

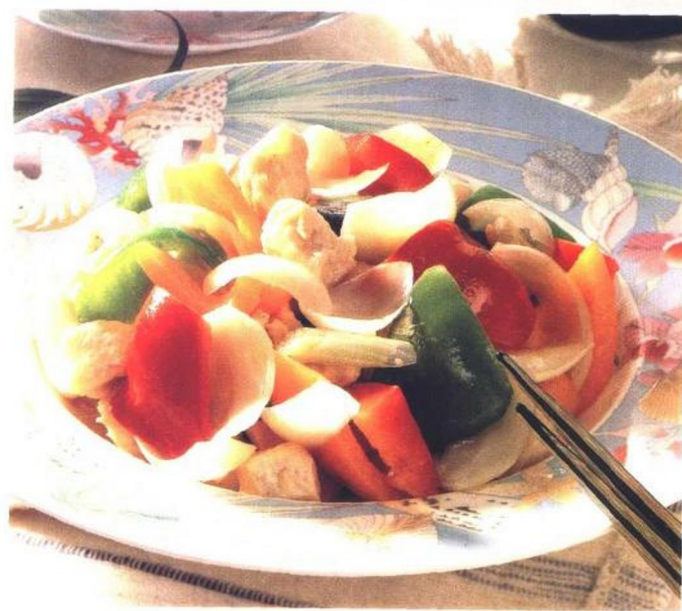
EASY
COOK

林秋香 著

青春 活力餐

持续美丽100年

天津科技翻译出版公司



青春活力餐

持续美丽100年

天津科技翻译出版公司

胃虚
立安

三伏
等
1月

五

谢尿

醒咽

著作权合同登记号：图字：02-2002-124

图书在版编目(CIP)数据

青春活力餐：持续美丽100年 / 林秋香著. —天津：天津科技翻译出版公司, 2003.9

ISBN 7-5433-1646-3

I. 青… II. 林… III. 女性-保健-菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第016533号

授权单位：大镜文化事业有限公司.

出 版：天津科技翻译出版公司

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：022-24314802

传 真：022-24310345

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：深圳万龙彩印有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：889 × 1194 24开本 3印张 55千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

定价：18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

帮您掌握健康高峰的《青春活力餐》

更年期这个非常不讨人喜欢的名词，但却又是每一个女性不得不接受的必经过程。因此如何帮助自己度过这讨厌的时期，是每个人（不分男女）都必须学习的。有些人坦然放宽心胸面对，反而几乎没感觉到更年期的可怕，所以说心境还是很重要的，有些时候自己才是最好的医生！

中药的养生特质在这个时期更具有调理的重大作用，比如：何首乌、杜仲可以预防骨质疏松；山楂、丹参能改善心脏血管疾病；莲子、柏子仁可消除健忘疲劳；泽泻、骨碎补则能补血美容；益母草、菟丝子搭配四物汤或八珍汤更能增强体力、滋补养生。《青春活力餐》中运用各种维生素搭配中药设计一道道美味可口的菜肴，期望能让您轻松愉快地度过更年期，并且进而延缓更年期的到来。

进入21世纪以后，无论医学或科技方面都前进一大步，年龄老化的层面亦从原来的50岁左右提升到今日的80岁。而更年期在50岁前后就会有一些不安的症状产生。在这段漫长的时间里，想必大家最想知道的就是如何保养好身体及减轻不适症状。一直以来，很多读者都对我的年龄和外表感到好奇，现在告诉大家：我也快步入更年期一族了（45~55岁）。但是我懂得调养身体与心理两方面，因此一直看起来神采奕奕，一点儿也看不出实际的年龄。正是因为我和大家一样即将亲身体验这个阶段，所以更加能了解大家的需求及惶恐，相信您详细看过本书以后就会发现，这不但是一本食谱书，更是一本让您明白身体奥秘的好书。

《青春活力餐》除了有众人关心的更年期话题之外，对日常生活中经常碰到的现代文明病，更是未雨绸缪地搭配出最贴心的菜肴。爱惜自己才有精神和体力为全家人的健康把关，祝福辛劳的婆婆、妈妈，以及为家庭打拼的一家之主幸福、美满、健康。

《青春活力餐》健康不缺席

《青春活力餐》为您量身定作

从针对上班族推出的《粉红气色美人餐》掳获众粉领女性的芳心后，大家都在问如果要迈入更年期了那该怎么吃？难道过了40岁就要跟青春说再见吗？在众多读者的引领盼望中，我们力邀秋香老师推出《青春活力餐》，陪伴您度过生命中每一个重要阶段，帮助您重新打造自己，让40岁后的你依旧散发出成熟妩媚的绝代风采，看起来依然那么年轻！

吃维生素不如吃美味

许多人为了保持青春、延缓老化花了几千块钱，甚至是几万块钱去买维生素或是四处访求名医，仍旧唤不回健康长寿。其实健康就在日常的饮食生活中，吃对食物，比用什么良药都更加有效，也更贴近我们的体质。秋香老师的药膳结合天然食材将药效完全激发，能把长久囤积在体内的废物和毒素自然排出，平衡身体缺乏的营养和活力。绝佳的口味不论男女老少都念念不忘，最好的当然还是能越吃越美丽、窈窕，赢回青春健康。

你一生的健康小百科

透过秋香老师对饮食的智慧与经验，提醒您如何延缓或减轻更年期症状，以及更年期中保持美丽健康的方法。本书中还有针对现代人容易发生的文明病的适合餐饮。并且秉持着精挑细查的精神，审视每道菜的口味与功效，还增加了药膳功效与健康情报区，让您自然而然地从书中吸收到中药及食材的营养知识。和以往不同的只是制作方法变简单了，而且加入了更多私房拿手菜，值得您来细细品味。

除了希望《青春活力餐》能带给您健康新知外，最希望的当然还是能给您带来永远的青春和活力。

祝您

抛弃压力，拥抱青春

编辑部

療效藥食材：清楚標示藥膳具有療效的藥材、食材

药食材介绍	菜肴名称	一人份热量
-------	------	-------



代谢产物
脂肪、水分

茯苓薏仁糕

可爱的小草裙裤跟圆裤或蓬蓬裙，你是不是正想得酷热锅上的蚂蚁，
来块甜而不膩的小巧糖口酥，为身材划出完美曲线。

漢書

利尿、調節身體機能、
滋補臟腑、利于消化、
祛風、延年益壽。



能滋润肌肤，代谢水分，增强湿润感。止痒、利尿。

* 【疗效药食材】

- 茯苓15g(磨成粉)、薏仁60g(磨成粉)

【搭配食材】

牛奶250mL、松饼粉200g、泡打粉1/4小匙

【做法】

1. 将茯苓粉、薏仁粉、松饼粉与泡打粉充分混合。
2. 倒入牛奶仔搅拌均匀，放置15分钟，倒入铝铂纸模中约8分满。
3. 放入水凉干的蒸笼上，开中水蒸15分钟即可。

【药理功效】

将身体内多余的水分及脂肪代谢掉, 还你结实紧致的肌肉与肌肤。

健康情报区

秋香Tip —

想减肥的人最好还是靠一天摄取基本的1200kcal,另外晚餐外再添加一些维生素C含量多的水果,如:柑橙、柑桔、木瓜、梨等,这样就能达到均衡的饮食,满足一天所需,也不会因为减少热量影响到健康。

31

健康情报区：从营养学的观点和各个层面，传达给您必须知道的信息。

做法：一目了然的辅助图片及巨细靡遗的步骤，只要愿意动手做，一定能够做出好味道！

秋香Tip: 告诉大家关于制作或处理上的小技巧。

搭配食材：配合菜肴的食材及调味料分量。

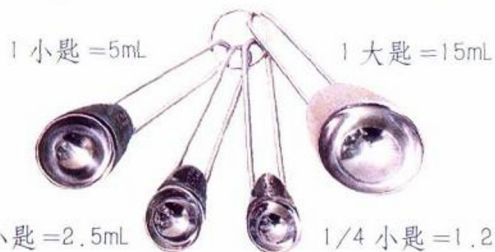
药膳功效：继承传统及创新药学知识，让您更加清楚自己吃进了什么样的营养素和功效。

量匙：

大匙：容量约等于 15mL

小匙：1 小匙的盐约等于 4g

1 小匙的冰糖约等于 10g


$$1/2 \text{ 小匙} = 2.5\text{mL}$$

1/4 小匙 = 1.25mL

度量换算表

量匙 / 量杯	毫升(mL)
1 大匙	15mL
1 小匙	5mL
1 杯	200mL

药膳美人——林秋香 老师



- * 恩承居餐厅负责人
- * “欢喜大补贴”节目主持人
- * “养生御膳坊”节目主持人
- * “认识中药”节目烹调示范
- * 受邀“小燕 Window”节目，担任烹调解说及示范
- * 著作：《粉红气色美人餐》
《青春活力餐》
- * 北区各农会担任授课老师
- * 录像带发行世界各地，广受海内外华人喜爱

林秋香

感谢巴登欧化厨具为作者提供拍摄场地

目 录

帮您掌握健康高峰的《青春活力餐》	3	【健康新时代】	40
《青春活力餐》健康不缺席	4	增加抵抗力	
如何使用这本书?	5	清炖牛肉	43
【继续美丽 100 年】	8	缓解呼吸道症状	
恢复肌肤细致滑嫩		虫草蛤蚧粥	45
黄金蛋	11	通鼻饮	47
红烧鸡翅	13	身体环保, 预防感冒	
挑起性事欲望		野菊薄荷茶	49
红烧羊腩	15	耳聪, 头脑清醒	
慈菇烧肉	17	红炆海参	51
代谢多余脂肪、水分		桑葚蜂蜜茶	52
意式沙拉	19	降低高血压	
茯苓薏仁糕	21	寄生菊花饮	53
修饰胸部曲线		莲藕九孔瘦肉汤	55
烧酒虾	23	消除头晕目眩	
花生奶酪	25	天麻鱼头	57
强健骨质		草菇鲍贝	59
二仙双蹄	27	凉润嗓音	
增强记忆力		沙参蛤蚧田鸡汤	61
天麻蒸鱼	29	缓和胃肠不适	
银杏鲍鱼片	31	乌贝海鲜羹	63
解除泌尿系统危机		控制糖尿病	
羊肉羹	33	南瓜盅	65
苋菜豆腐羹	35	皮蛋瘦肉粥	66
冬瓜海瓜子汤	37	稳定脑血管神经	
五汁茶饮	39	藕汁牛蒡茶饮	67
		药材索引	68
		药材基本处理	72



继续美丽 100 年



吃对料理当然持续年轻

爱美可不是女人的专利，不管1岁还是100岁，就是要活得漂漂亮亮。过了40岁，不论是想捉住众人羡慕眼神的女性，还是想保持迷人风采的男士，都需要更强而有力的健康守则，让身体维持在巅峰状态。

随着时间的流逝，肌肤会因为雌激素的减少而逐渐失去光泽、弹性，身材的曲线也不再如年轻时的窈窕、健美，在生理上也会产生各种不适的症状，如：记忆力减退、骨质疏松症及心血管病等，这些多半是身体与心理累积了多年的劳累，没有获得适当缓解，没有寻求正当保养所发出的信号。其实这些不舒服都是可以通过日常的生活饮食，使健康直接获得大幅的改善，让更年期唤回青春的喜悦。

举例来说，书里有恢复肌肤细致滑嫩的黄金蛋、代谢多余脂肪水分的茯苓薏仁糕、补充强健骨质的二仙双蹄，还有预防心血管疾病的燕麦鲑鱼饭，以及其他许多秋香老师为我们精心调配的药膳。吃对食物比用对什么药物更宝贵，美丽只停留在懂得保养与照顾的人身上。适当的休息与家人的关怀固然很重要，但是真心面对问题，多摄取必需的食物，养成运动习惯来做身体保健，才是脱离转变期的最佳方式。

恢复肌肤
细致滑嫩



黄金蛋

152kcal

从口感到制作都是一种惊奇，桑寄生有治疗皮肤干燥的妙效，
常吃黄金蛋的女士，鱼尾纹想站上台都没地方站。

桑寄生



可治疗皮肤干燥、促进血液循环

黄精



安养五脏、滋润心肺、促进食欲

红枣



延缓老化、恢复体力、并且有抗菌功能和丰富的维生素

【疗效药食材】

桑寄生 9g、黄精 6g、红枣 6 粒

【搭配食材】

鸡蛋 8 只(没冰过)、八角 2 粒、桂枝 3g、甘草 2 片

调味料：红茶包 2 包、鲣鱼酱油 100mL、冰糖酌量

【做法】

1. 药材加入八角、桂枝、甘草以 5 碗水煮 20 分钟，捞出药材，加入调味料煮 5 分钟后捞出红茶包。
2. 鸡蛋放入冷水以中火煮开，转小火煮 3 分钟，泡 5 分钟取出，冲冷水去壳。
3. 将步骤 1 的酱汁煮开后熄火，放入鸡蛋浸泡 10 分钟，再将鸡蛋取出晾干。
4. 再将步骤 1 的酱汁煮开后熄火，放入鸡蛋浸泡 10 分钟，重复 4 次。

【药膳功效】

改善干燥的肌肤及延缓皮肤老化，恢复肤色光泽，并有助于筋骨柔软。

—— 健康情报区 ——

鸡蛋拥有丰富的铁质、维生素B₁，尤其是氨基酸成分，甚至被认为有益于帮助肝脏解毒，铁质也能完全被体内吸收利用，能预防贫血，还您娇嫩肤质与好脸色。

—— 飘香Tip ——

鲣鱼酱油又称为煮友，用来制作黄金蛋那甘醇中带有香甜的滋味。所煮酱汁在鸡蛋放入之前就需熄火，否则鸡蛋会太老。酱汁还可以重复使用。

恢复肌肤
细致滑嫩



红烧鸡翅

95kcal

水样的肌肤是你自信的本钱、青春的筹码。过了40岁可别忘了进场加码，
为终日受风吹雨打的皮肤滋补一回。

玄参



能滋阴降火、益精、利便，消除
烦心失眠

麦
门
冬



润肺养胃，治口干舌燥、烦闷不
安

生
地
黄



清热、凉血、生津、补养虚弱的
体质

玉
竹



养阴润燥，强心肺、滋养气血

【疗效药食材】

玄参 3g、麦门冬 9g、生地黄 6g、玉竹 15g

【搭配食材】

鸡翅 8 只、莴苣笋 1 根、葱 2 根、姜 4 片

调味料：醇米霖 2 大匙、酒 2 大匙、酱油 3 大匙

【做法】

1. 药材加入 3 碗水，煮成 1 碗药汁。
2. 鸡翅洗净，切去尾端只取中段。
3. 莴苣笋切成薄片，加入少许盐腌渍。
4. 葱、姜加上调味料放入锅内，放进鸡翅倒入药汁，用小火烧煮 15 分钟。
5. 将莴苣笋搭配鸡翅，排入盘中一起食用。

【药膳功效】

莴苣笋丰富的营养成分可以促进人体新陈代谢，维持血液正常流通，配上药材的功效，不但能滋养你的肌肤及毛发，还可以预防肥胖！

健康情报区

鱼肉类、米食属于酸性，蔬果、海带、牛奶属于碱性，食用时最好能够组合搭配，以平衡体液酸碱性。此外，油炸类食物不利于皮肤新陈代谢，喝充足的水分可协助消除废弃物，使皮肤没有多余的废物堆积。

飘香Tip

烹调时间不必太久，所以不须加太多水。用醇米霖烧出来的鸡翅有酒酿及糖的口感，色泽也很有光泽。

挑起
性事
欲望



红烧羊腩

236kcal

简简单单的几种材料，再加入羊腩红烧，组合出超乎想像的好效果，
连不小心偷吃到的猫儿，叫声都格外洪亮了起来。

益母草



可帮助治疗心血管疾病、调整
月经、降低身心压力

川芎



活血祛风、调经止痛，疏通血脉
及治疗偏头痛

当归



补气、补血、养肝，治疗血
气不调

淫羊藿



有兴奋性功能、治疗阳痿及妇
女不孕的功效

【疗效药食材】

益母草 3g、川芎 3g、当归 6g、淫羊藿 6g、枸杞子 6g、
红花 0.2g

【搭配食材】

羊腩 750g(切块)、豆腐乳 1 块、姜 30g、马蹄 60g、甘
蔗 2 节、冻豆腐 1 块、青蒜苗 1 根(切片)、茼蒿菜酌量
调味料：麻油 2 大匙、酒 200mL、酱油酌量

【做法】

1. 姜用麻油炒香，放入羊腩块及豆腐乳拌炒至肉变色。
2. 加入酒、马蹄、酱油、甘蔗及水 1 碗，以小火煮 20 分钟。
3. 将药材分别放入两个纱布袋，放入羊腩块再加入 3 碗水煮 20 分钟。
4. 捞出药材加进冻豆腐、茼蒿菜，食用前撒入蒜苗就可以了。

【药膳功效】

性欲减低、子宫机能衰退，加上润滑度不足，会让女性朋友避开房事，这道好
吃的羊腩可帮您一次解决，让幸福重回身边。

—— 健康情报区 ——

一份 750g 羊肉就含有 7g 的蛋白质，对滋补
养身十分有功效。如果是久婚不孕的朋友也
不妨试试，说不定能让您美梦成真，经期不
准或有经期综合症的也有效。

枸杞子



滋补肝肾、强健筋骨、润肺补
虚、减缓腰酸膝软、头晕目眩

红花



能除淤血、养血、行血，还能润
燥，治经闭和止痛

—— 飘香Tip ——

羊腩的腥膻味可能有些朋友不太喜欢，试试
加入豆腐乳及马蹄，帮你清除腥味，增加风
味。

挑 起
性 事
欲 望

