

49元

美味健康廚房

養生達人 教你花小錢也可以吃出好氣色

養生、健康不必花大錢！
小小零錢也有大大功效，只要準備簡單的食材，
就能做出營養滿點的可口料理！



大都會文化編輯部◎編著 鐘政勇◎攝影



49元

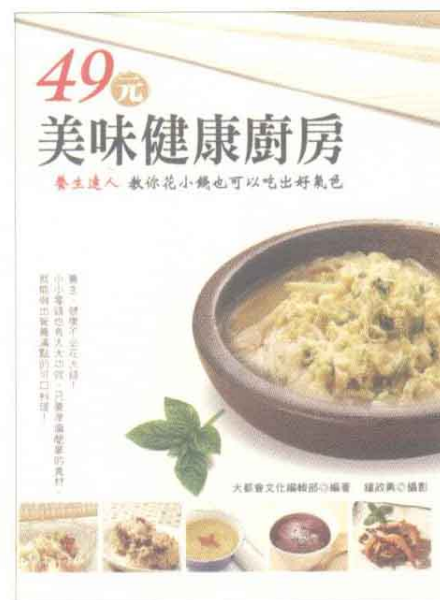
美味健康廚房

養生達人 教你花小錢也可以吃出好氣色



49元 美味健康廚房

養生達人 教你花小錢也可以吃出好氣色



作者 大都會文化編輯部
攝影 鐘政勇

發行人 林敬彬
主編 楊安瑜
編輯 李彥蓉

內頁編排 吉高創意 林妍邑
封面設計 吉高創意 林妍邑

出版 大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第 89 號
發行 大都會文化事業有限公司
11051 台北市信義區基隆路一段 432 號 4 樓之 9
讀者服務專線：(02) 27235216
讀者服務傳真：(02) 27235220
電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net
網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥 14050529 大都會文化事業有限公司
出版日期 2011 年 1 月初版一刷
定價 250 元

ISBN 978-986-6152-08-5
書號 i-cook 02

First published in Taiwan in 2011 by
Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1,
Taipei 11051, Taiwan
Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220
Web-site:www.metrobook.com.tw
E-mail:metro@ms21.hinet.net
Copyright © 2011 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

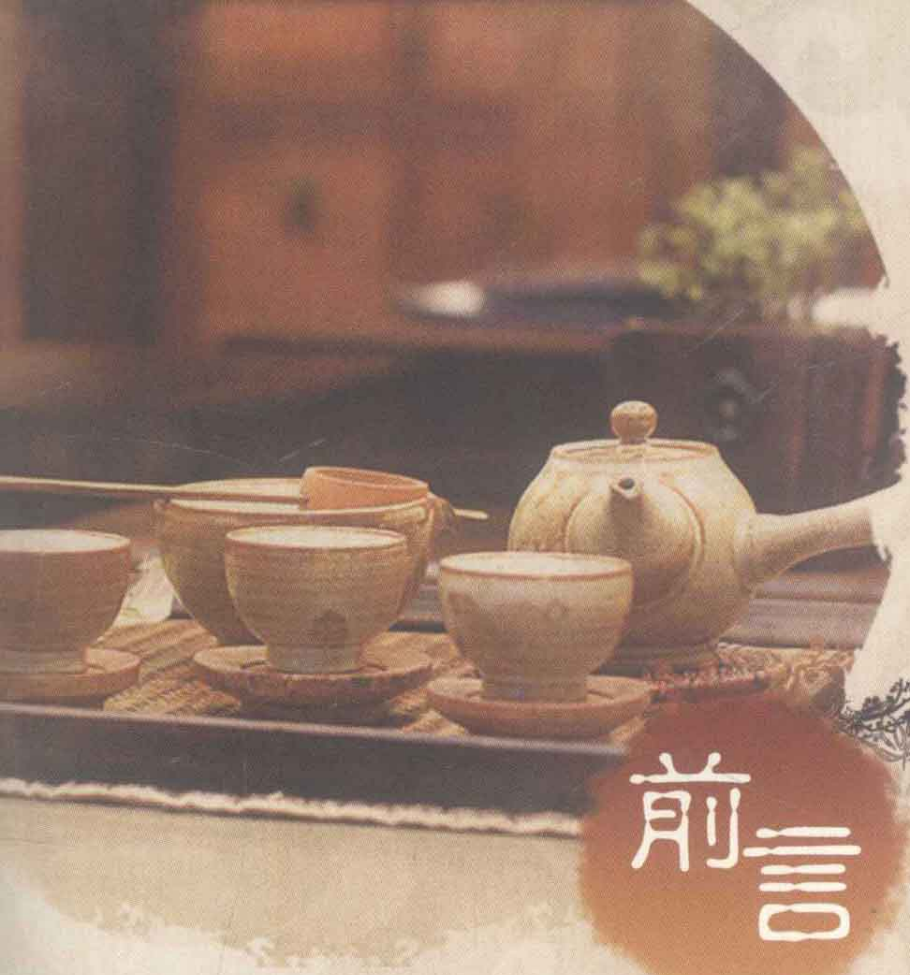
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換
【版權所有 翻印必究】



大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

國家圖書館出版品預行編目資料

49元美味健康廚房：養生達人教你花小錢也可以吃出好氣色 / 大都會文化編輯部著。—初版。—
臺北市：大都會文化，2011.01
面；公分
ISBN 978-986-6152-08-5(平裝)
1. 食譜 2. 養生



前言

拒絕文明病來敲門

現代人生活節奏緊湊忙碌，三餐在外不定時也不定量，一個不小心文明病便會找上門。雖然知道要好好善待自己的身體，提高免疫功能，做好疾病預防工作，但市售的養生飲品、保健食品，所費不貲，一個月下來就得獻出大把鈔票。想自己動手下廚烹調個藥膳來安神養生，翻開食譜一看，無奈都是不常見的食材，除了不易購買外，烹調手續更是繁複，又燜又燉少說也需要花上數個小時，費時又費神，讓人連嘗試的念頭都沒有。

建立養生飲食習慣

其實想要動手烹調色、香、味俱全，又能達到調理精、氣、神目的的一餐，並不難！俗話說：「藥補不如食補。」也就是說養生保健是可以從平日飲食中進行的，而進補更不見得只能倚靠中藥材。只要秉持這個原則，從食材下手，瞭解其所含的營養價值，挑選新鮮、方便取得的食材，再配合少油、少鹽、少糖的簡單烹調方式，就能輕鬆完成一道美味可口，且適合現代人養生的一餐，最重要的是還能大大的為您省下荷包。

易學健康省錢養生料理

本書以提神醒腦、養顏美容、整腸健胃和調整體質為出發，針對需求，運用食材營養的搭配，再透過保持原味及營養的料理方式，設計出29道易學又兼具健康、省錢的養生料理，讓您在家跟著食譜做，就能輕鬆完成自然健康的養生美食！

* 編註：每道料理的金額小計，是以寫稿當時的實際價格並以一人份的分量計算。



第一章 提神醒腦，增進記憶力

南瓜米粉	10
迷迭雞排飯	13
百里香蝦義大利麵	16
番薯糙米煎餅	19
核桃桂棗糕	22
銀杏桂圓粥	24
百合蓮子湯	26

第二章 養顏美容，補血潤膚

牛奶紫米粥	30
百合菇粥	33
蘋果酒釀蛋	36
枸杞酒蝦	39
黑芝麻豬排	42
冬瓜肉片湯	44
醋拌牛蒡蓮藕	46



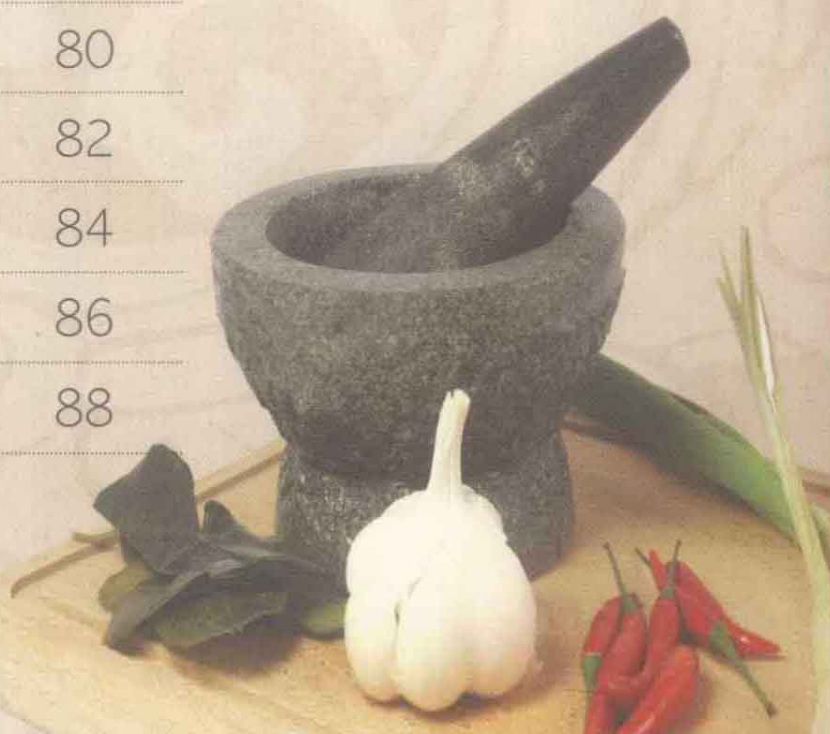
目錄

第三章 整腸健胃，毒素清光光

雞肉水果沙拉	50
肉桂韭菜蛋	52
豆豉苦瓜	55
肉醬菠菜豆腐	58
蓮藕排骨湯	61
木耳蘿蔔湯	64
決明綠豆仁	67
優格水果穀片	70

第四章 調整體質，遠離病痛威脅

香煎鮭魚	74
菊杞綠豆仁湯	77
蝦鬆飯糰	80
麻油蛋麵線	82
茼蒿涼麵	84
芝麻核桃甜粥	86
薏仁綠豆粥	88





[Redacted]



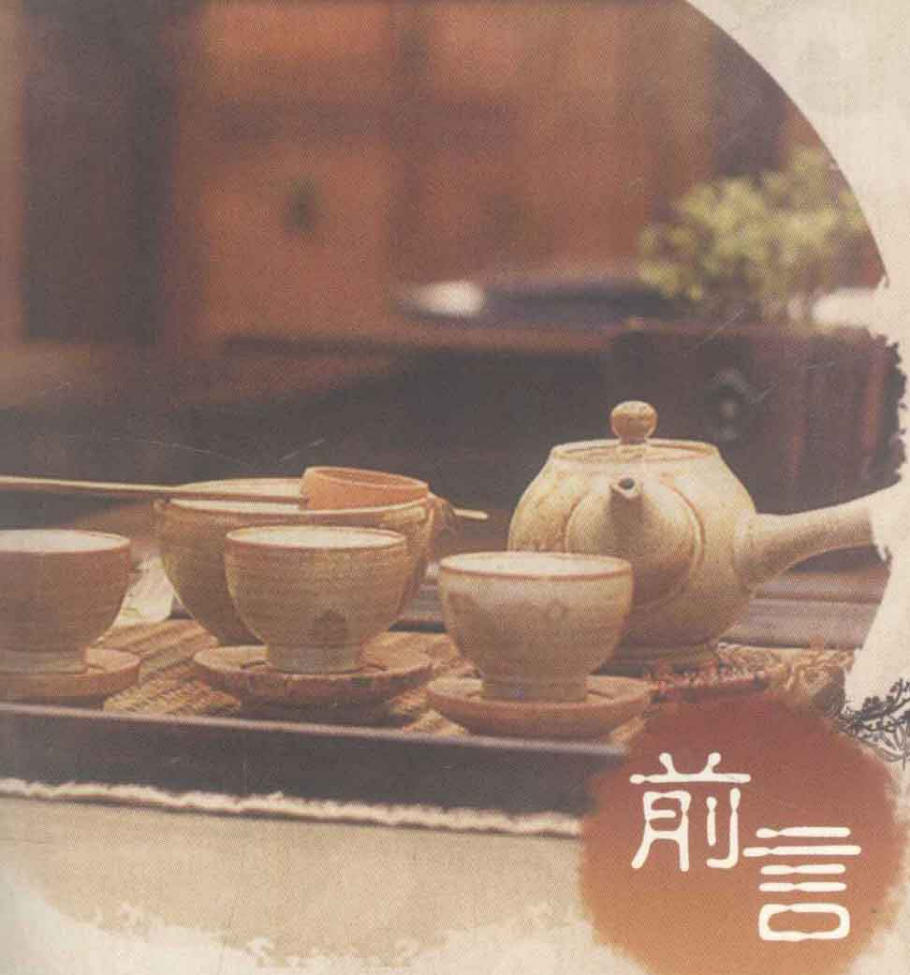
49元

美味健康廚房

養生達人 教你花小錢也可以吃出好氣色







前言

拒絕文明病來敲門

現代人生活節奏緊湊忙碌，三餐在外不定時也不定量，一個不小心文明病便會找上門。雖然知道要好好善待自己的身體，提高免疫功能，做好疾病預防工作，但市售的養生飲品、保健食品，所費不貲，一個月下來就得獻出大把鈔票。想自己動手下廚烹調個藥膳來安神養生，翻開食譜一看，無奈都是不常見的食材，除了不易購買外，烹調手續更是繁複，又燜又燉少說也需要花上數個小時，費時又費神，讓人連嘗試的念頭都沒有。

建立養生飲食習慣

其實想要動手烹調色、香、味俱全，又能達到調理精、氣、神目的的一餐，並不難！俗話說：「藥補不如食補。」也就是說養生保健是可以從平日飲食中進行的，而進補更不見得只能倚靠中藥材。只要秉持這個原則，從食材下手，瞭解其所含的營養價值，挑選新鮮、方便取得的食材，再配合少油、少鹽、少糖的簡單烹調方式，就能輕鬆完成一道美味可口，且適合現代人養生的一餐，最重要的是還能大大的為您省下荷包。

易學健康省錢養生料理

本書以提神醒腦、養顏美容、整腸健胃和調整體質為出發，針對需求，運用食材營養的搭配，再透過保持原味及營養的料理方式，設計出29道易學又兼具健康、省錢的養生料理，讓您在家跟著食譜做，就能輕鬆完成自然健康的養生美食！

* 編註：每道料理的金額小計，是以寫稿當時的實際價格並以一人份的分量計算。



第一章 提神醒腦，增進記憶力

南瓜米粉	10
迷迭雞排飯	13
百里香蝦義大利麵	16
番薯糙米煎餅	19
核桃桂棗糕	22
銀杏桂圓粥	24
百合蓮子湯	26

第二章 養顏美容，補血潤膚

牛奶紫米粥	30
百合菇粥	33
蘋果酒釀蛋	36
枸杞酒蝦	39
黑芝麻豬排	42
冬瓜肉片湯	44
醋拌牛蒡蓮藕	46



目錄

第三章 整腸健胃，毒素清光光

雞肉水果沙拉	50
肉桂韭菜蛋	52
豆豉苦瓜	55
肉醬菠菜豆腐	58
蓮藕排骨湯	61
木耳蘿蔔湯	64
決明綠豆仁	67
優格水果穀片	70

第四章 調整體質，遠離病痛威脅

香煎鮭魚	74
菊杞綠豆仁湯	77
蝦鬆飯糰	80
麻油蛋麵線	82
蒟蒻涼麵	84
芝麻核桃甜粥	86
薏仁綠豆粥	88





第一章 提神醒腦

增進記憶力

腦力過度激盪，沒精神又沒活力，影響工作效率，這時就需要富含維生素B群、保腦安神、健腦益智的食物，改善注意力不集中的問題，提供滿滿元氣，恢復活力！



南瓜米粉

【提供人體所需能量，有助提昇大腦和神經功能】





貼心
小建議

- 米粉亦可和南瓜一起蒸，可縮短烹煮時間。
- 南瓜搗成泥較易和水融合，使米粉在吸收水分時亦能吸收南瓜香氣。
- 雞肉絲分兩次炒，先炒至五分熟，最後再倒入拌炒，以避免炒過久肉質變柴，變乾澀。
- 南瓜不宜一次吃太多，易致腹脹。

