

图书在版编目(CIP)数据

健康活力新概念/安睿著. 北京:中国纺织出版社,

2004.1

(健康新煮章04)

ISBN 7 5064 2863 6/TS·1755

I.健… II.安… III.保健 食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第113691号

《越吃越年轻》安睿 著

本书中文简体版经动静国际有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2003-8751

策划编辑:曲小月 特约编辑:包含芳 责任校对:俞坚沁

视觉设计:袁博 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

美航快速印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:80千字 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

食材介绍

猪腰

功效：含有丰富的蛋白质、维生素B群及锌、铁、铜、磷等，具有强身健体、养阴补肾等功效。

食用禁忌：因胆固醇含量过高，过量食用会使血脂升高。

食用方法：炒食、煮汤、炖煮。

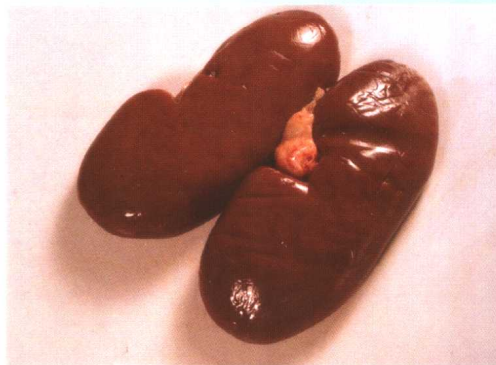


白萝卜

功效：富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素C等营养物质，有效治疗食积胸闷和消化不良等症。

食用禁忌：白萝卜性寒味甘，凡胃痛患者、虚寒体质者及在服用人参、鹿茸补药时忌食。

食用方法：炒食、炖煮、凉拌、煮汤。



茄子

功效：含有丰富的脂肪、蛋白质、多种维生素及矿物质等，常食可为身体补充充足的营养，并可防病健身。

食用禁忌：性寒味甘，忌与黑鱼、蟹同食，有损肠胃；肺结核病人在抗结核治疗中食茄子容易过敏，过老熟的茄子不宜食，易中毒。

食用方法：炒食、凉拌、清蒸。



鹌鹑蛋

功效：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B1、B2以及钙、磷、铁等，有补血益气、强身健体等功效。

食用禁忌：鹌鹑蛋含胆固醇的比例很高，脑血管病人不宜多食。

食用方法：炒食、煮汤、炖煮。



洋葱

功效：含大量的蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素A、B1、B2、C及环蒜氨酸、硫氨基酸等，有效降低血脂，增加胃液分泌量。

食用禁忌：食用时不可过量，食用过量会产生胀气和排气，使人不舒服。

食用方法：炒食、凉拌、煮汤。

附小麦

功效：性凉，味甘，具有益气止汗、除热生津、养心补虚等功效，多用于治疗虚热多汗、盗汗、失眠心烦、口干舌燥等病症。

食用禁忌：无

食用方法：煎药、入菜。



大蒜

功效：富含多种维他命和抗氧化剂，能有效降血压、血脂、抑制血块凝结，非常适合糖尿病患者食用。

食用禁忌：眼病患者忌食。

食用方法：煮汤、凉拌、炒菜。



红枣

功效：味甘、性平，有补气益血之功效，是健脾益气的上品。

食用禁忌：肠胃积满者禁食。

食用方法：内服、煎药、泡酒、茶饮。

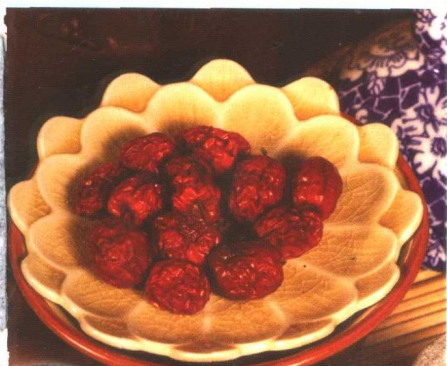


龙眼

功效：性平、温，味甘，补心脾、益气血、健脾胃。

食用禁忌：孕妇不宜多食。

食用方法：煎药或做成药丸后内服、煮汤。



香菇

功效：营养丰富、味道鲜美，含有降血压和降胆固醇的含也利得宁、抑制肿瘤的香菇多糖、抗病毒的干扰素等成分。

食用禁忌：骨骼肌腱损伤后忌食。

食用方法：煮汤、凉拌、炒菜。



核桃仁

功效：补血顺气、润肺补肾、止咳化痰。

食用禁忌：糖尿病人不宜多食。

食用方法：炒菜、煮汤。





益母草

功效：性微寒，味苦、辛，具有活血调经、利尿消肿之功效，主要用于月经不调、痛经、经闭、水肿尿少、急性肾炎、水肿等病症。

食用禁忌：由于散淤活血药力过强，易导致流产，所以孕妇禁用。

食用方法：煎药、入菜。



干姜

功效：性热味辛，有温中逐寒、回阳通脉的功效。

食用禁忌：干姜性热，热性病、痈疮病患者、阴虚有热及孕妇忌食。

食用方法：入菜、泡茶、煎药。



酸枣仁

功效：性酸，具有补中益肝、宁心安神、滋养益气、健胃等功效。

食用禁忌：虚而有寒者忌用。

食用方法：煎药、入菜。



益智仁

功效：性温味辛，可温肾涩精、止泻。

食用禁忌：用于寒气凝滞，因此阴虚火旺者勿多食。

食用方法：入菜、煎药。



金樱子

功效：性平味辛，有去热消毒的功效。

食用禁忌：主治小便频繁、脾虚久泻，因此尿量减少，下痢初期及阴虚火旺者忌用。

食用方法：入菜、煎药。



附片

功效：性热，味辛、甘，有毒，具有回阳补火、散寒止痛等功效。

食用禁忌：由于附片辛热燥烈，故阴虚阳亢及孕妇禁用。

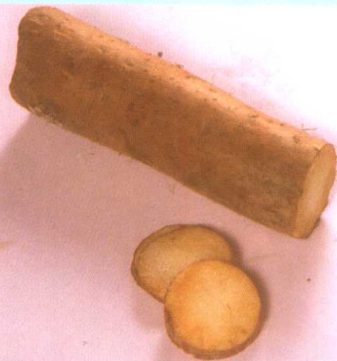
食用方法：煎药、入菜。

山药

功效：含丰富蛋白质、维他命、淀粉、纤维素以及多种人体所必需的氨基酸等成分，经常食用可提高机体新陈代谢，并可有效改善体质。

食用禁忌：山药养阴能助湿，所以湿盛中满或有积滞湿邪者不宜。

食用方法：炒食、凉拌、炖煮。



桑椹

功效：性寒味甘，有补肝益肾、熄风滋液之功效。

食用禁忌：桑椹性凉，有利尿作用，脾胃虚寒、腹泻者忌服，慢性肠炎者慎用。

食用方法：入菜、煎药。

何首乌

功效：何首乌性温，味苦、甘、涩，具有补肝肾、益精血、乌发、解毒、润肠通便之功能；并可有效降低胆固醇及防止动脉粥样硬化。

食用禁忌：忌与萝卜、蒜、葱等同食，忌与铁器共煮；泄泻便秘、腹胀者不宜食用。

食用方法：煎药、入菜、泡茶。



当归

功效：性温，味甘、辛，能补血活血、调经止痛、润燥滑肠。

食用禁忌：当归有润肠作用，湿盛中满、腹泻者忌服。

食用方法：入菜、煎药、炖煮。



芡实

功效：性平，味甘、涩，能固肾涩精、补脾止泻。

食用禁忌：入菜、炖煮、煎药。

食用方法：芡实虽有健脾除湿之功，但其味涩，性质收敛，难以消化，多食易伤脾胃。

熟地黄

功效：性微温味甘，有滋阴补血的功效。

食用禁忌：熟地黄善于补血，不适用于热病后期低热不退、劳热或高热心烦、口鼻出血等症。

食用方法：入菜、煎药。



山楂

功效：性微温，味酸、甘，能消食积、散淤血。

食用禁忌：山楂助消化，胃酸过多者慎用，脾胃虚弱及消化性溃疡者慎食。

食用方法：泡茶、生食、煮汤。

竹笋

功效：含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、食物纤维、维生素B1、B2、C以及钙、磷、铁、镁等多种微量元素，且脂肪含量低，能有效促进肠胃蠕动，帮助消化，防止体内脂肪堆积。

食用禁忌：性寒，味甘、涩，发疮毒者忌食。

食用方法：炒食、凉拌、煮汤。

莲藕

功效：富含淀粉、蛋白质、维生素、天门冬素、纤维质等营养成分，有利于消化吸收，并具有止血散淤、健脾开胃等功效。

食用禁忌：莲藕性凉味涩，皮肤生疥癣，生疮者，不宜多食藕。

食用方法：炒食、凉拌、煮汤。



0193890

淡菜

功效：含有蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分，调节机体新陈代谢、防治疾病。

食用禁忌：淡菜是发物，咳嗽期间食人淡菜，会引致咳嗽加剧。

食用方法：炒食、煮汤、炖煮。

百合

功效：性平，味甘、微苦，能润肺止咳、清心安神。

食用禁忌：百合性偏凉，体质虚寒的人应慎用。

食用方法：入菜、煮粥、煮汤。

灵芝

功效：性平味甘，有健脑益肾、消炎利尿的功效。

食用禁忌：服用高剂量未经萃取的灵芝干燥粉末，可能导致腹泻、口干、皮肤起疹或轻微的消化不良。

食用方法：入菜、炖煮、煎药。

Dietary Guide To Energetic Life

健康活力

58道让您充满活力的养生饮食

新概念

----- 40岁之后的你，身体需要什么
补钙强骨、降脂除疾、培元固本 -----

----- 一本结合中西医医嘱的健康美食 --
带给人们全新的食疗养生体验
-- 迎向更有活力的人生 --

安睿 ▲ 著



中国纺织出版社

Dietary Guide To Energetic Life

健康活力

58 道让您充满活力的养生饮食 新概念

焦虑、抑郁、偏执等心理综合症

骨质疏松、血管硬化等多发疾病

女性经期紊乱、男性性功能衰退

步入40岁后，种种生理、心理问题一一出现

本书教你最有效的解决方法：

借由饮食的科学调理以及合理的营养搭配

保护神经系统的健康

改善脏腑的运动功能

减缓身体机能的老化

你也可以吃出健康和活力

ISBN 7-5064-2863-6



9 787506 428637 >

定价：18.00元



健康新煮章 04

健康活力

安 睿 著

 中国纺织出版社

作者序



40岁开始，就是人体由中年迈向老年的一个生理转折，由于自身生理原因，内分泌发生改变以及其他生理功能逐渐衰退和老化，进而导致生理以及心理方面发生变化，出现一些不适的症状，如：脸部潮红、失眠、易怒、多疑、焦躁等等。除此之外，还较容易发生骨质疏松症、血管硬化及冠状动脉疾病；女性则由于卵巢功能衰退、荷尔蒙的日益减少，使得月经周期混乱，同时容易引发各类妇科疾病；男性则由于肾亏体虚导致出现性功能障碍等生理问题，这些都会严重影响40岁人群的日常生活。

其实，步入40岁之后所引起的种种疾病和烦恼，可以借由妥善地安排日常饮食、调整饮食结构而得到预防和改善。具体而言，当出现失眠、抑郁、易激动等症状时，就应该增加膳食中维他命B群的含量，因为维他命B群具有维持神经健康和促进消化的功能，能够有效预防及治疗头昏、记忆力减退等症状，常见的小米、玉米、糙米、燕麦片、蔬菜及水果等都含有丰富的维他命B；如果出现血管硬化、胆固醇高的现象，则应多摄取豆类食品；另外，女性朋友应该多食富含铁质的食物，如蛋黄、豆类、桃、杏、红枣等，以防止生理期异常；男性一旦出现体内新陈代谢紊乱，就必须减少食用含糖量过高的食物，多吃富含蛋白质、钙质和多种维他命的食物以及新鲜的蔬菜和水果，饮食结构要以低盐、清淡为主，注意荤素适度，以免皮下脂肪积聚，造成体重过度增加。



为了能够科学有效地指导所有正步入40岁的朋友，健康快乐地度过这道人生的门槛，我特别编著了这本《健康活力新概念》食谱，量身制作了58道菜肴，共分为主菜、主食、汤品、点心以及饮料五大类别，特别注重营养搭配，并针对40岁后可能出现的各种症状提供不同的食疗方法，借由饮食的调理，使每个人都能够快乐安全地度过人生的这一特殊阶段，迎接更有活力的人生！

刘春

毕业于中医药大学药理学研究院
潜心饮食与药营养研究
对药膳食补经验丰富
担任市立医院膳食指导医师

目录

养心安神

营养主菜

- 枸杞肉丝冬笋 8
- 枸杞蒸蛋 9
- 莲藕海带鱼头煲 10

活力主食

- 百合粥 12
- 枣仁粥 13
- 红枣甘麦粥 14

健康汤品

- 乌灵参炖鸡 16

贴心小点

- 空心菜藕羹 18
- 草决明海带羹 19
- 人参炖莲子 20

- 莲子奶糊 21

养生饮料

- 灵芝茶 22
- 龙眼枣仁茶 23

补钙强骨

营养主菜

- 干贝香菇炒腰花 24
- 虾皮豆腐 26

- 山药炖鸡 28

活力主食

- 赤豆薏仁红枣粥 29

健康汤品

- 附片鲈鱼汤 30
- 猪骨汤 31

贴心小点

- 茯苓芝麻饼 32
- 茄子虾皮饼 34

养生饮料

- 番茄凤梨汁 36
- 黑豆麦茶 37

降脂除疾

营养主菜

- 何首乌炖鸭 38
- 藕片木耳 39
- 酥炸二味 40
- 鲜拌三皮 42

活力主食

- 冬瓜粥 44
- 茯苓百合粥 45
- 芡实荷叶粥 46



CONT



健康汤品

- 鲜冬菇豆腐羹 48
灵芝金菇芽菜汤 50
冬瓜羊肉汤 52

贴心小点

- 黑豆青蒜红枣汤 53
醋泡花生米 54

养生饮料

- 三鲜饮 55
山楂银花茶 56
胡萝卜汁 57

滋阴补血

营养主菜

- 瘦肉玉米须 58

活力主食

- 木耳粥 59
虾米粥 60

健康汤品

- 莲藕红萝卜汤 61
黑木耳猪肝汤 62
益母草鸭蛋汤 64
花生红枣汤 66

贴心小点

- 当归炖枸杞 67
荔枝干炖莲子 68

养生饮料

- 当归益母茶 69

培元固本

营养主菜

- 胡桃肉炒韭菜 70

活力主食

- 海参粥 72
羊肉粥 73
猪腰粥 74

健康汤品

- 羊肉虾米汤 75

贴心小点

- 芡实羹 76
糖醋虾米 77
淡菜饼 78

养生饮料

- 龙眼酒 80
益智金樱酒 81



枸杞肉丝冬笋

材料 枸杞30克，冬笋30克，瘦猪肉100克，猪油、食盐、酱油、淀粉各适量。

功效 用于头昏目眩、心烦易怒、面色晦暗、手足心热等症。

做法 1将猪油先放入炒锅内烧热后，放入肉丝和笋丝煸炒至熟。
2随后放入枸杞、食盐、酱油调味。
3最后用淀粉勾芡即可。

TIPS

冬笋以农历10~12月出产的品质最好，选择时应该挑选头饱满、色泽金黄者。

健康秘诀

多与他人交往，保持乐观情绪。

热量分析

品名	热量(卡)
冬笋	8
瘦猪肉	143
合计	151

中医师的话

枸杞性平味甘，能滋阴润肺、补肝明目；冬笋性寒味甘，可利窍通脉，化痰消食。

西医师的话

这道菜含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、磷、铁，还有维生素C、B1、B2及多种氨基酸等成分，有效改善腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热症状。

枸杞蒸蛋

TIPS

搅拌鸡蛋时需顺着同一个方向才能够充分搅匀。第一次开锅一定要等到10分钟以后，不然蛋还没结成羹，蒸气走失后则不易将蛋蒸熟，影响色泽和口味。

健康秘诀

多参加一些有意义的集体活动，满足自己精神所需。

热量分析

品名	热量(卡)
鸡蛋	159
合计	159

中医师的话

鸡蛋性平味甘，能滋阴润燥；枸杞性平味甘，可滋阴润肺、补肝明目。

西医师的话

这道菜含有丰富的氨基酸、维他命、铁、磷、钙、硒、锂等营养成分和人体必需的矿物质，具有补充体液和促进内分泌，增强人体免疫力，补血旺神等功效；蛋羹鲜嫩爽滑，枸杞肉泽肥厚，且色泽明艳，令人食欲大开。



材料

枸杞15克，新鲜鸡蛋2个，淀粉1匙，食盐适量。

功效

滋补肝肾，治疗目昏不明、眩晕耳鸣。

做法

- 1 鸡蛋入碗中搅拌，并加适量食盐、淀粉、适量水调匀成蛋糊。
- 2 枸杞洗净后用开水浸泡。
- 3 将蛋糊用旺火蒸约3分钟后，撒上枸杞再蒸约2分钟即可食用。

莲藕海带鱼头煲

材料

藕100克、海带150克、莲子5克、姜5片、新鲜鱼头100克、鸡汤适量、小米粉1匙、米酒3匙、酒、姜汁各1匙、胡椒粉、食盐适量。

做法

- 1 鱼头洗净切成大块，抹食盐1/3匙擦匀，2~3分钟后洗去盐分用沸水略烫。
- 2 将酒、姜汁、胡椒粉拌匀，将鱼块放入略腌1分钟后取出，将小米粉均匀涂抹于鱼块表面，再入油锅炸至金黄。
- 3 鲜藕刷净，切成1厘米厚片；海带、莲子分别泡软。
- 4 砂锅内放油，爆香姜片后倒入鱼块、藕片、海带、莲子并注入鸡汤及水（以浸没鱼块为准），盖锅煮约12分钟，加入盐、米酒续煮5分钟即成。

功效

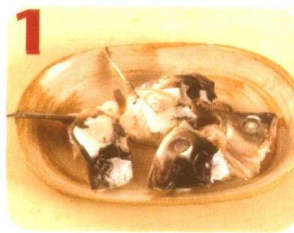
用于精神虚乏、忧郁烦闷、食不知味者，并能健脑、强筋健骨。

中医师的话

藕性寒味甘，能健脾开胃、益血生肌；莲子性平，味甘、涩，能养心益肾；海带性寒味咸，能利水泻热。

西医师的话

鱼头富含胶质、磷、钙、铁等，能促进大脑发育，有效治疗头晕目眩的症状；海带富含碘、钙、铜、锡等多种微量元素，可延缓人体机能的老化，避免精神萎靡。



TIPS

鱼头可选用鲢鱼、鲑鱼等，可由读者自行决定，但入汤前一定要经过煎炸，这样才能消除腥味。

健康秘诀

尝试与年轻人交往，使自己保持年轻心态。

热量分析

品名	热量(卡)
藕	70
海带	25
新鲜鱼头	100
合计	195



莲藕海带鱼头煲