

名醫名廚的保健菜單

台北醫學大學家庭醫學科主任級醫師 **謝瀛華** ◎合著
養生料理名家 **郭月英**

正確飲食與生活習慣更勝醫藥處方箋！

家醫科權威與養生烹飪專家攜手合作，
提供您遠離高血壓、冠心病、心肌梗塞、
肥胖、糖尿病、痛風、
慢性支氣管炎等慢性疾病的保健飲食法，
更讓您增強體質，預防感冒、流感等世紀病毒！

教師著作

限館內閱覽



TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY LIBRARY



近年來，慢性疾病已經超過急性傳染病，成為國人健康最大的殺手，而飲食不當是造成慢性疾病最重要的因素。長期以來，國人因為營養過剩，飲食習慣趨向於西式飲食，因此，肥胖症、糖尿病及心血管疾病等罹患率，都逐年增加。

世界衛生組織（WHO）也提出警告，全球有十億人過重，如趨勢不變，2015年將有十五億人成為心臟血管疾病高危險群。WHO同時也指出，透過「健康飲食、規律運動，避免吸菸」，可以預防肥胖過重及相關慢性疾病。

中年以後生理機能衰退，各種慢性疾病逐漸浮現。所謂「預防勝於治療」，為了維持正常的生理機能，預防慢性疾病，日常飲食保健更為重要。

為此，家醫科權威謝瀛華與養生烹飪專家郭月英特別攜手合作，提供大眾實用而容易實踐的保健知識與食譜，讓大眾能遠離慢性疾病威脅，健康快樂一輩子。

臺北醫學大學圖書館
限館內閱覽

ISBN 986-136-068-9 [4 2 7]

前言 預防慢性疾病根本在於日常飲食 005

Part 1 心血管疾病與保健食譜

高血壓與高血脂症 012

* 高血脂症保健食譜

魷魚拌海帶芽 016

紅糟醬蔥 018

番茄洋蔥麵包沾醬 020

山藥薏仁綠豆飯 022

芝麻醬雞 024

玉米鬚魚湯 026

洛神梅子凍 028

起司焗香蕉 030

枸杞牛奶 032

心臟病：冠狀動脈疾病、心肌梗塞 034

* 心臟病保健食譜

松子黃瓜 038

蒜片鮪魚 040

納豆飯 042

鮮蝦薯泥三明治 044

百香果雞排 046

海參雞湯 048

海帶蓮藕豆腐排骨湯 050

酒釀荔枝 052



Part 2 代謝疾病與保健食譜

糖尿病 054

* 代謝疾病保健食譜

蒟蒻蛋捲 058

洋蔥酸黃瓜蔬菜條 060

豆醬蜆肉 062

紅糟鱈魚 064

雞絲拌海蜇 066

參麥五味子魚湯 068

牛蒡味噌湯 070

番茄海鮮湯 072

菇菇湯 074

黑糖丸子 076

苦瓜蜂蜜汁 078





Part 3 呼吸道疾病與保健食譜

慢性阻塞性肺病 080

* 呼吸道疾病保健食譜

涼拌山藥 084

黑豆飯 086

筍絲紫蘇粥 088

芥菜雞片湯 090

百合銀耳甜湯 092

水果優格 094

* 增強免疫力保健食譜

鳳梨高麗菜捲 096

涼拌雙豆芽 098

鰻魚蔬菜卷 100

胡蘿蔔飯 102

牛奶菠菜麵 104

五色穀飯 106

醋溜魚片 108

干貝蘆筍 110

蜂蜜肝片 112

木須肉 114

四君子雞湯 116

黑芝麻豆花 118

