



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



休闲保健美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



休闲保健美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社

顾问:段廷玉

主 编:书 方

副主编:尹清波 刘玉民 刘立烈 贾英杰

编 委:章 丘 金 寿 孙泽涵 袁同均

冯 慧 赵 艺

图书在版编目 (C I P) 数据

休闲保健美食/书方主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7 - 5375 - 3037 - 8

I. 休 ... II. 书 ... III. 保健 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014418 号

天然功能美食养生丛书

休闲保健美食

书 方 主 编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 保定天德印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 7

字 数 160000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 14.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



总 序

天然功能美食养生是我国传统的食疗与药膳在新世纪与现代医学相结合而形成的一个保健新概念、新方法。

众所周知，从中医著名的“药食同源”理论的形成来看，传统中药与食物早就结下了不解之缘：因为中药取材于天然动物、植物及矿物质，而我国传统的天然食物都包括其中。中医传统的养生健身理论更是与许多食物很难分开，其独创的食疗理论与实践方法至今还在造福于国人。因此，从某一角度讲，中医（食疗理论）本身，就是一位善于“驾驭”食物巧妙为人类服务的“养生大师”。根据疗病健身的目的，把某些中药材适量地调配于日常饮食中，既安全，又有效，可以方便而又经济地进行祛病健身，这就开创出食疗法。药膳则是人们逐步把这种食疗法与日常成型的每日三餐密切地结合起来：无论菜肴，或是粥饭，以及汤和饮料，都按进餐习惯与要求经过烹调，把这些天然的食物与药物混制成有一定的色、香、味、形的养生美味食品，使人们在进餐时既可享受正餐，又可达到健身祛病的目的。药膳不仅可以摆在家庭的餐桌上，还可以出现在专门经营药膳的保健餐馆。

发展至今，如何继承和发展这套行之有效的食疗与



药膳方法，已成为现代人必须考虑的重要问题。例如，如何充分利用天然食品的保健功能养生抗衰？怎样把食疗保健带进家庭的每日三餐？等等。正是这些值得人们深思与探索生活中的新课题，吸引了我们。经过充分酝酿和准备，我们编撰了这套《天然功能美食养生》丛书，希望能与广大读者共同讨论与研究涉及的一系列问题。

2

我们每天进食的天然食物，都具有向人们提供维持生命所必需的营养物质，即第一功能；提供对食品色、香、味、形等的综合感受，即第二功能；提供食品调节机体的保健、防御和疗效，即第三功能等。每种食物的各项功能并非均衡等量，人们可根据每种食物功能不尽相同这一特点，按食疗保健需要，按每种食品自身特有的功能，将各种食品加以区分，这就是按其功能划定出来的“功能食品”。如，“补血功能食品”（第一功能）；“酸味功能食品”（第二功能）；“降压或降脂功能食品”（第三功能）。把传统的食疗引入我们现实生活的膳食中来，让人们享受美食的同时就可养生祛病，这就是我们所说的“天然功能美食养生”。

这里的“天然”二字，是强调本养生法的饮食范围只限于我们日常生活中常食用的普通天然食物，也包括可添加一些国人常用的天然养生中草药。因中药这一称法也正在酝酿加称“天然”二字来强调其本质；至于“食物”为何在此改称“美食”呢？这是为强调要在每日膳食中去完成养生祛病，而我们中餐向来是以被世人瞩目的高超的烹饪技法为特色的，也指明本法比传统食疗有所发展，膳食更突出注意营养均衡和美味可口，这样才可更加充分发挥食品的功能，寓养生于正餐与零



食，借天然食物的特有功能调制成美食，借每日之饮食来达到功能养生目的。

这一新概念、新方法的形成，是在世界范围医学界出现“返璞归真”的大气候下，是在全球“亚健康”身体状态被发现和确认，在第一医学（临床医学）、第二医学（预防医学）、第三医学（康复医学）的基础上，创立发展起崭新的第四医学（自我保健医学）的大环境下，正当人们都在想方设法通过提高身体素质，寻找最佳自我保健措施之时，一个古老而又崭新的养生方法很自然地出现在我们面前，可以说它是当今时代的产物，更是我们中华民族的祖先留给我们的珍贵遗产——食疗和药膳概念的一次“升华”。

用天然美食保健祛病，要达到这个目的，要实现这个“腾飞”，我们要借助于两只强大的“翅膀”：一是有千年历史的传统中医、中药养生保健理论；二是饱含着世上无数科研人员辛勤劳动成果结晶的现代营养学、医学和药学等知识。这两只“翅膀”，再加上举世无双独到的中华烹饪绝技，足以保证这一新食疗法成功。

值得一提的是，这里说的天然功能美食和市场有售的保健食品是两回事。保健食品（日本称功能食品，欧美称健康食品）在国际上并无统一定义，但都指的是由食品厂工业化、配方化生产出的以天然食物为原料的食品。这种既非药品又和一般食品有别的特殊食品，大多具有普通食品的属性（营养、感官、安全），同时还具有调节机体功能的特定保健作用。这些具有特定保健功能的食品和我们这里所谈的天然功能美食养生法中的家制天然功能美食并不完全相同。二者虽同样是用天然食物作原料去保健养生，但不同之处是保健食品价格较



高，只能模糊化地购买食用保健。而天然功能美食养生法却可廉价获得，甚至可根据本人身体状况和需要，因人而异，合理选用，寓养生除疾于每日三餐及零食之中。

近年来，我国传媒也在为提高全民健康素质进行一系列努力，各家媒体推介出不少食疗方例和食谱。人们试用后，感到确实有效、价廉、方便。在实践中人们又发现，如能结合自身情况，更好地甚至创造性地使用这些食方，功效则会更显著。然而，人们所掌握的医疗保健和食品的功能知识还往往不足，于是就需要求助专业中、西医师指导，或参阅有关介绍食疗的科普信息。本丛书就是为满足读者这方面的需要而精心策划、编撰、出版的。

本丛书首先选择“老年人长寿养生”、“女性美容”、“儿童益智健脑”、“休闲保健”和“常见病调养”等几方面的家制天然功能美食食谱。盼望对您有所助益。

阅读本书，愿您能从中找到有用的知识和资料。祝您能成功地在家庭中自制出款款佳肴，在享用这些美食中，能帮您顺利地达到健身祛病的目的！

丛书编撰者谨识

2005年10月



前 言

休闲食品是个新概念，它是在传统的零食基础上逐渐发展形成的，品种日趋增多，花色越加齐全，已自成体系。它是正餐以外的系列食品，也是属于人们提高生活质量时自然会出现的食品。我国食品专家将休闲食品划分为 8 大类：即谷物膨化类、油炸果仁类、油炸薯类、油炸谷物类、非油炸果仁类、糖食类、肉禽鱼类、干制果蔬类等。从目前市场销售和人们喜食享用两个侧面分析，我们认为：不妨将休闲食品简单归纳为由小零食、小吃和小点心等几类组成，像常吃的五香瓜子、油炸花生米、糖炒栗子、冰糖葫芦、小豆粥、小枣切糕、杏仁茶、江米藕、茶鸡蛋、松糕、酱肉、鱼松、冬菜、糖醋萝卜条等等。

休闲食品颇受欢迎，特别是在儿童、老人和女性面前很受宠。科学地讲，这和他们的生理特征是分不开的：少年儿童正处于生长发育的旺盛时期，胃容量较小，但活动量大，消化吸收速度快，故常觉得饥饿，想进食，正餐时间没到，适当地补充些休闲食品，既可充饥解饿，又可获得营养，有益健康，因此是必要的；女孩的胃容量比男孩还小，所以平时更爱吃些休闲食品；老年人胃纳差，胃蕾衰退，平时需要一些酸甜的刺激，让唾液、胃液的分泌旺盛起来，以增加食欲；女性在经



期前后常觉得口味淡，喜欢吃些酸、甜、辣、咸的食品，这是完全可以理解的，况且金橘饼、杏干、山楂片等休闲食品，对经期不准者还有理气解郁、活血调经等调节机体功能作用。

本书将着重介绍区别于正餐以外的零食——休闲食品的选食、制作和保健养生之道。书中将按我们划分出的小零食、小吃和小点心等，由三类数十种休闲食品制成的数百个美食谱方例供读者参考试用。我们尽力做到：在每个方例中，有针对性地从传统医学、现代营养学、医药学角度多方介绍有关知识，使本书具有科学性、知识性、可读性、操作性等特色。

由于成书时间仓促，作者水平所限，疏漏和错误之处在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

编 撰 者
2005 年 10 月



目 录

◇ 休闲功能食品常识

★ 食品的三大功能(2)

★ 常用的保健天然休闲功能食品(4)

▲ 花生	(4)	▲ 腰果	(17)
▲ 栗子	(6)	▲ 葵花子	(18)
▲ 红枣	(8)	▲ 榛子	(19)
▲ 核桃	(9)	▲ 榧子	(20)
▲ 山楂 (片)	(10)	▲ 菱角	(21)
▲ 杏仁	(11)	▲ 松子	(22)
▲ 白果	(13)	▲ 甘蔗	(22)
▲ 莲子	(14)	▲ 椰子	(24)
▲ 橄榄	(15)	▲ 南瓜子	(25)
▲ 芡实	(16)		

◇ 家制保健休闲功能美食谱

★ 小零食(28)

㊟ 家炒花生米	(28)	㊟ 挂霜花生	(30)
㊟ 五香花生	(28)	㊟ 多味花生	(30)
㊟ 花生糖酪	(29)	㊟ 花生脆枣	(31)
㊟ 可可奶花生	(29)	㊟ 咸花生果	(32)



- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 花生粘子 | (32) | 炒南瓜子 | (44) |
| 甜咸花生 | (33) | 生南瓜子 | (45) |
| 香糯米花糖 | (33) | 瓜子双仁 | (45) |
| 挂霜红枣 | (34) | 盐霜瓜子 | (46) |
| 无核糖枣 | (34) | 糖桂白果 | (46) |
| 夹心红枣 | (35) | 甜香腰果 | (46) |
| 五香板栗 | (35) | 炒甜腰果 | (47) |
| 糖炒栗子 | (36) | 怪味腰果 | (47) |
| 烤板栗 | (37) | 五香瓜子 | (48) |
| 核桃糖块 | (37) | 烤香瓜子 | (49) |
| 桃仁豌豆 | (38) | 烤葵花子 | (49) |
| 椒盐核桃 | (38) | 盐水榛仁 | (50) |
| 山楂果片 | (39) | 炒薄荷糖榧 | (50) |
| 果丹皮卷 | (39) | 椒盐香榧 | (50) |
| 山楂糖堆 | (40) | 柿饼桃仁 | (51) |
| 山楂桂糖 | (41) | 芝麻香糖 | (51) |
| 香甜山楂 | (41) | 香草瓜子 | (52) |
| 山楂果脯 | (41) | 奶油瓜子 | (52) |
| 佛手果卷 | (42) | 酱油瓜子 | (53) |
| 怪味杏仁 | (43) | 五香瓜子 | (53) |
| 咸香杏仁 | (43) | | |

★ 小吃(54)

- | | | | |
|-------|------|------|------|
| 花生豆奶 | (54) | 栗面窝头 | (56) |
| 花生甜乳 | (54) | 栗子米粥 | (57) |
| 花生米粥 | (55) | 栗桂甜粥 | (57) |
| 花生炖枣仁 | (55) | 枣桂栗羹 | (57) |
| 花生酱 | (56) | 藕栗花羹 | (58) |



- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ☞ 栗枣山药粥 | (59) | ☞ 核桃豆奶 | (73) |
| ☞ 栗米肾粥 | (59) | ☞ 核桃乳片 | (74) |
| ☞ 八珍栗泥 | (60) | ☞ 蜜枣核桃 | (74) |
| ☞ 鲜栗炖鸭 | (60) | ☞ 核桃芝麻茶 | (75) |
| ☞ 什锦枣羹 | (61) | ☞ 雪花核桃泥 | (75) |
| ☞ 益脾枣饼 | (61) | ☞ 山楂罐头 | (76) |
| ☞ 炒糖三泥 | (62) | ☞ 山楂米粥 | (76) |
| ☞ 红枣奶冻 | (62) | ☞ 山楂鸡仁 | (77) |
| ☞ 枣泥果冻 | (63) | ☞ 山楂杞饮 | (77) |
| ☞ 枣糖木耳 | (63) | ☞ 酸甜果冻 | (78) |
| ☞ 玫瑰花枣 | (64) | ☞ 山楂果酱 | (79) |
| ☞ 桂圆枣汤 | (64) | ☞ 山楂香果 | (79) |
| ☞ 红枣甜酒 | (65) | ☞ 杏仁番茄糕 | (80) |
| ☞ 红枣粽子 | (65) | ☞ 杏仁甜肉 | (80) |
| ☞ 香酥红枣 | (66) | ☞ 杏仁茶汤 | (81) |
| ☞ 枣泥奶茶 | (67) | ☞ 杏仁猪肺 | (81) |
| ☞ 红枣猪蹄 | (67) | ☞ 南瓜子蜜 | (82) |
| ☞ 枣桂糖茶 | (68) | ☞ 南瓜子泥 | (82) |
| ☞ 首乌枣茶 | (68) | ☞ 瓜子槟榔 | (83) |
| ☞ 蜜汁红枣 | (69) | ☞ 瓜子椰硝 | (83) |
| ☞ 核桃甜酪 | (69) | ☞ 瓜子糖槟榔 | (83) |
| ☞ 核桃梨汁 | (70) | ☞ 瓜子拌菠菜 | (84) |
| ☞ 核桃栗羹 | (70) | ☞ 白果蜜膏 | (84) |
| ☞ 核桃豆粥 | (71) | ☞ 椒盐白果 | (84) |
| ☞ 核桃奶糊 | (71) | ☞ 白果卜笋 | (85) |
| ☞ 桃酥豆泥 | (72) | ☞ 白果鸡菜 | (86) |
| ☞ 核桃松饼 | (72) | ☞ 白果梨汤 | (86) |
| ☞ 核麻米粥 | (73) | ☞ 白果酥香饼 | (87) |



- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| ☯ 香瓜白果盅 | (87) | ☯ 芡实蛋羹 | (99) |
| ☯ 白果米粥 | (88) | ☯ 芡实药糊 | (100) |
| ☯ 莲子枣茶 | (88) | ☯ 芡实米鸡 | (100) |
| ☯ 莲子米粥 | (89) | ☯ 芡菜米粥 | (100) |
| ☯ 远志莲粥 | (89) | ☯ 芡实五味汤 | (101) |
| ☯ 莲子龙眼粥 | (90) | ☯ 芡实甲鱼 | (101) |
| ☯ 莲子糯米饭 | (90) | ☯ 栗芡肉汤 | (102) |
| ☯ 百合莲子羹 | (91) | ☯ 腰果米羹 | (102) |
| ☯ 莲子山药粥 | (91) | ☯ 腰果豆饼 | (103) |
| ☯ 莲子内金粥 | (91) | ☯ 双仁肉卷 | (103) |
| ☯ 莲子蜜橘糖 | (92) | ☯ 八宝饭 | (104) |
| ☯ 琥珀莲子 | (92) | ☯ 油炸榛仁 | (104) |
| ☯ 莲茯苓膏 | (93) | ☯ 榛子甜粥 | (105) |
| ☯ 莲子豆泥 | (93) | ☯ 榧子素羹 | (105) |
| ☯ 莲子奶露 | (94) | ☯ 榧子饮汁 | (105) |
| ☯ 猪肝莲粥 | (94) | ☯ 二米菱粥 | (106) |
| ☯ 莲子藕粥 | (94) | ☯ 松子桃膏 | (106) |
| ☯ 山莲葡粥 | (95) | ☯ 鸡油松仁 | (106) |
| ☯ 榄砚糖膏 | (95) | ☯ 五仁蒸包 | (107) |
| ☯ 榄甜芋泥 | (96) | ☯ 甘蔗藕汁 | (107) |
| ☯ 橄榄茶饮 | (96) | ☯ 藕地蔗汁 | (108) |
| ☯ 橄榄糖饮 | (96) | ☯ 蔗马蹄饮 | (108) |
| ☯ 橄榄汁饮 | (97) | ☯ 蔗鸡尾酒 | (108) |
| ☯ 芡花藕散 | (97) | ☯ 椰茸蛋酥 | (109) |
| ☯ 芡核桃羹 | (97) | ☯ 椰杏奶粉饼 | (109) |
| ☯ 芡实栗饼 | (98) | ☯ 椰子糯粥 | (110) |
| ☯ 芡馅汤团 | (98) | ☯ 椰枣鸡饭 | (110) |
| ☯ 芡骨香羹 | (99) | ☯ 椰薯奶鸡 | (110) |



⑤ 江米藕	(111)	⑤ 酱花生仁	(123)
⑤ 八宝莲子粥	(112)	⑤ 酱核桃仁	(123)
⑤ 杏仁茶	(112)	⑤ 五彩杏仁	(124)
⑤ 椰汁凤凰饼	(113)	⑤ 酱杏仁	(124)
⑤ 油茶	(113)	⑤ 酸白菜	(125)
⑤ 小豆粥	(114)	⑤ 咸辣白菜	(125)
⑤ 芝麻卷	(115)	⑤ 冬菜	(126)
⑤ 五香酱肉	(115)	⑤ 酱笋	(127)
⑤ 咖喱猪肉干	(116)	⑤ 腌青椒	(127)
⑤ 皮蛋	(116)	⑤ 酱瓜	(128)
⑤ 五香茶蛋	(117)	⑤ 酱黄瓜	(128)
⑤ 蛋松	(117)	⑤ 酱藕片	(129)
⑤ 菠萝奶冻	(118)	⑤ 甜辣萝卜干	(129)
⑤ 糖莲藕	(119)	⑤ 五香瓜丝	(130)
⑤ 西红柿酱	(119)	⑤ 茄子脯	(130)
⑤ 什锦山药	(120)	⑤ 糖醋嫩姜	(131)
⑤ 果子干	(120)	⑤ 酱大蒜	(131)
⑤ 柿饼糖粥	(121)	⑤ 糖马蹄	(132)
⑤ 油炸葡萄干	(121)	⑤ 肉松	(133)
⑤ 什锦果冻	(122)	⑤ 鱼松	(133)

★ 小点心(134)

⑤ 花生布丁	(134)	⑤ 栗子粉糕	(138)
⑤ 花生枣糕	(134)	⑤ 栗子香糕	(138)
⑤ 花生酥糕	(135)	⑤ 栗子凉糕	(139)
⑤ 奶花生糕	(135)	⑤ 枣泥山药糕	(139)
⑤ 花生饼干	(136)	⑤ 桃仁黄豆糕	(140)
⑤ 花生冻糕	(137)	⑤ 核桃仁豆沙糕	(141)
⑤ 栗子糖糕	(137)	⑤ 桃酥点心	(141)



桃仁混酥饼	(142)	红枣年糕	(154)
核桃红豆糕	(142)	江米藕糕	(154)
核桃蛋糕	(143)	米面白蜂糕	(155)
山楂糕	(144)	碗糕	(156)
山楂米糕	(144)	银丝发糕	(156)
山楂排	(145)	面包酥	(157)
杏仁蛋糕	(145)	咸味面包	(157)
杏仁椰糕	(146)	果酱面包	(158)
杏仁香酥	(146)	果汁饼干	(159)
杏仁蜂蜜面包	(147)	豆沙面包	(159)
杏仁混酥饼	(147)	豆沙排	(160)
八仙粉糕	(148)	玉米面包	(161)
白雪甜糕	(148)	葡萄干蛋糕	(161)
多味香糕	(149)	葡萄干面包	(162)
菱粉糖糕	(149)	果酱面包	(163)
蔗汁粉糕	(150)	蔗汁马蹄糕	(163)
椰汁年糕	(150)	山药楂枣糕	(164)
椰茸糯糍	(151)	夹心蛋糕	(164)
椰炸酥盒	(151)	奶油菠萝蛋糕	(165)
烤椰糖糕	(152)	干果蛋糕	(166)
水晶糕	(152)	柿饼豆糕	(166)
糯米豆馅糕	(153)	奶油羊角酥	(167)
猪油年糕	(153)	可可蛋酥	(167)

附录

I 休闲功能食品传统保健便方	(170)
II 几种天然功能食品（干果零食）的实用小常识	(187)
III 按病索用休闲功能食品速查表	(194)



★ 食品的三大功能

食品，真可谓“须臾不可离”，人们天天要食用，但说起食品的功能，却往往既熟悉而又有些陌生。虽然有些人能说上一些，可说得却不够确切，更谈不上全面、深刻。究竟食品有哪些功能呢？食品专家们一般把它归纳为如下三个方面。

2

◆ 营养功能

营养功能，称为食品的第一功能，也是食品最重要的功能，是指向人们提供维持生命所必需的营养物质。也就是说，食品被人们摄入之后，食品中的各种营养物质被人体分解、吸收，运送到身体各部位，参加身体的新陈代谢，从而维持正常的生命活动及生长发育，供各种活动的营养需要。从我国人民营养状况来分析，过去人们摄入营养不足，患肺结核、肝炎、贫血、佝偻等病症的人较多，这均属于营养不足。可是，现在人们又患上了所谓“富贵病”，如高血压、高血脂、糖尿病、肥胖病等，均属于营养过剩的疾病。此外，还应针对不同的人、不同时期，根据特殊需要，应加强某方面营养。如针对儿童发育成长时期，应注重摄入健脑益智食品，强化健脑功能；针对青春期女性特点，应多摄入有益美颜、美肤、美体的食品，强化健美功能；针对老年人身体状况，应补充抗衰老、延年益寿食品，强化抗衰增寿的功能……上述都属于营养功能。