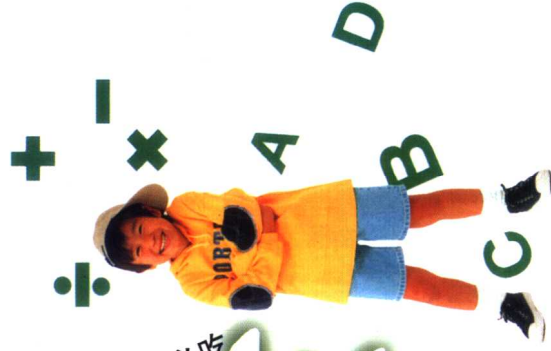


为人父母必学

孩童药膳优吃法！

郑衍基 黄建荣 编著

这么吃就能养出 资优生

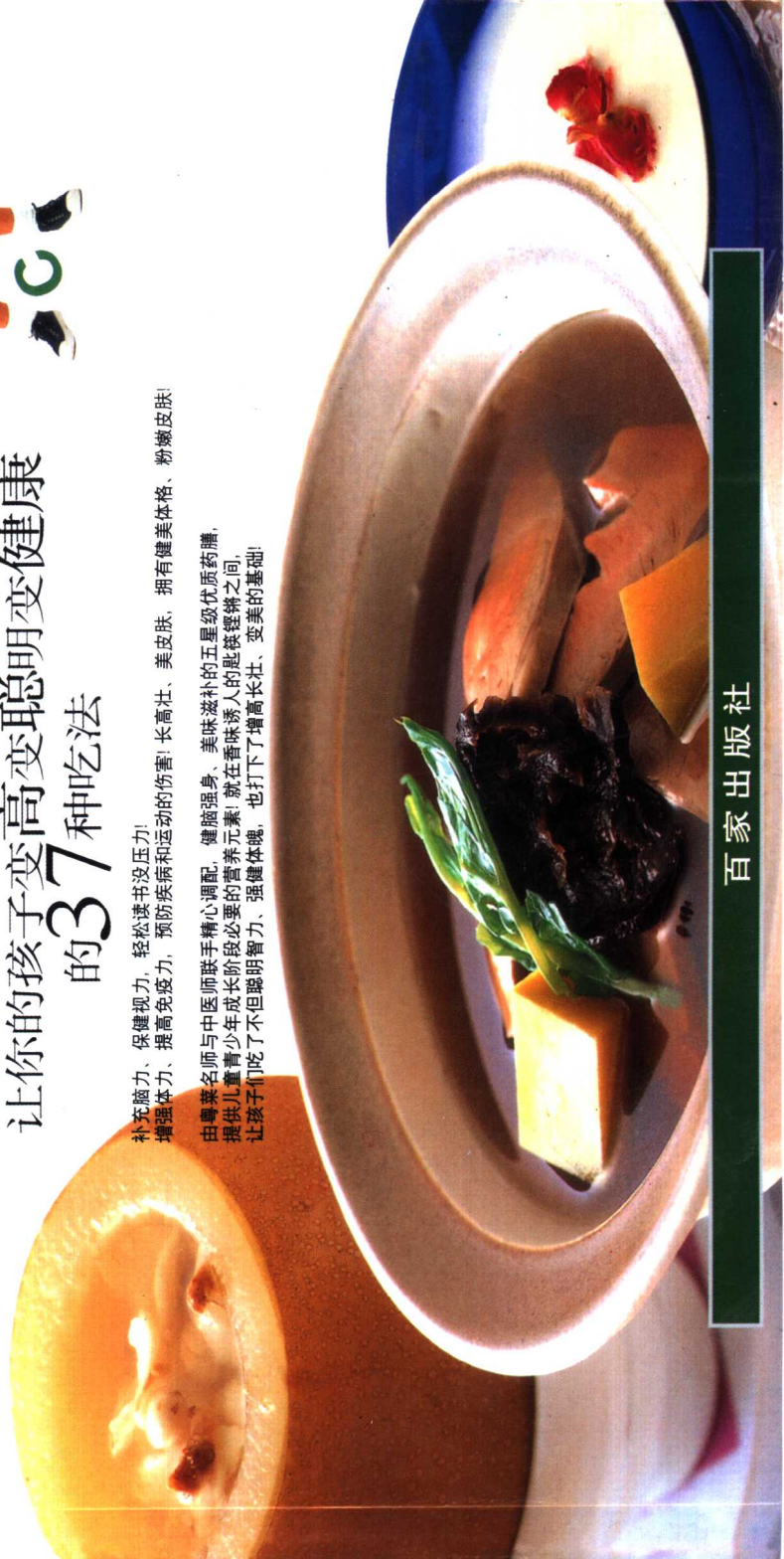


让你的孩子变高变聪明变健康 的37种吃法

补充脑力、保健视力，轻松读书没压力！

增强体力、提高免疫力，预防疾病和运动的伤害！长高壮、美皮肤，拥有健美体格、粉嫩皮肤！

由粤菜名师与中医师联手精心调配，健脑强身，美味滋补的五星级优质药膳，
提供儿童青少年成长阶段必要的营养元素！就在香味诱人的匙筷铿锵之间，
让孩子们吃了不但聪明智力、强健体魄，也打下了增高长壮、变美的基础！



百家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这么吃, 就能养出资优生 / 郑衍基, 黄建荣编著.

上海: 百家出版社, 2003.9

(食神当家系列)

ISBN 7-80656-967-7

I. 这... II. ①郑... ②黄... III. 儿童-菜谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 078207 号

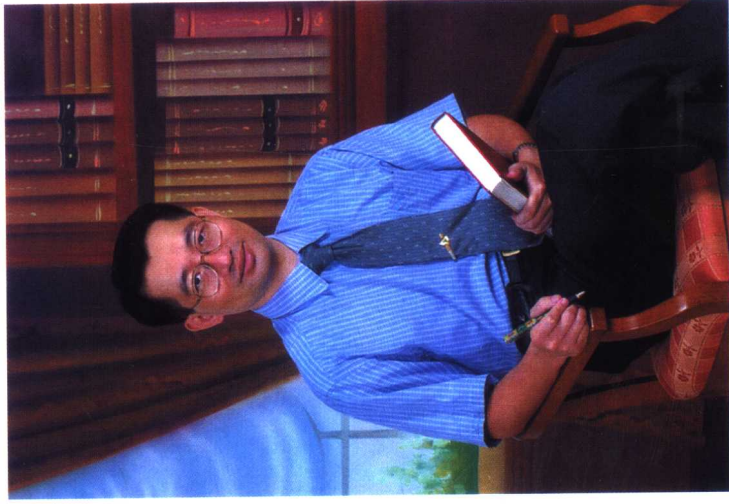
丛 书 名	食神当家系列
书 名	这么吃, 就能养出资优生
编 著 者	郑衍基 黄建荣
责任编辑	赵 毅
封面设计	汤 靖
出版发行	百家出版社 (上海天钥桥路 180 弄 2 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	太仓市印刷厂有限公司
开 本	889 × 1194 毫米 1/24
印 张	4
版 次	2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
	ISBN 7-80656-967-7/T·79
定 价	22.00 元

【作者简介】



郑衍基

福建省福州市人，
曾获1981年、1985~1987年、1993年及
1995年烹调大赛金牌奖，并荣获加拿大多伦
多佐治勃朗餐饮学院最高荣誉厨师奖。



黄建荣

现任：

骏琳大直中医诊所院长、台北市立中兴
医院主治医师、台北市中医师公会理事、台
北医学会理事、中医师公会联合会代表、北
区中保会秘书组组长、实践大学推广中心
——中医经络学讲师。



目录

《作者简介》

国宾大饭店餐饮部粤菜厅主厨 郑衍基
台北市立中兴医院主治医师 黄建荣

一、醒明目

红杞羊肝片	4
银耳笋片补肝汤	6
天麻决明牡蛎拼盘	8
双决明粳米粥	10
银杞明目鸡汤	12

二、聪明脑

黄芪牛肉粥	16
参芪羊肉汤	18
龙骨鲜果冻	20
乌参翡翠鸽蛋	22
宁神养心南瓜汤	24

CONTENTS

三、养心血

百合茯苓粥	28
雪莲参鸡汤	30
去脂冬瓜蛋花汤	32
荸荠玫瑰豆浆雪饮	34

五、伸四肢

鲜笋鳝鱼丝	50
枸杞甲鱼汤	52
丹参香菇蒸鸡汤	54
北芪当归鲈鱼汤	56

七、美皮肤

桑枣焕颜汤	72
雪颜嫩白糊	74
健乳润肤汤	76
雪蛤乌骨黑米粥	78

四、舒肠胃

参药煨羊肉汤	38
参苓山药豆沙球	40
草蔻乌骨鸡汤	42
健胃鲫鱼汤	44
银耳小椰盅	46

六、顾气管

薄菊洋菜冻	60
姜葱甘枣鲮鱼粥	62
桂花川贝酿梨盅	64
冬虫夏草炖鸭	66
甘茯苓润喉汤	68

八、调泌尿

慧仁玉米蛋花汤	82
苡薏皮蛋羊肉粥	84
赤小豆鲤鱼汤	86
红枣白果乌骨鸡	88
干贝甜豆汤	90

孩童药膳超优吃法！——为人父母必学·出类拔萃必看·打好基础必吃

这么吃，就能养出 资优生

让你的孩子变高变聪明变健康 的37种吃法

补充脑力，保护视力，轻松读书没压力！
增强体力，提高免疫力，预防疾病和运动的伤害！

长高壮，美皮肤，拥有健美体格，粉嫩皮肤！

由粤菜名师与中医师联手精心调配，健脑强身，美味滋补的优质药膳。
提供儿童青少年成长阶段必需的营养元素！就在香味诱人的趁热铿锵之间，
让孩子们吃了不但聪明智力、强健体魄，也打下了增高长壮、变美的基础！



郑行基 黄建荣 编著

百 家 出 版 社

这么吃，就能养出资优生

一

属于肝，肝在五行中为木——自律神经系统、造血系统

《内经》素问〈金匱真言论〉：“肝开窍于目”

素问〈至真要大论〉：“诸风眩掉皆属于肝”

素问〈生气通天论〉：“大怒则形气绝，而血宛于上，使人薄厥”

灵枢〈本神篇〉：“肝藏血”“肝开窍于目”——红杞羊肝片、银

杞明目鸡汤

“肝藏血”“血为发之余”——银耳笋片补肝汤

“诸风眩掉皆属于肝”——高血压——天麻决明

牡蛎拼盘、双决明梗米粥

【醒明目】





红杞羊肝片

养生功效

补血养肝明目，防止慢性结膜炎、角膜炎。中医理论“肝开窍于目”，养肝血、清肝火所以明目。

醒

明

目

◆ 阿基师的烹调小秘诀 ◆

1. 图示中的分量以2人份作设计，汤汁略带金黄，是由枸杞子及谷精草所呈现，唯独谷精草的口感较差，在熬制高汤时已经过滤，只有展现汤色及美味。
2. 羊肝含铁质较重，也略带腥臊，因此做法C料，是绝对不可或缺的过程。至于羊肝如采买不易，可依黄医师建言改用鸡肝取代，一样有异曲同工之妙。
3. 图示中的青江菜纯属添加汤料色彩，读者也可选用铁质含量高的菠菜，一起和羊肝搭配，更能突显个中滋味，也在营养中锦上添花。

药性

【平补】

药材：

枸杞子二钱、谷精草三钱

食材：

青江菜 70 克、羊肝片 100 克、
草菇片 20 克、鸡骨架 600 克、
葱、姜、胡萝卜各 5 克

调味料：

料理米酒 1 大匙、
低钠盐 1/2 匙、胡椒粉
1/4 匙、绍兴酒 1 匙

做法：

- A. 鸡骨架加入一倍半比重的水和谷精草先熬30分钟。再用纱布过滤出汤汁备用。
- B. 葱、姜、胡萝卜各切薄片备用。枸杞子用冷水浸泡、洗净备用。
- C. 羊肝片切0.5厘米厚片，加入姜末、料理米酒，拌匀腌10分钟，再放入滚水汆烫一下（约5秒钟），捞出洗净。
- D. 取A料下锅煮滚，再放B料及调味料微滚，将整个汤料汁做好调味，再放入C料即可起锅。

中医师的叮咛

诗云：“美目盼兮，巧笑倩兮”，如何具有黑白分明的双眼，来自规律的生活作息。多数人都知道肝病所产生的黄疸会沉着在眼白上，然而绝大部分人的眼白上的颜色，是由于熬夜而造成眼球上微血管的爆裂。长期在晚上十一点以后——肝胆二经的循环时间——入睡的夜猫子，这道明目药膳相当适合你。



银耳笋片补肝汤

养生功效

补肝肾、强化造血功能、治头晕目眩、抗衰老、长期服用秀发乌黑亮丽，并有降低血脂功效。

醒

明

目

◆ 阿基师的烹调小秘诀 ◆

1. 兔肉肉质鲜嫩，可媲美鸡胸肉。能直接用药汤入料，不必另添加肉材熬制高汤提味。
2. 汤料中笋片、芦笋，皆以丰富内容，增加汤色。除了含有纤维质帮助肠胃吸收，与各种中药材不会有抵触窘境。
3. 兔肉裹衣，可使肉质滑嫩，读者在养生之际也能兼顾品鲜，只要在调味时力求单一，不复杂即可。兔肉如采买不易，亦可改用鸡胸肉来取代。

药性
[平补]

药材：

淮山药三钱、枸杞子三钱、党参三钱、
黄芪一两、大枣20颗(何首乌三钱、
女贞子三钱先煎取汁)

食材：

兔肉600克、煮熟笋片75克、
银耳(水发)75克、芦笋50克、
蛋1只、玉米粉1大匙

调味料：

低钠盐1/2匙、绍兴酒1匙、白醋1匙

做法：

- A. 所有药材煎煮，取出淮山药、枸杞子、党参、红枣备用，其余用纱布滤净汤汁备用。
- B. 兔肉切薄片，拌入全蛋汁1/2量、玉米粉，轻微拌匀。
- C. 芦笋斜刀切片，银耳切小朵状，各自处理备用。
- D. 锅烧滚水加白醋1匙，取B料入锅余烫一下，时间不宜太久，即可捞出。
- E. 取药汤入锅，放A料、C料，略滚一下，放调味料，加入D料，除清汤面杂质泡沫即可。

中医师的叮咛

古人认为何首乌是仙家之品，吃了可使白了的头发变黑，返老还童，延年益寿。就现代药理分析，因何首乌具构成血球、神经之成分，亦有强心作用，故有此说。

药材选取宜谨慎！



天麻决明牡蛎拼盘

养生功效

专治高血压、眩晕、神经性偏头痛、心悸失眠，为兼具补养平肝的滋养药膳。

醒

明

目

◆ 阿基师的烹调小秘诀 ◆

1. 炙、烤，是烹调火候中不同的加热方法，皆以干热空气促使食材熟成，可保有食材鲜、香、醇的特质，是调制药膳的另类创作。读者若掌握个中技巧，每个环节中皆有巧妙之处。
2. 色拉酱市面品种多，尽量挑选甜度低，或是咸酸为主，色拉酱来调和少量药汤，更能促进养生功能。
3. 色拉酱汁的浓稠度，不宜太稀，务必掌握能淋住皮表的浓稠度为宜，小心掌握两者食材互动，读者只要留意即可。
4. 此佳肴除九孔牡蛎外，也可选用进口带壳的大生蚝(牡蛎)来制作，方法、过程可比照完成。

中医师的叮咛

天麻是预防高血压的重要药材，配合石决明、牡蛎可以平肝明目，对于由压力情绪而产生的高血压，能得到适当的缓解。

药材：

明天麻片三钱(先煎汁备用)

食材：

九孔牡蛎8只、葱5克、
姜5克、色拉酱(不是很甜)
3大匙

做法：

- A. 葱切珠花状，九孔牡蛎洗净外壳层的乌黑黏液，处理后备用。
- B. 取药材汤，加姜一起入锅滚煮一下后，先取1茶匙量加入色拉酱中拌匀备用。其余的药汤把九孔牡蛎放入，以焖泡的方式约20秒钟取出。
- C. 取日料，把肉挖出后倒翻置于壳中，此时肉质内脏已经朝外摆置，再用色拉酱汁浇淋表层，放入已预热的烤箱(240℃)烤2分钟，见外层焦黄即可取出，用葱花点缀即可。

药性

【平补】



双决明粳米粥

养生功效

清肝明目，降血压、降血脂，治疗便秘，舒缓情绪压力。

醒

明

目

◆ 阿基师的烹调小秘诀 ◆

1. 粳米粥可参照第二章(黄芪牛肉粥)的熬煮方式，水、米比例依照即可完成。薏仁、燕麦洗净后用清水浸泡30分钟，再酌量加少许水入蒸锅煮50分钟即成。此两者抗酸性高，读者可制作多量，待凉后以适量小包装冷冻储存，以备随时取用。
2. 此粥也可用药汁直接滚煮，不须放九孔牡蛎，再直接调冰糖食用。佐料中除九孔牡蛎外，其他也可一并加入，因为九孔牡蛎如用甜味方式直接呈现，鲜味容易产生模糊，谨此建议读者可酌情食用。
3. 采买九孔牡蛎时，个体不须太大(600克重约36个之形状)，入粥滚煮也不宜太久，慎防肉质变硬。

药性 【平补】

药材：

草决明三钱(炒制)、
白菊花三钱、九孔牡蛎
三种共煎取汁

食材：

九孔牡蛎50克、盐渍梅3粒、
熟薏仁10克、熟燕麦15克、
粳米粥200克(约1人份)

做法：

- A. 九孔牡蛎洗净处理后，放入滚水中以焖泡方式4秒钟即刻取出，放冷水中，用手掏出肉质，再次洗净皮表备用。
- B. 盐渍梅取出核后，梅肉剁碎备用。
- C. 取药汤200毫升加入粥中一起滚煮一下，再放入熟薏仁、熟燕麦及盐渍梅、九孔牡蛎，待所有佐料的原鲜都交融一起，即可食用。

中医师的叮咛

中医对肝的概念，不只是现代医学所谓肝脏的肝，有时代表的是一个人的情绪压力。长时间精神郁闷，轻则造成肋间神经痛，所谓郁都不得志是也；重则造成血压的升高，在中医脏象即是肝(木生心火)，因情绪造成心血管疾病的中心就是这个道理。