



每天都觉得疲劳？这有可能是体内缺少氧气而导致的现象。党参，在本草纲目里记载为有益呼吸道健康和增强我们体内氧气及血液循环。此外，椰水有助于滋润养颜和帮助体内补充元气。

份量：1人份。

功效□改善血糖水平，改善心血管健康，促进血液循环，补充水份，增强体力，保持肝健康，氧气循环和改善呼吸道健康等。

主料

1粒青椰 – 1粒。

党参 – 4薄片。（1克）

中国北杏 – 5粒。

中国南杏 – 5粒。

枸杞子 – 5粒。（1克）

无核红枣 – 1粒。

***每日推荐的用量：中国杏仁（北）不超过40粒；中国杏仁（南）不超过40粒；党参不超过30克；枸杞子15-30克和红枣3-20粒**

准备

（1）准备一个炒菜锅，把蒸架摆放在锅中央，加入自来水直到与蒸架平线，盖上锅盖并大火煮沸，同时即可准备食材。

（2）在椰子顶部切开一个口子，倒出四分之一的椰水，这可以直接喝。

（3）把党参，中国北杏和南杏，枸杞子及红枣洗净，并把它们全部放入椰子里并盖上椰壳，然后将椰子放入锅里的蒸架上炖1个半小时。或者，您可以蒸椰子在电蒸锅。

（4）1个半小时后，可关火。就可以享用,可以与椰肉一起吃。

注意

☐1☐每天早上饮用，可帮助增强元气。

（2）中国杏仁（又称杏仁核）含有一种被称为杏仁苷的有毒化学物质，可能导致氰化物中毒的副作用。其症状为头晕、头痛、低血压、恶心、呕吐、恶心和神经损伤等。因此，建议不食用超过各40粒的北杏和南杏。

☐3☐党参会引起一些副作用包括头晕，低血压，恶心，胃，不适及血液健康状况称为血小板减少等如果您有这样的症状，请适度摄取。

☐4☐党参与红枣并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

（5）对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取银党参，因为党参可能会减缓

血液凝结。

☐6☐党参可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用党参☐

(7) 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

☐8☐红枣可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

☐9☐红枣可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用红枣☐

谨慎：如果有服用任何药物，必需与此汤饮用时间相隔1/2至1小时。