



**Memory problems? 记忆力问题?**

5  
color diet

Gingko Nuts Walnuts Soup

银杏白果核桃汤 @ 5Color Diet: Healthy Recipes

The image features a central illustration of a man in a suit looking confused with a question mark in a thought bubble. To his left is a silhouette of a head with a brain and question marks. To his right is a bowl of soup. Below these are various ingredients: ginkgo nuts, white lotus seeds, walnuts, red dates, and goji berries. The 5Color Diet logo is in the top right corner.

你有经历过突发性健忘，记忆力问题，因压力而造成记忆力等问题吗？这些问题可能是神经衰退性疾病的征兆！银杏白果已被证实有益于改善记忆力问题和神经衰退性疾病等。此外，像栗子，莲子及核桃也证实有益于改善脑健康和降低低密度脂蛋白胆固醇等。

份量：4碗饭的份量。

益处：有助于改善心血管问题，记忆力问题，神经变性病症，血液循环不良，呼吸道问题，压力和皮肤健康等。

主料

□1□栗子 – 8粒。

□2□银杏白果 – 20粒。（包装的熟白果：浸泡在热水中10分钟以去除防腐剂，如果使用干白果：除去硬壳，放入锅里煮10分钟，就可去除白果皮。10分钟后用水冲洗）

□3□莲子 – 12粒。（冲洗和浸泡莲子在热水中10分钟以软化莲子。10分钟后用水冲洗）

□4□核桃 – 8粒。

□5□枸杞子 – 12粒。（2.4克）

□6□鸡腿肉 – 1只。

□7□橄榄油 – 1茶匙。（替代的健康油，例如：奇亚籽油或椰子油，等）

□8□胡椒粉适量□

□9□盐 – 1茶匙。

□10□水 – 900-1000毫升。

\*每日推荐的用量：枸杞子**15-30克**和银杏白果 □a□对于成年人：每天不能吃超过10粒□ □b□对于12岁以下儿童：每天不能吃超过5粒。5岁以下儿童：每天不能吃超过3粒。

## 准备

（1）把鸡腿肉放进热水中一分钟，可以除去杂质。之后把水倒掉，再以清水洗净鸡腿肉，把多余的脂肪去除。

（2）把鸡腿肉放进炖锅里（健康的选择：玻璃，康宁或陶瓷锅）。将水倒入炖锅中并开大火煮沸。当炖锅里的水煮沸了，就转小火炖两小时。

（3）两小时后，把汤里上面一层的油脂去掉之后，然后把洗净的莲子放入锅里炖半小时。

（4）半小时之后，放入栗子和核桃再炖半小时。最后的半小时之后，加入银杏白果，枸杞子，橄榄油，胡椒粉和盐搅拌均匀。关火，焖上十分钟后就可享用。

## 注意

（1）适合所有人饮用尤其是那些记忆力差的人群。对于提升记忆力最佳时间，可在早晨饮用此汤。

(2) 摄取过量的银杏白果可能会导致4'-O-甲基吡哆醇（银杏白果毒素）中毒

(3) 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。

4 素食者 除去鸡腿肉，将烹饪时间从3小时减少到1小时。

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。如果您是孕妇或有任何健康问题，在饮用此汤前请咨询您的健康专家。

参考：[用天然方式提高您的记忆力！](#)，[银杏叶玫瑰花苞茶 \(针对寒性体质\)](#)，[银杏叶薄荷叶茶 \(针对燥热性体质\)](#)