

자양·보양

从现在开始，用冰箱里散放的仅值五元钱的平凡原料就能制作出与昂贵补药同效的食疗餐了

◎ 金妍秀[韩]著 焦国华 译

五元钱十五分钟 = 十分滋补

——来自韩国的饮食养生新风尚

LAIZI HANGUO DE YINSHIYANGSHENG XINFENGSHANG

精疲力尽的丈夫，疲惫不堪的妻子，正处于成长期的孩子们，
突然间气力衰退的父母，您想为他们奉献一剂补药，
这是否意味着本月的生活费又要吃紧呢？

韩国医学专栏记者集10年采访、研究之实力，
全力打造仅用五元钱就能滋补
身体的不平凡之书，
现在大公开！



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

五元钱+五分钟=十分滋补/(韩)金妍秀著;焦国华
译.—北京:京华出版社,2006

ISBN 7-80724-121-7

I.五... II.①金...②焦... III.食疗养生

IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第032212号

Easy making medical (healthy) food at home by Kim, Yeon-Soo copyright ©2005 Andbooks
All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written
permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Chinese Translation Copyright © 2006 by Jinghua Publishing House Simplified Chinese edition
is published by arrangement with Andbooks through BOOKCOSMOS, Seoul and Copyright Agency of
China, Beijing.

北京市版权局著作权合同登记号

图字:01-2006-2504号

五元钱+五分钟=十分滋补

著 者 金妍秀 著

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷 中创彩色印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

字 数 220千字

印 张 数 13.375印张

印 数 0001-8000

版 次 2006年5月第1版

印 次 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80724-121-7

定 价 38.00元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

前言



很久以前就想出一本有关食补的书,这个想法始于做医学报刊杂志专栏记者的10年间所收到的数千上万的电话及电子邮件。来电者近在首都首尔,远至像庆尚道、全罗道等首都以外的地区。读者打电话指名找我,于他们纯朴的方言里,我总能感到奇妙而又神圣的使命感。

乡村医院门槛极高,当地居民即使是好不容易抽个空去医院,但整个诊断过程也就是能和医生交谈几句而已。对于这种情况,人们感到十分不满,并且非常苦闷。来自这些地方的电话往往是从这方面的诉苦开始,紧接着,“谢谢……但是我还想问一下……得了高血压就绝对不能吃咸的东西,但是啊,不吃咸也得有个度吧,哪个韩国人泡菜、酱汤一点不碰能活下去啊?当然,得了高血压,咸的食物应该减量,咱们不说那个了,降压的食物有没有啊?”有时为了尽快结束电话,我只得说:“是这样啊,好的,以后我打电话告诉您吧。”“那么远,打个电话哪容易啊,现在就告诉我吧。”读者一边这么说,一边像耍赖似的硬不挂电话。对于这样的读者,说实话,有时是觉得有些烦,但最终还是被他们的真挚所打败。“老人家,您喜欢南瓜、土豆、红薯吗?请把這些当作药,每天食用。”直到我说了这些,读者才像是达到了和记者通话的预期目的,边道谢边挂电话。这样的电话交流,如我固定的日

程表,缀满于我10年的记者生涯里,也成为本书的草稿。

打来的咨询电话不同,读者的病也各有不同,我依据症状分别给出处方。“我父亲患有糖尿病,请问什么食物好呢?”“我丈夫前列腺肥大,请问服用什么好呢?”“我孩子经常参加比赛,长期吃什么好呢?”等等。当时网络还没有普及,这些疑问,读者们是不能从医生那里得到亲切的回答的。越是著名的医生,每名患者就诊的时间就越短。因此,一部分有疑问的读者往报社打电话,就自己或家庭成员的疾病所能采取的治疗方法向我们这些医学记者细细咨询。其中的一部分人,过一段时间会再打过电话来,详细地告诉我吃了多长时间我所推荐的食物,症状是如何减轻的以及自身的体会是怎样的。因此,从某种意义上来说,这本书又是一本读者的体验之书。

正因为上述读者,我才能够将食物和医学常识相结合,健康专栏“金妍秀药膳”才得以在报纸上顺利地连载4年。从我个人来说,也给我提供了带着对饮食和健康的浓厚兴趣,学习与钻研药膳的良机。

其实餐桌上经常出现的食物即是最容易得到的补药。要想正确地获得补药的功效,重要的是1周食用1次~2次以上,且终生服用。本书所介绍的140余种料理,是我们不知其为补药但经常食用的食物。虽然我只是把这些食物的价值敬告大家,我也深感意义重大。

执笔本书的过程中,我再次领悟到:因喜欢而把一件事做得很好,这既让人干劲十足,也让人幸福无比。向出版社交稿的日期在即,为赶稿一天只能睡3小时~4小时,却满心欢喜;做料理的过程也是那么有意思。如果以前曾对饮食和健康起到过理论性的指导作用的话,那么本书问世后,我希望能带给大家一些切实的指导作用。果真如此的话,我会欣喜若狂。

虽然购买新鲜的材料替代家里的调味品做料理会得到更好的食补效果,但是不能顿顿亲自下厨时,即使是买着吃,也能因深谙食物和材料的功效而有选择性地购买、食用,这是我想通过本书达到的效果。读了本书后,希望大家再制作药膳时,能够运用书里所介绍的方法。最后,诚祝大家健康、幸福!

金妍秀



目录

Part 1 食物处方传

饭匙度料 • 2
在冰箱里寻到的补药 • 4

健康到 80 岁！女性每日必食 • 6
健康到 80 岁！男性每日必食 • 7
儿童、青少年每日必食 • 8
实战！仅用 3000 韩元制作补药 • 9
众所周知的无毒副作用的药材 • 10
知道这些，我也是韩国中医 • 12

Part 2 满载生机的春季调补食谱

献给神经痛的父母芝麻叶酒 • 16
呈给腰疼的丈夫韭菜粥 • 18
气力如泉涌韭菜酒 • 19
夫妻交杯酒野蒜酒 • 20
精力蔬菜 耐力蔬菜拌野蒜 • 21
血糖调节剂拌槲木芽 • 22

春季痒而干燥皮肤的福星艾蒿叶汤 • 24
偏食、脾胃虚者的补药荠菜汤 • 25





天然综合营养剂菠菜·26

换季期嗓子的保护剂桔梗·28

大便通畅补药拌蒿子杆·29

青春痘的消除剂拌生菜·30

慢性痔疮引起的贫血补药拌野紫菜·31

因过敏而禁食鲜鱼者的福音炖黄花鱼·32

黄沙灰尘满天飞时猪肉包饭·34

幻想的组合 完美的组合干虾锦葵汤·36

减肥、降压的知音竹笋·38

健肾强力剂覆盆子茶·40

坚硬孩子骨骼、牙齿的蚬汤·41

精疲力尽时的食物酱油素菜沙拉·42

疲劳不见了煎鸡蛋芦笋·43

part 3

找回随汗流失的体力、消除疲乏的夏季找补食谱

起床后的肿脸蛋嫩南瓜·46

丈夫烟瘾的敌人酱辣椒·48

使我们远离中暑的茄子·50

聪明孩子的培养剂炒海带·52

稳血压的助手生土豆汁·54

高血压患者的好汤土豆汤·55

夏季最好的补药西瓜茶·56





节假日防晕车的妙方**糖姜**·57

身体虚弱的丈夫的营养剂**泥鳅汤**·58

脾胃虚寒女性的良汤**黄姑鱼汤**·60

预防中风的炒**海参**·61

三伏天因汗流失的蛋白质的补充剂**鸡肉粥**·62

贫血性虚弱体质的补养**鳗鱼盖饭**·64

消肿胀的良药**玉米缨茶**·66

100天后,向健忘症说再见**五味子茶**·67

永葆青春肌肤的**玉米汤**·68

疲劳、食欲不振、斑痕的克星**柠檬酱饭**·70

预防空调病的**芹菜粥**·71

送给苦夏的朋友**益母草汁**·72

奉劝中暑无力的丈夫饮一杯**冬虫夏草酒**·73

夏季疲劳恢复剂**黑豆碎末汤**·74

易受惊吓的孩子的**西红柿炒鸡蛋**·76

Part 4

消除疲乏、恢复体力的秋季回补食谱

呕吐、腹泻的良药**拌橡子凉粉**·80

晚秋腹泻的泻痢停**蕨菜**·82

时差适应剂**拌芋头**·84

消渴、去热、解酒的龙头老大**梨酒**·85

体弱孩子的强壮剂**炖秋刀鱼**·86



低血压患者的救星**炖泥蚶**·88

营养百分百的婴儿零食**栗子粥**·89

大夫也认可的抗癌补药**蘑菇茶**·90

声音不老剂**木瓜茶**·91

痴呆预防剂**斑 鲮生鱼片**·92

感冒引起的咽喉肿痛的消除剂**桔梗梨汁**·93

夜不成寐痛苦的消除剂**大枣葱茶**·94

因上火而焦虑的消除剂**绿豆粥**·95

胆小鬼变勇敢的催化剂**炸芋头包**·96

孩子便秘的特效方**胡萝卜苹果汁**·98

因压力而上火的清凉剂**苹果煲**·100

转眼就忘的弥补剂**炒核桃鳀鱼**·101

因便秘不爱吃饭的孩子的开胃剂**酱栗子**·102

易发火的成年人的镇定剂**核桃大枣粥**·103

天然女性荷尔蒙剂**石榴茶**·104

咳嗽引起的脸浮肿的消肿剂 **牛奶大枣**·105



Part 5

战胜严寒的冬季进补食谱

消除十年滞食、预防消化病的秘

密剂**生拌萝卜**·108

剧烈、频繁咳嗽的停止

剂**萝卜糖稀**·109



中风预防剂藕煲 · 110

治疗便秘、预防中风的蒸红薯 · 112

醒酒良剂藕汁 · 113

神经质孩子的良补牡蛎饼 · 114

青春痘烦恼一吃光酱牛蒡 · 116

治疗骨质疏松的下酒菜贻贝汤 · 118

预防感冒的特效剂桔子茶 · 119

咕嘟一喝、感冒就好洋葱辣白菜汤 · 120

虚弱孩子快快长肉剂烤青鱼 · 122

让饮酒伤身的丈夫重新找回健康的青蛤汤 · 124

母婴营养的保证剂大头鱼汤 · 126

从此不再羡慕人参煎沙参 · 128

不许常客舌皮疹再来的煎橄榄鲱鱼 · 130

阻止冬季感冒的守护神白菜苡汤 · 131

预防骨质疏松的最好补药拌萝卜干 · 132

停止打嗝的好办法 柿饼浓液 · 133

改变过敏体质的魔术汤明太鱼汤 · 134

不再羡慕昂贵的眼霜烤鲈鱼 · 135

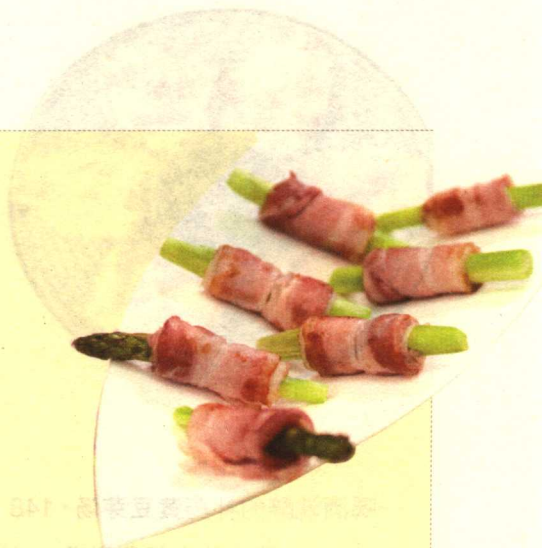
呈给年老的婆婆和母亲的补药烤银杏 · 136

心爱宝宝的退烧剂金柑浓液 · 138

月经不调的补药生山药汁 · 139

不要给尿床的孩子责骂,给他煎胡萝卜 · 140

冬季变胖的对抗剂海鞘盖饭 · 141





成人病患者的零食炒南瓜子 • 142

Part 6

一年四季均可每日享用的食补菜谱

郁闷情绪消除剂炒鳊鱼 • 146

肚子难受时的好朋友紫橄榄汁 • 147

一喝酒就醉的补药黄豆芽汤 • 148

高血压、失眠症的克星酱洋葱 • 150

顺利度过更年期,每天一杯大豆汁 • 152

模特的减肥秘诀醋腌黑豆 • 153

想培养聪明的孩子吧酱黑豆 • 154

演员的美肤秘诀拌紫菜 • 155

黑斑的预防妙方薏米粥 • 156

肠道的清道夫青酱汤 • 157

血液检查后的最佳午餐食谱血豆腐汤 • 158

富含阿胶、保护骨骼的牛膝盖骨汤 • 160

易劈裂的手指甲的救星炒菜椒 • 162

预防妊娠斑的龙头老大玉竹粥 • 164

减肥必备食谱酱魔芋 • 165



过分疲倦却无法入眠时煎葱白 • 166

带下症的预防良药煎蒜片 • 167

讨厌蘑菇味的孩子的蘑菇料理金针菇饼 • 168

便秘良方黑芝麻粥 · 169

预防癌症,请每天食用西兰花 · 170

高血脂患者的饭后甜点绿茶酸奶 · 171

避免孩子成为近视眼煎牛肝 · 172

羡慕别人拥有一头光泽的黑发吗? 芝麻牛奶 · 174

吃肉后感觉油腻时猕猴桃沙拉 · 175

扁桃体发炎时煎虾粉 · 176

您说,鹿茸太贵不能常吃? 鹿茸汤 · 178

奶水不出时猪蹄汤 · 180

乳房胀痛不适时生菜籽米汤 · 181

使低血压朋友精力充沛的人参苹果汁 · 182

去除因压力而起的黑眼圈决明子茶 · 183

常吃即能消除抑郁症的西红柿炒鲑鱼 · 184

补肾佳肴炒猪腰子杜仲 · 186

山珍海味也离不了大葱大葱泡菜 · 188

珍馐也经济酱鲍鱼 · 190

给整日坐着工作的丈夫的礼物酱地黄根 · 192

月经不调,皮肤粗糙茯苓汁 · 193

孩子爱吃的豆腐料理麻婆豆腐盖饭 · 194

小便不畅通吗? 拌马齿苋野菜 · 196

无光泽皮肤变润泽河蚬贝汤 · 197

食物处方传 · 198



Part 1

食物处方传

有些人,每季都无所畏惧地吃,甚至为了吃上药膳而不惜长途跋涉远到国外。每当我看到这些,就会想起关于“知更鸟”的故事。这个童话讲的是,幸福虽然就在身边,但一些人却认为,幸福藏在山那边的某个地方,因而毕生彷徨。

补药也是一样。不一定昂贵的,稀少的才是补药,补药其实就是今天早上出现在我们饭桌上的食物。

见得多识得广。

如果认识到每天出现于饭桌上的食物所含有的补药价值的话,人就不会舍近求远寻药膳了。

如果知道今天中午喝的土豆汤对自己的身体是多么的有利的话,第二天会再度食用,进而会意识到这不是前一天所喝的土豆汤,而是补药。

您就不疑惑吗? 我们餐桌上曾经高频率出现的普通食物所具有的补药价值! 让我们就像寻找宝藏,找到食物里所蕴含的补药价值!

饭匙度料



看菜谱做饭的一个难点就是度量用具的问题。一大匙、一小匙常作为用量单位出现,如果没有度量用的匙,或者不知道匙的具体大小,实际操作时甚受限制。本书中则使用家庭用的成人饭匙,还用手和一次性纸杯替换掉量杯。制作本书介绍的食物时,务必阅读本部分。

粉类度量



白糖(1):指满满一饭匙的白糖。



食盐(0.5):指一半饭匙的盐。



芥末(0.3):指 1/3 饭匙的芥末。

酱类度量



辣椒酱(1):指满满一饭匙的辣椒酱。



番茄酱(0.5):指一半饭匙的番茄酱。



辣根酱(0.3):指 1/3 饭匙的辣根酱。

液体度量



酱油(1):指满满一饭匙的酱油。



肉汤(0.5):指一半饭匙的肉汤。



香油(0.3):指 1/3 饭匙的香油。

“把”度料

牡蛎(1把)



抓一把牡蛎放入一次性纸杯,约为半杯。

黄豆芽(1把)



抓一把黄豆芽放入一次性纸杯,为满满一杯。

面条(1把)



抓一把面条,约为两个成人的量。

纸杯度料

牛奶纸杯度料(1杯)



一杯:200ml的牛奶纸杯,剪掉最上面的1cm后所盛满的量。

液体(1/2杯)



1/2杯:200ml的牛奶纸杯,剪掉最上面的1cm后盛半杯的量,用一次性纸杯的话则略高于半杯。

干虾(半杯)



半杯:200ml的牛奶纸杯,剪掉最上面的1cm后盛半杯干虾或干香菇的量,用一次性纸杯的话则略高于半杯。

其他须知

微量



微量或少量指的是用拇指和食指捏起的量。

无用量标记

未标记用量的时候,根据具体提示加微量或不加。

主料

主料是料理制作时必须使用的材料。

辅料

辅料是料理制作时使用的味道更佳,不使用也不影响其基本味道,是可选择材料。

调料

蒜末,酱油,精盐,葱等。依个人口味添加。

料汁

料理制作前最好先把调料拌成汁。后面涉及到调料汁时我会指出来。

在冰箱里寻到的补药



补药,不一定非是从远处求来的。现在请您走到冰箱前面,打开冰箱的门,您会看到什么?喝剩下的牛奶、酸奶,吃剩下的鸡蛋、胡萝卜、蒜、葱等……这些就是我们和我们的家庭成员保持健康的补药材料。

洋葱



长期食用洋葱,可保护血管,使血液畅流,从而可预防中风。这是因为洋葱的表皮富含类黄酮。洋葱还可以预防感冒和食物中毒。男性食用洋葱则可以提高精子的质量。多食洋葱,还能延缓衰老。

葱



葱因其香而成药。制作肉类食物时放葱可防止血内胆固醇过高,从而预防动脉硬化。葱还具有超强的镇静作用。失眠患者食用烤过或煎过的葱有助于睡眠。

蒜



蒜是和细菌作战保护我们身体的战士。蒜的主要成分蒜素可以杀死量为其12万倍的结核菌、痢疾菌、白喉菌,令人叹服。蒜还使人精力充沛,因为蒜富含被西方人称为“迷人的矿物质”的锌。

芥末



芥末药性温和,可以保护肺。也可以治疗像过敏性鼻炎、肺炎等因肺温降低、肺功能减弱而导致的病。还可以疏通经络。饮食口味重或食而无味者可以适当地多食芥末。

姜



2000年前,姜就出现在医书上,药效非凡,尤其是可预防腹泻和恶心。晕车厉害的朋友旅游外出时可把姜茶或姜片作为常备药带在身上。食欲不振时食用姜不但能增进食欲,还能助消化。

辣椒



辣椒有助于减肥、治疗忧郁症,这归功于辣味里的辣椒素。辣椒也是消除尼古丁的大将。辣椒还富含维生素A、C,每天食用,一次1个~2个,则可预防感冒。

萝卜



萝卜是富含消化酶的天然消化药。萝卜种常作为咳嗽药味在中医处方里出现。喝萝卜汁也能平缓咳嗽。萝卜还可化瘀血。萝卜汁直接敷于肿处亦可消肿。

土豆



土豆既排毒又降血压。土豆研成粉空腹食用可以调节血压,增强肠胃功能。药物中毒时,作为应急措施,可将土豆榨汁服用,能起到清洗体内毒素的效果。

胡萝卜



胡萝卜既利于伤口的愈合又可以很好地预防胃溃疡,还能补血、预防空调病。胡萝卜富含能增强视力的维生素A,特别适合儿童每天食用。尤其是胡萝卜中含有抗癌成分胡萝卜素,可以堪称蔬菜中的龙头老大。

芝麻叶



芝麻叶和牛肝共同食用可以获得一定量的微量元素铁。芝麻叶自身的香味即可起到防腐的作用。食用生鱼片、肉类时一定要搭配芝麻叶。芝麻叶里含有和水果相当的维生素C,对于烟民来说是不错的补药。

食醋



食醋可以缓解疲劳,恢复体力。酸酸的味道可以刺激唾液分泌,有助于消化。食醋还能中和脂肪,油炸食品中滴些食醋可以减轻油腻感。

牛奶



牛奶亦可称为钙。牛奶中富含帮助骨骼吸收钙质的蛋白质,儿童和中年女性应该多服用。牛奶还能消除食蒜后的口味。

酸奶



人体肠内有益菌和有害菌并存。长期服用酸奶,可以使肠内只保留有益菌。尤其是喝牛奶肚子疼的人,可以饭后喝酸奶代替牛奶。

柠檬



柠檬能去痣、除雀斑,还能预防皮肤癌。制作食物时柠檬的用途也很多。食用牡蛎、贝类、鲜鱼、肉类时,滴些柠檬汁,则不但可以去除腥味,还可使肉质更鲜美。

奶酪



奶酪里各种优质营养成分均匀分布,是老少皆宜的食品。尤其是奶酪中的蛋白质可以分解酒精,能保护肝,因此又可作为丈夫的下酒菜。

鸡蛋



除了能引起胆固醇过高外,鸡蛋是一种完美的食品。严格控制胆固醇量的高血脂患者除外,所有人每天最好摄取一个鸡蛋。鸡蛋中的蛋黄素对脑有益,还可使皮肤的纹理更美观。