

快速 · 简易 · 美味

白领 保健 食谱

香港浸会大学 · 浸大中医药研究所 余宝珠 编著

通过饮食可解决压力过大、电脑病、营养不良、熬夜及烟酒过多等问题



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



余宝珠

现任

香港浸会大学
浸大中医药研究所总经理

学历

香港大学文学士
澳洲新南威尔斯大学工商管理硕士
香港大学专业进修学院针灸学文凭
香港大学专业进修学院中医学文凭

兼任

WONMP自然疗法治疗师
NLP身心语言程式 / 催眠执行师
日本小源流花道教授
香港太极总会杨氏太极教练

快速 · 简易 · 美味

白领**保健**食谱

香港浸会大学 · 浸大中医药研究所 余宝珠 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

白领保健食谱 / 余宝珠编著. — 北京：电子工业出版社，2011.5
ISBN 978-7-121-13494-4

I. ①白… II. ①余… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第084537号

原著书名：《白领保健食谱》 余宝珠编著
中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。
版权贸易合同登记号 图字：01-2011-2400

责任编辑：樊岚岚

特约编辑：陈 皓

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：8 字数：115千字

印 次：2011年5月第1次印刷

定 价：29.80元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phci.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phci.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

写这本食谱的主要原因是：在从事中医药事业的过程中，我深深体会到，许多朋友的健康问题至少五分之一是由错误选择食物而引起的（其他问题包括生活习惯不良、缺少运动、先天体质及情绪控制等）。

此外，许多朋友由于没有时间做饭或以为做饭十分麻烦而成为“无饭一族”，常常以快餐作为正餐，而快餐除了多油外，加热时久煮也会使营养大量流失，久而久之直接影响健康。

因此，我决定写一本书，除了为读者提供食谱，更从中医及营养学角度指出不同食物对不同健康问题的作用。凭着我30年的入厨经验（其中10年均要与时间竞赛，在下班后煮晚饭），加上经常在管理公司时运用的原则，包括“控制成本”和“在 deadline 前必定完成任务的精神”，我希望这本食谱能带给读者以下4方面的裨益：

- ☆ 所有食谱均针对人体不同脏器的健康而设计。
- ☆ 所有食谱均可于1小时内完成，方便上班族下班后制作，而且色香味俱全。
- ☆ 所有食材均易于购买，而且物有所值。
- ☆ 食谱包含中西菜式、汤、主菜、粉面、茶饮、糖水、甜品等，可以各取所需。

妈妈常说：“多吃有益的食物，身体才会健康，但有益的食物不一定昂贵。”所以无论在时间还是精神上，她对我家的饮食从不吝啬。我和家人均感到在下班后“自煮”有减压的效果。现代自然疗法及营养学亦十分强调食物可改善健康，短期大量食用某些食物甚至可治病；而中医理论亦明确指出“药食同源”，提倡食物比药疗更天然、更有益，因为药物有其偏性，“逢药三分毒”。期望大家花一点时间选择有益的食物，享受烹饪的乐趣。

自序	3
行政人员常见健康问题	6
中药及食物性味表	10
体质与食物性味配对	11



养心篇

灵芝炖猪心	16
酪梨蟹肉沙拉	18
希腊西瓜沙拉	20
白菜粉丝煲	22
鲜百合炒红椒	24
香草比目鱼	26
银鳕鱼西京烧	28
荷兰豆炒鸡丝	30
西红柿洋葱意大利阔面	32
桂圆红枣莲子茶	34



护肝篇

枸杞排骨汤	38
奶酪焗黄瓜茄子蘑菇	40
苦瓜煎蛋	42
麻香菠菜	44
玫瑰带子	46
香煎鲑鱼	48
鲢鱼煮豆腐泡	50
姜葱炒猪肝	52
枸杞咸柠檬蒸肉饼	54
夏桑菊蜜饮	56



健脾篇

老黄瓜赤小豆猪展汤	60
芡实豆角冬瓜荷叶汤	62
蘑菇豆腐	64
葡式牛油炒卷心菜	66

玉米南瓜饼.....	68
莲香藕饼.....	70
蒸鲈鱼.....	72
红酒牛柳.....	74
豆角肥牛卷.....	76
红薯姜茶.....	78



强肺篇

沙参玉竹无花果汤.....	82
罗汉果枇杷叶杏仁汤.....	84
柚子沙拉.....	86
姜汁芥兰.....	88
白萝卜鱼松.....	90
木耳红枣蒸鸡.....	92
丝瓜竹荪肉片.....	94
紫萝牛肉.....	96
川贝杏仁露.....	98
甘蔗茅根荸荠水.....	100



益肾篇

山斑鱼西洋菜汤.....	104
猪腰茼蒿.....	106
核桃黑豆花生鸡脚汤.....	108
芒果虾仁.....	110
白酒煮青口.....	112
姜葱焖蚝.....	114
栗子炆鸡.....	116
韭菜肉丝.....	118
海胆炒饭.....	120
首乌芝麻糊.....	122

附 录

营养素小百科.....	124
简易食物处理法.....	126
入厨工具.....	127

行政人员是工作模式独特的人群，独特的工作模式长久地影响着健康，加上一些不良的生活或饮食习惯，使得健康慢慢变差。行政人员要改善健康状况，必须从饮食、运动及思想调节三方面着手。

压力过大

问题：行政人员每天面对无数的电话、电子邮件、文件、内部会议和客户会议等，压力不小。有时还需要加班，甚至会错过午饭时间、通宵加班或一周工作七天。这些压力使人精神过度紧张，长期下来会引致心跳加速，心脏负荷过重会引起心脏病、失眠等问题。此外，思虑过多会损伤脾脏，引致健忘、疲倦。

✓ **对策：**多吃护心（如灵芝、三文鱼等）和健脾（如玉米、山药等）的食物，以纾缓压力。



血液循环欠佳

问题：行政人员每天在开着空调的办公室内逗留八小时左右，即使户外天气炎热，但由于室内长期开着空调，气温通常过低（不会如你所愿般又通风又不冷），所以许多人有手脚冰冷的问题，经常穿短裙的女士情况更加严重。血液循环欠佳容易引发多种病变，如肌肉痛、骨骼错位等。

✓ **对策：**从养肝（如菠菜、猪肝等）、护心（如百合、桂圆等）、健脾（如玉米、红薯等）三方面入手。中医认为肝养血，肝的血液供应心脏的泵血运动，而正常的心脏亦可使脾胃健旺，促进消化，供应养分给全身各器官。



熬夜及烟酒过多

问题：需要面对客户的上班族，经常需要参加应酬，夜夜笙歌、睡眠不足、烟酒过多的个案十分常见。有些人更误以为抽烟、饮酒可减压，从而染上烟瘾、酒瘾。

✓ **对策：**抽烟过度损害肺肝，而饮酒过度则损伤肝肾。过度抽烟、饮酒都是健康的罪魁祸首，应尽快戒除，同时可吃一些补气（如党参、花旗参等）、补肝肾（如蚝、芝麻等）、补肺（如杏仁、罗汉果等）、健脾胃（如芡实、卷心菜等）的食物以保健康。



营养不良

问题：上班族的午餐大多以快餐为主，快餐的多盐、多油、多肉、少菜、久煮都造成食物营养不足，胆固醇过高。前者使上班族气血不足，血液循环欠佳，后者使胆固醇积聚，容易产生心血管问题，危害健康。

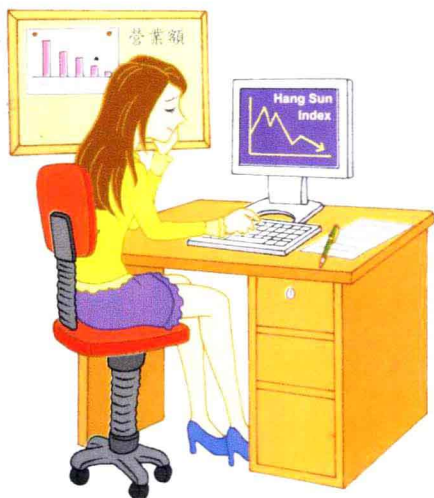
✓ **对策：**最好不要每餐都在外面吃，就算情非得已，亦应多选以蔬菜为主的菜式。以较清淡的方法烹煮，如清蒸、白焯、上汤，而不要过多选择油炸、煎、炒、烤、焗等。多吃调理脾胃（如鲈鱼、豆角等）、肝肾（如核桃、虾仁等）的食物，有助于身体消化、吸收营养、排出毒素等。



女士问题

问题：女士上班族为了保持窈窕身段，大都会刻意减肥。不吃早餐使人整天精神欠佳，更错过吸收营养的最佳时段；不吃午餐的人则多以零食或甜品代替，容易引致营养不良，使月经周期紊乱，更造成脾胃严重损伤，影响身体机能。

✓ 对策：必须留意肝脾健康，并注意月经是否准时及其质量的改变，月经的质和量反映女士的健康状态，切勿掉以轻心。应多吃健脾（如莲子、牛肉等）、养肝（如鲑鱼、带子等）的食物。此外，女士追求美白，常会刻意减少户外活动。可是，吸收阳光过少，可能会造成骨质疏松和忧郁。所以，各位还是出外走走更有益健康。



惶恐情绪

问题：行政人员工作繁重，有时身不由己，时常“连上厕所的时间也没有”。时常不上厕所，对肾脏损伤很大。此外，行政人员多思多虑，平日赶“死线”，追求“销售额”已够烦人，而遭遇金融风暴时，人人均害怕失去工作而天天诚惶诚恐，这种惶恐的情绪亦会影响肾功能。

✓ 对策：益肾对行政人员来说十分重要，尤其是中年人士，身体机能下降，多吃益肾食物（如芝麻、花生等），有助于延缓衰老、增加活力、增强记忆力。当然，调节自己的思想，培养正面思维亦是实现快乐人生的关键。

经常感冒

问题：行政人员长时间在密封空间内工作，空气不流通，冷气变成传播病菌的温床，许多人会在办公室感染感冒；加上档案易积聚尘埃，电子尘又多，易患上鼻敏感或喉咙痛。

✓ **对策：**必须强肺，可多吃罗汉果、柚子等食物。一星期进行不少于3次的有氧运动亦十分重要。



计算机病

问题：办公室内的工作空间约为1.5米×1.8米，狭小的空间内还有两件不可缺少的宝贝，就是计算机和电话。长期面对计算机不但会损害眼睛和视力，更会引起肩颈筋肌劳损。

✓ **对策：**多吃护肝食物（如菊花、枸杞等），可帮助改善视力，同时柔肝养筋。

结论

行政人员必须注意饮食，定时运动，以保持身心平衡，有健康才有精力去拼搏，有精力才会有成功的机会。试问，精神萎靡、健忘失眠、腰背疼痛的你又怎能攀上高峰呢？就算坐拥百万年薪，可能也是“赚钱买药吃”，所以从今天开始就为自己的健康着想吧！

中药及食物性味表

味	作用	适应症	对应器官
苦	燥湿	水湿证	心
	降逆	肺气上逆之喘咳，呕吐，呃逆，积滞便秘，小便不利	
	宣泄	肺气壅塞不宣之咳嗽	
		血淤证	
酸	收敛	虚汗证	肝
		出血证	
	固涩	久泻，久痢	
		遗精，遗尿	
涩	收敛固涩	虚汗，泄泻，尿频，遗精，出血	肝
甘	补益	虚证	脾
	调和	调和药性	
	缓和	缓解拘挛、疼痛	
淡	渗湿，利尿	水湿证	脾
辛	发散	表证	肺
		风证	
		闭证	
	运行	气滞证	
		血淤证	
咸	软坚	痰火凝结之痰核	肾
	润下	肠燥便秘	

性质	功效	适应体质
寒	清热降火，解暑除燥，能消除或减轻热证	温热体质，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮或热性病症者
凉	清热降火，解暑除燥，能消除或减轻热证	温热体质，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮或热性病症者
温	抵御寒冷，温中补虚，消除或减轻寒证	寒凉体质，如怕冷、手脚冰凉、喜欢热的食物或寒性病症者
热	抵御寒冷，温中补虚，消除或减轻寒证	寒凉体质，如怕冷、手脚冰凉、喜欢热的食物或寒性病症者
平	开胃健脾，强壮滋养，容易消化	各种体质都能食用

体质与食物性味配对

实性（有以下表现）	虚性（可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚）
宜多吃寒、凉或平性食物	宜多吃温热或平性食物
身体强壮，声音洪亮	气虚（宜多吃补气、健脾及强肺食物）
精神饱满，中气十足	食欲不佳，气少，不爱说话，脸色苍白
舌苔较厚重，偶尔会口干口臭	不耐劳动，稍活动就气喘气促，头晕不振
内脏有积热，便秘，小便色黄	年老体质虚弱、久病者多属此体质
呼吸气粗，容易腹胀	血虚（宜多吃补血、健脾、养心及护肝食物）
穿衣不多，对气候适应力较强	脸色苍白萎黄，唇色指甲色皆淡白
抵抗疾病的能力较强，常觉闷热	常头晕眼花，心悸，健忘，失眠
个性较固执，不喜欢突然的变化	女性月经量少
	阴虚（宜多吃滋阴及益肾食物）
	经常口渴，喜欢冷饮
	形体消瘦，虚烦不眠
	经常盗汗，手足心发热冒汗
	小便黄且舌质红，便秘
	阳虚（宜多吃助阳及益肾食物）
	喜欢热食，不喜欢喝水
	畏寒，容易疲倦乏力，嗜睡
	性欲减退，阳痿早泄
	尿多，容易腹泻。

寒性	热性
宜多吃温热或平性食物，尤其是蔬菜，因为温热性蔬菜可温暖身体，活化身体机能	宜多吃寒凉或平性食物，尤其是蔬菜，因寒凉性蔬菜可达到清凉、调节的作用
怕风，怕冷，手脚经常冰冻，经常伤风感冒	经常口干舌燥，口臭，易便秘
喜欢热食物和热饮料	喜欢喝冷饮或吃冰镇的食物
小便清长	怕热，长时间体温偏高
脸色嘴唇比较苍白	易长痘疹，脸红，眼睛有血丝
舌头淡红或淡白	常有便秘现象，尿少而黄
精神萎靡不振，说话、动作有气无力	容易烦躁不安，易失眠，脾气较坏
女性月经来迟，且天数增多，多血块，血色较暗，易痛经	女性经期提早，分泌物浓而有异味

养心篇



西方解剖学指出，心脏和血管是人体的一个循环系统，是以心脏为起始点、以血管为通路的单向封闭型管道。其功能是以血液为工具，运送氧气、营养素、代谢物及激素，以及其他由外界或人体产生的物质。心脏就像一个泵，心脏收缩形成泵力，推动血液绕行全身。若心脏或血管出现问题，如冠心病、胆固醇过高、动脉粥样化、动脉硬化等，会危害健康，甚至可致猝死。

中医理论所讲的心较西医所讲的心范围更大，中医认为心脏主宰全身的血液运行，心脏的搏动使血液可通过脉管运行全身，滋养全身各部分及各个脏器。同时，心脏亦主宰人的精神、意识及思维。其中，心脏受“喜”这种情绪影响最大。心脏的健康与否可从面部反映出来，舌是心的窗口，反映心的状态，汗是心的分泌物。如果心脏出现问题，人会出现心悸、气短、出汗、指甲紫暗、脚肿、面色灰暗、心前区痛、思想出现问题、舌头不听使唤等症状。

中医认为，心五行属火，与红色及苦味相关，故认为大多数红色的食物及苦味的食物有助于养心。

行政人员日理万机，要应付上司、同级、下属、客户的要求，容易加重心脏负荷，导致失眠、心悸、不安等。若压力过大，严重的更会导致心脏病。此外，长期坐上八小时，会影响血液循环，更会产生手脚冰冷等问题，故要多吃养心食物，如含不饱和脂肪的鱼类、莲子、桂圆等，减压防病。

购买地点



市场



超级市场



中药店



杂货店



茶叶店



日本食品店



泰国杂货店