

和·味道

(日) 浜内千波

高文婧

译

著

健康 一人锅



健康一人锅

(日) 浜内干波 著
高文婧 译



图书在版编目（CIP）数据

健康一人锅 / (日) 浜内千波著; 高文婧译. --
青岛: 青岛出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5552-4892-7

I . ①健… II . ①浜… ②高… III . ①火锅菜—菜谱
IV . ① TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 283460 号

SENIOR NO TAME NO KENKO HITORI NABE
©2015 Chinami Hamauchi
First published in japan in 2015 by KADOKAWA CORPORATION,Tokyo.
Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION,Tokyo through
Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2016-157号

书 名 健康一人锅
著 者 (日) 浜内千波
译 者 高文婧
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 杨成舜
特约编辑 刘 冰
封面设计 祝玉华
内文设计 刘 欣 林文静 时 潇
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm × 1092mm)
印 张 6.25
字 数 30 千
印 数 1 - 5000
书 号 ISBN 978-7-5552-4892-7
定 价 39.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638
建议陈列类别: 美食

4 “浜内式” 轻松美味！一人锅

6 为了身体健康
充分摄取蛋白质和钙

8 使用同一食材品尝两种美味
食而不厌、好吃不浪费、
变换口味的秘诀

10 白菜

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方法、一次食用量

12 基本的清汤火锅 白菜鳕鱼清汤锅

13 “有滋味”火锅 白菜鳕鱼什锦锅

13 创意菜肴 海带奶油拉面

15 基本的清汤火锅 白菜猪肉涮涮锅

15 “有滋味”火锅 白菜芝麻盐锅

15 创意菜肴 海带葱花味噌汤

16 基本的清汤火锅 白菜蘑菇豆腐清汤锅

16 “有滋味”火锅 白菜蘑菇豆腐什锦锅

16 最后的主食 清爽乌冬面

19 基本的清汤火锅 白菜油炸豆腐锅

19 “有滋味”火锅 白菜水菜脆脆锅

19 最后的主食 年糕汤

20 “有滋味”火锅 浓味白菜炖肉

20 创意菜肴 速食肉末咖喱饭

22 青菜

购买时挑的选方法、美味保存法、切菜方法 一次食用量

24 基本的清汤火锅 青菜金枪鱼涮涮锅

25 “有滋味”火锅 青菜金枪鱼豆浆火锅

25 最后的主食 日式粉丝汤

27 基本的清汤火锅 菠菜猪肉锅

27 “有滋味”火锅 菠菜泡菜锅

27 最后的主食 朝鲜烩饭

28 基本的清汤火锅 菠菜鲷鱼豆腐锅

28 “有滋味”火锅 菠菜鲷鱼番茄锅

28 创意菜肴 番茄粉丝粉

31 基本的清汤火锅 小松菜芋饼清汤锅

31 “有滋味”火锅 小松菜芋饼高汤锅

31 创意菜肴 芋饼鸡蛋盖饭

32 基本的清汤火锅 小松菜鸡蛋饼清汤锅

32 “有滋味”火锅 小松菜鸡蛋饼什锦锅

32 创意菜肴 盐焗土豆炖肉

34 基本的清汤火锅 小松菜虾仁清汤锅

34 “有滋味”火锅 小松菜虾仁什锦锅

34 创意菜肴 多彩菜饭

36 萝卜

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方法、一次食用量

38 “有滋味”火锅 豆腐萝卜泥锅

38 创意菜肴 勾芡煎鸡蛋

41 基本的清汤火锅 萝卜牡蛎清汤锅

41 “有滋味”火锅 萝卜牡蛎味噌锅

41 最后的主食 炖煮乌冬面

42 基本的清汤火锅 萝卜鱼丸清汤锅

42 “有滋味”火锅 萝卜鱼丸微辣锅

42 最后的主食 鸡蛋杂炊

45 基本的清汤火锅 萝卜鸡肉清汤锅

45 “有滋味”火锅 萝卜鸡肉寿喜锅

45 创意菜肴 微辣炒牛蒡

46 “有滋味”火锅 萝卜青花鱼柠檬锅

46 创意菜肴 番茄粉丝汤

- 49 “有滋味”火锅 萝卜番茄锅
- 49 创 意 菜 肴 焖彩蔬
- 50 用不会厌倦的匠心和更易食用的蘸料来变换口味
- 52 提升风味的佐料种类

54 卷心菜

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方法、一次食用量

- 56 “有滋味”火锅 卷心菜和生火腿汤锅
- 56 创 意 菜 肴 简易意大利面
- 59 基本的清汤火锅 卷心菜蛤蜊清汤锅
- 59 “有滋味”火锅 卷心菜蛤蜊味噌奶油锅
- 59 创 意 菜 肴 鸡蛋菜粥
- 60 基本的清汤火锅 卷心菜鲑鱼清汤锅
- 60 “有滋味”火锅 卷心菜鲑鱼牛奶锅
- 60 创 意 菜 肴 鲑鱼西蓝花奶汁烤菜
- 63 基本的清汤火锅 卷心菜鱼肉火腿锅
- 63 “有滋味”火锅 卷心菜火腿浓汤锅
- 63 创 意 菜 肴 法式浓汤

64 洋葱

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方式、一次食用量

- 66 “有滋味”火锅 洋葱韭菜饺子锅
- 66 最后的主食 炒饭杂炊
- 69 基本的清汤火锅 洋葱鸡肉清汤锅
- 69 “有滋味”火锅 洋葱鸡腿肉甜味噌锅
- 69 创 意 菜 肴 南瓜饅饅

- 70 基本的清汤火锅 洋葱青花鱼清汤锅
- 70 “有滋味”火锅 洋葱青花鱼酒糟锅
- 70 创 意 菜 肴 青花鱼味噌煮
- 73 基本的清汤火锅 洋葱肉丸清汤锅
- 73 “有滋味”火锅 洋葱肉丸番茄锅
- 73 创 意 菜 肴 番茄肉汁烩饭

- 74 尽情品尝最后的主食料理
各种主食的热量
- 76 美味放心的自制橙醋酱油

77 节约锅和美味豪华锅

- 79 蔬菜满溢焖锅
- 80 鲑鱼鱼杂锅
- 83 蔬菜浓汤豆腐锅
- 85 西式面团汤
- 87 一人寿喜烧
- 88 螃蟹寿喜锅
- 91 石狩火锅
- 92 多彩菌菇火锅
- 94 方便使用的一人用锅具

健康一人锅

(日) 浜内干波 著
高文婧 译



- 4 “浜内式” 轻松美味！一人锅
- 6 为了身体健康
充分摄取蛋白质和钙
- 8 使用同一食材品尝两种美味
食而不厌、好吃不浪费、
变换口味的秘诀

10 白菜

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方法、一次食用量

- 12 基本的清汤火锅 白菜鳕鱼清汤锅
- 13 “有滋味” 火锅 白菜鳕鱼什锦锅
- 13 创 意 菜 肴 海带奶油拉面
- 15 基本的清汤火锅 白菜猪肉涮涮锅
- 15 “有滋味” 火锅 白菜芝麻盐锅
- 15 创 意 菜 肴 海带葱花味噌汤
- 16 基本的清汤火锅 白菜蘑菇豆腐清汤锅
- 16 “有滋味” 火锅 白菜蘑菇豆腐什锦锅
- 16 最后的主食 清爽乌冬面
- 19 基本的清汤火锅 白菜油炸豆腐锅
- 19 “有滋味” 火锅 白菜水菜脆脆锅
- 19 最后的主食 年糕汤
- 20 “有滋味” 火锅 浓味白菜炖肉
- 20 创 意 菜 肴 速食肉末咖喱饭

22 青菜

购买时挑的选方法、美味保存法、切菜方法 一次食用量

- 24 基本的清汤火锅 青菜金枪鱼涮涮锅
- 25 “有滋味” 火锅 青菜金枪鱼豆浆火锅
- 25 最后的主食 日式粉丝汤

- 27 基本的清汤火锅 菠菜猪肉锅
- 27 “有滋味” 火锅 菠菜泡菜锅
- 27 最后的主食 朝鲜烩饭
- 28 基本的清汤火锅 菠菜鲷鱼豆腐锅
- 28 “有滋味” 火锅 菠菜鲷鱼番茄锅
- 28 创 意 菜 肴 番茄粉丝粉
- 31 基本的清汤火锅 小松菜芋饼清汤锅
- 31 “有滋味” 火锅 小松菜芋饼高汤锅
- 31 创 意 菜 肴 芋饼鸡蛋盖饭
- 32 基本的清汤火锅 小松菜鸡蛋饼清汤锅
- 32 “有滋味” 火锅 小松菜鸡蛋饼什锦锅
- 32 创 意 菜 肴 盐焗土豆炖肉
- 34 基本的清汤火锅 小松菜虾仁清汤锅
- 34 “有滋味” 火锅 小松菜虾仁什锦锅
- 34 创 意 菜 肴 多彩菜饭

36 萝卜

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方法、一次食用量

- 38 “有滋味” 火锅 豆腐萝卜泥锅
- 38 创 意 菜 肴 勾芡煎鸡蛋
- 41 基本的清汤火锅 萝卜牡蛎清汤锅
- 41 “有滋味” 火锅 萝卜牡蛎味噌锅
- 41 最后的主食 炖煮乌冬面
- 42 基本的清汤火锅 萝卜鱼丸清汤锅
- 42 “有滋味” 火锅 萝卜鱼丸微辣锅
- 42 最后的主食 鸡蛋杂炊
- 45 基本的清汤火锅 萝卜鸡肉清汤锅
- 45 “有滋味” 火锅 萝卜鸡肉寿喜锅
- 45 创 意 菜 肴 微辣炒牛蒡
- 46 “有滋味” 火锅 萝卜青花鱼柠檬锅
- 46 创 意 菜 肴 番茄粉丝汤

- 49 “有滋味”火锅 萝卜番茄锅
- 49 创意菜肴 焖彩蔬
- 50 用不会厌倦的匠心和更易食用的蘸料来变换口味
- 52 提升风味的佐料种类

54 卷心菜

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方法、一次食用量

- 56 “有滋味”火锅 卷心菜和生火腿汤锅
- 56 创意菜肴 简易意大利面
- 59 基本的清汤火锅 卷心菜蛤蜊清汤锅
- 59 “有滋味”火锅 卷心菜蛤蜊味噌奶油锅
- 59 创意菜肴 鸡蛋菜粥
- 60 基本的清汤火锅 卷心菜鲑鱼清汤锅
- 60 “有滋味”火锅 卷心菜鲑鱼牛奶锅
- 60 创意菜肴 鲑鱼西蓝花奶汁烤菜
- 63 基本的清汤火锅 卷心菜鱼肉火腿锅
- 63 “有滋味”火锅 卷心菜火腿浓汤锅
- 63 创意菜肴 法式浓汤

64 洋葱

购买时的挑选方法、美味保存法、切菜方式、一次食用量

- 66 “有滋味”火锅 洋葱韭菜饺子锅
- 66 最后的主食 炒饭杂炊
- 69 基本的清汤火锅 洋葱鸡肉清汤锅
- 69 “有滋味”火锅 洋葱鸡腿肉甜味噌锅
- 69 创意菜肴 南瓜饅饅

- 70 基本的清汤火锅 洋葱青花鱼清汤锅
- 70 “有滋味”火锅 洋葱青花鱼酒糟锅
- 70 创意菜肴 青花鱼味噌煮
- 73 基本的清汤火锅 洋葱肉丸清汤锅
- 73 “有滋味”火锅 洋葱肉丸番茄锅
- 73 创意菜肴 番茄肉汁烩饭

- 74 尽情品尝最后的主食料理
各种主食的热量

- 76 美味放心的自制橙醋酱油

77 节约锅和美味豪华锅

- 79 蔬菜满溢焖锅
- 80 鲑鱼鱼杂锅
- 83 蔬菜浓汤豆腐锅
- 85 西式面团汤
- 87 一人寿喜烧
- 88 螃蟹寿喜锅
- 91 石狩火锅
- 92 多彩菌菇火锅
- 94 方便使用的一人用锅具

浜内式

轻松美味！ 一人锅

为了晚餐的菜单绞尽脑汁时，毫不犹豫地享用火锅吧！火锅是不方便准备晚餐时代替主菜、副菜和汤的最佳一品料理。尤其推荐的是简单、营养充足且控制盐分摄取的“健康一人锅”。精心考量的火锅食谱既考虑经济性，使用少量食材，无需浪费，又能用同一种食材享用双重美味；既能完美制作主食料理和创意菜肴，又能每天吃也不厌烦。

一边享受美食，一边以健康长寿为目标吧！



不使用汤汁原料和锅底汤料

想必各位经常选用市面上的底料作为火锅汤底，但是，却因用餐人少、剩的太多而感到烦恼。由于盐分容易摄取过多，因此，制作“健康一人锅”时就用简单汤汁（清水中加入海带或者干鲣鱼薄片）吧。如果觉得太过简单，也可使用调味料和香辛料来乐享多种多样的味道变化。



汤汁原料或锅底汤料

市面上的火锅汤底在就餐人数多时很方便，但是制作一人锅时用不完，容易造成浪费。而且盐分过高，考虑到健康的话还是算了。

放入清水中就很美味的干货

无需专门准备汤汁，将清水中加入海带、海带碎、干鲣鱼薄片等即可。操作简单，使用少量材料就能制作美味汤底。



白菜、青菜、萝卜、卷心菜和洋葱是适合火锅的5大强推蔬菜。这些蔬菜营养充足，可以用来制作火锅汤底。熬煮后体积变小可以多吃，很适合蔬菜摄取不足的人群。此时如果加入其他美味的食材和浓郁的调味料，就能成为香味浓郁的美味火锅。

蘑菇、番茄、带骨鸡肉、生火腿等食材含有谷氨酸、肌苷酸、鸟苷酸等营养物质，可提升美味度。



白菜、青菜、萝卜、卷心菜和洋葱营养丰富，富含谷氨酸等营养成分和矿物质，是用来制作汤汁的最佳蔬菜。



最后一步是调味。通过加入发酵制成的泡菜和酒糟，盐、酒、料酒等调味料，以及柠檬等柑橘类香味和酸味添加物，来增加火锅的浓郁味道。

为了身体健康 充分摄取 蛋白质和钙

大量使用蔬菜的“健康一人锅”的好处是通
过一个火锅就能摄入丰富营养。特别是老年人，
应该有意识地摄取容易缺失的蛋白质和钙。

蛋白质 人体所必需的肉类 (1 天 50~60g)

因为胆固醇高，所以有的人控制肉类的摄入。但是肉类和鱼类中含有的蛋白质对于肌肉、血管和免疫细胞等维持正常机能发挥着不可或缺的作用。如果蛋白质缺失，就会使患认知机能低下、脑中风和心脏病的风险增加。充分摄入动物蛋白，进而补充大豆、豆腐等植物蛋白是比较理想的。

蛋白质是形成与各种代谢相关的酶、血色素等身体重要物质的基础。年轻人与老年人每天所需的蛋白质是一样的，但由于老年人对蛋白质的吸收率降低，因而需要补充更多含蛋白质丰富的食物。



- 猪肉**
富含维生素 B₁，消除疲劳，
抗老化，提高免疫力。
- 牛肉**
由于富含铁和优质蛋白，适合
贫血、体寒人群。应尽量食用
红肉。
- 鸡肉**
富含维生素 A 和胶原蛋白，
美容养颜。除去脂肪后属低热
量肉类。
- 青背鱼类**
青花鱼、竹夹鱼、沙丁鱼等青
背鱼类含有的 EPA、DHA 具
有降低血液黏稠度的作用。
- 鳕鱼**
少脂易消化，富含维生素 A，
可预防感冒，强化黏膜。
- 鲑鱼**
红色部分富含叫虾红素的营养
成分，具有强烈的抗氧化酸性，
有利于预防阿尔茨海默症。



钙 预防骨质疏松需每天摄取 650~700mg 的钙

随着年龄增长，人们会担心骨质疏松问题。如果患有骨质疏松，钙就容易流失，骨变脆弱，容易骨折。虽然为预防骨质疏松摄取含钙量高的食物很重要，但是从食物当中摄入的钙吸收率并不高。为了提高钙的吸收率，需要同时食用鲑鱼、木耳和干香菇等含有维生素D的食物。此外，为预防骨质疏松，补钙的同时运动也很重要。

随着年龄增长，人体对钙的吸收率下降，需要有意识地补钙。如果缺钙，除了得骨质疏松以外，还易出现高血压、动脉硬化、焦虑等不同症状。

青菜

富含钙、 β -胡萝卜素、铁、维生素E、叶酸。特别是小松菜含钙高。

牛奶

富含优质蛋白，钙吸收率最高。每天饮用一杯（200ml）适宜。

青花鱼罐头

由于连鱼骨也能食用，所以比食用生的青花鱼时钙的摄入量要高很多。

樱花虾

连外壳也可食用。1大汤匙（10g）樱花虾和1杯牛奶（200ml）的钙含量相同。

使用同一食材品尝两种美味

食而不厌、好吃不浪费、

变换口味的秘诀

食用一人锅的话，不会加入很多食材，比较方便，不过正因为如此有可能会厌烦。这时若改变底味，即使用同一种食材也会“变身”成不同风味的火锅，食材也没有浪费，可谓“一箭双雕”。



调味料

在基本的清汤火锅中加入调味料（味噌、糖、酱油、酒），就会变成“有味道”的火锅。



基本的清汤锅

制作清汤锅（仅仅清水煮食材），蘸着橙醋、酱油等食用。清汤锅也包括鱼肉锅、涮涮锅等。照片为“萝卜牡蛎锅”。（做法参照 41 页）



“有滋味”火锅变身！

从清淡的清汤锅，“变身”为浓郁的“萝卜牡蛎味噌锅”。由于用同一食材制作而成，材料没有浪费，而且食而不厌。（做法参照 41 页）



多加汤汁，多次利用

从各类食材当中煮出的浓缩了精华的火锅剩余汤汁没法完全用完。提前多做点汤汁用于最后的主食，或使用汤汁制作一些创新的小菜。无残留不浪费，能够品尝与火锅不同的风味。（照片是用汤汁做的“炖煮乌冬面”。做法参照 41 页）

主 菜

白菜

美容
养颜

预防高
血压

缓解
便秘

营养故事

白菜虽然含特殊营养元素少，但含有维生素 C、钙、铁、镁等基本元素。加热食用后温暖身心，保证身体健康。而且白菜植物纤维含量不是很多，炖煮之后体积变小，可多多食用，也有利于缓解便秘。白菜含水分多，热量极低（每 100g 含 14kcal），预防肥胖。



购买时的 挑选方法

【一整棵】

轻轻按压白菜上方时比较硬，白菜卷到叶子前端很结实、呈圆形，白色部分水嫩新鲜的较好。叶上有黑色斑点不是伤痕而是好吃的证明。

【四分之一棵白菜】

时间一长切口会隆起、横切面平整的是新鲜白菜。买时记得检查一下菜叶是否有空隙。



一整棵保存时，用报纸包裹（图A），放入塑料袋中竖起来（图B），放在冰箱里或阴凉处。切成四分之一的白菜则包上保鲜膜（图C）放入冰箱。



切菜方法

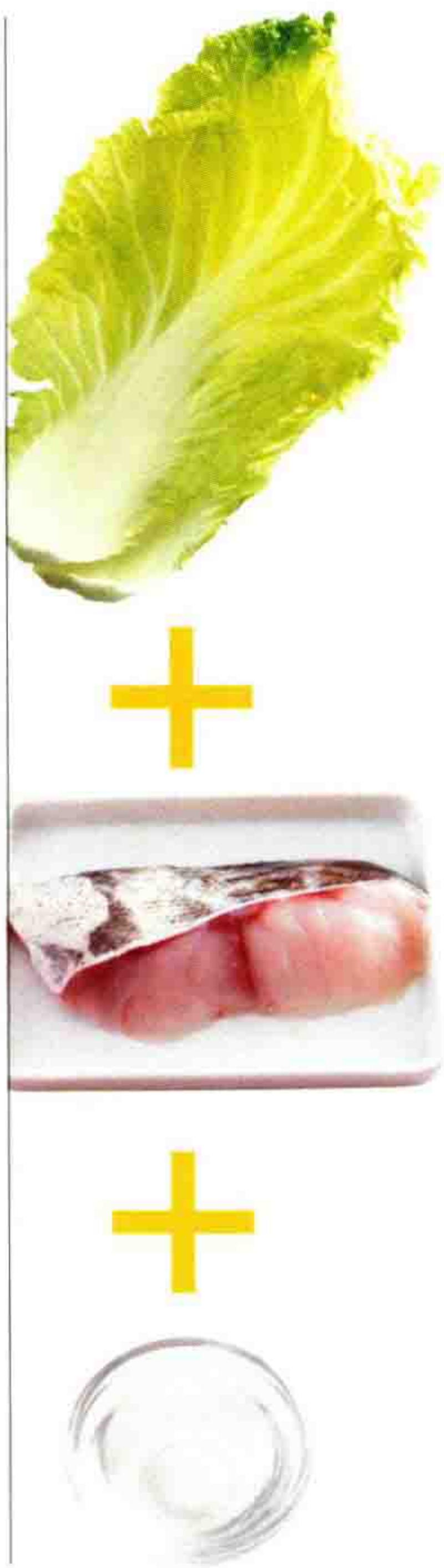
放入火锅的白菜基本上是横切块、薄片和竖切块（上图中自左到右）。如果想要菜心部分有嚼劲，就顺着纤维纵向切；想要菜心软一些则切断纤维横切。

一次食用量



※ 碗的直径是 17cm

作为主要蔬菜食用的话 2 大片（200g）。火锅中加入其他食材时 1~1.5 片。要注意根据白菜的大小、叶的大小灵活调整。



推荐蘸料……橙醋酱油 + 坚果 + 无油沙拉酱

推荐佐料……柚子胡椒、绿辣椒、万能葱

1 人份 113kcal / 盐分 0.3g 蛋白质★★★ 钙★★ 简易度★★★

基本的
清汤火锅

味道清爽又养胃

白菜鳕鱼清汤锅

材料（1 人份）

白菜…………… 2 大片（200g）

鳕鱼…………… 1 块

清水…………… 2 杯

调味料

酒…………… 1 大匙

1 准备

白菜纵向切成片，鳕鱼切成一口大小。

2 做法

锅里加入清水、酒、白菜熬煮，加入鳕鱼再熬煮。

健康贴士

鳕鱼富含优质蛋白，大部分肉质是不容易变性的纤维状蛋白质，即便加热后也不会变硬，利于消化。脂肪成分少，适宜病中、病后的体力恢复。