

嚴浩

Yim Ho's Therapeutic Recipes
for Healthy Living

藥 | 養 | 天
廚 | 生 | 然

感謝

沒有你們，也沒有奇蹟——

謝謝每一位寫信來分享實戰經驗的讀者，因為你們的分享，改變了無數人的命運，你們都是天使。謝謝「食療主義」團隊，謝謝好朋友 Lulu 和 Alex 這一對最佳拍檔，謝謝我的老婆。還有，謝謝報社和出版社！



前言



「讓你的食物成為你的藥」，這是現代醫學之父，醫聖希波克拉底在公元前三百多年前說的話。

這一套書中的食療，是我在歷年間，通過報章上的專欄與無數讀者互動的實戰精華，在過程中受到整個社會的監督，沒有任何欺騙作假的空間。謝謝香港社會的自由開放氣氛，這樣的模式和成功的經驗相信在世界上任何地方都不多見。

我的食療主要是食物，從讀者的來信分享中可以看到，很多病例使用食療的效果比藥物還要好，而且沒有藥物帶來的副作用。我並不是企圖鼓吹食療比主流療法優勝，只是在實戰的過程中，發現了傳統醫藥的療效有空白，而食療恰恰填補了這個空白。人類沒有完美的醫術，理應採取互補的方法。食療的重要在世界上已經重新被發掘，終有一天病人會以不斷的成果反過來啓發社會使用食療填補醫藥的空白。全世界每一個國家的政府都要面對越來越昂貴的醫保費，認真去瞭解食療而且有制度地推行，將會有效地舒緩嚴重的經濟負擔，大眾的健康也更有效改善。

食療是大自然恩賜給眾生的禮物，但因為太常見，太便宜，反而沒有人放在眼內，就好像每天為你辛勞的身邊人，你有幾時會向她／他們表示感恩？

目錄

6 自白

嚴浩的簡單美食

8 經常吃的食物

12 補充骨膠原的高湯

14 小米粥

16 黨參小米粥

17 海參小米粥

18 紅蘿蔔飯

20 藜麥黑糯米飯

21 炒番茄

22 奇亞籽蜂蜜水

24 不吃飯不吃麵，也可吃這個

26 雜糧飯

27 黨參紅棗水

慢生活煮意

28 自製四川泡菜

30 自製韓國泡菜

32 自釀梅子酒

34 自製酒釀

36 自製酸奶

38 自製辣椒油

40 自製麵包，麵包機版本

42 自製蛋麵

重拾健康的鑰匙

44 健康法則

48 油拔法

58 布緯食療

59 酸椰菜汁

改善皮膚

64 布緯食療對濕疹、牛皮

癬的神奇療效

66 媽媽的實證分享兒童

濕疹、牛皮癬

75 嬰幼兒回復嫩滑肌膚

77 引起嬰幼兒濕疹的食物

80 十穀米水

81 絲瓜糊

82 菜糊仔

83 其他有效的濕疹、牛皮癬的治療法

85 提子乾水

86 治濕疹湯

88 淮山茶

90 綠豆蜂蜜飲

92 手上水泡的療法

94 牛皮癬實戰錄

96 黑靈芝黑豆湯

98 皮膚裂、口瘡的療法

98 益生菌

100 蒜頭水

102 自製蒜頭水

104 玫瑰痤瘡的療法

106 暗瘡（痤瘡）的療法

109 蕁麻疹

QR Code QR Code

QR Code

醫治鼻病

- 110 防治鼻竇炎
113 桂枝白芍瘦肉湯
114 烏梅甘草茶
116 花椒治彈弓手
對付口腔、腸胃病
118 牙周炎
119 麥冬生地熟地湯
120 口臭
122 便秘
124 布渣葉火炭毛茶
126 幽門螺旋菌
127 胃酸倒流與胃酸不足
128 胃竇炎和胃下垂
129 豬肚黃芪陳皮湯
130 腸易激綜合症

戰勝真菌

- 134 灰指甲
135 香港腳
防治痛風
138 痛風
140 青木瓜湯煮綠茶
142 新鮮百合湯
清血脂降血壓良方
144 古方通血管
148 黑木耳，血管的清道夫
149 黑木耳湯
150 黑木耳舞茸菇糊
150 涼拌黑木耳
151 膽固醇不是敵人
152 吃出好血管的食物
154 降脂茶
156 鈎藤降血壓
157 鈎藤茶
158 決明子茶

預防感冒、增強抵抗力

- 159 草決明黨參山楂綠茶
160 增強免疫力四法
164 黃薑
165 黃金醬
166 提高大人和孩子的免疫力
170 漱口功
173 乾咳、長期乾咳
175 火燻薑
176 熱洋蔥汁
178 龍脷葉馬蹄豬肺湯
180 陳皮紫蘇飲
181 四豆飲
182 熱水袋治夜咳
183 泡腳法
附錄
184 東坡養生法、攪舌法
186 提肛法、飲水提肛法
188 **英文食譜**

不吃飯不吃麵，也可吃這個

減肥消腫不成功、皮膚病總不好……有可能是被每天吃的白飯、白麵害的，這種精煉食物缺少人體必須的礦物質，也會引起水腫和刺激免疫系統，只可以當趣味食品偶然吃。我把三餐主食換成了雜糧飯，皮膚和體質都有改善。我會一次買齊這些食材：紅米、黑米、黑糯米、薏米、芡實、蕎麥、大麥、紅豆、黑豆、鷹嘴豆、綠豆、各種扁豆……回家後用一個玻璃罐子，把他們全部混合在一起。晚上量一杯這樣的雜糧，再加一把核桃仁，用清水浸泡一晚。早晨起來，把浸泡的水倒掉（這水用來淋花非常好），換上清水一杯，用電飯鍋煮飯的模式烹飪一個小時。一次多煮一點放在雪櫃中，吃的時候加熱。這個飯很香，也可以不時改變風味：加點黃薑粉、孜然、豆蔻粉、一點鹽，便成了「中東風味」；加點橄欖油、一點鹽、一點胡椒，便成了「地中海風味」；有時候加點黑芝麻醬、炒過的番茄、一湯匙椰子油，便成了「嚴sir百吃不厭風味」。你還可以用攪拌機把這樣的一碗飯全部打成糊，不但更有利於消化吸收，連家裏的老人和小孩也會很喜歡這樣的營養餐。建議不論甚麼口味都加入一湯匙椰子油和一隻炒過的番茄，對健康有長期的好處，也更好吃。

勞心者大部分都脾虛，包括我，我會先用黨參二十克（先浸泡半日或者一晚），大紅棗去核十粒（切開），用一升水煮三十分鐘，然後取汁，用這樣的湯汁來煮雜糧飯。你也可以結合自己體質變花樣：肝火旺的人用菊花水煮粥；腎虛的人用肉蓯蓉、杜仲、製首烏煲水煮粥；心火旺的人加點蓮子百合等等。

這食法可變化
為十穀飯、糙
米飯、藜麥飯、
藜麥糙米飯、
雜豆飯等等。
炒番茄的做法
在第二十一
頁。



雜糧飯

材料

各種雜糧：紅豆、紅米、黑米、黑糯米、糙米、鷹嘴豆、扁豆、薏米、芡實、核桃、蓮子等等。

**各種雜糧可隨意搭配，份量亦隨意，一般而言，各種雜糧的份量相當，例如都是一百克，將雜糧混合後裝入玻璃樽保存。

做法

每晚將一杯雜糧，用清水浸泡一夜。次日，倒掉浸泡的水（可以用來澆花），雜糧用清水再沖洗一次。

將雜糧放入電飯鍋，加入一杯水，用煮飯的模式烹飪即可。（若電飯煲有煮白米飯和糙米飯兩個不同的模式，請選用煮糙米飯的模式，以便雜糧飯更軟綿可口。）

變化

雜糧加入電飯鍋之後，還可以加入切成小塊的番薯、淮山。烹飪時還可加入一湯匙冷榨椰子油和半茶匙鹽，會令碳水化合物纖維變得更加柔軟可口。冷榨椰子油也可以選擇在食用的時候拌入飯中。

煮好的雜糧飯是營養豐富的早餐。還可以用大半碗雜糧飯，加入一百毫升熱水，用攪拌機打成雜糧糊，老少咸宜，十分容易被消化和吸收。



黨參紅棗水

材料

黨參十克、紅棗十粒、水一公升

做法

黨參清洗乾淨後，浸泡半日或者一晚（浸泡的水不要倒掉），紅棗去核，切開。黨參、紅棗用一升水（包括浸泡黨參的水在內）煮三十分鐘，然後取汁，用這樣的湯汁來煮雜糧飯，也可以當做茶水直接飲用。



蒜頭水

蒜頭水也是食療的一個重要組成部分。

自古以來，蒜頭都是抗菌的重要手段，後來發明抗生素，殺了細菌，也大量殺害腸子中的益生菌。腸子是人體最大的免疫系統，腸子的健康需要益生菌維持，把益生菌趕盡殺絕了，人就有各種各樣的病，然後超級細菌出現了，連抗生素也無法招架，於是又把蒜頭請回來。

蒜頭是重要的食療，缺點是太辣、太臭，每天服用很不容易，叫小孩子經常服用更加不可能，我們的團隊在瑞典的時候，找來一種用德國民間秘方去掉辣味和大部分臭味的有機蒜頭水，把這個問題解決了。

蒜頭水加上益生菌對感冒、鼻敏感、哮喘、皮膚病、癌症、心腦血管堵塞、腸漏症（經常拉肚子）、便秘、一切想改善健康的人都確定有幫助，加上磷蝦油、亞麻籽油效果更顯著。蒜頭水加上益生菌連自閉症、多動症和讀書障礙症都有幫助。

每天早上空腹服用一瓶蓋加溫水的有機蒜頭水，如果是飯後服用，可能會引起脹氣、蒜味等問題。

讀者的實戰分享

「飲用有機蒜頭水至今已兩個月，不但皮膚敏感、食物敏感及腸胃問題都得到了很大的改善，甚至連精神也變好了。之前，用再多的方法，花再多的錢也得不到效果。爸爸在飲用的第二天，血糖已回復正常水準，一星期後，他的腿已開始有力上下樓梯，即使坐下起立都沒問題，困擾他多年的糖尿病就這樣得到了出乎意料的改善。」

大兒子本來也有食物敏感及消化問題，他跟我同時飲用，兩個月後，即使吃了敏感的食物，便秘的情況也不再，學習也事半功倍，勇於嘗試新事物，表現自信，不再像以前那樣，一遇到不愉快的事就哭哭啼啼。我認為，這跟他飲用有機蒜頭水有很大的關係。

小兒子從一歲多開始，我已經發現他跟同年齡的小孩不一樣，最讓我懊惱的就是他從來沒有停下來的時間，而影響了他在學校的表現。曾經試過戒口及補充營養劑等多種方式，效果都不是太顯著。在飲用有機蒜頭水一個多月後，發現他能定下來學習，專注力改善，甚至可以對別人的問題作出適當的回應。陸續聽到分別三間學校的老師及游泳教練對他的好評，心中有種說不出的喜悅及感動。」

自製蒜頭水

材料

蒜頭	一瓣
溫水	適量
蜂蜜	適量

做法

蒜頭剝泥，待十五分鐘讓蒜頭中的大蒜素與空氣接觸後被激活），加入適量溫水和蜂蜜，早上空腹飲，才吃早餐。

註：這自製蒜頭水既臭且辣，許多人都會受不了。

蒜頭水對付念珠菌

女性中被念珠菌引起的煩惱很普遍。當免疫系統低下、潮濕、壓力、習慣性晚睡、飲食雜亂無章，以致體內成為酸性的時候，念珠菌就成災了。男性也會感染下體念珠菌。



食療

- 一、蒜頭水加上益生菌是對付念珠菌的高手，建議同時服用椰子油。
- 二、椰子油是天然抗生素，可以殺除黴菌、病毒與多種病菌。在一天中，分開四次，每次服用一湯匙冷壓椰子油。在有改善以後，減為每天服用兩湯匙，再連續服用幾個星期。對患處成片的和局部的都同樣有效，包括男性生殖器上的。
- 三、原味純乳酪中含一定品種的益生菌。

生活衛生

- 一、在潮濕天氣，用熨斗熨底褲後才穿，高溫有助殺菌。
- 二、不可用酒店及其他公眾地方的毛巾，盡量避免用護墊。
- 三、口腔也有惡菌，在關鍵部位避免接觸對方口水。
- 四、床單、枕頭套要消毒。
- 五、用風筒吹乾下體，不用毛巾。
- 六、用礦物泡浴粉泡浴，其中的鹼性有消滅細菌的作用。
- 七、外塗椰子油，男女都適合。

飲食習慣

甜是念珠菌的至愛，甜會令念珠菌氾濫，要盡量避免白糖和一切用白糖作的甜品、汽水、飲料、凍飲。戒菸，少酒，避開刺激性飲食，要早睡，適當運動。

預防感冒、增強抵抗力

增強免疫力四法

雖然轉季有各式各樣的進補方法，但做好基本功也相當重要，以下是提升免疫力的方法。

一、礦物質營養補充品

眾所周知，基本五大營養元素是礦物質、維他命、碳水化合物、蛋白質和脂肪，其中缺乏礦物質會令人免疫力下降，甚至引致腦退化症及各種過敏或情緒病。現時土地污染、頻密耕種和濫用化肥等問題，令食物中的礦物質嚴重減少。

城市人從食物吸收的微量礦物質比較生活在山區的民族低四倍，進食礦物質補充品是非常重要的。

二、腸道保健靠益生菌

腸道是人體最大的免疫系統，而腸道健康需要益生菌維持。益生菌幫助消化，也能降低血清中的壞膽固醇濃度，改善過敏，製造維他命和葉酸。很多人長期便秘、肚瀉或大便稀爛，便是缺乏益生菌所致。蔬果中的纖維由於無法被胃液消化，是益生菌的最佳食物，所以除了直接服用益生菌，應該多吃蔬果為益生菌製造良好生存環境。益生菌的生命並不長，需要經常補充，令腸道的菌叢保持均衡，如果益生菌數量不

足，種類不全，身體會永遠處於亞健康狀態，會有各種慢性病痛。包括皮膚病、糖尿病、中風、癌症等等。

三、免疫力低的人應該先清血

先清血，減低細胞敏感發炎的機會。

清血可使用布緯食療，冷榨亞麻籽油中的亞麻酸有消炎功用，布緯食療的功能是讓細胞攝取足夠的奧米加 3 脂肪酸，使到細胞增加帶氧量，促進正常的新陳代謝。

四、排出重金屬

提升免疫力必須排出體內所積存的重金屬，重金屬中毒會損害各個內臟及免疫系統，造成情緒激動或抑鬱、焦慮、膽怯、疲倦、皮膚病、貧血、高血壓、痛風、頭痛、失眠、多夢、肌痛、腹痛、抖動、頭痛、噁心、嘔吐、便秘、體重減少、性慾降低、抽搐、昏迷、腎衰竭、精神智能障礙、神經行為異常、影響孩童發育、發展及智商低等等徵狀。

想排出體內的重金屬，需要豐富的葉綠素。因為重金屬入侵細胞後會在細胞外膜形成硬塊，葉綠素可令硬膜溶化。溶解後的重金屬成為重酸性垃圾，體內的礦物質會把這些垃圾處理掉，然後通過淋巴排出體外。排除身體中的重金屬有「食療主義」的葉綠素 EGM 排毒粉。

服用布緯食療和經常服用益生菌基本上老幼咸宜，但身體中是否有重金屬，或者需要什麼營養補充品，都因人而異。通常我會建議有需要的人先去「食療主義」做一個非入侵性的生物共振測試。

強化免疫系統沒有藥，也不可能用藥，但可以像練習強壯腹肌那樣，每天有意識地強壯免疫系統。免疫系統不可以低下也不可以亢奮，美國醫生 Dr. Oz 是個受西方正統醫學教育的名醫，他認為最有效的方法是氣功！其中包括太極一類的內家拳，也包括瑜伽和冥想。簡單到每天散步、深呼吸氣，都非常有效。

提升免疫力、強化自癒神經必需每天進食富含奧米加3的食物，使身體不容易發炎，其中首位當然是布緯食療，還有亞麻籽油、磷蝦油、蒜頭水等，還有桑葉茶、綠茶、洋蔥、紅菜頭、西紅柿、蒜頭、蘋果、各種水果蔬菜、薑、黃薑、適量的紅酒、補充維他命B群等，譬如十穀米一類的粗糧、或者營養補充品。

Dr. Oz 推薦有食療作用的食物

菇類、蔬菜尤其十字花科的，例如：椰菜、西蘭花等，可可（超市有可可粉）、適量的咖啡，還有益生菌或者乳酪。



漱口功

漱口功可以減少四成感冒，這是日本京都大學保健中心所長川村孝教授研究所發現的。當患感冒時，常常發現喉嚨發炎紅腫，那是附着在喉嚨的病原體惡化所致。漱口並在喉嚨發出咕嚕咕嚕聲，會有預防感冒的效果，即使只是用自來水漱口，都可以減少四成感冒，比漱口藥水效果更好。

開始時，京都大學的研究團隊針對日本各地三百八十四名大約十八歲的志願者，分成以自來水漱口、與含碘漱口藥水（Povidone-iodine）漱口、未漱口三組，進行兩個月追蹤調查，每次漱口兩次，每次十五秒，每日進行三回以上。結果顯示，與未漱口組相較，自來水漱口組的感冒發病率減少四成，使用具殺菌效果的含碘藥水漱口組則只減少一成。漱口可以去除附着在喉嚨黏膜上的感冒病毒，預防感染，但是含碘漱口藥水殺菌效果過強，反而驅逐了作為屏障的有益細菌。

漱口方法

- 一、先含一口自來水，去除口內的食物渣滓，吐掉。
 - 二、重新含一口水，從喉嚨發出咕嚕咕嚕聲，一次五秒以上，吐掉。
 - 三、重複含水、漱喉嚨的動作，共六次，不少於共三十秒。每日進行三回以上。
- 一個簡單的動作，有時候能發揮大作用，不過要養成習慣才起作用。

淡鹽水漱口治喉炎

在美國也有關於漱口法治上呼吸道感染的研究，其中更傾向於淡鹽水漱口，鹽水為甚麼有效？

一、鹽祛濕，有滲透作用。鹽在喉嚨中把病菌的水分擠乾，使病菌無法生存。鹽同時把發炎紅腫組織中所困住的水濕排掉，等於有消炎的作用。

二、鹽有清洗的作用，可以把鼻子後面的鼻水和細菌排走。

三、最重要的，是在喉嚨和鼻腔之間提供了一個鹽鹹的環境，使細菌無法生長。



重要提醒

一、不要把鹽水吞下肚，身體不需要過度的鹽分。

二、水不要太鹹，鹽分太高會把喉嚨組織的水分擠乾，反而會引起更嚴重的發炎。鹽水嘗起來有一點鹹已經適合。

三、每次漱口漱三次，每次十秒；一天三到四次。強調是淡鹽水！

熱洋蔥汁

咳嗽起因多種，先不講其中道理，這個方適合以下人群：如果咳嗽不停又是入秋以後更加嚴重，或者因為感冒以後長期咳嗽不停，可以這樣開始。

材料

大洋蔥一個，去皮，切絲。

做法

洋蔥絲放入碗內，隔水蒸約三十分鐘。

註

絕對不要在洋蔥中加水。蒸出的洋蔥汁不多，小口喝掉，臨睡前服用。如果可以早晚服用一劑更好。能夠加上泡腳就更加有效。

有人吃一次就有效，如果有效仍然要連服三天，建議加上服用「龍脷葉馬蹄豬肺湯」調理身體最理想。

龍脷葉馬蹄豬肺湯

建議這湯配合「熱洋蔥汁」一起喝，其實在秋天的時候，這湯適合全家大小經常喝，清熱潤肺最好了。

材料

龍脷葉一兩、南北杏共一兩、去皮馬蹄五兩、豬肺一個、水適量

做法

豬肺洗淨，切大件，用白鑊炒至沒有水分。
煲滾水，放入所有材料，先用大火煲滾，再改用中慢火煲兩小時即成。

註

這湯不用下鹽調味。可以分一、兩次空腹飲用，連喝三天。先喝湯，睡前再喝熱洋蔥汁。



新鮮龍脷葉



預防感冒・增強抵抗力

陳皮紫蘇飲

材料

陳皮二片、紫蘇六至八片、熱水一杯

做法

用一杯熱水泡陳皮、紫蘇半小時，趁熱飲用。



四豆飲

材料

黃豆二十粒、黑豆、綠豆、白芸豆各十五粒、水適量

做法

將四豆用水煮至稀爛，取濃湯溫服，隨煎隨服，勿放涼或隔夜。

註

白芸豆又名白飯豆



嚴浩天然養生藥廚

萬人實戰的食療

作者
嚴浩

Author
Yim Ho

策劃/編輯

Project Editor
Catherine Tam

攝影

Photographer
Imagine Union

美術統籌及設計

Art Direction & Design
Amelia Loh

出版者

香港鰗魚涌英皇道1065號
東達中心1305室
電話
傳真
電郵
網址

Publisher
Wan Li Book Company Limited
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2564 7511
Fax: 2565 5539
Email: info@wanlibk.com
Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話
傳真
電郵

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
3/F, C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel: 2150 2100
Fax: 2407 3062
Email: info@suplogistics.com.hk

承印者

萬里印刷（香港）有限公司

Printer
Prosperous Printing (HK) Company Limited

出版日期

二〇一六年七月第一次印刷
二〇一九年二月第五次印刷

Publishing Date
First print in July 2016
Fifth print in February 2019

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright©2019 Wan Li Book Company Limited
ISBN 978-962-14-6633-4
Published in Hong Kong