

健康日本料理轻松做

张一帆 / 主编
[日] 菅原明子 / 著
周冬梅 叶虹 / 译

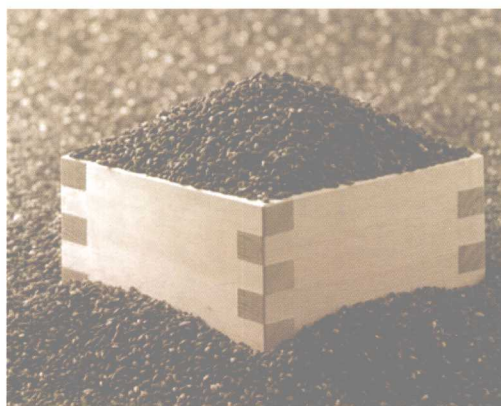
气质美人 黑色餐



健康美丽的秘诀
从了解黑色食品的神秘力量开始

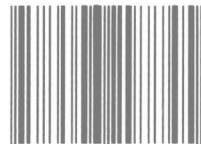
就地取材
简单制作

世界图书出版公司



健康日本料理轻松做
气质美人黑色餐

ISBN 978-7-5062-9774-5



9 787506 297745 >

WS/9774 定价:20.00元

The background of the cover is a close-up photograph of a textured, dark brown placemat. In the upper right corner, a portion of a dark-colored teapot is visible. Below it, a light-colored ceramic cup filled with a dark liquid, likely tea, sits on the placemat. In the center of the image, a round, light-colored wooden plate holds three rice balls (onigiri) coated in sesame seeds. The title text is overlaid on the upper half of the image.

健康日本料理轻松做 气质美人黑色餐

张一帆／主编 [日]菅原明子／著 周冬梅 叶虹／译

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

气质美人黑色餐/ (日) 菅原明子著; 周冬梅, 叶虹译.
上海: 上海世界图书出版公司, 2009. 1
(健康日本料理轻松做/ 张一帆主编)
ISBN 978-7-5062-9774-5

I. 气… II. ①菅…②周…③叶… III. 食谱—日本
IV. TS972. 183. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 155636 号

Copyright © Akiko Sugahara 2008 in Japan
Chinese translation rights by Japan-China Communication Co., Ltd
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions
thereof in any form without the written permission of the publisher.

气质美人黑色餐

张一帆 主编 [日] 菅原明子 著 周冬梅 叶虹 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼
邮政编码 200010
上海出版印刷有限公司 印刷
如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系
质检科电话: 021-56723397
各地新华书店经销

开本: 889×1194 1/16 印张: 5 字数: 80 000
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-10 000
ISBN 978-7-5062-9774-5/T·176
图字: 09-2008-611 号
定价: 20.00 元
<http://www.wpcsh.com.cn>

吃黑色食品 让你更年轻、更美丽

一谈起黑色食品,人们多半会想到“黑色的东西”,其实很多红色和橙色(含有花青素、类黄酮等天然色素)的多酚类食物也属于黑色食品。这些多酚类元素能够促进分解人体内的活性氧,这种去除活性氧的能力被称为“抗氧化力”。

最近,日本和美国有越来越多的人希望通过改变饮食方法来抗皱、保持青春活力。一般来说,皮肤上生成的皱纹和色斑会随着年龄的增长而加深,而黑色食品所含有的色素能释放出能量,最大限度地产生抗氧化力,所以长期食用黑色食品可以减少皱纹和色斑,甚至使人看起来比实际年龄年轻十岁。

血液中的脂肪氧化会引起动脉硬化,黑色食品不仅能够美化肌肤,还能够防止血管阻塞,促进血液流动和预防贫血。另外,黑色食品通过促进氧气传输到身体的每个角落,一方面使身体保持温暖,另一方面促进新陈代谢通畅,具有减肥而且防止反弹的神奇功效。

人体的肌肤细胞每30~50天要经历一次更新循环,在这30~50天的周期内,即使保持食用最低限度的黑色食品也会对皱纹和斑点产生抑制效果,试试看吧,说不定你会被周围的人表扬“最近变年轻了呢”!

菅原明子

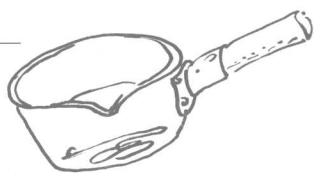
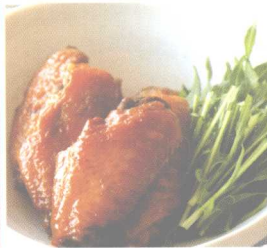


CONTENTS

- 1 黑色食品的神秘力量
- 4 黑色食品对身体各器官的功效
- 8 生活习惯病与肾脏的关系

9 你身边的黑色食品

- 9 黑米
 - 10 杂谷米饭
 - 11 照烧盖饭
 - 12 玄米
 - 13 烤玄米饭团
 - 14 黑豆玄米饭
 - 15 黑豆
 - 16 糖煮黑豆
 - 黑豆炖里脊
 - 17 味噌风味杂烩粥
 - 18 芝麻
 - 19 芝麻拌菠菜
 - 20 芝麻煎鸡
 - 21 黑水晶糕
 - 22 荞麦
 - 23 冷荞面
 - 24 天妇罗荞面
 - 25 黑醋
 - 26 糖醋鸡翅
 - 27 酸甜竹荚鱼
-



28	海苔	49	筑前煮
29	日式饭团	50	木耳
30	太卷寿司	51	醋拌五彩丝
31	裙带菜	52	香菇木耳蒸
32	大头菜煮裙带菜	53	蓝莓
33	裙带菜拌章鱼	54	蓝莓焦糖布丁
34	海带	55	蓝莓沙拉
35	什锦菜		蓝莓派
36	里脊肉烧海带	56	黑布朗
37	海带鲜贝沙拉	57	黑布朗开胃头盘
38	羊栖菜	58	黑布朗风味嫩煎鸡
39	炖羊栖菜	59	红酒黑布朗
40	羊栖菜饭	60	葡萄
41	羊栖菜沙拉	61	酸奶沙拉
42	海藻	62	煮甘薯
43	醋拌海藻	63	胡萝卜沙拉
44	海藻味噌汤	64	墨鱼汁
45	海藻蛋卷	65	墨鱼汁意式海鲜饭
46	莲藕	66	墨鱼汁意面
47	煎藕盒	67	附：黑色素成分多酚的功效
48	糖醋藕片	68	后记

黑色食品的神秘力量

抗氧化作用

中医早在一两千年前就已经开始留意颜色与身体的关系了，有一种说法叫做“五色五脏五味”，从中可见一斑。

我们把黑色食品称为黑色力量的源泉，其实指的是黑色食品自身所拥有的力量。花青素、单宁、黄酮类、儿茶素等都显现为黑色，它们统称为多酚，多酚能防止肾脏、红血球和胆固醇被氧化进而造成肌体伤害。除黑色外，红色食品也值得关注，因为当色素含量较少时看起来为红色，色素含量较多时便显现为黑色。使黑豆显现黑色的物质是花青素，它只富含于天然的特别是植物性

的食品中。把花青素稍稍稀释一下，还会显现为酒红色或地瓜红等颜色。海苔的颜色来自黄酮类色素，它的褐色加深的话，就会显为全黑色。虽然由于反光度不一，可能会显得黑一块褐一块，但这其实都是黄酮类的颜色，这些物质对身体都非常有益。

抗氧化能力是一种防止细胞氧化、保护红血球的能力。细胞膜的抗氧化作用越强就越不容易受到损坏。红血球具有良好的弹性，就能灵活运动，进入到毛细血管中。

氢离子是血液中的酸性物质，是一种活性氧化物。当身体里出现活性氧化物后，肾脏总是首当其冲受到攻击，这样肾脏就要不断使用蛋白

质来重建自己，所以对蛋白质的需求量非常大。如果由于减肥或者其他原因造成营养不良，那么细胞死亡率会非常高。因此，营养失调常常会造成肾脏细胞受损，肾脏的营养成分流失后，瘦弱不堪的肾脏细胞便一个个死去。很多女性都喜欢果汁和甜食，而甜食带来的乳酸就是带有氢离子的酸性物质，它会夺取肾脏细胞中的电子，从而破坏细胞膜，所以长年累月摄取大量糖分会导致肾脏和肝脏异常肿大。然而，黑色食品是阻止这一切发生的有力帮手。

远红外线作用

为了保护肾脏，必须增强身体的抗氧化能力，同时



食用能够温暖内脏的食物也非常重要。

黑色食品在炒过之后会变得更黑，除了食物本身具有的黑色部分的功效之外，还有一个原因是，当食物被炒过以后，部分组织发生碳化，变为多孔物质，于是这些食物和碳一样，具有了远红外线作用。所谓碳化，就是说拥有了碳的性质。

烘焙各种食物，都会引起部分碳化现象。煎焙咖啡豆的味道和炒黑豆的香味，都是食物正在碳化时的味道。碳能发出远红外线，使用碳做各种料理会增加食物的美味。

使用砂锅或土锅烹饪玄米等谷物，两三个小时直至五个小时之后，这些食品就

变成吸收了许多远红外线的食物了，远红外线属于能够温暖身体的波长范围，食用这些食物，胃部马上就会变得温暖，同时大量分泌胃酸，对冷寒症的人非常有益。分泌胃酸虽然是身体必须的反应，但也是非常重要的一环。因为胃酸大量分泌，营养成分的分解才会顺利进行；胃酸越多，食品中的矿物质和维生素就越能迅速地转化为容易被吸收利用的养分。所以无论补充多少维生素和矿物质，如果胃酸不够充足的话，营养成分也只是流过胃部而已，没有被分解。胃酸分泌不畅被称作“胃酸缺乏症”，会造成营养吸收不良，甚至变成永久性的冷寒症。然而，如果胃酸过浓的话，

有时也会反过来侵蚀胃黏膜，所以补充蛋白质也非常重要，因为蛋白质具有合成胃黏膜的功效。蛋白质不足的话，无论分泌多少胃酸，身体都不会分泌保护胃壁的黏蛋白，容易导致胃溃疡。所以说，人的身体是一个十分精密的“复杂体系”。黑色系食物中的豆类在炒过之后特别能够补充大量蛋白质，希望大家能够多多食用。

吸附作用

黑色系食品提高体温的作用分为几种，除了前面讲到的通过远红外线温暖内脏；通过抗氧化能力在血液中发挥作用以外，黑色食品还能作为多孔物质吸附剂在大肠发挥作用。

富含碳元素的黑色食物会在烘焙的过程中转变为多孔物质，如果将食物烘焙得像碳一样黑，其中的碳元素就会发生结晶反应，变成类似活性炭、具有吸附能力的物质。而这种吸附作用能在肠道中发挥作用，造成便秘恶臭的物质均会被其吸收掉，随大便排出，肠内细菌也从而更好地为我们的身体工作。

由于碳能够发射远红外线，到达肠部的碳化成分越多，肠的温度就越高，双歧杆菌的繁殖就会加速。如果肠内温度过低，会导致双歧杆菌死亡。很多女性容易因冷寒症导致便秘，这样肠内益生菌数量很少，即使服用通便剂仍然不会马上排便，所以提高肠内温度非常重要。

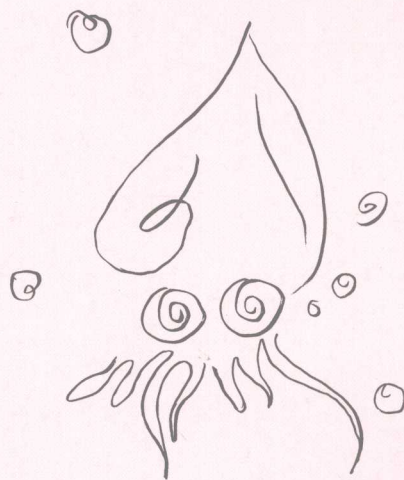
而经常摄取黑色食物就能够提高肠内温度，从而促进双歧杆菌的繁殖。

另一方面，双歧杆菌在酸性的环境中才能繁殖，如果硫化氢、硫醇、氨等碱性物质以气体的形式大量存在于大肠中，双歧杆菌就无法繁殖。而部分碳化的黑色食品则能够吸收这些碱性气体，使其随大便排出体外。

双歧杆菌的繁殖还会促进维生素B族的合成，维生素B族会融入血液，缓解维生素缺乏症状。此外，双歧杆菌还会合成醋酸，醋酸能够促进肠部蠕动，所以常吃醋拌菜能够缓解便秘。

身体在排便的同时，也会排出多余的胆固醇和脂肪成分。这些成分如果在肠部

停留时间过长，会变成和活性氧化物具有相同作用的过酸化脂质，这是一种对身体有害的物质。所以，最好缩短这些成分在肠中的停留时间，在其变为过酸化脂质之前将其排出。黑色系食物可以改善大肠运动，把会变成过酸化脂质的物质排出体外，从而预防动脉硬化和肥胖。



黑色食品对身体各器官的功效

胃

黑色类食品中不能生吃的种类比较多。

首先，黑色类食品的黑五类——五种作为主食的谷物是不能生吃的，必须要通过煮、烤等手段进行加工，做成面包或者其他东西后才能食用。

可以生吃的食物通常会使得胃部寒冷，但是加热过的东西，特别是黑色类食物有暖胃的效果，能提高胃部温度，促进胃酸分泌顺畅，从而促进消化吸收，所以特别推荐主食食用黑色类谷物。

发酵也是黑色类食物的特征之一。乌龙茶就是在发酵过程中形成乌龙多酚类物

质的，它具有非常强的抗氧化能力。黑啤酒也是在发酵过程中变黑，成为富含多酚类的食品。在发酵食品之一的味噌中有一种黑味噌，就是长时间发酵形成的：如果发酵时间较短，则仍然保持麦子或大豆的颜色，显现为黄色；继续发酵两三年甚至五年的话，就会变为褐色；发酵时间更长的话，才会慢慢变为黑色。这种化学变化被称为“褐变现象”，是由于多酚类不断增加引起的。这样的食物被认为“阳性度较高”，也就是说时间越长，变得越黑，也就越具有柔和温暖身体的作用。

黑色类食品不会快速地温暖胃部，而是一种缓慢温

暖胃部的要素。患有冷寒症等身体虚弱的人有时会排斥不易吸收的食物，而发酵食品中的氨基酸和蛋白质均已经被分解，对胃部非常温和，还利于营养吸收。这些都是黑色发酵食品的益处。

肠

和五谷一样，大豆制品中也富含食物纤维，而食物纤维能够促进肠道蠕动，增加肠内益生菌数量。

然而，食物纤维中也有不适合冷寒症患者食用的，那就是食物纤维饮品。尽管含有食物纤维，但依然是冷饮，喝了会使人体变凉。如果因为便秘，每天喝上两三瓶这种饮料，自我感觉似乎

已经摄取了相当于几十个生菜的纤维量，那只能是空欢喜一场了。采取这种错误方式摄取纤维的人，不仅便秘不会好转，反而会让冷寒症更加恶化。

治疗冷寒性便秘，最有效的是摄取含有淀粉质且必须进行烹煮的谷物中含有的食物纤维。阳性的黑色食物纤维对身体就非常有益。

虽然通过服用保健药剂，人们已经可以轻松地摄取水溶性食物纤维，但这类食物纤维多半对于治疗便秘是没有任何效果的。

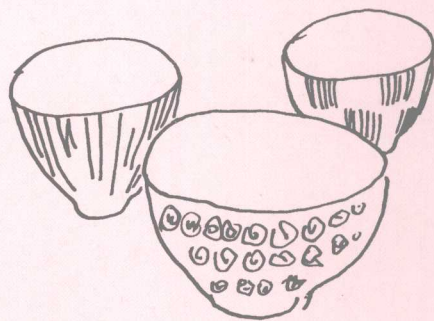
患有冷寒症的人最宜食用玄米或玄米粉制成的玄米速溶热饮、玄米麦片、燕麦片等，这些食物都可以提高

肠内温度，加速双歧杆菌的繁殖。肠内温度提高后，双歧杆菌可以合成醋酸，提高排泄能力，从而将多余的过氧化脂质等有害脂肪排出，因而对身体非常有益。

所以使肠部保持温暖，补充食物纤维，对患有冷寒症的女性、经常被便秘困扰的老年人以及过度食用冷饮和冰淇淋的孩子们非常重要。

肾脏——膀胱

各种内脏都有其对应的颜色，肾脏所对应的颜色是黑色。为什么呢？我认为，黑色素之所以直接以色素的形式聚集到肾脏，是因为同肾脏器官的波形频率相同，集中到一起便可以发挥抗氧

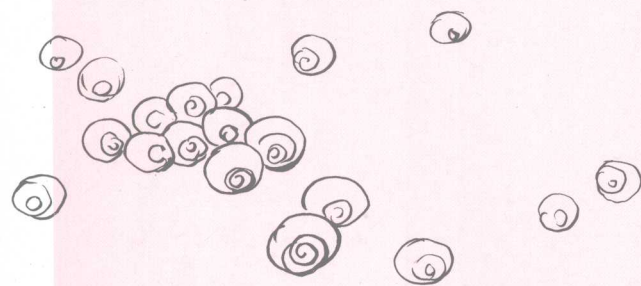


化能力。黑色具有所有颜色中最能够温暖身体的波长范围，所以穿白色衣服会感到凉快，而穿黑色的衣服会吸收日光，感觉温暖。黑色素集中到最易受寒的肾脏中，可谓人体构造的奇妙之一吧。

肾脏连接着膀胱，如果肾脏受损的话，膀胱必然也受损。肾脏的温度提高，则流经肾脏的血流量增加，过滤尿液的“污水处理工作”也会变得顺畅。膀胱炎、肾炎都是身体寒凉时细菌通过尿道入侵身体引起的疾病。肾脏特别容易受到细菌侵害，所以一定不能受凉。肾脏受凉的话，白血球、淋巴的防御能力就会减弱，免疫能力也会下降。所以，当细菌大

量繁殖，附着到膀胱或肾脏时，多数会引发肾炎、膀胱炎甚至风湿等慢性疾病。因此应该多多食用黑色食品，从身体内部温暖这些内脏器官，使肾脏、膀胱经常保持温暖。

似乎很多人都有排尿不畅的问题。膀胱、肾脏的状态不好，排尿就不畅，而膀胱、肾脏发生问题的原因之一就是过度节食。肾脏细胞死亡时，若能及时补充新的营养成分，肾脏便会马上利用新的营养成分使细胞复活。然而遗憾的是，很多人无节制地减肥，没能够及时摄取足够的养分。因此蛋白质或维生素短缺，身体不能在肾脏细胞刚开始损坏时及时恢



复细胞功能，从而导致肾脏、膀胱受损。上面讲到的问题大家要高度重视，不要认为自己还年轻就放松警惕，健康问题不能掉以轻心。

血管

血液寒冷会造成黏稠度增加，血流不畅。如果肾脏不能良好地排泄水分，则血液被多余的水分稀释，血量增加，血管压力增大，身体就处于高血压状态。因此使血液的浓稠保持适中状态，既不过分稀释也不过分浓稠的状态最好。

黑色食品对血管的益处之一就是它的抗氧化能力。前面讲到了，温度越高，血液的黏度就越低，血流就越

通畅。红血球被氧化后会变硬，难以通过毛细血管，只能在较粗的血管中流动，血压会因此上升。通过食用多酚类的黑色色素，可以使毛细血管中红血球的抗氧化能力提高。

也就是说，黑色食品的这种抗氧化能力不仅可以作用于肾脏，还可以作用于红血球。血液不被氧化，红血球就都保持弹性，血液流动起来也会畅通无阻，能一直流到毛细血管的最终端。终端细胞补充了足够的葡萄糖和氧气，就能够合成能量。这种作用就好像是不仅宽阔的大道，就连偏僻小路旁的房屋也通上了电，每个地方都可以发电，连指尖的细胞

也温暖起来。在体温升高的同时，摄取的营养也被身体充分吸收，能量代谢也变得好起来。

如果把多余的能量——脂肪看作是固体燃料，那么由于身体各处存在的细胞，特别是末端细胞都被用来全力运转自己的发电机了，那些原本需要存储起来的固体燃料——脂肪细胞就不会增加了。

所以，食用黑色食品，可以使体温升高，肾脏正常工作，血流通畅，身体也不容易发胖，真是好事不断啊！

生活习惯病与肾脏的关系

肾脏和膀胱如果保持温暖的话，排尿就顺畅，体内没有了多余的水分，由于浮肿而发胖的人也会瘦下来。另外呼吸间歇症也会得到改善，腿部浮肿消除，走路也不会感到疲劳。

最近，嫌麻烦什么也不想做的羸弱的人，或者稍微走走路就感到疲劳的女性和年轻人越来越多。由于经常感到疲惫，越来越不愿意活动，生活也缺乏积极的内容，不会做饭，不想做有氧运动，不想去看电影，不想去散

步……

结果，这些消耗能量少、不常活动的人，不仅会发胖，还容易患上生活习惯病。大量水分积蓄在体内的话，心脏内的血液也会增加，会增加心肌所受压力，进而引发心脏肥大症。

肾脏受损、尿液滞留、身体浮肿的人，浮肿越严重对心脏的负担就越大。要让血液运转起来，才能让心脏的跳动更加有力。



你身边的黑色食品

本文精选了17种日本人常吃的黑色食品，介绍其营养成分和功效，并列举了一些制作简单却十分美味的菜谱，快来掌握通往健康美丽之路的秘诀吧！

黑米

具有强大的抗氧化能力



黑米是稻米中的珍品，素有“贡米”、“药米”、“长寿米”之美誉。

黑米不仅蛋白质的含量高，人体必需的氨基酸齐全，还含有大量的花青素，对消化器官较弱的人补充营养十分有益。花青素还可以预防癌症等疾病，延缓肌体老化，具有强大、持续的抗氧化能力。

黑米中的膳食纤维含量也十分丰富，有助于降低血液中的胆固醇的含量，从而预防冠状动脉硬化引起的心脏病。

杂谷米饭

照烧盖饭



杂谷米饭

材料 4人份

大米	240克
黑米	4大勺
水	430毫升
小鱼干	1/2大勺
芝麻	1/2大勺
食盐	1/2小勺

做法

- ① 大米和黑米洗净沥干后放入蒸锅，倒入430毫升水。加入盐和小鱼干，盖上盖子，点火加热，水开后改为小火，继续加热12分钟后关火，再焖10分钟。
- ② 加入芝麻，混合拌匀。