

依口味选择！依体质选择！

早晨5分钟
完成

随身小厨房 焖烧罐祛寒 减肥汤午餐

[日]石原新菜 [日]金丸绘里加 著

蒋佳珈 译

姜

现在正
流行！

上班族、小资女的贴心健康罐
汉方“80℃姜食汤品”，胃暖暖的哟！

①改善寒性体质 ②美肌、减肥 ③预防贫血 ④净化血液
⑤改善心情 ⑥改善肠胃不适 ⑦提高免疫力

光明日报出版社

HERMOS

依口味选择！依体质选择！



随身小厨房

焖烧罐祛寒减肥汤午餐

[日]石原新菜 [日]金丸绘里加 著

蒋佳珈 译

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

焗烧罐祛寒减肥汤午餐 / (日) 石原新菜, (日) 金丸绘里加著; 蒋佳珈译. — 北京: 光明日报出版社, 2015.11

(随身小厨房)

ISBN 978-7-5112-9327-5

I. ①焗… II. ①石… ②金… ③蒋… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234482号

著作权登记号: 01-2015-7094

SOUPJAR DE TSUKURU HIETORI & DIET SHOUGA SOUP BENTOU
© SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2014

Originally published in Japan in 2014 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., Kawagoe.

随身小厨房: 焗烧罐祛寒减肥汤午餐

著 者: [日]石原新菜 [日]金丸绘里加 译 者: 蒋佳珈

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 杨晓敏

装帧设计: 杨兴艳

责任印制: 曹 诤

出版方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询) 传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发行方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-68423599 E-mail: editor@readinglife.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1270 1/32

字 数: 100千字

印 张: 3

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9327-5

定 价: 36.00元

版权所有 翻印必究



CONTENTS 目录



- 6 姜具有什么效果?
- 7 和蒸姜具有同样效果的
80℃姜是什么?
- 8 摄取80℃姜能提升体温,
改善身体不适
- 9 新菜老师对80℃姜的建议
- 10 **实践篇**
首先,从食材和基本道具着手
- 12 焖烧罐的使用方式有2种!
- 14 了解焖烧罐的基本信息吧!

专栏1

- 91 携带、保存都方便
动手做蒸姜薄片吧!

专栏2

- 92 应用在每天的料理上
活用姜汁法
- 92 姜汁/
根菜姜汁炊饭
- 93 海鲜韭菜煎饼/和风腌小黄瓜
- 94 食材索引

PART 1 80℃姜食法让你每天充满元气 食材丰富的每日汤品

西式浓汤

- 16 食材丰富的蛤蜊巧达汤
- 16 鲑鱼番茄奶油炖汤
- 18 南瓜起司浓汤
- 19 香菇奶油意大利风浓汤
- 20 大麦意式蔬菜浓汤
- 21 西西里炖菜汤
- 22 鲑鱼罐头马赛鱼风浓汤
- 23 农场炖汤
- 24 香草蔬菜浓汤
- 25 绿色蔬菜培根高汤
- 25 起司卷圆白菜汤
- 26 章鱼综合豆类香蒜汤
- 27 蛤蜊烩饭
- 28 色彩缤纷咖喱燕麦烩饭
- 29 牛肉烩酱通心面

日式浓汤

- 30 茶巾豆腐盐海带汤
- 30 樱花虾茼蒿和风豆乳奶油汤
- 32 黏乎乎浓汤
- 33 关东煮美味汤
- 34 芝麻猪骨高汤
- 35 茄子茼蒿萝卜干红汤
- 35 芋头白菜柚子胡椒汤

- 36 鲑鱼罐头味噌汤
- 37 粉丝杂菜汤
- 38 辣味噌蚬汤
- 38 小银鱼圆白菜油炸豆腐汤
- 39 蟹肉粥
- 40 炒芥菜、和布芜汤饭
- 41 蕈朴萝卜泥粥

中式·异国风味浓汤

- 42 花椰菜蘑菇金枪鱼花生酱浓汤
- 42 椰奶咖喱浓汤
- 44 番茄酸辣汤
- 45 猪肉土豆汤
- 46 蘑菇圆白菜乌贼蚝油酱汁
- 47 炸鸡秋葵汤饭
- 48 烤蔬菜咖喱汤
- 49 山苦瓜麻婆汤
- 50 酪梨牛肉香辣浓汤
- 51 担担面萝卜丝汤
- 51 鸡肉裙带菜青葱汤
- 52 参鸡汤粥
- 53 冬荫(泰式酸辣汤)冬粉汤
- 54 简单炖饭

PART 2 根据身体状况选择 提升能量的汤品

改善寒性体质

- 56 鸡肉酒糟汤
- 57 辣酱鸡蛋汤

改善肥胖体质

- 58 西兰花栗蘑蒸饼浓汤
- 59 小黄瓜竹笋榨菜汤

预防贫血

- 60 牛肉黑豆醋苔汤
- 61 羊栖菜和裙带菜、油炸豆腐黑芝麻汤

美肌对策

- 62 西班牙热汤
- 63 长蒴黄麻番茄汤

改善便秘

- 64 蘑菇裙带菜蟹肉蛋汤
- 65 牛蒡绿紫菜鸡肉丸子汤

改善心情

- 66 咸牛肉、绿芦笋、玉米咖喱综合汤
- 67 哈利娜蔬菜汤

生理不顺

- 68 芹菜大豆芽明太子汤
- 69 小扁豆乡村汤

更年期障碍

- 70 豆腐根菜汤
- 71 根菜盐曲汤

提高免疫力

- 72 西兰花贝柱玉米浓汤
- 73 烤大葱鸡翅梅干汤

- 74 花粉症 红薯苹果浓汤

- 75 腹泻 豆腐茼蒿梅干汤

预防感冒

- 76 满满青葱、小松菜、海带葛汤

肠胃不适

- 77 茄子圆白菜白味噌豆乳汤

高血压

- 78 沙丁鱼小黄瓜酸味汤

净化血液

- 79 大豆洋葱烤菜汤
- 80 糖尿病 牛蒡胡萝卜味噌浓汤

PART 3 想吃的时候都能保持温暖 80℃姜饮品

- 82 热柠檬姜茶
- 82 苹果葛汤
- 84 乌龙茶拿铁
- 84 薄荷姜茶

- 84 水果南非茶
- 86 自制八方茶
- 86 梅干酱油茶
- 88 黑芝麻可可

- 88 焦糖姜茶
- 90 豆乳姜粥

9种症状的概念

Part1、3的食谱，除了可以选择自己喜欢的味道外，还可以根据身体状况来选择。

消除眼睛疲劳

从事计算机工作，过度使用眼睛的上班族群。

改善便秘

食物纤维丰富的热汤，是改善便秘的利器。

增加女性魅力

可改善女性生理不顺、生理痛、水肿、贫血等症状，增加女性魅力。

消除疲劳

容易紧张焦虑、心力劳瘁者。

消除宿醉

因为应酬多而肝功能低下的人。

提高免疫力

花粉症患者或深受鼻炎之苦的人。同时具有抗老化效果。

预防感冒

能让身体温热的食材，可以提高免疫力，预防感冒。

改善头痛

体寒或焦躁、水分摄取过量、宿醉等引起的头痛。

控制食欲

担心吃得过多而导致体重过重或胃酸过多的人。

按照食谱中的主要食材、分量多寡排序。

依口味选择！依体质选择！



随身小厨房

焖烧罐祛寒减肥汤午餐

〔日〕石原新菜 〔日〕金丸绘里加 著

蒋佳珈 译

光明日报出版社



“姜汤午餐”祛寒效果超强！

在我担任副院长的石原诊所，很多患者带着西方医学无法改善的症状来接受汉方医学或自然疗法的诊治。这些患者共同的症状就是“体寒”。从慢性便秘、腹泻、生理不顺所导致的疼痛，到生活习惯不良造成的疾病、肥胖等，都和体寒有着密切的关系。

因此，“体寒”可以说是万病之源，能够有效治愈此关乎身心万病之源的仙丹妙药，就是大家所熟悉的生姜。我特别推荐能从根本上改善寒性体质的食材——由生姜蒸过后晒干的“干姜”。经过热蒸，可让生姜辛辣成分中的一部分姜辣素转化为姜烯酚，姜烯酚是改善寒性体质的有效成分。

话虽如此，针对生姜必须“蒸过”这一点，有人觉得很麻烦，于是我特别研制和蒸姜有相同效果的“焖烧罐 80℃姜食午餐”。所谓“80℃姜”，是指以 80℃左右的温度来调理姜料理 3 小时，使其最大限度地释放出姜烯酚成分。若使用焖烧罐来进行约 80℃的保温调理，就能够轻松地增加姜烯酚含量。

而且，白天的活动量大，若午餐能食用温暖的姜食料理，就能有效地提升体温，从汉方医学的角度来看，也具有一石二鸟的祛寒效果。

本书 Part1 精选日式、西式、中式·异国风味等多种美味汤食料理。Part2 设计了能改善各种身体不适的汤食料理。Part3 则介绍 80℃的姜食饮品。所有食谱都使用了丰富的姜料，所以能充分达到祛寒及减肥的效果。此外，姜的切法也必须花些功夫，不仅希望能摄取生姜精华素，也希望能摄取食物纤维及身体所需的其他营养素，所以特别邀请金丸绘里加小

姐研发食谱及制作料理，本书收录的都是既美味又能促使身体温热的美食料理。

为了改善寒性体质，每天持续食用非常重要。只要早上花 5 分钟进行处理，就能完成充满姜料精华的姜食午餐，请从现在开始养成食用“80℃姜”的习惯。

石原新菜





CONTENTS 目录



- 6 姜具有什么效果?
- 7 和蒸姜具有同样效果的
80℃姜是什么?
- 8 摄取80℃姜能提升体温,
改善身体不适
- 9 新菜老师对80℃姜的建议
- 10 **实践篇**
首先,从食材和基本道具着手
- 12 焖烧罐的使用方式有2种!
- 14 了解焖烧罐的基本信息吧!

专栏1

- 91 携带、保存都方便
动手做蒸姜薄片吧!

专栏2

- 92 应用在每天的料理上
活用姜汁法
- 92 姜汁/
根菜姜汁炊饭
- 93 海鲜韭菜煎饼/和风腌小黄瓜
- 94 食材索引

PART 1 80℃姜食法让你每天充满元气 食材丰富的每日汤品

西式浓汤

- 16 食材丰富的蛤蜊巧达汤
- 16 鲑鱼番茄奶油炖汤
- 18 南瓜起司浓汤
- 19 香菇奶油意大利风浓汤
- 20 大麦意式蔬菜浓汤
- 21 西西里炖菜汤
- 22 鲑鱼罐头马赛鱼风浓汤
- 23 农场炖汤
- 24 香草蔬菜浓汤
- 25 绿色蔬菜培根高汤
- 25 起司卷圆白菜汤
- 26 章鱼综合豆类香蒜汤
- 27 蛤蜊烩饭
- 28 色彩缤纷咖喱燕麦烩饭
- 29 牛肉烩酱通心面

日式浓汤

- 30 茶巾豆腐盐海带汤
- 30 樱花虾茼蒿和风豆乳奶油汤
- 32 黏乎乎浓汤
- 33 关东煮美味汤
- 34 芝麻猪骨高汤
- 35 茄子茼蒿萝卜干红汤
- 35 芋头白菜柚子胡椒汤

- 36 鲑鱼罐头味噌汤
- 37 粉丝杂菜汤
- 38 辣味噌蚬汤
- 38 小银鱼圆白菜油炸豆腐汤
- 39 蟹肉粥
- 40 炒芥菜、和布芜汤饭
- 41 蕈朴萝卜泥粥

中式·异国风味浓汤

- 42 花椰菜蘑菇金枪鱼花生酱浓汤
- 42 椰奶咖喱浓汤
- 44 番茄酸辣汤
- 45 猪肉土豆汤
- 46 蘑菇圆白菜乌贼蚝油酱汤
- 47 炸鸡秋葵汤饭
- 48 烤蔬菜咖喱汤
- 49 山苦瓜麻婆汤
- 50 酪梨牛肉香辣浓汤
- 51 担担面萝卜丝汤
- 51 鸡肉裙带菜青葱汤
- 52 参鸡汤粥
- 53 冬荫(泰式酸辣汤)冬粉汤
- 54 简单炖饭

PART 2 根据身体状况选择 提升能量的汤品

改善寒性体质

56 鸡肉酒糟汤

57 辣酱鸡蛋汤

改善肥胖体质

58 西兰花栗蘑蒸饼浓汤

59 小黄瓜竹笋榨菜汤

预防贫血

60 牛肉黑豆醋苔汤

61 羊栖菜和裙带菜、油炸豆腐黑芝麻汤

美肌对策

62 西班牙热汤

63 长蒴黄麻番茄汤

改善便秘

64 蘑菇裙带菜蟹肉蛋汤

65 牛蒡绿紫菜鸡肉丸子汤

改善心情

66 咸牛肉、绿芦笋、玉米咖喱综合汤

67 哈利娜蔬菜汤

生理不顺

68 芹菜大豆芽明太子汤

69 小扁豆乡村汤

更年期障碍

70 豆腐根菜汤

71 根菜盐曲汤

提高免疫力

72 西兰花贝柱玉米浓汤

73 烤大葱鸡翅梅干汤

74 花粉症 红薯苹果浓汤

75 腹泻 豆腐茼蒿梅干汤

预防感冒

76 满满青葱、小松菜、海带葛汤

肠胃不适

77 茄子圆白菜白味噌豆乳汤

高血压

78 沙丁鱼小黄瓜酸味汤

净化血液

79 大豆洋葱烤菜汤

80 糖尿病 牛蒡胡萝卜味噌浓汤

PART 3 想吃的时候都能保持温暖 80℃姜饮品

82 热柠檬姜茶

82 苹果葛汤

84 乌龙茶拿铁

84 薄荷姜茶

84 水果南非茶

86 自制八方茶

86 梅干酱油茶

88 黑芝麻可可

88 焦糖姜茶

90 豆乳姜粥

9种症状的概念

Part1、3的食谱，除了可以选择自己喜欢的味道外，还可以根据身体状况来选择。

消除眼睛疲劳

从事计算机工作，过度使用眼睛的上班族群。

改善便秘

食物纤维丰富的热汤，是改善便秘的利器。

增加女性魅力

可改善女性生理不顺、生理痛、水肿、贫血等症状，增加女性魅力。

消除疲劳

容易紧张焦虑、心力劳瘁者。

消除宿醉

因为应酬多而肝功能低下的人。

提高免疫力

花粉症患者或深受鼻炎之苦的人。同时具有抗老化效果。

预防感冒

能让身体温热的食材，可以提高免疫力，预防感冒。

改善头痛

体寒或焦躁、水分摄取过量、宿醉等引起的头痛。

控制食欲

担心吃得过多而导致体重过重或胃酸过多的人。

按照食谱中的主要食材、分量多寡排序。

姜有什么效果？

汉方中也将生姜作为药物使用。让我们先了解它具有什么健康效果吧！

生姜含有大量姜辣素，对于改善手脚冰冷非常有效！



生姜的特征

具有强烈杀菌及提高免疫力的效果。辛辣成分中的姜辣素具有提高手脚末梢或体温的作用。

主要成分

以姜辣素为主，还有姜烯酚、香气成分的桉油酚、维生素B₁·B₂等。

汉方作用

新鲜的姜干燥后称为生姜。具有排除身体寒气的作用，感冒之初推荐喝姜汤。

主要药效

- 杀菌
- 提高免疫力
- 促进血液循环
- 促使发汗
- 增强肠胃机能
- 抑制头痛及恶心

蒸过的生姜，姜烯酚大增，让身体由内而外感到温暖



蒸姜的特征

姜烯酚能燃烧体内脂肪及糖分，促使体温上升，能让身体由内而外感到温热，从根本上驱除寒气。

主要成分

辛辣成分的姜辣素，通过加热过程可以增加姜烯酚含量。

汉方作用

生姜蒸过干燥后的干姜，对于慢性寒症、肠胃蠕动不佳等虚弱体质的人特别有效。

主要药效

- 减肥
- 解毒
- 血液顺畅
- 提高免疫力
- 提升体温
- 提高抗酸力
- 促进消化·吸收能力

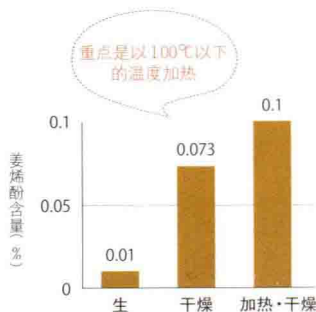
经过加热，转化成分

先了解姜辣素和姜烯酚的性质不同

具有杀菌作用及促使身体末梢或体表血流活化而发汗的姜辣素，是击退感冒的高手。从体内发热的姜烯酚，是祛寒达人。

加热、干燥后，姜烯酚含量可增加10倍！

生姜含有的姜烯酚仅有0.01%，但干燥后可增加至0.073%。以80~100℃加热再干燥后的干姜，其姜烯酚含量可增加10倍达0.1%。



石原老师查证
参考：日本药局方《医学专业学生的汉方医药学》

和蒸姜具有同样效果的80℃姜是什么？

能轻松增加具有祛寒效果的姜烯酚，其方法就是80℃姜。

🔥 80℃姜到底是什么？

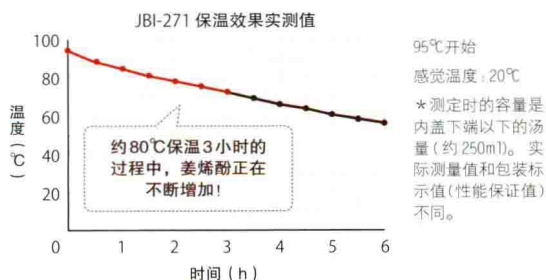
和蒸姜一样具有超强祛寒效果的就是80℃姜。若姜烯酚加热超过170℃，会转化为其他成分，因此，约80℃的温度最恰当。

根据实验结果显示，只要维持适当温度加热5

分钟，姜烯酚也会增加1.5倍。不沸腾的前提下加热约3小时，让姜烯酚活化至最大限度的就是80℃姜。

🔥 用焖烧罐维持80℃，3小时后就能做出健康的美食料理！

制作80℃姜的秘诀就是使用焖烧罐。早上放入生姜后注入热水，维持在适当温度3小时，到了中午，充满姜烯酚的美味姜汤就完成了。



选择焖烧罐的5个理由



能让身体温热的一石二鸟之计

药膳最主要的目的是让身体不感到寒冷，因此，就算是夏天也要喝称为汤的热饮。若在汤里加入姜料，就可以达到双重的祛寒效果。

只要加入姜片就OK了！

制作蒸姜可能需要花费额外的时间，而80℃姜只要将生姜切片后放入焖烧罐里，注入热水就可以，简单方便。

因为程序简单，所以容易持续，可逐渐改善寒冷体质

汉方中的干姜，是改善慢性虚寒体质的王牌药食。对于想从根本上改善体质的人来说，程序简单能每日持续才是重要的。

能完整摄取各种食材的营养

焖烧罐的好处在于能完整吸收一起放入的食材营养。吃光含有丰富姜烯酚的姜吧！

因为食谱丰富，所以百吃不厌

本书收录的食谱即使在忙碌的早晨也能快速完成。能充分享受西式、日式、中式等多种异国风的美食料理。

摄取80℃姜能提升体温，改善身体不适

若能养成食用80℃姜的习惯，就能改善因寒冷所造成的各种身体不适。

身体寒冷造成的3大坏处

因身体寒冷所造成的3大坏处是①**血流恶化**②**免疫力降低**③**代谢降低**。因寒冷而导致血流能力下降，为了极力摄取热量而造成血管收缩、血流停滞，营养及氧气无法送达全身细胞，老废物也无法顺利排出。因内脏的血流降低引

起便秘或生理不顺等病症。此外，若体温下降1℃，免疫力约下降30%，代谢率约降低12%，容易引起花粉症等过敏性疾病及糖尿病等代谢异常疾病。

80℃姜能改善的身体不适症状

若能养成食用80℃姜的习惯，可以改善下列多种身体不适。

症状	80℃姜有效的理由	效果加分的食材
虚寒	姜烯酚燃烧体内的脂肪和糖分而产生热量，能从根本上消除寒冷	肉或蛋、辣椒等香料类、味噌等发酵食品
肥胖	除了具有燃烧脂肪及糖分的自然减肥效果之外，也具有消除水肿的作用	小黄瓜等瓜科蔬菜的利尿作用，对改善水肿也很有效
肌肤粗糙	通过促进血液循环，活化汗腺、皮脂腺的作用，有利于排出肌肤老废角质	含有丰富抗氧化成分的番茄、胡萝卜等能有效击退斑点及皱纹
便秘	因为虚寒导致肠道作用迟缓所引起的便秘现象，可在体温上升后，实现肠道正常蠕动，消除便秘现象	食物纤维丰富的牛蒡等根菜类、裙带菜等海藻类
肩颈僵硬	因血液循环不良而导致肌肉僵硬的肩颈，也会因为体温上升而改善血流状况	肉类或红肉鱼、海藻类、牛蒡、胡萝卜、南瓜等阳性食品
生理不顺	可减轻因虚寒所造成的子宫、卵巢损伤，改善生理不顺及生理痛	可活化子宫或卵巢作用的西芹等芹科蔬菜
更年期障碍	改善虚寒症状、提高卵巢功能、减轻更年期特有的头晕目眩及火气大等症状	含有类似女性荷尔蒙功能的大豆异黄酮成分的大豆食品
免疫力降低	人体的免疫力有7成集中在肠道，肠道暖和之后，免疫力也会日渐活化	番茄、胡萝卜、花椰菜等抗氧化力高的蔬菜
忧郁	体温上升后，血管扩张，精神也会随之放松。气血液循环状况良好会改善焦虑现象	咖喱粉、肉桂等香料或香气浓烈的蔬菜类
高血压	血管扩张后，血液循环顺畅，能让血压降低	除了洋葱之外，有助于排出水分的小黄瓜、竹笋、红豆等
体脂异常症	80℃姜能让胆汁流动顺畅，具有降低胆固醇的作用	能降低胆固醇的鲑鱼或鲷鱼、大豆食品等
糖尿病	代谢率提升能将血中的糖分转化为能量	具有降血糖作用的洋葱、蒜头、蘑菇
老化现象	血流恶化容易造成易活性氧的环境。改善血液循环是抗老化的快捷方式	番茄、小松菜、青椒等高抗氧化力食物是冻龄的王牌
血液浓稠	汉方医学称为瘀血的状态。代谢率提升对于排出血液中的废物非常有效	沙丁鱼、鲱鱼等青鱼含有丰富的EPA，具有预防血小板凝固的作用

新菜医生对 80℃姜的建议

石原医生非常推崇 80℃姜食法，并详细说明摄取时间、分量、食用方法等。

午餐时间食用是诀窍

早上准备好的生姜，姜辣素到了中午正好转化为姜烯酚成分，最适合食用。

请在一天中身体状况最活跃的中午时间，提升体温，补充能量吧！此外，想要在冷气房的工作环境中温热寒冷的身体，午餐的 80℃姜食法最为理想。

姜烯酚增加中！



在刀工上花点心思，把姜全部吃光吧！

80℃姜的精华，表面积越大萃取量越大。汤汁中满满的姜烯酚自不在话下，姜也含有丰富的食物纤维等，在刀工上下点功夫，全都吃光吧！



约拇指大小的分量即可

若以改善寒性体质为目标，一天约需要姜量 30g。一餐 10g 正好是拇指大小的分量。因为姜具有肠胃整肠的效果，吃多了也不用担心，是美国食品医药局认定吃多也没有危险的食物。

拇指大小约 10g



做成汤品食用，其他的阴性食品也能转变为阳性食品

东方医学中将食物按照其颜色、性质、原产地，区分为阴性和阳性。全部摄取阴性食物会导致身体性寒，代谢能力降低。最好和阳性食物搭配组合，做成热乎乎的汤品后食用吧！

不适合 80℃姜食法的人

平常很容易流汗或体质燥热的人不适合 80℃姜食法。此外，若有 39℃ 以上的高烧或脱水症状、脉搏过快（1 分钟 90 次以上）等情况时，最好谨慎使用。

阳性食品

特征

- 红·黑·橙色食品
- 水分少且坚硬者
- 产自北方的食物

主要食物

红肉鱼·虾蟹等鱼类、红肉、胡萝卜、南瓜、牛蒡、洋葱、羊栖菜、海苔等海藻类、黑面包、玄米、荞麦面、红茶、煎茶、海带茶、味噌、酱油、黑砂糖

阴性食品

特征

- 青·白·绿·蓝色食品
- 饱含水分且柔软者
- 产自南方的食物

主要食物

牛奶、豆乳、豆腐、白肉鱼、多油花的肉、白米、白面包、乌龙面、白萝卜、豆芽、叶菜类蔬菜、小黄瓜、西兰花、茄子、绿茶、蛋黄酱、鲜奶油、白砂糖

出处：摘自《远离医生的食物手帖》石原新菜著（三才图书）

实践篇 首先，从食材和基本道具着手

从准备材料和调理器具开始。请熟记焖烧罐的使用方法和分量。

80℃姜食法最适合的种类和准备工作

选择老姜为重点

姜虽然因为品种或个体差异在辣度和味道上有所不同，但比起刚采收不久的嫩姜，采收后经过贮藏，成分变得较浓的老姜更适合80℃姜食法。



依食谱选择刀法

焖烧罐的优点就是调理后的姜全部都能食用。清脆口感的切丝状、混合捏成肉丸的切碎末状、做成饮品的切泥状等，不同的切法能享受不同的口感。



目测分量和省时的诀窍

• 拇指大小的姜块为一餐份

一餐份的姜量，约拇指大小10g。剩余的姜用湿润的报纸包好后，放进塑料袋中，保存于阴凉暗处或冰箱的蔬果室。

• 分成小份冷冻可节省时间

姜等使用频率较高的食材，一份(10g)切好后，用保鲜膜包覆后放置于冷冻室，这样能缩短早晨的准备时间。

学习焖烧罐的使用方法吧！



这次使用的焖烧罐是膳魔师 270ml 型

本书食谱所使用的是270ml的膳魔师焖烧罐“真空断热食物罐 JBI-271”（容量270ml）。

中午食用之时，早已充满姜的精华

本书介绍的80℃姜食法是在早上装好食材，为4~5个小时后食用而设定。在3个小时慢慢保温的过程中，已变成充满丰富姜烯酚的健康汤品。

维持保温效果的调理重点

为了维持保温效果，一定要先使用热水进行预热。旋紧盖子预热2分钟以上。

根菜类等较硬的食物或肉类等生鲜食物，要先切成容易熟的大小，加热后再放入焖烧罐中。同时，为了保持温度，一直到食用之前都不要打开盖子。

不同容量的焖烧罐换算表

使用尺寸不同的焖烧罐时，可大致以右方的换算表来调整材料、调味料、水量。



270ml 为 1 的情况
250ml ▶ 约 0.9 倍
300ml ▶ 约 1.1 倍
380ml ▶ 约 1.4 倍

80℃姜食法兼容性佳的食材

香料蔬菜

能作为佐料或为汤头增添风味的不可缺少的香料蔬菜，含有丰富的健康成分。



洋葱

最适合中式汤头的万能帮手。



苜蓿

能增进食欲及抗老化的佐料。



欧芹

含有丰富维生素C。



西芹

增添汤头滋味的最佳帮手。

海味

虾、贝、海带等鱼贝、海藻类是汉方阳性食品的代表，提升体温的妙方。



樱花虾

风味绝佳的常备食材。



干贝柱

能释放出美味的营养食材。



海带茶

增添风味及美味的利器。



盐海带

水溶性食物纤维及丰富矿物质的宝库。

香料

发挥香料作用的汤头，最适合祛寒及温度、湿度较高的季节。



咖喱粉

很适合西式或异国风味。



肉桂粉

具有引发其他食材甜味的效果。



小茴香

对促进消化及解毒有良好功效。



辣椒粉

以温和的辛辣感为特征。

其他

不仅能增加汤头的分量及美味，也很适合增加浓稠度。



米

在焖烧罐里加热调理，做成粥品也很简单。



大麦

能抑制血糖上升而备受关注的食材。



细冬粉

只要放进焖烧罐即可的便利食材。



土豆泥

非常适合用于汤头勾芡。

善用调理器具，缩短早晨的调理时间

事先准备的必需品



只要利用去皮的削皮机、剪叶菜类蔬菜的厨房专用剪刀，就不需要使用砧板。制作姜泥或蔬菜泥的磨泥器具、削成薄片的削刀等都很重要。

正确地计算重量



测量调味料等重量时，使用1ml或5ml的计量杯较为方便。带把手的耐热计量杯，可测量液体，也可测量加热后的食材分量。

推荐使用的方便道具



仅滤出汤头、不让食材溢出的滤网，建议尺寸比焖烧罐的开口更宽为宜。汤勺或牛奶锅选择容易注入的带嘴型较佳。

焖烧罐的使用方式有2种!

焖烧罐的使用方式一般有以下2种。

基本使用方式 1

将事先准备好的食材放进焖烧罐时

不易熟的根菜类或肉类等生鲜食材、乳制品等，请先用瓦斯炉或电磁炉稍微加热调理后，再放入焖烧罐里。这样可以预防腐败，处理后再放入焖烧罐里进行焖烧保温。



1 在焖烧罐里注入热水

为了提高保温效果，先将热水注入焖烧罐中满水位的位置。



2 旋紧盖子预热(保温)

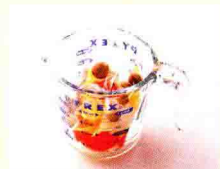
安装内盖后，旋紧。焖2分钟以上，在调理食材之前持续保温。



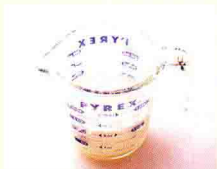
3 加热食材

在小尺寸牛奶锅里加入水(会成为食材汤汁)，将食材加热，调味后熄火。

使用微波炉时



先放进耐热容器里，轻轻地覆盖保鲜膜，再进行加热。



牛奶等乳制品，倒入耐热容器后用微波炉加热。



4 倒掉焖烧罐里预热的水

倒掉在步骤2时，注入焖烧罐里预热的热水。



A



B

5 将食材倒入焖烧罐里

A 食材较大时，使用带嘴的汤勺较方便。

B 如果没有汤勺，可以直接注入，注意不要让食材溢出。



6 旋紧盖子4~5小时后即可食用

将盖子旋紧，一直到食用之前都不要打开。