

# 家庭保健食谱

○ 林秋香 编著    ● 浙江科学技术出版社

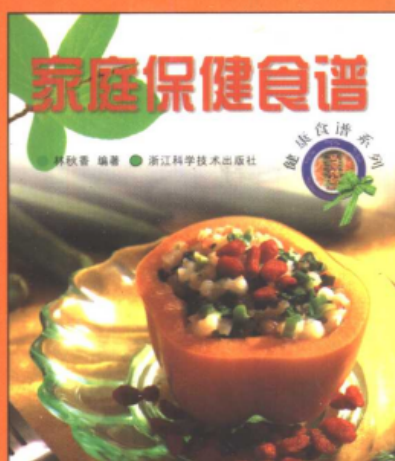
健康食谱系列



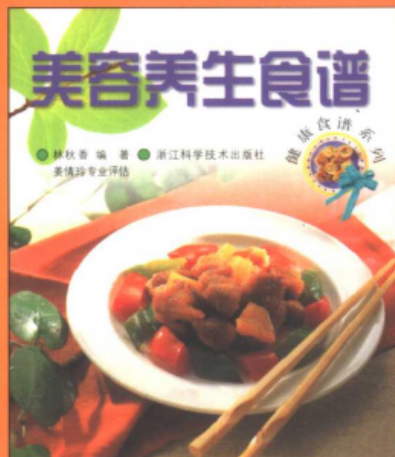
健康

食谱

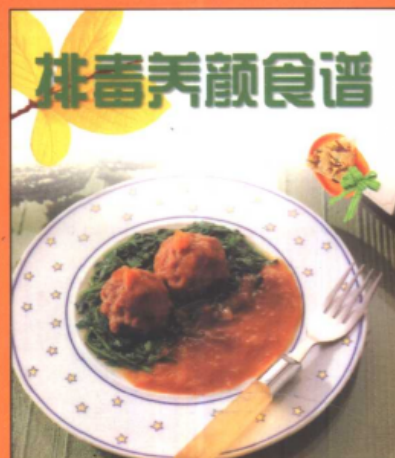
系列



让全家人享用  
健康美味



吃出健康  
和美丽



保健和美容  
从体内开始

ISBN 7-5341-1454-3



9 787534 114540 >

ISBN 7-5341-1454-3/TS · 253

定价: 19.80 元

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭保健食谱 / 林秋香编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2000.10  
ISBN 7-5341-1454-3

I. 家... II. 林... III. ①家庭保健 - 食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38126 号

## 家庭保健食谱

---

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 作 者     | 林秋香                                   |
| 原 出 版 社 | 培根文化事业股份有限公司                          |
| 责 任 编 辑 | 徐东辉                                   |
| 出 版     | 浙江科学技术出版社                             |
| 审核登记号   | 图字: 11-2000-58 号                      |
| 印 刷     | 杭州富春印务有限公司                            |
| 发 行     | 浙江省新华书店                               |
| 开 本     | 889 × 1194 1/24                       |
| 印 张     | 全彩 3.5 印张                             |
| 版 次     | 2000 年 10 月第 1 版<br>2001 年 5 月第 2 次印刷 |
| 书 号     | ISBN 7-5341-1454-3/TS · 253           |
| 定 价     | 19.80 元                               |

健康食谱系列



# 家庭保健食谱

林秋香 编著

浙江科学技术出版社

## 推荐序

中国人最好吃，也最善吃。早在周朝设官分职时即有相当于现在营养师的“食官”的设置，可见我们是一个非常讲究吃的民族。事实上，吃是一门大学问，也难怪大厨师伊尹能出任宰相，所谓调和鼎鼐是也。烹调若想要色、香、味俱佳，还要让人们吃出健康，就需要烹调者有慧心巧手。“恩承居”餐厅女主人林秋香小姐（也是电视台“认识中药”系列讲座药膳节目主持人），继《美容养生食谱》后又推出最新作品《家庭保健食谱》，相信该书会受到读者欢迎。

林小姐每构思一道药膳之前，必先反复研究每一味药材之温凉寒热属性，还亲尝药材酸苦甘辛咸之五味，因为不识药材之四气五味就无法使药膳臻于完美地步。当今擅长编写药膳食谱的作者，能有几人如秋香之勤奋好学与用心投入？值新书出版之际，索序于愚，余乐为之推荐，是为序。

张步桃 写于百佛居



## 作者序



中医的饮食疗法是利用“药食同源”的原理，通过食物的药理作用来养生保健、治疗疾病。饮食疗法在我国源远流长。《神农本草经》就将红枣、莲子、蜂蜜、山药、龙眼肉、盐、葱白等列入药物，用来治病；《黄帝内经》也记载了用药膳治病；汉末著名的医学家张仲景先生，把生姜、红枣、羊肉、小麦等列入治疗的方剂之中；唐代名医孙思邈还在《千金要方》的“食治”一卷中简述了饮食疗法，介绍了一百多种食物的医疗作用；后期的养生医学家更认为“养生当论食补，治病当论药攻”。现代医学已证实：正确的饮食不但能提高人体免疫功能，而且能预防疾病、延年益寿。

本书针对一般家庭，介绍了36道精美的保健养生食谱，并配有简单易懂的做法说明及养生建议。希望这些食谱能帮助聪明的您轻松、自信地做出一道道美味佳肴，让全家人在饮食中滋养身体，吃出健康、智慧与美丽。



出书之际，要特别感谢张步桃老师的教诲与指导，更谢谢老师在百忙之中为本书撰写推荐序。此外，也要谢谢出版社的编辑们，由于他们的鼓励，使我不断充实自己，努力完成本书的写作，充满自信地去推广我的食补养生哲学。

张步桃



# 目 录

推荐序 张步桃

作者序 林秋香

## 青春族食谱

在紧张的学习生活中，你的孩子需要更健康、更强壮、更聪明。  
7道智慧食谱推荐给正值发育阶段的青少年。



- 8 腐香肉卷(呼吸系统保健)
- 10 奶酪焗海鲜(预防感冒、促进骨骼发育)
- 12 豆豉鱼片(增强记忆力)
- 14 百合鸡柳(清心安神、改善睡眠)
- 16 益智汤(滋养脾胃、增长智慧)
- 18 奥式煎饼(补充体力)
- 20 杞菊双色冻(养肝护眼)



## 上班族食谱

你有经常失眠、腰酸背痛等疲劳症状吗？  
8道活力食谱推荐给工作忙碌、感觉身心俱疲的上班族。



- 22 山药沙拉(促进食欲)
- 24 凉拌双脆(预防便秘、肿瘤)
- 26 香芒牛柳(舒筋活血)
- 28 素烩腰花(补气血)
- 30 归芪蒸蟹(提高免疫力)
- 32 双杏百合蟹(安定心神)



- 34 红曲烧排骨(补肝、强肾)
- 36 碧玉鱼生汤(改善虚弱体质)

## 妇女食谱

最自然、无副作用的家常美容食谱,帮助你吃出健康和美丽。  
6 道美容食谱推荐给渴望春青永驻的女性朋友。

- 38 罗汉素锦(生血、补身)
- 40 彩烩豆腐(润肤、抗衰老)
- 42 糖醋香菇盅(调经、活血)
- 44 彩椒黄瓜(瘦身、美白)
- 46 当归素卷(养颜、美体)
- 48 西芹魔芋(润肤、乌发)



## 银发族食谱

只要心、肺、脾、胃功能健全,睡眠质量高,  
中老年人仍可以精力充沛。  
7 道益寿食谱推荐给需要强化身体机能、滋补养生的银发族。

- 50 鲍鱼鸡丝粥(抗衰老、预防老年痴呆)
- 52 鳕鱼镶丝瓜(润燥化痰、镇定神经)



- 54 北菇乌参(安神、养心)
- 56 韭菜虾松(补肝、强精)
- 58 蚝油拌凉茄(补肝、益肾)
- 60 芫菁拌鲜菇(润燥清热、增强抵抗力)
- 62 安神养心汤(滋补养生、延缓衰老)

## 季节食谱

随着季节变化，你是否会睡不安稳、夜间燥咳、鼻子不舒服？  
8道季节食谱推荐给希望改善体质、增强抵抗力的朋友们。



- 64 蛤肉韭菜(调养低血压体质)
- 66 蒜子石蛙煲(消炎解毒、改善体质)
- 68 玉竹红烧鳗(改善贫血、更年期症状)
- 70 萝卜烧子排(改善消化不良)
- 72 三色火腿卷(利尿解热、润燥抗菌)
- 74 牛蒡肉丝(改善皮肤过敏)
- 76 养生麻油鸡(改善手脚冰冷现象)
- 78 玉屏牛肉汤(增强免疫功能)



- 80 药材与食物功效总览



# 腐香肉卷

## ■材料

豆腐皮(半圆)2张 绞肉 200克  
荸荠 4个 葱 1根  
姜末少许 酒 1大匙  
酱油 1大匙 蚝油 1大匙  
生粉 1大匙 色拉油半杯

## ■药材

粉光参 6克 杏仁 10克

## 药材功效

**粉光参：**味苦甘、性微凉，可生津、清热，对肺燥干咳者有清热、滋补的作用。

**杏仁：**味苦、性温，可润肺、平喘、止咳、润肠、通便。含50%的脂肪油，可滋润皮肤。但北杏有微毒，每人每次食用量不要超过15克。



## 做法：

1. 将所有药材加2碗水，煎成剩1碗汁备用。
2. 荸荠、葱切成细末，与姜末、酒、生粉、酱油等一起加入绞肉中拌匀。
3. 将豆腐皮剪成三角形，包入做法2的绞肉，卷成长筒状，用面糊糊口。
4. 起油锅，将肉卷煎至外皮呈金黄色，倒掉多余的油，再倒入药汁、蚝油及1碗水，以小火煮至汤汁收干即可。



## 烹调要点：

1. 豆腐皮遇空气会立刻变酥脆，不容易包卷，所以最好用保鲜袋包好，待需要用时才拿出来。
2. 糊口面糊做法：用半个鸡蛋加1大匙面粉拌匀即可。
3. 杏仁最后放在菜上作点缀，可与食物一起食用。

## 养生建议

青少年朋友不太会保养身体，经常会受寒。若能在平日多保养呼吸系统，则气候变化时就不易生病。这是一道保养呼吸道的菜，对经常感冒、天气干燥时容易咳嗽的青少年朋友有很好的保养作用。



# 奶酪焗海鲜

## 材料

虾仁 120 克      带子 120 克  
蟹腿肉 60 克      洋葱 1/4 个  
大蒜 3 瓣      鲜奶 200 毫升  
面粉 2 大匙      奶油 1 大匙  
盐 1 茶匙      奶酪 2 片  
油 2 大匙      酒少许  
青豆仁 30 克

## 药材

黄芪 15 克      防风 6 克  
白术 6 克

## 药材功效

**黄芪：**味甘、性微温，可补气固表，并有止汗、抗菌作用。

**白术：**味甘、性温，含维生素 A，可补脾益气、燥湿利水，有健胃、助消化、抑制肿瘤及保护肝脏的功能。

**防风：**味辛甘、性微温，可发汗解热、抗病毒，对流行性感冒病毒有抑制作用。

## 做法：

1. 将所有药材洗净，加水 2 碗半，煎煮成 1 碗后待凉。
2. 洋葱、大蒜切成丁，炒香后加面粉拌炒至香味四溢。熄火，倒入药汁和 1 碗水调匀成面糊。再放入所有海鲜材料，加酒、盐、鲜奶，煮至材料熟后，加奶油拌匀，撒上青豆仁。
3. 将奶酪切成条状，铺在做法 2 完成的奶油海鲜上，盖上锅盖，用小火再煮 2 分钟即可。



## 烹调要点：

1. 洋葱、大蒜先炒至香味溢出，才可加面粉同炒，等面粉颜色变黄后熄火，再加药汁及水。切记先将面糊调匀成浓稠状，才可开火续煮，否则面糊会形成疙瘩，影响口感。
2. 放入海鲜续煮时，记得以中、小火煮，并且不停地搅拌，以免粘锅底。

## 养生建议

这是一道可预防感冒、增强免疫功能的菜，不但营养丰富，能帮助青少年骨骼发育，而且含香浓可口的牛奶和奶酪，青少年肯定爱吃。





# 豆豉鱼片

## ■材料

豆豉少许 鱼肉2片  
酒2大匙 葱2根  
姜4片 蒜2瓣  
酱油1大匙 油3大匙  
冰糖1茶匙半

## ■药材

红枣3颗 核桃仁15克

## 药材功效

**红枣:** 味甘、性温，补脾胃，益气生津。每100克红枣维生素C含量高达540毫克。维生素C可增加皮肤微血管的渗透力，提高人体内酶的活力，促进细胞生长。

**核桃:** 又称胡桃，味甘性温，润肠温肺，养气血，滋补力强，与红枣配合可健脑、增强记忆力。



## 做法:

1. 将豆豉、红枣肉与核桃仁一起切碎，葱、蒜切成细丁。
2. 鱼片淋上酒、放上姜片，入锅蒸8分钟。
3. 起油锅，炒香葱、蒜，加入豆豉、1茶匙冰糖，以小火拌炒至香味溢出且豆豉有酥脆的感觉；淋1大匙酒后，加进核桃仁、红枣，再炒约1分钟即可起锅。
4. 将酱油、半茶匙冰糖和100毫升水一起煮开后备用。
5. 鱼片蒸好后倒掉鱼汁，再把炒好的豆豉加在鱼肉上，最后淋上酱汁。



## 烹调要点:

1. 豆豉必须要买新鲜、不长霉的，否则可能会含黄曲霉素而损害健康。
2. 豆豉鱼片好不好吃，完全取决于炒豆豉的火候，因此必须小火慢炒。加冰糖一起炒可以减少咸味。

## 养 生 建 议

对于喜欢挑食的青少年朋友或年纪大的老人而言，这是一道美味且有补脑作用的菜。





# 百合鸡柳

## ■材料

甜椒半个 葱1根  
鸡脯肉200克 大蒜2瓣  
油2杯 酒1大匙  
酱油2大匙 盐1/4茶匙  
生粉1大匙

## ■药材

新鲜百合60克 新鲜莲子60克

## 药材功效

**新鲜百合：**味甘，性平，有利尿、清热、润燥、止咳、镇静作用，可治心热、烦躁。

**莲子：**味甘、性平，补脾益肾，有镇静、清心、宁神、健脑等功效。

## 做法：

1. 将百合切去头尾，剥下瓣叶，洗净备用。
2. 莲子煮熟(约10分钟即可)。鸡脯肉切成条状，加酱油、酒及生粉等，静置10分钟。
3. 油加热，将百合稍微过油即捞出，放入腌拌过的鸡柳，用小火炸约3分钟，倒出余油。
4. 将葱、大蒜切成小块，入锅炒香后，加入鸡柳、甜椒、百合及莲子拌炒均匀，最后加入盐调味即可。



## 烹调要点：

1. 先将百合过油，可使颜色不变黑。
2. 鸡柳先腌拌后再入锅用小火炸一下(此即为过油)，可使肉质细嫩。
3. 新鲜莲子若买不到，可以干莲子取代，但煮的时间要增加至30分钟。

## 养生建议

工作压力过大或功课过重会造成精神紧张，导致烦躁心悸、睡眠不好。这道百合配莲子做成的菜对这些症状有缓解作用。除此之外，这道菜里蛋白质、维生素A、维生素C与β胡萝卜素等养分都很齐全。