



你可知道酒精宿醉可引起头痛，紧张及焦虑吗？粉葛（俗称“葛根”）被公认为有利于头痛，减少酗酒及酒精宿醉的症状。此外，党参在中国本草纲目里被记载为改善由快速心跳和紧张胸部引起的头疼和失眠。

份量：4人份。

益处：有助于改善酒精中毒，头晕，头痛，经前期综合征，更年期症状，胃部不适，子宫弱，并加强心脏，肺，肾，肝，皮肤和脾健康等。

主料

- 1□党参 – 32薄片。（8克）或丹参粉 – 1茶匙。（5克）
  - 2□5-6英寸长的葛根 – 1个。洗净去皮，切成1英寸四方形状，约16-20个。
  - 3□8英寸长的胡萝卜 – 1条。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗胡萝卜的皮以去除杂质，然后切成8片。
  - 4□干无花果 – 2粒。
  - 5□蒜 – 4粒。（4克）
  - 6□明目鱼 – 4个或墨鱼干 – 1个。
  - 7□排骨1英寸×2英寸的大小 – 8个。（你可以换成去皮鸡腿肉，减少肉炖时间从3小时到2小时）
  - 8□无核红枣 – 4粒。
  - 9□枸杞子 – 12粒。（2.4克）
  - 10□橄榄油 – 1茶匙。可替代的健康油如奇亚籽油或椰子油等。
  - 11□适量胡椒粉。
  - 12□盐 – 1茶匙。
  - 13□水 – 900-1000毫升□□250ml水= 1个饭碗）健康水选择：纯净，蒸馏或矿泉水。
- \*每日推荐的用量：党参不超过30克；枸杞子15-30克；蒜 2-4粒和红枣3-20粒□**

## 准备

- （1）把排骨放进热水中一分钟余烫，这样可以除去杂质。之后把水倒掉，再以清水洗净排骨，把多余的脂肪去除。
- （2）将洗净的排骨□明目鱼或墨鱼，红枣和葛根放入炖锅（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，就转小火焖三小时。
- （3）三小时后，把汤里上面一层的油脂去掉，然后把洗净的丹参片（如果不是使用党参粉），胡萝卜，干无花果，蒜和红枣放入炖锅中炖一个小时。
- （4）一小之后，加入枸杞子，橄榄油，胡椒和盐搅拌均匀。关火，焖上十分钟后就可享用。

## 注意

(1) 适合每个人，特别是那些酗酒或有激素失衡问题，例如：月经前综合征或更年期。

☐2☐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。

☐3☐党参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。

(4) 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。

☐5☐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☐

(6) 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。

☐7☐葛根不适合乳房，子宫囊肿或肌瘤患者，因为葛根这含有天然雌激素类似大豆异黄酮：黄豆苷原和黄豆苷，可能会加重其病情。

☐8☐葛根不适合孕妇或正在喂哺乳的妈妈们，因为葛根这含有天然雌激素类似大豆异黄酮：大豆黄酮和黄豆苷，可能会影响胎儿和婴儿的正常发育。

☐9☐葛根不适合肝脏疾病，如肝炎患者，因为葛根可能会加重其病情。

☐10☐葛根可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用葛根☐

☐11☐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。