



大蒜生姜柠檬疗方: 方法1 (我个人喜欢方法1, 因为这里面含有纤维)。

份量□1个300毫升大小的玻璃容器。

益处□有助于提高血糖水平, 心血管系统(循环, 动脉阻塞, 高血压, 高胆固醇), 消化系统(胀风, 消化不良), 呼吸道系统(感冒, 寒咳, 伤风), 喉咙痛等。

主料

苹果醋 – 200毫升。

大蒜 – 50克。

老姜片 – 50克（如果你是属于体质燥热的人，就放少许老姜片就好）。

柠檬 – 2粒。

蜂蜜 – 100毫升或依各人喜好而定。

准备

- （1）大蒜去皮后与老生姜，用清水洗净及将它们放进搅拌机中，搅拌直到顺滑为止。
- （2）柠檬洗净及切成方状，然后压榨出柠檬汁放入碗中。
- （3）将混合的蒜姜汁，柠檬汁和苹果醋放入玻璃或陶瓷锅，然后小火慢煮，连续搅拌30分钟。
- （4）让它冷却下来后，加入蜂蜜，搅拌均匀，然后倒入玻璃容器里及保存在冰箱里。首90天最为新鲜。

饮用方法

- （1）对于那些血压高带有胆固醇和其他健康问题的人。早，午和晚餐前各饮用1汤匙。
- （2）对于那些胃敏感或每天大便超过2次的人。早，午和晚餐后各饮用1汤匙。
- （3）对于那些血压低带有胆固醇的人，早，午和晚餐前各饮用1~2茶匙。

注意：（1）每日饮用直到情况转好后。持续保健饮用方式，每日分量必需减半。

大蒜生姜柠檬疗方: 方法2

大蒜生姜柠檬疗方: 方法2

份量□1个300毫升大小的玻璃容器。

益处：有助于提高血糖水平，心血管系统（循环，动脉阻塞，高血压，高胆固醇），消化系统（胀风，消化不良），呼吸道系统（感冒，寒咳，伤风），喉咙痛，等。

主料

苹果醋 – 50毫升

大蒜汁 – 50毫升

老姜汁 – 50毫升（如果你是属于体质燥热的人，就放少许老姜片就好）。

柠檬汁 – 50毫升

蜂蜜 – 100毫升或依各人喜好而定。

准备

- （1）大蒜去皮后与老生姜，用清水洗净及将它们放进搅拌机中，搅拌直到顺滑为止。
- （2）将混合的蒜姜倒入碗中，以提取其汁液。
- （3）柠檬洗净及切成方状，然后压榨出柠檬汁放入碗中。
- （4）将混合的蒜姜和柠檬汁和苹果醋放入玻璃或陶瓷锅，然后小火慢煮，连续搅拌30分钟。
- （5）让它冷却下来后，加入蜂蜜，搅拌均匀，然后倒入玻璃容器里及保存在冰箱里。首90天最为新鲜。

饮用方法

- （1）对于那些血压高胆固醇和其他健康问题的人。早，午和晚餐前各饮用1汤匙。
- （2）对于那些胃敏感或每天大便超过2次的人。早，午和晚餐后各饮用1汤匙。
- （3）对于那些血压低和胆固醇的人，早，午和晚餐前各饮用1~2茶匙。

注意：（1）每日饮用直到情况转好后。持续保健饮用方式，每日分量必需减半。