

yes!

HAPPY
COOKING .

快乐厨房

变变变

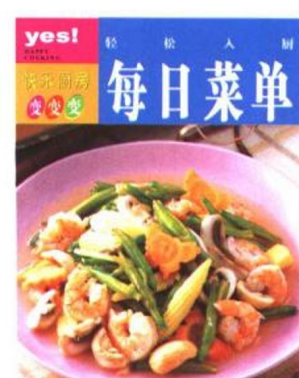
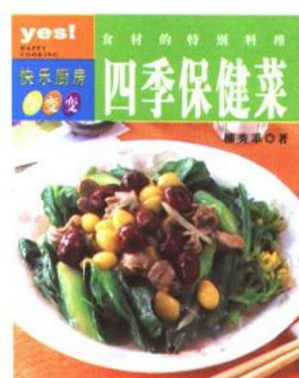
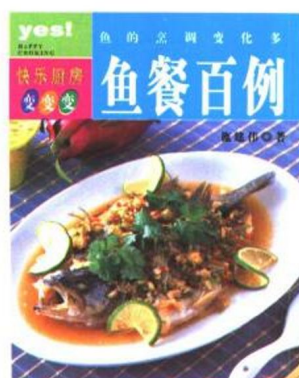
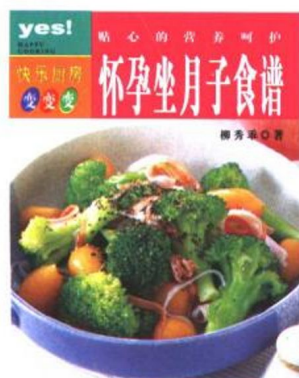
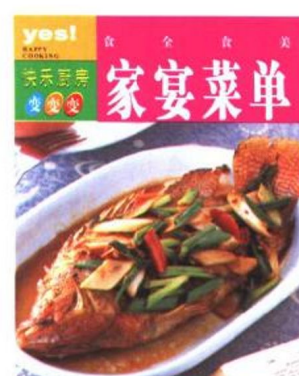
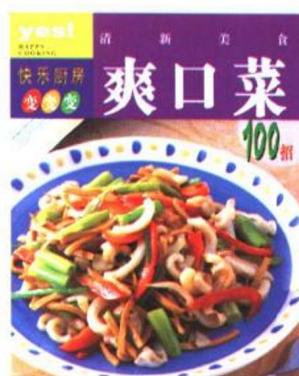
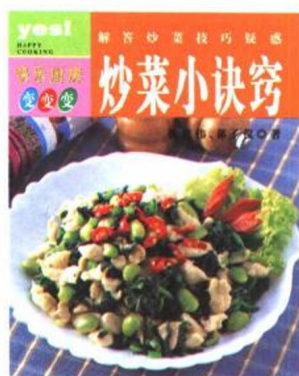
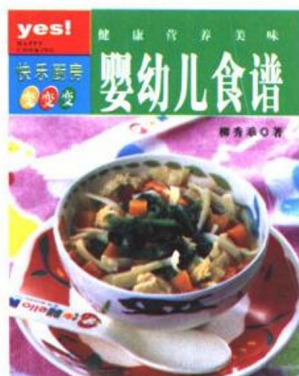
食材的特别料理

四季保健菜

柳秀乖◎著



轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



四季保健菜



吉林省版权局著作权合同登记号
图字:07-2002-985

本书经台湾生活品味文化有限公司授权,
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家
出版发行。

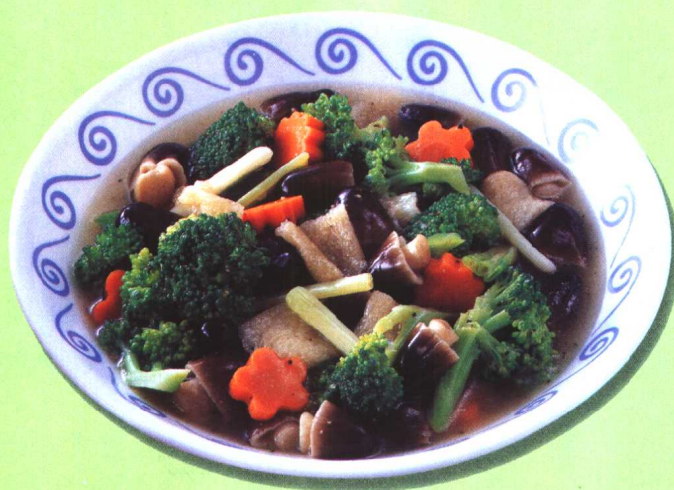
版权所有,翻印必究
长春大图视听文化艺术传播中心制作

著者:柳秀乖
责任编辑:车强
装帧设计:王小鸥
印刷:沈阳新华印刷厂
出版:2003年1月第1版第1次印刷
规格:889×1194毫米16开
张:7.5
书号:ISBN 7-5384-2034-7/Z·207
定价:25.80元

yes! HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



食材的特别料理
四季保健菜

吉林科学技术出版社



资深护理师
社区生活学苑保健咨询
目前从事营养咨询工作



序

拥有健康的身体,可说是现代人的最大心愿,而且也是每个人的最大财富。因为现代人的工作忙碌,心理压力也大,加上环境的污染、饮食习惯不正常等因素,导致各种文明病与职业病层出不穷,让人深深感到身体健康的重要性,想要维护健康又没有太多时间,怎么办呢?其实,只要日常饮食多注意一下,一年四时配合季节来调养,再根据个人体质及生理需要,补充自己所欠缺的养分,就可以使身体保持良好的健康状态。

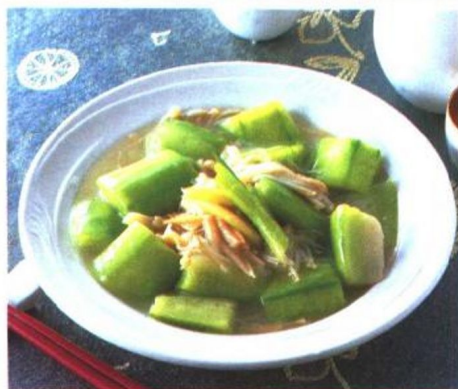
中国人强调合乎自然的生活方式,原因就在于人体动作原本就与大自然的运行息息相关、互相呼应,因此,古人说:“病从口入”反之亦然,要维护个人身体的健康,应该从平日的保养——即营养补充与休养生息着手,在营养与气血均足状态下,才能保持头脑清醒、精神安定,从而促进身体机能的顺畅、运作,维护充沛活力,如此做起事来自然更加得心应手。所以本书即针对现代人的四时养生需要,特别提供适当的饮食保健观念,以增进个人对疾病的抵抗力,进而达到维护健康的责任。

书中依照材料属性与搭配,规划出春、夏、秋、冬四个单元,分别提供适当的保健食谱,告诉你怎么摄食及烹调才恰当,希望读者从中了解各种食材的保健功效,再依据不同时令的养生原则,摄取自己身体所需要的营养,轻松达到改善体质及促进身体健康的目的。

这是一本属于全家人的保健食谱,也是我个人从事营养研究这些年来,自觉满意的家庭保健菜单,在此要感谢所有参与本书制作的工作人员以及我亲爱的家人,因为他们的鼓励与支持,让我更有信心完成这本书,内容若有不周,欢迎各位来函指正。祝各位全家健康、幸福快乐。

柳 秀 乖

●●目录 CONTENTS



- 02 作者序
- 06 现代人的保健养生观

08 春季篇

- 10 彩椒对月
- 12 柠檬香鱼
- 14 酱肉香豆
- 16 蒜泥苋菜
- 18 翠绿黄蛋
- 20 茄汁葱串
- 22 山楂银芽
- 24 和风色拉
- 26 翡翠松子羹
- 28 山药鸡茸羹
- 30 牛蒡海带汤
- 32 四神排骨汤

34 夏季篇

- 36 菠萝牛柳
- 38 丝瓜干贝
- 40 葱爆茄香
- 42 紫苏梅蒸鱼
- 44 柏子仁双菇

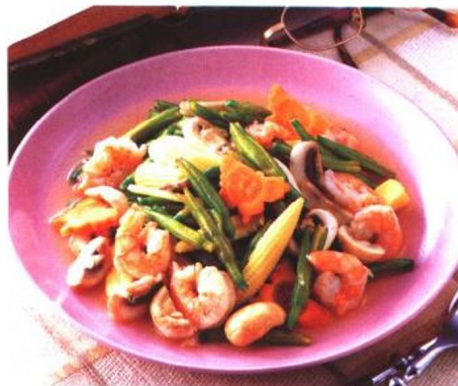
CONTENTS

目录

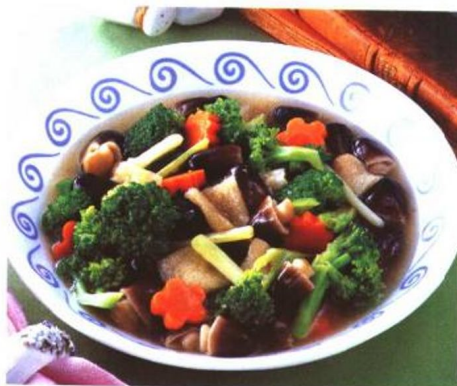
- 46 晶肉莲子
- 48 醋溜苹果
- 50 枸杞豆腐
- 52 双脆苦瓜
- 54 百香溜木瓜
- 56 黄耆冬瓜汤
- 58 竹笋菇汤
- 60 石斛鸡汤



- 62 **秋季篇**
- 64 山药烩香菇
- 66 芦笋干贝
- 68 南瓜扣肉
- 70 鱼丝山苏
- 72 毛豆鸡丁
- 74 栗子鸡块
- 76 金针笋菇
- 78 乌参烩花菜
- 80 菠萝鲑鱼排
- 82 芥蓝白果鸡肫
- 84 半天笋排骨汤
- 86 天麻黄耆鱼汤
- 88 精力汤



●目录 CONTENTS



- 90 冬季篇
- 92 三丝芹菜
- 94 三色海鲜
- 96 秋葵玉米笋
- 98 莲杞烩菠菜
- 100 竹笙烩草菇
- 102 萝卜烧排骨
- 104 卷心菜虾干
- 106 烧酒虾
- 108 山药益气汤
- 110 茄烧牛腩
- 112 羊肉炉
- 114 乌骨参鸡汤

现代人的 保健养生观

青春不老，人人都爱追求，
观察世上的高寿之人，
莫不发现他们对于养生都有一套独特的看法。
一位老先生在百岁寿诞时，
公开透露他的养生秘方，
不外乎饮食起居定时定量、
针对各人身体状况做运动、
心境开朗以及杜绝对身体有害的食物入口。
这些观念人人皆知，但是做起来却不大容易，
若是能遵循细节、身体力行，
则要达到人人长寿的境界，似乎也是大有可能。

配合大自然四时的运作

有人认为养生之道在于少食、不饿不食、以蔬果生菜为主要食物较好。也有人认为精神上的养生比身体上更为重要，即是淡泊名利，以吃出食物原味，让人体配合大自然四时运行的重要性。这些说法在中国老祖宗研究中都曾一一陈述。

而在饮食养生部分，中国医学自几千年前即有食物相生相克的道理，因此在料理膳食的时候，不但要了解食物对身体的益处，还要知道同时入口的食物相互的关系。



属性调和摄食无负担

以蒸煮鱼类为例，一般家庭主妇通常会加点姜丝烹煮，大家都以为是为了去除鱼类的腥味，其实不然，因为鱼在食物的属性中属于寒性，单独食用久之对身体不好，所以加上温中散寒的姜丝去煮，可以让它们互相调合，让身体吸收毫无负担。

又如小白菜属于夏天盛产作物，可以清热解毒，若能可与泄热的黄连搭配烹调，效果更为加倍。但黄连的口感极苦，可改用青豆仁一起调理，不但苦味消失了，解热的效果也不打折扣。这些食物的属性和它们的烹煮方法，就是食物养生的基础入门。若能深入的研究、彻底的了解，就能够使身体逐渐强健，并且延缓老化的过程。

依体质配合季节进补

人的体质大致可以分为虚寒和燥热两种：虚弱的体质较容易怕冷，因此需要温补，而在食材方面，通常以当归、黄耆、人参、肉桂作为主要补品；而体燥的人通常血压比较高、易出汗，应以玉竹、山药、北沙参来调整。

因为天地运行、万物生长都有一定时间，我们只要照着生物生长的季节来搭配饮食，自然能调养身体的机能。以夏天来说，由于天气炎热，人的身体易浮躁不安，但此时也是西瓜生长的季节，多食用能清心降火，使身体达到最好的平衡。

又以秋冬季节为例，此时大量生产的梨和萝卜，正好可让寒冷的身体得到良好的滋润，这种跟着季节做养生保养，其实是饮食养生中最基础的方式。

另外，中医“药食同源”的道理也大量被用于养生观念上，以我们平日在市场所见的各类蔬果、鱼、肉其实就具有各种养生保健效果，若根据体质适度地食用，当可防患疾病于未然，达到养生的效果。



精神养生讲究天人合一

近年来，由于现代人饮食文化过度发达、精致食物的接受度也大为提高，身体增加了糖、盐、油脂的吸收度后，使得许多人过于肥胖。再加上运动机会大幅减少，连走路的时间都不多，这种四体不勤的结果使得身体吸收能力变差、过多的废物堆积在体内。

恶性循环的状况下，人们又以更多的口腹之欲来满足不断的需求、不能饱足的生理机能，造成体力的大量衰退。因此有人提出了精神养生；减少过度的饮食精致化，以回归自然方式品尝食物的原味，达到人与自然合而为一的养生目标。

其实每个人从出生开始，就面临了养生的问题。如何让自己能够活得久、活得好，是人人关心的议题。基本上，不论是呼吸、食物、饮水或精神状况，莫不影响我们生存的时间和空间，因此只要我们吃对的食物、保持精神的愉快与满足，应当就是最好的养生之道了。





春

营养之时，宜减酸增甜，以养脾气。



春季篇

春季的气候变化较大，尤其早春变化更大。常有寒潮来袭，多出现乍暖乍寒的情况。再加上人体皮肤的抵抗力开始减弱，当此之时，气温骤变无常，应及时避风做到暖身的功夫。特别是老年人、小孩和身体虚弱的人，应该随时注意增减衣被，切忌过早收拾冬季的衣被。

这个季节，身体很容易上火，如小便发黄、便秘、头晕、舌苔黄。内火可能会引来外感，患感冒、肺炎的增多。而且，因为人们肝气升发，会引起旧病复发。如脾胃病、肝炎和心肌梗塞等病人，在这个季节最容易发病。春天的肝火上升使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。人体神经调节激素的变化，也会引起精神衰弱等疾病的复发，或是肝气旺盛而引起腹泻。

- 保健原则：**春天饮食宜清淡可口，并选择能滋阴养血的食材，例如桂圆、何首乌、桑椹及黑芝麻等，少吃油腻生冷之物，以保护脾胃。
- 有益食物：**大枣、山药、扁豆、蜂蜜、粳米、糯米、小麦、茯苓、党参、黄耆、薏仁、莲子、枸杞等。



▲薏仁

彩椒对月

此菜色泽鲜艳、营养丰富，能预防感冒、高血压及动脉硬化，提高免疫力、促进肌肤柔润，并具防癌的功效。

材料

红椒、黄椒、橙椒各 1 个 乳酪 150 克

配料

透抽 400 克 虾仁 200 克 元葱 1 个
薏仁 100 克 毛豆 40 克

调味料

A 料: 胡椒粉 1/3 小匙

B 料: 盐 1/4 小匙

贴心叮咛

- * 甜椒经烤熟后水分会消失，可视个人喜好而调整烘烤时间，乳酪必须完全溶解才能入味。
- * 海鲜材料可随意添加，亦可加入贝类、蟹肉，味道更鲜美。
- * 此道菜可当宴客菜用，每人一份甜椒，色泽鲜艳、秀色可餐。

营养分析

- **甜椒**: 甜椒含有丰富维生素 A、C 及磷、铁、矽、叶绿素，能降血压、强化指甲、滋润发根及净化汗腺与泪腺，更具有预防感冒以及促进皮肤光滑的作用。
- **元葱**: 元葱的营养丰富，所含的特殊辛香味能刺激消化液的分泌，并能促进新陈代谢、减轻疲劳、失眠，多食用更具有抗癌、预防糖尿病与心血管疾病的功效。
- **薏仁**: 薏仁富含蛋白质，具有润泽肌肤、利尿止泻、补肺清热的作用。

做法

- 1 红、黄、橙椒切除蒂头，中间挖空(图 1)，洗净、沥干水分，做成彩椒盅备用。
- 2 薏仁洗净，泡水 6 小时，捞出，放入滚水煮 30 分钟，捞出；元葱去皮，切丁；毛豆洗净备用。
- 3 透抽洗净、去内膜、切圆筒状，虾仁去除肠泥、洗净，均放入大碗中，加入 A 料拌匀并腌 5 分钟备用。
- 4 锅中倒 1 大匙油烧热，放入薏仁及 1 大匙水炒软，加入所有配料炒熟(图 2)，再加入 B 料调味，盛出，填入彩椒盅中，撒上乳酪丝，移入烤箱，以 120℃ 烤约 3~5 分钟即可。







▲柠檬

柠檬香鱼

富含优质蛋白质及不饱和脂肪酸，能降低血脂、促进血液循环、预防心血管疾病，营养易吸收，适合老年人食用，补充营养不足。

材料

香鱼 2 条 柠檬 1 个 姜 3 片

调味料

A 料: 盐 1/4 小匙

贴心叮咛

- * 选择香鱼以新鲜、鱼身带有粘性及香味重者为佳，香鱼产期在春季之时，多为养殖鱼且须在无污染水中生长，鱼肉鲜美。
- * 烤香鱼的时间可依个人喜好调整，水分越少则香味越佳。

做法

- 1 柠檬洗净，切片；姜洗净。
- 2 香鱼刮除细鳞，去除内脏（图 1），洗净，沥干，均匀抹上 A 料，鱼肚塞入姜片，包入铝箔纸中（图 2），移入烤箱，以 120–150℃ 烤 10 分钟，取出，倒出血水，再移入烤箱续烤约 10–20 分钟，取出。
- 3 排入盘中，均匀挤上柠檬汁即可。

营养分析

- **香鱼**: 香鱼的肉质细嫩，养分容易消化吸收，是极佳的蛋白质来源，能促进身体的生长与修补，所含的中性脂肪能预防血栓的发生，更含有丰富钙质，可以维持骨质结实，预防骨质疏松症。
- **柠檬**: 含有丰富的维生素 C，可以预防感冒、美白皮肤、清除体内废物的堆积、使代谢顺畅。







▲ 黄豆

酱肉香豆

此菜味道香醇、绵软可口，且富含蛋白质，可以增加体力，降低血脂与胆固醇，更能预防动脉硬化、老年痴呆及高血压。

材料

五花肉 600 克 黄豆 150 克
大花豆、莲子各 75 克
胡萝卜 1/2 个 葱 2 棵

调味料

A 料: 糖、酱油各 1/2 大匙
酱料 2-3 大匙

贴心叮咛

- * 选择酱料时以天然酿造、颜色均匀、无酸臭味、药味而有豆香味为佳。
- * 五花肉挑选瘦肉较多、油脂较少者为佳，如此带皮煮比较不会缩水，口感较佳，煮至熟烂亦适合老年、儿童食用。

营养分析

- **五花肉**: 五花肉含有丰富维生素 B，容易被人体消化吸收并有消除疲劳、防止焦虑的作用。
- **黄豆**: 黄豆含有大量蛋白质，且热量低，能减少维生素 E 的流失，帮助提高记忆力，有效预防老年痴呆症状。
- **大花豆**: 大花豆含维生素 B₁，可消除疲劳，增进食欲，且含有大量的纤维素，能帮助排便并降低体内胆固醇。
- **酱料**: 酱料为黄豆的加工制品之一，因为经过发酵，所以更易消化吸收，所含的氨基酸能帮助肝的解毒作用，更能减轻吸烟产生的尼古丁伤害。

做法

- 1 黄豆与大花豆分别洗净，泡水 8 小时，捞出备用。
- 2 胡萝卜洗净，去皮，切成 2 厘米块状；葱洗净，切段；莲子洗净，沥干水分备用。
- 3 五花肉刮除皮毛，洗净，切成约 3 厘米长、2 厘米宽的块状，放入滚水中氽烫，捞出，放入大碗中，加入 A 料拌匀并腌 30 分钟备用。
- 4 黄豆、大花豆、葱及五花肉放入锅中，加入 2 杯水以大火煮滚，改中火煮 1 小时至熟烂，再加入莲子与胡萝卜（如图），继续煮 20 分钟即可盛出。



