

现代人饮食系列

健康食谱

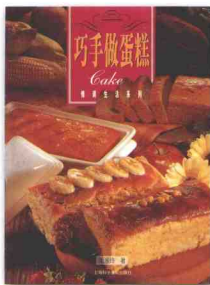
寿端兮 著



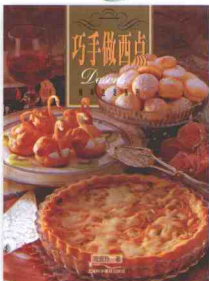
上海科学普及出版社

最新引进优秀版本

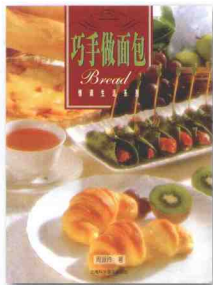
情调生活系列



定价：38.00 元

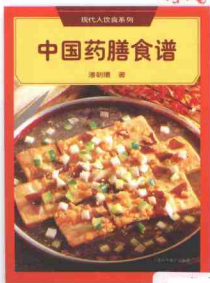


定价：38.00 元

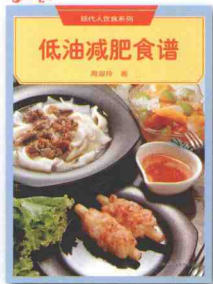
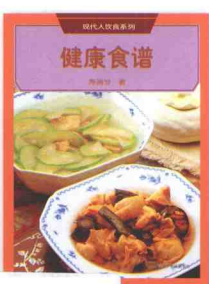


定价：38.00 元

现代人饮食系列



定价：38.00 元



定价：38.00 元

大幅彩色图片，内容满足中国人现代生活需求

现代人饮食系列

健康食谱

寿端兮 著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康食谱 / 寿端兮著。—上海科学普及出版社，
2001.3

ISBN 7-5427-1910-6

I. 健… II. 寿… III. 保健—制作 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81891 号

版权策划 胡名正

责任编辑 陈泽加

技术编辑 杨振农

现代人饮食系列

健康食谱

寿端兮 著

出版 上海科学普及出版社

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

发行 新华书店上海发行所

印刷 上海出版印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/16

印张 7.5

版次 2001 年 3 月第 1 版

印次 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-5427-1910-6/R · 139

定价: 38.00 元

寿端兮女士

食艺名作家, 广东南海人, 任教于烹饪班及餐厅。夫冯康先生服务于台北豪华酒店。寿女士平日相夫教子, 除研究各家厨艺会一手佳肴外, 兼长于书画, 为已故名书画家朱龙庵先生得意弟子, 高堂为名画家朱珊女士。寿女士在翰墨环境中长大, 故其厨艺不但美香可口, 而且典雅细腻。

本书简体字版由台湾汉光文化网路股份有限公司授权。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2000-458 号



序

《健康食谱》是汉光特别为读者编辑的健康饮食指南。

本书搜集了美容、减肥、强身及治疗高血压、糖尿病、风湿等方面的日常饮食食谱，以扼要的解说，并附调理过程图片，供读者参考。这些精选的食谱，不但可使您三餐色、香、味俱全，而且材料的选择亦经中医师及西医师的指导。因此当您愉快地享受三餐的同时，也达到了食补养生的目的。

“让全国每一个人都有强健的体魄”是汉光的心愿，我们期望这本书能对您有所贡献。

汉光文化网路股份有限公司

总经理

朱定西

2001年1月于台北



健康食譜

目 录

吃补与食疗

养颜美容

早餐

清汤燕窝	8-9
麻油面线	10-11
清汤银耳	10-11
枸杞浑元	12-13
奶蛋	12-13
核桃酪	14-15
芝麻糊	14-15
八宝粥	16-17
鸡茸馄饨	16-17

午餐

鸡肝汤	18-19
姜茸鲜鱿	18-19
淡菜烧鸡	20-21
枸杞子炖鳗	20-21
蹄筋海参	22-23
十全猪尾	22-23

晚餐

西洋参炖猪心	24-25
肉苁蓉红烧鸡	24-25
冬虫夏草炖乳鸽	26-27
水晶美人	26-27
二冬肝骨汤	28-29
青椒猪肝	28-29
冻蹄筋	30-31
三元藕盅	30-31

强身补血

早餐

蜜汁芡实	32-33
蜜汁面饼	32-33
冰糖山药	34-35
福圆炖蛋	34-35
五福汤	36-37
老藕红枣	36-37

午餐

泥鳅汤	38-39
鸡米松子	38-39
鱼羹猪脑	40-41
生菜脆片	40-41
麒麟鱼	42-43

前 言

“民以食为天”，随着社会物质文明的发展，生活水平日渐提高，“吃”已不再是只求满足口腹之欲，而是更重视其食用价值与补疗的作用。而另一方面也由于吃的享受虽已达相当的水准，甚至可以说是几乎接近奢侈浪费的程度，但那并不表示人人都懂得吃、吃得好，反而常常因为不适量、不当的饮食，造成了营养不均衡的缺陷。

本书内容共分“养颜美容、强身补血、减肥、高血压、糖尿病、风湿病”等6大类，各依早、午、晚3餐编列，由于每个人的体质不同，需要上也会有所差别。因此在菜式的选择与编列方面尽量求其普通性、合理性、方便性为原则，书中所介绍的每一道菜，不仅在医疗或食补上都有其或多或少的价值，且对于人体某些方面的功能上也有所帮助。

但盼这些与人类生活有着相当密切关系的食物，不再只是些模糊的概念，而是能真正发挥其实际效用，达到食补胜过药补的养生目的，才是作者编写此书之最大心愿，希望读者不吝指教评正，同时在此也向各读友们提出一个小小的要求，希望您能仔细看前言，再参阅书后的索引说明，您就可以了解我们出书的宗旨、目的和内容，谢谢！



发菜栗子烧肉	42-43
干贝海参	44-45
梅汁生蚝	44-45

晚餐

韭黄蛭子	46-47
什锦蛤蜊汤	46-47
炒三冬	48-49
麻油鸡	48-49
当归鸭	50-51
当归羊肉	50-51
参炖乌骨鸡	52-53
黄芪枸杞炖老鲈	54
双色菜泥	55

减肥

早餐

果菜汁	56-57
酸奶	56-57
煮马铃薯	56-57
荷包蛋	56-57
煮蛋	58-59
鲜奶麦片	58-59
蛋花豆浆	58-59
拌黄瓜	58-59
青菜番茄蛋花汤	60-61
咸豆花	60-61
简易薄饼	60-61
生菜面包	60-61

午餐

芥末西芹	62-63
清蒸鳊鱼	62-63
凉拌茄子	64-65
蒜泥猪心	64-65
鸡肝串烤	66-67
洋葱十锦	66-67
家常焗蟹	68-69
海带牛肉丝	68-69
凉拌海蜇	70-71
黄瓜粉皮	70-71

晚餐

川草鱼	72-73
三菇献寿	72-73
糖醋高丽	74-75
凉拌四季豆	74-75
白菜香菇	76-77
素鸡丝	76-77
炒腰花	78-79
金针鸡丝汤	78-79

高血压

早餐

芝麻芦笋	80-81
------	-------

芋泥	80-81
绿豆粥	82-83
百合莲子汤	82-83

午餐

白汁牛肉	84-85
蚝油鲍鱼菇	84-85
西芹鸡肫	86-87
清烩海参	88-89
干贝冬瓜	88-89

晚餐

牛蒡排骨汤	90-91
猪肝西洋菜	90-91
黄芪子鸡	92-93
香菇发菜紫菜溜糊涂	92-93

糖尿病

早餐

紫菜卷薄饼	94-95
焖南瓜	94-95
干丝素面	96-97

午餐

脆皮豆腐	98-99
炒皮笋	98-99
胡萝卜焖牛肉	100-101
罗汉果炖牛肉丸汤	100-101

晚餐

冬瓜烧肉	102-103
豆豉苦瓜	102-103
丝瓜瘦肉汤	104-105
罗汉果焖瓜子鸡	104-105
熟地黄煮豆腐	106-107
猪胰青芪汤	106-107

风湿病

早餐

糙米粥	108-109
豆泥红枣	108-109

午餐

酒烧鲑鱼头	110-111
薄荷比目鱼	112-113
北芪瘦肉	112-113

晚餐

红烧山药栗子	114-115
甘菊猪肚	114-115
乌豆老姜焖猪脚	116-117
索引(一般名词解释·分类菜谱)	118-119

戊辰末平月

漫寫仁兄畫大人雅房印

華清山作

正



吃补与食疗

中国人对饮食的重视与讲究，一向居世界各民族之冠。其中“吃补”尤具特色。不过，“吃补”并不完全是迷信，反而代表在一高度文化中所产生的现象。因为各类补品的处理过程和应用，都曾经过无数经验和智慧相结合，而后才产生的“精致文化”。因此，在汉光文化事业股份有限公司3版本书的机会里，特别发表对“吃补”的一些观点。

(一)春不谈补

度过了一个严寒的冬季后，自然界的动物大都会出现脱毛或换毛的现象。随着这种季节性的演变，人类积存的皮下脂肪亦会开始减退，准备迎接温暖的气候。在这段生理转变期间，血液中的胆固醇会自然升高。似乎春季脑中风的发病率较高，和这种因素不无关联。所以，我们在吃过丰盛的年夜饭，会考虑是否有减肥的必要？其实，在春天里让身体自然“清减”，不单只是外表好看，也是养生保健之道。

(二)夏补宜凉

夏季气候炎热又潮湿，如果本身的散热功能稍差，就会出现疲倦、厌食或中暑的反应。此时，清火退暑的食物反而成为最好的补品。像爱玉、仙草、绿豆、薏米等等，都是消暑佳品；在炎热的天气吃午饭，一碗干贝冬瓜汤（见本书88~89页）的效果，的确比一只漂亮的炖蹄膀要好多了。

(三)秋补宜润

秋季的气候虽然不寒不热，空气却会日渐干燥，人体皮肤和肺脏一时不能适应，难免有些微恙。这个时期的补品，一般以燕窝（见本书8~9页）、银耳（见本书10~11页）、银杏、鸽子蛋、淮山等清润的食品或甜点为主，这些食物大都具有滋养皮肤的功效，皮肤润滑就不易苍老。所以，秋天的润补也就成为妇女养颜美容的重要项目，而且是不能忽视的。

(四)冬补宜温

为了适应寒冷的冬天，人体皮下脂肪层在秋后就慢慢增厚，对高脂肪、高蛋白食物需求量也自然增加；因此鸡、牛、羊肉，以及人参、当归、黄芪等中药配方，立刻成为热门、畅销的食品。这段时期，进补的目的在于增强人体本身抗病力和御寒力，也就是生理上的自然需要。此时想减肥，不但很难达到目的，还会影响健康状况。

(五)妇女吃补应重视

妇女的体质有周期性的变化，平时吃些当归进补，对健康颇有帮助。但产前的妇女却不宜吃热补或吃补过多，因为热补易使婴儿皮质差，日后容易感染皮肤疾病；吃得太多则会增加胎儿体重，致使生产困难，因此要适可而止。

然而在产后，却因失血必须大补。在进补前宜

先服用中药“生化汤”一两帖，然后再进补比较合适。民间有人认为生化汤是产后补药，常常一吃就是十天半个月，这是非常严重的错误。因为古代妇女生产后，子宫内经常留有残余剥落的胎盘没排出，服用生化汤可以帮助子宫排出异物，免除各种危险的后遗症。现代接生技术进步，胎盘组织残留机率相当低，若是仍长期服用生化汤，反而抑制了产妇的造血功能，使身体恢复困难。

至于产后进补的方法，因区域不同，习惯也各异。目前本省所采用的麻油鸡（见本书48~49页），功效相当不错。如果产妇用母乳喂养婴儿，宜多吃猪脚炖花生，食后奶量会非常丰富；反之，若是要停乳就不能食用，而须改成炒麦芽煎水饮用，3天后就会出现停乳现象。此法比注射荷尔蒙（激素）的效果好也更安全。

妇女另外一种常见的毛病，就是白带的分泌异常。这种毛病不轻不重，却非常恼人。只要在平日多食用各种贝壳类的食物，便省却很多麻烦。

(六)男“性”之补莫奢求

男士进补，多以增加性能力为目的，因之将一些山珍异兽如果狸、山甲等濒临绝种的动物，或是虎鞭、海狗鞭等难得之物，视为无上珍品。其实只要配料得法，鸡、羊肉就足以大补元气了。否则，用那些珍贵的肉类当作家常小菜，食之经年亦不会有大效。大部分补品的功效，都建立在配药的药效上，调配得宜的组合如：牛肉炖红枣（参考本书84~85页）、当归配羊肉（见本书50~51页），都可获得很好的成效。

(七)食疗的要旨

食疗，一方面减低病人厌药反应，一方面也可以要求病人长期遵守某种生活方式，其功效犹胜于生活不节制的“服药”病患。但食疗实行方式，应分为两种：

第一种是直接治疗作用，例如贫血用十全大补炖鸡，腰痛食猪尾杜仲，头痛食川芎鱼头，胃寒消化不良吃胡椒猪肚。这种食物的疗效迅速而易见。

第二种是抗病作用，例如吃冬虫草（见本书26~27页）可以抗癌，吃芹菜（见本书62~63页）可以抗高血压，吃松子仁（见本书38~39页）可治咳嗽等都是。这种是需要长期服用后才可发现效力的。

以上可见，食疗多是用辅助药疗的不足，并非真正的治病之法，如果误解食疗的意义，本末倒置，反而会延误治疗的时间，读者务请注意。

方永来
2001年1月于台北



清汤燕窝

材料：4 人份

燕窝 40 克、鸡肉 200 克、盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒数滴、清水 5 饭碗、色拉油 $\frac{1}{2}$ 大匙。



做法：

1. 燕窝用清水浸软，再用手搓揉并加入 $\frac{1}{2}$ 大匙色拉油一起揉洗，小心冲水捡洗，将燕窝中所带的细小羽毛清除。
2. 另取一干净煮锅将洗净的鸡肉加 5 饭碗清水，用小火煮 1 小时后，用纱布将渣过滤，留清汤汁备用。
3. 将燕窝放进鸡汤中加入调味料，移入蒸锅中用大火蒸 25～40 分钟即可食用。

功效及说明：

1. 燕窝是分很多等级的珍品，经常服用有强身美容作用，而且不分男女老幼补虚调理都可食用。
2. 另有一种做法：

将整颗椰子剥除外壳，剥下内壳，再由内壳顶锯开，放入冲净的燕窝，不能加调味品，但嗜甜者可稍加冰糖，盖回壳盖，放入蒸锅蒸 1 小时即可食用。



麻油面线

材料：1人份

面线10厘米长一束、老姜数片、盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙、黑麻油1 $\frac{1}{2}$ 大匙、清汤1 $\frac{1}{2}$ 饭碗、鸡蛋1个。

做法：

1. 面线用水浸洗（要煮以前才浸洗，可浸于水中等煮时再捞出）。
2. 炒锅中火入麻油，将蛋煎成荷包蛋盛起，接着将姜片放入锅内炒至产生香味，倒进清汤、盐煮滚，再下面线和煮好的荷包蛋，续煮至滚即可。

功效及说明：

简便的早餐一般都是甜食较多，而麻油面线是福州地方的名点，据说十分滋补活血，因此常用来给产妇食用。



清汤银耳

材料：4人份

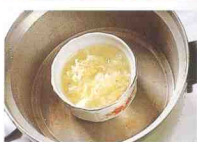
白木耳10克、清汤5 $\frac{1}{2}$ 饭碗、冰糖4 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 白木耳浸清水4~6小时，摘去沙根部分并洗净，再捞出换热水续浸2小时使之涨大，捞出滴去清水。
2. 清汤加冰糖、白木耳用小火慢慢熬煮成胶粘状即可食用。唯要注意在熬煮时水分的蒸发消失，为免焦底须酌加一些开水，保持水量。

功效及说明：

1. 一般市面所卖的白木耳有纯白色和略带微黄色2种。前者美观而后者营养较好，读者可以按自己所需要购买。
2. 银耳能滋阴养胃、润肺化痰，兼具去除脸部黑斑的功用，也是适宜妇女食用的养颜妙品，多吃无害。





枸杞浑元

材料：1人份

新鲜枸杞叶芽1把，新鲜鸡蛋1个，清水或清汤（全瘦鸡肉或猪肉加清水熬煮成汁再滤去渣）1½饭碗。

调味料：

盐½茶匙。

做法：

1. 取一干净小锅，放入清水或清汤先煮滚。盛½饭碗于小碗中，将蛋打入后凝半分钟，再将它倒入煮锅中，改小火慢慢煮约3~5分钟，熄火。
2. 枸杞叶摘嫩芽用水洗净，净布吸干水分，放入小汤碗中，将已熄火煮好的蛋汁直接冲入碗中。枸杞芽一遇滚水即熟而变色，加入调味料即可食用，此时服下明目养颜，可保长生。

功效及说明：

1. 枸杞叶对皮肤痒有疗效，亦可用作糖尿病患者的日常饮料，可每天早上服用，容易泻肚者不宜多吃。
2. 煮蛋时水滚入蛋煮3~5分钟，则蛋黄正半熟而嫩最可口。如肠胃消化力较好的，可以一次吃两个无妨。
3. 中国俗云：“若要孩儿好，略带三分饥和寒。”此语对成人亦一样是忠言。“食过饱”不但合养生之道，亦不合医学之道，读友要多加注意。

奶蛋

材料：1人份

鸡蛋1个，鲜奶½饭碗，细糖1大匙。

做法：

1. 鸡蛋去壳打散，最好能用细筛网过滤一次。
2. 鲜奶加糖以极小的火加热使糖溶解，加温至45℃即可。
3. 蛋汁倒入鲜奶再搅匀，移入蒸锅蒸10分钟（要用滚水蒸），火力亦不可太大，最好蒸到5分钟时开盖透气，以免蛋汁膨胀溢出锅外。

功效及说明：

1. 砂糖可改用蜂蜜或用咸味调理。
2. 早餐宜重营养，注意睡眠和休息，再加适当的运动和营养，同时注意排泄正常，自然就可达到养身美容的目的了。
3. 此食有益于美容养颜，而且价格低廉。





核桃酪

材料：4 人份

红枣 1 饭碗、白在来米粉(也可用其他牌米粉) $\frac{1}{2}$ 碗、核桃仁 1 饭碗、冰糖粉 $\frac{1}{2}$ 大匙、清水 4 饭碗。

做法：

1. 红枣买越大粒的越好，用水浸泡(事先清洗)4 小时后用小刀把子取出，其肉全部用纱布包起来，慢慢用手搓揉使肉与皮分离，再放入清水中搓揉，让肉泥沉入水中，不要的皮留于纱布内。
2. 核桃仁把衣剥去，将仁磨成粉，并加进红枣泥水中，再加入在来米粉、冰糖，用小而清净的小瓦锅以中小的火力慢慢煮滚即可食用(香甜可口)。

功效及说明：

1. 核桃亦为果仁种子一种，多食滋补尤以老年为佳，而红枣对皮肤好，因此有助养颜和强身。
2. 核桃还有补脑的功用，儿童常食可以增强记忆能力。



芝麻糊

材料：1 人份

芝麻粉 $\frac{1}{2}$ 大匙(如果买杂货店的纯芝麻粉则另加淀粉 $\frac{2}{3}$ 茶匙)、滚开水 1 饭碗、砂糖 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

芝麻粉加糖搅拌混合均匀，开水煮开冲入使成糊状即可食用。

功效及说明：

1. 芝麻一般有 2 种，一种是杂货店所卖纯芝麻磨成的芝麻粉。另一种是已掺了米粉或淀粉的芝麻糊粉，多半可在超级市场买到。芝麻粉在冲泡时需要加入适量的淀粉和糖，如是芝麻糊粉则只加入糖就可以了。
2. 素食者视芝麻为佳品，其实芝麻本身是种子，而许多在其他蔬果中缺少的必要成分在种子中含量都高，因此适宜多食。
3. 此食颇有益于美容、养颜，亦能黑发、润肠通便。

