

石原结实

／著

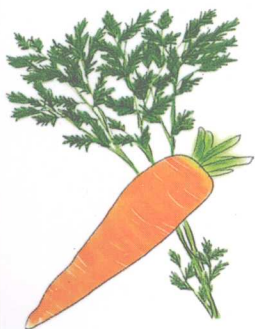
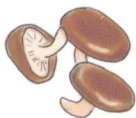
田村直美
／烹调

石原医学研究院院长

白领保健坊

温暖身体的 二〇道菜

都市白领的美食私享
祛除体寒更健康



先测定你的体寒类型，然后『对症下菜』！肉、鱼、蔬菜、干货、汤、粥、甜品……轻松吃好就能获得健康



BYOKI NI NARANAI! KARADA WO ATATAMERU SHOKUZAI TO RECIPE © 2003 by
Yumi Ishihara

Original Japanese edition published in 2003 by NIPPON JITSUGYO Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with NIPPON JITSUGYO Publishing Co., Ltd.,
through Owls Agency Inc., Tokyo.

著作权合同登记号 图字: 01—2009—7661

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖身体的110道菜 / (日) 石原结实著; 田原译.
—北京: 北京科学技术出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5304-3852-7

I. 温… II. ①石…②田… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第230360号

温暖身体的110道菜 (白领保健坊)

作 者: 石原结实	译 者: 田 原
责任编辑: 邵 勇	策划编辑: 李雪晖
图文制作: 博雅思	责任印制: 张 良
出 版 人: 张敬德	出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号	邮政编码: 100035
电 话: 0086-10-66161951 (总编室)	0086-10-66113227 (发行部)
电子信箱: bkjpress@163.com	网 址: www.bkjpress.com
经 销: 新华书店	印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司
开 本: 880mm × 1230mm 1/32	印 张: 3.625
版 次: 2010 年 1 月第 1 版	印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-3852-7 / T · 601	

定 价: 22.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



温暖身体的110道菜

石原结实 著 田村直美 烹调

田原 译

北京科学技术出版社

前言

亚洲的很多国家都流行“热水治病”，也就是说疲劳或者是有点小病的话，泡泡温泉就可以治病。确实，洗个热水澡就可以减轻“酸胀”“痛楚”“疲倦”等不适症状，这些都是从我们的日常生活中得出的经验，所以说，“提高身体的体温”可以治疗疾病是有实践依据的。

自然界里并不存在医生、护士和医院，很多野生动物生病或受伤时，会通过“不吃食物（绝食）发热”来进行自我治疗。

我们人类得了感冒、肺炎等炎症，或是癌症、风湿病等自身免疫系统的疾病时，大都会伴随发热现象。这是因为发热后，就会促进以白细胞为中心的免疫细胞的活动，从而提高免疫力，抗御疾病。

相反，研究又表明，体温每下降1度，免疫力就会下降30%以上。癌细胞在35℃的低温里繁殖速度最快，而温度超过39.3℃的话，癌细胞则不能生存。所以，当体温下降，身体的种种不适——也就是疾病，就会出现。体温降低后，脂肪和糖分不能够充分“燃烧”，也是高血脂症及糖尿病（高血糖）



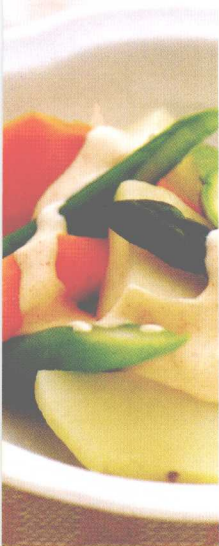
产生的一个原因。

近 50 年来，亚洲人的体温平均下降了约 1°C 。体温是 36°C （人类平均体温）的人很少，而体温在 35°C 左右的人则越来越多。体温低才是产生很多常见病的主要原因。

在本书中，尽管现代营养学没有被提及，但是中医学从 2000 多年前开始就重视用“提高体温的食物”治病一事，将在开头就进行阐述。此外，对于产生现代文明病主要原因的“低体温”，本书还会详细阐述“提高体温的食物”对“疾病”的预防和治疗的作用。

通过参考本书，你能够提高你的体温，从而使身体越来越健康，就是我的最大的荣幸了。

石原医学研究院院长 石原结实



温暖身体的 110道菜

第1章 暖身食材 消除体寒的饮食 9

温暖身体不生病10

春季 [暖身饮食 · 参考菜单①]15

春季理想的菜单

山菜粥 / 鸡肉浇榨菜、葱、鱼露

拌青菜 / 椰奶木薯淀粉布丁

推荐的春季食材16

夏季 [暖身饮食 · 参考菜单②]19

夏天理想的菜单

黑豆咖喱汤 / 糙米饭 / 酸奶汁沙拉 / 肉桂香味的红茶

推荐的夏季食材20

秋季 [暖身饮食 · 参考菜单③]23

秋天理想的菜单

栗子糯米饭 / 生姜味金枪鱼炒葱 / 茼蒿葛粉芡汁 / 清汤

推荐的秋季食材24

冬季 [暖身饮食 · 参考菜单④]27

冬天理想的菜单

根菜炖牛肉 / 黑面包 / 奶酪和蕈 / 干无花果冷盘 / 红酒

推荐的冬季食材28

第2章 使用不同食材烹制温暖身体的菜品 31

肉类菜品32

根菜炖牛肉	33
黑椒牛柳	34
牛肉片煮莲藕	35
李子汁浇肉片	36
猪肉炒泡菜	37
鸡肉蒸生姜	38
酸奶味鸡肉	39
鸡肝煮栗子	40
俄式羊肉	41
羊排煮杏	41

鱼肉菜品42

香草味煎鱼	43
青花鱼牛蒡辛辣味噌汤	44
鲑鱼根菜的热酒糟汁	45
葱汁沙丁鱼汉堡	46
沙丁鱼梅干烧卷	47
生姜味沙丁鱼炒大葱	47
虾肉韭菜粉丝汤	48
虾肉鸡蛋蒸饺	48
鱿鱼葱丝	49
鱿鱼炒豆豉	49
姜煮干鲣鱼	50
香橙酱烤牡蛎	51
酱油煮箭鱼和烤山药	51

蔬菜菜品52

蒸根菜	53
奶油焗烤山药大葱	54
山药炸披萨	55
酱油味山药炒蘑菇	55
芋头丸子浇橙味酱	56
多层烤土豆片	57
藕馅煎饺	58
牛蒡煮山椒	59
豆腐炒百合	59





台湾风味鸡蛋葱饼	65
酸奶汁沙拉	66
黄瓜干虾汤	67
芦笋鸡脯肉浇胡桃味噌汤	67
夏季蔬菜咖喱饭	68
微波烤南瓜	69

豆腐、鸡蛋、蘑菇菜品 70

豆腐浇蘑菇汁	71
大葱炸豆腐包	72
冻豆腐煮芦笋	72
煮蛋和红茶煮肉	73

干货菜品 74

中式香菇炒蛋	74
木耳煮炸豆腐	75
羊栖菜馅烤饼	75



温暖身体的零食 & 甜点 76

椰奶木薯淀粉布丁	76
薏苡红豆汤	77
勾芡苹果	78
白木耳加甜纳豆糯米汤	79
蜂蜜味甘薯松子	79

小专栏 用来做零食和甜点的暖身食材 80



第3章 调理身体的汤&粥 81

温暖身体的粥 8种

蔬菜番红花汤	80
南瓜豆浆汤	83
胡萝卜法式汤	84

茼蒿鸡蛋稠汤.....	85
鸡翅萝卜汤.....	86
大蒜多多的文蛤汤.....	87
蘑菇山药泥汤.....	88
黑豆咖喱汤.....	89

温暖身体的粥 6 种

糯米七草粥.....	90
海鲜粥.....	91
姜味粥.....	92
小豆粥.....	93
胡萝卜椰奶粥.....	94
牛尾肉粥.....	95



暖身的饭 4 种

番茄香草饭.....	96
------------	----



生姜饭.....	96
煮芋头饭.....	97
芝麻饭.....	97
暖身饭的做法.....	98

暖身的味增汤 7 种

暖身味增汤的做法.....	99
炸茄子和蕻苳.....	100
羊栖菜和胡萝卜.....	100
韭菜和卧鸡蛋.....	100
牛蒡和炸豆腐.....	101
豆腐和萝卜叶.....	101
甘薯和水芹.....	101
萝卜泥、山药和鸭儿芹.....	101

第4章 Dr. 石原结实的改善生活建议

102

针对不同体寒类型的饮食和生活的改善建议.....	102
不同体寒类型的饮食和生活的改善要点.....	104
排除身体多余水分 打造不易生病体质.....	106
排除身体多余水分的食材.....	108
暖身食材 & 冷身食材一览表.....	110
让身体暖和的推荐饮品.....	112
温暖身体的季节性菜品的制作方法.....	114



合理使用本书

- 本书中收录了多种“暖身食材”，介绍了消除体寒的饮食。在烹制提高体温的菜品中，“生姜”和“大葱”被大量使用，这是因为做菜时经常放这些东西的话，就会做出暖身菜品。请参考本书的菜品，自己动手做一做吧！
- 本书中的菜品基本上都需要加热，这是因为吃温暖的菜品，可以使血液畅通，提高体温。希望觉得自己体寒的人，可以养成吃热饭的习惯。
- 在本书末尾处介绍了体寒的类型。意识到自己体寒的人，要先认识自己的类型和倾向，了解自己的体温状况。有时候尽管自己意识不到，也可能是偏寒的体质，所以，请首先确定自己的体寒类型吧。

关于本书菜品的做法

- 食材表中标记“√”（红色）的是暖身食物。也有些食材，即使食性不属于“温（暖身食材）”，通过加热也会有暖身效果。
- 食材的分量，是按照标记的人数确定的。
- 计量的单位，1杯=200ml，1大勺=15ml，1小勺=5ml。
- “少许”和“适量”，是指调味时根据情况添加的分量。此外，标记“适宜”的佐料是照片中的菜品在烹制过程中使用的，即使不使用也可以。
- 本书的菜品中，“砂糖”均是指的红糖。煮肉时加入红糖的话，会增加肉的浓郁香味，提高暖身效果。
- 本书中菜品使用的盐，均是天然咸盐，内含丰富的矿物营养素，有很好的利尿功效。
- “汤汁”是用干鲣鱼或金枪鱼熬制成的，使用其他干海鱼熬制亦可。“高汤”是把1块固体汤料融化在2杯水里做成的。
- 除了特殊情况之外，本书中所标记的热量值均是指一人份菜品所含的热量。

第1章

暖身 食材 消除体寒的 暖身饮食



温暖身体少生病

为什么要提高体温？

健康的人不会生病。本来，我们的身体天生具备了维持生命所需的调节系统，冷的时候提高体温，热的时候降低体温，以此来保持健康。植物和动物也一样，它们遵循自然规律，通过发散和储存能量来抵抗外来的侵害，保护自己不断成长。

而到了现代，即使冬天人们也可以在室内穿半袖，这使得我们的体温调节系统不再那么灵敏；再加上人们动不动就以车代步，身体无法得到充分活动。其后果就是：人们的体力下降，抵抗力也随之下降，并在很多人身上引起了影响生命健康的低体温现象。

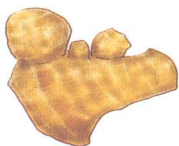
维持身体的健康，人的体温需要保持在 36.5°C 才行。但是，现在 30 岁以下的年轻人中，很少有人体的温能够维持在这个温度。大多数人的体温都只有 36°C 左右，而 35°C 左右的人则越来越多。

近年来，有各种各样的人因为体寒而身体不适，前来医院就医。其中不仅有通常人们认为的女性，小孩和男性中的低体温者也大有人在。这种现象不仅仅见于亚洲，甚至全世界都越来越普遍。

为了温暖身体，应该多吃的暖身食材

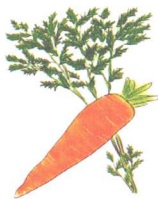
生姜

含有姜酚和黄油酮等辛辣成分，能够温暖身体。



胡萝卜

富含丰富的锌、铁以及造血矿物营养素，能够促进血液循环。



“暖身饮食”预防疾病

洗澡和运动后，身体就会变热、发红，会出很多汗。这是因为血液循环的速度加快，所以体温才会上升。反过来说，“体寒”就是因为血液处于流通不畅的状态才出现的。

血液流通不畅的话，就会出现手脚冰冷、肩膀酸痛和关节痛的症状。若是这种状态持续的话，细胞的代谢就会变差，心脏和血管的功能也会下降，从而就会出现动脉硬化、脑梗塞、胶原病、癌症等各种各样的大病。为了预防这些疾病的发生，有必要尽快进行暖身的生活改善，而核心，就是“改善每日的饮食生活”。

不吃“让身体寒冷的食物”

“暖身的饮食”和生病时控制饮食不一样，也不是说要将至今为止的饮食习惯彻底改变。只是每日稍微改变食材，将“让身体寒冷的食物”替换为“让身体温暖的食物”就可以了。

也就是说，您可以这样看待这种改善：不用忍耐和控制，而是吃得更健康、更丰富，也更美味。比如，在每日吃的白米饭上撒上芝麻，味噌汤里加上生姜、撒上葱，光是这样就会有一定的效果。日积月累之后，就迈出了温暖身体、改善体质的第一步。

第二步就是吃“让身体温暖的食物”。中医学中，将食物的性质分为阳性（含温热的性质成分）、平（中间）、阴性（含阴寒性质的成分）三大类。阳性食物具有暖身作用，阴性食物则镇压热量使身体寒冷，平性食物不偏向阴阳任何一方，性质比较稳定。

大蒜

大蒜中含有臭味的大蒜素成分，可以使血液流通顺畅。



红糖

含丰富的矿物营养素，推荐大家食用。



葱

大葱中的大蒜素成分能够激活身体。



这些食物的性质在第110~111页上有一览表进行介绍。不过，按照该表来考虑吃饭的问题也太麻烦了，所以，应该对暖身食物的要点进行总结，好好记住。尽管也会有例外，不过以下是大致的要点。

① 寒冷地方出产的食物、冬季收获的食物有暖身效果

在寒冷地方居住的人们，自然地会去食用、培育和收获暖身的食物，这也是自然规律。相反，炎热地区的人则为了消热，在炎热夏季收获的东西能够降低身体的体温。

② 颜色稍黑、稍浓的食物能够使身体变暖

黑豆、小豆、羊栖草等颜色接近黑色系的食物，可以温暖身体。此外，糙米比起白米，红茶比起绿茶，黑芝麻比起白芝麻，红糖比起白砂糖、红酒比起白酒，颜色更深的食物温暖身体的效果更好。肉和鱼肉也是，红肉比白肉更加暖身。其中，肉类中的肝脏和羊肉也有暖身效果。

③ 在地下储存能量的食物能够温暖身体

埋在地面下的食物，具有暖身的特性。根菜类和芋头类本身储存热量，为了避免被太阳晒伤，所以向地下深处生长。相反，有较寒性质的食物，为了获得热量，则伸向太阳。

④ 比起柔软的食物，水分较少、比较硬的食物更加暖身

柔软的食物富含丰富的水分和油份，会使身体变冷。水分对身体很重要，但是，摄取的水分不能作为尿液和汗液排出体外的话，将会滞留在体内使身体变冷。

米饭

比起白米，糙米和糯米的暖身效果更好。



黑芝麻

黑芝麻内的良性脂肪酸利于血液循环，能提高身体的免疫力。



“使身体变冷的食材”通过处理，也可以温暖身体

使身体变冷的食材，通过处理，也可以变成能够暖身的饮食。

比方说，尽管萝卜会让身体变冷，但是通过煮和加热，就会变成“不太寒冷的食物”，再加上暖身食材的生姜和大葱，就可以变成“暖身饮食”。在此，介绍一下处理方法。

① 加热后再食用

要使身体不那么寒冷，“把食物加热后食用”是基本方法。经过煮、烫、烧、炒等加热处理后的食物，可以趁热享用。

② 使用暖身的调味料、香辛料

盐、胡椒、辣椒等调味料可以暖身，促进发汗。咖喱粉、姜黄、丁香、茴香、肉桂也有暖身效果。五香粉由芝麻、肉桂、山椒、陈皮、白芥子、麻子仁、辣椒配制而成，可以温暖肠胃，帮助消化。

③ 加上能够暖身的香味蔬菜

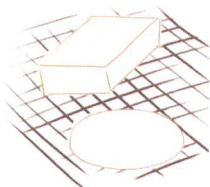
生姜、大葱、大蒜、紫苏叶子都有很好的暖身效果，和肉、鱼搭配的效果很好，可以消除腥味，使饮食变得更香。

④ 提高饮食的保温性

把粘糊糊的芡浇在菜上，让其变的没那么冷。通常，勾芡时使用可溶淀粉，但是要使身体从里到外温暖，使用葛粉是最好的。把葛做成葛根汤还可以加入药剂里，具有很好的温暖身体的药效。

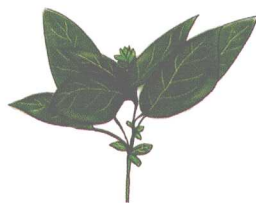
年糕

糯米有暖身效果，用糯米做成的糯米粉也一样。



香草

香草含有丰富的暖身成分。





春季 [暖身饮食 · 参考菜单 ①]

花芽和树芽的苦味，可以调整不安定的心理和身体状况

到了春季，野山坡上开始冒出新芽，树的花芽鼓鼓涨起来，自然界的一切都开始活动了。

这也是人们开始新生活的季节。内心对新的事物充满期待，应该是特别有干劲。不过，早春又有“三寒四暖”，开花的时候会有“花季天寒”，新绿的天气好多时候会稍有不稳定，春天身体不好的人则意外地多。也有“树生芽，人生病”这样的说法，每年一到这个时期，就会有大量患者住进医院。

花粉飞舞的季节，估计会有很多人不敢外出吧。不能适应温度的体寒，以及环境变化等的压力，会使身体状况下降，就容易出现过敏的现象。为了度过这个时期，最好吃山上发芽的山菜和花菜（油菜花、带根茎的款冬花茎等）。

山菜和芽中，含有植物开始生长所必需的优良蛋白质、各种各样的维生素以及矿物营养素。这些山菜、花菜和树芽含有的生物碱等苦味成分，可以促进人类细胞的活动。吃了这些，人的细胞受到刺激，身体的寒冷症状就会缓和。

春季理想的菜单

山菜粥

鸡肉浇榨菜、葱、鱼露

拌青菜

椰奶木薯淀粉布丁

制作方法请参照第 114 页