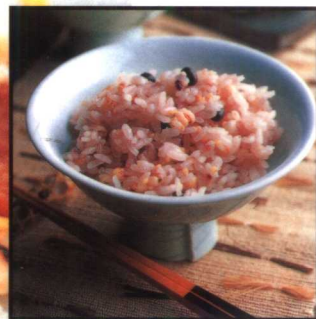
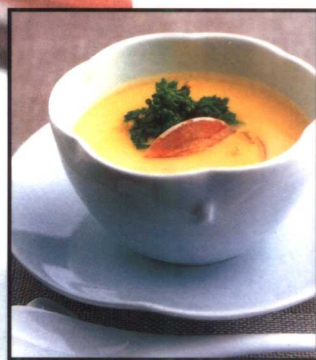


美容·美体 ·美味 药膳

(日) 中村清美(Nakamura Kiyomi) 著
灵思泉 译



图书在版编目(CIP)数据

美容美体美味药膳/(日)中村清美(Nakamura Kiyomi)著;灵思泉译.
北京:中国画报出版社,2006.11
ISBN 7-80220-056-3

I.美... II.①中...②灵... III.①美容—食物疗法—食谱
②减肥—食物疗法—食谱 IV.①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第103353号

TITLE: [おいしい美容薬膳]

by:[中村きよみ]

Copyright © Kiyomi Nakamura 2004 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by **IE-NO-HIKARI ASSOCIATION**.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with **IE-NO-HIKARI ASSOCIATION**.Tokyo through **Nippon Shuppan Hanbai Inc.**

北京市版权局著作权登记号

图字:01-2006-4102



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

封面设计:李沉 设计制作:窦彦明

美容美体美味药膳

出版发行:中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编:100044)

经 销:新华书店

著 者:(日)中村清美(Nakamura Kiyomi)

译 者:灵思泉

责任编辑:冉颖

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:6

印 数:1~8000

版 次:2006年11月第1版

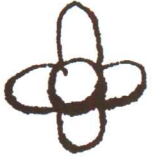
印 次:2006年11月第1次印刷

印 刷:北京地大彩印厂

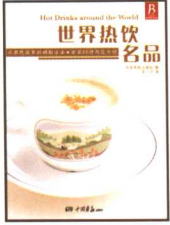
ISBN 7-80220-056-3

定 价:28.00元

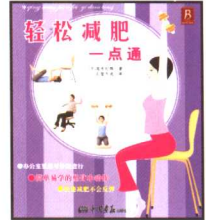
如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!



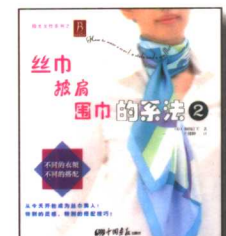
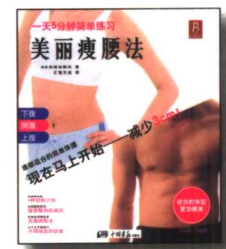
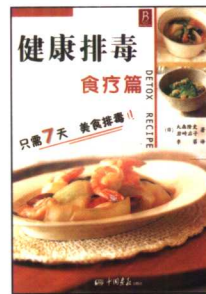
品味生活



美丽生活



新书推荐...



美容·美体·美味药膳

(日) 中村清美(Nakamura Kiyomi) 著

灵思泉 译



 中国工业出版社

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

用食物的力量使您变漂亮 美容药膳的魔力 4

肤乃内脏之镜，发为血之余
美容药膳凝聚着中国四千年的智慧精华
侧耳倾听从身体发出来的声音
食物具有5种味道和5种性质
健康的身体是美丽的

四季美容药膳食谱 11



春季基本食谱

- 三种春季饭团 15
- 春季香味汤 15
- 白色甜酱拌小松菜 15
- 蒸油菜花文蛤鸡蛋羹 16
- 菊花寿司饭 16
- 鳞茎黑芝麻糊 18
- 枸杞酒 18
- 糖浆浇汁草莓薄饼 18

春季美容食谱

减肥

- 白拌羊栖菜和山野菜 20
- 甘草汁炒猪肝魔芋菠萝 20
- 五味子醋拌菊花茼蒿沙拉 23
- 美容与健康的宝袋 23
- 鸡蛋浇汁枸杞芦笋 24
- 芝麻芋球（炸芋头鸡肉丸子）24



梅雨季节基本食谱

- 白术薏米粥 29
- 辣味浇汁炸鸡 30
- 生白身鱼 31
- 木槿葛粉汤 32
- 混合豆沙拉 33
- 甜辣煮鸡肝 33

梅雨季节美容食谱

浮肿

- 茯苓糯米团绿豆汤 34
- 党参冬瓜虾丸 34
- 蒜薹炒牛肉丝 37
- 加入藏红花的鱼浓汤 37
- 茯苓炸白身鱼 39



夏季基本食谱

- 鸡翅药膳咖喱 43
- 三色泡菜 43
- 奶昔 43
- 柠檬炒墨鱼西芹 44
- 黑芝麻酱浇汁涮猪肉和夏季蔬菜 44
- 莼菜肉冻 46
- 西瓜西芹果汁 47
- 南瓜干酪沙拉 47
- 酸梅汤 47

夏季美容食谱

色斑·雀斑

- 木瓜银耳甜点 48
- 煮梅干猪里脊肉 48
- 拌制苦瓜小沙丁鱼干 50
- 豆腐玉米浓汤 50
- 黑木耳墨鱼酱意大利面 51



52

秋季基本食谱

- 香草煎青鱼 54
- 南瓜团子 54
- 麦门冬橙汁浇汁煎鸭肉 57
- 黑米杂粮饭 57
- 蜂蜜萝卜汁 58
- 茶巾拧鳞茎 59
- 正宗杏仁豆腐 59

秋季美容食谱

皱纹·皮肤干燥

- 加入麦门冬的牡蛎奶汁烤菜 60
- 糖醋莲藕丸子 61
- 红花糯米饭 63
- 贵妃鸡翅 65
- 鱼翅汤 65



66

冬季基本食谱

- 药膳火锅 68
- 黑木耳粉条春卷 70
- 蜜汁核桃 70
- 花形葱饼 73

冬季美容食谱

怕冷症

- 青鱼鱼松盖饭 75
- 甲鱼汤炖韭菜豆腐 75
- 煮鸡皮冻 76
- 当归沙司浇汁羊排 76
- 地黄酱肉丝 熟地黄炒猪肉丝 79
- 热葡萄酒饮料 79

预防感冒茶 80

红花煮黑豆 80

具有美容功效的药膳中药 81

当归 82

当归糖浆的制作方法

大枣 84

龙眼肉 84

蜂蜜煮大枣龙眼的制作方法

薏米 86

煮薏米的制作方法

枸杞 88

枸杞沙司的做法

何首乌 90

何首乌的煎熬方法

黄芪 91

黄芪的煎熬方法

其他 12 种具有美容功效的药膳药材 92

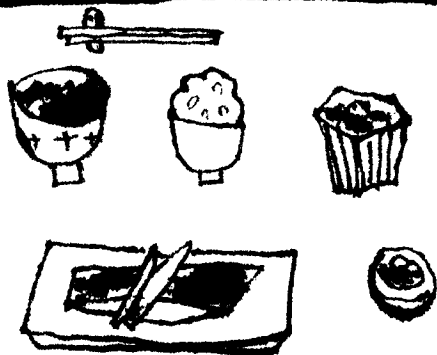
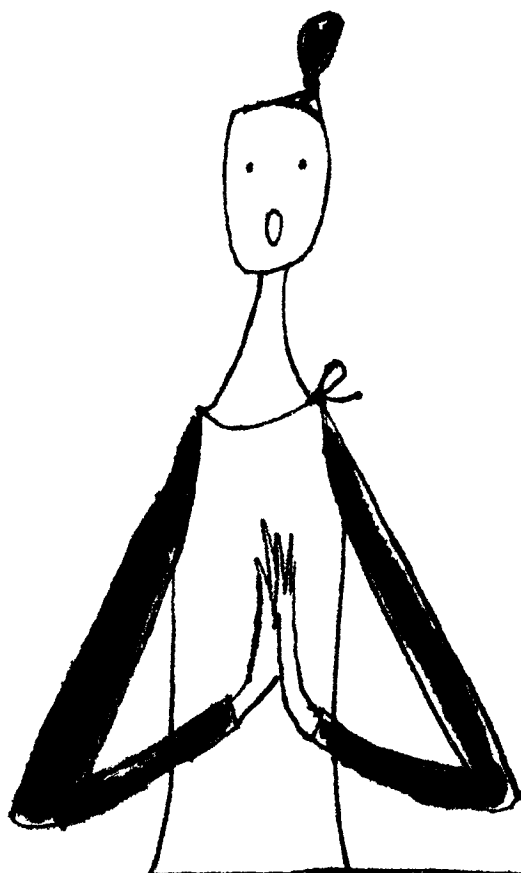
- 1 杯约等于 200 毫升，1 大汤匙约 15 毫升，1 小汤匙约 5 毫升。
- 微波炉的加热时间是以 500 瓦为标准来计算的。如果是 600 瓦，须将加热时间缩短至 0.8 倍；如果是 400 瓦，则须将加热时间延长至 1.2 倍。
- 材料中标注的汤，用颗粒状的、固体状的调料都可以，请按照包装上的提示溶于水后使用。

用食物的力量使您变漂亮 美容药膳的魔力

食物中含有许多神奇的力量。使身体发热或发冷也是其作用之一。许多人都有过这样的体验：吃了某种食物之后，身体会暖和起来，或者手脚渐渐发凉。这是因为食物作用于我们的身体，使我们的身体发生了变化。

分析自然生长的各种食物的性质和作用，并将这些功效与食物的美味很好地协调在一起，这就是所谓的药膳。药膳同药物一样作用于我们的身体，但是作用更加稳定。通过每天食用美食，能够使身体健康，使各方面保持平衡。

美容药膳，包含在药膳之中，所研究的领域就是如何保持身体的美丽与年轻。这在古代，被称做“保持容颜”、“健美肌肤”等，杨贵妃等人为了保持美丽都大量服用药膳，而在现代，许多中国女性也在积极实践着。



肤乃内脏之镜，发为血之余

在中医学（中国医学）中有“肤乃内脏之镜，发为血之余”的说法。意思是说，皮肤像镜子一样可以反映出内脏的状态，而头发为人体血液所供养，从头发便可以察知血的盛衰盈亏。

例如，肝脏如果出现问题，皮肤的保湿能力就会削弱，皮肤会变得干燥，失去弹性和光泽；而如果胃出现问题，其消化吸收能力就会受到影响而代谢不畅，皮肤变得粗糙干燥。头发也是健康的晴雨表，头发不好则说明血质差或者血液循环不好。如果营养不能输送到头皮，头发就会干燥脱落，甚至形成白发。

但是如果情况相反，内脏的状态调养得很正常，血质和血液循环良好，就可以获得健康美丽的肌肤与头发。





五个季节（春、梅雨、夏、秋、冬），五个内脏（肝、脾、心、肺、肾），五种味道（酸、甜、苦、辣、咸）都与五行理论的五种物质相对应。在日常饮食中将这五季、五脏以及食物的五性、五味进行合理搭配，就可以获得健康和美丽。

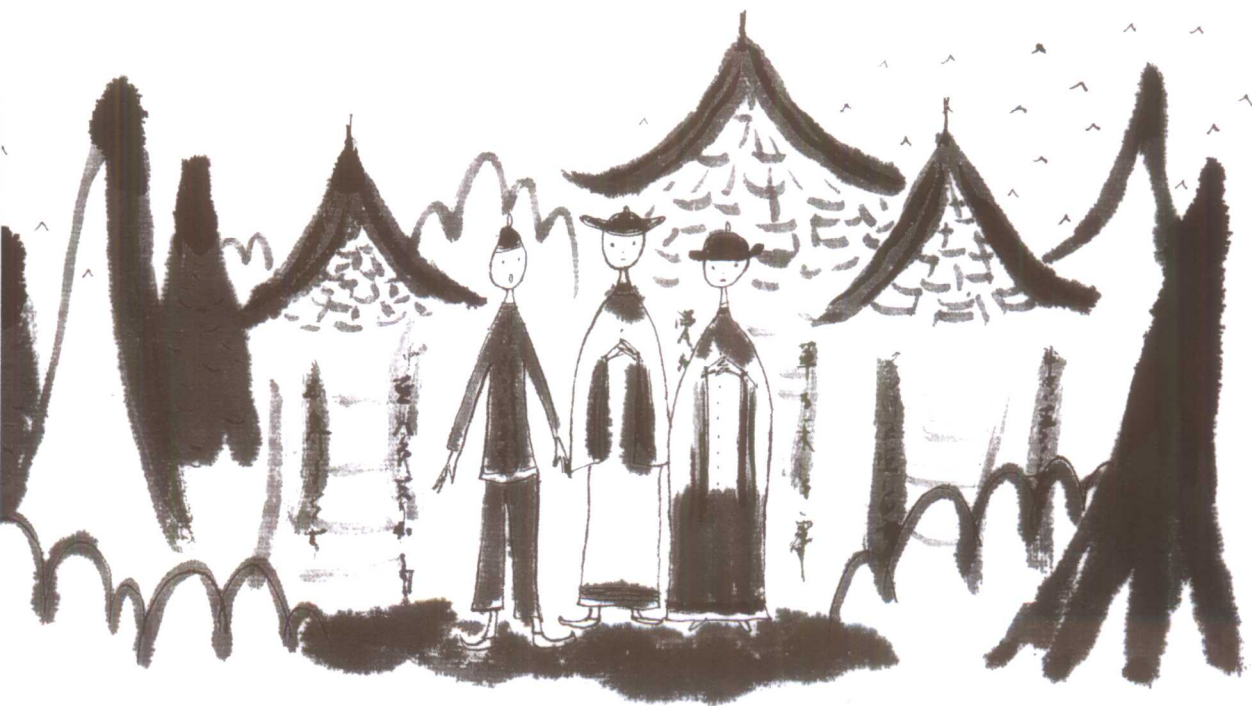
另外，在中国初夏有一个时节，与日本的“梅雨”季节相当。以下的内容基本上是按照时节的顺序编写的。

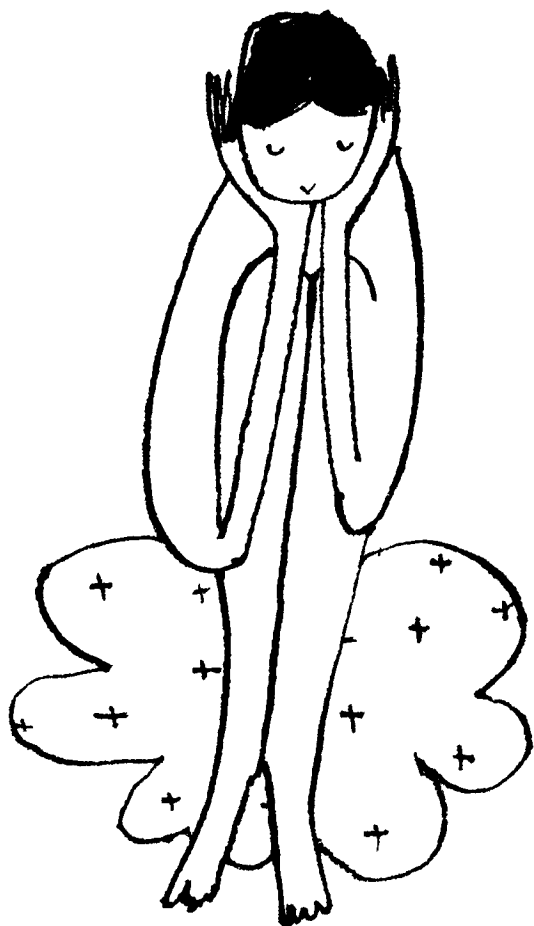
美容药膳凝聚着 中国四千年的智慧精华

在中国，有“天人合一，如果顺从自然而生，则自然而然地就会获得健康与美丽”的思想，美容药膳也是基于这种观念形成的。

此外，美容药膳食谱是以五行理论为基础组合而成的。五行理论，是将自然界中发生的所有现象都归结为木、火、土、金、水这五种物质。这五种物质相互组合之后，会产生两种关系（法则），如果能够发挥各自所长，即为“相生”；如果将削弱各自力量，即为“相克”。因此，如果在我们的饮食生活中，按照这个法则烹调食物的话，就能够做出符合自然规律的理想菜肴。

综上所述，美容药膳运用了中国四千年智慧的结晶，能够与自然保持平衡，使您获得健康美丽的身体。





侧耳倾听从身体发出来的声音

胃不舒服，心跳加速，或者身体浮肿，您是否正在忽视身体中发生的这些变化？身体发出的声音，其实可以说明很多问题。

例如，春天是心情烦躁、情绪不稳定的季节。中医学认为春天的阳气会使人肝火旺盛，引起烦躁不安等情绪。而另一方面，肝也具有将血液输送到身体各处的功能，如果能够抑制肝火旺盛，清热泄火，血液循环就会得到改善，皮肤、头发也会变得漂亮有光泽。

同样地，脾、心、肺、肾也会受到季节的影响。因此，要想健康平静地度过一年，就必须好好利用食物具有的神奇力量，保持身体各方面的平衡。

中医学认为，身体是由肝、脾、心、肺、肾这五脏构成的，而且这五脏还分别与春、梅雨、夏、秋、冬这五个时节相对应（请参照第6页的图）。这里所说的五种脏器与现代医学定义的脏器有所差异，但包含了后者所发挥的功能。

「肝」除了肝脏本来的功能外，与眼睛、肌肉和情绪等也有一定关联。与春天对应。

「脾」指整个消化系统，与消化、吸收有关。与梅雨对应。

「心」除了血液循环，对一部分大脑及自律神经也具有相应作用。与夏天对应。

「肺」除了呼吸功能，与水分代谢和免疫功能也有关。与秋天对应。

「肾」除了肾脏等泌尿系统外，也与荷尔蒙系统、生殖系统、免疫系统有关。与冬天对应。



食物具有5种味道和5种性质

对于容易受到季节影响的脏器功能，可以通过药膳，利用食物中具有的五味、五性进行滋补。

五味分为酸、苦、甜、辣、咸五类。例如，酸味对“肝”的机能有促进作用，甜味对“脾”的机能有促进作用。另一方面，五性是指寒、凉、平、温、热五种性质。寒和凉具有降低体温的作用，温和热具有温暖身体的作用。平是指对体温没有太大影响的食物。

利用五味、五性时，要特别注意按照季节摄取应季食物。例如，在大量流汗、体内水分不足的夏季，可以通过食用冬瓜、茄子及黄瓜等夏季蔬菜来补充水分。自然的恩惠真是伟大。

酸味 = 作用于肝，具有养肝的功能。可以收紧肌肉，预防流出体液。

苦味 = 作用于心脏，具有养心的功能。能够驱除体内的湿热。

甜味 = 作用于脾，具有养脾的功能。能够缓解身体紧张，祛除疲劳。

辣味 = 作用于肺，具有养肺的功能。温暖身体，促进气血循环。

咸味 = 作用于肾，具有养肾的功能。缓和肌肉紧张，改善便秘。



健康的身体是美丽的

中医学中有“先天之精，后天之精”的说法。先天之精是指父母给予的生命力，后天之精是指出生后食物和新鲜空气创造的生命力。

即使先天之精匮乏，也可以通过补充后天之精来保持健康美丽的身体。重要的是使气（生命能量）、血（血液）、水（体液）三者在国内循环畅通。

如果身体健康，洋溢着生命力的美就会复苏。美容药膳就是通过享用美食，来促进体内气、血、水的循环，从身体内部调养出美丽的烹调法则和美容方法。

四季美容药膳 RECIPE

食谱

应季的食物不仅美味，而且能够帮助体内来打造健康和美丽。

这里分季节来介绍四季的食物和制作简单的药膳食谱。

春

调整“肝”的平衡 获得健康的肌肤和头发

春季是阳气高涨、草木发芽的季节。因寒冷而一直处于冬眠状态的身体开始活动，体内循环所需的能量也聚集起来。

中医学认为，春季是“肝”的能量不断增强的季节。“肝”除了肝脏本来的作用外，还可以促进血液在体内循环，用于解毒，而且与眼睛、肌肉及情绪的状况也有一定关系。春季会出现眼睛疲劳、情绪不稳定的现象，就是因为“肝”的平衡被打乱，其作用出现过剩。

调整“肝”的平衡，好好利用高涨的阳气是春季美容药膳的重点。如果能够将干净的血液顺畅地输送至皮肤和头发，皮肤上的色斑、眼睛下面的黑眼圈、黯淡的肤色都会消失，头发也会变得有光泽。

自然减肥从春季开始

春季是非常适合减肥的季节。

从秋季到冬季，身体为了防寒需要储存大量能量。如果在这个时期减肥，就会给身体造成负担，损害健康。而到了春季，代谢速度加快，我们的身体也要从内部排出多余的脂肪和废弃物等不需要的物质。而且这个时期，能够排除身体内部废弃物的香味蔬菜大量上市。如果将这些身体和食物的自然功效好好加以利用，就能够进行有效的减肥。

大量摄取具有调整“肝”平衡功能的鱼贝类和海藻类、能够排除体内废弃物的山菜及香味蔬菜，进行有效的减肥吧。

春季应摄取的食物

食物	五味/五性	影响的脏器	功能
青豌豆	甜/平	脾·胃	补气，辅助胃肠工作，排除多余水分，调整通便。
蚬子	甜·咸/寒	肺·肝·肾	去除体热，排除多余水分，有解毒作用。对皮肤粗糙有效。
小松菜	辣/温	肝·脾·肾	预防皮肤粗糙，防止出现色斑、皱纹。含铁丰富，对贫血有效。
蛤蜊	甜·咸/寒	肺·肾	促进水分代谢，消除浮肿。提高肝功能的效果也得到了证实。
油菜花	辣/温	肝·肺·脾	温暖身体，促进气、血循环。对由气滞导致的月经痛、斑点有效。
鳗鱼	甜/平	肾·脾	能够滋补壮体，补气，促进血液循环。
笋	甜/微寒	胃·大肠	促进消化，辅助肠功能，调整通便，对皮肤粗糙有效。
蜂斗菜	苦/温	心·肺	温暖身体，促进血液循环，具有净血作用，对色斑有效。
食用菊	辣·甜/平	肝·肺	暖脾，使气循环通畅，使头脑清醒、眼睛明亮。
草莓	甜·酸/平	肝·肺·脾	调整胃肠功能，使气循环通畅，治疗月经不调，对色斑、雀斑有效。
羊栖菜	咸/寒	肝·胃·肾	使僵硬的肌肉得到缓解，抑制炎症的发生。促进水分代谢，消除浮肿。
猪肝	甜·苦/温	脾·胃·肝·肾	提高肝功能，有造血功能，健美皮肤。可以缓解眼部疲劳。
菠萝	甜·微湿/平	——	含有脂肪分解酶，适合与肉进行搭配。能够提高肌肤的活性。
魔芋	辣/温	肾·膀胱	驱除体热，滑肠，调理通便。
茼蒿菜	辣·甜/平	肝·肺	使气循环通畅，化痰，帮助恢复胃动力，稳定精神。
海带	甜·咸/平	肾·胃	给肌肤带来滋润，促进内脏功能的发挥。能够提高肝功能。
扇贝	咸/寒	脾·肺·肾	驱除体热，抑制炎症。促进水分代谢，消肿。
蕨菜	甜·微湿/寒	膀胱·大肠	可以将体内多余的物质排除。另外，可以稳定精神。
青芦笋	甜/寒	心·肝·脾·胃	驱除体热，辅助胃肠工作，补气，促进水分代谢。
鸡蛋	甜/平	心·肺·脾·胃·肾	是补气、血、水的滋养食物。促进肌肤的生长。