

搶救健康 5色補給料理

“電腦族 開車族 吸菸族 夜貓族 手機族”
5大族群生活補給食譜

郭月英食譜 ● 李家雄監製



名作家  又  真誠推薦



美食家10
搶救健康5色補給料理
郭月英食譜

你一天坐在電腦前的時間有多長？
是否長到眼睛澀、頸部肩膀僵硬；
你每天窩在狹窄的車內、車陣中有多少時間？
是否多到血壓上升；
你是白天睡覺、晚上工作的人嗎？
口臭、飲食不正常怎麼辦；
你是癮君子、廚房工作者、機車族嗎？
還是每分鐘都離不開手機的手機族？
一連串的問題，是否讓你開始擔心你的健康，
想要同時擁有科技與健康，
請看李家雄醫師、
名作家曹又方聯合推薦的
「搶救健康5色補給料理」。

搶救健康5色補給料理

ISBN 957-30929-2-1 (427)



9 789573 092926

00230



售價/230元

1200319015

-6

搶救健康 5色補給料理



1200319015

福州大學
圖書館藏

TS972.161

299



推薦序

認識郭月英有好幾年了，但是密切的交往卻是在我生病以後的事，她很慈悲，也很體貼，經常關心我飲食和醫藥方面的事，更常常相約一起出遊。

我喜歡叫她小微，因為她人很親，這樣稱呼更親一些，雖然她現在是一位成功的養生料理專家，人人口中的郭老師了。

說起來，郭月英和我一樣都是重症患者，為了抵抗病魔，健康又均衡的飲食，成為我們重要的功課。在這方面，她頗有才華和手藝，多年下來發展出一道又一道的創意健康食譜。

在這裡特別要提出郭老師食譜不同凡響之處，由於夫婿是一位知名的中醫，使得她伴隨君側，更將多年的醫藥經驗融入她的食譜之中，除卻一般料理的色香味之外，她的菜更兼具了藥膳功能。

多次親睹親嘗了小微不惜工本的快手豐富料理，不禁讚嘆她的手藝。然而，每在瀏覽她的撰述食譜之後，更不禁要興起對她絕佳示範如法炮製之想。





小微的人，樸實真誠，因此她的食譜也既實際又可行，如果光是花招噱頭，就不像她的人了。

一個人能成就一件事，誠屬不易。小微在重症折磨下，卻絕不輕言放棄，她是一個勇於生活的人。多年以來，不僅每天晨跑、游泳，風雨無阻從不間斷。在找回了健康體魄的同時，更大展長才，走出自己獨特的一條路。這一切的一切，都是因為她是一個心中有愛的慈悲之人。

有鑑於生活忙碌的現代人，身心靈都遭受磨難，不管你是一個上班族、學生族、菜籃族、夜貓族、電腦族、手機族、開車族、吸煙族……莫不面臨林林總總無形的殺手壓力。這時，養生食譜便成為各種族群因應症狀，值得採行的食譜了。

多謝郭月英老師公開了她為家人及自己所創造的私房食譜，嘉惠世人，希望這本書也能助你吃出健康，並擁有一份美好的新生活。

名作家

郭月英

推薦序

自序

隨著科技的進步與經濟的起飛，每個人都因職場不同而有不同的生活方式，當優質出版社劉潤惠小姐邀此稿時，才認真的思考到周圍的親友們，從e世代到我們這年代，存在有多少不同的族群，而這些族群在他們不同的生活習性裡，間接或直接的影響到身心，且在不自覺中也影響到健康。

長期接觸電腦的電腦族，常盯著螢幕，容易眼睛乾澀、疲勞；頸部、肩膀僵硬及手腕關節的傷害。因工作需要長期開車的開車族，在狹小空間裡搶時間、鑽荊，最容易讓人心浮氣燥，引起心血管疾病。生理作息時間與一般人相反的夜貓族，則容易產生口臭、肌肉彈性不佳的現象。最易導致肺癌的吸煙族，除了抽煙者本身、吸二手煙者及機車族，都是「煙」的殘害者。走在街上自言自語的手機族，根據研究顯示手機的電磁波，造成使用者可能出現頭痛、耳鳴的不良影響。由於科技改變了生活型態，相對也造成傷害，如何同時擁有？就是此次出版這本書的主旨。

在自己多年工作崗位裡，就是傳遞如何保養自己，如何認識自己的身體，最重要的莫過於如何吃出健康。在夫婿李家雄中醫師長期的調教下，及五味、五色對應五臟的傳統醫學前提下，設計了此書的菜單。製作簡單、材料易取、價格便





宜，希望依生活型態歸納出的五大族群，每個人都可依自己所需，選擇適宜自己的食物，吃出健康、亮麗的人生。

郭月英



郭月英

1954年台北市人，由於長年與病魔抗衡，且於先生「李家雄中醫診所」內協助調理藥方，因此一直有興趣於養生料理。其製作的菜餚簡單易做、藥材自然入菜，既有口感又保有健康，所以已成為各大媒體的寵兒，經常受邀主講不同主題的養生料理。現為太安工研研烹飪指導顧問，中國時報「健康廚房」版執筆，東森電視台「食全食美」節目「藥膳食補」單元主講。著作有養生菜、水燉燉養生料理、新新娘美體食譜。

三「五」的關聯——五色、五臟與五族群

黃帝內經素問金匱真言論篇裡記載著：「東方青色入肝、開竅於目、其味酸、病在筋也。」肝是人體中最大、最重要的營養吸收和解毒的工廠，其主要工作是人體的新陳代謝，肝功能不好，營養吸收則不良，人易顯得累、疲倦、體力不繼，表達於外的是視力減退、無神、筋骨痠痛、腰無法彎仰、臉免變黃、口乾、胸悶欲嘔吐。大量使用電腦的電腦族，用眼過多易眼酸澀、黃，須保肝以養眼，在食物上宜多選擇青綠色，如蔬果、綠色蔬菜，少食油膩、肉類，可調整體內酸鹼平衡，使氣血通暢，心情愉悅。

「南方赤色入於心、開竅於耳、其味苦、病之在脈。」心臟的收縮和舒張，在動脈血管中形成如波浪般的擴張與復原，如此也就形成了中醫所謂的「脈」。心臟收縮後所送出的血液，可提供養份滋養全身器官組織，如果循環不佳，脈就會出現異常現象，而顯在於外則有渴而欲飲、掌中熱痛、手臂內側痛、心悸、貧血、低血壓、手腳四肢冰冷、月經痛、臉免蒼白；若脈強則代謝旺盛、紅光滿面。常因塞車而心火上揚的開車族，在食物調理上，脈弱者宜多食紅色的食物，以補心、消悶，如紅椒、草莓、鮭魚、牛肉……等。





「中央黃色入於脾、開竅於口、其味甘、病在肉。」它象徵消化作用，亦即食物被消化吸收後，轉為肌肉的一部分過程。當食慾不振時，常以「開脾」藥為主，主要就是促進其消化功能，脾胃良好則可加速營養吸收，而強化身體機能修復。當脾功能有礙時，則易患口角炎、易打嗝、煩心不能睡、足大趾痛、胃脹滿、覺得全身重重。日夜顛倒的夜貓族，因常吃消夜而引起脾胃不適，此時宜多食黃色食物，如木瓜、柳丁、蛋、玉米、花生……等，即可使身體攝取養份，而產生精力。

「西方色白入肺、開竅於鼻、其味辛、病在皮毛。」肺象徵著整個呼吸道系統與皮膚的關係，在基礎代謝上、上呼吸感染與否、體表溫度的控制，息息相關。在肺經脈循環不良時，易乾咳、氣喘、鼻子過敏、目黃、口乾、流鼻血、喉嚨痛、齒痛、頸腫、皮膚過敏失去光澤與彈性。在充滿廢煙的城市中，不論你是吸煙族、吸二手煙族或機車族，都很容易引起胸腔呼吸道的不適，此時宜多食養肺色白的食物，如百合、山藥、蓮子、木耳……等，可滋養肺經脈使皮膚光滑美麗、胸腔舒暢。

「北方色黑入腎、開竅於二陰、其味鹹、病在骨。」腎臟疾病經常會引起體內電解質的雜亂，造成鈣、磷等礦物質流失，故亦患骨質疏鬆症，且易恐慌、面無色而食慾不振、眼睛無神體力不繼、坐不安穩、無鬥志喜躺。在台灣幾乎是人手一機的手機族，暴露於電磁波的時間太長，為提高身體機能，補強腎原氣，宜多食黑色的食物，如黑豆、香菇、地黃、黑芝麻、烏骨雞、海參、栗子……等以增強體力。



電腦族，上「青」！

- | | |
|-----------------|----------------|
| ●什錦蔬菜沙拉.....P14 | ●一口壽司.....P16 |
| ●魚片捲蘆筍.....P18 | ●川七炒肉絲.....P20 |
| ●韭菜肉餅.....P21 | ●金針炒雞肝.....P22 |
| ●酸黃瓜牡蠣.....P24 | ●芹菜鮭魚卵.....P25 |
| ●豌豆濃湯.....P26 | ●綠豆凍.....P28 |
| ●綠茶奶凍.....P29 | |



夜貓族，面「黃」色衰！

- | | |
|------------------|-----------------|
| ●芒果葡萄柚盅.....P32 | ●炸腐皮起士卷.....P34 |
| ●豆皮玉米飯.....P36 | ●蝦米飯糰.....P37 |
| ●味噌蒸魚.....P38 | ●黃豆芽排骨湯.....P40 |
| ●水蜜桃圓子甜湯.....P42 | ●南瓜布丁.....P43 |
| ●麥芽茶.....P44 | ●菊花枸杞茶.....P45 |



開車族，「紅」色警戒！

- | | |
|-----------------|------------------|
| ● 木瓜排骨湯.....P48 | ● 酢汁紅椒.....P50 |
| ● 番茄壽司.....P51 | ● 紅糟肉.....P52 |
| ● 梅子蒸蝦.....P54 | ● 牛肉紅蘿蔔湯.....P56 |
| ● 西瓜汁.....P58 | ● 鮭魚麵包.....P59 |
| ● 櫻桃果凍.....P60 | ● 紅豆麻糬甜湯.....P61 |



吸煙族，「百」煙入侵！

- | | |
|------------------|------------------|
| ● 粉光銀耳燉干貝...P64 | ● 豆腐肉片沙拉.....P66 |
| ● 杏仁豬肺湯.....P68 | ● 雞肉丸竹筍湯.....P69 |
| ● 酪梨鱈魚排.....P70 | ● 洋葱炒蟹肉.....P72 |
| ● 蘿蔔燉雞翅.....P74 | ● 炸藕片肉丸.....P76 |
| ● 百合水果甜湯.....P78 | ● 山藥麵線凍.....P79 |



手機族，看不見的「黑」手！

- | | |
|------------------|------------------|
| ● 小魚豆乾花生.....P82 | ● 髮菜魚丸湯.....P84 |
| ● 鰻魚乾麵.....P85 | ● 海參燴腰花.....P86 |
| ● 烏骨雞香菇湯.....P88 | ● 紫米銀杏飯.....P90 |
| ● 海帶牛蒡卷.....P91 | ● 墨汁義大利麵.....P92 |
| ● 糖漬栗子.....P94 | ● 甜黑豆芋頭.....P95 |

e 世代來臨，電腦操作也成為生活中一部份，文書處理用電腦，事情聯繫用e-mail，找資料上Internet搜尋，購物也可以在網際商店購買，身為資訊時代的人而言，尤其是上班族，電腦簡直成了生活必需品，少了它，就少了很多便利性

使用電腦的便利性無庸置疑，但對於長期接觸電腦的電腦族而言，常常盯著螢幕，容易眼睛乾澀，如果螢幕閃爍現象嚴重，更容易引起眼睛疲勞，導致視力不佳的現象。另外操作電腦，幾乎維持相同的動作，一整天下來，頸部、肩膀、背部容易僵硬不舒服，而資料輸入時如果動作或角度不正確，更是容易引起手腕關節的傷害，長期處於這樣狀態，很容易因不符合人體工學，造成全身筋骨不舒服，在傳統醫學上而言，外部傷筋等於內部傷肝。建議每操作一段時間，就起身活動一下，轉轉身、扭扭腰、擺擺手，倒杯水補充水分，除此之外，平日更可以在三餐中加些青色食物、酸性食物，如綠色菜葉類，用以涵養肝長期耗損的能量，減少現代科技的傷害，更安心享有電腦便利性。



青色食材-1.綠花椰菜 2.綠豆 3.萵苣 4.黃瓜 5.毛豆 6.綠茶 7.西洋芹
8.韭菜 9.小黃瓜 10.芥蘭 11.金針 12.蘆筍 13.秋葵

材 料

綠花椰菜半顆 秋葵 5 支 小玉米筍 4 支
青椒 1 小段 紅蘿蔔 1 小段 萵苣葉 5 葉
紅椒 1 小段



橄欖油 1 大匙 橙汁 2 大匙 糖 1 小匙
白酢 1 大匙

作 法

1. 綠花椰菜洗淨，切成小朵狀；秋葵洗淨備用，小玉米筍洗淨瀝乾。
2. 將作法 1 的食材入熱鹽水中汆燙一下，撈起瀝乾入碗中。
3. 青椒、紅椒洗淨，切細絲。
4. 紅蘿蔔去外皮、切片。
5. 取作法 1、2、3、4 置於碗中攪拌均勻，再將調味料調勻，淋上即可。

青 色 小 語

花椰菜含多量的礦物質及多種維生素，其中以維生素 C 含量最多，是同等量白菜的 10 倍、番茄的 8 倍、芹菜的 15 倍、蘋果的 20 倍，大量的維生素 C 不但能增強肝臟解毒能力、促進生長發育，還可提高抗體免疫力、預防感冒。近年醫學報導，花椰菜含有攝代蘿蔔素，能促進人體細胞產生具有保護作用的酶，有效抵禦人類生存環境中多種致癌物質，目前被列入抗癌食譜中。

青 色 禁 忌

焯食花椰菜時不宜久煮，避免流失維生素 C 及攝代蘿蔔素。



電腦族最佳：

電腦族和現代人生活，導致營養攝取不足而視力減退者





萵苣葉 6片 白飯 1碗 蝦 1尾
 蛋 1粒 韭菜葉 1株 枸杞 6粒
 煙燻魚片 1小片 蒲燒鰻 1小片 雪裡紅 1株



芥菜 1小匙 醬油 1大匙



1. 萵苣葉洗淨，用紙巾拭乾，剪成小圓片狀。
2. 蝦刷去腸泥，入熱水煮熟，剝去外殼及頭。
3. 蛋打勻，入煎鍋中煎成厚蛋皮狀，切小段。
4. 枸杞洗淨，浸泡開水，使其軟化。
5. 韭菜洗淨，入熱水焯燙，撈起一葉撕成兩段，用來纏綁小飯糰與蛋皮，及小飯糰與蒲燒鰻片。
6. 雪裡紅入熱水焯燙，切細末。
7. 將飯用手捏成小壽司飯糰狀，置於萵苣葉片上，再依序擺上蝦、鮭魚片、蛋皮、雪裡紅末及蒲燒鰻片。沾沾料食用。



萵苣味甘苦性涼，能清熱、涼血、利尿，多吃萵苣能提高血管張力、加強利尿、改善心肌收縮功能。其含鉀量高，利於水和電解質平衡，其中所含的酶能促進消化，對消化不良、胃酸少及便秘者大有益處。大部份人食用萵苣葉，每天吃 200 克就能滿足胡蘿蔔素的需求，其中所含的有機鐵，對貧血、孕婦、老人、兒童都有良好的保健功能。



萵苣因含鉀量高，有腎炎或洗腎者不宜食，且因性寒涼不宜多食，會使人眼昏花。



紫福抄盤18寸

紫福抄盤是高級料理的寫字真，更適合家庭聚會用。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com