



下次当您吃西瓜时，记得不要丢弃西瓜皮，因为它可以用来做健康的饮料或菜肴以及滋养您的肌肤！所以，当您在外想买西瓜汁来解渴时，记得要求服务生把西瓜皮一起榨成汁。

根据2005年6月份发行的色谱杂质及2011年3月版的粮食和农业科学杂质所发表的一项研究，记载着西瓜皮中含有氨基酸L-瓜氨酸和抗氧化作用，有助于扩张血管、改善血液循环和免疫系统及保护我们免受自由基损害等。加入薏仁（中国薏米）和红枣，它能对我们的肺、循环系统和免疫系统带来更多的健康益处。

份量: 4杯250毫克。

益处: 有助于改善循环系统、膀胱、肾、肺、免疫系统、胰腺、皮肤、脾胃的健康，特别是为减轻

泌尿道炎症所致的燥热症状。

材料

薏仁（中国薏米）- 8茶匙。

无核红枣 – 2粒（寒性体质者可添加更多红枣）。

西瓜皮：2英寸长 × 1/2英寸厚 – 20片。

原糖 – 4茶匙。

水 – 1500毫升。（最好是蒸馏水或矿泉水）

做法

（1）将所有材料放入锅里洗净2次，原糖除外。然后加水并盖上锅盖高温煮沸。当水开始沸腾，转小火煮50分钟。

（2）50分钟后，加入原糖搅拌均匀，再煮10分钟，然后关火即可一整天都能随时饮用。

注意

（1）适合所有人，特别是为减轻泌尿道炎症所致的燥热症状。成人每日饮用1-3杯，5至12岁儿童每隔2-3天饮用1/2 -1杯。

（2）对于那些膀胱或肾脏虚弱者需适量摄取，并在下午3点之前饮用此饮料，因为这种饮料可能会导致尿频或夜间排尿。