

廚房好養生

周承俊◎著

你的廚房就是你的養生寶庫！

養生料理達人周承俊運用當令蔬果
結合中醫的四季養生觀
教導煮夫煮婦如何把廚房變成
全家人的健康養護所



廚房好養生

◎ 飲食專家 黃淑儀 主編

1. 廚房好養生
2. 廚房好養生
3. 廚房好養生
4. 廚房好養生
5. 廚房好養生
6. 廚房好養生
7. 廚房好養生
8. 廚房好養生
9. 廚房好養生
10. 廚房好養生





廚房好養生

作者 周承俊
文字統籌 錢嘉琪
發行人 程安琪
總策劃 程顯灝
總編輯 錢嘉琪
攝影 陳牆
封面&內頁設計 潘大智
出版者 四塊玉文化有限公司

總代理 三友圖書有限公司
地址 106台北市安和路2段213號4樓
電話 (02) 2377-4155
傳真 (02) 2377-4355
E-mail service@sanyau.com.tw
郵政劃撥 05844889 三友圖書有限公司

總經理 大和書報圖書股份有限公司
地址 台北縣新莊市五工五路2號
電話 (02) 8990-2588
傳真 (02) 2299-7900



<http://www.ju-zi.com.tw>

橘子 & 旗林 網路書店

國家圖書館出版預行編目資料

廚房好養生/周承俊作
初版-台北市：四塊玉文化，2010.01
面：公分
ISBN：978-986-6334-14-6 (平裝)

1. 藥膳 2. 食譜

413.98

98025257

初版 2010年 1 月
定價 新臺幣 360 元
ISBN 978-986-6334-14-6 (平裝)

版權所有・翻印必究
書若有破損缺頁 請寄回本社更換



廚房好養生





推薦序1 >>

美食也可以養生

台灣各式美食享譽國際、遠近馳名，連日本的美食專家、饕客，都會組團不辭千里定期來台訪問及做電視專題報導。最近幾年，交通部觀光局也大力舉辦美食展，藉以啟動觀光事業，更提升了烹飪的藝術以及台灣美食文化，也間接帶動鄰近國家不斷舉辦各式各樣的美食活動。

「民以食為天」、「藥食同源」中醫中藥在養生保健這方面聚集了五千多年老祖宗的智慧。尤其隨四季節氣配合五臟六腑的調理，加上中藥食材烹煮的料理，一方面既可預防疾病，另一方面又可享受美食，對一般民眾來說是莫大的福音，本書重點是食補，了解自己體質與食物屬性隨季節轉變而不同，就可以選擇適合自己與家人的藥膳。

藥膳中有炒的、蒸的、煮的或粥品、茶飲、湯品等，不同種類的簡單烹調方式；一般讀者可從中得到簡易的調養。例如：美容養顏、減重消水腫、美白祛斑或強精壯陽、延年益壽的好方法。

周承俊老師研究美食逾 20 多年，據我所知，他為了發揚藥膳美食多次前往大陸各地研習廚藝，例如：上海、北京、四川……。此外，他也是大陸國家特三級的藥膳師，更是得獎無數的國際級大師傅。目前任教於信義社大、北投社大……。此書是值得推薦的廚房好幫手，內容實用而珍貴，兼具預防疾病、改善體質、提昇免疫系統、增強體力，實為不可多得的參考書目，固樂為之序。

中華經絡美容醫學會 理事長
行政院衛生署中醫藥委員會 委員

中華中醫抗衰老醫學會 常務理事 李明貞 醫師



推薦序2 >>

廚房裡的養生好創意

五年級生，有著帥氣的外型，身高幾近180公分，體重也在理想範圍內。周承俊老師在台北北區及南區的社區大學任教多年，對於食材有深刻認識，並堅持嚴選好食材入菜，最重要的是，他擅長養生調理的創作。

周老師設計的菜色不同於一般藥膳，他總是以家常的角度做出發，讓全家人不止享受飽足的一餐，還要吃得巧、吃得好、吃得美味、吃得均衡，也就是了解食材的特性，再巧妙添加適當的引子，來引人開胃、引人健脾、也引人神清氣爽。

這本書精心策畫一年多，書中的菜餚道道精選，有的清爽無油、有的高纖開胃、有的素淡雅緻、有的奔放豪邁，其中的家常小炒，任何人都可以信手拈來；但也有可以端上筵席的澎湃宴客菜和精緻手工菜，其中都藏著養生的學問和秘密。

周老師在規畫這本食譜之初，就想好以四季為座標，選材上則盡量以當季的天然食材，或平價且長年容易取得的材料，讓每一位家庭煮夫及煮婦，看了書之後都能輕鬆上手調理，並用適度調味來展現養生菜餚的另一種風貌，沒有嗆鼻的中藥味，而且湯色清醇、調配均衡，加上脫俗的排盤與新鮮的創意，讓人做出餐餐美味的佳餚，除了保健、養生外，更養眼！

這本食譜適合各種層面的讀者，可以說老少咸宜，學齡前的兒童和成長中的青少年，可以從中找到長高長壯的秘訣；愛美的女性想瘦身美白、窈窕年輕，也可以從這本書裡找到大補帖；想在四季的更替裡，活得更健康、自在，這本書裡也有你所需要的養生訊息。照著食譜學習用廚房養生，美白、駐顏、瘦身、防老之外，當然，也能吃出「性」福哦！

這本書是周老師的好創意，請您來品嚐他的好手藝。

食譜作家 & 餐飲烹飪老師

連愛卿



推薦序 002+003



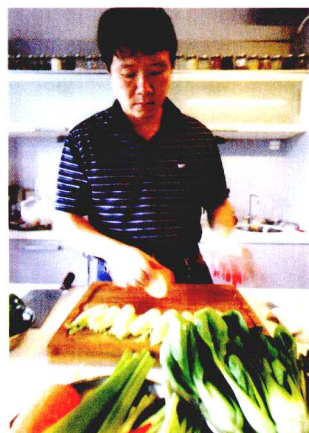
作者序>>

你的廚房就是養生寶庫！

我在幾個社區大學、北縣育幼協會、民間團體及社團，教授各種主題的烹飪課的時候，都盡量以合乎現代養生飲食的烹飪手法教課；並經常這麼告訴來上課的學員和社會各階層的參與人們：「與其經常在外亂吃，造成各種疾病產生被迫去看醫生，不如平常就多注意自我養生，從最簡單也最密切的飲食調養做起，利用廚房當成自己和家人的養生寶庫，隨手可得的當令蔬果和辛香料中就蘊藏著提升免疫力的密碼。」這可不是我個人隨口說說，中國老祖宗早在周朝時就有設立食醫的官員制度，並在夏、商、周王朝之前就有提出醫食同源的論點。

皇帝內經中說：「聖人不已病治末病。」中國大醫師孫思邈在「備急千金藥方」中更寫到：「夫為醫者，當需曉病源，知其所紀，以食治之，食療不癒，然後命藥。」這些都是中國古老的養生智慧，講究防微杜漸，教人利用二十四節氣的循環，配合飲食來為身體做調養，達到強身目的，積極防治疾病的發生，這正是中醫所說的「上工治未病」，也是近代西方標榜的預防醫學。

這幾年我積極在各社區大學、推廣飲食養生的觀念，透過在課堂上的講解，讓學員們了解透過飲食預防疾病的重要性，再介紹各種食材的特質、食物所含的營養價值，以及如何透過適當的烹理與搭配，保留食物最大的營養素，達到保健強身、預防疾病和延緩老化的目的。



這本食譜書裡，我延續自己一貫上課的想法，將中國老祖宗的食補觀念、四季的節氣轉換、食物的溫、熱、涼、寒屬性和當令蔬果做結合，教人在一年四季裡透過廚房料理出簡易健康的養生佳餚。書中並不強調藥膳，而是偏重在食材本身的營養，和它對身體的養護功能。菜餚中即使用到藥材，目的也在提性和調味，並不強調療效，味道更以好吃為首要條件。事實上這正是大陸的藥膳新觀念，讓人在吃進美味之餘，還能兼顧養生；以達到成食補更勝於藥補的目標。

我希望這是一本人人都能參考著動手做來吃的養生書，讓大家學習跟隨大自然的步伐吃喝作息，聆聽身體的聲音，用唾手可得的當令季節蔬果，製作出適合個人食用的養生美食佳餚，輕輕鬆鬆就能吃出健康快樂！

周承俊



目錄

- 002 推荐序1>>美食也可以養生 李明貞醫師
- 003 推荐序2>>廚房裡的養生好創意 連愛卿
- 004 作者序>>你的廚房就是養生寶庫
- 008 四季養生



春季養生

- 014 八寶養生茶
- 015 棗耆美顏茶
- 016 黃豆糙米雞丁粥
- 018 珍珠百花鑲豆腐
- 020 玉米枸杞煎蛋
- 022 青椒皮蛋
- 024 參朮蒸鯧魚
- 026 蠔油鮑魚菇
- 028 銀耳豬肝湯
- 030 中山四物湯
- 031 鮮菇蝦丸湯
- 032 胡蘿蔔山藥燉牛肉
- 034 黃金豬腳湯

初夏養生

- 038 枸菊參鬚茶
- 040 桑菊綠茶
- 041 瘦身美白茶
- 042 薏仁養顏粥
- 044 荷葉雞肉粥
- 046 涼拌珊瑚草
- 048 梅香牛蒡沙拉
- 050 和風醬秋葵
- 052 二冬絲瓜燴豆腐
- 054 三仙涼拌雞絲
- 055 薏仁冬瓜排骨湯
- 056 竹筴健脾湯
- 058 翠衣番茄豆腐湯





仲夏養生

- 062 玫瑰枸耑茶
- 063 桂花釀馬蹄
- 064 仙仲西芹
- 066 白銀絲瓜
- 068 白玉燴三鮮
- 070 山苦瓜封
- 072 白果雞丁
- 074 百花鑲蘆筍
- 076 蓮藕炒銀芽
- 078 干貝雞片冬瓜湯
- 079 冬瓜海帶瘦身湯
- 080 花姑佛手瓜雞湯
- 082 四神當歸蝦仁
- 084 山藥護膚甜湯

秋季養生

- 088 極品杏仁茶
- 090 銀耳沙參飲
- 091 杏福銀耳
- 092 起陽韭菜
- 094 彩絲干貝
- 096 蓮子雞丁
- 097 魚片豆腐
- 098 清蒸麒麟鯛魚片
- 100 山藥獅子頭
- 102 參藕烏雞湯
- 104 田雞養顏湯
- 106 百合蟹肉豆腐羹
- 108 菱角豬腸湯
- 110 牛腩啤酒煲

冬季養生

- 114 核桃露
- 116 銀杏娃娃菜
- 117 五味子干貝
- 118 干貝烏魚子
- 120 桂香粉蒸排骨
- 122 核桃炒雞丁
- 124 烏參燴蹄筋
- 126 木須炒茼蒿條
- 128 黑珍珠丸子
- 130 腰花肉骨茶
- 132 豬尾黑豆煲湯
- 134 鎖陽山藥燉雞湯
- 136 二仙羊肉湯
- 138 附錄>>養生好藥材
- 140 附錄>>養生好食材

四季養生



春天養生

打好一年的健康底子

春天是萬物蓬勃發展的季節，這段時間陽氣漸升，植物開始萌芽生長，人體也跟大自然一樣，經過一整個冬季的休憩，在春天轉醒並活躍起來。這樣一個充滿生機的季節，人體需要更多的營養來供給能量。俗話說：「春種一粒粟，秋收萬顆籽」。說明春天的養生只要得法，就能為全年的健康打下良好底子。

中國古老的養生智慧「黃帝內經」談到四時調攝時指出：「春夏養陽，秋冬養陰」，意思是春夏之際，自然界陽氣上升，這時候要盡量保持體內的陽氣，讓它充沛並旺盛起來；到了秋冬，則應隨氣溫下降趨於內斂和保守，這時候要做的是讓能量內聚，減少外耗，也就是所謂「秋收冬藏」的道理。

在五臟六腑的對應上，肝主木，木發於春，春天是肝氣生發的季節，肝氣旺會影響到脾臟，所以春天容易出現脾胃虛弱的現象，這個時節再多吃酸味食物，會使肝陽偏亢，因此唐代養生醫家孫思邈在「千金方」中提出春天的調味應「省酸增甘，以養脾氣」，也就是春季飲食應該少吃酸味，多吃甘甜的滋味。

春天怎麼吃？

春天的飲食最好多選辛、甘溫的食物，少酸澀。做法上宜清淡、忌油膩，為了補充陽氣，最好少吃生冷及刺激性食物。乍暖還寒的早春時節，不妨多攝取蔥、韭、薑、蒜、芥菜、芹菜、胡蘿蔔、花椰菜、綠豆芽等當令時蔬，以及動物的肝臟、魚肉、瘦肉，幫助春陽升發。仲春可多吃紅棗、蜂蜜、山藥等甘潤滋補脾胃的食物，少吃過酸或油膩的菜餚，這時節正好萬芽齊發，野菜也長得嫩美多汁，多吃這些高纖的綠色蔬菜，可以預防便秘、補充維生素 C。

晚春天氣漸熱，飲食以清淡為上，最好不要再吃羊肉爐或麻辣鍋一類容易上火的鍋物，多吃深綠色蔬菜及富含胡蘿蔔素、維生素 A、E 的胡蘿蔔、南瓜、紅棗、枸杞，來增強身體的免疫功能，保護上呼吸道，抵抗春季好發的流行性感冒。

初夏養生

養心為上，食粥好消暑

夏季開始於農曆的立夏，結束於立秋，共有包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑等六個節氣，台灣位在亞熱帶，夏天特別長，因此我特別將夏季養生再做畫分，分成初夏和仲夏來談。

初夏指的是從立夏開始到端午和芒種之間，也就是農曆四、五兩個月份。這段時間天氣正要熱起來，陽氣日隆，萬物受到激勵，也長得欣欣向榮。對應於人體，中醫認為「心通於夏氣」，心陽在



夏季最為旺盛，意指人體的心臟機能在此夏正處於旺盛高峰，因此夏天是養心的季節。

這段時間正值節氣交換，氣溫變化大，適當的進補有助增強抵抗力。初夏進補以性涼且可清虛火的西洋參，以及性味甘平補氣的參鬚為主要藥材，最簡易的養生法，諸如搭配杭菊、枸杞沖泡成茶飲，一整天隨時補充元氣。

此外，夏季流汗多，要記得適時補充水分，除了多喝開水，還可以利用粥來養生，容易消化吸收，初夏時節利用綠豆、荷葉熬粥，不但健脾胃，更有助祛暑熱。

初夏怎麼吃？

初夏飲食應以清爽清淡為主，可以多吃富含水分的蔬菜，像這個季節大出的瓜類蔬果，就是很好的養生選擇。

想利用初夏趕快瘦身的人，可以多吃些冬瓜，冬瓜具有利尿、利水、幫助排便的功能，可以幫助瘦身，達到減肥的效果。初夏悶熱潮濕，也是皮膚病好發的季節，不妨多吃些清血去熱利水的食物，像薏仁、綠豆、紅豆、冬瓜、絲瓜、荸薺、黑白木耳、西瓜、山藥等，千萬不要再吃過於厚味、會上火及助濕的食物，如生的蔥、蒜、薑、辣椒、肉桂、韭菜等，才能輕鬆愉快地安度夏天。



仲夏養生

清暑益氣多蔬果

仲夏指農曆五月端午過後，從夏至經小暑一直到大暑，這段時間炎夏來臨，暑熱逼人，尤其居於亞熱帶的台灣，盛夏氣溫常高達攝氏 35 度以上，是一年中最難熬的季節。長夏酷暑人體容易傷津耗氣，加上這個季節正好是陽氣到達頂盛的時候，所謂「陽極而陰生」，在炎熱的天氣下陰氣正在悄悄生長，適度的養生保健非常重要。

「頤身集」裡提到仲夏的養生：「夏季心旺腎衰，雖大熱不宜吃冷淘冰雪，蜜水、涼粉、冷粥。飽腹受寒，必起霍亂。」其中心旺腎衰，就是外熱內寒的意思，中醫講臟器之間的關係「腎無心之火則水寒，心無腎之水則火熾。心必得腎水以滋潤，腎必得心火以溫暖」。從中不難看出心腎之間的息息相關，所以夏天吃冰冷生食切記適可而止，貪多會寒傷脾胃。

習慣一直待在冷氣房裡的人，更要利用早晨及黃昏到戶外多動一動，促進血液循環及新陳代謝。



仲夏天氣懊熱，容易心煩氣躁，更應注意養心，讓心神安靜，達到心靜自然涼的境界。夏季出汗多，食慾容易不振，飲食上要注意鹽分和水分的補充，中醫認為要多吃酸味以固表、多吃鹹味來補心。平日多吃些清暑益氣生津又容易消化的蔬果，都可以讓酷暑不那麼難熬。

仲夏怎麼吃？

仲夏天熱，胃口普遍不佳，不妨把飲食中的蔬果比例提高到 1/2，甚至 2/3，既消暑又保健。蔬果中含有豐富的維生素 C、水分，還有纖維素，可以幫助清除體內穢物，讓人無「便」一身輕。

仲夏盛產的各種瓜果，像絲瓜、苦瓜、冬瓜不妨多吃，不過體質虛寒的人要注意，切忌食用過量，最好搭配豆製品或肉、魚、蛋，保持均衡。平日可以多飲用一些以杭菊、參鬚、枸杞沖泡的飲料清暑補氣，綠豆湯則可以解熱毒、止煩渴。

秋季養生

滋陰潤燥抗秋愁

入秋之後天氣逐漸涼快，進入所謂秋高氣爽的天氣，感覺比夏天舒服多了，但空氣卻相對變得乾燥。加上日照減少，到了晚秋特別容易予人一種苦悶的愁緒，這是俗稱的「秋愁」，需要透過飲食來做調整。

站在中醫的觀點，秋屬金，在人體的五臟中，肺屬金，通氣於秋，因此肺氣在秋天轉盛，但肺氣太盛會損害到肝功能，在五味的對應上，肺主辛味、肝主酸味，因此秋天要減少辛辣的攝取，來平肺氣；同時增加酸味，來助長肝氣。為了迎接冬天的來臨，這個季節可以開始用平和的食補來為身體打好底子，中醫稱之為「引補」。

秋天的養生首要注意滋陰，這個季節可以開始適量吃些具有豐富蛋白質的營養食材，像肉、魚、豆、蛋、海鮮、田雞等等，為冬季打好基礎。秋天氣候偏於乾燥，對皮膚和支氣管都是一種考驗，中醫說「燥者潤之」，所謂「上燥清氣、中燥增液、下燥養血」，這個季節也應該多選食甘潤養肺的食材。如當令盛產的芡實、蓮藕、山藥、百合、蓮子、銀耳、水梨，以達到益氣滋陰、潤肺化痰的食效，還應適量補充健腦活血兼養氣的滋養食材，補中益氣讓精力飽滿，皮膚光澤有彈性。

秋天怎麼吃？

秋天的飲食要掌握少辛多酸原則，多吃溫熱食物，減少寒涼，以養胃氣。初秋天氣猶熱，飲食上以能清熱、防暑、歛汗、生津為主，可以多吃新鮮蔬菜瓜果，同時適度在飲食中用加入醋或檸檬，生津開胃。





過了中秋之後，天氣由熱轉涼，陽消陰長，養生保健改以「養收」為原則，飲食上以潤燥益氣為主，健脾、補肝、清肺是養生的重點。可多吃具有甘潤養肺、生津潤燥的食物，像梨、百合、紅棗、山藥、芝麻、蜂蜜、荸薺、蓮子、枸杞、銀耳、杏仁等。平日要注意補充水分，多吃新鮮蔬菜水果，少吃過於辛辣刺激之物，秋天雖是吃燒烤食物的旺季，但不宜吃太多，以免加重秋燥。



冬令養生

封藏精氣好過冬

冬天指立冬之後一直到立春前這段時間，人體經過春、夏、秋這三季的耗損，到了冬天實有必要對身體做一番總體檢，適度的調養和補充，才能為來年的健康打下良好基礎，所謂的「春生、夏長、秋收、冬藏」正是這個道理。民間俗諺因此有「今年進補，明年打虎」的說法。

冬天是匿藏精氣的季節，中醫也認為冬令進補宜「封藏」，尤其又以冬至前後這段時間最重要，適當的冬令進補可以改善及調整體質，一般進補的方式又分為藥補和食補，藥補需要對症下藥，吃錯了或過量難免會有副作用，所以才說「藥補不如食補」，食補在冬令養生中也更顯重要。

台灣位於亞熱帶，這幾年又逢暖冬，天寒地凍的日子其實不多，但每年冬至前後一直到舊曆年前，幾波寒流南下，氣溫還是會像坐滑溜梯一樣直線下降。這時候人體就需要一定的熱量才能維持體溫，應該適度增加醣分、脂肪、蛋白質和維生素的攝取。有條件地多吃雞、海鮮、羊肉、桂圓、核桃、木耳一類溫潤滋補的食材，不僅能補充消耗的熱量，還能益氣養血補虛。

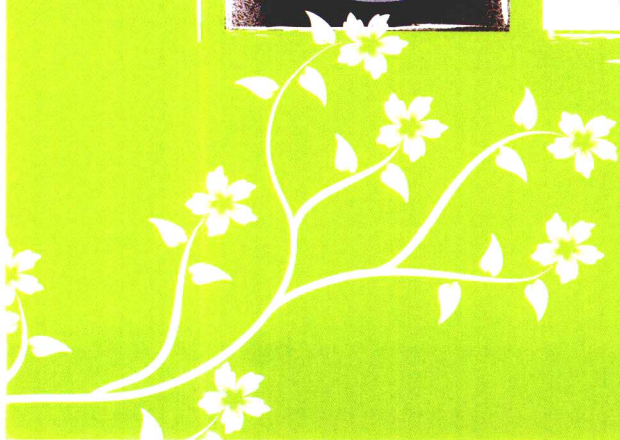
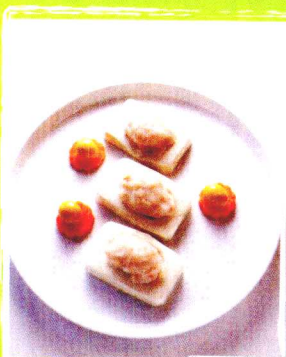
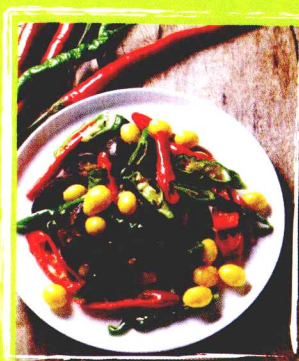
藥材方面則可多用黨參、西洋參、人參、東洋參一類的補氣藥材，或生地、當歸、枸杞、紅棗、鹿茸一類活血養血且溫陽的材料，吃對了加上補冬得宜，冬天將不再冷颼颼。

冬補怎麼吃？

冬令進補要對症選藥才能吃出好食效，中醫將虛症分為氣虛、血虛、陽虛、陰虛幾種。容易頭昏目眩、少氣懶言和疲倦乏力的氣虛者，可用黃耆、黨參、白朮、紅棗進補；如果是臉色蒼白、口唇淡白的血虛患者，要用當歸、熟地來補強身體，冬天可以多食羊肉促進血液循環，改善因陽氣不足導致的手腳冰冷。

會四肢冰冷、尿清便溏的陽虛者，冬天可用巴戟天、肉桂、冬蟲夏草進補；至於容易有午後潮熱、手足心熱的陰虛者，不妨多食用天冬、沙參、生地、枸杞和銀耳、淮山。此外，冬天還可以多吃有益氣養血健脾益智食效的紅棗，來補養身體、消除疲勞。







春

養生

春天是萬物勃發的季節，
陽氣漸升，植物開始萌芽生長，
這樣一個充滿生機的季節，
人體需要多種營養來供給能量。
春天的養生只要得法，
就能為全年的健康打下良好底子。



〔八寶養生茶〕

●食效：養陰潤燥、養顏美容、潤澤肌膚、潤腸通便

我們的身體和大自然一樣，會在春天的時候甦醒，新陳代謝會加快，活力會增加，這種勃發的生機是春季飲食的要點。我經常建議朋友在春天多飲用些花茶，幫助發散一整個冬季積聚在體內的寒邪。

各種茶飲中，又以花茶最受女性朋友歡迎，尤其有玫瑰花香帶路的「八寶養生茶」，沖泡之後，馥郁花香隨熱氣在空氣中瀰漫，光聞就讓人精神為之一振。這兩款茶都能有效消除春困，提升工作效率，為一年之計在春天來臨的時候，先打下良好基礎。

材料

- (A) 西洋參2片、玫瑰花3~4朵
紅棗2枚、枸杞6~8粒
黃耆2片、福圓肉4~5片
冰糖少許
- (B) 紅茶包1包

作法

- 1 A材料全部置杯內備用(單杯量)。
- 2 紅茶包放在茶壺裏，沖入500cc熱水，置3~5分鐘將茶包撈起，做為茶底。
- 3 將茶底沖入放材料之杯內，待3~5分鐘即可飲用。

