

食疗图解

FOOD THERAPY ILLUSTRATED

今日女性
小百科

〔日〕前田正三 编

齐东明 王嘉佳 译

上海远东出版社·香港



食疗图解

〔日〕前田正三 编著

齐东明 王嘉佳 译

上海远东出版社 香港万里机构

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗图解 / (日) 前田正三编著; 齐东明, 王嘉佳译. —
上海: 上海远东出版社

(今日女性小百科)

原出版者: 日本株式会社光文社

ISBN 7-80613-350-X

I. 食… II. ①前… ②齐… ③王… III. 食物疗法—图解

IV. R459.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53311 号

原作名《食べて治す!「食は医」小図典》(原编著者: 前田正三) ©1995
Kobunsha Co., Ltd., Japan. Chinese translation rights arranged with
Kobunsha Co., Ltd. through Japan Uni Agency. Chinese edition copyright
© 1997, 1999 by Wan Li Book Co., Ltd. and Shanghai Far East Publishers.
未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有 翻印必究

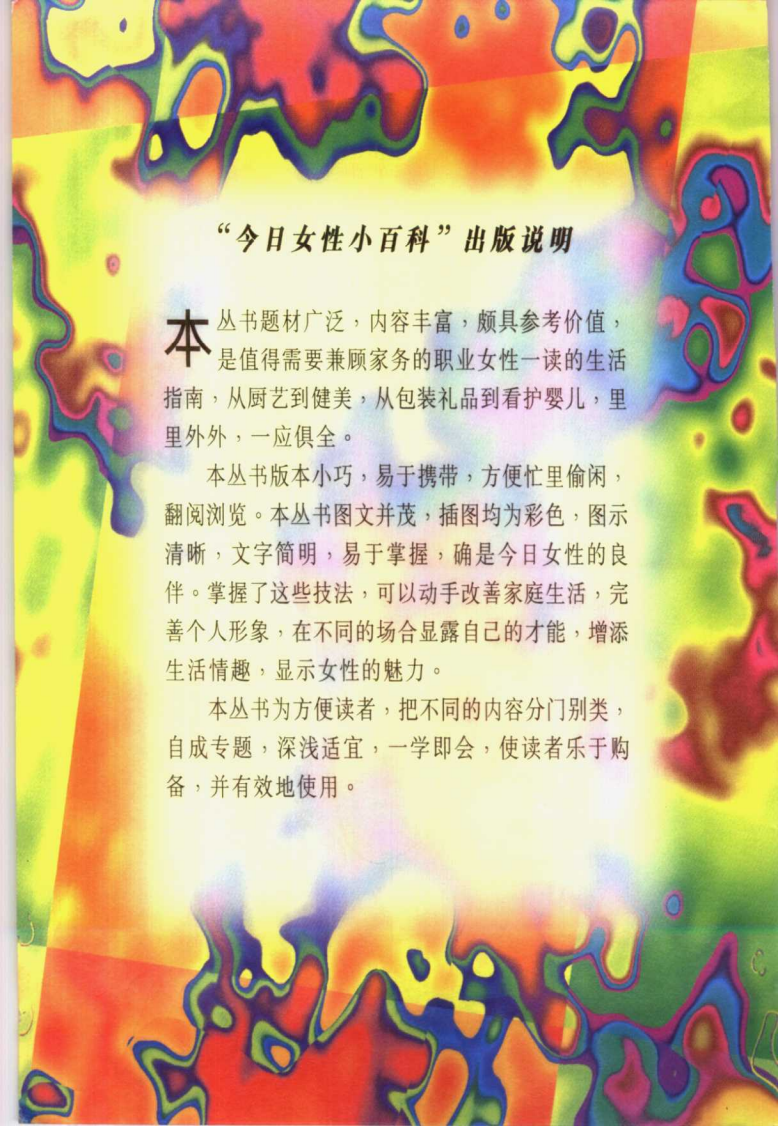
食疗图解

(日) 前田正三 编著 齐东明 王嘉佳 译

出版	上海远东出版社	开本	36
	香港万里机构	印张	5
发行	上海远东出版社	千字	128 千
经销	全国新华书店	版次	2000 年 1 月第 1 版
印刷	美雅印刷制本有限公司	印次	2000 年 1 月第 1 次

ISBN 7-80613-350-X/TS·157

定价: 15.00 元



“今日女性小百科”出版说明

本丛书题材广泛，内容丰富，颇具参考价值，是值得需要兼顾家务的职业女性一读的生活指南，从厨艺到健美，从包装礼品到看护婴儿，里里外外，一应俱全。

本丛书版本小巧，易于携带，方便忙里偷闲，翻阅浏览。本丛书图文并茂，插图均为彩色，图示清晰，文字简明，易于掌握，确是今日女性的良伴。掌握了这些技法，可以动手改善家庭生活，完善个人形象，在不同的场合显露自己的才能，增添生活情趣，显示女性的魅力。

本丛书为方便读者，把不同的内容分门别类，自成专题，深浅适宜，一学即会，使读者乐于购备，并有效地使用。

目录



「今日女性小百科」出版说明 3

1

皮肤光泽、头发滑爽 9

颜面光泽永驻——菠菜沙律 10

防治皮肤粗糙——鸡翼蔬菜汤 12

防治皮肤粗糙——西班牙风味蛋卷 14

防治皮肤粗糙——蒸夹层津白 16

女性常见病食后见效 45

2

治疗贫血——猪肝炒蒜苗 46

治疗贫血——羊栖菜炒饭 48

治疗贫血——蒜蓉蛤蜊韭菜 49

防治惧冷症——煮芋头鸡肉丸子 50

防治惧冷症——鸡蛋汁煨干萝卜丝 52

防治惧冷症——炒小松菜粉丝 53

治疗经痛——西式生蚝蔬菜煲 54

治疗经痛——蒜味金枪鱼西洋菜沙律 56

适合月经不調——简单的猪肉菜豆 58

料理 适合月经不調——牛蒡肉卷 60

消除月经前的焦躁感——奶油玉米汁烤西 62

兰花 62



对去除色素痕迹、雀斑有效——奶油

汁鸡肉——18

防治粉刺——椰菜沙律——20

防治粉刺——豆芽裙带菜汤——21

防治粉刺——胡萝卜煨鸡蛋——22

防治油性皮肤——豪华冷盘——24

对干燥皮肤有效——八宝菜——26

对防止日晒有效——胡萝卜沙律——28

对防止日晒有效——甜橙啫喱——29

保持皮肤洁白——柠檬味芦笋墨鱼——30

消除颜面浮肿——菜豆沙律——32

消除颜面浮肿——鱼子酱芦笋薯条——33

增加头发光泽——芝麻衣蔬菜——34

防治脱发——酸味裙带菜牛肉——36

防治断发、分叉——意大利式海带蘑——38

菇面——

消除头皮——素炒蔬菜——39

让指甲更加结实——鲜虾毛豆煲——40

对手足干裂粗糙有效——花生酱拌菠菜——42

番茄——

对手足干裂粗糙有效——芝麻汁莲藕——43

椰菜——44

【小常识】①鉴别蔬菜的方法——



消除月经前的焦躁感——牛奶粥——63

对骨质疏松症有效——法式牛油鲑鱼——64

对骨质疏松症有效——小松菜拌银鱼——66

治疗便秘——西兰花炒牛蒡——67

治疗便秘——中式炒面——68

治疗便秘——甘甜番薯——69

对头晕有疗效——红烧金枪鱼——70

治疗手足浮肿——健康食品两味·红豆粥——72

裙带菜青葱配菜——74

治疗手足浮肿——炸南瓜红豆卷——76

【小常识】②蔬菜保存小诀窍——

3

消除因紧张引起的压力

77

对治疗肩酸痛有效——• 蒸鳗鱼寿司
对治疗肩酸痛有效——• 小松菜涮肉

沙律

对治疗肩酸痛有效——• 胡萝卜烧菜花

对治疗肩酸痛有效——• 蔬菜肉汤

治疗腰痛——• 波兰风味的韭菜料理

消除工作疲劳——• 蒜茸小松菜牛肉

消除工作疲劳——• 泡菜酱油乌冬面

消除精神压力——• 萝卜干银鱼炒杏仁

对缓解精神压力有效——• 蛋虾盖浇小松菜

菜

对缓解精神压力有效——• 银鱼油菜酱

汤

对缓解精神压力有效——• 油炸樱花牛蒡

蒡

防治「空调病」——• 咖喱土豆猪肉

防治「空调病」——• 猪肉末炒韭菜

对睡眠不足有效——• 清蒸生菜鲜虾

对睡眠不足有效——• 俄式菜汤

96

95

94

92

91

90

89

88

86

85

84

82

81

80

78

4

精力充沛、食欲旺盛、预防感冒

105

防治感冒（感冒初期）——• 日式小菜三款

• 杂煮南瓜 • 白雪番茄 • 煎煮莲藕

防治感冒（感冒初期）——• 蔬菜丸子汤

防治感冒（发烧）——• 豆皮蛋酱汤

109

108

106





体内毒素大扫除

5

对睡眠不足有效	• 酸奶水果沙律	98
消除疲倦	• 虾仁炒青豆	100
消除眼睛疲劳	• 西洋蘑与鸡蛋沙律	102
消除眼睛疲劳	• 胡萝卜啫喱	103
【小常识】③速冻蔬菜		104
防止过食甜食	• 煮蔬菜涮猪肉	134
防止肥胖	• 蟹肉炒西兰花	136
防止肥胖	• 素椰菜卷	138
防治热伤风	• 功效奇妙的沙律	140
预防中暑	• 木樨蔬菜鳗鱼帽	142
防治口臭	• 土豆番茄羹汤	143
消减香烟毒害	• 蒸鲑鱼土豆	144
消减香烟毒害	• 酱炒茄子灯笼椒	145
消除酒醉	• 什锦萝卜汤	146
消除酒醉	• 小松菜扇贝冷盘	147

133

▼附录 药用食物小百科

148
158

防治感冒(发烧)	• 蔬菜煲粥	110
防治感冒(咳嗽)	• 葱姜鲜汤	112
防治感冒(咽喉痛)	• 银鱼大葱乌冬面	113
防治感冒(鼻塞)	• 煮鸡肉蔬菜	114
防治热伤风	• 鲜姜炒饭	116
防治热伤风	• 灯笼椒肉丝	118
调节胃部不适(俗称烧心)	• 芜菁与樱桃	120
萝卜沙律		122
治疗胃痛	• 牛奶煮冷冻蔬菜	123
治疗腹痛(痢疾等)	• 胡萝卜热饼	124
防治成人病	• 沙丁鱼汤面	126
防治成人病	• 中式炖津白扇贝	128
防治成人病	• 家常蔬菜料理	130
• 麸块香菇	• 家常茄子	131
• 鱼肉胡萝卜	• 深川盖饭	132
预防口腔炎		133
防治花粉症	• 木须肉	134
【小常识】④补充钙质有良方		135



1

皮肤光泽、头发滑爽

维生素C可以防止皮肤粗糙，

维生素A能保持肌体滋润。

蔬菜有益于皮肤的健康，

蛋白质和海藻是头发营养的源泉。



☆书中用红字显示的材料名称，请参照卷末附录中的
《药用食物小百科》。

颜面光泽永驻——菠菜沙律

药用食物小百科

P.151
P.152
P.153

在新鲜的菠菜中，浇上热柠檬调汁

材料（1人量）

菠菜（生食用）100克，**红灯笼椒**（小）1个，洋葱（小） $\frac{1}{4}$ 个，紫皮洋葱适量，腊肉2片，柠檬1个，**大蒜**3瓣，沙律油1汤匙，盐和胡椒各少许。

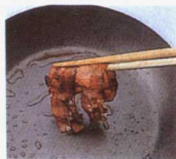
作法

• 用手将菠菜撕成适当的大小，放入冷水中浸泡。剔除灯笼椒的籽，然后切成圆环状。洋葱和紫皮洋葱切成薄片，用冷水冲洗。取一半柠檬切成2~3片，作为装饰用，余下部分挤出汁备用。大蒜也切成薄片。

• 腊肉用油炒后取出，切成2厘米宽。再将大蒜放入同一锅内炒，然后取出。把柠檬汁、盐及胡椒放进炒锅内，制成调汁。

• 将菠菜、红灯笼椒混合，放在盘内，再撒上洋葱、紫洋葱，放上柠檬、腊肉及大蒜，最后浇上热调汁。

1



腊肉的两面均煎出焦色，使油析出并炒出香味。

2



用炒腊肉析出的油炒大蒜，炒至发脆。

3



取出大蒜后，把柠檬汁、盐和胡椒一并加入。



防治皮肤粗糙——

● 鸡翼蔬菜汤

P.150
P.151
P.154
P.155
P.157

飘逸着蒜香的番茄汤，令人食欲大增

材料(2~3人量)

鸡翼 200 克，大蒜 1 瓣，生姜片、沙律油和酒各 2 汤匙，洋葱 1 个，木耳（小） 5~6 个，干香菇（小） 6 个，小番茄 10 个，汤（水）3 杯，鸡汤料精 1 个，盐和胡椒适量，酱油 1 茶匙，芫荽少许。

作法

- 将大蒜和生姜切碎，洋葱切成薄片。木耳和香菇用水泡开，摘除带有沙土的根部。番茄用开水煮烫。
- 鸡翼上撒些盐和胡椒，然后加上大蒜和姜，再用油炒，待鸡翼炒成焦黄色后加些酒。
- 再将蔬菜和汤一并放入锅内，煮沸，加盐、胡椒和酱油，再放进小番茄，煮开便可。盛在盘内，上面撒些芫荽点缀。

1



干香菇用凉水或温水泡开。泡香菇后的汁水，可作烹调用汤。

2



将小番茄放进沸腾的开水中，瞬间煮烫，然后捞出。

3



烫过后的小番茄立刻放进冷水中，这样易于剥去外皮。



蔬菜蛋卷，节假日最美味的午餐

材料（2人量）

鸡蛋 3个，洋葱（小） $\frac{1}{4}$ 个，大蒜 1瓣，番茄半个，红、绿色灯笼椒各一个，盐和胡椒少许，沙律油适量，此外番茄少许。

作法

• 把洋葱、煮过的番茄（参照P.12）和红、绿色灯笼椒分别切成1厘米的小块儿。大蒜和番茄莖切成碎末。

• 将锅内油烧热，炒洋葱和大蒜，待洋葱炒软后，再将其它蔬菜放进锅内，加些盐和胡椒。

• 将鸡蛋充分搅开，加盐和胡椒，再将炒好的蔬菜放在一起搅拌均匀。在烧热的锅里放入适量的油，将上述调好的材料慢慢倒入锅里，两面充分煎好。最后撒上番茄莖。

*也可以加进一些腊肉或火腿肉。

1



切碎的大蒜放在锅内炒，待香味出来后再放洋葱。

2



洋葱炒软炒透后，再放入灯笼椒和番茄。

3



在充分搅拌后的鸡蛋里加盐、胡椒，再和炒过的蔬菜混合。



简单易做的夹层津白，酸甜适中

材料（2人量）

津白 200克，猪肉薄片 200克，生姜和胡萝卜各50克，干香菇6个，酒3汤匙，甜醋芡（水150毫升，鸡汤料精半个，砂糖、醋各1.5汤匙，酱油2汤匙，淀粉汁（淀粉2.5茶匙，水1汤匙））。

作法

● 津白根据蒸盒的大小切成规则形状。生姜、胡萝卜以及用水泡开的干香菇均切成丝。

● 在蒸盒内敷上津白，按猪肉、胡萝卜、香菇、津白的顺序交替排迭，然后撒上一点酒，蒙上保鲜膜代替压盖。将锅内水烧开，然后将蒸盒放入锅内，蒸15~20分钟。

● 把甜醋芡煮开，使之变稠。蒸好的津白切成8等分，移放到盘里，浇上芡汁。

2



蒸盒放到烧开的水中，蒸15~20分钟，如没有蒸盒，也可用稍深一点的器皿代替。

1



盒内按顺序重迭铺津白、猪肉、以及切成丝状的蔬菜。