

让斑点、皱纹、白发减少的 防痴呆抗衰老食谱

药膳料理专家

[日]阪口珠未 著

77道秘传宫廷料理

慈禧太后永葆青春和魅力的饮食习惯大公开！

只需运用五大食材：

山药、核桃、黑芝麻、鸡翅、白萝卜

跟**黑斑、皱纹、白发**说拜拜！

四川科学技术出版社



让斑点、皱纹、白发减少的 防痴呆抗衰老食谱

药膳料理专家
〔日〕阪口珠未 著



四川科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让斑点、皱纹、白发减少的防痴呆抗衰老食谱 / (日) 阪口珠未著; 统一翻译社译. — 成都: 四川科学技术出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5364-8597-6

I. ①让… II. ①阪… ②统… III. ①女性—抗衰老—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第075857号

原书名: SEITAIGOU NO ANTI-AGING RECIPE

Copyright © Sumi Sakaguchi 2012

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights© Lightbook(Beijing)
Co., Ltd

本书译文由台湾台视文化事业股份有限公司授权使用。

让斑点、皱纹、白发减少的防痴呆抗衰老食谱

RANG BANDIAN ZHOUWEN BAIFA JIANSHAO DE FANGCHIDAI KANGSHUAILAO SHIPU

著 者 (日) 阪口珠未

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 肖 伊

封面设计 烟 雨

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 145mm × 210mm

印 张 3.5 字数150 千

印 刷 北京缤索印刷有限公司

版 次 2017年7月第1版

印 次 2017年7月第1次印刷

定 价 35.00元

ISBN 978-7-5364-8597-6

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■

目录

闪耀于清朝末期的 美丽女性掌权者

造就慈禧太后的七大关键 4
我们可以从慈禧太后那儿学到什么? 6

慈禧太后 御用的抗衰老食谱

八珍糕 8
菊花火锅 10
猪脚冻 12
樱桃红烧肉 14

慈禧太后的五大美容食材

高效食材之一 **山药** 18
味噌山药泥 19
清蒸山药 20
豆皮山药 21
高效食材之二 **核桃** 22
核桃拌茼蒿 23
核桃味噌酱 24
核桃味噌酱豆腐 25
核桃味噌酱蔬菜 25
高效食材之三 **黑芝麻** 26
黑芝麻酱 27
黑芝麻酱拌四季豆 28
黑芝麻酱汁 28
黑芝麻蛋 29
高效食材之四 **鸡翅** 30
白煮棒棒鸡 31
青葱凉拌鸡丝 32
鲜美鸡汤 33
高效食材之五 **白萝卜** 34
香煎厚切白萝卜片 35

白萝卜片夹肉桂味噌 36
咖喱风味炒萝卜干 37

家常菜饭与面类 运用五大食材加以变化, 进一步提升效果!

山药煎干贝 38
青葱炒核桃虾仁 39
黑芝麻酱香煎鸡排 40
小芋头醋烧鸡翅 41
山椒烤鸡翅 42
白萝卜金针菇炒肉丝 43
酥炸美式山药莲藕条 44
山药沙拉 45
黑芝麻嫩豆腐 46
韩式红枣炖鸡肉 47
孜然牛蒡核桃菜饭 48
盐渍海带白萝卜菜饭 49
白萝卜牛蒡咖喱汤 50
胡萝卜核桃浓汤 51
黑芝麻酱荞麦面 52
鸡翅卷心菜迷你拉面 53

药膳是女性的得力帮手

药膳源自中国宫廷并发展为养生之典 54
女性身体以7年为周期产生变化,
35岁为转折点,需及早开始养生 56

慈禧太后的一生

麻雀变凤凰,慈禧太后只是个受到命运宠爱的
平凡女性 58

青春与美丽的秘密 慈禧太后的饮食习惯

【习惯1】绝不碰冰冷食物 64

白萝卜鲜蚬味噌火锅 65

涮羊肉锅 66

辣味鸡肉锅 67

【习惯2】重视饮茶时光 68

玫瑰茶、茉莉花茶、菊花茶 70

【习惯3】爱吃肉类 72

北京烤鸡 72

【习惯4】选择好消化的食物 74

梅干咸粥 75

【特选食材1】高丽人参 76

糖醋人参 77

人参脆片 77

【特选食材2】红枣 78

红酒渍红枣 79

姜丝红枣佐奶酪 79

【特选食材3】莲子 80

醋渍莲子沙拉 81

【特选食材4】银耳 82

葡萄柚银耳甜品 83

有助于消除便秘、解毒 94

海苔拌金针菇 94

麻婆什锦菇 95

预防眼睛疲劳 打造美丽明眸 96

枸杞菊花茶 96

意式葡萄醋渍枸杞 97

拥有乌黑亮泽的秀发 98

黑芝麻黑豆粉 98

羊栖菜意大利面 99

提升荷尔蒙 100

综合莓果汁 100

山药鲜蚬煎饼 101

营造优质睡眠 发挥安眠效果 102

铝箔纸烤百合 102

山药百合甜点 103

有助于提高注意力、记忆力，强健头脑 104

核桃鲑鱼松 104

核桃汤圆 105

保持积极进取心 106

芹菜炒乌贼 106

芹菜洋葱汤 107

后记

宫廷医学权威陈可冀老师
写给所有女性

本书主要参考文献

- 本书中的计量方式为：1小匙=5毫升、1大匙=15毫升、1杯=200毫升。1杯米代表电饭锅附赠的180毫升量米杯的一杯分量。
- 本书食谱中所指的油类，是指一般常用的色拉油，也可改用个人偏好的其他油品。
- 微波炉的加热时间以600瓦为标准。若为500瓦时，加热时间请调整为1.2倍，700瓦时则改为0.8倍的时间。

想要变得更美丽 慈禧太后的保养食谱

打造青春紧致的弹力美肌 86

胶原海带芽汤 86

橙汁鸡翅 87

塑造平滑的肌肤纹理 88

凉拌黄豆芽 88

甜酒豆浆 89

创造白净透明的肌肤 90

薏仁茶 90

薏仁黑豆饭 91

有助于瘦身，打造不易变胖的体质 92

白萝卜汤 92

酒蒸白萝卜海带 93

让斑点、皱纹、白发减少的 防痴呆抗衰老食谱

药膳料理专家
〔日〕阪口珠未 著



四川科学技术出版社

目录

闪耀于清朝末期的 美丽女性掌权者

- 造就慈禧太后的七大关键 4
我们可以从慈禧太后那儿学到什么? 6

慈禧太后 御用的抗衰老食谱

- 八珍糕 8
菊花火锅 10
猪脚冻 12
樱桃红烧肉 14

慈禧太后的五大美容食材

- 高效食材之一 **山药** 18
 味噌山药泥 19
 清蒸山药 20
 豆皮山药 21
高效食材之二 **核桃** 22
 核桃拌茼蒿 23
 核桃味噌酱 24
 核桃味噌酱豆腐 25
 核桃味噌酱蔬菜 25
高效食材之三 **黑芝麻** 26
 黑芝麻酱 27
 黑芝麻酱拌四季豆 28
 黑芝麻酱汁 28
 黑芝麻蛋 29
高效食材之四 **鸡翅** 30
 白煮棒棒鸡 31
 青葱凉拌鸡丝 32
 鲜美鸡汤 33
高效食材之五 **白萝卜** 34
 香煎厚切白萝卜片 35

- 白萝卜片夹肉桂味噌 36
咖喱风味炒萝卜干 37

家常菜饭与面类 运用五大食材加以变化， 进一步提升效果!

- 山药煎干贝 38
青葱炒核桃虾仁 39
黑芝麻酱香煎鸡排 40
小芋头醋烧鸡翅 41
山椒烤鸡翅 42
白萝卜金针菇炒肉丝 43
酥炸美式山药莲藕条 44
山药沙拉 45
黑芝麻嫩豆腐 46
韩式红枣炖鸡肉 47
孜然牛蒡核桃菜饭 48
盐渍海带白萝卜菜饭 49
白萝卜牛蒡咖喱汤 50
胡萝卜核桃浓汤 51
黑芝麻酱荞麦面 52
鸡翅卷心菜迷你拉面 53

药膳是女性的得力帮手

- 药膳源自中国宫廷并发展为养生之典 54
女性身体以7年为周期产生变化，
35岁为转折点，需及早开始养生 56

慈禧太后的一生

- 麻雀变凤凰，慈禧太后只是个受到命运宠爱的平凡女性 58

青春与美丽的秘密 慈禧太后的饮食习惯

- 【习惯1】绝不碰冰冷食物 64
- 白萝卜鲜蚬味噌火锅 65
- 涮羊肉锅 66
- 辣味鸡肉锅 67
- 【习惯2】重视饮茶时光 68
- 玫瑰茶、茉莉花茶、菊花茶 70
- 【习惯3】爱吃肉类 72
- 北京烤鸡 72
- 【习惯4】选择好消化的食物 74
- 梅干咸粥 75
- 【特选食材1】高丽人参 76
- 糖醋人参 77
- 人参脆片 77
- 【特选食材2】红枣 78
- 红酒渍红枣 79
- 姜丝红枣佐奶酪 79
- 【特选食材3】莲子 80
- 醋渍莲子沙拉 81
- 【特选食材4】银耳 82
- 葡萄柚银耳甜品 83

想要变得更美丽 慈禧太后的保养食谱

- 打造青春紧致的弹力美肌 86
- 胶原海带芽汤 86
- 橙汁鸡翅 87
- 塑造平滑的肌肤纹理 88
- 凉拌黄豆芽 88
- 甜酒豆浆 89
- 创造白净透明的肌肤 90
- 薏仁茶 90
- 薏仁黑豆饭 91
- 有助于瘦身，打造不易变胖的体质 92
- 白萝卜汤 92
- 酒蒸白萝卜海带 93

- 有助于消除便秘、解毒 94
- 海苔拌金针菇 94
- 麻婆什锦菇 95
- 预防眼睛疲劳 打造美丽明眸 96
- 枸杞菊花茶 96
- 意式葡萄醋渍枸杞 97
- 拥有乌黑亮泽的秀发 98
- 黑芝麻黑豆粉 98
- 羊栖菜意大利面 99
- 提升荷尔蒙 100
- 综合莓果汁 100
- 山药鲜蚬煎饼 101
- 营造优质睡眠 发挥安眠效果 102
- 铝箔纸烤百合 102
- 山药百合甜点 103
- 有助于提高注意力、记忆力，强健头脑 104
- 核桃鲑鱼松 104
- 核桃汤圆 105
- 保持积极进取心 106
- 芹菜炒乌贼 106
- 芹菜洋葱汤 107

后记

宫廷医学权威陈可冀老师 写给所有女性

本书主要参考文献

- 本书中的计量方式为：1小匙=5毫升、1大匙=15毫升、1杯=200毫升。1杯米代表电饭锅附赠的180毫升量米杯的一杯分量。
- 本书食谱中所指的油类，是指一般常用的色拉油，也可改用个人偏好的其他油品。
- 微波炉的加热时间以600瓦为标准。若为500瓦时，加热时间请调整为1.2倍，700瓦时则改为0.8倍的时间。

闪耀于清朝末期的美丽女性掌权者

造就慈禧太后的七大关键



中国朝代史历经4 000年兴衰隆替。距今约100年前，清朝的灭亡，为这段悠久的历史画下了句点。在这强大帝国走向灭亡之路的最后50年期间，君临天下的女性，正是慈禧太后。

带领流行时尚趋势

珍珠、宝石、绚烂的刺绣，其优雅的品位连西方女性也为之神迷。

头脑清晰

临死前仍站在政治第一线的清朝教母。

美肌与黑发

70多岁仍保有少女般的白皙肌肤，乌黑的长发中看不到一丝白发。

容易为人所爱的特质

生长于平凡的家庭中，却能为皇帝所青睐，成为次任皇帝之母。

美食

餐桌上总是摆满上百道山珍海味。

花卉

菊花、莲花、白木莲，屋内摆设着数千盆花朵，专属的膳食中也运用大量花瓣。

旺盛的好奇心

热爱旅游，欣赏戏剧表演，装扮时尚，甚至留下角色扮演的相片。

我们可以从慈禧太后那儿学到什么？ 辛勤工作后，借由美容获得活力。

历史上的头号“恶女” 正是慈禧太后！？

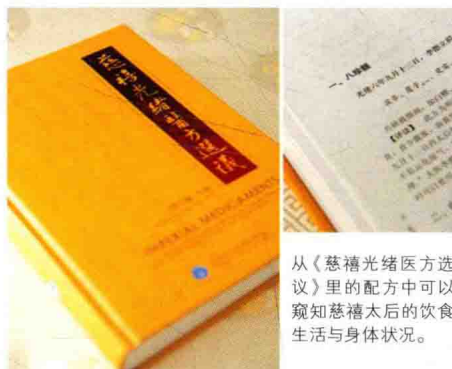
如果对世界各地发出一份问卷，问题是：“提到历史上的‘恶女’，您会联想到谁？”那么，慈禧太后想必会列入排行榜的榜首。

在《慈禧光绪医方选议》一书里，从配方中可以窥知慈禧太后的饮食生活与身体状况。

年纪轻轻就取代亡夫执掌政权，极尽奢华之道，带领清朝走向灭亡的女性；残虐、嫉妒心强、权力欲望强……这些都是慈禧太后留给世人的印象。



清朝历代皇族的《清宫医案研究》中详细记载着历代皇帝的日常身体状况。



从《慈禧光绪医方选议》里的配方中可以窥知慈禧太后的饮食生活与身体状况。

花卉、宝石、芳疗…… 女性的理想休闲时光

慈禧的生活过得相当“精彩”。餐桌上摆满中国各地的知名美食，而这一道道的珍馐上，还以玫瑰花、茉莉花、莲花、丹桂等花瓣缀饰出缤纷色彩。她也很喜欢宝石，在宝石房里，从地板到天花板都装饰了琳琅满目的各

式宝石。根据记载，她甚至穿戴过由3 500颗珍珠制成的披肩。

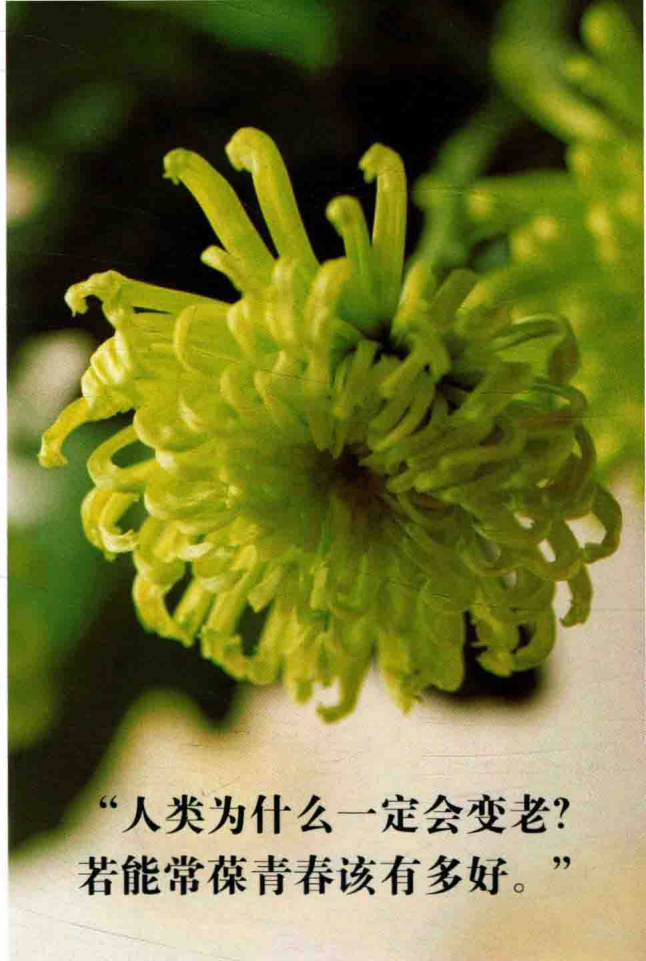
她对于美容的热衷程度非比寻常，入浴时会使用野玫瑰香皂，然后在全身涂上金银花（别名忍冬）的化妆水，服用具有美白效果的珍珠粉，并且使用所谓的“美颜滚轮”来按摩面部。

她的好奇心非常旺盛，命令曾在法国留学的女官穿着西式的晚宴服装。她对于新奇事物的接受度也相当高，曾经搭乘名为“火车”的铁路机头车，并且还留下了穿着观音菩萨的服装拍摄的相片。

慈禧太后从40多岁起开始出现更年期的症状，常为失眠与消化不良等症状所苦。

慈禧太后和男人们一起工作，承担了不少压力，所以更需要充分放松身心，作为给自己的“奖励”。慈禧太后因为有了这样的念头，同时以药膳料理调养身体，才能在当时人们平均寿命只有45岁的时代里，维持青春健康，直到74岁为止。

对生活在现代社会的我们，当然更不能松懈。在充满压力的现代社会中，若能像慈禧太后那样注重养生，必定可以让我们更长时间地拥有“青春美丽”，也更有助于我们避免受到阿尔兹海默症的威胁。



**“人类为什么一定会变老？
若能永葆青春该有多好。”**

慈禧太后认为，“青春”是上天赐给人类的恩惠。认真地累积青春的本钱，即使年龄增长，也能保持青春美丽，这就是她的信念。

慈禧太后御用的抗衰老食谱

本书从宫廷配方流传下来的食谱中，精选慈禧太后最钟爱的菜单，在此忠实重现！

美丽与青春的秘密就在其中。

八珍糕

伴随她走过丧子之痛
重新振奋身心的甜点

据说，慈禧太后非常喜爱闪耀七彩光芒的宝石、极尽讲究的餐饮，还有沉浸在花香之中的芳疗。不过，她有另一个真正想要实现的目标，那就是和皇帝——自己的丈夫共度人生，以及扮演好慈母的角色。

然而，命运却不容许她度过如此平稳的人生，年仅27岁丧夫、39岁丧子的慈禧太后，肩上扛着的是巨大帝国即将崩毁的前途。

丧子之痛加上过于重大的责任，这些压力导致慈禧太后40岁时身体健康状况突然恶化，开始出现食欲不振、重度疲劳、失眠、自律神经失调等问题。此时，御厨根据宫廷太医配方，烹调了这道八珍糕献给慈禧太后。据说因为这道糕点，让慈禧太后的身心恢复稳定，之后每次遇到状况时，也仰赖这道点心来支撑着慈禧太后。

●效能● 大量使用具有健胃功效的食材与天然药材，调整肠胃机能，促使肠胃充分吸收食物，可让虚弱的人逐渐恢复精力。



材料(4人份)

茯苓粉、芡实粉、莲子粉、薏仁粉、山药粉、白扁豆粉、麦芽、莲藕粉各25克，砂糖60克，泡打粉1小匙。

做法

1. 将所有材料与1杯水倒入碗内，以打蛋器搅拌至粉末消失为止。
2. 在容器或模型内涂上少许油（取适量），倒入步骤1中调好的面糊。
3. 将步骤2中装好面糊的容器或模型放入已开始冒出蒸汽的蒸锅内，以强火蒸15分钟。

*茯苓属于猴头菇类，芡实为睡莲科植物芡的成熟种子经过干燥制成的食品，白扁豆是扁豆种子干燥制成的食品，莲藕粉则是以莲藕磨成的粉末。

*蒸熟后的八珍糕欲加以保存时，可切成薄片，以120℃的烤箱烘干，然后放入密闭容器内。



菊花火锅

按慈禧太后要求制作
兼顾美丽与健康的火锅

“女性的身体不能受寒”，这是中医固有的观念。时至今日，母亲们大多仍会确认女儿的月经周期，并且必定会让女儿在生理期之前与生理期间食用温热的食物。

慈禧太后也时常食用温热的食物，并且不分四季偏爱火锅料理。身边随时有看顾炉灶的随侍在旁，一旦觉得冷，就立即命随侍将食材加热以供食用。其中她最爱的锅类，就是这道菊花火锅，据说这是慈禧太后自创的菜单。美丽的色彩与动人的香气，一定能够让疲惫的心灵重新振作起来。

●效能● 药膳的宫廷配方当中，有多道菜肴使用菊花，并以“延命”为其命名食谱。以中医学的观念而言，菊花能通畅气血，对心脏等循环器官有好处。



材料(4人份)

白肉鱼(鲷鱼等)80克、胗(鸡鸭)60克、猪腰80克、鸡胸肉100克、油条(中式炸油条)1条、炸面条30克、粉丝30克、带皮花生20克、白菜120克、菠菜100克、豆苗60克、香菜60克、食用菊花10朵、鸡骨2只、青葱1根、姜片3~4片、盐和料酒各适量、酥炸油适量、佐料(葱花、姜末)适量、胡椒适量。

做法

1. 熬煮鸡汤。以开水氽烫鸡骨后，用清水冲洗。在1.5升的水中放入鸡骨、葱、姜后，用大火煮至沸腾，捞除浮沫，再以文火炖煮40分钟。捞出鸡骨、葱、姜后，再加入盐、料酒调味。
2. 准备食材。将白肉鱼、鸡胸肉切薄片，胗与猪腰洗净后切薄片。将油条、炸面条切成易于食用的大小。花生以低温的油炸过。粉丝以中温的油稍微炸过。将白菜、菠菜、豆苗、香菜切成5厘米长。食用菊花摘除花萼。
3. 锅中烧开鸡汤，放入菊花。再次煮滚后，放入其他食材一起煮熟，以个人偏好的口味加入佐料与调味料即可。



猪脚冻

属于肉食类，可保持青春