

男性女性强身食谱

● 林秋香 编著 ● 浙江科学技术出版社

使各个年龄段的你都精力充沛

养生食谱系列



●林秋香 编著

养生食谱系列



男性女性强身食谱

浙江科学技术出版社

●林秋香 编著

养生食谱系列



男性女性强身食谱

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性女性强身食谱 / 林秋香编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2002.7

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-1821-2

I. 男... II. 林... III. 强身—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012770 号

本书由优质文化事业有限公司授权发行, 原书名为《男女养生美食》

养生食谱系列

男性女性强身食谱

作 者	林秋香
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
审核登记号	图字: 11-2002-19 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 7-5341-1821-2/TS 296
定 价	18.00 元

自序

Qiangshen Shipu

吃对中国人来说是一门大学问，讲究的程度可谓世界之最。随着时代的发展，如何吃得健康、怎么吃才能增加抵抗力，已成为大家最关心的话题。

传统医学传承至今仍受到肯定，老祖宗们所提倡及力行的“药食同源”的概念以及“用药膳来养生与改善病痛”的做法能流传至今，可见其功效是不容否认的。

其实中药材里有很多的材料和食物一样具有充饥、解渴、健身及治病的功效，所以药膳在这短短几年中，普遍受到重视与喜爱，正说明了大家对“药食同源”的接受度。

做出简单、美味又健康的药膳，是我一直在努力的目标。“让药膳进入每个家庭，带给大家更健康、美丽的人生”，更是我的理想。这些年来，有很多学生可以很直接地感受到我的理念，也对药膳有了深层认识，所有学员们几乎都有共同的心得——原来药膳也能这么好吃、这么易学，不但享了口福，也照顾了身体，让自己与家人更健康、更美丽。

感谢电视台，给我机会把我的理念传播给大家，更谢谢工作人员将节目中的精选部分，集结成书来献给读者。我希望也相信这本书能带给大家更幸福、健康的人生。因为这本书中的菜肴，结合了我的祝福与您的爱心，当这些菜肴呈现在家人面前时，一定会获得很大的赞赏。

若您有任何需要，不论是书中所提到或者是其他相关问题，我都很乐意与大家一同来探讨，谢谢！

林秋香

目录

Qiangshen Shipu

20 ~ 29 岁

男 性

茯苓炸豆腐	8
姜丝炒羊肉	10
花生山药奶酪	14
火腿蔬菜浓汤	16
金银花解毒茶	20

女 性

秋葵百汇	9
咸冬瓜炖肉	12
凤梨苦瓜鸡	15
苹果虾饼	18
红糖薄荷姜片茶	21

30 ~ 39 岁

男 性

丹参素什锦	24
天麻鱼头火锅	26
韭菜煎牡蛎	30
山楂玉带	32
牛蒡枸杞甘草茶	36

女 性

养生醉鸡	25
陈皮牛肉丝	28
红曲烧五花肉	31
椰汁黑糯米粥	34
蔓越莓蔗茶	37

40 ~ 49 岁

男 性

牛蒡甜不辣	40
核桃虾仁	44
枸杞拌鸡丝	46
补益黄芪虾	50
地黄雪梨枸杞茶	52

女 性

黑豆鸡丁	42
红花乌龙面	45
海带鲜鱼蒸豆腐	48
芝麻薏仁糊	51
苹果当归绿茶	53

50 ~ 59 岁

男 性

三冬素烤麸	56
松子香菇	60
南瓜籽饼干	62
山药芡实粥	64
决明子枸杞茶	68

女 性

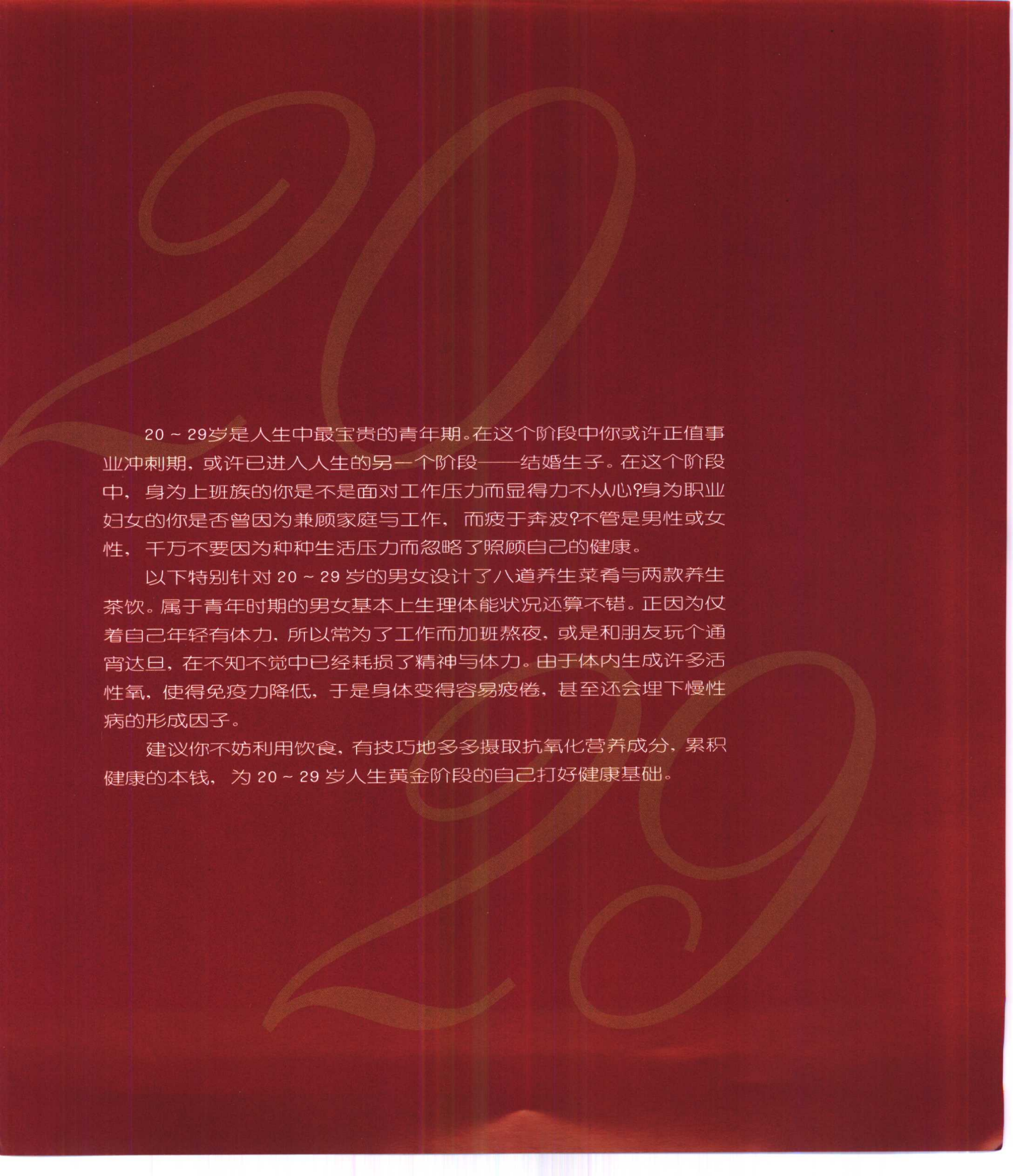
五色美东煮	58
洛神鲜鱿	61
鲍鱼炖乌鸡	63
银杏海鲜	66
藕根香茶饮	69

药 材 介 绍

20 ~ 29 岁

6 Qiangshen Shipu





20 ~ 29岁是人生中最宝贵的青年期。在这个阶段中你或许正值事业冲刺期，或许已进入人生的另一个阶段——结婚生子。在这个阶段中，身为上班族的你是不是面对工作压力而显得力不从心？身为职业妇女的你是否曾因为兼顾家庭与工作，而疲于奔波？不管是男性或女性，千万不要因为种种生活压力而忽略了照顾自己的健康。

以下特别针对 20 ~ 29 岁的男女设计了八道养生菜肴与两款养生茶饮。属于青年时期的男女基本上生理体能状况还算不错。正因为仗着自己年轻有体力，所以常为了工作而加班熬夜，或是和朋友玩个通宵达旦，在不知不觉中已经耗损了精神与体力。由于体内生成许多活性氧，使得免疫力降低，于是身体变得容易疲倦，甚至还会埋下慢性病的形成因子。

建议你不妨利用饮食，有技巧地多多摄取抗氧化营养成分，累积健康的本钱，为 20 ~ 29 岁人生黄金阶段的自己打好健康基础。

茯苓炸豆腐

适用：20~29岁 男性



营养补给站:

如果你是个常在外面就餐的人，是否常担心营养不均衡的问题？那么这道茯苓炸豆腐便是最适合你补充优质蛋白质的菜谱了。具有宁心安神作用的茯苓，同时还具有良好的抗压与降胆固醇的效果，让你可以更精神地迎接工作的挑战。

材料：豆腐3块、果珍3大匙、鱼酱油3大匙、葱花适量、生粉1大匙、萝卜泥1大匙、油1杯

药材：茯苓粉15克

做法： (1) 将茯苓粉拌入果珍与生粉，充分拌匀。将豆腐切方块，四面沾满生粉。
(2) 将油烧热，放入豆腐，炸至外皮酥脆，即可捞起。
(3) 食用时淋上鱼酱油提鲜，葱花、萝卜泥可一起拌入豆腐中。



秋葵百汇

适用：20~29岁 女性

营养补给站：

秋葵含丰富的纤维质，能预防肠病变及直肠癌，并含β胡萝卜素及维生素C，有抗氧化的作用，并可预防中风及心脏病。香菇能活血补气、抗癌、延年益寿，经常食用可预防佝偻病，提高免疫功能。山药能补脾益气、滋补虚劳、助消化，并可治疗糖尿病。这些食材加在一起的营养价值更高，对爱美的年轻女性而言，实在是一道能为健康美丽加分的佳肴。



材料：秋葵140克、新鲜山药210克、香菇6朵、鸡精粉适量、胡萝卜70克、柳松菇70克、香油少许、油2大匙、盐1小匙

做法：(1) 将胡萝卜、山药切块或压花后，放入滚水中汆烫至半熟。
(2) 将秋葵去蒂，香菇切半，柳松菇去蒂备用。
(3) 起油锅，将所有材料放入拌炒，加盐及鸡精粉调味后即可盛盘。食用前可淋香油提香。



姜丝炒羊肉

适用：20～29岁 男性



10



营养补给站:

20 - 30岁这个年纪正是工作与事业开始起飞的时候,很多男性在事业上全力以赴冲刺,仗着年轻有本钱,而忽略了健康的重要性。这道具有补血益气作用的姜丝炒羊肉便非常适合这个年龄层的男性,不仅可以补养耗损的体力,即使工作量再繁重也不怕出现疲态。



姜丝炒羊肉

材料：羊里脊肉丝 250 克、姜丝半碗、蒜苗 1 根、
米酒 1 / 3 碗、油 2 大匙

调味料：1. 盐半小匙、生粉 1 小匙、蛋汁少许
2. 蚝油 1 大匙、糖少许

药材：肉苁蓉 15 克

做法：(1) 将肉苁蓉加 1 / 3 碗米酒泡 1 小时后，沥去药渣备用。
(2) 将羊肉加入泡过药材的酒及调味料 1 中腌约 20 分钟。
(3) 起油锅，加入羊肉丝炒至 8 分熟后，再加姜丝及调味料 2，最后加蒜苗一起拌炒即可。

咸冬瓜炖肉

适用：20~29岁 女性



12



营养补给站：

冬瓜籽与冬瓜皮均能清热、利尿、消炎与利湿。加上茯苓的利水、健脾的功效，对于喜欢喝冷饮的年轻女性而言，是一道很好的汤品，可以消除体内湿气，预防水肿，进一步改善虚胖的现象。另外，对于常在冷气房中，毛细孔排汗功能逐渐退化的女性而言，可以帮助排汗，避免体内囤积太多湿气而引起排泄不顺。这是一道非常适合年轻女性多多饮用的利水汤品。



咸冬瓜炖肉

材料: 冬瓜 750 克、咸冬瓜 70 克、猪绞肉 210 克、
大蒜末少许、姜末少许、酒 1 大匙、生粉
半大匙

药材: 茯苓粉 6 克

做法: (1) 将咸冬瓜、猪绞肉、蒜姜末与生粉、茯苓粉一起拌匀，加酒调味备用。
(2) 洗净冬瓜，不去皮。将冬瓜籽取出，放入(1)料，再将冬瓜籽放在绞肉上入蒸锅蒸 40 分钟。
(3) 蒸熟后取出冬瓜籽，即可食用。

花生山药奶酪

适用：20~29岁 男性

营养补给站：

山药的功效多多，近来几乎成了养生必备食品。这道甜品非常适合正在事业路上冲刺的年轻男性食用。因为山药具有强健脾胃、增加胃肠吸收、滋润肺部的功效，可以强化肾脏功能并增强身体的抵抗力，让你保持强健的体能。山药也具有保持血管的弹性、防止动脉硬化的功效，可以预防心血管方面的慢性病。另外，还能提神、补脑，让你每天活力充沛。不过，因火气大或肝火太旺造成便秘的人不宜大量食用。

14



材料：花生酱 3 大匙、牛奶 400 毫升、冰糖 6 大匙

药材：山药粉 140 克

做法：(1) 将 5 碗水煮开备用。将水 1 碗、牛奶 400 毫升拌入山药粉中调匀。

(2) 将山药糊倒入煮开的水中，以文火慢慢加热，仔细搅拌均匀，加入冰糖调味后，即可熄火。

(3) 将花生酱用 1 碗温水调匀，加入奶糊中即可。

凤梨苦瓜鸡

适用：20—29岁 女性

营养补给站：

这道汤品具有清热解毒的功效，可以排除体内累积的毒素，补气血，让肤色看起来不再暗沉、没有光彩，具有很好的养颜美容之效。夏天饮用更能清热消暑气，对于年轻的女性朋友来说再适合不过了。



15

材料：凤梨半碗、苦瓜1条、山苦瓜6条、冬瓜1小块、鸡半只、酒1大匙、蒜头6粒

药材：金银花15克、甘草2片

做法：(1) 将水烧开后加入洗净的鸡肉，再加酒、蒜头、冬瓜与凤梨等一起煮滚。

(2) 金银花、甘草洗净包起来，加入鸡汤中，再加入苦瓜、鸡一起煮30~40分钟即可。

