

1個、萵苣沙拉菜7-8枚，所含維生素C、E及鈣質非常豐富，對於宿醉有良好效果，故應酬之後及應酬後的早上可以喝這道果汁解酒；此外，它還能預防血管的老化。

而蘿蔔青紫蘇果菜汁對於胃腸弱者以及過敏體質者能有所改善。其材料是蘿蔔100公克、青紫蘇15枚、萵苣葉1葉、小蘋果1顆。

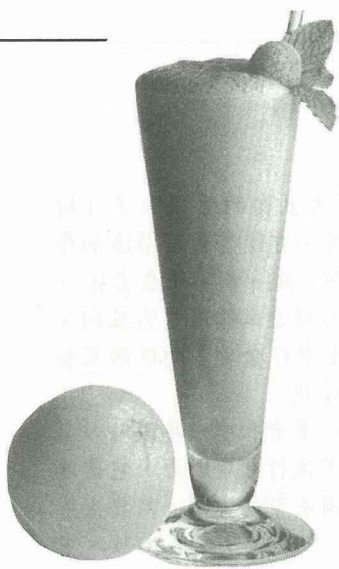
無花果酸奶亦是秋天適合的果汁。材料是大無花果1個、不經調味的酸奶1/2杯、蜂蜜1/2小匙以及檸檬1/4個(壓成汁)，這樣酵素豐富的果汁能夠治療頑固性的便秘，對胃腸功能差者是一保健飲料。

青梗菜汁含有豐富鈣質及胡蘿蔔素(維生素A的前身)，所以能夠改善過敏體質、預防高血壓、心臟病。材料是青梗菜200公克、中蘋果1個及檸檬1/6個。

冬 水芥子(Water cress)為油菜科植物，生長在歐洲水邊，目前台灣尚無進口此蔬菜。對嗜肉者而言有很好的預防血壓、血管老化等效果，尤其它含豐富維生素C、胡蘿蔔素、鈣質及鉀離子，所以榨成果汁是相當健康的。材料是水芥子1束、萵苣1葉、柳橙汁1/2份量、蘋果半顆。

冬天喝果菜汁別具一番風味。冬天的南瓜對於皮膚以及毛細管是非常好的強化作用，因為它含許多維生素C、P及胡蘿蔔素。若加上日本柚子則可增加全身的抵抗力，尤其是溫溫喝時更是寒冬中暖身的美味。材料為日本柚子皮1/6顆的份量、柚子1/2顆(壓成汁)、南瓜60公克、豆乳2/3杯、蜂蜜1-2茶匙。

燕薺果汁對於血管的老化以



及動脈硬化、糖尿病、高血壓、心臟病、成人疾病的預防有良好效果，材料是中燕薺1/2個、金柑4個、蘋果1個。

目前在台灣市場已可見到小松菜，它看起來有點像小型的A菜但又不全然相像，味道較清淡，只要小松菜150公克、荷蘭芹2枝、中蘋果1顆、醋橘1/2個(可以檸檬或金桔取代)便可製成好喝的小松菜果菜汁，含豐富維生素C。在冬天能多吃維生素C是很好的疾病預防及享受，此外亦含胡蘿蔔素、維生素B₂、鐵、

鈣、鋅，對於冬天虛弱體質者有良好的保健功效，且能預防皮膚老化及感冒。

中國人非常喜歡吃白菜，是使用白菜最多、最早的民族。生薑白菜汁的材料有白菜2枚、拇指大小的生薑2個、蘋果1個。能夠促進血液循環，對於冬天手脚冰冷有很好的保暖效果。而白菜與巴西里葉所含的維生素C具有相乘的效果，可預防便秘。

青花菜是地中海最好的蔬菜，含有豐富的維生素A、B₁、B₂、E，將100公克青花菜加入2/3杯牛奶及少許鹽巴，便能製做出預防感冒、冬天皮膚過敏的果菜汁。

許多人不喜歡胡蘿蔔，但假若於胡蘿蔔汁中加入蘋果那真是好喝極了。材料為蘋果1顆、胡蘿蔔1個、檸檬1/6個，對於增進全身抵抗力有很好的效果，尤其對於喉嚨容易疼痛者更是有療效效果。

新好男人談家政

文／洪建德

清涼退火 — 青草茶

青 草茶是筆者小時家住高雄市區時常見的飲料，在南台灣人心中，它與冬瓜茶、楊桃汁並列為飲料三大天王。在當時，青草茶給人的印象是清涼的，可惜它並無隨著時間的改變而蛻變成為現代化的健康飲料，反而現在它給人的感覺是衛生條件不好、有時喝了會拉肚子、不知成份內容為何。青草茶的地位從飲料中的天王淪落至此田地，這值得我

們反省及努力。

往者已矣、來者可追，我們可以珍惜現在，將過去中國、日本的傳統，以及西方的青草與新的飲食觀念三者融合為一，重振青草茶昔日的盛名。

其實青草茶的種類繁多，許多青草皆可製成健康、具有療效作用的青草茶，在此介紹具有療效的多種青草茶，一來希望國人多喝自然、健康的青草，少喝市

面上含糖量高的飲料；一來亦想增進大家對於青草茶的認識，因為大多數人都認為青草茶只是攤販上那種綠綠、黑黑的飲料，殊不知青草茶的種類是多樣的。



預防貧血

紫蘇棚葉汁是預防貧血的一種青草茶。棚葉英文名 mugwort，學名 *Artemisia princepes*，屬橘科多枝生草本植物，共有3個種類。當它幼草時，葉上有白色似棉花的毛絮或白粉，成草時高度為1米，是製做艾草餅的重要原料，故其名又為「艾」。紫蘇葉20枚、艾草150公克、中羊羹一條、蘋果1/2顆、檸檬1/6顆做成的青草茶可以預防貧血，因為它除了含有豐富的鐵質之外，還有多量的維生素C及銅。銅與鐵一起工作造血，而維生素C則可增進鐵質的吸收，且可改善體質，因為它亦含礦物質，是冬、夏健康的青草茶飲料。

柿葉巴西里青草茶亦可預防貧血，因為柿子葉含豐富的維生素C，可促進鐵質吸收。材料：柿子葉20枚、巴西里3枝、中蘋果1顆、檸檬1/6顆以及少許大豆粉（經乾燥後用來製餅的大豆粉

）。使用大豆粉的原因除了可增加香味外，亦使得青草茶添加蛋白質養份、鐵、銅、維生素B₁、B₂，使之與造血作用豐富且銅、鐵、維生素C含量多的巴西里合作愉快。

筆者初中一年級時台灣突然流行起康服力，它是外表有毛絮的青草，只要生薑1塊、康服力青草20枚、中型洋香瓜1/2顆、鳳梨1/8片，所做成的青草茶含有鐵、銅、維生素B₁₂、葉酸、礦物質。生薑的作用可刺激康服力養份的吸收，以及促進新陳代謝。

預防手腳冰冷

烹調常用的生薑可以製成青草茶，除了可製成上述的青草茶之外，它還可與艾草製成生薑艾草茶。材料有拇指大的生薑1塊、艾草150公克、中蘋果1顆、日本柚子1/4顆。這青草茶的營養成份多種，有維生素B₁、B₂、鈣、鐵、鉀、鋅、銅，再加上生薑的刺激作用，故能增加維生素C、P，對於冬天手腳冰冷、貧血者而言是一促進血液循環以及造血的大補帖。

除了生薑之外，而蒜頭更是可以製成青草茶。將小蒜頭1粒、檸檬1/2顆（壓成汁）、蘋果1/2顆、蜂蜜2匙以及冰3塊倒入果汁機裡攪碎，便成了蒜頭檸檬蘋果茶，可以促進血液循環。蘋果的芳香可去除蒜頭造成的口臭。

薄荷茶在飲茶小館隨處可見，其實我們在家中亦可自己動手做出好喝、健康的薄荷茶，只要薄荷葉6-7枚、蛋黃1個、酪梨20公克、豆漿3/4杯、檸檬1/6顆（壓成汁）、蜂蜜2匙即可。由於薄荷能促進血液循環，而蛋黃與

酪梨含有豐富維生素E，所以對於血液循環有相乘的效果，且能促進新陳代謝；而豆漿、蛋黃又含蛋白質，對於蛋白質不足者是一良好補充來源。

芥末做成的青草汁是大家意想不到的。芥末胡蘿蔔汁中所用的芥末是山葵的莖（少量），其他材料有胡蘿蔔1條、蘋果1/2顆，能促進末梢神經運行、增進血液循環、預防手腳冰冷且能增加抵抗力。

消除疲勞

消除疲勞的青草茶可以蒜頭胡蘿蔔汁代替，材料有蒜頭1粒、胡蘿蔔1條、蘋果1顆、萊姆1/4個。蒜頭含有維生素B₁及B₁的延伸物，能夠快速消除疲勞；而胡蘿蔔中含豐富胡蘿蔔素，使得蒜頭胡蘿蔔汁更有消除疲勞的相乘效果，對眼睛疲勞、感冒所引起的全身疲勞、五十肩、過敏、抗癌，都有很好的保養效果。

由薄荷8-10葉、美國芹菜100公克、日本根三葉菜50公克、萵苣1枚、柳橙1顆、葡萄柚1/4粒等材料做成的果菜汁具有香草的芳香與刺激成份，能使新陳代謝旺盛，且因其具有多種不同來源的胡蘿蔔素，對於血液進化有良好的功能。而柳橙與葡萄柚含有多量維生素C及琥珀酸，故能消除身體疲勞、提高廢物的代謝。

預防胃痛

大家可能都喝過木瓜牛奶，可是木瓜酸奶又如何呢？尤其是加上一點點高麗菜，對於胃潰瘍、乳酸菌、腸胃道的養份以及排便皆有非常重要的影響，所以與其喝過甜的木瓜牛奶不如改喝加有高麗菜與酸奶的木瓜牛奶。