

四季健康食譜(第一集)

曾媛媛 著

婦女雜誌

婦女雜誌叢書 ②③

雜誌

四季健康食譜（第一集）

作者 曾嬭嬭

發行人 張意

出版者 現代關係出版社

台北市南京東路四段五十二巷三號

編輯 張忠瑜

行政院新聞局出版事業登記證

局版台業字第〇八一三號

定價 每本新台幣二百元

郵政劃撥第〇〇一四八七六一七號婦女雜誌社帳戶

印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司

初版 民國七十四年七月

版權所有・禁止翻印

F 8803 / 74 (中 3 — 13 / 196 — 1)

四季健康食谱 第一集

(《 妇女杂志 》 丛书 28)

BG 000220

婦女雜誌叢書 ②

四季健康食譜(第二集)

不刊之書

婦女雜誌

婦女雜誌叢書 ②③

雜誌

四季健康食譜（第一集）

作者 曾嬭嬭

發行人 張意

出版者 現代關係出版社

台北市南京東路四段五十二巷三號

編輯 張忠瑜

行政院新聞局出版事業登記證

局版台業字第〇八一三號

定價 每本新台幣二百元

郵政劃撥第〇〇一四八七六一七號婦女雜誌社帳戶

印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司

初版 民國七十四年七月

版權所有・禁止翻印

F 8803 / 74 (中 3 — 13 / 196 — 1)

四季健康食谱 第一集

(《 妇女杂志 》 丛书 28)

BG 000220

我家的「營養師」

曾小英

當我還在中學讀書時，最害怕午休時間，因為學校規定人人必須午睡，而我總是整日精神飽滿，不需要休息。

那時候，我對於上課打瞌睡又自稱無法克制的同學，十分不解。因為，即使在晚間，我在家裡唸書、寫作業、看小說以至深夜，也不會遇見瞌睡蟲哩！

不僅如此，我的體能又異乎尋常的好。記得當時我既是田徑選手，又是籃球校隊，經常一連數天競賽下，仍舊元氣淋漓、體力充沛。同學們都奇怪地問我：「你難道不知道累嗎？」而我最好的同學宋雅姿，就理所當然地代我回答：「她們全家人都是這個樣兒呢！」

有一回，班上許多同學到我家作客，她們紛紛發現：「同樣是豬身上的肉、田裡長的青菜，為什麼你家口飯菜特別好吃呢？」削瘦蒼白、胃口一向欠佳的小莉，更是腫脹地、「史無前例」地盛了第二碗飯。

「是嗎？這是我大姊煮的。」當時我只是據實回答，卻沒有任何省悟。因為從小吃慣了家裡的飯菜，我以為普天下的食物必都如此可口。

直到進了大學，首度離家住在宿舍，吃餐廳裡的飯，我才知道：同樣是

魚是肉是青菜，卻有人能搬弄出迥然不同、令人難以下嚥的滋味來。

從此，我的食慾大減，精神體力也逐漸「衰退」，我才又明白：家人旺盛的精力，原來源自大姊調理的營養豐實、又開人胃口的三餐。

打從我有記憶開始，比我年長十一歲的大姊，對烹飪就很有興趣了。每天放學或是星期日，她總是在廚房裡和媽媽兩人忙得不亦樂乎。

「媽，要怎樣煎魚才漂亮？」「魷魚該橫切還是正切？」

最初，常常聽到大姊請問媽媽。

「媽，聽說菠菜靠近根部的紅莖，營養特別豐富：」「書上說：如果偶爾吃些麵食、蕃薯，比固定三餐白米飯有益得多：」

漸漸地大姊不僅傳得了媽媽的手藝，更從她搜購來的滿架營養學書籍裡，領略許多心得。

「中國人講究飲食，不只是色香味而已，更是注重食補、食療；祖先有這方面的經驗，即使是現代醫學、營養學也還無法解釋清楚，卻有它顯著的效用，你不妨也作些研究。」

爸爸見大姊對營養烹飪探索愈來愈深入，更指引她一條正確的途徑。

於是，大姊不但是家裡的烹飪兼營養師傅，也是本草學的實證者。

光陰荏苒，兄弟姊妹們先後成家立業，散居各地，只有在歲時佳節，才能像小鳥歸巢一般，紛紛回家團聚，重敘天倫，並且再享大姊的佳餚醇食。

數年前，鄉公所的衛生服務人員，到家裡爲六十歲以上的父母親作了一次健康檢查，發現媽媽有嚴重的高血壓與糖尿病，大姊獲悉，立即負起責任，擬定飲食計劃表，每天悉心調製母親的飲食——過不了多久，母親的症狀便獲得控制，逐漸恢復健康。

次年，摯友宋雅姿小姐主編消費時代，便邀大姊公開她研究多年、調理家人三餐、及控制母親病中飲食的心得，可是那時候，大姊子女年紀尚幼，教書以外的時間，既要處理煩雜的家務，還要照顧孩子，實在抽不出空來編寫營養食譜。只有一延再延，直到三年前，宋小姐擔任婦女雜誌主編，又再度提起這項曾經擱淺的計劃，大姊因宋小姐的盛情難卻，子女也已日漸長大，較有餘力整理平日烹飪的經驗，於是依照宋小姐的構想，以每一季盛產的蔬果爲主，配合食補、食療的效用，按月提供幾則適合忙碌的現代人，簡便、營養又經濟的食譜。

一轉眼，大姊編寫食譜竟也有兩年了；讀者的反應據說頗熱烈，蒙婦女雜誌社決定將之匯集成書，以便利讀者日常的參考。在這成書之際，除了欣喜大姊長年累月的研究探討，終於有了豐實的成果，更希望她在這方面繼續有更多的貢獻！

目錄

一、夏天的美味

綠竹涼雞

17

水果大菜

18

素菜沙拉

19

二、養生的佳餚

三絲海蜇

22

青豆蝦

23

菠蘿雞

25

蘿蔔球會

26

三、魚與豆腐、素菜

鑲花豆腐

33

茄汁雙魚

34

三珍豆腐

36

四色素菜

38

四、鮮蟻四吃

蚵仔麵線

41

鼓香鮮蚵

42

閩式蚵仔煎

43

香酥蚵

44

五、冬至湯圓與羊肉麵線

鹹味冬至圓

46

紅豆圓子

47

漳州冬至圓

48

羊肉麵線

55

六、吉利年菜

好家堂

豬蹄凍

57

四喜蛋糕

59

全家福火鍋

60

年年有魚

62

七、碎肉的妙用

紅燒大獅頭

70

小醉雞

72

香酥丸子

72

肉花泡菜

74

八、爽口小菜

中國泡菜

76

脆芹菜

78

蜜汁香腸

79

雙菇菜心

81

九、空心菜的幾種吃法

銀芽蔬菜

84

四色蔬菜珠

89

加料蔬菜湯

91

翠枝牛肉絲

92

十、粽子·豇豆·茄

鮮肉粽

93

鹼粽

95

香酥茄

96

金盤豇豆

98

十一、田園之肉 黃豆

黃豆排骨湯

106

■瓜毛豆

107

鷄汁毛豆

109

鍋巴蝦仁

108

燜如意

110

十二、鮮而不膩的水果菜

液蘿雙花

112

小玉盅

113

番茄沙拉

115

蘋果花生湯

117

荔枝拌雞

118

十三、愛蓮食譜

紅燒蓮子

119

彩色蓮子凍

120

雙絲拌藕

126

炒藕片

127

十四、又見田園之肉——

黃豆

黃豆煎餅

130

冬瓜毛豆湯

131

紅燒筍豆

133

黃豆牛肉

135

如意雜碎

135

十五、

特餐

閩式滷麵

141

銀芽海蜇

143

四味蝦

144

腰果鷄片

145

十六、香芋食譜

芋頭米粉

146

排骨芋

148

芋泥兩式

149

芋泥捲

150

雀巢蝦仁

151

十七、清補珍品

當歸魚頭

158

枸杞蒸蛋

159

四神肉丸

160

大補湯

161

牛腩煲

163

十八、適合高血壓患者的

食譜

雞肉餛飩

164

四蔬干貝

166

苦瓜鱸魚

167

燴海參

168

烤青椒船

169

十九、新春吉祥食譜

蘿蔔絲糕

171

韭黃蝦肉元寶

177

如意捲

180

花開富貴

181

二十、用米做成的美食

煎蚵餅.....183

鼎邊糰.....185

蛋米捲.....187

碗粿.....188

封面製作／黃阿彪
宮秀珍
內頁攝影／林惠美

蘿蔔球會（見26頁）



