

N H K
今日料理



全家

充滿精力

〈營養管理師〉

宗像伸子〔著〕

的食譜

無比精力

186

推廣研究會



健康廚房

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1 家常菜 防癌 健康料理 | NT\$240 |
| 2 家常菜 糖尿病 健康料理 | NT\$240 |
| 3 家常菜 高血壓 健康料理 | NT\$240 |
| 4 對 腸胃 有益的健康料理 | NT\$240 |
| 5 家常菜 痛風 健康料理 | NT\$240 |
| 6 針對 骨質疏鬆症 的強鈣料理 | NT\$240 |
| 7 降低 膽固醇 的家常菜 | NT\$240 |
| 8 維他命 A·C·E 健康料理 | NT\$240 |
| 9 針對有 肥胖傾向 的中高年人飲食 | NT\$240 |
| 10 充滿活力的 瘦身 食譜 | NT\$240 |
| 11 強健骨骼預防貧血 的飲食 | NT\$240 |
| 12 全家人 充滿精力 的食譜 | NT\$240 |

NHK今日料理

全家人充滿精力的食譜

管理營養師
宗像伸子

全家人充滿精力的食譜／宗像伸子著；林芸譯。

— 初版。— 臺北市：主婦之友，1999〔民88〕

面：公分。—（健康廚房；12）

譯自：疲れやすい人のスタミナメニュー

ISBN 957-494-074-8（平裝）

1. 食譜 2. 營養

427.1

87017337

健康廚房 12

全家人充滿精力的食譜

NT\$240

宗像伸子／著

1999年2月／初版

林芸／譯

〈代理商〉

創智文化有限公司

中和市中山路二段359巷8號3樓

電話／02-2225-5777 * 傳真／02-3234-6015

〈出版者〉

主婦之友出版事業有限公司

發行人・陳翠霞 新聞局局版北市業字第1138號 * 郵撥19085985

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545

〔總管理處〕台北縣深坑鄉萬順寮106號4F

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

● 本公司產品權益依法保障，非經同意不得轉載、改編、複製 ●

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in Taiwan ISBN 957-494-074-8

疲れやすい人のスタミナメニュー by 宗像伸子

KYO NO RYORI: KAZOKU NO HEALTHY SHOKUTAKU SERIES, 2

by MUNAKATA Nobuko

Copyright ©1991 by MUNAKATA Nobuko

Originally published in Japan by JAPAN BROADCAST PUBLISHING CO.,

LTD., Tokyo

through ORION LITERARY AGENCY / Bardou-Chinese Media Agency

■本書使用指南

●本書中的材料分量是以淨重來計算，故不含丟棄部分。・尾魚、蔬菜、芋頭等材料在料理時被丟棄的部分比較多，故在購買時請把將丟棄部分的重量一併計算。

●作法及材料分量是以兩人份為基準。

●材料中的湯頭，是以1ℓ的水溶解1個高湯塊而成的，至於調味汁則是以醋1、油1的比例所製成的，番茄醬汁則是以奶油℥小匙、麵粉1小匙、番茄糊℥小匙、高湯℥杯、鹽少許所燉煮而成的。
(完成後約為℥杯)

●營養價值的計算，則是以科學技術廳資源調查會所編制的「四訂日本食品標準成分表」的數值為基準所計算出的。鹽分的合計除了調味料外，也加算了加工食品所含的鹽分。營養價值表示法則是以1人份為標準。熱量以E表示，蛋白質以P表示，鹽分則用鹽來表示。

*本書是以「NHK今日料理」所播放的內容新編而成的。

前言

現代人在工作的競爭上，非常激烈，在早上上班的電車中打瞌睡的人數何其之多。這番情景究竟只是單純的疲累，抑或是工作過度呢？可列舉的理由固然不勝枚舉，不過本書純粹是站在飲食攝取方式的觀點來加以探討，試著研擬出有效的對策。

倦怠、缺少活力、愛睏等等的症候大多肇因於穀類的攝取過量，因醣分來源過剩而造成維他命B₁的相對不足，或因對人體而言不可或缺，魚肉類中含有的蛋白質攝取不足所引發的理所當然的生理現象。若以另一種角度來看，也可視為攝取的食品種類數量過少所衍生的營養不足現象。

讀者是否每天都確實地攝食充分的蛋、奶、魚、肉、蔬菜等等呢？在本書中標示著古人經常提及的飲食的基本「營養均衡」的各種實例。廣泛地食用各種食物固然重要，而將各種食物調製成美味的佳肴愉快地加以食用也是不容忽視的。而對食品的關心和料理的愛戀更定有益於消除疲勞，本書是關心您全家人的健康，與讓您全家人產生充沛精力的食譜……本著這樣的信念，希望讀者善加利用本書。

宗像伸子

NHK今日料理

全家人充滿精力的食譜

管理營養師
宗像伸子

■本書使用指南

●本書中的材料分量是以淨重來計算，故不含丟棄部分。一尾魚、蔬菜、芋頭等材料在料理時被丟棄的部分比較多，故在購買時請把將丟棄部分的重量一併計算。

●作法及材料分量是以兩人份為基準。

●材料中的湯頭，是以1ℓ的水溶解1個高湯塊而成的，至於調味汁則是以醋1、油1的比例所製成的。番茄醬汁則是以奶油℥小匙、麵粉1小匙、番茄糊℥小匙、高湯℥杯、鹽少許所燉煮而成的（完成後約為℥杯）

●營養價值的計算，則是以科學技術廳資源調查會所編制的「四訂日本食品標準成分表」的數值為基準所計算出的。鹽分的合計除了調味料外，也加算了加工食品所含的鹽分。營養價值表示法則是以1人份為標準。熱量以E表示，蛋白質以P表示，鹽分則用鹽來表示。

*本書是以「NHK今日料理」所播放的內容新編而成的。

前言

現代人在工作的競爭上，非常激烈，在早上上班的電車中打瞌睡的人數何其之多。這番情景究竟只是單純的疲累，抑或是工作過度呢？可列舉的理由固然不勝枚舉，不過本書純粹是站在飲食攝取方式的觀點來加以探討，試著研擬出有效的對策。

倦怠、缺少活力、愛瞞等等的症候大多肇因於穀類的攝取過量，因醣分來源過剩而造成維他命B的相對不足，或因對人體而言不可或缺，魚肉類中含有的蛋白質攝取不足所引發的理所當然的生理現象。若以另一種角度來看，也可視為攝取的食品種類數量過少所衍生的營養不足現象。

讀者是否每大都確實地攝食充分的蛋、奶、魚、肉、蔬菜等等呢？在本書中標示著古人經常提及的飲食的基本「營養均衡」的各種實例。廣泛地食用各種食物固然重要，而將各種食物調製成美味的佳肴愉快地加以食用也是不容忽視的。而對食品的關心和料理的愛戀更是有益於滌除疲勞，本書是關心您全家人的健康，與讓您全家人產生充沛精力的食譜……本著這樣的信念，希望讀者善加利用本書。

宗像伸子

前言.....	3
---------	---

日常生活中您是否存在這類疲勞.....	8
---------------------	---

易疲勞者的十大信條.....	12
----------------	----

立即就能掌握的均衡飲食方法.....	14
--------------------	----

20歲~30歲 (2100 kcal).....	18
--------------------------	----

早餐：起司三明治／馬鈴薯沙拉／咖啡牛奶／中餐：炒麵
 醋拌高麗菜／中式豆腐湯／晚餐：蘇格蘭蛋／王妃沙拉
 ／玉米湯／點心：鬆餅
 替換料理：土司三明治／白菜蛤肉味噌湯／油炸蟹肉奶油
 塊／漢堡牛排／炒米粉

30歲~40歲 (2000 kcal).....	26
--------------------------	----

早餐：番茄炒蛋／大豆蔬菜沙拉／中餐：咖哩飯／土當歸
 胡蘿蔔沙拉／晚餐：油炸蝦子鮑魚塊／水煮京菜／大頭菜
 拌柚皮絲／豆腐清湯／點心：香蕉牛奶
 替換料理：番茄烤蛋／豆芽橘片沙拉／油炸丸子煮青江菜
 ／乾式咖哩／咕咾肉

40歲~50歲 (1900 kcal)

34

早餐：開式三明治／南瓜沙拉／中餐：牛肉飯／醋拌馬鈴薯／清湯掛麵／晚餐：生魚片拼盤／油炸豆腐／永燙油菜／上當歸海帶芽味噌湯

替換料理：醬燒南瓜片／素炒馬鈴薯絲／三分熟牛肉片／牛肉鬆飯／紫蘇炸豆腐

50歲~60歲 (1800 kcal)

42

早餐：白菜牛奶湯／鮭魚沙拉／中餐：五味烏龍麵／糖煮甘薯／晚餐：彩蔬飯／煎烤雞肉塊／蘑菇豆腐／蔬菜羅蔔湯／油菜拌花生醬／點心：抹茶牛奶

替換料理：花椰菜濃湯／油豆腐煮玉蕈／乾煎鱈魚片／鰻魚麵／酥炸鰈魚

60歲~70歲 (1650 kcal)

50

早餐：蛋煮油豆腐／高麗菜拌芝麻／蘿蔔油豆腐皮味噌湯／中餐：圓筒三明治／水果沙拉／番茄奶油湯／晚餐：鰻魚香蔬煮味噌／青江菜煮油豆腐皮／醋拌小黃瓜／腐皮湯／點心：布丁

替換料理：炒三絲／糖醋肉丸燴青蔬／鬆餅配雞肉塊／雞肉燻青蔬

感覺「疲勞」之際 請食用下列料理

能迅速恢復體力的料理

變奏豬排／紅燒獅子頭／牛肉起司捲／豬肝炒青菜／紅燒

牛肉／烤肉配青蔬／鰻魚片炒綠花椰菜／油豆腐煮魚片／

牛奶玉米濃湯／咖哩牛奶湯／白菜豬肉丸子湯／蚵仔花椰
菜湯

能增加蔬菜攝取量的料理

白菜、胡蘿蔔醋炒西洋芹／花椰菜沙拉／油炸青蔬／雙茄

沙拉／醋拌菠菜／南瓜羅蔔煮花生／高麗菜四季豆拌花生

醬／什錦蔬菜／花椰菜燴蝦仁／油炸藕薯餅／芹菜湯／五
色青蔬

預防鈣不足的高鈣料理

辣味噌豆腐／蘿蔔乾燒大豆／羊栖菜炒豆腐／茄燒若鷲／

油菜花醋拌櫻蝦／咖哩豆腐／奶油焗飯／奶油牡蠣煮油菜

／油炸餛飩皮包起司／羊栖菜大豆沙拉

預防貧血的推薦料理

大豆燒肉丁／蛤仔滑蛋／煎牛肝片／炸燒牛肉片／油炸芝

麻豬肝／菠菜拌豆腐／蘿蔔乾煮蛤仔／醃梅涼拌羊栖菜／

高野豆腐雞肉餅／黑芝麻拌油菜

健康的便當、 點心和飲料

餐／鐵板燒套餐

抗暑的清爽料理

涼麵套餐／握壽司套餐／烤茄拌豆泥／米飯沙拉／蒸雞肉

片淋梅子醬／冰鎮南瓜濃湯／蘿蔔泥拌麵

五分鐘速成的營養早餐

玉米片套餐／糯糯比薩套餐／味噌蛋包湯套餐

適合年輕人的營養滿點便當

蔬菜奶油麵包便當／鮭魚飯便當

推薦給中老年人的可口便當

紅燒雞肉塊便當／醬燒竹筴魚便當

自製點心・飲料

草莓派／起司蛋糕／南瓜慕司／甜薯糕／奶油鬆餅／草莓

牛奶雪克／蘋果豆漿雪克／薄荷牛奶／優格柳橙汁／綜合

果汁／可可亞牛奶

外食的叮嚀

疲勞與壓力的紓解

含酒精飲料的正確飲用方法

易疲勞者的必須營養素一覽表

Q & A

140 138 136 134 129 122 118 114 110 102

小小專欄	擬定出色菜單的方法	41
	預防貧血首重確實進餐	92
	欲恢復疲勞不宜過度依賴提神飲料	109
	關於主菜副菜的搭配法	116
	乾貨的處理方法	128

早上起床苦不堪言

已屆起床時間卻
離不了枕，總是
賴到最後關頭。



日常生活中
您是否存在
這類疲勞？

工作沒耐性

無法集中精神工作，容易心生厭煩。



不論您的生活環境或工作環境，如果您感到不適、煩躁、焦慮、不安、疲勞、或對工作失去興趣，這就是您身心疲勞的表現。

爬樓梯舉步維艱

無論何時爬樓
梯總是力不從
心



脾氣暴躁

常因芝麻小事而
動怒，易與人起
衝突



搭電車上下班、隨時想找位子坐

無論回家或上班，一有
空位，絕對勇往直前



失眠的夜晚一直持續

睡眠品質不佳、
睡不沈、經常感
覺睡眠不足。



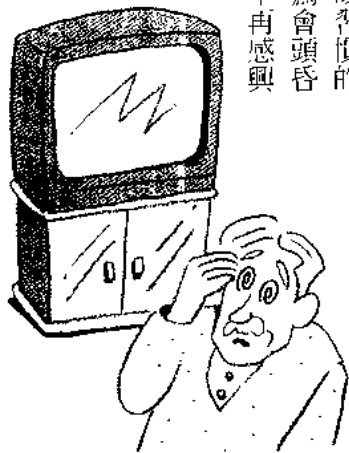
肩膀、頸部容易酸痛

最近常感覺肩
部、頸部僵硬、
酸痛，連手也舉
不高。



閱報或看電視成了負擔

過去已成習慣的
事，因為會頭昏
眼花而不再感興
趣。



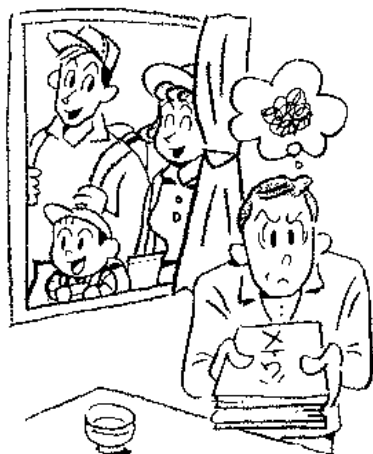
沒有食欲

早上特別沒有食欲、食量很小。



即使放假日，還是滿腦子的工作

即使週末也會把工作帶回家，一直處於工作的壓力下。



酒量差，但每天都非喝不可

愛喝，想藉喝酒來消除壓力。

