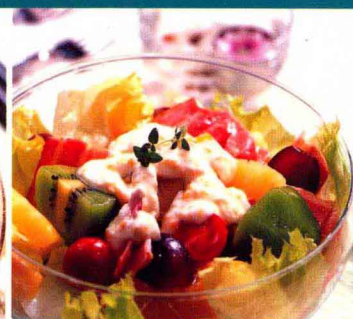




美食疗法 62 例

성인병에 약이 되는 음식

[韩国]裴泰子 著 ● 刘均国 译



辽宁民族出版社

美食疗法62例

성인병에 약이 되는 음식

[韩国]裴泰子 著 ● 刘均国 译



282026



辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2008年第346号

© YESHIN publishing Co., 2008

© 刘均国 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

美食疗法 62 例：汉朝对照 / (韩) 裴泰子著；刘均国译. — 沈阳：辽宁民族出版社，2009. 1

(韩式健康饭桌)

ISBN 978-7-80722-683-3

I. 美… II. ①裴… ②刘… III. 保健—菜谱—韩国—汉、朝
IV. TS972.183.126 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 178154 号



出版发行者：辽宁民族出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳美程在线印刷有限公司

幅面尺寸：185mm × 210mm

印张：5.75

字数：200 千字

出版时间：2009 年 1 月第 1 版

印刷时间：2009 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：文忠实

封面设计：杜江

责任校对：孙明惠

定价：25.00 元

联系电话：024-23284348

邮购热线：024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题，请与承印厂调换。

所谓“健康”，通俗地说不就是要“吃得香，睡得好”吗？当前，由于饮食不当而引发的现代病不胜枚举。这就告诉我们：如果能在饮食上稍加注意，那么许多疾病就会远离我们而去。换句话说，饮食直接关系到一个家庭的幸福和健康，而作为一个主管家庭料理的主妇，其重要性也是不言而喻的。

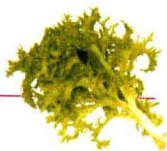
一个好妻子、好母亲能将自己对家庭的爱添加到自己所做的料理中去是最幸福的。如果我们减少快餐、方便食品、出外就餐等不良饮食习惯，改为在家里享受用豆腐、大酱、清曲酱、芝麻、韭菜、西兰花等材料做出的料理，那么不仅会使家人更健康，而且也不用再购买滋补品了。当饮食变得更加合理，当过去许多由于“不良饮食习惯”引发的病痛消失的时候，我们会发现自己不起眼的努力却得到了巨大的回报。

我怀着一颗审慎之心编写这本书。其目的给一直关注家人健康的各位主妇提供一份实用的参考资料，也真心期盼本书能对各位确有帮助。

本书介绍了如何使用没有掺杂任何化学添加剂的天然肉类、汤类来做美味的料理，并着重介绍了可以预防高血压、糖尿病、过度肥胖、癌症、高胆固醇症等疾病的料理以及对戒烟戒酒有很好辅助作用的料理。书中介绍了如何选用时令食材、预防成人病的食物及健康的生活方式，如何通过色泽解读健康及对料理材料分析来预防疾病等等，诸如此类在制作料理时会产生的困惑本书将为您一一解说，同时还介绍了一些简单而美观的装盘方法。

裴泰子

01 预防高血压料理/고혈압 예방요리



鲍鱼内脏粥·11 / 红薯开胃甜点·13 / 炖秋刀鱼·15 / 荞麦凉粉面·17 / 羽衣甘蓝豆包饭·19 / 番茄水豆腐·21 / 炒茄子牛肉·23 / 土豆粥·25 / 胡萝卜芹菜汁·27 / 黄瓜膳·29 / 苏子粥·31 / 烤辣椒酱沙参·33

전복내장죽·11 / 고구마카나페·13 / 콩치조림·15 / 메밀묵국수·17 / 케일콩밥쌈·19 / 토마토연두부냉채·21 / 가지소고기볶음·23 / 감자죽·25 / 당근샐러리주스·27 / 오이선·29 / 들깨죽·31 / 더덕고추장구이·33

02 预防糖尿病料理/당뇨병 예방요리



炖水豆腐清曲酱·37 / 绿豆粥·39 / 黄豆面·41 / 刺龙芽豆腐粉蒸·43 / 焖辣椒酱土豆·45 / 豆腐青菜冷盘·47 / 黄豆粥·49 / 黑豆奶·51 / 豆腐牛肉烧·53 / 大酱的酿制方法·54

순두부청국장찌개·37 / 녹두죽·39 / 콩국수·41 / 두릅콩가루무침·43 / 감자고추장조림·45 / 두부채소겉절이·47 / 콩죽·49 / 검은콩두유·51 / 두부소고기찜·53 / 간장·된장담그기·54

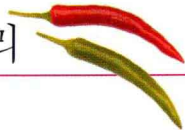
03 预防过度肥胖料理/비만 예방요리



拌魔芋·59 / 拌海蜇·61 / 南瓜粥·63 / 米纸菜包(越南菜包)·65 / 五彩蔬菜沙拉·67 / 凉拌琼脂·69 / 海藻(海带)沙拉·71 / 拌小辣椒·72 / 小辣椒鳀鱼烧·73

곤약무침·59 / 해파리냉채·61 / 단호박죽·63 / 채소쌈(월남쌈)·65 / 천사채샐러드·67 / 우무무침·69 / 해초(다시마)샐러드·71 / 파리고추무침·72 / 파리고추멸치조림·73

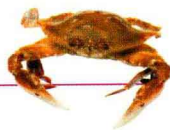
04 预防癌症料理/암 예방요리



红薯粥·77 / 绿茶果汁·79 / 拌香葱·81 / 裙带菜江米丸汤·83 / 海鲜大酱汤·85 / 咖喱饭·87 / 水果沙拉·89 / 西兰花汤·91 / 甘蓝果汁·92 / 甘蓝海带包饭·93 / 青蒸鲑鱼·94 / 鱿鱼五花肉·95 / 腌制辣椒酱·96

고구마죽·77 / 녹차셰이크·79 / 쪽파무침·81 / 미역용심이국·83 / 해물된장찌개·85 / 카레라이스·87 / 과일샐러드·89 / 브로콜리수프·91 / 양배추주스·92 / 양배추다시마쌈·93 / 통오징어내장찜·94 / 오삼불고기·95 / 고추장 담그기·96

05 预防高胆固醇症料理/ 고콜레스테롤증 예방요리



黑芝麻粥·101 / 琥珀核桃仁·103 / 洋葱泡菜·105 / 裙带菜凉菜·107 / 烧豆腐·109 / 烧带鱼·111 / 煎鳗鱼·113 / 新菜芽拌饭·115 / 鸡蛋羹·117 / 酱鳀鱼辣椒酱·119

검은깨죽·101 / 호두장과·103 / 양파피클·105 / 미역냉채·107 / 두부조림·109 / 갈치조림·111 / 장어구이·113 / 새싹비빔밥·115 / 영양달걀찜·117 / 멸치고추장조림·119

附录 有助于戒烟戒酒的料理/ 금주·금연에 도움을 주는 맛깔진 요리



豌豆饼·123 / 萝卜海带汤·125 / 拌莼菜·127 / 韭菜饼条糕·129 / 萝卜卷·131 / 什锦青菜沙拉·133 / 炸莲藕虾肉·135 / 五花肉卷蔬菜·137

완두콩 전·123 / 무다시마국·125 / 파래무침·127 / 부추지짐이와 떡볶이·129 / 무쌈·131 / 모듬채소샐러드·133 / 연근새우살튀김·135 / 삼겹살채소말이쌈·137

根据色泽解码健康

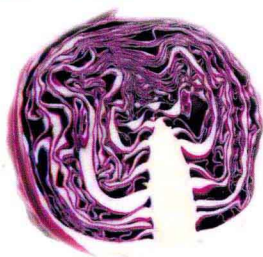


绿色

对肝脏有益的代表性食品是：绿叶汁、西兰花、茼蒿、水芹菜、菠菜、羽衣甘蓝、芝麻叶、绿茶、猕猴桃、松叶、梅子、黄瓜、芦笋以及桑叶。

黑色

对肾脏有益的代表性食品是：黑豆、蓝莓、黑芝麻、黑米、黑木耳、紫菜、乌骨鸡、鲭鱼、西瓜子、橄榄、海带、裙带菜、鱿鱼、八爪鱼、桑果、茄子和葡萄。



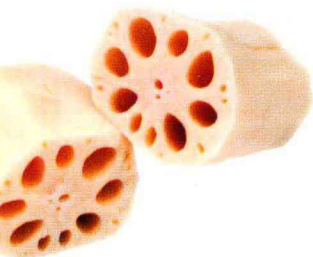
红色

对心脏有益的代表性食品是：红辣椒、甜椒、五味子、番茄、柚子、柿子、大枣、枸杞子、石榴、红葡萄酒、大马哈鱼、贻贝、小豆、泡菜、红甜椒、甘蓝、仙人掌。



黄色

对胃有益的代表性食品是：柑橘、橙子、胡萝卜、咖喱、南瓜、芒果、菠萝、桃子、杏、柿子、清曲酱、猕猴桃、老南瓜、红薯、玉米、香蕉以及蜂蜜。



白色

对肺有益的代表性食品是：洋葱、大蒜、桔梗、萝卜、甘蓝、梨、藕、牛蒡、墨斗鱼、鱿鱼、山药、薏仁、豆芽、土豆。

用四季应时材料制作健康料理



春季(3、4、5月)

蔬菜

蕨菜、芦笋、荠菜、野生茼蒿、刺龙芽、茼蒿、水芹菜、蜂斗叶、竹笋、艾草、生菜、香葱、苦菜、蔓菁、菠菜、东风菜、大葱、蒜薹、大蒜、豌豆

海鲜

木叶鲽、比目鱼、石斑鱼、海鞘、黄鱼、白鱼脯、鱿鱼、针鱼、牡蛎、蛤蜊、文蛤、带鱼、紫菜、鲇巴、海虹、柄海鞘、金枪鱼、鲷鱼、青鱼、黄蚬、梭鱼

水果与其他

草莓、柚子、橘子、杏、樱桃、柠檬

夏季(6、7、8月)

蔬菜

南瓜、洋葱、牛蒡、土豆、茄子、苏子叶、黄瓜、韭菜、甜椒、小萝卜、甘蓝、甜菜、黄豆、锦菜、玉米、生菜、青辣椒、地瓜梗、芹菜

海鲜

海蟹、海胆、鲤鱼、鳗鱼、刀鱼、泥鳅鱼、黄姑鱼、鱿鱼、比目鱼、鲱鱼、鲭鱼、鲱鱼、鲍鱼、黄蚬、石斑鱼

水果与其他

番茄、山茱萸、杏、梅子、西瓜、李子、香瓜、桃子、葡萄

秋季(9、10、11月)

蔬菜

沙参、鲜蘑、松茸、香菇、红辣椒、菠菜、红薯、甜椒、红豆、萝卜、西兰花、莲藕、白菜、牛蒡、胡萝卜、大葱、南瓜、芋头

海鲜

秋刀鱼、钱鱼、大马哈鱼、鲽鱼、花蟹、青鱼、对虾、牡蛎、海虹、蚶子、鳗鱼、鱿鱼、海参、文蛤、紫菜、鳕鱼、棘鱼、筋鱼、章鱼、蚬、比目鱼、金枪鱼、石斑鱼、海蜇

水果与其他

苹果、梨、柿子、大枣、橘子、银杏、核桃、五味子、猕猴桃、人参

冬季(12、1、2月)

蔬菜

萝卜、竹笋、莲藕、菠菜、西兰花、红薯、洋葱、茼蒿、白菜、花椰菜、薇菜、胡萝卜、山蒜、生姜

海鲜

鲽鱼、蚶子、鳕鱼、牡蛎、海带、棘鱼、紫石房蛤、章鱼、海参、扇贝柱、沙丁鱼、紫菜、裙带菜、干明太鱼、冻明太鱼、鲂鱼、八爪鱼、海藻、赤虹、红蟹

水果与其他

橘子、柿子饼、核桃、柚子、桔子、香蕉

● 高血压

高血压可以导致脑卒中和心肌梗塞等心血管疾病。被称为“无声杀手”的高血压除了引起后颈部不适外没有其他症状，因而易被人们所忽视，从而导致严重后果。

预防高血压的食品

茼蒿、胡萝卜、柿子、芹菜、海带、洋葱、豌豆、秋刀鱼、苏子、芝麻、大马哈鱼、清曲酱鲍鱼、柠檬、土豆、红薯、花生、荞麦、蘑菇类、水果类等。



预防高血压的方法

1 维持正常体重	2 坚持运动,保持身心健康	3 减少导致高血压的脂肪吸收量
4 及时释放压力,缓解疲劳	5 过量饮酒可能导致血压上升和肥胖	6 钠含量过高会引发高血压,故饮食提倡少盐
7 适量摄取钙、钾、膳食纤维素、不饱和脂肪酸	8 吸烟也会导致血压上升,故应减少吸烟	9 定期检查,尽早发现隐患,关注健康

Section

01



鲍鱼内脏粥 | 红薯开胃甜点 | 炖秋刀鱼 | 荞麦凉粉面
羽衣甘蓝豆包饭 | 番茄水豆腐 | 炒茄子牛肉 | 土豆粥
胡萝卜芹菜汁 | 黄瓜膳 | 苏子粥 | 烤辣椒酱沙参
전복내장죽 | 고구마카나페 | 콩치조림 | 메밀묵국수
케일콩밥쌈 | 토마토연두부냉채 | 가지소고기볶음 | 감자죽
당근샐러리주스 | 오이선 | 들깨죽 | 더덕고추장구이



鲍鱼内脏粥

전복 내장죽

一人份所含热量 [340kcal]



对气力不足、消化能力弱的人来说不论是将鲍鱼生拌还是做成粥类食用都是上上之选。在鲍鱼中所含的精氨酸成分能消除疲劳、消除视神经颤抖；同时因碘含量高，又可以有效地预防高血压。

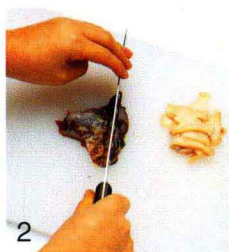
制作方法/이렇게 만드세요!

- 加工鲍鱼** 鲍鱼涮净分类。
 - 为了能将鲍鱼内脏保存完好最好使用筷子。
- 切鲍鱼** 鲍鱼切成片状，鲍鱼内脏则切碎。
- 碾米** 洗净泡水过的大米放入石臼中，碾碎成五成左右。
 - 将大米泡至一个小时以上，沥去水分后再进行碾碎。
- 熬粥** 锅中放入香油2大匙，炒一下鲍鱼和米，再加上12杯的水文火熬煮。
- 添加内脏** 米粒完全膨胀开后再放入切碎的鲍鱼内脏。
 - 鲍鱼内脏无苦味也可以和米粥一起熬。
- 调味** 粥熬好后，加适当的盐调味。并放入白芝麻和黑芝麻。
 - 如果要熬制的粥份量大多要分几次吃的时候，可以先不放盐，而是等到食用的时候加盐进行调味。
- 전복 손질하기** 전복은 솔로 깨끗이 씻어 분리한다.
 - 내장까지 잘 분리하기 위해서 뽕죽하지 않은 수저로 분리한다.
- 전복 썰기** 전복은 편으로 썰고, 내장은 잘게 다진다.
- 쌀 땡기** 쌀은 씻어 불린 뒤 절구에서 반 정도 으스러지게 땡는다.
 - 쌀은 1시간 이상 충분히 불려서 물기를 빼고 땡는다.
- 죽 끓이기** 냄비에 참기름 2큰술을 두르고 전복과 쌀을 볶다가 물 12컵을 넣고 은근히 끓인다.
- 전복 내장 넣기** 쌀알이 완전히 퍼지면 다져 놓은 내장을 넣어 끓인다.
 - 전복의 내장은 쓴맛이 없어 죽에 함께 넣어도 좋다.
- 간 맞추기** 죽이 다 되면 소금으로 간을 하고 검은깨, 흰깨를 올린다.
 - 여러 번 두고 먹을 양의 죽을 끓였을 경우에는 미리 소금간을 하지 말고 먹기 직전에 간을 한다.



所需材料 (以四人份为准)

- 鲍鱼 2个
- 大米 2杯 (计量杯)
- 香油 2大匙
- 水 12杯
- 食盐、白芝麻、黑芝麻 各一定量





红薯开胃甜点

고구마 카나페

一人份所含热量 [122kcal]



红薯不仅有助于保护肠胃助消化；同时其所含的营养成分又可以辅助治疗便秘。钾含量高又可以促进人体新陈代谢，使人体中的钠元素随小便一同排除。红薯对各种成人疾病和高血压有很好的预防效果。

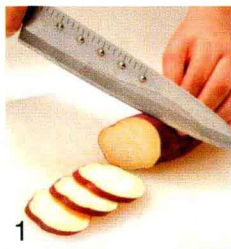
制作方法/이렇게 만드세요!

- 1 切红薯** 红薯洗净切片，每片厚度0.5cm为宜。
■ 红薯表皮营养丰富最好不去皮，选择的红薯大小要适中。
- 2 焯西兰花** 西兰花洗净后，和少量的盐、食用油一起放入沸水中焯一下。
- 3 切洋葱** 洋葱切片厚度也以每片0.5cm为宜，同时每片要切成圆形。
- 4 切水果** 小柿子切成两半，猕猴桃切成圆片，菠萝切块大小要适中。
- 5 煎红薯和洋葱** 煎锅不放油，煎熟红薯片和洋葱片。
- 6 修饰装盘** 红薯片煎好后，将猕猴桃、菠萝圈、洋葱片、小柿子、橘子、葡萄粒以及西兰花摆好，浇上番茄酱和蛋黄酱即成。
- 1 고구마 썰기** 고구마는 껍질째 0.5cm 두께로 썰다.
■ 고구마가 너무 크면 먹기에 불편하므로 중간 크기가 좋다.
- 2 브로콜리 데치기** 브로콜리는 가닥을 떼어 깨끗이 씻은 뒤 끓는 물에 약간의 소금과 식용유를 넣어 데친다.
■ 소금은 녹색을 더욱 선명하게 해주고, 식용유는 윤기나게 한다.
- 3 양파 썰기** 양파도 고구마와 같은 두께의 링 모양으로 썰다.
- 4 과일 자르기** 방울토마토는 반으로 자르고, 키위는 둥근 모양으로 썰고, 파인애플은 먹기 좋게 자른다.
- 5 고구마와 양파 굽기** 프라이팬에 기름을 두르지 않은 채 고구마와 양파를 노릇노릇하게 굽는다.
- 6 그릇에 담기** 구운 고구마에 키위, 파인애플, 양파, 방울토마토, 밀감, 칸포도, 브로콜리를 모양 좋게 올리고 케첩과 마요네즈를 섞어서 뿌려 먹는다.



所需材料 (以四人份为准)

- 红薯 2个
- 西兰花 50克
- 洋葱 1个
- 猕猴桃 2个
- 小柿子 10个
- 菠萝圈 2个 (罐头装)
- 橘子 1/2杯 (罐头装)
- 葡萄粒 1/2杯 (罐头装)
- 番茄酱 1大匙
- 蛋黄酱 2大匙





炖秋刀鱼

공치 조림

一人份所含热量 [106kcal]



秋刀鱼味道鲜美且富含营养成分。其所含的营养成分 EPA(eicosapentaenoic acid)能净化血液；所含的营养成分 DHA (docosahexaenoic acid) 能激发脑细胞。因此食用秋刀鱼有利于抑制高血压和脑萎缩等疾病。

制作方法/이렇게 만드세요!

- 加工秋刀鱼** 切除秋刀鱼头尾，除去内脏后洗净。
 - 切牛蒡** 用刀背刮去表皮，切成大块的三角形状后放入食醋水中。
■ 放入食醋水中可以防止变色。
 - 切胡萝卜和土豆** 胡萝卜和土豆也切成大块的三角形状，大葱斜切。
 - 备调味酱** 将调味料混合，调制调味酱。
■ 将生姜放入石臼碾细后加等量水浸泡，然后挤出生姜汁。
 - 炖菜** 将海带放入水中煮一会，捞出，放入蔬菜和秋刀鱼、调味酱煮开。
■ 海带煮的时间过长会发苦，一般煮10分钟为宜。
 - 收尾** 锅中汤水基本煮干时，加大葱闷一会儿即可。
■ 在炖鱼时，用勺子往秋刀鱼上浇汤，则味道会更好。
- 공치 손질하기** 공치는 머리와 꼬리를 잘라내고 내장을 제거한 뒤 물에 씻어 물기를 제거한다.
 - 우엉 손질하기** 우엉은 칼등으로 긁어서 껍질을 벗기고 삼각 모양으로 크게 썰어 식초물에 담가둔다.
■ 식초물에 담가 색 변질(갈변)을 막는다.
 - 당근과 감자 썰기** 당근과 감자도 우엉과 같이 삼각 모양으로 큼직하게 썰고, 대파는 어슷하게 썬다.
 - 조림장 만들기** 분량대로 섞어 조림장을 만든다.
■ 생강즙은 생강을 절구에 뺏아서 같은 양의 물을 넣어 우린 다음 꼭 짜서 사용하면 된다.
 - 조리기** 냄비에 물과 다시마를 넣고 끓이다가 다시마는 건져내고, 채소와 공치를 넣은 뒤 조림장을 넣어 조리다.
■ 다시마를 오래 끓이면 쓴맛이 나므로 10분 정도가 적당하다.
 - 뜸 들이기** 국물이 거의 다 졸아 윤기가 나면 대파를 넣고 뜸을 들인다.
■ 공치를 조리 때 국물을 수저로 끼얹으면서 조리면 간이 잘 배어 더욱 맛이 있다.

Plus+

秋刀鱼罐头汤

先往锅中倒入一杯半的水 (300ml)，加上1大匙辣椒酱煮，煮开后放入罐头秋刀鱼和土豆、洋葱、独头蒜。煮时产生的泡沫撇出去，最后放上大葱。



所需材料 (以四人份为准)

秋刀鱼 2条
牛蒡 1个
胡萝卜、土豆各 1个
大葱 1根
海带压片 (5x5cm) 2片
清水 1+1/2 杯 (300ml)

调味酱

酱油 4大匙
清酒、白糖各 2大匙
蒜泥 1大匙
生姜汁 1/2小匙

