

五大族抗病食谱

● 郭月英 编著 ● 浙江科学技术出版社

“电脑族 手机族 开车族 吸烟族

夜猫族” 养生法宝

养生食谱系列



养生食谱系列

● 郭月英 编著

五大族 抗病食谱



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五大族抗病食谱 / 郭月英编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2002.7

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-1823-9

I. 五... II. 郭... III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第012768号

本书由优质文化事业有限公司授权发行, 原书名为《抢救健康五色补给料理》

养生食谱系列

五大族抗病食谱

作 者 郭月英
原 出 版 社 优质文化事业有限公司
责 任 编 辑 朱 园
封 面 设 计 孙 菁
版权登记号 图字: 11-2002-23 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 3.34 印张
版 次 2002 年 7 月第 1 版
2002 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1823-9/TS-304
定 价 18.00 元

养生食谱系列

● 郭月英 编著

五大族 抗病食谱



浙江科学技术出版社

推荐序

认识郭月英有好几年了，但是密切的交往却是在我生病以后的事。她很善良，也很体贴，经常关心我饮食和医药方面的事，更常常相约一起出游。

我喜欢叫她小微，因为她对人很亲切，虽然她现在是一位成功的养生烹调专家，人人口中的郭老师了。说起来，郭月英和我一样都是重症患者，为了抵抗病魔，健康又均衡的饮食成为我们重要的功课。在这方面，她颇有才华和手艺，多年下来研究出一道又一道的创意健康食谱。

在这里特别要提出郭老师食谱的不同凡响之处。由于夫婿是一位知名的中医，她伴随君侧，更将多年的医药经验融入她的食谱之中，除了一般菜肴的色香味之外，她的菜更兼具了药膳功能。

多次亲睹亲尝了小微的丰富菜肴，不禁赞叹她的手艺。然而，每在浏览她撰述的食谱之后，更不禁要兴起对她绝佳示范如法炮制的想法。

小微这人，朴实真诚，因此她的食谱也既实际又可行，如果光是花





招嚟头，就不像她的人了。

一个人能成就一件事诚属不易。小微在重症折磨下，却绝不轻言放弃，她是一个勇于生活的人。多年以来，每天坚持晨跑、游泳，风雨无阻，从不间断。在找回了健康体魄的同时，更大展其才，走出自己独特的一条路。这一切的一切，都是因为她是一个心中有爱之人。

不管你是一个上班族、学生族、菜篮族、夜猫族、电脑族、手机族、开车族、吸烟族……莫不面临林林总总的精神压力，这时，养生食谱便成为对症的食谱了。

多谢郭月英老师公开了她为家人及自己所创造的私房食谱，嘉惠世人。希望这本书也能助你吃出健康，并拥有一份美好的新生活。

曹又方

推荐序

自序

每个人都因所从事的职业不同而有不同的生活方式。当优质出版社刘润惠小姐邀此稿时，我才认真地思考到周围的亲友们。从我们这年代到e时代，存在着多少不同的人群，而这些人群的不同生活习性，间接或直接地影响到身心，且在不自觉中也影响到健康。

长期接触电脑的电脑族，常盯着屏幕，眼睛容易干涩、疲劳，颈部、肩膀僵硬，手腕关节也会受到伤害。因工作需要长期开车的开车族，在狭小空间里抢时间、钻巷，最容易让人心浮气躁，引起心血管疾病。生理作息时间与一般人相反的夜猫族，则容易产生口臭、肌肉弹性不佳的现象。最易患肺癌的吸烟族，以及吸二手烟者，都是“烟”的受害者。而对走在街上自言自语的手机族来说，研究显示，手机的电磁波可能造成使用者出现头痛、耳鸣的现象。科技改变了生活，但同时也造成了伤害，如何同时拥有？这是出版这本书的主旨。





如何在繁忙的工作中保持健康的身体和充沛的精力最重要的莫过于如何吃出健康。在夫婿李家雄中医师的长期调教下，及五味、五色对应五脏的传统医学前提下，我设计了此书的菜单。这些菜制作简单，材料易取，价格便宜，希望五大族群每个人都可依自己所需，选择适合自己的食物，吃出健康、亮丽的人生。

郭月英

自序

“五”的关联——五色、五脏与五族群

《黄帝内经·素问》里记载着：“东方青色入肝、开窍于目，其味酸，病在筋也。”肝是人体中最大、最重要的营养吸收和解毒的工厂，其主要工作是人体的新陈代谢。肝功能不好，营养吸收则不良，人易显得累、疲倦、体力不继，表现出的是视力减退、无神，筋骨酸痛、腰无法弯仰、脸色变黄、口干、胸闷欲呕吐。长期使用电脑的电脑族，因用眼过多易眼睛酸涩、发黄，须保肝以养眼，在食物上宜多选择青绿色，如绿色蔬果，少食油腻的肉类，可调整体内酸碱平衡，使气血通畅，心情愉悦。

“南方赤色入于心、开窍于耳，其味苦，病之在脉。”心脏的收缩和舒张，在动脉血管中形成如波浪般的扩张复原，如此也就形成了中医所谓的“脉”。心脏收缩后所送出的血液，可提供养分滋养全身器官，如果循环不佳，脉就会出现异常现象，而外在表现则有渴而欲饮、掌中热痛、手臂内侧痛、心悸、贫血、低血压、四肢冰冷、痛经、脸色苍白；若脉强则代谢旺盛、红光满面。常因塞车而心火上扬的开车族，宜多食红色的食物，以补心、消闷，如红椒、草莓、鱼、牛肉等。

“中央黄色入于脾、开窍于口，其味苦，病在肉。”当食欲不振时，常以





“开脾”药调理，主要就是促进其消化功能。脾胃良好则可加速营养吸收，从而强化身体机能修复。当脾功能有碍时，则易患口角炎，易打嗝，心烦不能入睡，足肿趾痛，胃胀满，觉得全身沉重。日夜颠倒的夜猫族，因常吃夜宵而引起脾胃不适，此时宜多食黄色食物。如木瓜、橙、蛋、玉米、花生等。

“西方色白入肺、开窍于鼻，其味辛，病在皮毛。”肺与基础代谢、上呼吸道感染与否、体表温度的控制息息相关。肺经脉循环不良时，易干咳、气喘、鼻子过敏、目黄、口干、流鼻血、喉咙痛、齿痛、颈肿、皮肤过敏及失去光泽与弹性。在充满废烟的城市中，不论是吸烟族、吸二手烟族或开车族，都很容易引起胸腔呼吸的不适，此时宜多食养肺、色白的食物，如百合、山药、莲子、白木耳……以滋养肺经脉，使皮肤光滑美丽、呼吸舒畅。

“北方色黑入肾、开窍于二阴，其味咸，病在骨。”肾脏疾病经常会引起内电解质的紊乱，造成钙、磷等矿物质流失，导致患骨质疏松症，且食欲不振，眼睛无神，体力不继。手机族接触电磁波的时间太长，为提高身体机能，增强肾原气，宜多食黑色的食物，如黑豆、香菇、地黄、黑芝麻、乌骨鸡、海参、栗子等，以增强体力。



电脑族食谱

- | | | | |
|---------------|----|--------------|----|
| ●什锦蔬菜沙拉 | 12 | ●黄瓜拌牡蛎 | 20 |
| ●鱼片卷芦笋 | 14 | ●豌豆浓汤 | 21 |
| ●川七炒肉丝 | 16 | ●绿豆冻 | 22 |
| ●韭菜肉饼 | 17 | ●绿茶奶冻 | 23 |
| ●金针炒鸡肝 | 18 | | |



夜猫族食谱

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| ●芒果柚子盅 | 26 | ●水蜜桃园子甜汤 .. | 34 |
| ●炸腐皮奶油卷 | 28 | ●南瓜布丁 | 35 |
| ●豆腐皮玉米饭 | 30 | ●麦芽茶 | 36 |
| ●虾米饭团 | 31 | ●菊花枸杞子茶 | 37 |
| ●黄豆芽排骨汤 | 32 | | |



开车族食谱

- 木瓜排骨汤 40
- 大蒜红椒 42
- 番茄寿司 43
- 红糟肉 44
- 梅子蒸虾 46
- 赤豆甜汤 47
- 牛肉胡萝卜汤 48
- 西瓜汁 50
- 樱桃果冻 51



吸烟族食谱

- 人参银耳炖干贝 ... 54
- 豆腐肉片沙拉 55
- 杏仁猪肺汤 56
- 鸡肉丸竹荪汤 57
- 洋葱炒蟹肉 58
- 萝卜炖鸡翅 60
- 炸藕片肉末 61
- 百合水果甜汤 62



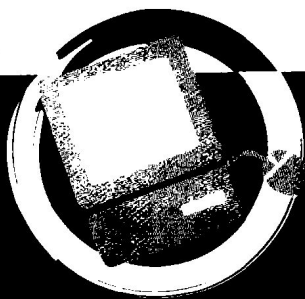
手机族食谱

- 小鱼豆干花生 66
- 发菜鱼丸汤 68
- 鳗鱼干面 69
- 海参烩腰花 70
- 乌骨鸡香菇汤 72
- 黑米银杏饭 74
- 海带牛蒡卷 75
- 糖渍栗子 76
- 甜黑豆芋头 77

电脑族食谱

e时代来临，电脑操作也成为生活中的一部分。处理文件用电脑，联系事情用e-mail，找资料上Internet搜寻，购物也可以在网商店购买。对信息时代的人，尤其是上班族而言，电脑简直成了生活必需品，少了它，就少了很多便利性。

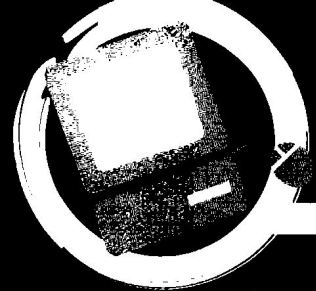
使用电脑的便利性毋庸置疑，但对于长期接触电脑的电脑族而言，常常盯着屏幕，容易眼睛干涩。如果屏幕闪烁现象严重，更容易引起眼睛疲劳，导致视力不佳。另外，操作电脑时几乎维持相同的动作，一整天下来，颈部、肩膀、背部容易僵硬，而资料输入时如果动作或角度不正确，更是容易引起手腕关节的伤害。建议每操作一段时间，就起身活动一下，转转身、扭扭腰、摆摆手，倒杯水补充水分。除此之外，平日更可以在三餐中加些青色食物、酸性食物，如绿色叶菜类，用以养肝，减少伤害，以便更安心享用电脑的便利性。





青色食材

1. 绿花菜 2. 绿豆 3. 茼蒿 4. 青椒 5. 毛豆 6. 绿茶 7. 西芹
8. 韭菜 9. 小黄瓜 10. 川芎 11. 金针 12. 芦笋 13. 秋葵



什锦蔬菜沙拉

电脑族食谱

材料

绿花菜半棵, 秋葵5支, 小玉米笋4支, 青椒1只, 胡萝卜1支, 莴苣叶5片, 红辣椒1只。

调味料

沙拉油1大匙, 橙汁2大匙, 糖1小匙, 盐1大匙。

做法

1. 绿花菜洗净, 切成小朵状; 秋葵洗净备用, 小玉米笋洗净沥干。
2. 将上述食材入热盐水中汆烫一下, 捞起沥干后放入碗中。
3. 青椒、红椒洗净, 切细丝。
4. 胡萝卜去外皮、切片。
5. 将所有食材置于碗中搅拌均匀, 再将调味料调匀, 淋上即可。

青色小语

花菜含多量的矿物质及多种维生素, 其中以维生素C含量最多, 是同等量白菜的10倍、番茄的8倍、芹菜的15倍、苹果的20倍。大量的维生素C不但能增强肝脏解毒能力、促进生长发育, 还可提高机体免疫力、预防感冒。根据医学报道, 花菜含有硫代萝卜素, 能促进人体细胞产生具有保护作用的酶, 可有效抵御人类生存环境中多种致癌物质, 因此被列入抗癌食谱中。

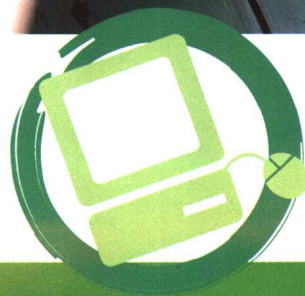
青色提示

花菜不宜久煮, 以免维生素C及硫代萝卜素流失。



电脑族最 in:

因新陈代谢不佳而导致营养吸收不良、视力减退的电脑族。



鱼片卷芦笋

材料

大草鱼 200 克，细芦笋 250 克。

调味料

盐 1 小匙，酒 1 大匙。

做法

1. 草鱼洗净，用刀切薄片，沥干，加入调味料拌匀，约腌 15 分钟。
2. 芦笋洗净，去头部粗段，入热水中汆烫，迅速捞起沥干，使其软化。
3. 将鱼片摊平，将芦笋卷在中间，再用牙签固定。
4. 蒸锅水开后，将鱼片卷芦笋放入，蒸约 5 分钟即可。

青色小语

芦笋性寒、味甘，能健脾益气、生津解渴、化痰止咳，所含的天门冬酰胺能增强身体的免疫力。另含有粗纤维及多种维生素，可健脾养胃、宁心安神，对肺热咳嗽、体虚乏力、口干舌燥、皮肤疥癣均有疗效。其主要含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等成分，其中所含的丰富的组织蛋白能有效控制细胞异常生长，可减轻化学药物治疗和放射治疗的副作用。近年医学研究表明，芦笋对肺癌、血癌、皮肤癌等有抑制功效。

青色提示

芦笋为寒性蔬菜，体虚寒、肠胃不适及拉肚子者不宜多食。