。若在馬鈴薯中放一顆蘋果，可大為延遲發芽的時間。因蘋果產生的乙烯氣體有妨礙馬鈴薯發育的功效。想讓木瓜或奇異果早點熟，就可以和蘋果放一起。另外澀柿子和蘋果放一起，一週後澀味消失了就變甜柿了。

8. 馬鈴薯和蕃薯發芽了還能吃嗎

Sent: Wednesday, June 06, 2012

原來"塊莖"和"塊根"也有不同，我一直以為我們吃的都是馬鈴薯和蕃薯的"根"!

蕃薯和馬鈴薯是截然不同的兩种植物，隸屬於不同"科"，就連我們食用的部份也大不相同。蕃薯屬於"旋花科"的植物。我們吃的部份是它的地下"塊根"。蕃薯的葉子，幼藤，嫩芽都無毒，都可以炒來吃。所以蕃薯發小綠芽了，還是可以吃的，只是吃起來會有蕃薯葉的味道而已!

馬鈴薯就很不一樣了。它是屬於"茄科"的植物。我們吃的部份是它的地下"塊莖"。注意:馬鈴薯除了"塊莖"之外，它的根莖葉花果實種子，全株都有毒(神經性毒顛茄素)。少量吃入會造成拉肚子。吃過量就可能造成中毒休克死亡。成人的半致死劑量，僅需大約15個綠芽點的毒素含量，即使經過高溫煮熟，毒性依然存在! 所以，馬鈴薯一旦出現綠色芽點，或表皮出現綠化的現象，就應該拋棄不食以免中! 若"綠芽體"已成長，則表示毒素已在塊莖內累積擴散，此時就算挖掉綠色部分，也還是會食用到毒素!

9. **麵+明礬 & 泡麵**

Sent: Monday, June 23, 2008 【節錄】

水餃熟了會浮起來是正確的，但是，麵熟了是不會浮起來的！會浮在水面的麵是有加明礬的，但是老闆要撈麵時，浮在水面的麵比沈在水中的麵好撈！

曾經有位同事每天吃兩包泡麵當早餐，在 31 歲那年得了【腹膜後血管周圍癌】，長滿像葡萄一樣的血管瘤，割了還會不斷地長，那位同事 33 歲就死了。我主管有位小姨子，念夜校，高中三年常以泡麵當午餐，三年之後，牙齒全掉光。

10. **木瓜茶利尿治療痛風**

寄件日期：2013 年 6 月 23 日

木瓜茶，作法如下：（http://pinkteawellness.blogspot.tw/2009/01/blog-post_22.html）

- (1) 青木瓜兩粒，越青越好，洗淨去子，**留皮**切小片，放入 10 人份的不銹鋼鍋，加 8 分滿的水，滾後，小火續煮 45-60 分鐘、待水份減少至一半時，即關火，將木瓜漬濾掉，立刻再將綠茶 1 湯匙放入約燜 20 分鐘，即將茶葉撈取，宜溫熱飲用。
- (2) 將湯汁冷卻後，便可放入冰箱冷藏，再喝時，一定要解凍回溫。
- (3) 若要貯存較長時間，便應放入冷凍櫃，才不會壞掉。
- (4) 胃不好者，宜在飯後喝（勿在飯前空腹喝，以免胃痛）
- (5) 喝之前先檢查尿酸指數，待半個月後，再去檢查，若尿酸指數降至正常值，就不用再喝。

11. 蜂蜜和肉桂

寄件日期：2003 年月日

蜂蜜和肉桂的混合物能治愈大多數疾病。蜂蜜可用在各種疾病且沒有任何副作用。蜂蜜雖甜，但適當的劑量並不危害患有糖尿病的病患。

加拿大著名的雜誌 “Weekly World News” 於 1995/1/17 曾發表，蜂蜜和肉桂可以治愈疾病。微溫的水加入一匙蜂蜜及一小匙肉桂粉，在身體發癢的地方塗上並按摩。大部份疼痛可在 15 分鐘內退去。

關節炎病患每天可飲一杯加入兩匙蜂蜜和一小匙肉桂粉的熱水，可被治癒。早餐前食用蜂蜜加肉桂粉，可治療走路不太方便，疼痛也減少了，也可減重。喝一杯加有二大匙肉桂粉及一大匙蜂蜜的熱水，可殺死膀胱裡的細菌。二大匙蜂蜜和三大匙肉桂粉加入 16 盎司的茶，給有膽固醇的病患喝，一天三次可減少膽固醇含量，可預防老化。每日飯後食用純的蜂蜜可減少膽固醇。感冒的人可連續三天食用，一大匙微熱蜂蜜加 1/4 匙肉桂粉。這個過程可治癒慢性咳嗽、感冒及清理靜脈竇。蜂蜜加肉桂粉，可治癒胃痛及胃潰瘍，也可恢復聽力。

將三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉調成糊狀，睡前塗在青春痘處，隔天早上用溫水洗去，連續兩周，可消除青春痘。蜂蜜加肉桂粉可治癒溼疹、輪癬及其他皮膚感染。只要將蜂蜜加入肉桂粉，塗在感染處即可。

12. 鳳梨-被注射生長激素

寄件日期：2013 年 7 月 5 日 鳳梨（要注意有沒有被注射生長激素）

前天我去花市(萬隆)買鳳梨，老板是雲林人，他昨天在他的鳳梨面前，弄了很大的字體“無生長激素”，問了為何強調…老板說，現在的鳳梨很多都在“心”的地方，被注射了生長激素。平時要 16 個月收成的，注射後 11-12 個月就能收成了。而且最好不要買太大的（尤其超過三斤的），小、中型的就好了。

另外，有沒有注射，看“心”就知道。心的大小，正常只能在 10 元硬幣大小以內，如果它的心很大，大到 50 元硬幣，那就是有注射了。注射後，心吃起來的感覺會比較硬！

13. 大白菜排毒排宿便

Sent: Monday, April 14, 2014

大白菜，以葉為主（少量菜幫）加水煮，不加油鹽，可適量放少許辣椒、花椒或是去皮生薑（生薑皮性寒，姜肉性熱）。每天肚子餓了就吃，連吃三天，不吃別的食物，第三天除了吃白菜葉外可再喝些白菜湯。白菜要煮得爛一點。

這種吃法排毒效果奇佳，對便秘或者腸胃不健康的人是一次大掃除。如果每個月能堅持一次，或者一次能增加到七天更佳。吃了以後會排出宿便，剛開始黑色，吃的時間長的會排出果凍一樣的宿便，堅持二十一天以上的人會排出五種顏色的大便，那是把五臟的毒都清了.....

吃大白菜的三天最好放在週末，避開社會應酬社交活動，靜心在家讀書打坐。

14. 帶殼菱角湯抗癌

Sent: Wednesday, February 27, 2013

菱角可以釋放抗癌因子，現在北京 9 位中央常委都喝帶殼菱角湯保養身體呢。下面的酸鹼性食物最好多看幾次，就可以記住了。帶殼菱角湯也曾救過公賣局臺北啤酒廠的張先生，和前臺東省立醫院陳課長。

常見食物的酸鹼性

1. 強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。
2. 中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。
3. 弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚、泥鰍。
4. 弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。
5. 中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。
6. 強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。尤其天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品，而茶類不宜過量，最佳飲用時間為早上。

.....
此篇文章不是鼓勵癌症病患放棄化療，而是要您平時多吃素，少葷食多運動。萬一罹癌後盡量改變素食，以保持身體成強鹼性。

腫瘤切除後並不代表就不會復發，還是吃素保持身體成強鹼性為佳。

帶殼菱角湯

材料：鮮菱角 20 { 30 個。

方法：菱角洗淨，不要剝開菱角，加水適量蓋過總菱角，文火煎成濃湯服用。

每日 1 次，分 2 次服完。

菱角性寒，有人喝了會拉肚子，要適量，喝完一定要檢驗 Carcinoembryonic antigen (CEA)和胎兒蛋白 AFP (α -fetoprotein)。

15. 豆漿自製

寄件日期：2015 年 12 月 14 日 星期一

自製豆漿免顧火免豆漿機電鍋煮濃豆漿超簡單可做豆腐豆花

<https://www.youtube.com/watch?v=Xo5xT3RYYSE&feature=em-hot-vrecs>

16. 膽固醇-降低小撇步

Sent: Friday, September 19, 2008 【節錄】

三軍總醫院 X 主治醫師提供降低膽固醇的小撇步，只要輕微症狀的高膽固醇及高血脂患者，以改善飲食方式，自我控制，持續八週必能看到成果。

患者首先在早餐吃一碗燕麥粥，可使血中壞的膽固醇濃度，降低百分之十，而中餐要吃半碗豆類，因為根據臨床結果顯示，每天吃半碗任何一種豆類，例如黃豆、青豆、菜豆、扁豆或四季豆等，能使血中壞的膽固醇濃度，降低百分之二十；至於晚餐須吃三瓣大蒜，它能使血中膽固醇的濃度，由二百四十降至二百一十五。

輕微症狀的高膽固醇及高血脂患者，每天吃半個洋蔥，將半個新鮮洋蔥切片，浸泡在醋及醬油中，置放冰箱一夜後食用，能使血中的高密度脂蛋白濃度，增加百分之二十。

每天中餐或晚餐吃一個蘋果，一個月後，患者血中總膽固醇的濃度，下降了百分之

十。

患者每週也須吃兩次清蒸鮭魚，以鮭魚三兩清蒸食用，可讓體內的高密度脂蛋白，上升百分之十，也可降低血中的三酸甘油脂，效果非常好。

17. 蛋新不新鮮？

寄件日期：2003 年月日

二種辨別的方法：

1. 看看蛋的外觀有無一粒粒的突出物，突出物越多就越新鮮，反之，如果外表越光滑就越不新鮮。
2. 將蛋浸在冷水中，如果蛋是平躺著，就很新鮮。傾斜在水中，這顆蛋已經放了 3~5 天了。直立在水中，這顆蛋已有 10 天之久。浮在水面上，這顆蛋已經變質了

將蛋以尖頭部位朝下置於冰箱擺放，可保持蛋的新鮮，這是因為蛋的圓形份是主掌呼吸作用的運行，如果將它朝上擺放，就不會壓迫到呼吸部位。

18. 低鈉鹽魚乾油-不要隨使用

【節錄】 Sent: September 20, 2010

請 pass 給你認識的人

最近電視上有廣告，說高血壓不要攝取太多鈉，所以請改用低鈉鹽。台北醫學院的教授（目前也是醫院的臨床營養師），她批評這個廣告會對大家的健康帶來為害。

低鈉鹽的鉀含量非常高，而人體內鉀含量過高時會造成心律不整、腹痛、雙手發抖等症狀。前者卻有致命的危險，因此低鈉鹽在國外是需要醫生處方才使用。

魚乾油又是另一個令人隱憂的東西，一條魚有用的魚油，也只有靠近魚頭的那麼一滴滴。一顆魚乾油內，真正的純魚油只有 5%，剩下有 95% 的沙拉油。有智慧的消費者應該是多食用魚類，即可達到相同的效果。

19. 冬瓜皮茶

寄件日期：2008年11月日

材料：冬瓜皮 100 公克，薑適量，糖適量。

- 作法：
1. 冬瓜皮洗淨，切成適當大小，薑切絲。
 2. 把冬瓜和薑一匙放水煮，水開後用小火煮 20 分。
 3. 加糖煮一下即可熄火。

功效：冬瓜皮具有去火氣之效，所以，極適宜作為夏天的飲品。

20. 糖尿病偏方-酸柑燉雞

Sent: Friday, March 19, 2010 【節錄】

五十五歲那年，經常感覺口渴，而剛吃過飯又馬上覺得餓，腳常抽筋，身體出冷汗等症狀。醫生診斷是糖尿病，有時血醣高達二百五。有人說一旦得了糖尿病好起來的機會很小。

五十七歲那年我去馬來西亞看弟弟及妹妹全家，弟弟尋訪到一非常有效偏方。曾有一福建人，患糖尿病已有二十五年，而併發症已引起雙腳無法行動，吃後即痊癒。

此偏方為：雞一隻去頭去尾，加酸柑四顆切開同時燉，只能加少許鹽，水淹過雞即可。所謂酸柑英文名為 Lime，味道和檸檬差不多，但是形狀較圓，顏色較綠（檸檬有時為黃色），在美國超級市場內很常見，在台灣則較少。我看這偏方吃了沒有什麼害處不妨一試，弟弟即吩咐管家燉給我吃吃看，前後吃了四隻雞。

燉好的成品並不怎麼可口，但想到可以治病也就姑且吃之。大約一星期前前後後才能吃完一隻，而後再燉新的，有時當正餐，有時當點心宵夜吃。

兩個月後回台灣再去台大醫院檢查，醫生驚叫我快把糖尿病的藥停了，因為血醣已過低，當我告訴他我是吃酸柑燉雞好的，他不敢相信，說不出這有什麼科學根據。雖自此以後我仍定期檢查糖尿，但是血醣沒再高過。那時在台灣沒有酸柑，每次都是弟弟馬自馬來西亞帶到台灣給我。

如今我已七十一歲，十多年來糖尿病沒有再復發過、女兒認為我應該公佈給患者試

試，反正雞與酸柑都是可食的東西，吃了沒害處，如果真能救人一命，勝造了七層浮屠。

21. 糖醋蒜汁治癌症

Sent: Monday, September 26, 2016

http://www.medialnk.com/post_50493-51.html?from=page&p=001

22. 痛風特效食材

<http://myshare.url.com.tw/note/1239888> Sent: Thursday, August 25, 2016
// 痛風又稱「代謝性關節炎」，患者多暴飲暴食，致使普林代謝異常，尿酸濃度過高，積存在關節膜或肌腱裡，導致免疫系統過敏發炎，發作部位以大拇指關節最多。

痛風最早出現在南北朝醫藥典籍中，因其發作起來快如風，古代又稱「痛痺」或「帝王病」、「富貴病」。例如元世祖忽必烈晚年，就因酗酒飽受痛風之苦，致使無法走路和騎馬打仗。古希臘名醫希波克拉底指出，痛風是「富者的關節炎」，而風濕則是「窮人的關節炎」。

【痛風特效食材】

1. 椰子

椰子可利尿消腫、潤顏美容。每日喝 2 顆椰子水能祛火退熱，降低痛風患者體內普林含量，緩解不適。

2. 西瓜皮（西瓜翠衣）

西瓜皮有清熱解渴、利尿消腫之效。吃完西瓜果肉，保留皮的部分煮成湯水，長期飲用，可改善痛風症狀。

23. 哪些水果的農藥特別多，你知道嗎？

Sent: Thursday, October 11, 2012 【節錄】

下列水果農藥比較多。食用水果前，一定要多洗幾次，萬一水果有異味、或苦澀感，最好別吃。

●農藥較多的水果：

蘋果、梨、蓮霧、芒果、柑橘、草莓、葡萄、龍眼、荔枝等。

●農藥次多的水果：

桃、李、梅、柿、檸檬、櫻桃、棗、枇杷、蕃茄、柚、橄欖等。

●不使用農藥或用很少的水果：

木瓜、番石榴、紅甘蔗、桑椹、石榴、西瓜、香蕉、楊梅、鳳梨等。

塑膠袋如何分辨有無毒性？

●用手摸著有黏感；用力抖動時聲音不清脆的；

投入水底後，會沉入水中的都是有毒的塑膠袋，切記不可裝食物用，尤其是熱食。

●相反地，用手摸著有潤滑感的；

用力抖動時聲音清脆的；投入水底後能浮出水面的，則是無毒的塑膠袋，可作為食物袋。

24. 南瓜鮮奶-預防退化性膝關節炎、五十肩

Sent: Friday, May 03, 2013

<https://goo.gl/gCwejT> (http://www.how01.com/post_1366.html?f=line)

<https://www.youtube.com/watch?v=D8nZrRFuZoY>

退化性膝關節炎、五十肩有救了！一周喝三次南瓜煮豆漿！

秘方(一人份)

1. 南瓜及豆漿(可改用鮮奶取代豆漿，再加上一個雞蛋)(南瓜將外皮洗淨連皮帶子切成小塊)。
2. 將各一碗南瓜及鮮奶倒進鍋子或大碗公內，放入電鍋，外鍋放八分滿量杯的水。
3. 煮好後當早餐吃，要持續天天吃，可預防退化性膝關節炎、五十肩、肌腱炎等。
4. 如有嚴重退化性膝關節炎者，在晚上9點再吃一次，持續吃3個月就有明顯好轉。
5. 此秘方係70歲陳太太告知，她10年前發生退化性膝關節炎，到各大醫院求醫並打玻尿酸無效。朋友告知此秘方，而開始持續吃3個月後，慢慢好轉，現已可到處旅遊。

25. 檸檬薑蒜醋汁-打通血管配方

Blood Vessel Cleaning Recipe 寄件日期：2013年10月21日
巴基斯坦 Hakim（就是回教國家對古法治療師的專稱）的一個食療。

材料：

同份量的檸檬汁、薑汁、蒜頭汁、蘋果醋各一杯，蜜糖適量。

一個半檸檬，二大塊薑，三頭蒜，一小瓶蘋果醋，

做法：

1，蒜頭去皮，薑去皮切小片，一起放入榨汁機榨汁，或者放入攪拌器打成漿，用網布隔渣，手絞出汁。

2，將蒜頭、薑汁放入瓦煲，加入檸檬汁與蘋果醋，大火滾，小火慢煮，不要蓋鍋蓋，讓水份蒸發，大約需要半小時，剩下大約一半汁液。

3，溫度降下后，加入蜜糖，仔細攪勻，蜜糖適量，主要是令汁液容易入口。

將成品存在有蓋的玻璃瓶中，放入雪櫃。每天早飯前空肚服用一湯匙。吃上一個月以後去醫院做次檢查，會發現血管幹幹淨淨，堵塞的地方已經全通了。

26. 檸檬水抗癌

Sent: Monday, January 12, 2015

檸檬殺死癌細胞而不會影響健康細胞，比化療強一萬倍。

可以整天都喝浸檸檬片之飲水；檸檬汁不要加糖，因糖是癌細胞最佳養分；檸檬是高度鹼性食物。只要切薄片，檸檬 2-3 片在杯子並加飲水成為「鹼性水」，喝整整一天，以它作為日常飲用水。

幾種自製檸檬水的方法

前期處理：將檸檬用硬毛刷徹底洗淨，取出後切片。

第一種方法：將檸檬洗淨、切片後放入杯中，再取約 2 茶匙蜂蜜，然後慢慢注入溫水，攪拌均勻即可，如喜歡冰飲，可以加入冰塊。

第二種方法：用蜂蜜把洗淨切好的檸檬薄片醃製起來，放在冰箱中儲存，讓蜂蜜和檸檬充分融合，每天早上用乾淨的勺子取出一片檸檬直接泡水喝。此法容易長期堅持，否則每天要去切一個檸檬，很多人會嫌麻煩而不堅持飲用。

做法：

- 1、用鹽搓洗檸檬，流水沖淨、擦乾
- 2、切薄片兒
- 3、一層檸檬一層蜂蜜
- 4、裝滿後密封冷藏
- 5、溫水、涼水、冰水隨意沖，放進兩片薄荷葉更添清爽。

第三種方法：自製養生極品檸檬薑茶

材料：檸檬 3 個、薑一大塊、紅糖約 50 克

做法：

- 1、檸檬加少許鹽，洗乾淨表面
- 2、薑去皮後切成片、檸檬也切成片
- 3、檸檬片、薑片和紅糖全部放入一個大碗中
- 4、拌勻後全裝入無水無油的乾淨玻璃瓶
- 5、密封後放入冰箱，三天後就可以喝
- 6、喝的時候，取適量檸檬和薑片，加入溫熱水即可（也可隨意加入冰水哈）。

第四種方法：自製降燥清肺的金牌飲品——檸檬梨汁

做法：

- 1、將梨清洗乾淨
- 2、將兩個半梨去核，帶皮切小塊放到砂鍋中，留半個備用
- 3、倒入 1500 毫升水，根據個人口味放入 80—100 克左右的冰糖
- 4、大火燒開小火煮約 40 分鐘，將梨取出，剩下半個梨去皮切成小丁，倒入鍋中
- 5、檸檬半個將檸檬汁擠到鍋中，燉煮片刻（也可以檸檬切片放入鍋中）
- 6、關火，晾涼倒入杯子，帶顆粒，酸甜美味的梨汁就好了。

希望你能把這篇文章分享出來，來幫助更多的人！

27. 檸檬水正確泡法

【節錄】Sent: Wednesday, April 01, 2015

<http://blog.udn.com/mobile/paulhsu333/14574282?f=lineshare>

檸檬水的泡法！將檸檬用硬毛刷徹底洗淨，放進冰箱冷凍 2 小時，取出後切片（每個檸檬切 15~20 片），放入密閉的容器中，放入蜂蜜，加入涼開水淹沒檸檬片，蓋好容器，置於冰箱中冷藏。轉天取出 2 片用溫開水沖泡即可，這樣可以把檸檬中豐富的 VC 激發出來。

1 個檸檬能喝 1 個星期左右。常喝能減少黑斑、雀斑發生的機率，讓肌膚美白。它

還有補鈣、減肥的作用。更重要的是，檸檬是一個用來殺死癌細胞的神奇產品，它比化療強一萬倍。

28. 荔枝保鮮又好吃的秘訣

寄件日期：2008年11月日

其一：荔枝留一點蒂頭，一顆顆剪下來。用乾淨水泡蓋過荔枝的表面，讓荔枝皮充分的吸收水分，再撈起來把水分瀝乾放進有蓋的保鮮盒裡。拿二張廚房用紙巾，用水浸濕以不滴水為原則。濕紙巾覆蓋在荔枝上，再蓋上保鮮盒蓋就OK了。

其二：將荔枝逐顆剪下（留一點小蒂頭），儘量不要傷及外殼，然後用一小湯匙鹽巴和水混合後，將荔枝浸入鹽水後撈起，隨即放進塑膠袋中，置於冰箱底層，一星期內，荔枝仍可保持原來色澤，且風味依舊。

這樣處理過的荔枝，放冰箱之後比現買的荔枝更好吃更甜，可保存個五天拿出來吃。荔枝雖然好吃，但也不能吃太多喔，吃多了燥熱。

29. 駱梨新鮮保持法

Sent: Sunday, October 26, 2014

如何保持 avocado 駱梨新鮮：噴檸檬汁，和洋蔥一起放在水果盒，放在擠乾空氣的塑膠帶裡或浸開水

<http://themetapicture.com/this-very-useful-trick/>

30. 綠豆湯要這樣煮才好吃！

【節錄】 寄件日期：2008 年 11 月日

煮綠豆，先煮一鍋糖水（砂糖、冰糖或者是黑糖都可以——黑糖有礦物質比較營養）備用。綠豆則是用電鍋，像煮飯一樣的計算方法（外鍋的水放一杯），然後將它煮成乾的綠豆，像米飯一樣，煮好之後再倒入糖水中煮開就可以熄火。

這種煮法會外Q內鬆口感一流，紅豆湯也可以這樣煮唷！方便又好吃！不僅快速而且溫和，綠豆殘渣沒有噴的鍋內到處都是，綠豆殼浮在表面

不過任何種子類的要煮之前都應該泡水，因為種子的使命是「傳宗接代」，在它抽芽之前為了保護命根子都會有一定的「毒性」，以避免被大量吃掉。泡了水他內部的生長酵素會啟動（沒泡水之前酵素都在睡覺），也會把毒性釋放掉，所以泡種子的水要倒掉，這樣吃才是營養又健康！現代人為了求快都不泡種子了，還是老祖母的時代比較聰明。

31. 蘆筍可治四種癌症

Sent: Friday, September 26, 2008 【節錄】

台灣盛產之蘆筍是四種癌症的剋星，此是經過美國賓夕法尼亞匹茲堡的生化博士卡爾乃羅茲氏與查賓塞爾氏兩人共同研究，經臨床實驗證實，蘆筍確能治癌。

筆者知友父親患了初期鼻癌，曾照射鈷六十而致頭髮及牙齒都落光，經服此蘆筍而獲愈。

1. 治癌之種類及所需時間：a. 膀胱癌需時三個月。B. 肺癌四個月。C. 淋巴腺癌大約一年。D. 皮膚癌二個月。

2. 蘆筍治療方法如下：須買新鮮蘆筍，青白均可，洗淨後去皮，先將蘆筍切碎放入果汁機中，以高速度打成泥糊漿狀，再倒入大口瓶內，貯藏在冰箱中，早晚各服一次，每次各喝四大匙，多服無效，喝時可以伴開水或菜湯送下。（注意：買市面上銷售之罐頭蘆筍汁無效。）

3. 蘆筍所含之成分：據上述兩位博士化驗證實，蘆筍含有一種稱作「組胺」之蛋白質，有促進新細胞增加之功能，可抵抗癌症。

32. 龍鬚菜可以降低血糖

寄件日期：2013 年 7 月 16 日

一名糖尿病者無意中發現，龍鬚菜可以降低血糖，告知同樣患有糖尿的一些朋友這個新發現，並一同嘗試，經十幾天的試吃以及驗血，發現成果驚人：

以其中一位患者為例，本身已罹患糖尿達 20 年之久，長期藥物控制並不見理想。但經 4 天皆食用龍鬚菜後，驗血報告指出血糖指數僅剩 175！由此顯示食用龍鬚菜對身體有好處。

因此，若諸位受糖尿困擾已久，不妨可試試這個新方法，炒龍鬚菜來吃吃看。龍鬚菜不僅便宜也沒副作用。

龍鬚菜又稱為〈佛手瓜苗〉，就是佛手瓜的幼嫩莖葉。龍鬚菜因為藤蔓狀似龍鬚而得名，是一種極容易種植，生命力很強，並在惡劣環境也能存活的植物，是少數不用農藥栽培的鄉土蔬菜。

33. 肝炎-A 型肝炎的禍首-生香菜、生青蔥

寄件日期：2008 年月日 【節錄】

青蔥最好別生吃，在顯微鏡下有好多噁心的虫虫。還有：香菜也是（常見大量 fungus），而且與香菜同保存的食物也會遭到染污，而且更噁''''。

青蔥最好別生吃。往往將脆皮烤鴨肉包著生的青蔥段裹著甜麵醬。

吃炒米粉、貢丸湯、肉羹湯、麵湯、餛飩湯、火鍋料理、燒烤料理及魚肉料理時，也免不了要來點兒青蔥花提味。生吃青蔥的機會實在太多了，麵攤、火鍋店，各個餐廳廚房裡索性就擺一大碗青蔥花，讓消費者自行取用。但是，愛吃青蔥花的人在下箸前可得三思了，因為美國食品藥物管理局日前呼籲消費者注意，最近數起 A 型肝炎的食品中毒事件，禍首竟然是生青蔥。

A 型肝炎病毒是一種肝臟疾病，通常在感染 A 型肝炎病毒六週後會有症狀，輕微

者是發燒、腹瀉、噁心、嘔吐、無食慾、腹痛、疲倦、皮膚變黃。嚴重者則引發為肝臟疾病。

美國食品藥物管理局建議消費者應將青蔥放入鍋中加蓋完全煮熟，或在烹煮魚、肉類或其他料理放入青蔥時，也應將青蔥完全煮熟後再吃，以降低罹患 A 型肝炎的風險。

34. 感冒頭疼-舒跑加溫開水

Sent: Friday, December 04, 2009

如果頭疼時，不要吃頭痛藥~去買運動飲料（不冰的）來兌溫熱開水喝，大概 1 比 1 或 1 比 2 的比例，喝個一兩大杯，比吃藥還有效又不傷身。因為頭痛多半是因電解質不平衡所引起的，但是如果單喝運動飲料又太濃，而冰水跟冷水也對身體不好，所以加溫水稀釋。而且我們試過之後，也覺得真的比吃普拿疼還有效。即使感冒引起的頭痛，也很有效。吃一個普拿疼會殘留在身體五年!!

35. 感冒-喝熱咖啡

寄件日期：2008 年月日 【節錄】

如果你感覺到已經開始流鼻水、連續打噴嚏、有點頭痛，就快要感冒了！趕緊先喝兩、三杯熱開水（不可以喝冰的）等三、五分鐘，再喝一杯咖啡，任何咖啡都可以，三合一的最方便了，一定要熱的喝才有效（不可冰）。二、三十分鐘以後，咖啡和先前喝的開水會讓你要尿尿，而且，很神奇的，流鼻水、打噴嚏、頭痛都慢慢不見了！

想知道為什麼這麼好用？

一、咖啡可以讓你加速排尿，加上先喝的開水，可以把已經侵入繁殖的病毒，從身體裡「洗」掉大部分。

二、咖啡有提神、興奮的作用，會讓你低迷不振的免疫功能提振起來，病毒從尿尿排掉了一部分，免疫功能又加強了，感冒繼續惡化的可能當然降低不少。

36. 感冒或嘴破小秘方-冰淇淋

【節錄】 寄件日期：2002 年 8 月日

感冒的時候，喉嚨痛或喉嚨紅腫、咳嗽、上下呼吸道感染發炎，或是口腔潰爛(嘴破)；冰淇淋是不錯的小秘方。如有上述症狀一般醫師都交代不要吃冰，沒錯冰可能會加重症狀，及過度冰冷再次刺激患部影響病癒。冰淇淋是一種溫和冷品(冰和冷是不同的)，而冰淇淋本身之材質大都是高脂類和高熱量的食用物質。脂類物質具潤滑作用，熱量物質是補充人體動力之重要來源，當然包含醣類物質。

一般便利商店買一小盒裝的冰淇淋，任何口味都行；最好是知名品牌，如小美冰淇淋、杜老爺… 等，品質較有保障。欲食用時請注意，不要讓冰淇淋太硬，可以放在長溫下讓它自然溶化，大約有點稠狀但又不太稀。小口含在口腔中，稍微含一下下，稍有溶化慢慢吞下。涼涼的冰淇淋，會潤滑妳的口腔與呼吸道，把紅腫的喉嚨做最適當的冷敷，促進紅腫部位的血管收縮；其道理和關節扭傷冰敷意思一樣。再則，高脂類會覆蓋患部，形成一保護膜，避免外菌再次感染，而喉嚨及呼吸道也較不會像先前般的乾澀。醣類物質順流至你的胃中，食慾不振，多少補充所需的熱量。一次食用不用太多，重要的是常食用，多次刺激患部(不是一次長時間刺激患部)；一小盒裝小美冰淇淋可分二、三次食用，一天約一、二盒即可。

另外可自己製造蒸氣，吸蒸氣也可刺激呼吸道患部之收縮；如同去看耳鼻喉科讓你吸蒸氣的意思一樣，只不過它加些藥品罷，其實一樣有療效。如何製造蒸氣?你可以在洗澡前先放熱水，讓蒸氣充滿浴室再進去洗澡；或是利用燒開水，開水沸騰時的蒸氣也可以。

這個小秘方，是我參加中級急救技術人員，在台中榮總實習時，一位內科主任教我的。

37. 感冒初期小偏方

【節錄】 寄件日期：2008 年 11 月日

生薑(驅除寒氣)+紅糖(富含鐵質，有活血的功效) 補血補力氣，逼出寒氣大作戰！將約 200 克的生薑切片放入 2000cc 的水中煮開後，再加紅糖適量一起滾個十分鐘；不怕辣的人可以讓煮好的薑湯再悶上十分鐘。連續喝幾次後便能驅風散寒，舒暢氣管。如果女性在經期來的前後，多喝黑糖薑湯，也會減少疼痛，這比使用藥物控制效果好得很多，而且無副作用。

喝可樂可以治喉嚨沙啞不舒服，可口可樂公司最早就是感冒糖漿的製造公司。只要將可樂倒進杯子中，加入檸檬 1~2 片，然後再微波個二、三分鐘，就是熱騰騰又好喝的咳嗽糖漿了。

「金桔不知感冒」，金桔含有豐富的維他命 C，果皮還有化痰、利氣、健脾胃的功效，所以輕微感冒時可將金桔泡茶喝。做法是將洗乾淨的熟金桔，稍微切開後放入冷水中同煮，水煮開後即是酸酸甜甜的金桔茶。若怕酸者可加適量蜂蜜調味(蜂蜜富含維他命 B 群及天然的維他命 C、鐵、蛋白質..)。

喝蛋酒，不但可以暖身還能補充體力，而體力就是打敗病毒的最佳利器。取二分之一的蛋量，攪拌後混合二、三匙蜂蜜放在小火上、適量薑汁調味，並且繼續攪拌，最後徐徐倒入約 130CC 的酒(米酒即可)，待濃度混合後立刻關火，不需煮得太熟透才好喝，不過千萬不要喝醉了喔！

38. 骨頭湯、魚湯-請留意有毒

… Sent: Thursday, May 16, 2013

不知道是從什麼時候開始，市面上興起了許多以骨頭湯為招牌的飯店，特點是走進飯店幾乎每個餐桌的中間都有一個用來加熱的電磁爐，比如：“骨*坊”、“食*堂”、“骨*味”等等等等，其中不乏鼎鼎大名的飯店，人人趨之若鶩，真是可笑又可悲。

很多飯店便投其所好的以高湯、濃湯為招牌吸引顧客，比如：大骨玉米湯、大骨海帶湯、大骨黃豆湯、野生竹筍湯、以及各種海鮮湯、等等，特點無一不是顯示一鍋經過長時間熬制的乳白色的濃湯。

那麼這些看起來營養豐富、經過長時間熬制的高湯真的營養豐富嗎？我們來看這些所謂“高湯”的製作材料以及製作過程：

先說材料：

1. 乳化劑（一種化學製品，用來使水看起來有濃濃的乳白色）。
2. 骨髓膏（一種化學製品，使水聞起來有大骨湯的味道）。
3. 一滴香（一種化學製劑，比如 30 斤的水，加入 2-3 滴就香的不得了，這種被禁止直接使用（！）於食品的化學製劑被廣泛用於飯店、鹵料店、路邊的鐵板煎豆腐、關東煮等）。
4. 大量的雞精和高湯精（也是化學製品，絕對不含雞的成分）。

做法：先是燒一大鍋的開水，放入骨髓膏融化使水有豬腿骨的味道，加入雞精、高湯精調味，然後加入一滴香加香，最後加入上面提示的立白熬骨湯料調水的顏色（使之變的乳白，比如做濃湯的話就多放點），前後不用十分鐘，一鍋聞起來香氣四溢、看起來精心熬制的化學高湯做完了。上桌時在盛湯的大沙鍋中放入主料然後放在電磁爐加熱保溫即可。如果您知道所謂的營養濃湯（其實是化學湯），就是這樣熬出來的您還敢去品嚐嗎？

這樣製作出來的高湯如果在電磁爐上再多加熱一會還會很逼真的在湯上浮一層薄油膜這就是骨髓膏起的作用。

希望看到這篇帖子的朋友多轉發，共同維護我們的飲食安全。

上述大骨湯的做法和去年的塑化劑風暴有何不同呢？

39. 桂圓水-福圓紅棗茶

寄件日期：2008 年 11 月日

材料：福圓（即龍眼乾）100 公克，紅棗 20 顆，冰糖 5 茶匙

作法：1. 將福圓加水一公升以慢火熬煮

2. 紅棗洗淨後加入 1 中約煮 20 分鐘

3. 待福圓膨脹且泛白時再加入冰糖，冰糖溶化後即可熄火待涼

4. 為不失原味，冰飲時不要加冰塊，而是在冰藏室冰鎮

功效：冬天熱飲可暖身暢血，夏日冷飲則可降火氣解暑熱。

40. 桂圓(龍眼)-第一補腦的靈丹《易經》

Sent: Thursday, October 18, 2012 【節錄】

每當疲勞、熬夜、用腦過度時，我立即煮一碗桂圓水喝，或者剝二三十顆桂圓生吃，這樣，腦子立即就能恢復清醒，仿佛碧藍的天回到了身體。

吃桂圓能根除頭暈、頭脹、頭痛在學醫的過程中，我自然也找到了根除自己頭暈、頭脹、頭痛的好方法。

《易經》說：南方是先天乾卦、後天離火之地，由此，我推算出桂圓對我的頭部有益。我買來一斤乾桂圓，取 30 顆，剝去外殼，把桂圓肉（帶核的）加水煮，水開後繼續煮 20 分鐘，然後把桂圓水倒出，放溫後喝下。不到 2 個小時，人就覺得特別神清氣爽。

我買了整整一箱乾桂圓放在家中備用。從此，每當疲勞、熬夜、用腦過度時，我就立即煮一碗桂圓水喝，或者剝二三十顆桂圓生吃，這樣，腦子是馬上就能恢復清醒，仿佛碧藍的天回到了身體。

有一個冬天的下午，我洗頭後受了涼，頭變得木木的。我當時想，這點小毛病，應該自己會好起來，可到了第二天，頭暈不但沒好，還更重了，於是我照例抓一大把乾桂圓，剝開洗淨後煮了一碗濃濃的桂圓水喝下，很快就好轉了。

·桂圓能治長期失眠、高度近視，還能提高人的智力。我曾聽一位中醫前輩講，曾有一個病人因長期失眠找到他，他沒開藥，直接就讓病人回家煮桂圓水喝，不久、病人失眠順利痊癒。這位前輩的解釋是桂圓補養心脾，所以能治療失眠。

桂圓又名龍眼。據民間傳說，很像龍的眼睛呢。桂圓對眼睛確實有好處。我曾治過一個高度近視的患者，他每天用桂圓肉、桂圓核、枸杞一起煮湯喝，堅持了近一年，結果他 800 度的近視降到了 200 度。

41. 桂圓水護眼

【節錄】 Sent: Monday, February 16, 2015

沒事多喝明眼護目桂圓水。我的工作需要一整天盯著電腦，偏偏離了工作，既喜歡讀小說，又喜歡打毛線，於是四十出頭時，我的眼睛經常乾澀酸痛，或兩隻眼睛紅通通的，或甚而眼皮沉重，睜眼無力。一年前朋友教了一個方子，使用一年下來，竟然使我恢復了好眼力，可以自由自在地使用我的眼睛了。醫生說是常年戴隱形眼鏡，眼睛受損，需要半年停戴。朋友經人傳授，日日服飲一杯桂圓水，不到1個月，視力又回復了。

我一年來不間斷的每日服用一杯，如今所有日子照常過，用電腦、看小說、打毛線，眼睛從來不再讓我煩惱。這是一有經親身體驗而成功過的藥方。

藥方：紅棗 + 龍眼核(即帶核的龍眼) + 枸杞 (紅棗不必先浸泡，用小刀劃上個十字。)

煮法：以上三味適量，加水煮成茶，龍眼核不必打碎。

服法：就當一般茶來喝就好，每天喝，至少連喝兩個月。(沒效可放棄不再喝，有效而還不滿意，則應續喝。)

療效：一切跟眼睛的水晶體不正常有關的眼睛問題，包括近視，遠視，散光等等。

重點：一定要用龍眼核，只用龍眼肉，則效果折半。

建議：請飯後喝，效果最佳。

(因為病在頭部，而飯後喝會使藥性發揮在頭部較多，也就是此方的目的。)

42. 咳嗽-桔餅治咳

台北市立中醫醫院內科林主治醫師 寄件日期：2008 年月日 【節錄】

金桔餅具有化痰作用，但要止咳的話，不宜拿來與茶同泡，因為咳嗽的人喝茶不好。金桔化痰，薑可潤肺，兩者對咳嗽都有好處，不要加茶葉較佳。

金桔餅也可以拿來煮水果茶，不要與太涼的水果同煮(例如哈密瓜、西瓜等瓜類水果)，可用柳丁、蘋果等，與一包紅茶茶包同煮，煮開一分鐘後倒出，加少許糖調

味，可去氣塞。

=====

這小孩咳嗽痰稀，是冷咳的特徵，而舌頭紅多朱點，表示體內有虛火。必須涼補，避免燥熱。最簡單的補法可用**老薑或柿餅燉雞腿**，老薑有溫肺的作用，柿餅有治氣喘的效果，簡單的雞湯不會有什麼差錯，也不易有副作用。

藥補最好是沒有咳嗽時保養身體用，可用西洋參二錢、麥冬和朱貝燉煮服用，但不建議在明顯感冒症狀或咳嗽劇烈時使用。

至於咳嗽不止，可以用杏蘇散治冷咳化痰，或用百合固金湯，可以滋陰降火，平時橘子、香瓜、哈密瓜等性涼的食物不要吃。

43. 咳嗽-久咳不癒的良方：蒸洋蔥湯

Sent: Monday, July 16, 2012 【節錄】

洋蔥富含的大蒜素的殺菌效果。材料取得簡單又不費功夫，而且肯定沒有副作用。

蒸洋蔥湯的作法：

★材料：洋蔥一顆

★做法：洋蔥去外皮，切片放入大碗進電鍋蒸，外鍋加 2 杯水約蒸三十分鐘，切記碗內不要加水，蒸好後只喝洋蔥湯即可。

★貼心叮嚀：

1 洋蔥蒸過的湯汁只有一點點，沒有辛辣味，有股淡淡的甜味，小孩子也可以接受。

2 這帖良方只適合感冒的咳嗽，如果是肺結核、百日咳還是快去看醫生喔！

【洋蔥的營養價值】

(1) 不含膽固醇、脂肪、及鈉的成分，適合心血管疾病與高血壓患者食用。經實驗證明，高脂血症患者經常吃洋蔥，體內的膽固醇、三酸甘油酯和血脂蛋白均會下降。

(2) 含有豐富的纖維，除能降血脂外，還可促進腸胃蠕動，有助於調節腸道菌叢生態，增強免疫力。

(3) 洋蔥所含的各種硫化化合物中，Allicin 具有抗氧化的效果、S-methylcysteinesulfide(SMCS)能使膽固醇的合成降低。

- (4)含有多種的類黃酮成分，Quercetin(槲皮酮，Flavonoid 類黃酮之一)能有效清除自由基，直接減少氧化壓力或間接活化酵素系統。
- (5)含有前列腺素 A 是較強的血管擴張劑，能激活溶血纖維蛋白的活性，降低周邊血管和心臟冠狀動脈的阻力，具有降低血壓和預防血栓形成。
- (6)含二烯丙基二硫化物及硫氨基酸有預防血管硬化及降低血脂的功能。
- (7)含有植物殺菌素如大蒜素等，因而有很強的殺菌能力，感冒時不妨一試。
- (8)含微量元素硒是一種抗氧化劑，能增強細胞的活力和代謝能力，頗具防癌抗衰老的功效。
- (9)具有抑制惡性細胞的生長，可對抗胃癌、直腸癌及皮膚癌等。

44. 咳嗽-香蕉燉冰糖

Sent: Wednesday, November 11, 2015 【節錄】

香蕉燉冰糖能治常年咳？我嘗試著試服，沒想到，一星期後，咳嗽有所緩解，我又續服了幾天，那年冬天不再咳嗽，去年的秋冬，咳嗽也沒發作，下面我把此方介紹給大家試試：

做法：香蕉 2 根，冰糖 50 克。先將香蕉切成一寸大小的塊(去皮)，再將冰糖搗碎，然後置於碗中，加入半碗水，之後放入鍋中，隔水燉煮約十分鐘，待冰糖溶化並冷卻後食用。

後來我查藥書發現這個藥方的道理：

中醫認為香蕉性寒味甘，台灣民間的經驗就發現，香蕉可以治療喉嚨痛，傳統的作法是將香蕉抹上少許鹽食用，一天吃 2~3 條，據說就有止喉痛的效果。不過，這是針對感染的燥熱性咳嗽而言，如果屬於過敏性的細支氣管炎、老年人肺部功能衰退所引起慢性支氣管炎的「寒咳」，就不能用香蕉抹鹽的吃法。吃兩週未好轉就應停用。香蕉燉冰糖是把香蕉蒸到熟爛，破壞它原本的寒性，再利用性平、味甘，可入脾經和肺經，具有補中益氣、和胃潤肺的冰糖合燉，確實可以發揮止咳及化痰的作用，但因為香蕉本身的寒性經蒸煮後，作用有限，他還是建議食用時間不宜太久，如果吃了一、兩星期都不見好轉，最好停用。而且，香蕉隔水燉煮的時間，最好延長到一小時比較好。

不過，這道偏方對於便秘患者卻是不錯的食療，吃香蕉最好是在飯後，凡是濕熱內聚、有口苦舌燥症狀的習慣性便秘患者，吃香蕉都具有清熱、清肺、潤腸而促糞便通暢的作用。

45. 咳嗽-桑葉枇杷

Sent: Tuesday, December 06, 2011 此內容轉載於 無名小站 Flora's Garden

材料~~1. 桑葉 2. 枇杷葉 3. 麥芽糖

以上材料請至中藥房購買，一帖桑葉和枇杷葉各半〈1：1〉合計約 50 元

做法~~

1. 將葉子清洗乾淨後加三碗水煮至剩一碗
2. 喝時趁熱加入適量麥芽糖~溫熱飲用
3. 煮過的材料亦可再煮第二次

桑葉：味甘、微苦，性寒，入肺、肝經，功能疏散風熱、清肺止咳、平肝明目。

枇杷葉：清肺和胃，降氣化痰。治肺熱痰咳，咳血，衄血，胃熱嘔噦。

（資料引用：行政院衛生署中醫藥委員會）麥芽糖：作為醫學上的營養料，可用作養顏、補脾益氣、潤肺止咳、緩急止痛、滋潤內臟、開胃除煩、通便秘等，主治脾胃虛弱、氣短乏力、納食減少、虛寒腹痛、肺燥咳嗽、乾咳少痰、咽痛。〈資料引用：維基百科〉

桑葉、枇杷葉都是天然的植物，而且所結的果實都非常甜美，放心~葉子也不會難喝。麥芽糖就更不用說了，用餅乾夾著吃可是許多人童年最美好的甜食呢，這帖秘方不僅有效又好喝，連小孩都能輕易接受。

一罐 100 元~各大中藥房皆有販售

註~此方依據個人經驗~必須是單純感冒咳嗽或氣管受涼咳嗽最有效，生病仍應接受醫生診斷喔。

46. 烤箱烤地瓜

Sent: Monday, May 13, 2013

食用地瓜養身、排毒、甚至防癌...好處多多，可是簡便蒸熟(大同電鍋)的地瓜實在不怎麼好吃，今介紹簡單烤出好吃地瓜的方法。

步驟一：把地瓜洗淨後放進冰箱冷凍庫，凍 45 分鐘。

步驟二：將冷凍後地瓜放進烤箱(200 度)，烤 30 分鐘。

這樣就有香噴噴專業級地瓜出爐囉！

專家說~~~

『因為蕃薯冷凍後內水份子變大，破壞纖維密度，並將空氣擠壓，熱傳導加速，可以節省 60% 的烤薯時間，內外熟食度也比較柔軟均勻喔！』

通常購買時會選擇小的或長條型的地瓜，因為家裡是小烤箱，這樣比較不怕高度太高容易烤焦喔！

47. 抗過敏-百香果,鳳梨

Sent: Monday, May 04, 2009

哪一種水果裡的維他命 C 生物類黃酮最多，但卻不含太多纖維糖份或其他干擾前述成份吸收的物質。「百香果」被我評鑑為第一名；百香果裡面除了種子以外，就是又香又酸稍甜的濃縮果汁，黃色是類黃酮的顏色，沒有其他纖維或果肉，實在是最天然的高濃度消炎天然藥物。「鳳梨」的維他命 C 與生物類黃酮也很多，雖然果肉纖維糖份稍多，但它富含鳳梨酵素，所以也是很好的選擇。

如果有皮膚過敏、鼻子過敏、氣喘、中耳炎等過敏現象的人，除了多吃好油(海豹油、苦茶油之類)，每天吃大量百香果試試。從一天四顆開始試試，四顆要分開來吃，不要一次吃完(可以吃到一天八顆也 OK，一顆才 NT 4，真便宜)。過敏是一種慢性發炎，而蔬果裡面有大量的消炎物質。

夏天天氣熱，胃口比較差，不妨把飲食中的蔬果比例提高(佔 1/2 到 2/3)，又能消暑又能保健。有人問吃西瓜能否取代百香果，我說不行，因為西瓜太寒，而過敏體質的人有 70% 屬於寒性體質，若吃太多寒性水果，症狀反而會惡化。百香果和鳳梨沒那麼寒屬於涼性，接近平性。

48. 孔雀蛤

寄件日期：2016 年 8 月日

去海產店或餐廳吃海鮮，最好不要點貝類的海產，因為很多貝類都隱藏著各種細菌和蟲！尤其孔雀蛤，每一顆都有蟲，煮熟了蟲還不死。

49. 黑木耳湯

Sent: Tuesday, August 16, 2016

http://www.soul99.com/abouthelp/1083/?utm_source=Line&utm_medium=app&utm_campaign=LineShare

食療小方：

十克左右的黑木耳，加上三片薑與五枚大棗，這樣再用六碗水，文火煲成兩碗水，放點鹽調味。

每天吃一次，一個半月期間，把心腦血管血栓都化了。

50. 紅豆湯-煮鬆軟

Sent: Saturday, December 17, 2016

破解久煮不爛！鬆軟的紅豆湯來囉(紅豆鬆軟時才加糖)～

<http://myshare.url.com.tw/show/1218680>

51. 火龍果-連皮吃的懶人水果-

Sent: Thursday, August 21, 2014 【節錄】

上次介紹過西瓜可以連皮吃，用吃剩的皮來煲湯作消暑之用；又介紹過香蕉這種方便懶人食用的水果（免洗、免切、免洗手）。火龍果只需用刀切一刀開半，即能用湯匙把肉挖出來吃，方便各位懶人。

連皮食，更有益！

火龍果的果皮沒有單寧酸或有機酸，所以不像其他水果皮帶有苦澀味，而且火龍果皮含有豐富的花青素，抗氧化（或可理解為抗化化）非常強。花青素對心血管健康及眼睛健康均有幫助，預防心血管問題（如三高、中風、心血管病等）及眼睛老化的問題。所以不妨食用的時候可用匙子挖深一點把內層的紅皮也食用，也可以乾脆用刀子把內層的皮刮出來食用。

成千上萬的種子

水果的皮和核是抗氧化的集中地，所以水果最有益的部份其實是我們經常會切掉的皮和扔掉的核。但火龍果是一種可以連核食的水果，而它的核就是果肉中成千上萬

顆像黑芝麻的東西。核含有不飽和脂肪酸（健康的脂肪酸）及抗氧化成份，增加體內免疫力及更有效對抗自由基的侵害。

豐富纖維，減磅好幫手！

火龍果含有豐富的水溶纖維，吃進肚之後再喝一杯水，水溶纖維經吸水後會發脹，產生飽足感，是減磅的好幫手。一個火龍果約只有 60 卡路里，如果想減重，以小食多餐的原則（即 1 日 4-5 小餐）來進食，利用火龍果為其中一份小餐，則可以幫助達到減重之效。

52. 紅糖好處

Sent: Tuesday, September 25, 2012

紅糖好處-是糖尿病患不可或缺的良藥也可治抽筋。依據美國統計，50 歲以上成年人有 70% 夜間腳抽筋的經驗。夜晚腳抽筋是因為夜間休息時，腿部周遭肌肉收縮，小腿肚肌肉感到痙攣抽痛，甚至痛醒。這感覺可持續數秒鐘到十分鐘不等，抽筋自行緩解後，酸痛感可能會持續一段時間。（原因是什麼？西醫至今不知。）

目前還不清楚為什麼會夜間抽筋。很多因素會造成夜間腳抽筋，有時候是肌肉拉傷造成或姿勢不良造成。另外身體脫水也會腳抽筋，像：糖尿病、巴金森症、貧血、低血糖、內分泌異常也會造成；但不常見。（這西醫承認不知原因是什麼了。）

中醫內經提到：肝苦急，急食甘以緩之。這九字真言，是現代中醫只關心西醫學中的病理學，早忘記內經是中醫最高指導診斷學與病理學了。

肝苦急指抽筋，因為肝主筋，食甘就是喝糖水，糖水指蔗糖水，就是紅糖水，如果半夜常抽筋，只要睡前喝一杯紅糖水，保證立刻就好，喝一碗後，一兩週都不抽筋，糖尿病患喝紅糖水，對病情有幫助，連腳傷口無法收口，敷紅糖可消炎又可止痛，幫傷口收斂，西醫都不知道紅糖如此好用。

中醫理論看，民眾平時吃人工代糖，白糖雖甜，屬酸性，酸傷筋，半夜會腳抽筋，改紅糖時，紅糖味甜，屬鹼性，筋得滋潤，抽筋就消。紅糖有助抗老化。醫學研究，紅糖含抗氧化物質，有助延緩衰老。

河南中醫師說，紅糖適合剛生產婦女及月經不調食用，對年老體衰及大病初愈人很適合。因紅糖保留較多維生素及礦物質。紅糖由甘蔗焯取得，是糖尿病患不可或缺的良藥，糖尿病人需吃紅糖，不可吃白糖。西醫對糖尿病研究是錯誤的，越嚴格控

制血糖，死越快。糖尿病病人如常吃紅糖製品，可防止腿抽筋。如遇病人長期服降血糖藥，造成腳部蜂窩組織炎，可外敷紅糖幫助消炎與收斂傷口，免除病被截肢苦。紅糖提高人體抵抗力，保護牙齒（白糖會破壞牙齒造成牙週）。

53. 雞蛋-用電鍋煮

Line: 2016/6/22

http://www.how01.com/article_1535.html?from=page&p=0120000&u=6&sid=2641?f=line

方法/步驟

- 1 把紙鋪在鍋底，可以鋪兩層。然後倒一點水進去，把紙浸濕就可以啦，不需要太多哦!
- 2 雞蛋洗乾淨碼進鍋裡，蓋蓋、插電、按煮飯鍵
- 3 等電飯鍋自己蹦到保溫，就行啦!看，紙上的水已經乾了，雞蛋熟啦!
- 4 完全不會煮爆，而且非常好剝皮!切開看看……熟了!
- 5 從頭到尾只用了五六分鐘、大概十幾毫升水!真好的方法呀!

54. 肌肉酸痛--吃鳳梨

Sent: Monday, July 27, 2015

肌肉酸痛後，組織發炎、血液循環不暢，受傷部位紅腫熱痛。鳳梨所含的蛋白成分具有消炎作用，可促進組織修復，還能加快新陳代謝、改善血液循環、快速消腫，是此時身體最需要的水果。鳳梨含有膳食纖維、有機酸、維生素、維生素B1、維生素C、類胡蘿蔔素、鉀等營養素。

鳳梨中的維生素C的含量是蘋果的五倍，又含有蛋白酶可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收和消化。

鳳梨中的維生素B1可以消除疲勞，增進食慾；鳳梨中內含的糖蛋白質酵素與鹽類有利尿的作用。鳳梨也可改善腹瀉、消化不良，也有助於解決夏暑食慾不振的困擾。鳳梨食用過量則容易刺激口腔黏膜及降低味覺。

對鳳梨蛋白酶過敏者，食用鳳梨會出現皮膚發癢等症狀，若食用後出現過敏症狀

如頭暈、嘔吐、腹瀉、全身發癢等現象，應盡速就醫。

55. 韭菜的食療妙用

寄件日期：2013年7月31日

韭菜治好尿失禁，韭菜補腎氣，可壯陽。而且春天的韭菜不僅補腎還補脾。韭菜炒雞蛋治好服用消炎藥造成的腎損傷，糖尿病的腿腳腫，脾腎陽虛腿腳腫。春天的韭菜最好。（從打春到夏至）雙項功能—既補脾又補腎，且味道鮮美。這個驗方主要是補腎陽和脾陽。韭菜偏熱性，多食易上火，陰虛火旺者不宜多吃。夏天韭菜老化，纖維多而粗造，不易被人腸胃消化吸收，夏季熱時不宜多食。

56. 橘子的細絲

<http://www.url.com.tw/blog/?p=38166> 寄件日期：2016年1月11日 星期一

橘子的細絲別丟！抗發炎、降低膽固醇和心血管疾病很棒。冬天是盛產柑橘的季節，不過吃柑橘時，可別把皮剝的太乾淨，因為黏在柑橘果肉跟果皮之間的白色絲狀絨層是柑橘中最有營養價值的地方..

57. 氣血三寶湯

寄件日期：2016年月 <http://ezp9.com/p67620.asp>

老中醫告訴你，為什麼40歲後老得快，每週喝一次「氣血三寶湯」馬上補回來~

材料：黃芪10克、當歸2片、黨參10克、雞肉750克、薑適量。

做法：

雞肉切塊，薑切片，將三款藥材洗淨後，用清水浸泡2小時；雞肉涼水入鍋煮開，撇去血沫和油脂，煲出來的湯水更清澈清甜；將雞肉連同泡好的藥材放入湯鍋，加2L清水。小火慢煮後大火煮滾，再轉小火慢燉，前後共計2小時；起鍋後加入適量鹽，攪拌均勻即可食用。

溫馨提示：

為保證營養不流失，推薦使用砂鍋；如果使用電磁爐的話，煲湯時間建議延長1小時；可加入10顆紅棗、5克枸杞一起燉，口感營養更佳；一定不要加入雞精、醬油等調味料。

孕婦不宜，經期、感冒期間不宜食用；脾胃濕熱、體質過敏、大便溏洩者慎服；不可與蘿蔔、菊花、糯米、芝麻、李子、綠豆、芥末等同用。

58. 茄子食療

寄件日期：2003年 月 日 【節錄】

茄子內含維生素A、B1、B2、C及脂肪蛋白質等，但經科學試驗，茄子含有豐富的維生素P；每公斤茄子含維生素P達七千二百毫克，在大眾化健康食物的蔬菜中，可謂出類拔萃。維生素P，能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性，多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑制作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能。

美國醫學界在「降低膽固醇十二法」中，茄子榮居榜首。其實，茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管、而且還含有抗癌的成份。茄子含有「龍葵素」，「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖，防治癌症專家建議，茄子可作為癌症病人的常用的食物。茄子在食療上的價值不止上述，還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者，也有一定的效用。

茄子的吃法，最好不用油炒，可將茄子洗淨切開裂縫放於飯鍋中蒸熟，取出，拌入薑末、蔥花、蒜泥、麻油，稍加醋和醬油拌食、是一道色、香、味俱全的佳餚。

59. 勸君多在家吃飯

Sent: Thursday, May 17, 2012 HR 2012, 4, 21

廣泛流行於餐飲業的一些“佐料”，廚師的忠告。

建議

1. 不要選擇服務員推薦的食品。
2. 不熟或難吃的飯菜不要拿回後廚加工
3. 打包最好在你眼皮底下
4. 最好少去餐館吃飯。

傳說中的三聚氰胺。這是一種蛋白奶。說白了也就是假奶……這種東西廣泛應用與奶茶等，香嫩潤滑 就是這麼來的。

這是 A 料……我至今搞不懂它到底有什麼作用……無色無味……據說上癮。

增香膏啊……香的不成樣子……現在就是買回來的蔬菜都不香連雞蛋都沒有那個味了。而這些東西就香的要命了，所以外邊的菜味道一般很重。

做鮮榨果汁的添加劑有幾十種，一般是吧台水吧，但現在添加的東西實在太多，所以偷偷摸摸的進行了……不過水果還是放的。

這就是醬牛肉所有要放的添加劑。

這是火鍋香料，這東西已經是化學了，你用鼻子聞，你會頭暈 10 秒左右，腦子一片空白。

我已經打算改行了……心涼了……這個是野生菌調味料，本來按道理說應該做湯用的，但現在很多廚師亂用。

白瓶是嫩肉粉，黃色的石粉——刷馬桶蠻好用的，也是絕搭哦。

紅麴米紅麴粉當然也用啊，做紅燒肉就要用的，但色素還是必不可少的，大家都用，你不用沒人家好看，生意沒人家好，所以大家都比著用。

這是做椒鹽的死蝦，這是剛剛一位客人去海鮮點的活蝦，在前面看見的是活的，到廚房就被換成死蝦了。去酒店吃海鮮大家注意啊。

以前我用的麻油很香啊，我說好麻油啊。看見這個我知道了……連這個都能造出來。中國人的造假無敵了。

用油，一桶清油一桶老油。在火鍋店吃過很有咬勁的丸子就用這個製作板鴨、雞腿的油桶。你愛吃的雞腿板鴨都是在這個裡邊熬製的。

即將進超市的成品，製作好了就在這裡邊上色，上好顏色的白條鴨“顏料”這一瓶 15 塊錢 比畫畫用的顏料還便宜很多。

不是所有的飯店、餐館都使用這些“手段”，但是在我們自己很難分辨自己吃的究竟是什麼原料的時候，我們最好還是多多磨練自己的廚藝吧！

60. 小孩子夜晚哭啼-喝糖水

寄件日期：2008 年 11 月日

小孩子每到了夜晚就哭哭啼啼，以為是肚子餓或尿片濕了，結果查明後都不是，其實小孩子每到夜晚就哭哭啼啼，可能是因為白天活動過度或吃太飽而引起的情緒不安，此時只要給他喝一點點的糖水就可以使他(她)慢慢安靜下來。

61. 血管堵塞-血管淤塞良方（黑木耳豬肉湯）

寄件日期：2013 年 10 月 28 日 【節錄】

民國 69 年，前毛僑務委員長親自赴美宣慰僑胞，三藩市有知名黃姓僑領，他患了心臟血管閉塞，原本在毛委員長抵美前一週施行外科心臟開刀手術，但恐怕一個星期內不能夠出院歡迎毛委員長，特商得醫生同意，准予延遲一個月才做手術。

在這期間，黃僑領找到一個中國古老的秘方，每天吃一劑「黑木耳豬肉湯」，持續吃了 26 劑，才入院準備接受外科手術，怎料再經醫師檢驗，才發覺心臟血管不再淤塞，鑑證了上次診療記錄，判若兩人，頓使美籍醫生大感意外，忙問黃僑領最近吃過些什麼？黃照實以告，醫生更感驚奇，告知心脈正常，已無淤塞，毋須動用外科手術准他出院，並託黃先生代配秘方的中藥材料，好傳給同病的人服用，展開大規模實驗，以檢驗這則驗例是否可靠。

當毛委員長從東岸各地回到三藩市，準備返台時，黃僑領欣然相送，使毛委員長感到好奇，也抄錄了他的食療秘方回台，也給三位曾患血管淤塞的朋友吃過。

這帖食療秘方為白背黑木耳（乾的）2 兩，煮前先泡水，瘦豬肉 2 兩、紅棗 5 個、老薑 2 片。先行浸透木耳，以適量清水（6 碗）慢火煮數小時（最少要 2 小時），得約 2 碗後空腹飲，殘渣可酌量食用，日飲一劑，25 日為一療程。

根據現代中醫中藥的分析，黑木耳含有大量碳水化合物、蛋白質及鈣質的成份，在中藥典中認為有益氣和血、補強心臟功效。在化驗室中證實，確實有消化血小板的功效。

這劑單方實則是一劑食療單方，無任何副作用，即使與心臟病科醫師所開之藥物，

先後服用也無礙。本人患心臟血管疾病年許，每日按時服藥，未見好轉也未惡化，自兩個多月前獲得此單方後，即與有同此病情之友人及鄰近患者，依此方所提示服用，經服飲一個療程(25天)後，胸悶、胸痛等現象均已不再，血壓已趨穩定，效果確實很好，同服此方之友人等，也一致肯定此方之奇效。

此劑單方因用豬肉配製，有佛教徒恐與教義相違不敢服用，特就教 XX 大師，大師囑以此方治病救命之方，不妨！不妨！該教徒至今已服用一療程，狹心症諸症狀已不上身，以前走三、五步，即感氣喘無力也已遠去，且小腿浮腫現象不再出現。

敬請大力轉寄，會帶給更多人健康的身體。

62. 血管堵塞-治療血管堵塞的印度古法

Sent: Friday, April 19, 2013

材料：同份量的檸檬汁、薑汁、蒜頭汁、蘋果醋各一杯，蜜糖適量。

做法：

- 1，蒜頭去皮，薑去皮切小片，一起放入榨汁機榨汁，或者放入攪拌器打成漿，用網布隔渣，手絞出汁。
- 2，將蒜頭、薑汁放入瓦煲，加入檸檬汁與蘋果醋，大火滾，小火慢煮，不要蓋鍋蓋，讓水份蒸發，大約需要半小時，剩下大約一半汁液。
- 3，溫度降下後，加入蜜糖，仔細攪勻，蜜糖需要很多，主要是令汁液容易入口。將成品存在有蓋的玻璃瓶中，放入雪櫃。每天早飯前空肚服用一湯匙。

63. 香蕉不變黑與食療

Sent: Tuesday, May 15, 2012

買回來的香蕉存放三天左右就會變色變味,這裏一個好方法。

1. 先把買回來的成串香蕉用清水沖洗乾淨(外面都噴有催熟劑)。
2. 用清潔的布抹乾水份。
3. 把香蕉放進塑膠袋裏,再放一個蘋果,儘量排出袋子裏的空氣,紮緊袋口,再放在家裏不靠近暖氣的地方。
4. 效果:放上十天都不會影響口味和顏色。

香蕉存放在低於攝氏 11 度則會凍傷變黑,故香蕉八成熟時,存放在 11-13 度之間較佳,完全成熟則不宜儲存,快吃為妙。

香蕉具有防癌功能,越成熟其抗癌效能越高。香蕉能增加白血球,改善免疫系統的功能,還能產生攻擊異常細胞的物質“TNF”。糖尿病患者進食香蕉對緩解病情大有益處。此外,對胃潰瘍有較好的預防效果。香蕉是高血壓患者的首選水果,如果長年服用,對治療將起到輔助作用。

64. 香蕉皮-老人斑的天然靈丹

Sent: Monday, May 13, 2013

趁著手部還很淨白無暇時做好預防,也許一輩子永遠不會有老人斑喔!雖然只是生長在手部,但是還是有一點點的「有礙觀瞻」啦!

老人斑的天然靈丹-----就是熟至出現梅花點的香蕉皮,其內面白色的纖維,我們稱之為白脈是很好的護膚和清除老人斑的天然靈丹。

我的髮際近耳朵部位兩年前就出現了一粒凸起、棕色的、小小的老人斑,朋友勸我去做彩光把它「採走」。為了觀瞻,我是有點心動的,而且立即見效嘛,但這有違我的宗旨。而我也忘記了台灣朋友,在許多年前教我的「熟香蕉皮白脈按擦去老人斑法」。忽然有天一位退休教授提醒了我:「多謝你呀,我試用你在書本裏教的熟香蕉皮法,我日日用那些白脈來擦面擦手,結果半年後老人斑全給擦走了。」

我立即行動,天天食完一隻熟香蕉(不是大蕉,不是牛奶蕉)後,就用白脈來擦那一粒老人斑,風雨無間。兩個星期後,那粒有礙觀瞻的斑從此消失了。它不是一下子整粒甩掉的,而是一下一下的變乾、逐點消退直至完全消失。起初有個小印,我再用白脈部分日日摩擦,現在連印也沒有了。

65. 香蕉燉冰糖能治常年咳

寄件日期：2013 年 12 月日

香蕉二或三條、冰糖一至二兩。先將香蕉切成一寸大小的小塊（去皮），再將冰糖搗碎，然後置於碗中，加入半碗水，之後放入鍋中，隔水燉煮約十分鐘，待冰糖溶化並冷卻後食用。此時的香蕉雖然又爛又澀，很難下嚥，但卻能對咳嗽發揮奇效。此種療法，每晚一次，一周即可見效。

66. 香蕉-延長保存期限

Sent: Monday, October 15, 2012



常常買了香蕉幾天之後就壞掉了。在這邊提供一個簡單、方便的方法，可以延長香蕉保存期限約 2 倍的時間（3~4 天變成 7~8 天）。別問我為什麼，原因我也不清楚。這方法是我在美國俄亥俄州 home stay 時，親愛的 Linda 告訴我的方法。

步驟：

1. 剪下一約一個手掌大的保鮮膜
2. 將保鮮膜完整的包覆在香蕉頂端的那個莖上（如圖）
3. 每次要吃香蕉時，就拔下一根，並小心的將保鮮膜重新完整的包覆住定端的莖。
就這麼簡單，約可以延長 2 倍的保存期限。

67. 炸雞店老闆的懺悔錄

Sent: Thursday, June 03, 2010

加入骨髓膏、嫩肉粉、膨松劑、增色劑、增香劑、增甜劑。

增加酥脆的添加劑等十幾種搞不清是什麼東西的化學、工業物質。尤其是骨髓膏，經過8個小時左右的浸泡，雞鴨的骨頭店裡透了香味，最後還要放5斤的味精。那些雞鴨從孵出來，只用養21天，最多28天，就又肥又大提供上市了。

雞鴨根本就不洗，直接醃上了；醃湯由於太貴了，每次都不倒掉，最後只要不臭掉就一直用，只要炸出來是金黃色，就會有人高高興興地買走。

那些小攤小販一般是去離自己店稍遠的地方，買這種不知用了多久的便宜油，反正沒有人去檢驗。想到自己以前常常去吃那些炸串，也帶孩子去吃各種肉類炸串；還有一些包子店、米線店等等一些類似食品店的老闆都來買這種油。

68. 橙變甜秘方大公開

Sent: Tuesday, January 08, 2013

天時暑熱，除了飲水我還會多吃水果補充水份，前幾日買橙和蘋果，返回公司和同事明明分享。

那知一吃橙，酸死囉！很想立刻丟掉，但阿明高聲叫停，他用個大碗裝大半碗溫水，將其餘2個橙連皮放在水裡面，10分鐘後，再切開橙來吃，哇！真是甜耶。我將之前吃剩的半個酸橙，放入保鮮袋，然後照辦浸溫水10分鐘，半個橙真的變甜了！我在做小實驗時，發現旁邊切開的蘋果已經變色，看到都沒胃口。於是阿明將幾個橙榨汁，用橙汁浸蘋果10分鐘，結果蘋果又變回原來的顏色！我問他原因，他說（香港）理大應用生物及化學科技學系梁講師後來同我講，理論上講，橙有酵素，酵素溫度稍高環境會更活躍，可以分解橙裡面酸性分子，柑橙果糖就會多過酸性分子，所以會甜。他又說，蘋果有鐵質，切開遇空氣會氧化，但橙有還原型維生素C，是天然抗養化物質，所以氧化的蘋果浸橙汁後會變回原狀。

69. 食品安全-以安麗老闆為鑑!

Sent: Monday, December 02, 2013

以安麗老闆為鑑-食品安全!天然尚好! 不要太迷信保健品。

安麗老闆就在2013年10月16日，安麗成冠3S系統創始人陳XX因肝癌56歲去世，幹了27年安麗，吃了27年紐崔萊，為美國人賺了27年錢。

安麗大師超凡創辦人王XX《遠離貧窮》《完整的植物是最好的藥物》作者，于2006年7月29日在福州逝世。享年61歲。安麗著名的網路21系統創始人吉米道南2013年8月13日去逝，65歲。用了安麗產品四十三年。

每天讓自己吞進大把大把的高科技產品，最終傷及肝臟，一命嗚呼！人體是個複雜的系統，殊不知這些所謂各種高科技萃取工藝破壞了天然食物！真的不能亂吃保健品，不要太迷信保健品，適可而止，它不能替代藥品，不能替代食品！

70. 食海鮮謹記『三不』

寄件日期：2013 年 11 月日

夏日正炎，不少人都會選擇放假出海兼食海鮮嘆餐飽，不過起筷前必須留意「三不」，否則禍從口入。

第一不：維他命 C

隨著海洋污染日益嚴重，如蝦、蟹、蠔等海產中化學元素砷的含量越來越多，一般情況下進食這些食物沒有大礙，可是如果同一時間攝取超過 500 毫克的維他命 C，依照化學理論來說，和砷混合在一起後會變成有毒的三價砷，即**砒霜**，當到一定水準便是會令人中毒。

第二不：啤酒

好多人用啤酒送海鮮，但原來海鮮經人體代謝後會變成**尿酸**，若再飲啤酒，只會加促體內尿酸形成，而過多尿酸會引發痛風和腎結石等病症。

第三不：水果

魚、蝦、蟹內含豐富蛋白質，而水果中含有較多的鞣酸，如吃完海鮮後立即吃水果，會影響人體吸收蛋白質，而海鮮中的鈣質更會與鞣酸結合，變成難以溶解的鈣，結果會點？就是會刺激腸道，更甚者會引起腹痛和嘔吐，所以**最好隔兩小時後才吃**最恰當。

71. 熟透的香蕉

產生攻擊異常細胞的物質 Sent: Tuesday, November 02, 2010 【節錄】

根據日本科學家的研究發現，香蕉中具有抗癌作用的物質 TNF。**原來熟透的香蕉可產生攻擊異常細胞的物質 TNF!!**

香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。日本人愛吃香蕉不是沒原因的，大、小朋友們都喜歡吃香蕉～真方便，每日五蔬果，疾病遠離我。.....而且，香蕉愈成熟其抗癌效果愈高。日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、菠蘿、梨子、柿子等多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質 TNF。

山崎教授的試驗也發現，香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高，比表皮發青綠的香蕉強 8 倍。所以從現在開始**要吃熟一點的香蕉**唷！香蕉不會使白血球盲目增長只有在數量少的時候才會大幅度增加。因此，香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。因此，不妨每天吃 1～2 根香蕉，透過提升身體的抗病能力來預防感冒和流感等病毒的侵襲。

72. 腎臟-治療洗腎秘方

Sent: Friday, November 27, 2009

當天中午小孀拎著一鍋腰子湯要我吃，我分成二次把湯喝完，第二天再喝一鍋（約一碗半）同時吃了半個豬腰，當天排尿就有了改善，第三天原本還要洗腎，醫生看了之後，表示暫時可以不必洗。大約喝了一週左右的腰子湯，結果醫生很驚訝地說，腎功能已漸恢復，可以辦出院。

小孀娘家的偏方是：

新鮮荔枝的種子七粒、打碎後用紗布包紮，再買一副豬腰，切成薄片、切除白筋洗靜後，與荔枝種子同時放在大碗公內，加上第二次洗米水兩碗，一起放在電鍋中蒸，大約蒸半小時，然後一次把湯喝完，就能奏效。

73. 生薑檸檬水-排毒

寄件日期：2014 年 9 月 30 日 【節錄】

生薑檸檬水是利用生薑中，屬於酚類化合物的植物醇成份薑醇，刺激消化道，來達到幫助排出宿便、排毒的效果。另外，薑醇還有抗血小板凝集與抗發炎的功效，能夠預防血栓的發生、促進血液循環。

檸檬當中含有的豐富維生素C，也具有消除堆積的水分、清理人體內的毒素、增強免疫系統、幫助淋巴系統正常運作的功效；同時是優質的天然抗氧化劑，可預防氧化壓力引起的老化或疾病。對於腸胃較為敏感的老人與小孩來說，直接飲用生薑檸檬水，對於腸道過於刺激，貿然飲用恐會造成胃痛等問題發生。

作法：生薑洗淨切片加水煮3到5分鐘，在熬煮過程中把檸檬用榨汁器擠出汁。接著將煮好的薑汁倒入杯中待涼，即可加入適量的檸檬汁和蜂蜜，攪拌均勻即可飲用。

74. 生薑紅棗茶

Sent: Wednesday, July 27, 2016

<http://blog.xuite.net/ct0118b/twblog/158720416>

生薑紅棗茶補血的做法：先把生薑紅棗煮上半個小時後關火，然後放入茶葉，等茶葉泡出味道後就可飲用。

75. 水果-6種水果不能空腹吃

Sent: Saturday, December 17, 2016

「6種水果-番茄, 橘子, 鳳梨, 柿子, 荔枝, 香蕉」不能空腹吃 #LINETODAY

<https://today.line.me/TW/article/6c1a1589ab95635b1776cd24fbde03cd9bf501e2c86a9f47913618411f67ddfb?openExternalBrowser=1>

1. 番茄

番茄中含有大量的果膠和柿子酚等，容易和胃酸產生反應，凝結成不易溶解的塊狀物，導致胃幽門堵塞，造成急性胃擴張和胃脹痛。

2. 橘子

橘子中大量的有機酸，恐會傷害消化道的黏膜，導致胃損傷。

3. 鳳梨

鳳梨中的蛋白水解酶容易傷害消化道黏膜，造成胃的損傷。

4. 柿子

柿子中大量的柿膠酚、果膠等物質，具有相當強烈的收斂作用，若空腹時又遇到更強的胃酸，容易結合成難以溶解的硬塊，嚴重恐會導致「胃柿石症」，造成噁心、嘔吐甚至胃穿孔和胃出血的症狀。

5. 荔枝

荔枝的高含糖量，容易刺激胃黏膜，引發胃痛。

6. 香蕉

香蕉中的鎂會讓血液中的鎂含量突然升高，造成鎂和鈣的比例失調，恐對心臟和血管帶來不良的影響。

76. 睡前, 洗澡後, 早晨喝水&口對口喝礦泉水

心臟科醫師聲明 寄件日期：2013 年 11 月日

睡前、洗澡時候，水分流失量大，已經養成睡前不吃東西不喝水習慣的人，容易造成血液中水分不足，而引起腦梗塞或心肌梗塞的危險。人在睡眠中仍會消耗一至兩杯左右的水分，從晚餐後到第二天早上起床前，如果都不補充水分，第二天早上起床或快天亮的時候，最容易發生血栓，使血管堵住，引發心臟病及腦部疾病。國人在習慣上喜歡睡前沐浴，洗個乾乾淨淨的澡再上床，但洗澡的時候最容易流失水份。所以醫生建議，洗澡後應該要馬上補水分。如果有泡澡習慣的人，則應該在洗澡前先喝一大杯水，以免在浴室停留太久，流失過多的水分，輕者也會發生呼吸困難、休克的現象。夏天開冷氣睡覺能睡得好一點，不過冷氣有防溼乾燥的作用，更是會流失水分，因此有開冷氣睡覺習慣的人更應該睡前喝水。

早晨一起床也要喝水。

醫學界發現用口對口的方式喝礦泉水，要是剛好口腔中有少量不足以致病的綠膿桿菌進入瓶內，這個瓶子就會變成 agar。12 小時後，菌數就足以引起喉嚨痛！勸大家喝礦泉水時，不要接觸瓶口！

77. 蒜頭飯, 薑湯

寄件日期：2003 年月日 閱後傳知他人，添福添壽。

一位朋友每天吃蒜頭蒸飯，晚餐用一把蒜頭切碎煮飯，半年之後高血壓消失了，痛風症消失了，坐骨神經痛亦消失了。對於目前流行的非典型肺炎，他認為吃蒜頭是增強免疫力的方法，因為蒜頭是「窮人靈芝」，能通血管及清除毒素，以前美軍亦用作隨身解毒劑。

蒜頭炒飯：蒜頭越多越香，拍碎，油鍋炒香蒜頭放入鹽，煮好的飯如加葫椒鹽拌炒起鍋。

另一位朋友提醒要多食維他命 C 以增強抵抗力，並切忌吃煎炸熱食物，免引致喉嚨發炎，病毒就由此攻入。

薑湯做法：

1. 約十公克的薑磨成糊狀。
 2. 把薑糊放入玻璃杯裡。
 3. 注入滾燙的熱開水。
 4. 加入一匙蜂蜜，拌勻後飲用。
 5. 男女老少都適合飲用。
- 老薑切片或拍碎煮黑糖功效一樣

連續喝兩個月(每天早晨入浴前各喝一次)據書本記載的見證：

1. 身體變溫暖，手腳冰冷的『怕冷症』體質明顯改善。
2. 體重可減輕約十公斤。
3. 皮膚變得細嫩。
4. 去掉多餘贅肉，腰圍變細。

78. 蒜-糖醋蒜汁-可治癌

糖醋蒜汁。神奇效果！看後請轉發，功德無量！by follow6 於 2016/2
<http://cafe.cook1cook.com/posts/12865>

可用來治療大腸癌、直腸癌、卵巢癌、淋巴癌、肝癌等等癌症。

製作糖醋蒜汁：原料：1 斤大蒜、1 斤白米醋、冰糖 4 兩。

製作方法：

- 1、大蒜清洗曬乾後，去皮就直接放入玻璃瓶，醋注入後加入冰糖。
- 2、瓶口先封上保鮮膜再蓋上密封蓋。
- 3、浸泡 3 個月以上即可。每晚空肚時喝一小酒杯就行。

製作提示：泡醋時切忌原料不能沾到水，否則易釀壞。浸泡初期蒜頭變淡綠色，是正

常現象此乃醋分解萃取大蒜營養的過程，色澤會逐漸恢復不必擔心。

79. 糙米飯變好吃的小秘訣

Sent: Thursday, March 06, 2014 【節錄】

糙米也可以變得好吃又營養，只要多經過一個小小的步驟。糙米是可以發芽的，發芽的米養分更多。由於糙米可以發芽，所以是一種「活的米」，而白米則是死的米。糙米在煮食之前先將糙米泡水四至八小時，稱為「催芽動作」。而在煮的時候，於電鍋裡放一小茶匙的油及鹽巴，因為油會使得米的纖維軟化，口感會變好，而鹽巴則可增加甜度，糙米也就變得好吃了。

催芽動作催養分

糙米的浸泡過程其實很重要，因為在過程中，稻米內的養分會開始活化、轉換，通過浸泡，所有養分都會成倍數增加。經過「催芽動作」的發芽米，養分又比糙米本身多出許多，其中的「r-氨基丁酸」養分，就是白米的11倍之多。其實糙米像是睡著了的米，需要「被喚醒」。一旦喚醒，養分就會因為轉換而變得更高。不僅如此，經過浸泡催芽之後的糙米，吃起來也是一樣的柔軟可口。

煮糙米時，要多放半杯水

譬如說四杯的米，就放四杯半的水。一般來說，用電子鍋煮的糙米比較好吃；如果是用大同電鍋來煮，則必須在電鍋跳起來之後，要再倒半杯水下去再煮一次。

80. 醋葡萄乾

Sent: Thursday, August 29, 2013

「葡萄乾」的營養價值非常高，它的主要成份為葡萄糖，葡萄糖在體內被吸收後，立刻就會變成身體所需要的能源。正因為如此，它對恢復疲勞非常有效。除此之外，「葡萄乾」也含有非常豐富的鐵，所以它對貧血症狀也很有功效。

「葡萄乾」必須經過曝曬的過程。它含有生葡萄所缺乏的貴重成分，其中的一種為“多元酚”。葡萄所含有的“多元酚”集中於果皮的部分，所以想多攝取“多元酚”的話，那就必須連果皮也吃下去。

一大匙的「葡萄乾」、一大匙的醋〔天然釀造醋〕。

1. 把一大匙「葡萄乾」放在盤子上面撲平。

2. 把一大匙的「醋」平均澆在葡萄乾上面，澆好醋後靜置三十分鐘，待「醋」浸透「葡萄乾」後就可以吃了。

“醋葡萄乾”加養樂多：在喝養樂多或者優酪乳時，不妨加入一些“醋葡萄乾”以替代蜂蜜或者砂糖。

醋葡萄乾能治好與改善的疾病：預防結腸癌，恢復視力，美化肌膚，消除疲勞，改善貧血、惡性皮膚炎、癡呆症、倦怠感、白血病、耳鳴與鼻炎，減輕老花眼度數。

儀修部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/rainbow-fish/>

81. 蔥薑蒜的保存

Sent: Tuesday, July 12, 2011

蔥薑蒜，直接扔在陽臺？大蒜變空，大蔥變乾，薑慢慢萎縮。放在保鮮袋裏？存冰箱？幾天之後，大蒜長鬚，大蔥發芽，薑長綠毛兒。

放在保鮮盒裏？存冰箱？一周以後，依然出現上述問題。因為啥？保鮮袋和保鮮盒裏的保存環境，太濕潤了。最近剛實踐了1個月的新方法，用錫箔紙保存法：

1) 保存前，千萬不要清洗蔥薑蒜（絕對不能帶有水分）。將錫紙剪成大小合適的尺寸，蔥薑蒜分別包裝。儘量在包裹的時候將錫紙緊貼被保存的食物，錫紙很隨形，怎麼弄都可以。

2) 包裹好後，放在室內陰涼通風的地方就行了。不需要冰箱內。

3) 這樣的方法，就算在室外存放蔥薑蒜，也可以保證它，不發芽，不變乾，不發黴，而且時間可以保存至少一個月以上。

4) 錫箔紙可以常年反復使用，不存在浪費的問題。

82. 癌-致癌物

Sent: Tuesday, July 19, 2016 https://www.youtube.com/watch?v=nz-SFIXdxo&feature=em-share_video_u

榮總直腸大腸外科主任 王輝明醫生(已經退休，(榮總))開過的大腸癌，直腸癌超過六千例！聽聽看罪魁禍：二手菸（包含吸菸）、紅肉、加工食品(肉鬆，香

腸…)、 “煙燻 “類、 “燒烤 “類、 “油炸 “類食物、 …

83. 癌症預防

Sent: Tuesday, August 30, 2016 //現在醫學界積極的在研究拖延癌細胞「休眠期」的方法，請大家多吃含有這些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

1. 咖哩(抗癌成份是薑黃素)
2. 辣椒(抗癌成份是辣椒素)
3. 薑(抗癌成份是薑黃素)
4. 綠茶(抗癌成份是兒茶素)
5. 大豆(抗癌成份是異黃酮)
6. 蕃茄(抗癌成份是茄紅素)
7. 葡萄(抗癌成份是白藜蘆醇)
8. 大蒜(抗癌成份是硫化物)
9. 高麗菜(抗癌成份是 indole 吲哚)
10. 花椰菜(抗癌成份是硫化物)

衛福部公佈大腸癌的主因來自十大恐怖美食！

<https://www.youtube.com/watch?v=jF0ClrtUfKE>

華視新聞雜誌-當心！癌症是吃出來的

1. 漢堡薯條+可樂
2. 排骨飯+珍奶
3. 鍋貼+豆漿
4. 焗烤義大利麵+酥皮濃湯
5. 韓式炸雞+啤酒
6. 炒飯+貢丸湯
7. 拉麵+霜淇淋
8. 滷肉飯+魚丸湯
9. 紅燒牛肉麵+酸菜
10. 炸肉圓+關東煮

中研院努力了8年才完成的排毒最強的食物

依序(發佈日期：2015年11月16日)

1. 地瓜
2. 綠豆
3. 燕麥
4. 薏仁
5. 小米
6. 糙米
7. 紅豆
8. 胡蘿蔔
9. 山藥
10. 牛蒡
11. 蘆筍
12. 洋蔥
13. 蓮藕
14. 白蘿蔔
15. 山萵蒿(裂葉萵蒿)
16. 地瓜葉
17. 蘿蔔葉
18. 川七
19. 優格
20. 醋

84. 鴨肉-肉中首選

鴨肉有毒？富含各種維生素-反而是「肉中首選」 優活健康網 記者陳承璋 -

2014年12月28日 【節錄】

<https://tw.news.yahoo.com/%E9%B4%A8%E8%82%89%E6%9C%89%E6%AF%92-%E5%AF%8C%E5%90%AB%E5%90%84%E7%A8%AE%E7%B6%AD%E7%94%9F%E7%B4%A0-%E5%8F%8D%E8%80%8C%E6%98%AF-%E8%82%89%E4%B8%AD%E9%A6%96%E9%81%B8-000000117.html>

在老一輩的觀念，盛傳鴨肉有毒，如果皮膚病或是手術開刀的病患，吃了恐怕會使

病情惡化，也因此讓部分民眾聽聞鴨肉便退避三舍，選擇拒吃，不過，鴨肉真的有毒嗎？真的會使手術所留下的傷口難癒合嗎？如果有此觀念，那可要錯過好的動物性蛋白質攝取來源！

破解迷思！手術病患不能吃鴨肉？

彰化秀傳醫院耳鼻喉科洪醫師指出，坊間傳說鵝肉與鴨肉有毒，許多患者聽聞，甚至改吃全素，寧可不吃肉，不過，這些說法其實都沒有科學根據，只要是新鮮的肉就可以吃，尤其是剛罹癌患者，在做完化療或是動完手術後，反而更要營養均衡，若因聽信偏方改吃素，很可能導致營養攝取不足！

根據美國康乃爾大學的研究室，鴨肉為一種非常具有營養價值的食物，此外，相較於紅肉，例如豬肉、牛肉等，其熱量、脂肪明顯較少，可是蛋白質含量，卻與豬牛肉相同，鴨肉反而是攝取動物性蛋白質較佳的來源。

除了豐富的蛋白質來源外，鴨肉有富含維生素 A、維生素 B 群、維生素 E、鉀、鐵、銅、鋅等營養素，不飽和脂肪酸也較多，不易提升血液中的膽固醇。

別聽信偏方，癌症患者飲食無禁忌。

洪醫師也說，很多病人都覺得自己術後很虛，需要好好的補，甚至到處聽偏方來補，其實這是錯誤的，正常的營養均衡最能固本，熱量及蛋白質的需求可以和營養師討論；原則上，癌症病患沒有什麼不能吃，除了油炸、燥熱、生食不宜，含維他命 A（肝臟、蛋黃等）、C（深色蔬菜）、E（全穀類、綠色蔬菜、蛋黃等）反而要均衡攝取。

洪醫師指出，頭頸癌病人經過手術、電療、化療等治療，初期可能有味覺消失、唾液分泌減少及噁心、嘔吐等現象，營養攝取上就很顯重要，希望病友注重營養的均衡，而不要聽偏方、吃補，正常腸胃道吸收則比打營養針。

85. 椰子水--痛風救星

寄件日期：2006 年月日 【節錄】

只要早晚飲用一顆新鮮椰子水，即使痛風情況嚴重到骨關節變形，依然可以康復。高尿酸的形成主要原因有二：一、尿酸產生過多；二、尿酸排泄減少。痛風的病理基礎是高尿酸血症，正常人血尿酸值是男性 2.4 -7m g/dL，女性 1.6 -5.2m g/dL。

當體液中尿酸濃度超過此值時，將因過剩而在組織中沈積，這種尿酸鹽的結晶沈積

在關節滑膜、關節骨、軟骨而導致痛風性關節炎，沈積在皮下則形成痛風石。中西醫均會要求痛風患者不可以攝取高普林食物，然而這些食物可以說是最起碼的美食！

他們所提供的忌食食物包括有：雞、鴨、鵝、豬等內臟，以及魚、黃豆、發芽豆類、含酵母的飲料如養樂多、啤酒、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇雞肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉、健素糖等等。以上的食物對痛風患者來說，每一樣都必須忌口，平時可選擇的食物，必須去掉一大半以上。

嘉眾草師以編著《小偏方治大病》、《草藥驗方大全》、《補酒藥酒大全》、《漢方治百病》、《癌症驗方大全》等等大部頭醫藥叢書聞名於世，他提供的驗方無不受到民眾的好評，嘉眾草師特別介紹椰子食療法，患者只要每天飲用一至三粒新鮮椰子，一至兩個小時痛風就不再疼痛，連續飲用二至三個月，症狀即可消除。其次剝殼椰子也可以，每個約在廿至四十元之間。再其次罐頭椰子水也可以，不過還是以新鮮椰子療效最好。

嘉眾草師表示，許多人耽心椰子會不會太涼？其實這是多慮了，因為患有痛風的人，本身體質會偏燥，高普林會不斷累積，椰子水正好可以清洗積存的痛風石，這是西藥秋水仙很難做到的。

痛風令病人非常痛苦，當它發作時，「痛不欲生」，發作時間通常是選擇在夜深人靜的時刻。

86. 腰酸/關節炎-治療奇方

(比吃維骨力更棒的方式) Sent: Tuesday, October 16, 2012 【節錄】

我大姊已不吃維骨力 (glucosamine)，甚至骨質疏鬆的藥都停了。我也曾在世界日報副刊看到有人見證此方的功效。特地上網查了一下，居然還真的有製作方法耶。治療關節炎的神奇妙方(且有行血、舒筋、活絡之效)..(healthtips)(有症治病，無症則養生，酒浸葡萄乾也蠻可口，LKK 族關節多少有點毛病，試看看吧！)

- 1、將一整盒金黃色葡萄乾(大顆粒，美國加州產)，放在一個淺的器皿內。金黃色葡萄乾就是白葡萄乾，新竹中央路(台北市迪化街)賣南北貨的都有賣，一次買4斤(1斤120-150元)會便宜些。
- 2、用GIN酒(英國製琴酒)倒入器皿內，至全部葡萄乾浸過為止，一瓶酒浸泡兩斤葡萄乾。GIN酒(BEEFEATER LONDON DRY GIN 英人牌琴酒)大買場有賣(一瓶3、4百元)算一算比吃維骨力還要更便宜又有效果。
- 3、不封蓋停放，直至全部流質(即GIN酒)被葡萄乾吸收(大約需要七天的時間)。中間攪拌，以助流質快些吸收。
- 4、將製好的葡萄乾放進有蓋的器皿內，每日食兩次或三次，每次五粒至九粒，如不喜吃葡萄乾，可將其放進沙拉或麥片粥內同食。

以前本人曲膝常常會有怪聲，自從服食酒葡萄一個月之後，便已經無聲，且可以走路，過街、上車等，彎腰亦不需靠牆，數星期後，我的關節炎及腳趾已消腫不痛；繼續服食三個月後，手指可以握拳。

以前手指稍一動就有如刀割，現在居然已經可以使用果仁鉗來夾果仁了，全身四肢恢復正常，背部亦不覺疼痛，亦可操握針線縫紉等工作。去年麻省的朋友 Hynniss，給我這秘方，她是從前 Georgetown 醫學院的副院長(腳科醫生)得此秘方。

她說，醫校的風濕專家常用這藥方給病人，通常在兩個月內，每日服食這浸酒葡萄乾就可見到功效。

遠在聖經早期，印度和埃及的民族就已發現 juniperberries(杜松子)具有醫療功能，而GIN酒就是用 juniperberries 及其他殼類釀成的，醫生說：即使你現在服食其他藥物，或醫生囑你不要喝酒，都可不必禁忌，因為大部份的酒精早已揮發，只剩下少量酒精是無礙的。

請將此方廣印與人分享，助人解除痛苦！

87. 优酪乳-自己作

Sent: Sunday, January 08, 2017

自己在家作优酪乳 <https://youtu.be/AnHiMHbXz2U>

88. 憂鬱症食療

寄件日期：2013年11月日

一、銀杏(一名白果)：前十五天，每天約三分之一碗，分三餐吃，依我個人是當

飯來配菜吃，（有點苦苦的）。在中藥行可買得到，大型超市與量販店的生鮮蔬果部也曾看過。病好後，偶爾吃吃可也。本草備要上說：白果有小毒，不可過服，也不可長服，尤其小兒，多服易致中毒。

二、紅莧菜（台語紅杏菜）：炒、或煮湯，亦可加麵線。

三、紅菜（台語紅鳳菜）：炒、或燙均可。（葉子一面紫紅，一面綠色）

四、啤酒酵母粉：痛風者不宜，可改用小麥胚芽粉。（目前市面上沒有健素糖---民國 95 年之前，台糖有生產！）可加入麵包，或加入奶粉---按：健素糖是蔗糖酵母做的，因台糖已不生產，只好改用啤酒酵母或小麥胚芽，此三者皆富含維他命 B 群一樣有效。

89. 燕麥-午餐

<https://www.url.com.tw/blog/?p=41158> 維持體重不復胖！每天的午餐白飯用燕麥取代

出處：康健雜誌 十一月 23, 2016

90. 飲料

【節錄】Sent: Sunday, October 9, 2016

有位當飲料廠送貨司機，一再告誡不要喝臭臭鍋，小火鍋，夜市……的飲料。如楊桃汁、冬瓜茶、芒果醬、草莓醬....。工廠守衛 30 年曝料，看一卡車一卡車飲料的載出工廠，從沒看過有楊桃，蘋果... 等水果進到工廠，全都是化學原料香精合成製作飲料，超恐怖的。難怪現在大腸癌，胃癌...。

91. 飲水的健康方式

【節錄】 寄件日期：2008 年 11 月 日

●飲暖水

夏日炎炎，很多人都會選擇飲冰水。其實冰水對胃臟功能不利，飲溫開水更為有益，因為這特別有助身體吸收使用，更有助腸胃消化。

●空腹飲水

空腹時飲用，水會直接從消化管道中流通，被身體吸收；吃飽後才飲水，比不上空

腹飲水好！

● 能放能收

切勿以「常去廁所」為理由而避免喝水。長此下去，膀胱和腎都會受損害，容易引起腰酸背痛。給身體喝水，是延年益壽的不二法門；給身體喝水，是亮麗皮膚的基本原則。

經過一整夜的睡眠，身體開始缺水，起床之際先喝杯 250CC 的水，可幫助腎臟及肝臟解毒。別馬上吃早餐，等待半小時讓水融入每個細胞，進行新陳代謝後，再進食！睡前一至半小時再喝上一杯水。別一口氣喝太多，以免晚上得上洗手間影響睡眠品質。

● 溫開水治百病

「避免癌症的最佳方法，就是一年到頭都喝溫開水。」我們的身體必須消耗極大的能量，才能將喝下的冰飲料溫暖至正常體溫（攝氏三十六度半），如此一來整體的免疫力自然遽降了。所以如果你常喝冰飲料，建議你，將飲料退冰半小時後再飲用。

92. 養生-102歲人瑞不忌口-最愛牛奶、紅燒肉

自由時報 - 2012年10月20日 【節錄】

102歲人瑞不忌口，最愛牛奶、紅燒肉。鍾順妹阿嬤身體勇，喜歡逛街、關心時事。〔自由時報記者花孟璟／花蓮報導〕鍾順妹是苗栗頭份客家人，出生於民國元年，住在鳳林鎮已六十六年，八十歲的長子廖高仁是退休校長及文史工作者，他說母親至今頭腦清楚、識得電視上每一個政治人物，記憶力超強。從小當養女，隨夫到到花蓮打拚。至今仍記得廿三歲結婚時，夫家廖阿亮給了四百零六元的聘金，當年日本公務員一個月薪水也才三十元！

鍾順妹婚後四年就跟著宜蘭農校畢業的丈夫廖阿亮，到花蓮縣瑞穗鄉開設富源農場種香茅、魚藤。民國三十五年舉家搬到鳳林鎮成功街定居，至今六十多年。

兒子廖高仁說，媽媽早餐吃牛奶、麵包，中、晚餐都有蔬菜稀飯配紅燒肉，餐餐之間還有點心時間，吃牛奶、水果泥，一天喝四次以上的牛奶，睡前還要再來半碗煮地瓜，食慾非常好！每天還有外勞推輪椅帶她出門逛傳統市場，有時還會主動買豬五花肉回來，要料理她最愛的紅燒肉。

93. 櫻桃-寄生了蛆蟲

寄件日期：2013年7月5日

今年櫻桃裡寄生了一種蛆蟲，幾乎100%的櫻桃。裡面都有，實驗方法：找最好看最新鮮的櫻桃，放透明玻璃杯中，倒進水放點鹽，大約2分鐘就會看到這些蛆蟲從完好的表皮往外鑽。有櫻桃的實驗一下無問題再吃！

94. 五色養顏粥

Sent: Tuesday, January 11, 2011

五色養顏粥。（黃豆、綠豆、黑豆、紅豆、紫米）。

黃豆：味甘，性平。入脾肺、大腸經。補氣健脾，行氣導滯、養血潤燥、利水消腫。

綠豆：味甘，性涼。入心、胃經。清熱解毒，利水消腫，開胃健脾。

黑豆：味甘，性平。入脾、胃經。滋陰養血，活血利水、補虛黑髮、祛風解毒。

赤豆：（紅小豆）味甘、酸、性平。入脾、肝、膀胱經。利水消腫，除脹消痞，健脾補血。《食性本草》認為：“下水腫，久食瘦人”。看來有減肥的功效。

紫米：味甘，性溫。入心、脾、腎經。養心安神、健脾補血，強腎益精。

綜合看來，這付“豆米”方，五臟六腑，全都顧及，寒熱搭配，不涼不燥，瀉不傷脾胃，補不增淤滯。真是一劑駐顏長壽的妙方。

95. 玉米鬚湯

Sent: Thursday, July 21, 2016 // <http://myshare.url.com.tw/note/1218107>
玉米鬚湯可平肝利膽、消腫利尿，可輔助治療水腫、急、慢性腎炎、高血壓、慢性鼻竇炎、糖尿病、膽道結石、尿路結石、濕熱黃疸、小便不利等，還能防止習慣性流產。

96. 用心的食品食補小常識-依注音排序

- ★白糖：做魚加白糖，魚片不爛，鍋易成形；發麵加白糖可縮短發酵時間；菜中帶酸味，加白糖可消除。
- ★白蘿蔔-秋冬季節，每日煮食白蘿蔔，連湯帶菜早晚各服時一小碗，長期堅持可有效治療慢性支氣管炎。
- ★蚌殼-買蚌殼類回來煮之前，盆子裡讓水稍蓋過蚌殼，再加上鹽巴與白醋，真的吐的又快又乾淨。
- ★冰箱除臭劑：沖泡過的茶葉，不要丟掉，將它裝入紙杯或任何一個容器裡，再放入冰箱裡面，能夠去除冰箱裡面的異味，效果不錯喔！
- ★餅乾的防潮法：餅乾裝罐時，同時放進一塊方糖，方糖會吸收罐中的濕氣，使餅乾保持香脆。
- ★蘋果去除表面的蠟：(1) 將蘋果放進熱水(手可以接受的最高溫度即可)，這時候蘋果的蠟會暈開。(2) 牙膏塗抹在蘋果上當清潔劑，如此即可消除。
- ★馬鈴薯-煮湯時如果不小心加了太多鹽，這時補救的方法是，加入馬鈴薯塊再煮個幾分鐘。因為馬鈴薯會吸收鹽分，要上桌時再把馬鈴薯撈掉，就可以解決湯太鹹的狀況。
- ★米飯-洗完米之後，在水裡加入幾滴寧濛汁，可以讓飯Q又香。在洗好準備開始煮的米飯裡滴上幾滴油，與飯同煮，也能讓米飯香Q喔！
- ★米飯-煮飯的時候，如果沒有量杯，只要用手就可以用到要裝多少的水，只要將水淹至第二個關節的水量就可以煮QQ的飯了。
- ★米飯-用熱水煮飯更經濟：用熱水來煮飯，因為熱水比冷水更容易使米膨鬆柔軟，可以煮出好吃的飯，當然熱水也比冷水快熟，就可以省電，經濟又好吃。
- ★飛蚊症的小偏方-每天早上愛喝一杯紅蘿蔔加蘋果汁（一條紅蘿蔔、一個蘋果打汁）
- ★肺-秋燥易傷肺應多吃潤肺生津的食物，鼻出血可飲用茅根茶。咳痰帶血，可用藕節泡茶或燒藕節湯。
- ★番茄可治療牙齦出血，將番茄洗淨當水果吃，連吃半個月，可治療牙齦出血。
- ★蜂蜜可治療口腔潰瘍，漱口後將蜂蜜塗於潰瘍表面，保持幾分鐘，然後咽下，一天三次。
- ★蜂蜜水-早晨起床後空腹飲下一杯蜂蜜水，活動一小時後再吃早飯，長期可治療胃炎。
- ★鳳梨-削好的鳳梨，直接食用，不要用水洗，否則會造成俗稱割破嘴巴的現象。如想清洗，可用鹽水浸洗，因鹽及高溫會破壞鳳梨酵素，不致造成嘴破、腹瀉、皮膚癢。
- ★腹瀉初起時，速吃鮮桃（飯前吃鮮桃一個，飯中食大蒜瓣），一般腹瀉在12小時後可緩解。
- ★盜汗就是晚覺莫名其妙的冒出一些汗。將芹菜根加水，用小火熬到約一碗份量，每天三餐喝，連續一星期可改善。

- ★豆腐保鮮妙招，先燒點水，水中放少許食鹽，待鹽水冷卻後，把豆腐放在裏面，豆腐可保存兩三天。
- ★豆類白米放進冷凍庫冰一冰，蟲卵全都殺死，放再久，也不會長蟲。
- ★豆漿-喝豆漿時~不要加糖及雞蛋（雞蛋常沒熟有細菌）。
- ★澱粉汁治鼻血。取澱粉一兩，涼白開水一碗，攪勻，空腹服下，每天早晚各一次，3天一療程。
- ★牛奶能使魚湯鮮美。燉魚湯時可滴幾滴牛奶，可以使魚肉白嫩，魚湯鮮美。
- ★牛奶-辣到流眼淚該怎麼解辣？喝牛奶可以緩和辣感。
- ★牛奶-喝牛奶要馬上喝白開水沖掉牛奶以保護喉嚨及牙齒。
- ★蓮霧蒂頭內如臍有一圈粉紅色，則可能是甜的。
- ★綠豆-將適量綠豆煮爛，加白糖，每天當水喝，可防中暑，適量加入金銀花，效果更佳。
- ★感冒頭痛，喝運動飲料（不冰的）來兌溫熱開水，比吃藥有效又不傷身。
- ★感冒-出現喉痛、鼻塞、發熱等感冒症狀時，可以在濃茶中放點冰糖飲用，即可有效接觸這些症狀。
- ★骨頭湯要加醋：熬骨頭湯加適當的醋，不影響湯味，但是可幫助骨中的鈣質游離出來，增加湯中的鈣含量，喝了更可預防骨質疏鬆症。
- ★果汁溢出-防止果汁溢出的搬運法：運送杯中的果汁時，若果汁倒的很滿時，很容易溢出。此時，在杯中插入一支湯匙，果汁不會溢出了。這是因為果汁一搖晃，便會在湯匙周遭產生漩渦。因此其搖晃會被覺亂而抑止顛簸。
- ★咖啡-一天不要喝2杯以上的咖啡，喝太多易導致失眠，胃痛。
- ★開水-早上醒來，先喝一杯開水，清腸胃、保持身體水平衡及預防結石。
- ★口腔潰瘍者，久治不愈時，口服甘草鋅可有效治療。
- ★口腔炎症：每天早晚吃梨一個，慢慢嚥下，保持3-4天。
- ★苦瓜中的草酸會妨礙食物中鈣的吸收。炒苦瓜前，應將其放沸水中焯一下，去除草酸後再炒。
- ★海帶如何可口好吃：只要在煮的時候加幾滴醋就能很快的把海帶煮的柔軟可口了。
- ★喉嚨發癢時，就含一點麥芽糖在嘴裡，讓它慢慢溶化。喉癢的情況漸漸改善，沒幾天，咳嗽隨之不見。
- ★護嗓-薄荷甘草茶有效護嗓。沖茶時放入5克薄荷，3克甘草，常飲此茶可有效防治咽喉癢痛和咳嗽。
- ★花生..：帶殼之新鮮花生只要洗乾淨，用電鍋蒸即可(內鍋不用加水，外鍋只要兩杯水即可)此蒸法之花生不但甜份不會流失，此法也可用於竹筍(涼筍)、玉米，切記內鍋不可加水(涼筍)蒸熟時，不要用冷水沖，待它涼以後用乾淨之塑膠袋或保麗盒放冰箱冷藏，可保存一星期味道香甜不會壞。
- ★花生-生吃花生可以治老花眼，每天吃花生25克左右，每日一次，長期有幫助。
- ★火腿放入冰箱低溫貯存，其水分會結冰，脂肪析出，腿肉結塊或鬆散，肉質變味，

極易腐敗。

★蛔蟲病蟲：南瓜子(去殼留仁)50-100 個研碎加水糖適量拌成糊狀，空腹服用。

★蛔蟲-將鮮嫩蒜苗洗淨切段，加糖、醋、鹽、醬油，浸泡一周，然後當鹹菜就飯吃，可有效驅除蛔蟲。

★雞屁股含有致癌物，不要吃較好。

★雞蛋打在一個金屬湯勺內，放到水裏煮，等雞蛋凝結之後會脫出來，做出的荷包蛋形狀很漂亮。

★雞蛋-加醋快速醃蛋一法：將鮮蛋用清水洗淨，再用食醋洗，然後放入鹽水中，一星期後即可食用。

★雞蛋-煎荷包蛋時，在蛋黃即將凝固之際，澆上一湯匙冷開水，會使蛋熟後又黃又嫩，色味俱佳。

★雞蛋-鑒別雞蛋的新鮮程度:把雞蛋泡在水裡。如果雞蛋在水中平躺著，它是剛從母雞摳出來的；如果在水中傾斜，它是已生下來三四天了；若是直立著，它是可能存放了 10 天；如果雞蛋浮在水面上，就直接砸向黑心廠商。

★雞蛋-將雞蛋磕破，分離蛋黃和蛋白，將蛋黃倒入牛奶中同煮，飲後可起到鎮腦安神的功效。

★桔皮-將桔皮洗淨切塊，浸入白酒內，可製成桔皮酒，其味道清香醇厚，每日飲少量，可清肺化痰。

★酒-喝酒不過量～不要超過 1 杯，適量飲酒，不拚酒，不醉酒。過量導致肝硬化，引發肝癌。

★薑汁治暈車，茶水漱口防流感。

★薑-生薑紅糖水可預防感冒。將生薑、紅糖各適量煮水代茶飲，每兩三天喝一次。

★奇異果(獼猴桃果)100 克、紅棗 12 枚，水煎當茶飲，對有效治療急性肝炎有促進作用。

★血糖降低最有效的五種食物--山藥, 芋頭, 番石榴茶, 桑葉茶, 洋蔥

★蟹-如買來的較瘦，或想暫時貯養著怕瘦下去，可喂些芝麻和打碎的雞蛋，並加些黃酒，這樣能夠催肥。

★宵夜-常吃宵夜，會得胃癌，因為～胃得不到休息。

★小黃瓜清洗乾淨後，把鹽巴適量塗抹在瓜身上，然後放在砧板上輕輕滾動，之後用清水洗淨殘留鹽份。此時，小黃瓜在加熱烹煮後，一樣色澤鮮綠！

★雪梨(大)一個連皮切碎，加適量水和冰糖燉煮後食用，可治療咳嗽音啞、咽喉乾痛。

★芝麻-咀嚼芝麻可止反酸，反酸時，可取適量芝麻細細咀嚼後咽下，片刻之後就可止住反酸，療效顯著。

★失眠:1) 睡前半小時食少量麵包，麵包分解的氨基酸汁分泌物能鎮靜神經。2) 喝適量牛奶可安睡。3) 可將一湯匙食醋倒入冷開水攪勻喝下即可入睡。如果加入等量蜂蜜則更佳。

- ★柿子-吃完柿子別喝酸奶，也不能吃香蕉，會中毒。
- ★生理痛-生理期前喝茉莉花茶、優酪乳或牛奶，可治療生理痛。後兩者可防止骨質疏鬆。
- ★蔬菜五穀與水果-每天攝取新鮮的蔬菜與水果。攝取富含高纖維的五穀類及豆類，攝取均衡的飲食，不過量。
- ★水產(蟹、海蜆…)烹調時，先用 1%的醋液浸泡一小時，可防止嗜鹽桿菌引起的食物中毒。
- ★草莓冰糖燉食可止咳。將草莓去蒂與冰糖(2:1)放水燉服，每日服 3 次，數天有效止咳。
- ★醋:海帶不容易煮爛,只要在煮的時候加幾滴醋就能很快的把海帶煮的柔軟可口。
- ★醋-米醋-一杯米醋加入盆內攪動後，將水果放入約十分鐘，此時水會變的很髒，水果會充滿亮光沒有腊或髒點附在水果上。清洗過的水果可存放一星期。
- ★醋加上兩滴白酒和一點鹽，即可成為香醋。在煮肉或馬鈴薯時，加上少量醋就容易燉爛，味道亦好。煮甜粥時加點醋，可使甜粥更甜。
- ★醋煮花生米或黃豆，是高血脂、肥胖症和高血壓、冠心病患者的佳餚，具有降脂、降壓的療效。
- ★優酪乳有抑制胃痛的效果。
- ★油脂-多油脂的食物少吃，得花 5~7 小時消化，使腦中血液集中到腸胃，易昏昏欲睡。
- ★油-在炒菜時放一顆剝皮的蒜頭(蒜子)，蒜子對於黃麴黴素最敏感。如果蒜子變紅色，就是用地溝油，含有大量黃麴黴素。食油良好的話，蒜子是白色的。
- ★癌-致癌食物-減少食用鹽腌，煙薰，燒烤，過期(有黴菌、黃菊毒素)等致癌的食物。
- ★癌-食道癌&便秘妙方:牛蒡+白蘿蔔+紅蘿蔔+白蘿蔔頭+一片香菇。不需要太多的水(大約把蔬菜蓋滿就可,熬一個小時),熬成蔬菜湯,當開水喝。
- ★鹽水-夏季出汗過多的人，適量飲用淡鹽水，不僅能解渴，而且還能預防中暑。
- ★魚膽-不小心碰破，朝被膽汁污染的魚肉上塗些酒或小蘇打，然後用冷水沖洗，苦味即可消除。
- ★魚-燒魚不碎法:燒魚前應先下鍋炸一下，如燒魚塊應裹一層水澱粉再高油溫炸。
- ★魚-如何使魚不沾鍋:在鍋倒入油再加上少許的鹽巴,加熱使油到達高溫,就可把魚丟入。