

姜淑惠醫師 健康食譜

# 這樣料理 最健康



飲食是我們天天都要去做的事，如何讓它達到養心健身、維護環境的目標，是重要的課題。

本書由姜醫師親撰飲食調理內容，並結合她多年臨床經驗和自身的體會，提供了150道極珍貴私房料理的烹調祕訣與技巧，讓你經由學習每道菜的製作要領，也能充分發揮創意，成為烹調與生活大師！

這是一本讓你快樂動手烹飪，進而發現自己潛能的食譜，內容包括：

- ◎主食與副食的製作要訣與正確組合
- ◎菜色互相搭配的技巧
- ◎生食與熟食比例的拿捏
- ◎營養成分的認識和釐清
- ◎各國調味料的特色與運用
- ◎季節性藥膳調理的原則
- ◎1~2星期淨化體質的步驟
- ◎如何為不同體質的人選取適當食材

清淨天然的飲食有著最圓滿、最具前瞻性的營養觀。書中一道道健康有勁的滋味，不但使你從烹調、吃飯中獲得愉快滿足，也活出對生命的永續經營。它不僅是「食譜」，也是「藥譜」，更是「心譜」。

ISBN 957-E07-436-3 (427)



# 這樣料理 最健康



姜淑惠醫師 健康食譜



國家圖書館出版品預行編目資料

這樣料理最健康 姜淑惠著, --初版, --臺

北市：圓神, 2000 [民89]

面：公分, (健康之道；3)

ISBN 957-607-136-3 (平裝)

1. 食譜 2. 健康法

127.1

88018147

ISBN 957-607-436-4

版權所有・翻印必究

● 圓神出版社  
YUAN SHEN PRESS

◎ 健康之道 ③

這樣料理最健康

● 定價 200 元

作 者／姜淑惠

文字整理／許祥華・項羽庭

發行人／曹又寸

出版者／圓神出版社有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／(二五七九)六六〇〇・二五七九八八〇七

傳真／(二五七九)三三八・二五七九三三二

郵政帳號／一八五九八七一二 圓神出版社有限公司

登記證／行政院新聞局登記證：業字第122號

企畫編輯／賴貞貞

責任編輯／周文玲

封面設計／黃昭又

美術編輯／蘇玉娟

食譜照片攝影／許裕年

內文插圖／高麗

校對／姜淑惠・林淑萍・任鳳雲・林慈敏・劉文玲

法律顧問／蕭雄淵

印刷／沈氏藝術印刷股份有限公司

二〇〇〇年二月 初版

第一版第一次印刷

## 《這樣生活最健康》



一種平安的生活，一種真正的治療，需要三方直接的配合。一是自然的飲食，二是毒素的排除，三是靈性的修養。

即便得了很嚴重、甚至絕望的病，只要透過這三個步驟，就可以轉危為安。因此，疾病絕不是一輩子的事。

未來，新的健康觀念，離不開認識環境中的毒害。關心健康的你，最好

先為地球把把脈

我們有權利與責任，讓自己過安全平安的生活

就從日常生活中的飲食、穿衣、居住、行走、睡眠、運動開始做起，進而擴展至周遭的生存環境

定價 193元

.....

## 《這樣吃最健康》



飲食影響健康是不爭的事實，藉著對食物特質的了解，可以將它在身體層面的反應，提昇至更高層次，由單純地供給生理需求的傳統觀念，進展到對人類心靈發展的深度影響。

過去一般人都知道食物分為五大類，現今姜醫師經過長期研究與證實，以中西醫學理論，結合中外智者、科學家、實踐者的

研究，把食物重新歸納為四人類，讓我們更正確了解食物的本質，包括

第一類食物：悅性食物、變性食物、情性食物

第二類食物：酸性食物、鹼性食物

第三類食物：高壓力性食物、低壓力性食物

第四類食物：陰性食物、陽性食物

近代工商業發展，使得各種文明病日增，人類的飲食習慣、生活方式勢必需要改變

透過本書，你會發現，健康是一條可以自覺、自察、自測、自療的大道

定價 190元

## 視病如親的姜淑惠醫師

醫生的使命在於教育、指導及諮商；醫生最極致的境界，就是做好預防醫學的工作。

西元1956年生，北一女畢業，中國醫藥學院中醫系、醫學研究所碩士班畢業。中央研究院生物醫學研究所細胞免疫學，及預防醫學研究所中藥免疫功能研究。

廣泛涉獵歐洲、印度及西藏醫學，學識背景紮實豐富。擁有中、西醫執照，並為腎臟專科醫師。

從小十分景仰史懷哲。9歲時母親罹患癌症病逝，更影響她日後行醫時與病患感同身受的態度。

苦口婆心的她，不斷宣導正確的健康理念。認為疾病與飲食有非常密切的關係，尤其飲食是一輩子的事，每個人都應該好好認識周遭的食物，重視「吃的效率」。

現任職於台中澄清醫院及高雄天主教聖功醫院。經常往返美國、紐澳、東南亞、南非等地舉辦大型的健康講座。並在苗栗三義成立「健康之道」中心，做為落實「預防醫學」及培訓義工的所在。她主張從素食、生食到斷食的飲食改革，她尊重生命，以人為本，是非常具有環保概念的醫生。

責任編輯／周文佑 內頁設計／蘇玉娟  
封面設計／黃昭文 內頁插畫／劉國  
食譜照片攝影／許勝年 食譜料理製作／蔡素月  
食譜佈景設計／蔡素月



「生活是生命鮮活的記錄，健康是所有人項的最高願望」。

期盼藉著這本飲食改革的創新食話，

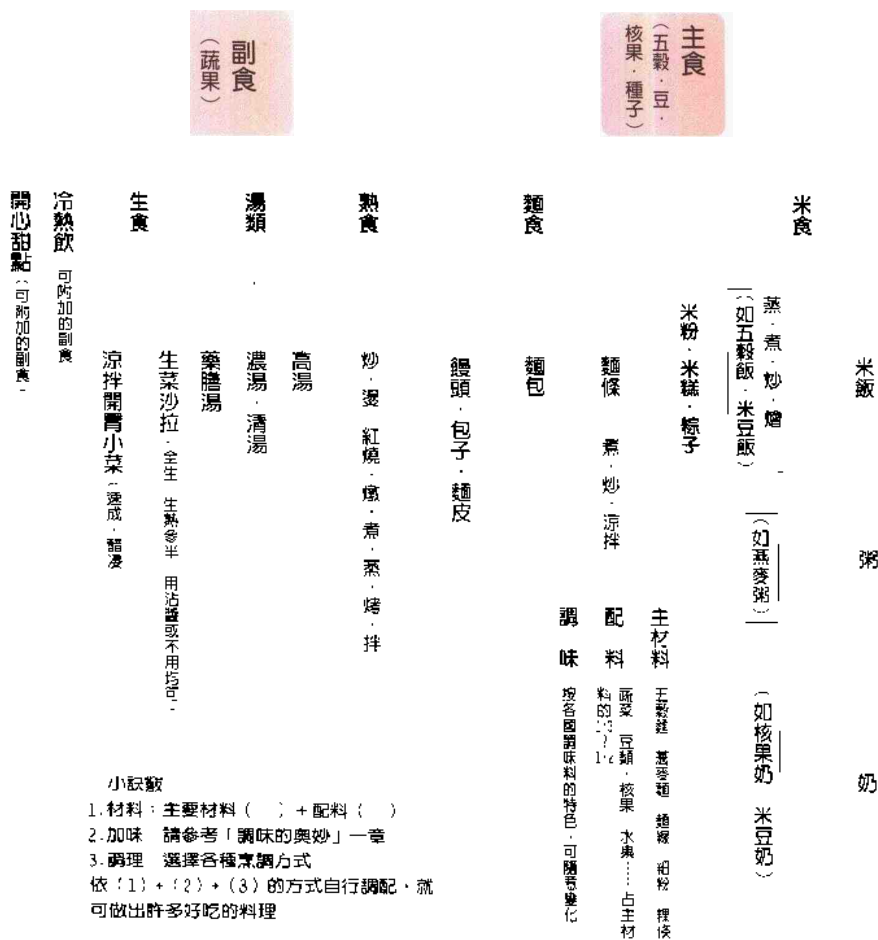
我們能夠找回自己、家人、社會、地球的健康。

從此遠離各種疾病。

生命樹



# 主副食結構圖



總序

# 活在無病無痛的健康世紀

姜淑惠

真正的健康之道，就是全方位提昇生命的能量。

二十多年前我立志學醫，十五年前正式展開行醫之路，八年前我離開大學講台，轉而以社會大眾做為醫學教育的對象。

由於醫務工作的轉型，結識更多的朋友及病患，發現他們都在找尋「教人正確飲食的醫師」「專治怪病的醫師」……。此後詢問如何從飲食、生活及靈修方面來改善染患的重病，或預防方法的人，也就更多了。

我以能真誠實踐及承擔「真正的醫者」為榮，以能助人度過困境為己任。我感到欣慰的是，愈來愈多民眾覺醒且了解「治療疾病」與「痊癒健康」是截然不同的；生病與排毒看似相類也很不一樣。



大家開始有了承擔自己病痛的勇氣與康復的決心，更重要的是——發現並體驗到「痊癒」的原動力——竟然來自於自己，大家不再迷信藥物，不再依賴醫師、抱怨護士。

原來「自然清淨的飲食」+「良好的生活態度」+「豐沛的生命關懷」，三合一的健康模式就是最好的健康保險。

當我累積了更多健康痊癒的病例後，這此在生活中、生命裡的見證與鐵則，使我架構「健康之道」更具遠景、更為恢弘、更有希望。

醫療最高的境界是什麼？應是「預防」。醫師最崇高的使命又當如何？想必是「教育」、教導民眾如何重建健康。

近五年來，志同道合的夥伴們與我，集資數百萬元，出刊拙著《健康之道》近四十萬冊，但這冊小書深奧難解，內容亦未完備，所以規畫重新編撰，以循序漸進之法，從理論、觀念到飲食調配、食譜製作、日常保健、健康蛻變歷程，竭盡所能，深入淺出，展現其精微之美，不僅易懂易學，且值得動心動手。

一生中、能真正做出一點有意義的事情，俯仰天地無所愧疚是值得的。

我從「病從口入」的棒喝中，體悟飲食改革的真諦與奧妙，進而推衍出一套可以自覺、自察、自療、自癒的健康法則，諸如「新世紀的健康觀」「最正確的營養觀」「防治癌症的秘訣」「體質改善的下手處」……

二十世紀是重視科技文明、講求效率的世紀，回首百年歷史滄桑，人與環境都病得很沉重，我們幾乎嗅不到、也找不到真正健康的人。

展望未來，生存的契機與生命的內涵，應著眼在哪兒？只有擁有健康、體認健康的真諦，其他如財富、名位、理想、抱負……才會變得有意義。

所以二十一世紀的願景是什麼？是——「重建健康的世紀」。

隨著地球村的來臨，健康的界定，既深且廣，廣如生物界環境的平衡，深如身心靈性整體的康復。

唯有對健康更明確體認及自我把握，二十一世紀才有希望，才能更健康。

我們竭誠製作這一系列「健康之道」的叢書，其中涵容的道理，

寬廣深遠，從生到死，從醒到睡，從靜到動，從早安到晚安，從一念到一言一行，斑斑可考。

換言之，如何能在這一生中圓滿無憾、無畏、無懼，光明磊落，利己利人利天下。

但願它能成為人人的健康手冊，參考典籍，傳家寶典，國民健康教育的最佳教材。

前言

## 心譜食譜兩相美

每一餐飯都是快樂感恩的邀請，讓我們三餐都吃得清淨天然，充滿智慧與愛。

正式出版第一本書《這樣生活最健康》之後，我仍不斷思考著，生活是什麼？最近有了新的領悟：生活是三命鮮活的記實，幸福是大眾最大的願景，健康是天地吉祥的標竿。

生活中的點點滴滴，必須以生命如椽的大筆刻鏤，充滿赤子之心的新鮮、喜悅，有光有熱，有血有淚，有情有義。即便簡單如烹調、吃飯等事，也能散發出活力、熱忱、感動……這些都是高能量的釋放。

美國近代有位倡導自然生活的實踐者——亨利梭羅，他說過一句

非常有意思的話：「每天早晨都是個歡樂的邀請，我的生活是如此的真實樸素，因為我看見了自然的真面目。」

我們是否也能感受母、餐飯都是快樂、感恩的邀請；三餐是如此的清淨天然，充滿了慈悲、充滿了智慧；在吃飯中也看見真理，看見自然的真面目？

做任何事專注用心，放下成見，並當下承擔，這樣的歷程就是「道」。

烹調也有烹調的道。烹調不是被動，不是煩惱，不是千篇一律，也不是生活的負擔跟累贅；烹調是一種積極的參與、專心的研究，是一種創意美學、生活藝術，是生命的領悟，活活潑潑的生活表現。

「健康食譜譜健康，生機食譜譜生機」，是我對這本書的定位。除了著重烹調考的「做法」、強調飲用者的「食法」外，「心法」更是不或缺。因為，沒有了心，一切行之於外的都只是徒然碌碌而已；

在此，我想和讀者分享健康料理的四大心法——慈悲、智慧、清淨與天真。

口來，對生命存有敬意、對生活存有誠意的哲人賢者，常將這

「四樣心意」融入尋常日用間，處處引發悟道的機緣，時時展現通達的風範。一粥一飯，一飲一酌，同樣用心、練心，未曾敷衍。

把這四大心法加入民生大事裡，相信是一個最究竟、最徹底、最圓滿的飲食方法，而且還有「譜」可按圖索驥，深入體會學習。

平常有句話說：「觀棋不語真君子。」下棋的人很主觀，看棋的人很客觀，所以在棋藝裡有「旁眼八目」的說法，看棋的人比正在下棋的人多了八隻眼睛，或是多了八個下棋的方法，也就是「旁觀者清」的意思。

做任何事情，必須放下主觀的執著，才能夠跳脫出來而有所超越。在口常生活中，也要以一種客觀、平常心的態度，專注的看到千變萬化及多采多姿的生命本質；而烹調做飯，也應該有這種自在、超越的態度。

參照這本食譜，可以從中學到一個法則，然後舉一反三、聞一知十，達到更多樣的變化，其中的巧妙，我會毫無保留的跟大家分享。希望大家也都能以這份精神，靈活運用食譜裡的材料，創造日常生活中更多樣多采的食譜。

我想和大家交流的，除了「一般食譜所敘述的菜肴種類、製作的程序之外，更盼讓大家達到更上一層樓的境界。

人類生活可以從烹調、吃飯中獲得快樂、獲得領悟，人類生命也可以從烹調、吃飯中譜出生命的永恆。

有限的食譜是從口進入，無限的心譜則是從心門而出，所以，烹調應該是無遠弗屆的。吸收別人的經驗，加以消化、運用，成為自己的風格，這完全操之在己。如果能夠認真去做，必然成為我們生命的一部分，成為自己、家人、朋友、享用者之間最喜悅的泉源。

食為人人之必然，這本書，希望能帶給大家在食物選擇及製作上健康的觀念、健康的做法、健康的感受，進而建立人人心中的食譜。

原來你我都有一本無盡的寶藏，是健康泉源的食譜，也是康復痊癒的心譜。

基於這一點心願，藉由《這樣料理最健康》，可以做出許多道健康有勁的滋味，也可譜出家庭和樂的凝聚，更能享有心靈淨化的詠歎。

心裡有個譜了嗎？

祝福你心譜與食譜雙美！



# 目錄

|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
|  | S | 總序 003                     |
|  |   | 前言 007                     |
|  |   | 〔健康料理心法1〕加入慈悲 015          |
|  |   | 〔健康料理心法2〕加入智慧 026          |
|  |   | 〔健康料理心法3〕加入清淨 030          |
|  |   | 〔健康料理心法4〕加入天真 036          |
|  |   | 舉一反三：從按諸實踐到變化自如 043        |
|  |   | 準備篇：使用說明 050               |
|  |   | 調理篇：如何做出色香味俱全的料理？ 051      |
|  |   | 體質改善篇：1~2星期排毒、淨化、補氣飲食法 053 |
|  |   | 營養分析篇 056                  |
|  |   | 調味的奧妙（油鹽醬醋篇）               |
|  |   | 杏仁醬 089                    |
|  |   | 芋泥拌酸瓜醬 090                 |
|  |   | 番茄味噌醬 090                  |
|  |   | 洛神醬 090                    |
|  |   | 蘋果醋・檸檬醋 091                |
|  |   | 香料橄欖油 092                  |
|  |   | 米飯                         |
|  |   | 毛豆糯米糰 105                  |
|  |   | 酸菜飯糰 106                   |
|  |   | 壽司飯 107                    |
|  |   | 紫蘇拌飯 107                   |
|  |   | 青豆炒飯 108                   |
|  |   | 鳳梨五穀飯 109                  |

咖哩飯 1 0 9

酸菜豆包(干) 1 0 9

彩虹豆包炒飯 1 0 9

瑜伽修行飯 1 1 0

蔬菜手捲 1 1 1

川七紅糯米糕 1 1 3

黑米糕 1 1 3

川七八寶飯 1 1 4

補腎八寶飯 1 1 4

健脾八寶飯 1 1 4

補血飯 1 1 4

補氣飯 1 1 4

五穀粽 1 1 5

糙糯米粽 1 1 6

小米粽 1 1 6

十全藥膳糙米粽 1 1 7

炒香菇米粉 1 1 7

## 粥與米豆奶

閩家歡 1 2 1

—— 黑豆糙米奶加小麥胚芽 1 2 1

—— 糙米杏仁奶加三寶粉、紅海藻片 1 2 1

—— 糙米蕎麥奶加黑芝麻粉 1 2 1

養生粥 1 2 2

黑芝麻燕麥粥 1 2 2

蓮藕養生粥 1 2 2

海帶芽燕麥粥 1 2 2

黑豆毛豆蕎麥糙米粥 1 2 3

雞糧鹹粥 1 2 3

南瓜鹹粥 1 2 3

野米桂圓枸杞粥 1 2 4

## 麵條

杏仁醬拌蕎麥麵 1 2 9

風味麵(紫蘇菠菜杏仁麵) 1 3 0

百香果涼麵 1 3 0

百香果五穀麵 1 3 1

水果涼麵 1 3 2

日本涼麵 1 3 4

雪裡紅炒麵 1 3 5

台灣古早味的麵 1 3 5

什錦麵線糊 1 3 6

義大利番茄麵 1 3 6

義大利通心麵 1 3 8

## 麵點家族(麵包、饅頭、包子、麵皮)

全麥三明治加沾料 1 4 1

地瓜三明治 1 4 2

芋泥香堡 1 4 2

全麥饅頭 1 4 3

全麥包子 1 4 5

香蕉核果無蛋糕 1 4 6

全麥麵包 1 4 6