



生活

健康四季餐

著者 台大医院营养部

Chinese
Cooking

中国

味道



吉林科学技术出版社

中国味道

□ 全案策划  唐码书堂 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 著 者: 台大医院营养部

□ 责任编辑: 车 强

□ 执行编辑: 王 琼 赵 彦

□ 装帧设计: 刘 畅 张 明 张腾方 叶 华

健康四季餐

Jian Kang Si Ji Can

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2684-1/Z · 250

定价: 12.80 元

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2003-1096

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431 — 5677817

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

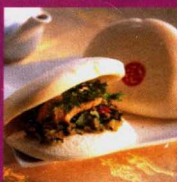
本书经台湾台视文化有限公司授权, 中文简体字版由
吉林科学技术出版社独家出版发行。

中国味道

健康四季餐

台大医院营养部 著

吉林科学技术出版社



目 录

春夏套餐 早餐

- 4 ● 养生粥套餐
 - 养生粥 · 菠菜炒蛋
- 6 ● 芥菜粥套餐
 - 芥菜粥 · 炖栗枣
- 8 ● 麦片粥套餐
 - 麦片粥 · 枸杞丝瓜
- 10 ● 燕麦饼套餐
 - 燕麦饼 · 蔬果汁 · 土豆色拉
- 12 ● 握饭团套餐
 - 握饭团 · 黑豆浆

春夏套餐 午晚餐

- 14 ● 栗子炖鸡套餐
 - 栗子炖鸡 · 红糟面肠
 - 豌豆苗炒菇 · 猪肚薏仁汤
- 18 ● 东海之龙套餐
 - 东海之龙 · 清蒸鲈鱼 · 拌双色
- 22 ● 香瓜虾仁套餐
 - 香瓜虾仁 · 瓠瓜豆腐
 - 拌海带芽 · 四物炖鸡
- 26 ● 何首乌烧肉套餐
 - 何首乌烧肉 · 黑豆虾仁
 - 豆豉苦瓜 · 沙参鸡汤
- 30 ● 香蒜意式通心粉套餐

- 香蒜意式通心粉 · 蔬菜棒
- 黄瓜酱

- 32 ● 卷心菜饭套餐
 - 卷心菜饭 · 清炒豌豆尖
 - 山杞排骨

- 34 ● 韩式烤肉套餐
 - 韩式烤肉 · 蘸酱 · 玉米须鸡汤
 - 蟹球焗白菜 · 南瓜拌菇

秋冬套餐 早餐

- 38 ● 胚芽甘薯粥套餐
 - 胚芽甘薯粥 · 芦笋蘑菇烧豆腐
- 40 ● 糙米鸡丝粥套餐
 - 糙米鸡丝粥 · 水果拼盘
- 42 ● 拌荞面套餐
 - 拌荞面 · 金针白果汤
- 44 ● 馄饨面线套餐
 - 馄饨面线 · 麻油川七
- 46 ● 高纤三明治套餐
 - 高纤三明治 · 黑豆养生茶

秋冬套餐 午晚餐

- 48 ● 鱼露鳕鱼套餐
 - 鱼露鳕鱼 · 茴香炒蛋 · 五彩丝
 - 吉林参鸡汤

52 ● 牛肉面疙瘩套餐

· 牛肉面疙瘩 · 鲜炒鱼片

54 ● 烤鱼鱼套餐

· 烤鱼 · 炖五目

56 ● 鲜菇烩饭套餐

· 鲜菇烩饭 · 芋头椰子糕
· 冬笋汤

58 ● 鲜茄旗鱼块套餐

· 鲜茄旗鱼块 · 豌豆荚炒肉丝
· 山芹炒牛肉 · 白菜赤肉羹

62 ● 蒜头焖鸡套餐

· 蒜头焖鸡 · 虾皮焖冬瓜

64 ● 木瓜牛肉套餐

· 木瓜牛肉 · 素包心白菜卷
· 九层塔煎蛋 · 姜母鸭

68 ● 低热量火锅套餐

· 低热量火锅

可口点心 春夏

70 ● 黄金藕球

71 ● 芪薏粥

72 ● 五彩缤纷

73 ● 蔬果卷

可口点心 秋冬

74 ● 紫雪球

75 ● 红薯糕

76 ● 茴香脆饼

77 ● 番茄镶豆

年菜美食

78 ● 醉龙虾套餐

· 醉龙虾 · 三色冷盘 · 香菇刺参
· 茶包鸡 · 年年有余 · 海洋世界

86 ● 茶梅扣肉套餐

· 茶梅扣肉 · 三星拼盘 · 烧卤花枝
· 药炖乳鸽 · 花果世界

元宵 & 冬至

90 ● 汤圆

· 绿茶汤圆 · 咸汤圆

端午佳节

92 ● 粽子套餐

· 五谷杂粮粽 · 葡萄干果粽

中秋佳节

94 ● 月饼套餐

· 低热量月饼 · 陈皮梅酥

96 ● 食材营养与禁忌速查

春夏套餐 PART 早餐

早餐
1

养生粥套餐

保养 心 胃 肠 肝 肾 防癌

● 养生粥

热量：4945 kJ (4 人份)

材料：毛豆仁 80 克 荞麦 80 克 糙米 240 克 盐 1 小匙

做法：

1. 将糙米、荞麦洗净，用水浸泡 30 分钟后用高汤熬成粥。
2. 毛豆仁洗净后煮熟备用。
3. 待粥熬好时放入毛豆仁，加盐调味后熄火。

● 菠菜炒蛋

热量：2625 kJ (4 人份)

材料：菠菜 600 克 鸡蛋 4 个 盐半小匙 油 2 大匙

做法：

1. 将蛋打成蛋液，菠菜洗净后切段备用。
2. 油放入锅中，热锅后加入蛋液炒熟。
3. 另起油锅，将菠菜放入锅中大火快炒。
4. 最后将蛋拌入菠菜中，快炒 30 秒即可。

营养重点

- ◆ 荞麦、糙米含有丰富的维生素B群，是很好的抗压食品。
- ◆ 菠菜含有丰富的叶酸，而蛋黄中含有铁质及维生素B群，所以菠菜炒蛋是一道补血的佳肴。



营养重点

- ◆银鱼中含有丰富的钙质，对于不敢喝牛奶又担心患骨质疏松症的人而言，是不错的选择。
- ◆栗子含有丰富的淀粉及维生素B群，维生素B群对脑部正常运作很重要，有安定神经、抑制忧郁的功效。

早餐
2

芥菜粥套餐

保养

心 胃肠 肝 肾 防癌

●芥菜粥

热量：4540 kJ (4 人份)

材料：白米 240 克 银鱼 60 克 芥菜心 200 克 盐 1 小匙

做法：

1. 白米洗净，用水浸泡 30 分钟后用高汤熬煮成粥。
2. 芥菜心洗净切末，汆烫后备用。
3. 银鱼洗净备用，待粥熬好时放入银鱼及芥菜末以大火同煮，加盐调味后即可熄火。

●炖栗枣

热量：3612 kJ (4 人份)

材料：栗子 30 颗 红枣 20 枚 蘑菇 200 克 生菜 200 克 淀粉 10 克
油 1 大匙 姜片少许 酱油少许 淀粉水适量

做法：

1. 将栗子、红枣加水浸泡 12 小时后煮熟备用。
2. 蘑菇切片，生菜洗净备用。
3. 热锅后加入姜片爆香，放入蘑菇、栗子、红枣和酱油调味，最后以淀粉水勾薄芡。
4. 另煮一锅热水，水滚后放入生菜汆烫，捞出后冲冷开水备用。
5. 将生菜垫于盘中，再将 3 盛于其上即可。



营养重点

- ◆美国FDA证实含丰富水溶性膳食纤维 β -Glucan 的燕麦片具有降低血脂及胆固醇的功效。每天早餐摄取燕麦片可说是一天中养生保心的开始。
- ◆枫糖不但具有特殊风味，且含有多种矿物质，在国外常用来搭配早餐的饼干或蛋糕。

早餐
3

麦片粥套餐

保养 心 胃肠 肝 肾 防癌

●麦片粥

热量：5292 kJ (4 人份)

材料：燕麦片 240 克 苹果(中)1 个 哈密瓜 400 克 熟腰果 15 克
葡萄干 25 粒 枫糖 30 克

做法：

1. 水滚后放入麦片煮熟，并加入枫糖调味。
2. 将苹果、哈密瓜洗净去皮切丁备用。
3. 最后将腰果、葡萄干、水果丁加入麦片中即可食用，亦可依个人喜好添加牛奶。

●枸杞丝瓜

热量：1233 kJ (4 人份)

材料：丝瓜 600 克 枸杞 30 克 盐半小匙 油 1 大匙 姜丝 10 克

做法：

1. 先将丝瓜去皮切片。
2. 锅内放油加热后，加入姜丝爆香。
3. 将枸杞浸于温水中 20 分钟后，捞起沥干备用。
4. 将丝瓜放入锅中炒熟，再拌入枸杞即可。



营养重点

- ◆为防止土豆、菜花等褐变，在切好后可沾上柠檬水。
- ◆蔬菜水果中多含有丰富的维生素C，具有抗氧化的功效，可抗老化及防癌。
- ◆许多科学家相信茄红素的抗氧化效果远高于其他抗氧化产品，茄红素主要存在于成熟的番茄中。

早餐

4

燕麦饼套餐

保养 心 胃肠 肝 肾 防癌

●燕麦饼

热量：6357 kJ (4 人份)

材料：低筋面粉 300 克 燕麦 40 克 核桃 10 克 杏仁 10 克

蔓越莓(果干)20 克 无盐奶油 1 大匙 糖 20 克 水 80 毫升

做法：

1. 先将蔓越莓用温开水泡软后再沥干水分备用。
2. 将面粉过筛，核桃、杏仁拍碎备用。
3. 将 1 及 2 混合拌匀成团状，再分成 8 等份并压成扁平状，排于烤盘上。
4. 烤箱先预热至 180℃，即可放入烘烤 15 分钟，待冷却后即可食用。

●蔬果汁

热量：1630 kJ (4 人份)

材料：西芹 400 克 胡萝卜 400 克 凤梨 200 克 番茄汁 500 毫升 蜂蜜 20 克

做法：

1. 将西芹及胡萝卜洗净后去皮切丁，将凤梨切块备用。
2. 将 1 与番茄汁一起放入果汁机中，搅打约 1 分钟后即可。
3. 喜好甜味者可添加蜂蜜以增加风味。



● 土豆色拉

热量：3620 kJ (4 人份)

材料：蛋 4 个 土豆 1 个(200 克) 菜花 300 克
西芹 200 克 草莓 60 克 色拉酱 2 大匙
盐少许

做法：

1. 将蛋煮约 10 分钟，捞起冲冷水，冷却后剥壳并分别切成 4 等份。
2. 土豆、菜花、西芹洗净后去皮切块，分别放入滚水中烫熟。
3. 草莓洗净后切小丁，与色拉酱混合拌匀，加盐调味。
4. 将 1 与 2 一起放入盘中，淋上草莓色拉酱即可。



营养重点

- ◆ 1个传统饭团热量约2500~3000kJ,且油脂含量较高(20克),以握饭团取代传统饭团不但吃得饱,也是一道很健康的养生早餐。
- ◆ 黑豆属豆科植物的黑色种仁,含有丰富的蛋白质,所含铁质也比一般黄豆高,是一种高营养价值的食品。

早餐

5

握饭团套餐

保养 心 胃肠 肝 肾 防癌

●握饭团

热量: 4928 kJ (4人份)

材料: 白米1杯 五谷米1杯 菜豆150克 胡萝卜200克 卤蛋4个 盐半小匙

做法:

1. 五谷米以清水浸泡8小时后沥干,白米以清水浸泡2小时后沥干备用。
2. 将五谷米与白米混合后,加2杯水放入电锅,待开关跳起后再焖10分钟。
3. 将菜豆、胡萝卜洗净去皮后切丁,并放入滚水中烫熟,捞起拌入米饭中。
4. 工作台上铺一层塑胶袋,取适量五谷米杂粮饭平放于上,再放上切碎的卤蛋作为馅料。
5. 将包在塑胶袋内的五谷饭整形(三角形或任何喜欢的形状)即可。

●黑豆浆

热量: 1848 kJ (4人份)

材料: 黑豆100克 糖50克

做法:

1. 黑豆事先浸泡一夜,再加入3倍的开水,用万能调理机或果汁机搅打15分钟。
2. 将生黑豆浆放入锅中以中火煮滚后,转小火再煮约10分钟即可熄火。
3. 依个人喜好添加糖或蜂蜜调味即可。



春夏套餐 PART 午晚餐

午晚餐

1

栗子炖鸡套餐

保养 心 肾 肺 胃 助 运

●栗子炖鸡

热量：2590 KJ (4人份)

材料：鸡腿 800 克 栗子 50 克 盐少许 酒 1 大匙 酱油 2 大匙
冰糖 20 克 八角 2 粒

做法：

1. 栗子泡水备用，鸡腿洗净后切成 3 块，再用滚水来烫备用。
2. 将水 6 碗加入锅中，水滚后即加入所有材料并以小火烧煮，等汤汁收干即可。

●红糟面肠

热量：2052 KJ (4人份)

材料：面肠 240 克 红土豆 150 克 油 1 小匙 盐少许 红糟 1 小匙
水或高汤 200 克

做法：

1. 将面肠及红土豆都切滚刀块。
2. 热锅后放油，待油热后放入红土豆略炒，再加入面肠及红糟、水、盐一起拌炒至熟即可。

