

## Steamed Coconut With Fruits For Cough & Skin Health 椰子炖水果为咳嗽和皮肤健康



在中医学里，咳嗽表示肺部的气异常活动。咳嗽可因由外部因素如天气变化或内脏功能障碍如肺或其它跟肺部相关的器官如脾脏、肝脏、肾脏所引起。中医师建议有咳嗽的病患不要摄取新鲜的水果，因为新鲜的水果含有一些柠檬酸及某些水果的性质是凉性如中国梨、青苹果和鲜橙等，会加重其症状。

另一方面，新鲜的水果一旦被煮或蒸将有助于改善咳嗽的状况。同时，蒸椰子有助于保湿、补充和恢复身体的能量，甚至可让怀孕或哺乳的女性安全食用。加入党参、中国杏仁和红枣，这类水果蒸椰子有助于加强肺脏和脾脏的健康，特别是与咳嗽及低能量（气虚）有关的疾病。

份量：1人份。

准备时间：15 分钟

烹饪时间：1 小时 30 分钟

总时间：1 小时 45 分钟

功效□有助于改善血糖水平，血液循环，脱水，心血管，肝，肺，肾，皮肤，脾等的健康。

### 主料

□1) 新鲜嫩椰子 – 1粒。买那些已经去除外壳的新鲜椰子。

□2) 青苹果 – 青苹果的1/8。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗青苹果的皮以去除杂质，然后切成4片并取出核心。或者，你可以用1/8的中国梨，橙或橘子代替青苹果。

□3) 粉红色或红色苹果 – 粉红色或红色苹果的1/8。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗粉红色或红色苹果的皮以去除杂质，然后切成4片并取出核心。

□4) 党参 – 4-8薄片。(1-2克)

□5) 中国北杏 – 5-8粒。

□6) 中国南杏 – 5-8粒。

(7) 无核红枣 – 1粒。如果您属于寒性体质、患有贫血或低血压，可加入更多枸杞子。

\*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克和红枣3-20粒。建议每日苹果摄取量：大约6粒苹果和1个中等大小的苹果含有约4克的纤维，约占建议每日纤维摄取量的17%。

### 准备

(1) 备锅并放置一个金属筛网，然后将水注入锅内至金属筛网的同等水平。盖上锅盖，在准备食材的同时开大火。或者，您可选用电蒸笼会更方便处理□

(2) 在椰子顶部切一个口并倒出三分之一的椰水，您可以直接饮用或是用于做饭、煮粥或汤底。

(3) 把所有洗净材料，放入椰子里并盖上椰壳，然后将椰子放入碗中在锅里的蒸架上炖1个半小时。建议一次性蒸多点椰子以节省燃料或电源的成本，但需依据您的蒸气空间。

(4) 1个半小时后熄火，将蒸椰子放在桌上随时享用。椰肉可与蒸椰水一同食用。您可以将椰子炖水果放入冰箱内长达3至5天。记得将椰子炖水果冷却后再放入冰箱。可加热来吃又或者把它当作冷甜点。

## 注意

(1) 适合每个人,特别是与咳嗽及低能量（气虚）有关的疾病的人群。可以每周1-2次摄取这种汤，以增强你的能量（气）和获得更好的皮肤健康。

(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☐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。

☐8☐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，必需与此食谱饮用时间间隔**1/2至1小时**。如果您是孕妇，哺乳或有任何健康问题，在饮用此食谱前请咨询您的健康专家。