

如何将消暑食物纳入日常饮食中



在每日餐食中加入富含水分的水果和蔬菜。

多喝水，适量饮用椰水和凉茶等补水饮品。



选择清淡饮食，避免油腻、辛辣或油炸食物。



饮用世代相传的传统凉茶，有助于调和体温、清热解暑。



加工含糖饮料虽甜，却是空热量，长期饮用反而易造成脱水。高糖分妨碍身体的自然补水机制，久而久之让人感到口渴、精力不足。糖分过高也会助长体内热气，引发不适、爆痘等热症问题。

出版：

槟城消费人协会

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia.

电话：04-8299511

电邮：consumerofpenang@gmail.com

网站：www.consumer.org.my

2025年出版



印刷：Super Sonic Printing Sdn Bhd

地址：No. 67 Jalan Patani, 10150 Pulau Pinang



消暑 饮食之道

槟城消费人协会





食物 自然降温法

通过食物和饮品自然为身体降温，是一种简单却非常有效的健康维护方式，尤其适用于炎热的气候。多摄取含水量高的水果、凉茶，以及清爽轻盈的餐点，不仅能预防中暑，还能帮助消化、提升整体健康状态。与空调等人工降温方式相比，饮食降温更为天然，不会引起身体干燥，也更节能环保，是身心兼顾的长远之选。

本小册子精心挑选了一些具天然降温效果的食谱，您可以根据个人口味选择适合的做法，亲手制作，体验清凉健康的好处。我们也希望借此激发年轻一代对天然饮食文化的兴趣，从而发掘其中的营养与智慧。

马来西亚的社区长久以来便有一套属于自己的天然降温方式，这些传统智慧代代相传，至今依然深具实用价值。

马来传统

马来族群常以天然食材如香兰叶、传统蔬菜、薏仁水及椰子水来为身体降温。传统饮料如加入罗勒籽的玫瑰糖浆、以及由本地草根与叶类熬制的草药饮品，广泛用于降低体内燥热。

华人传统

在中华文化中，讲求阴阳平衡。具有“凉性”的食物，如凉茶、冬瓜汤、菊花茶与绿豆，是炎热天气中的常见饮品。这些食物有助于清热降火，预防因内热引发的疾病。

印度传统

印度社群则倾向饮用酪乳、孜然水、葫芦巴茶，并在日常饮食中加入具降温特性的香料如茴香籽和芫荽籽。小米类（如手指小米）所制的稀饭，是印度家庭在炎热气候里广泛采用的传统降温食疗。



以蔬菜降温

许多蔬菜具有天然的降温属性，特别适合用于调节身体温度。

这类蔬菜通常含水量高，有助于维持体内水分，同时富含钾、镁等矿物质，有助于调节体液平衡。

此外，它们具碱性和抗炎作用，能减少体内热气、酸性与消化问题。

如黄瓜、瓠瓜（bottle gourd）、冬瓜、秋葵以及各种绿叶蔬菜，皆可舒缓消化系统，协助身体排毒，预防诸如皮肤发疹或疲劳等热引发的问题。

在日常饮食中加入蔬菜，无论是沙拉、汤品，或是果汁，都能自然降温，调养身心，促进整体健康。

黄瓜



黄瓜是极佳的天然降温食材，含水量高达95%。

富含钾和镁等电解质，能补充因出汗而流失的水分，预防疲劳与头晕。

清爽黄瓜沙拉食谱

材料：

- 2 条中型黄瓜（切薄片）
- 1 颗中型洋葱（切薄片）
- 1/4 杯芫荽叶或薄荷叶（切碎）
- 1 汤匙柠檬汁或醋
- 1/2 茶匙盐（可依口味调整）
- 1/4 茶匙黑胡椒粉
- 1/2 茶匙红糖或蜂蜜（可选）
- 1/2 茶匙烤芝麻（可选，增添口感）



做法：

1. 将黄瓜和洋葱洗净并切薄片。
2. 混合柠檬汁、橄榄油、盐和胡椒做成酱汁。
3. 加入切片的黄瓜和洋葱，充分搅拌。
4. 撒上香菜或薄荷叶，并洒上芝麻。
5. 静置10分钟后，可冷藏享用。

冬瓜



冬瓜含水量高，是天然的清凉蔬菜，能有效帮助身体排热、补水并促进排毒。

冬瓜汁食谱

材料：

- 1 杯冬瓜（去皮切块）
- 1/2 至 1 杯清水
- 少许姜块（可选）
- 几滴柠檬汁（可选）

做法：

1. 将冬瓜洗净、去皮切块。
2. 与姜片、水一同搅打成汁。
3. 若喜欢清澈口感，可过滤后加入柠檬汁调味。
4. 立即饮用。

注意：建议清晨空腹饮用效果最佳。避免与其他水果混合食用，冬瓜应单独饮用以达致最佳功效。

豆类与豆芽的降温效果

豆类和豆芽因含水量高，具有清凉、补水的作用，并能防止体温过高。发芽过程提升了食材的消化性，使其更易被身体吸收，减少内热。

此外，这类食物具有碱性，有助于中和体热、降低炎症，并能排出体内多余毒素。



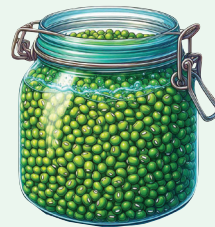
可发芽的豆类：

绿豆、扁豆、鹰嘴豆、青豌豆、赤小豆、黑豆、红腰豆、大豆、眉豆、葫芦巴籽。



绿豆芽做法

1. 清洗1/2至1杯绿豆，沥干。
2. 用3-4倍水浸泡8-12小时或过夜，再完全沥干。
3. 将豆子转入罐子中，用棉布盖好，放在阴凉处24-48小时，每8-12小时冲洗一次。
4. 观察芽长情况，24小时后开始发芽，如需长芽可延至48小时。
5. 可生食、蒸熟或加入汤中。
6. 储存在密封容器中冷藏保存3-5天。



注意：不同豆类发芽时间略有不同。

以水果清凉消暑

许多水果富含水分、营养和天然的降温特性，能有效调节体温、预防脱水并减轻因热带来的不适。



高含水量水果（补水）

含水量高的水果有助于补充流失的水分，维持身体水分平衡，帮助防止脱水。

西瓜 - 含水量超过90%，为最补水的水果之一。

黄瓜 - 虽常被视为蔬菜，实为水果，有助降温。

杨桃 - 酸甜清爽，水分充足。

柚子 - 多汁富含维生素C。

香瓜 - 清凉润口，有助补水。

促进消化、降低内热的水果

消化系统运作迟缓时，可能会产生多余热气；某些水果则有助于促进消化、降低体内热气。

木瓜 - 含木瓜酶，有助消化。

凤梨 - 含菠萝酶，有助分解蛋白质，减轻胀气。

椰子 - 富含天然酵素，有助消化、防止胃酸逆流。



补充电解质、防止中暑

炎热天气下出汗会导致电解质流失，进而引发疲劳与抽筋；部分水果有助于补充流失的矿物质，恢复体力。

香蕉 - 高钾，有助肌肉运作、防止抽筋。

椰子水 - 天然电解质饮品，补充矿物质。

番石榴 - 富含钾和维生素C，有助补水及提升能量。



天然降温水果

有些水果自古以来以清凉解暑著称，能够有效降低体内热气。

山竹 - 有“水果之后”之称，具清凉与助消化功效。

火龙果 - 含水量高，清爽解渴。

护肤与防晒

有些水果有助于维持体内水分，保护肌肤免受高温伤害。

芦荟汁 - 虽非水果，但常用于饮品中，具有舒缓、防晒功效。

橙子 - 富含维生素C，提升皮肤保湿力并预防晒伤。

香蕉

快速有效的 身体降温食物

在马来西亚全年都能采摘香蕉，价格亲民，方便获取，是最实用的天然清凉食品之一。



1. 降低体温

香蕉富含水分和电解质（钾、镁），帮助身体降温，预防中暑。

2. 促进消化、防止便秘

香蕉含可溶性纤维（果胶），有助肠道健康，缓解因内热导致的便秘。

3. 舒缓体内炎症

香蕉能缓解口腔溃疡、喉咙痛和胃酸过多等热症。



4. 缓解暑热引起的疲劳

香蕉提供天然糖分（果糖、葡萄糖、蔗糖）能提供能量而不使身体过热。



马来西亚传统解暑饮品

在马来西亚热带气候中，各族群都发展出自家的传统饮品来降温。马来人、华人和印度人都习惯饮用椰子水、草本植物、花卉、种子和香料制作的饮品。这些饮料不仅能降温，还帮助消化，使身体保持清爽健康。直到今天，这些代代相传的健康饮品仍是炎热气候中的安心之选。



凉粉饮料



凉粉是一种由仙草 (*Mesona chinensis*) 制成的黑色或深绿色果冻状物，味道略带苦味，口感滑嫩，是极具降温效果的传统饮品。

材料：

- 1 块凉粉（可购买现成块状或自制）
- 2 杯水
- 3 汤匙椰糖（Gula Melaka）
- 1/2 杯椰奶或豆奶（可选）
- 冰块适量

做法：

1. 凉粉切小块或细条；若用罐装凉粉，直接挖出切段即可。
2. 用锅煮2杯水，加入椰糖，搅拌至完全溶解。
3. 放凉至室温。
4. 杯中放入凉粉和冰块，倒入糖浆。
5. 喜欢浓郁口感的可加入椰奶或豆奶。
6. 搅拌均匀后即可饮用。



解暑薏米凉饮

薏米水具有利尿作用，能通过尿液将体内毒素排出，舒缓消化系统，减少发炎反应，并帮助身体保持水分。这些特性使其在预防与高温相关的问题方面非常有效，如头痛、疲劳和皮肤刺激。薏米水也被认为对缓解尿道感染有帮助，常在发烧、热浪或长时间曝晒后饮用。



做法：

材料：

- 1/2 杯薏米
- 5 杯清水
- 冰糖或蜂蜜(依个人口味添加)
- 1 - 2片香兰叶(可选, 用以增添香气)
- 1 - 2茶匙柠檬汁(可选, 用以调味)

1. 将薏米用流动清水彻底冲洗干净。
2. 将洗净的薏米、清水和香兰叶放入锅中煮沸。
3. 转小火，炖煮约 30 - 40 分钟，直到薏米变软，水呈现微浊状态。
4. 依喜好加入冰糖或蜂蜜，搅拌至完全溶解。
5. 放凉后即可饮用，可选择温饮或冷饮。若喜欢酸味，也可加入柠檬汁调味。

罗勒籽柠檬饮

罗勒籽在浸泡后会膨胀并形成一层类似胶状的外膜。这种独特的质感不仅使饮品更加清凉爽口，也增强其降温效果。

材料：

- 1 汤匙罗勒籽
- 1/2 杯温水
- 2 汤匙柠檬汁
- 红糖（依口味调整）
- 冷水（适量）



做法：

1. 将 1 汤匙罗勒籽加入1/2杯温水中，浸泡约 10 分钟，直至膨胀变软。
2. 在另一个锅中，以中火加热1/2杯水，加入适量的红糖搅拌溶解，之后放凉。
3. 将放凉的糖水与柠檬汁混合。
4. 再将浸泡好的罗勒籽、柠檬糖水混合物及适量冷水倒入，一起搅拌均匀，即可饮用。

酪乳

天然的降温饮品

酪乳是最天然的降温饮品之一，尤其适合炎热的气候。它历来都是人们常喝的解暑饮料，因为它能调节体温，让人保持清爽。

酪乳可以补充体内电解质，有助于预防中暑和头晕。它所含的益生菌和矿物质能在



大热天帮助身体维持适宜的温度。

酪乳食谱

材料：

- 1 杯浓稠酸奶（以自制鲜酸奶为佳）
- 2 杯冷水（可依浓稠度调整）
- 1 根小青椒（切细）
- 1 英寸姜（磨碎或捣碎）
- 5 - 6 片咖喱叶（切碎）
- 1 汤匙芫荽叶（切碎）
- 1/4 茶匙阿魏粉
- 1/2 茶匙盐
- 1/4 茶匙孜然籽

爆香材料：

- 1 茶匙芝麻油或椰子油
- 1/4 茶匙芥菜籽
- 1/4 茶匙孜然籽（可选）
- 1 根干红辣椒（掰碎）

做法：

1. 在大碗中，将酸奶搅拌至顺滑。
2. 加入冷水搅拌均匀，调至接近酪乳的浓稠度。
3. 加入盐、阿魏粉、青椒碎、姜末、咖喱叶和芫荽叶搅拌均匀。
4. 静置几分钟，让香料充分融合。
5. 加热一小锅油，放入芥菜籽，待其爆裂后加入孜然籽、干红辣椒及一撮阿魏粉，迅速翻炒数秒。
6. 将爆香料倒入酪乳中，搅拌均匀即可。

若时间紧迫，只需将酸奶和水加入碗中，加入一撮盐搅拌至顺滑略起泡，即可享用这杯清凉饮品。





茴香籽

- 具有天然的清凉效果。
- 帮助消化，降低体内热气。
- 常用于制作扁豆汤、咖喱或炒蔬菜。



芜荑籽

- 平衡体内热量，促进消化。
- 饮用香菜籽水有助于降温。



小豆蔻

- 排毒养身，调节体温。
- 常见于解暑饮品及凉茶中。



葫芦巴籽

- 葫芦巴籽需浸泡一夜，弃掉浸泡水，空腹食用籽粒。
- 有助从体内根源减少热气。

孜然水

孜然籽水是一种天然的降温饮品，帮助调节体温。它能舒缓胃部，减少胃酸，防止腹胀。通过排出体内毒素，保持身体水分平衡，支持整体排毒功能。同时，其抗氧化成分也有益于皮肤健康。

材料：

- 1 茶匙孜然籽
- 2 杯水（约500毫升）

做法：

1. 将孜然籽放入水中煮沸5分钟。
2. 放凉至室温。
3. 过滤后，温饮或冷饮皆可。



4. 可根据口味加入少许岩盐或蜂蜜。

你也可先将孜然籽干炒一分钟，研磨成粉，再用粉冲泡饮用。

香料

调节热气的天然良方

将香料融入日常烹饪中，无论是咖喱、汤品还是饮料，都能以自然且持久的方式调节体内热气，尤其适合炎热气候下的人群。

姜黄

- 虽然常被认为是温热性香料，但姜黄能减少体内炎症。



孜然籽

- 促进消化并有助于身体降温。
- 有助预防因热气引起的腹胀。



葫芦巴籽粉加蜂蜜

这个简易疗方有助身体降温、促进消化及减少酸度。

材料：

- 2 汤匙葫芦巴籽
- 1 茶匙蜂蜜（可调节用量）

做法：

1. 用小火加热锅子，将葫芦巴籽干炒至微微金黄并散发香气，注意不可炒焦免苦味。
2. 让炒好的葫芦巴籽冷却。
3. 使用香料研磨器或杵臼将其研磨成细粉。
4. 将粉末存放于密封容器中。

5. 取1/2茶匙粉末与1茶匙蜂蜜混合。
6. 每天早晨空腹食用一次。



香根草(*Chrysopogon zizanioides*)是一种具有清凉、解毒作用的草本植物。这种天然饮品有助于降低体温、促进消化并带来放松效果。

香根草饮料

材料:

- 10-15 根香根草根须
- 4 杯水
- 1-2 汤匙棕糖/椰糖(可选, 增加甜味)
- 1 茶匙柠檬汁(可选, 增加清新感)

做法:

1. 彻底清洗香根草根须, 去除泥沙。
2. 将水和洗净的根须放入锅中。
3. 煮沸后文火煮10-15分钟, 直到水呈浅棕色, 吸收根须精华。
4. 放凉至室温后, 可过滤饮用, 或冷藏后冷饮。
5. 如需增加自然甜味, 可加入棕榈糖或椰糖; 若想添一丝清新, 也可滴入几滴柠檬汁。
6. 冷藏保存, 2天内饮用完毕。



沙士帕里拉

沙士帕里拉(Sarsaparilla)是一种天然的降温植物, 因其解毒功效而闻名。它能净化血液、支持肝脏功能, 并通过排毒来降低体内热量。以沙士帕里拉制成的饮品, 是人工饮料的健康替代品。



材料:

- 2 块小沙士帕里拉根
- 1 杯水
- 1 茶匙蜂蜜或天然糖(可选)
- 1/2 茶匙柠檬汁(可选)

做法:

1. 将水加热至微沸。
2. 放入干燥的沙士帕里拉根, 浸泡5-10分钟。
3. 过滤掉根部。
4. 加入柠檬汁。
5. 如需甜味, 加入蜂蜜搅拌均匀。

手指小米

手指小米(拉吉米)以其天然的清凉特性著称, 尤其适合在炎热天气中食用。它有助调节体温, 保持水分, 预防因高温引起的脱水和中暑。当以粥或饮品形式食用时, 手指小米能舒缓消化系统, 提供持久能量而不易上火。其高水分含量和易消化的特点, 使其在炎热潮湿的天气中尤为受益。

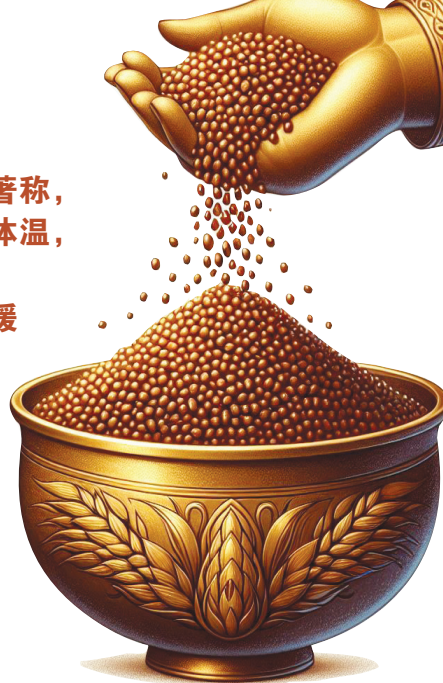
拉吉米粥

材料:

- 2 杯手指小米粉
- 2 杯水
- 1/2 杯酸奶
- 适量小洋葱和青辣椒(切碎)

做法:

1. 将手指小米粉与2杯水混合, 搅拌均匀无颗粒。
2. 锅中烧开另外2杯水, 慢慢倒入手指小米糊, 同时不断搅拌防止结块。
3. 中火煮约10分钟, 至浓稠光亮, 持续搅拌以防粘锅。
4. 将煮好的糊冷却后, 置于室温过夜自然发酵, 增强其清凉效果并改善消化。
5. 发酵完成后, 用酪乳稀释至顺滑适饮状态。
6. 加入盐、细碎小洋葱、青辣椒、咖喱叶和香菜, 拌匀即可食用。



椰香消暑

椰子具有出色的清凉功效，因此在炎热气候地区的传统饮食中，被视为不可或缺的主食之一。

椰子水：天然电解质饮料

椰子水富含电解质，帮助维持水分，保持身体清凉。

椰奶：消暑界的超级明星

常用于椰奶冰沙、传统马来甜品（如煎蕊）及草本制剂，有助缓解内热和由热引起的皮肤炎症。

椰子油：内服外敷皆消暑

适量食用椰子油能从内而外帮助身体降温。外用可舒缓晒伤、皮疹及因热气引起的皮肤不适。

如何通过饮食摄取椰子，达到降热气效果

- 饮用新鲜椰子水保持水分。
- 用椰奶制作冰沙、汤品和甜点。
- 涂抹椰子油于皮肤和头皮，缓解热感。
- 烹调用椰子油替代精炼油，帮助平衡体温。



椰香沙拉

一款健康爽口的
马来西亚风味沙拉

材料：

- 1 杯鲜椰蓉
- 2 汤匙青柠汁
- 1 个红辣椒，切碎
- 1/4 杯黄瓜，切薄片
- 1 汤匙烤花生
- 1 根香茅，切细片
- 适量盐

做法：

1. 将所有材料放入碗中。
2. 拌匀，静置10分钟。
3. 新鲜食用，作为配菜享用。



椰蓉沾酱

材料：

- 1/2 杯鲜椰蓉
- 2 汤匙烤鹰嘴豆粉
- 1-2 个青辣椒，切碎
- 1/2 寸生姜，切碎
- 适量盐
- 适量水

做法：

1. 将椰蓉、烤鹰嘴豆粉、青辣椒、生姜和盐放入搅拌机或食品处理器中。
2. 适量加水帮助搅拌。
3. 搅拌至细腻。
4. 新鲜搭配印式米糕(idli)、薄饼(thosai)和炸丸子(vadai)享用。



椰香燕菜糕

- 10 克燕菜粉
- 500 毫升清水
- 200 克马六甲椰糖
- 200 毫升椰浆
- 1 至 2 片香兰叶

做法：

1. 把切碎的椰糖和250毫升清水放入锅中，以小火煮至糖完全溶解，边煮边搅拌，备用。
2. 另起锅，将燕菜粉加入另外250毫升清水中搅拌均匀，煮至沸腾。
3. 倒入椰浆，小火煮2至3分钟。
4. 加入事先煮好的椰糖糖浆，搅拌均匀。
5. 将混合液倒入模型内，待冷却至室温后放入冰箱冷藏约2小时至凝固。
6. 燕菜糕凝固后脱模，冷吃最佳，清凉爽口。



花解暑气

以花入茶，自然降温

在热带地区，花卉除了怡情养眼之外，亦因其温和的性质和清凉的疗效而广为应用。多种花朵可泡茶饮用，有助缓解体内燥热，并协助身心放松。花茶清香淡雅，常见于传统中医的药方和民间食疗中，用以舒缓中暑症状、皮肤病，或调节体内热气。

蝶豆花

以抗氧化及清热降火的特性闻名，常见于蝶豆花茶、甜品或马来传统的蓝花饭（Nasi Kerabu）中。



大红花

能帮助降火，富含维生素C。多用于泡制大红花茶，是一道酸甜解渴的草本饮品。



菊花

在中医里被广泛用于清热解毒，常泡茶饮用，可减轻“上火”症状，是许多家庭常备的凉茶之一。



洋甘菊

洋甘菊茶能舒缓肠胃不适、减压助眠，是兼顾身心的天然凉方，适合日常调理。



决明子花

有助于降火、舒缓肌肤和肠胃不适，常用于凉茶配方中，增强整体健康。



玫瑰花

具提神醒脑与滋润养颜的作用，常用于玫瑰糖水、玫瑰奶饮（如 Sirap Bandung）等传统饮品。



蝶豆花茶

材料：

- 10 朵干蝶豆花（也可用新鲜花）
- 2 杯热水
- 适量蜂蜜或椰糖
- 少许柠檬或酸柑汁（可选，用于变色效果）

做法：

1. 将 2 杯水煮沸至微沸后离火。
2. 加入蝶豆花，浸泡5至10分钟，直到水变成深蓝色。
3. 按个人口味加入蜂蜜或椰糖调味。
4. 想要颜色变化的话，可挤些柠檬或酸柑汁，蓝色茶液会瞬间变成紫色，美丽又有趣。



香兰大红花茶

材料：

- 10 片干大红花瓣
- 2 杯热水
- 2 片打结香兰叶
- 1 汤匙蜂蜜或椰糖

做法：

1. 把香兰叶和水一同煮沸，让香味融入水中。
2. 加入洛神花瓣，继续浸泡5至10分钟。
3. 滤掉花瓣后，可依喜好加入蜂蜜或椰糖调味。



香兰叶向来被视为天然的清热良方，具备降火、排毒与消炎的功效。它独特的芳香不仅令人放松，更能舒缓因压力而引起的内热，为身心带来一份恬静与清凉。

