

四季

RECIPE FOR HEALTH

健康食譜



- 以四季時令變化與人體生理的關係為基礎，設計可口的菜餚。
- 融和現代保健觀念，著重食物自然烹調法，並分析主要營養成分，是絕妙的飲食指南。
- 每道菜均附有烹調要訣，讓你確實掌握色、香、味的關鍵與趣味。

楊光勳〔著〕

國家圖書館出版品預行編目資料

四季健康食譜 / 楊光勳著... 第一版... 臺
北市：文喬出版：〔臺北縣〕三重市：文經
總經銷，1996〔民85〕
面：公分—— 吃的天下：2
ISBN 957-99017-2-4（平裝）

1. 食譜－中國

427.11

85007679



吃的天下 2100020

四季健康食譜

著 作 人—楊光勳

責任編輯—陳正記

攝 影—李子建

版面設計—莊靜虹

發 行 人—王芬男

社 長—王芬男

企劃編輯—李先碧·萬麗慧

美術設計—莊靜虹·洪明慧

出 版 者—文喬出版社有限公司

登記證：局版北業字第202號

<總社·編輯部>

地 址—台北市104 建國北路二段66號11樓之一（文經大樓）

電 話—（02）515-3345・517-6688

傳 真—（02）515-3368

郵撥帳號—18855575 戶名：文喬出版社有限公司

<總經銷>

文經出版社有限公司／業務部

地 址—台北縣 241 三重市光復路一段61巷27號11樓A

電 話—（02）278-3158・278-2563

傳 真—（02）278-3168

印 刷 所—中茂分色製版印刷事業有限公司

發 行 日—1997年1月第一版 第1刷

1997年2月

第2刷

定價／新台幣 270 元

Printed in Taiwan

缺頁或裝訂錯誤請寄回本社之<總經銷業務部>更換（地址如上）。

本社書籍及商標均受法律保障，請勿觸犯著作權法或商標法。

四季

吃的天下 2100020

健康食譜

楊光勳／著

©文喬社

感謝 環亞百貨B1餐具部
僑中瓷器公司
康寧餐具 提供餐具
愛麗絲的家餐廳 提供場地

推薦序 人為生而食

諺云：「人為生而食」，人類為了延續生命，奠定身心健康基礎，擁有良好精神，每日都需攝取食物，才能補充代謝耗損，所以食在日常生活中佔有一席之地，不容忽視。

吃是人類與生俱來的一種最原始的本能，毋需經過教導與學習，不論怎樣吃皆能滿足饑餓、口慾或個人享受，但未必吃得對、吃得健康。尤其目前國人在飲食習慣上日益精緻，口味愈趨講究，唯獨對營養觀念仍嫌淡薄，不得其門而入，要如何才能達到膳食均衡，改變或革除其錯誤的飲食觀念與習慣，則成現代的重要課題之一。

基於此，楊光勳先生特將幾十年來在餐飲界精心研究與服務的心得集結成冊，出版「四季健康食譜」。書中以季節（春、夏、秋、冬）當主軸，強調人體配合時令的重要性，如夏天口味宜清淡不油膩，冬天則可稍重些。其次亦使各類蔬果、肉品、海味等，發揮最大功效，讓每道菜餚不僅色、香、味一應俱全，還能符合衛生與經濟的原則。

「四季健康食譜」內容豐富翔實，作法簡易，讀者在翻閱實習之後，對吃與健康則會有更清楚的觀念和認識，獲益匪淺，特為作序，推薦給愛自己的大眾。

台北醫學院教授 謝明哲



推薦序 愉快的烹調、健康的身體

我們人體所需的營養素有蛋白質、脂肪、醣類、礦物質與維生素。它們能供給我們生長、發育、調節生理機能、修補損傷的組織、增加免疫力……等，不但維持生命，同時亦增進健康，而提供這些營養素來源的是各種不同的食物。

沒有一種食物它能包含人體所需的所有營養素量，且大多數的食物不只含有一種營養素，不同的食物所含營養素之含量亦有差別，不一定貴的食物營養量就高。一般來說，合乎時節且新鮮的食物，所含之營養量比加工食品來得高，又合乎經濟原則。因此，儘可能選用新鮮的食物，並廣泛攝取各種不同的食物，以滿足身體的營養需求。

在行政院衛生署的「每日飲食指南」中，將一般食物分為六大類。要如何去選擇滿足身體的需要，且達到均衡的營養，其建議每日攝取量如下：

- (一)奶類 1-2 杯：提供豐富蛋白質及鈣質。(約250cc／杯)
- (二)水果類 2 個：提供維生素、礦物質及纖維質。(約100g／個)
- (三)蔬菜類 3 碟：提供維生素、礦物質及纖維質。(約100g／碟)
- (四)油脂類 2-3 湯匙：提供脂肪。(約15g／匙)
- (五)蛋(1個)、豆(如豆腐100g)、魚肉類(各約30g)：提供蛋白質及脂肪。
- (六)五穀根莖類 3-6 碗：提供醣類及少許蛋白質。(約200g／碗)

此建議量適合一般健康的成年人，但因個人體型及活動量不同，所需熱量亦不同，可以適度增減五穀根莖類的攝取量。

我們知道，營養是健康的根本，食物是營養的來源。但如何將食物變得美味可口，引人食慾，將它吃入體內，轉變成人體所需，這也是一大課題。在一般食物製備過程中，我們希望這道菜餚的材料取得容易，製作簡單，美味可口又合乎營養需求。

在「四季健康食譜」中，其食譜是依四個不同的季節來區分，食材大都是當令時節的產物，選購容易，且烹調方法亦考慮到氣候的不同，而做適當的選擇，製作過程簡單，提供小秘方「要訣」，讓您能輕而易舉的烹調出可口的佳餚，同時備有每道食譜的營養解析，不但能幫助您選擇合乎您需要的食譜，更讓您了解吃了那些營養素。「四季健康食譜」讓您烹調愉快，吃得美味，更吃出健康。

台北市立仁愛醫院營養師

鄭安平

自序 吃魚、吃肉，也要菜呷

現代人因生活步調太快，工作壓力過大，往往忽略了吃的重要與適量的運動，一般三餐飲食也常僅求填飽肚子，快速便利即可；此外，口味太重，也是常有的缺點。因此，無意間攝取了過量且不必要的油脂、膽固醇等，日益形成對身體的負擔，往往也替自己的健康埋下了危險的種子。

針對以上諸多原因，「四季健康食譜」應運而生，內容結合了筆者三十年的研究心得精華，與五年的教學實務經驗，藉以傳達真正的健康新觀念。俗云：「吃魚，吃肉，也要菜呷」（台語），正是本書講求營養均衡與崇尚自然風味的最佳詮釋。

此外，本書另一重要的目標，是在於區隔食譜的市場定位，將它從參考工具升級為「書」的層次。因為「四季健康食譜」不僅教導讀者如何做菜，且更清楚指出菜餚對人體的功效，配合春、夏、秋、冬四季運行及人體因時令產生的變化，和融入時令蔬菜的最佳烹調法等，應算突破食譜窠臼，期能對大眾有所助益，也可因擁有此書而吃得更健康。

餐廳經營顧問

楊光勳

目錄

推薦序：人爲生而食·····	北醫教授 謝明哲···3
推薦序：愉快的烹調、健康的身體·····	營養師 鄭安平···5
自序：吃魚、吃肉，也要菜呷·····	7

第一篇 春風篇····· 11

三鮮肉卷·····	13
桂香牛柳·····	15
蛤蜊鵪鶉·····	17
冬菇筍尖·····	19
桂花火腿·····	21
無錫雞莊·····	23
紅棗鱒魚·····	25
鳳尾菜膽·····	27
鳳尾茼蒿·····	29
蒜子肥腸·····	31
青果魚柳·····	33
三鮮蹄筋·····	35

第二篇 夏至篇····· 37

芙蓉豆腦·····	39
湘味魷魚·····	41
上湯絲藤·····	43
一帆風順·····	45
桂花鮮筍·····	47
椒麻腰片·····	49
紫菜沙拉·····	51
芝麻蝦卷·····	53
如意魷卷·····	55
豆瓣苦瓜·····	57
渾金璞玉·····	59
枸杞子排·····	61





第三篇 秋意篇..... 63

蒜泥鮮蚶.....	65
五丁蠶豆.....	67
松子雞米.....	69
懷胎子女蝦.....	71
東安子雞.....	73
白水活魚.....	75
翡翠繡球.....	77
煨公鵝掌.....	79
豉汁魚卷.....	81
芙蓉帶子.....	83
香芹火腿.....	85
酸辣海參.....	87

第四篇 冬至篇..... 89

清蒸鮪魚.....	91
乳汁鴨片.....	93
十全羊腩.....	95
煨豆腐.....	97
嫩芹雙脆.....	99
砂鍋牛腩.....	101
西芹海蜇.....	103
咖喱黃魚.....	105
老薑土雞.....	107
烏參元蹄.....	109
宮保龍珠.....	111





1200319007

春風篇／11

春風篇



三鮮肉卷

材料

- ①豆皮 2 張
- ②紫菜 2 張
- ③瘦肉 6 兩
- ④荸薺 3 兩
- ⑤洋葱約半粒
- ⑥魚肉 6 兩
- ⑦紅蘿蔔約半條

調味料

- ①鹽少許
- ②五香粉少許
- ③胡椒粉少許
- ④酒½茶匙
- ⑤太白粉 1 茶匙

作法

- ①先將瘦肉、魚肉剁碎。
- ②荸薺、洋葱、紅蘿蔔切末，和①混合，加蛋及調味料打勻，備用。
- ③鋪一層豆皮再一層紫菜，將上述②包入成筒狀，炸熟，切成梯狀即可。

要訣

入鍋以溫火炸熟，不可用急火。起鍋時油鍋內之溫度約 130°C 迅速撈起，避免肉捲含油過多。

營養分析及食用建議

- ①瘦肉含維生素 B 及鐵質，可預防貧血及神經炎。
- ②豆皮含多量鈣質，可預防骨質疏鬆，且蛋白含量亦高。







桂香牛柳

材料

- ①牛肉 12 兩
- ②肉桂粉少許
- ③香瓜 1 粒
- ④香菜 2 兩

調味料

- ①蠔油 ½ 茶匙
- ②醬油 ½ 茶匙
- ③酒 1 茶匙
- ④胡椒粉少許
- ⑤糖 ¼ 茶匙
- ⑥太白粉 1 茶匙

作法

- ①取香瓜，中間挖空備用。
- ②牛肉、香瓜切條狀，香菜切末。
- ③牛肉加醬油、蛋、少許的水、玉米粉，醃漬入味。
- ④牛肉過油，熟透取出。剩少許油，放入肉桂粉、調味料、香菜末，再加入牛肉、條狀香瓜，炒勻勾芡，最後再放入①中即可。

要訣

- ①醃漬時約加入 2 兩水（1 斤牛柳），使其軟化。
- ②炒時要快炒，避免牛柳變老。

營養分析及食用建議

- ①牛肉除了蛋白質含量豐富外，亦含有多量B₂及鐵質，對於缺鐵性貧血者有益。
- ②桂皮可強健脾胃，促進消化。