

台湾
35次印刷

这种食谱最健康

姜医师的餐桌

[台湾] 身心灵整体健康专家 姜淑惠医师 著



时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。

本书作者的《这样吃最健康》获2009年中国书业
“年度生[]图书奖”

北方文艺出版社

这种食谱最健康

姜医师的餐桌

[台湾] 姜淑惠医师 著

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2011-071号

本书由作者姜淑惠授权北方文艺出版社在中国大陆地区
独家出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

这种食谱最健康:姜医师的餐桌/姜淑惠著. --
哈尔滨:北方文艺出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5317-2810-8

I ①这… II. ①姜… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第036466号

这种食谱最健康:姜医师的餐桌

作 者	(台湾)姜淑惠
责任编辑	王金秋
封面设计	烟 雨
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京和谐彩色印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	12.5
字 数	200千
版 次	2012年4月第1版
印 次	2012年4月第1次
印 数	10000
定 价	32.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2810-8

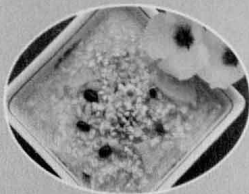
总序 /3
前言 /5
健康料理心法 1 加入慈悲 /11
健康料理心法 2 加入智慧 /16
健康料理心法 3 加入清净 /18
健康料理心法 4 加入天真 /21
举一反三 从按谱实践到变化自如 /24
准备篇 使用说明 /28
调理篇 如何做出色香味俱全的菜肴? /29
体质改善篇 1~2 星期排毒、净化、补气饮食法 /30
营养分析篇 /31

调味的奥妙（油盐酱醋篇）/33

杏仁酱 /49
芋泥拌酸瓜酱 /50
番茄味噌酱 /50
洛神酱 /50
苹果醋和柠檬醋 /51
香料橄榄油 /52

米饭 /53

毛豆糯米团 /59
酸菜饭团 /60
寿司饭 /60
紫苏拌饭 /61
青豆炒饭 /62
菠萝五谷饭 /63
咖喱饭 /63
酸菜鲜豆皮卷（豆干）/63
彩虹鲜豆皮卷炒饭 /63



瑜伽饭（炒后蒸熟）/64
蔬菜手卷 /65
川七红糯米糕（养生八宝饭）/67
黑米糕（补血补气）/67
川七八宝饭（养生八宝饭）/68
补肾八宝饭 /68
健脾八宝饭 /68
补血饭 /68
补气饭 /68
五谷粽 /68
糙糯米粽 /69
小米粽（甜味）/70
小米粽（咸味）/70
十全药膳糙米粽 /70
炒香菇米粉 /70



粥与米豆奶 /73

合家欢 /75
养生粥 /76
黑芝麻燕麦粥（甜味）/76

莲藕养生粥 /76
 海带芽燕麦粥（咸味）/76
 黑豆毛豆荞麦糙米粥 /77
 杂粮咸粥 /77
 南瓜咸粥 /77
 野米桂圆枸杞粥 /78

面条 /79

杏仁酱拌荞麦面（也是一组套餐）/82
 风味面（紫苏菠菜杏仁面）/83
 西番莲凉面 /83
 西番莲五谷面 /84
 水果凉面 /84
 日本凉面 /86
 雪里红炒面 /87
 台湾古早味的面 /87
 什锦面线糊 /88
 意大利番茄面 /88
 意大利通心面 /89



面点家族（面包、馒头、包子、面皮）/91

全麦三明治加蘸料 /93
 地瓜三明治 /94
 芋泥香堡 /94
 全麦馒头（甜、咸）/95
 全麦包子（15粒）/97
 香蕉坚果无蛋糕 /97
 全麦面包（面包机制作法）/98

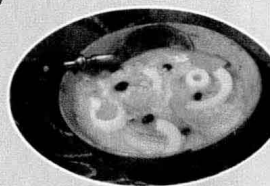
熟食 /101

炒苦瓜竹笋 /104
 红烧山苦瓜 /105
 八角毛豆 /105
 黄瓜拌绿豆细粉 /105
 炒百合金针笋 /107
 茼蒿草菇煎 /108
 豆干甜椒咖喱 /108
 红烧卷心菜卷 /109
 枸杞鲜豆皮卷 /110
 瑜伽修行雪莲子 /111
 红烧海带菱角 /111
 红烧土豆 /113
 凉拌海带芽豆腐 /113
 海洋竹荪芥菜梗 /113
 红烧味噌豆腐 /113
 烤茭白 /113
 醋拌海洋竹荪 /114
 炖白萝卜丝豆腐 /115
 烤味噌茄子 /115
 烤青椒香菇 /115
 南瓜土豆咖喱 /116
 凉拌金橘豆腐 /117
 炖咖喱菜花 /117



汤 /119

南瓜浓汤 /128
 冬季南瓜暖汤 /129
 秋葵玉米浓汤 /129



玉米燕麦浓汤 /130
 欧式蔬菜汤 /130
 澄净菠菜汤 /131
 罗汉斋(银杏萝卜金针汤) /133
 意大利豆汤 /133
 日式味噌汤 /134
 南瓜当归盅 /135
 山药补脾汤 /135
 莲子养心汤 /136

生菜沙拉 /139

紫甘蓝沙拉 /147
 风雨拌丝瓜(西番莲丝瓜片) /148
 苦瓜丝瓜沙拉 /148
 海藻沙拉 /148
 甜菜桑葚(生菜沙拉) /149
 西兰花麦芽沙拉 /150
 山药沙拉 /150
 众椒拱酱沙拉 /151
 烤香菇衬生菜青椒 /152
 彩椒沙拉 /152
 水果青椒沙拉 /154
 水果生菜沙拉 /154
 洋蒲桃生菜沙拉 /154
 意大利式生菜沙拉 /154
 小米沙拉 /155



凉拌芝麻牛蒡 /163
 凉拌海带芽 /166

冷热饮 /167



欢喜飨宴 /172
 松叶汁 /173
 冬瓜红糖汁 /174
 甜菜根枣子苹果汁 /174
 火龙果番石榴苹果汁 /174
 酪梨芹菜果汁 /175
 芹菜综合果汁 /175
 生腰果芹菜菠萝醋汁 /176
 福圆茶 /176
 陈皮菊花养生茶 /176
 牛蒡红枣养生茶 /176
 姜末茴香茶 /177
 橘茶 /178
 元气汤 /178
 女性经后调补药方 /178
 黄芪养生茶 /178
 牛蒡枸杞茶 /178
 粉光、菊光、枸杞茶 /179
 菊花枸杞茶 /179
 佛手瓜茶 /180

凉拌开胃小菜 /157

速成白萝卜苹果片 /161
 醋浸胡萝卜丝 /162
 传统风味糖醋白萝卜 /162
 味噌大头菜 /163

开心甜点与套餐 /181

百合红豆汤 /183
 姜汁桂花蜜红薯 /184
 肉桂柠檬蜜天津梨 /184
 全麦面皮卷 /185

洋芋泥蘸三宝粉、黑芝麻粉 /186

芋泥球拌无蛋沙拉酱 /186

高纤椰子球 /188

香蕉核桃松糕 /188

绿茶粉红豆糕 /188

全麦芝麻饼 /189

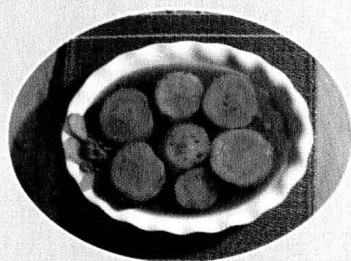
梅子果冻、菠萝果冻、西柚果冻 /189

冷冻杏仁饼 /189

苹果派 /191

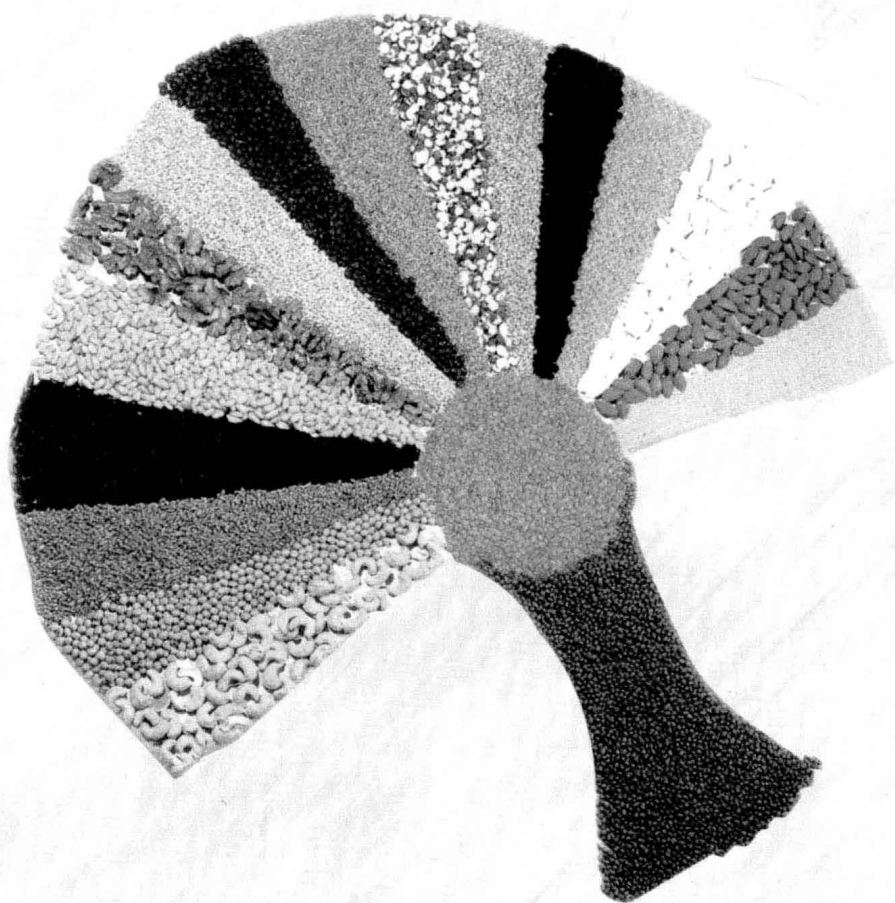
生菜与面包套餐(香蕉小红莓与酪梨豆腐涂酱)/192

泰国烤香蕉卷套餐 /193



后记 /195

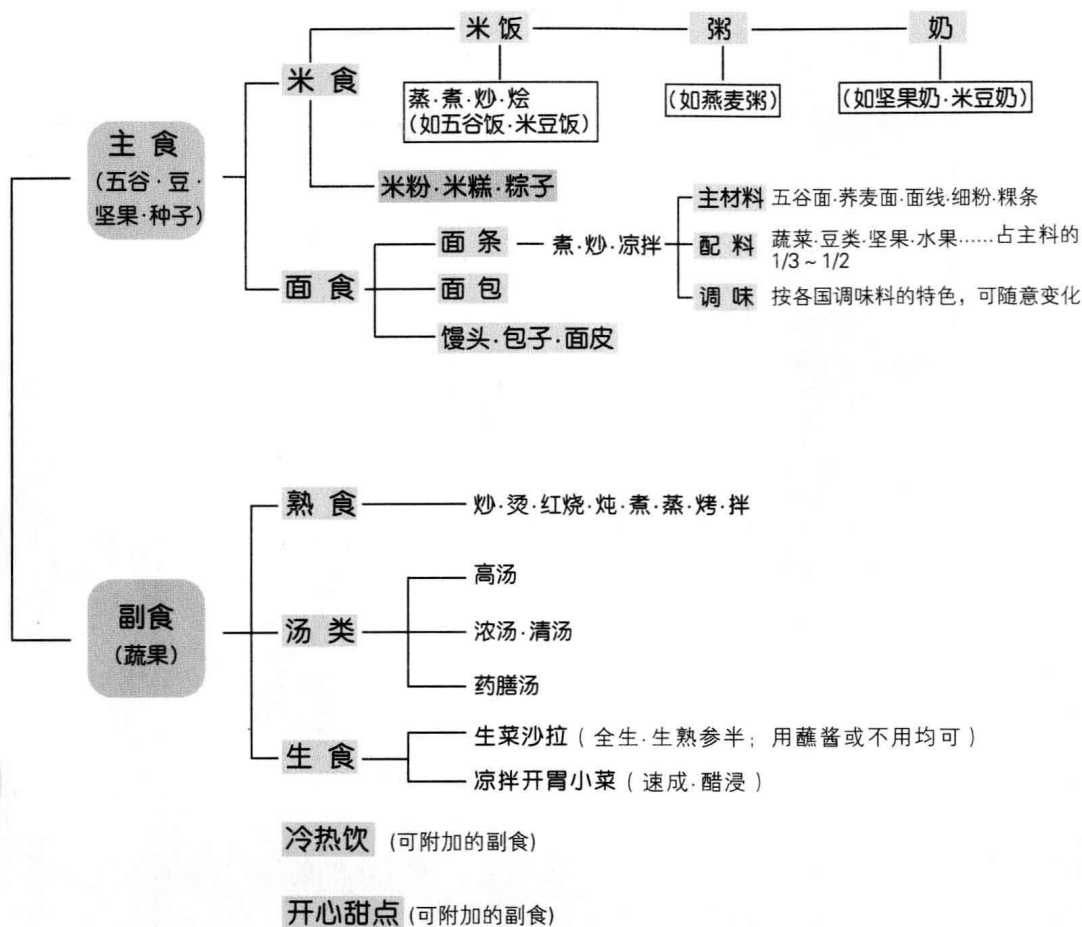
参考附录 个人体质检索表 /197



“生活是生命鲜活的记录，健康是所有人类的最高愿望”，
希望借着这本饮食改革的创新食谱，
我们能够找回自己、家人、社会、地球的健康，
从此远离各种疾病。

—生命树—

主副食结构图



☆小诀窍:

1. 材料: 主要材料 () + 配料 ()
 2. 加味: 请参考“调味的奥妙”一章
 3. 调理: 选择各种烹调方式
- 依 (1) + (2) + (3) 的方式自行调配, 就可做出许多好吃的菜肴。

总 序

活在不病无痛的健康世纪

真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量。

二十多年前我立志学医，17年前正式走上行医之路，10年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。

由于医务工作的转型，结识了更多的朋友及患者，发现他们都在找寻“教人正确饮食的医师”、“专治怪病的医师”、……此后询问如何从饮食、生活及心理方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。

我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒看似相同也很不一样。

大家开始有了直面自己病痛的勇气与康复的决心，更重要的是——发现并体验到“痊愈”的原动力——竟然来自于自己，大家不再迷信药物，不再依赖医师、抱怨护士。

原来“自然清净的饮食”+“良好的生活态度”+“丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。

当我累积了更多健康痊愈的病例后，这些生活中、生命里的见证与铁则，使我架构“健康之道”更具远景、更为恢弘、更有希望。

医疗最高的境界是什么？应是“预防”。医师最崇高的使命又当如何？想必是“教育”，教导民众如何重建健康。

近5年来，志同道合的伙伴们与我，集资数百万元，出版拙著《健康之道》近40万册，但这册小书深奥难解，内容亦未完备，所以规划重新编撰，以循序渐

进之法，从理论、观念到饮食调配、食谱制作、日常保健、健康蜕变历程等方面，竭尽所能，深入浅出，展现其精微之美，不仅易懂易学，且值得动心动手。

一生当中，能真正做出一点有意义的事情，俯仰天地无所愧怍是值得的。

我从“病从口入”的棒喝中，体悟到饮食改革的真谛与奥妙，进而推衍出一套可以自觉、自察、自疗、自愈的健康法则，诸如“新世纪的健康观”、“最正确的营养观”、“防治癌症的秘诀”、“体质改善的下手处”……

20世纪是重视科技文明、讲求效率的世纪，回首百年历史沧桑，人与环境都病得很重，我们几乎嗅不到，也找不到真正健康的人。

展望未来，生存的契机与生命的内涵应着眼在哪儿？只有拥有健康，体味健康的真谛，财富、名誉、理想、抱负等才会变得有意义。

所以21世纪的愿景是什么？是“重建健康的世纪”。

随着地球村的来临，健康的界定，既广且深，广如生物界环境的平衡，深如身心灵性整体的康复。唯有对健康更明确的体悟及自我把握，21世纪才有希望，才能更健康。

我们竭诚制作这一系列“健康之道”的丛书，其中包含的道理，宽广深远，从生到死，从醒到睡，从静到动，从早安到晚安，从一念到一言一行，斑斑可考。换言之，即如何能在这一生中圆满无憾、无畏、无惧，光明磊落，利己利人利天下。

但愿它能成为人人的健康手册、参考典籍、传家宝典、国民健康教育的最佳教材。



姜淑惠

前言

心谱食谱两相美

每一餐饭都是快乐感恩的邀请，让我们的三餐都吃得清净天然，充满智慧与爱。

正式出版第一本书之后，我仍不断思考着，生活是什么？最近有了新的领悟：生活是生命鲜活的纪实，幸福是大众最大的愿景，健康是天地吉祥的标杆。

生活中的点点滴滴，必须以生命如椽的大笔刻镂，充满赤子之心的新鲜、喜悦，有光有热，有血有泪，有情有义。即便简单如烹调、吃饭等事，也能散发出活力、热忱、感动……这些都是高能量的释放。

美国近代有位倡导自然生活的实践者——亨利·梭罗，他说过一句非常有意思的话：“每天早晨都是个欢乐的邀请，我的生活是如此的真实朴素，因为我看见了自然的真面目。”

我们是否也能感受每一餐饭都是快乐、感恩的邀请？感受三餐是如此的清净天然，充满了慈悲、智慧？感受在吃饭中也能看见真理，看见自然的真面目？

做任何事都专注用心，放下成见，并负起承担，这样的历程就是“道”。

烹调也有烹调的道。烹调不是被动，不是烦恼，不是千篇一律，也不是生活的负担和累赘；烹调是一种积极的参与、专心的研究，是一种创意美学、生活艺术，是生命的领悟，活生生的生活表现。

“健康食谱谱健康，生机食谱谱生机”，是我对这本书的定位。除了强调烹调的“做法”、强调食用的“食法”外，“心法”更是不可或缺。因为，没有了心，一切行之于外的都只是徒然碌碌而已。

在此，我想和读者分享健康料理的四大心法——慈悲、智慧、清净与天真。

自古以来，对生命存有敬意、对生活存有诚意的哲人贤者，常将这“四样心意”融入日常生活中，处处引发悟道的机缘，时时展现通达的风范。一粥一饭，一饮一酌，同样用心、练心，未曾敷衍。

把这四大心法加入民生大事里，相信是一个最根本、最彻底、最圆满的饮食方法，而且还有“谱”可按图索骥，深入体会学习。

平常有句话说：“观棋不语真君子。”下棋的人很主观，看棋的人很客观，所以在棋艺里有“旁眼八目”的说法，看棋的人比正在下棋的人多了八只眼睛，或者说是多了八个下棋的方法，也就是“旁观者清”的意思。

做任何事情，必须放下主观的执著，才能够跳脱出来而有所超越。在日常生活中，也要以一种客观、平常心的态度，专注地看到千变万化及多彩多姿的生命本质；而烹调做饭，也应该有这种自在、超越的态度。

参照这本食谱，可以从中学到一个法则，然后举一反三、闻一知十，达到更多样的变化，其中的巧妙，我会毫无保留地和大家分享。希望大家都能以这份精神，灵活运用食谱里的材料，创造日常生活中更多样多彩的食谱。

我想和大家交流的，除了一般食谱所叙述的菜肴种类、制作的程序之外，更希望大家能够更上一层楼。

人类生活可以从烹调、吃饭中获得快乐、获得领悟，人类生命也可以从烹调、吃饭中谱出生命的永恒。

有限的食谱是从口进入，无限的心谱则是从心门而出，所以，烹调应该是无远弗及的。吸收别人的经验，加以消化、运用，成为自己的风格，这完全取决于自己。如果能够认真去做，它必然成为我们生命的一部分，成为自己、家人、朋友、享用者之间最喜悦的源泉。

食为人人之必需，这本书，希望能带给大家在食物选择及制作上健康的观念、健康的做法、健康的感受，进而建立人人心中的食谱。

原来你我都有一个无尽的宝藏，这就是健康源泉的食谱，也是康复痊愈的心谱。

基于这一点心愿，借由《姜医师的餐桌》，可以做出许多道健康营养的美味，也可谱出家庭和乐的乐章，更能享有心灵净化的咏叹。

心里有个谱了吗？

祝福你心谱与食谱双美！

总序 /3

前言 /5

健康料理心法 1 加入慈悲 /11

健康料理心法 2 加入智慧 /16

健康料理心法 3 加入清净 /18

健康料理心法 4 加入天真 /21

举一反三 从按谱实践到变化自如 /24

准备篇 使用说明 /28

调理篇 如何做出色香味俱全的菜肴? /29

体质改善篇 1~2 星期排毒、净化、补气饮食法 /30

营养分析篇 /31

调味的奥妙(油盐酱醋篇) /33

杏仁酱 /49

芋泥拌酸瓜酱 /50

番茄味噌酱 /50

洛神酱 /50

苹果醋和柠檬醋 /51

香料橄榄油 /52

米 饭 /53

毛豆糯米团 /59

酸菜饭团 /60

寿司饭 /60

紫苏拌饭 /61

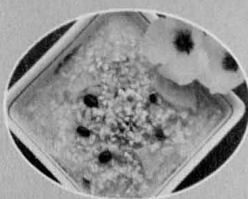
青豆炒饭 /62

菠萝五谷饭 /63

咖喱饭 /63

酸菜鲜豆皮卷(豆干) /63

彩虹鲜豆皮卷炒饭 /63



瑜伽饭(炒后蒸熟) /64

蔬菜手卷 /65

川七红糯米糕(养生八宝饭) /67

黑米糕(补血补气) /67

川七八宝饭(养生八宝饭) /68

补肾八宝饭 /68

健脾八宝饭 /68

补血饭 /68

补气饭 /68

五谷粽 /68

糙糯米粽 /69

小米粽(甜味) /70

小米粽(咸味) /70

十全药膳糙米粽 /70

炒香菇米粉 /70



粥与米豆奶 /73

合家欢 /75

养生粥 /76

黑芝麻燕麦粥(甜味) /76

莲藕养生粥 /76
 海带芽燕麦粥（咸味）/76
 黑豆毛豆荞麦糙米粥 /77
 杂粮咸粥 /77
 南瓜咸粥 /77
 野米桂圆枸杞粥 /78

面条 /79

杏仁酱拌荞麦面（也是一组套餐）/82
 风味面（紫苏菠菜杏仁面）/83
 西番莲凉面 /83
 西番莲五谷面 /84
 水果凉面 /84
 日本凉面 /86
 雪里红炒面 /87
 台湾古早味的面 /87
 什锦面线糊 /88
 意大利番茄面 /88
 意大利通心面 /89



面点家族（面包、馒头、包子、面皮）/91

全麦三明治加蘸料 /93
 地瓜三明治 /94
 芋泥香堡 /94
 全麦馒头（甜、咸）/95
 全麦包子（15粒）/97
 香蕉坚果无蛋糕 /97
 全麦面包（面包机制作法）/98

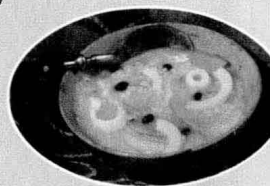
熟食 /101

炒苦瓜竹笋 /104
 红烧山苦瓜 /105
 八角毛豆 /105
 黄瓜拌绿豆细粉 /105
 炒百合金针笋 /107
 茼蒿草菇煎 /108
 豆干甜椒咖喱 /108
 红烧卷心菜卷 /109
 枸杞鲜豆皮卷 /110
 瑜伽修行雪莲子 /111
 红烧海带菱角 /111
 红烧土豆 /113
 凉拌海带芽豆腐 /113
 海洋竹荪芥菜梗 /113
 红烧味噌豆腐 /113
 烤茭白 /113
 醋拌海洋竹荪 /114
 炖白萝卜丝豆腐 /115
 烤味噌茄子 /115
 烤青椒香菇 /115
 南瓜土豆咖喱 /116
 凉拌金橘豆腐 /117
 炖咖喱菜花 /117



汤 /119

南瓜浓汤 /128
 冬季南瓜暖汤 /129
 秋葵玉米浓汤 /129



玉米燕麦浓汤 /130
 欧式蔬菜汤 /130
 澄净菠菜汤 /131
 罗汉斋(银杏萝卜金针汤) /133
 意大利豆汤 /133
 日式味噌汤 /134
 南瓜当归盅 /135
 山药补脾汤 /135
 莲子养心汤 /136

生菜沙拉 /139

紫甘蓝沙拉 /147
 风雨拌丝瓜(西番莲丝瓜片) /148
 苦瓜丝瓜沙拉 /148
 海藻沙拉 /148
 甜菜桑葚(生菜沙拉) /149
 西兰花麦芽沙拉 /150
 山药沙拉 /150
 众椒拱酱沙拉 /151
 烤香菇衬生菜青椒 /152
 彩椒沙拉 /152
 水果青椒沙拉 /154
 水果生菜沙拉 /154
 洋蒲桃生菜沙拉 /154
 意大利式生菜沙拉 /154
 小米沙拉 /155



凉拌芝麻牛蒡 /163
 凉拌海带芽 /166

冷热饮 /167



欢喜飨宴 /172
 松叶汁 /173
 冬瓜红糖汁 /174
 甜菜根枣子苹果汁 /174
 火龙果番石榴苹果汁 /174
 酪梨芹菜果汁 /175
 芹菜综合果汁 /175
 生腰果芹菜菠萝醋汁 /176
 福圆茶 /176
 陈皮菊花养生茶 /176
 牛蒡红枣养生茶 /176
 姜末茴香茶 /177
 橘茶 /178
 元气汤 /178
 女性经后调补药方 /178
 黄芪养生茶 /178
 牛蒡枸杞茶 /178
 粉光、菊光、枸杞茶 /179
 菊花枸杞茶 /179
 佛手瓜茶 /180

凉拌开胃小菜 /157

速成白萝卜苹果片 /161
 醋浸胡萝卜丝 /162
 传统风味糖醋白萝卜 /162
 味噌大头菜 /163

开心甜点与套餐 /181

百合红豆汤 /183
 姜汁桂花蜜红薯 /184
 肉桂柠檬蜜天津梨 /184
 全麦面皮卷 /185

洋芋泥蘸三宝粉、黑芝麻粉 /186

芋泥球拌无蛋沙拉酱 /186

高纤椰子球 /188

香蕉核桃松糕 /188

绿茶粉红豆糕 /188

全麦芝麻饼 /189

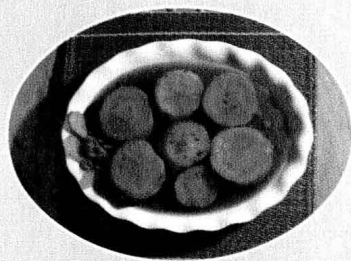
梅子果冻、菠萝果冻、西柚果冻 /189

冷冻杏仁饼 /189

苹果派 /191

生菜与面包套餐(香蕉小红莓与酪梨豆腐涂酱)/192

泰国烤香蕉卷套餐 /193



后记 /195

参考附录 个人体质检索表 /197