

^_^ 女人轻松煮 男人健康补

男人健康补

食谱

照顾家中的 **BOY & MAN**，就从现在开始！

丁沅瑄◎食谱制作 陈皓雯◎编著



Food

图书在版编目 (CIP) 数据

男人健康补 / 丁运瑄著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(养生馆·食补养生)

ISBN 7-81036-757-9

I. 男... II. 丁... III. 男性—保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第155826号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经世茂出版有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

男人健康补

作 者: 丁运瑄

责任编辑: 蒋惠敏 张立琼

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 90.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-757-9/TS·115

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

~^~ 女人轻松煮 男人健康补

男人健康补



照顾家中的 BOY & MAN, 就从现在开始!

丁云瑄◎食谱制作

陈皓雯◎编著

汕头大学出版社



编者序

照顾家中的

BOY
&
MAN

尽管女权意识的抬头，处处强调着“男女平等”，但至少在目前的社会中，“男人是一家之主”的观念与现状应该还仍是维持社会家庭经济架构的一大主流。女人因男人的存在，而丰富拓展了人生的视野；男人则因女人的呵护，保养维护着身心灵最基本的健康与快乐！因此，无论是一个人的成长或是一个家庭的和谐共荣，乃至一个社会国家的安定，都需要靠男人与女人之间相互共持的照顾与扶助，尤其是从健康的身体养护做起！

中国人一向有着传统的信念，深信“一分耕耘，一分收获”。身为一家经济支柱的男人，往往为了家中的经济收入日以继夜地拼命工作，却经常忽略了身体的保养，时而听闻有些拼了命的劳动者，因为过度疲劳地使用身体，造成身体器官机能上的无法负荷而发生病变，岂不成了“赔了夫人又折兵”，太不划算了。

健康的身体是一切事业的基础，人体是由细胞所组成，每天不停地进行新陈代谢作用，新旧细胞不断地在作更替；新陈代谢的循环，完全仰赖营养的摄取，养分进入体内后一部分合成为细胞、构成肉体；一部分除了成为生活必需之热能外，其他的废物则会分解排出体外。

追求健康的身体，除了要保持良好的生活与运动习惯储备体能外，摄取均衡的饮食更是奠定健康身体的最基本要素。食物的种类繁多，其中所包含的营养成分不外是碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、水及矿物质等六大类，它们都是维持生命所必需

的，缺一不可。碳水化合物、脂肪与蛋白质是身体热能的来源；脂肪、蛋白质、矿物质与水则是维持身体组织架构所必需的；而维生素与矿物质，则具有促进组织活性化 and 神经肌肉之活动的功能，对于身体机能具有调整作用。而这些营养成分分布在各种食品中，几乎没有一种食品能同时具有这六种营养成分。如果你家中的男孩正在成长的阶段，千万不要忽略幼儿时期与青少年时期的均衡饮食；如果孩子是个运动高手或喜爱运动的阳光少年，则需要大量补充蛋白质，平日应多吃鱼、肉、乳制品、黄绿色蔬菜、水果及根茎类食物，来补充矿物质与维生素；而补充热能则可多吃谷类、糖及适量的油脂类食物。当家中的男人逐渐迈入中老年人阶段，则必须减少食用淀粉类食物，更需避免动物性脂肪的摄取；因为动物性脂肪容易增加血液中的胆固醇，造成高血压与心血管疾病的发生。

本书运用中医养生的观念，设计出四十多道照顾男人的健康膳食，不论你是女人还是男人，都可以参考本书中不同年龄阶段的养生料理，在平日的家常菜肴中配佐上一两种健康养生膳食或甜点饮料，相信不仅能照顾到家中大小男人的身体健康，一定也会为你的厨艺加分，为家庭增添欢乐与惊喜呢！

照顾家中的 Boy & Man，从现在开始吧！

陳皓雯



编者简介

陈皓雯

自组成立“宝贝家庭创意文字工作室”，喜欢撰写亲子、朋友与大地万物间生生互动的文章。

经常与家人一同旅行，用文字与影像记录所看见的一切美好事物。

经历

《绿生活》杂志主编
长荣航空旅游文宣资深文案
美食杂志资深采访编辑

现职

“宝贝家庭创意文字工作室”负责人
养生保健丛书作者
美食料理丛书作者
自然旅游丛书作者
亲子教育丛书作者

重要著作

《玩宝岛嬉游记》
《妈妈虾米亚 VS 孩子图一丫记》
《女人 30 40 50 美味养生膳》(编著)





食谱作者序

你可以动手做料理

教你健康的秘诀

老化、自由基、抗氧化剂是近年来流行的话题，饮食的重要性在于许多食物中的营养素能延缓老化，例如：天然的超氧化歧化物（Superoxide Dismutase, SOD）可在大部分的绿色植物、大小麦草、绿色花椰菜、甘蓝菜芽等获得，维他命C是强而有效的自由基清除者，维他命E是强力抗氧化剂，SOD降低细胞的老化与损坏，老化、自由基是万病之根源，慎选食物及优质的营养补充品，理由在此。

基于以上，此书设计的食谱乃以降血脂、降胆固醇、抗老化为主，而且力求简单操作，不多添加复杂的调味料，让男人女人都轻易上手。

我很幸福，从小未曾因三餐烦恼，爸爸妈妈都很会做菜，我尤爱爸爸的凉拌菜、家乡冻鸡和山东水饺。妈妈重视食物的清洁，我结婚后她经常耳提面命要我亲手为家人料理食物，不要让小孩习惯外食。

感谢父母对我的影响，感谢儿子每天下课最期待的是吃妈妈煮的晚餐，对于外面餐厅重口味的菜肴，他一点儿都不感兴趣！事实上，我是在婚后开始进厨房，才自己摸索学习做菜的，我家厨房没有太多调味料，倒是不缺一些天然食材：海带、香菇、虾米、蒜头、姜、洋葱、柠檬、各种颜色的蔬菜、水果……我希望家人从天然的素材中吸收丰富的营养。

医药解决的是已经产生的疾病问题，护理背景出身的我，在

医院工作多年，见过各式各样的疾病与患者，深刻体认到：人们要维持健康，才能减少生病。我认为维持健康的方法：可以是“持之以恒的运动”，可以是“正向的思考、快乐的心情”，也可以是“适当均衡的营养”，三者缺一不可，甚至许多营养学者大声疾呼——“适当均衡的营养”才是建造健康体魄的根源。

常听人说：“你喜欢吃什么食物，就会变成怎么样的人”。的确，有许多疾病与患者的饮食习惯有关，例如：摄取太少水溶性膳食纤维，过多油炸食物、肉类、乳制品、加工精致的面包、蛋糕、零食等，就是高胆固醇血症的原因之一，脂肪、胆固醇沉积血管，久而久之造成血液循环变差、动脉硬化、血压上升，最后就是心血管疾病、中风等等。

这本书，我要献给我慈爱的父亲，爸爸从不忌讳男人进厨房，记得几年前，妈妈生病开刀，爸爸就常亲自下厨，为住院的老婆送餐。而各位有耐心地看完序，接着就请您卷起衣袖，为自己及家人的健康实际操作了！

女人轻松进厨房，男人想吃什么，自己也不难料理，是落实健康的荣耀！

丁湓瑄



作者简介

丁湓瑄

养生料理家
营养保健护理师

学历

美国国际西南大学企管硕士

经历

皇家坐月子中心负责人
新光医院副护理长

现职

营养保健类书籍编撰者
美商立新世纪葡萄藤体系营养保健护理师

著作

《女人 30 40 50 美味养生膳》

咨询联络

电话：00886-0935-873503

e-mail: unicity3988@yahoo.com.tw



C^ontents

编者序 照顾家中的 Boy & Man 02

作者序 教你健康的秘诀 04

第一章

让男人一辈子健康幸福的营养素 08

第二章

46道照顾男人健康的养生料理 22

三种高汤的做法 24

素高汤、柴鱼高汤、荤高汤

强身药酒料理 26

冬虫夏草酒 26

洋参虫草茶 28

虫草四神排骨 29

肉苁蓉酒 30

肉苁蓉鱼头锅 31

何首乌酒 32

何首乌炖牛腩 33



快乐银发族 养生膳

预防疾病活力养生 34

汤类：山药黑豆汤 35

汤类：香菇竹笙山药汤 36

主食：十谷米饭 37

主食：薏仁松子粥 38

菜肴：养生醉肉 39

菜肴：天麻人参（素）40

菜肴：蛋烘美白菇 41

菜肴：红糟杏鲍菇 42

蔬果汁与养生茶：黑豆酒 43

蔬果汁与养生茶：黄耆橘皮茶 44

蔬果汁与养生茶：水果酒 45

中年男子养生膳

抵抗压力塑身保本 46

汤类：薏仁番茄汤 47

汤类：爽口蔬菜汤 48

主食：山药何首乌炒饭 49

主食：水果燕麦 50

主食：全麦三明治 51

菜肴：香蒜焖田鸡 52

菜肴：翠玉雪莲子 53

菜肴：当归蒸鱼 54

菜肴：烧酒虾 55

汤类：枸杞花果汤 56

点心：甜蜜的水果果冻 57

蔬果汁与养生茶：薏枣茶 58

蔬果汁与养生茶：解酒汁 59

蔬果汁与养生茶：柳橙鲜汁 60

蔬果汁与养生茶：七叶胆茶 61

青少年时期养生膳

增强脑力头脑清晰 62

汤类：归耆鸡腿汤 63

汤类：红黄排骨汤 64

点心：乳酪薄饼 65

菜肴：凉拌珊瑚草 66

蔬果汁与养生茶：绿色诱惑 67

蔬果汁与养生茶：简易蔬果汁 68

蔬果汁与养生茶：健脑茶 69

幼儿时期养生膳

健骨强身奠定基础 70

汤类：洋葱牛肉汤 71

汤类：鲜美味噌汤 72

汤类：南瓜羹 73

点心：牛奶水果布丁 74

蔬果汁与养生茶：奇异果汁 75

点心：蛋香鲔鱼三明治 76

第三章

健康知识知多点， 远离困扰男人的疾病！ 77

成年男子不用怕——用对方法远离癌症 78

现代生活更健康——了解疾病早预防 80

第四章

健康幸福来接招！ 89

养护男人身心灵的 22 个健康小妙招



让男人一辈子 健康幸福的营养素

均衡摄取六大类食物，养成良好的饮食习惯！

1. 多吃蔬菜和水果。
2. 选择良质蛋白质，如牛奶、豆浆、豆腐、鱼、鸡肉、瘦肉等。
3. 喝适量开水，帮助体内废物排泄及排便（每天1500ml～2500ml）。
4. 只吃八分饱，不暴饮暴食、不偏食。
5. 少吃动物性脂肪及不易消化的食品。
6. 少吃高热量、高盐分、高胆固醇食品。
7. 少喝刺激性饮料，如咖啡、浓茶、酒等。
8. 多利用蒸、炖、炒等方式烹调，少用油炸、油煎。





日常简易养生要诀

健康是一切事业的基础，更是幸福快乐的泉源，想要拥有健康，有赖于平日的保养。除了培养适当的生活习惯外，定期的健康检查也是不可或缺的，加上均衡摄取六大营养素，才能健康长寿过一生。



不论男孩还是男人，从出生那一刻起就展开人生的不同阶段，想要每一分钟都活得健康快乐，从小就必须建立良好且均衡摄取营养的好习惯。俗话说：“预防胜于治疗”，如果能及早建立各种保健养生的观念，许多疾病都是来得及预防与避免的。





少年男孩要这样吃才健康！

婴儿期&幼儿期：人的一生中有两个快速生长发育的阶段，一个是婴儿期，另一个是青春期。幼儿期的营养好坏，建立在婴儿期的营养上，而学龄前期的饮食行为，更是奠定日后良好饮食习惯与生活作息的重要关键。

出生至十二个月之间，这段时间称之为“婴儿期”。前四个月可以母乳或婴儿配方奶来喂食，即可满足孩子的营养需求；四个月后，由于生理需求及咀嚼吞咽训练的需求，开始添加副食品，热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及水分的均衡摄取，是绝对必要的。

宝宝一岁到六岁前，称之为“学龄前期或幼儿期”。这段期间是幼儿学习自我进食的阶段，一岁以后的营养需求与饮食模式，会影响到成人后对食物的选择，除了应注重均衡营养外，更应特别注重规律的运动及正常的作息。

这个阶段的孩子容易有偏食的现象，经常会出现的营养问题有缺铁性贫血、过敏、腹泻、生长迟缓、肥胖等，如果想要预防婴幼儿发生这些现象，最好让孩子养成下列几种饮食原则，帮助宝贝们建立良好的饮食习惯。

1. **不偏食：**均衡摄取六大类食物，提供各种富含营养素的食物，并以金字塔饮食为标准，以多变化为原则。

2. **定时定量：**因幼儿消化系统尚未发育完全，可以三餐三点心给予补充，但要避免甜食与精致加工的食物，且以不影响正常食欲为主。

3. **蔬果与牛奶的摄取：**每天都应摄取深绿色及黄红色的蔬菜水果，最好也能每天喝500ml的牛奶，以补充钙质与蛋白质。

4.训练专心用餐：训练宝贝自己用餐，最好不要边看电视边用餐；也要选择大小适合及不易破裂的餐具，用餐时间最好不要超过三十分钟。

5.适量食用乳酪制品：取自新鲜牛奶制成的乳酪，是人类非常重要的健康食品，其营养成分丰富含有蛋白质、钙质、维生素、矿物质、糖类、氨基酸、维他命 A、B 群；另存在于新鲜牧草中的胡萝卜素，也会经由牛乳而保留在乳酪中。

还有，在这个阶段的孩子最喜欢吃果冻，只要在安全无虞的情况下，可以让孩子适量食用魔芋果冻。因为魔芋本身的营养成分以水为主要来源，其次为少量蛋白质、糖类和纤维，是属于一种低热量产品；且魔芋中含有 glucomannan（格克曼南），是一种膳食纤维，可帮助胃肠蠕动，适度促进肠内废物及有害菌的排泄，避免有害菌与肠道接触的机会，可预防大肠癌的发生并具有整肠作用，也可以防止便秘。同时配合与其他两大类食物一起食用，更兼具预防肥胖及健康的双重效果。

均衡饮食建议图





青少年男孩要这样吃才健康！

青春期：这个时间为期大约十年。这个阶段中的男孩，不论心智或思想都在逐渐成熟，体格也不断在改变。此时，男孩大多体力充沛，身体健康，加上课业忙碌，又容易摄取高油脂的甜食，常忽略正确的饮食行为。为了让孩子吃得饱、吃得好，除了要注重营养补充外，帮助其建立正确的饮食模式及良好的生活习惯，才能让孩子长得又高又壮，也才能使他有体力面对成长阶段的压力与挑战。

对于青春期的青少年而言，最基本的营养需求不外是热量、糖类、脂肪、蛋白质、维生素及矿物质。最好每天能摄取 2300 ~ 2600 大卡的热量，且如果是喜好运动的青少年，氧气消耗量很大，糖类的补充是绝对不可少的。再者，一定要减少对油炸食物的选择频率，才能降低因过多脂肪造成肥胖而导致慢性疾病的发生。由于青少年正值发育快速的成长阶段，充足的蛋白质才能让肌肉、内脏器官、软骨组织及免疫系统正常运作，多吃肉类、鱼类、蛋、奶类制品、黄豆类等，以强化修补及构成身体组织。也要提醒父母亲，如果家中的男孩，是属于喜好运动的阳光少年，适量运动虽有助于钙质的吸收，但过度运动也会阻碍钙的吸收，千万不可大意！

此外，青少年的男孩对于维生素的需求多以维生素 B 群为主。由于维生素 B 群大部分和热量代谢有关，而青春期的热量需求高，应特别注意补给。每日至少食用两份不同种类的水果，并多摄取全谷类食物，以均衡取得维生素 C 与 E；这个阶段的孩子正值骨骼和牙齿的发育期，可适量摄取甲壳质壳聚糖，对于提升免疫力有帮助。每天至少喝一杯牛奶（或一份奶制品），或选择高钙食物，食用含铁丰富的肉、鱼及多叶子的蔬菜，对于骨骼发育与提升记忆力，有不错的助益！

同时，如果能够每天喝一杯乳酸菌饮料或酸奶，让肠内保持益菌占优势的状态以摄

取寡糖，并积极地摄取膳食纤维，这是因为酸奶的乳糖可以增加双歧乳杆菌，帮助寡糖成为双歧杆菌的食物，而膳食纤维具有增加双歧杆菌的作用，促进消化系统的正常运作。

在此还要告诉你一个开胃健脾的好方法，那就是让家中正在成长的孩子多喝点绿豆汤。因为绿豆不仅含有完整的氨基酸，其中所含的磷脂成分更可以消暑开胃，所以在夏天里绿豆汤、绿豆稀饭都是相当受到欢迎的食物。此外，绿豆还能降低血液中的胆固醇与防止动脉硬化。在中医的观念中，绿豆性味甘寒，有清热解毒、消暑利尿作用，同时绿豆芽有解酒毒的功效，当喉咙肿痛、大便燥结、小便不顺畅时，多喝点绿豆汤，也会有显著的效果。

这个阶段可多给孩子吃鲑鱼，因为鲑鱼的DHA、EPA含量为鱼类之冠，鲑鱼的营养成分有蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、钾、维生素B₁、B₂、C、烟碱酸、牛磺酸等，且鲑鱼是一种高蛋白、低脂肪、低热量的健康食品，含丰富蛋氨酸及胱氨酸，能增强肝脏功能；鲑鱼中的高量牛磺酸，可降低血压及血中的胆固醇，防止动脉硬化；且大量的EPA及DHA可防止心肌梗塞及血栓；又同时含丰富的核酸可防止老化，而其中的铁质及维生素B₁₂可预防及治疗贫血；再加上维生素B₆及烟碱酸，对于儿童发育有实质帮助；丰富的钾也能稳定神经与肌肉功能，是一种营养价值相当高的食物。

不可不知的考试顺利法

考试前一晚，将苹果洗净后浸于红茶中，当天早上将苹果拿出来削皮，切记要注意果皮不能切断，然后喝一点红茶，将整颗苹果配早餐吃掉，可帮助你大脑清醒，考试顺利。





成年期与中年期男人要这样吃才健康！

一般来说，男性对饮食较不讲究，除了在家吃妈妈或太太料理的家常食物，出门在外大都随便吃吃。然而，随着健康意识抬头，男士们就算自己不注重饮食健康，身旁的女性也都会加以留意，提醒为工作、学业忙碌的男士们，该以什么食物来养生保健。

大致上来说，成年人指的是已经年满二十岁，尚未超过四十岁的一群；而中年人指的是四十岁以上至六十四岁的一群；这阶段的男人往往正是家庭与事业双肩担负重任的时期。因此，如何维护身体各器官的功能，早期发现任何可能的毛病，预作防护或治疗的工作，便成为现代人保健养生的重要课题。忙碌的现代人每天多一分健康养生的准备，不仅能活得长寿，而且活得健康、有意义。

每日饮食指南

类别	分量	分量单位说明
五谷根茎类	3 ~ 6 碗	每碗：饭一碗（200 克）；或中型馒头一个；或吐司面包四片
奶类	1 ~ 2 杯	每杯：牛奶一杯（240ml）；发酵乳一杯（240ml）；乳酪一片（约 30 克）
蛋豆鱼肉类	4 份	每份：肉或家禽或鱼类一两（约 30 克）；或豆腐一块（100 克）； 或豆浆一杯（240ml）；或蛋一个
蔬菜类	3 碟	每碟：蔬菜三两（约 100 克）
水果类	2 个	每个：中型橘子一个（约 100 克）；或番石榴一个
油脂类	2 ~ 3 汤匙	每汤匙：一匙油（15 克）



§ 本“饮食指南”适用于一般健康的成年人，但因个人体型及活动量不同，可依个人需要适度增减五谷根茎类的摄取量。



菠菜》》》全方位绿色蔬菜

菠菜含有丰富的蛋白质、叶绿素、铁、钙、磷、维生素A、维生素B、维生素C等。而其中所含的维生素C更是苹果的六倍。缺铁性贫血的人可以常吃菠菜来增加血色素，如果有高血压或便秘的困扰，多吃麻油拌菠菜，可减轻症状。此外，菠菜根可以治疗糖尿病，若用水来煎煮还可解酒；皮肤容易瘙痒的人可多吃菠菜减缓止痒，菠菜炒猪肝可用来治疗夜盲症。中年人如果视力开始感觉衰退，不妨每周吃两至四次的菠菜，可以减缓视网膜的退化，这是因为菠菜中有一种类胡萝卜素，对眼睛有保护作用，能防止太阳光引起的视网膜损害。

深海鱼油》》》健脑降低胆固醇

深海鱼油的保健秘密来自冰天雪地的爱斯基摩人，他们经常食用的鱼类是富含omega-3脂肪酸（其主要成分是EPA与DHA）的鲑鱼和鲭鱼；EPA与DHA都是长链的多元不饱和脂肪酸，这是构成脑膜脂质的主要成分，可以健脑也有抗炎和降低心血管疾病的功效。

深海鱼油并能降低胆固醇与三酸甘油脂、减少胰岛素不耐受症、减缓自体免疫发炎，如气喘、风湿性关节炎、风湿性肾脏病和红斑性狼疮等。深海鱼油容易被氧化而产生有害的过氧化物，因此在摄取鱼油的同时，也要补充维他命E，以中和自由基对身体的伤害。

芝麻素》》》强化肝脏机能

芝麻含有脂质、蛋白质、各种维生素、矿物质、膳食纤维等，几乎涵盖所有促进健康的成分，近来特别受到重视。科学家证实，每天摄取20克（约二大匙芝麻）可以收到保健效果。芝麻中特别引人注目的成分“芝麻准木质素”（Sesame lignin）的营养素，对人体有优异的保健效果；其中的芝麻素（Seamen）更被科学家证实，可在体内发挥超强的