

方法最简单、食材最便宜、辅料最常见的新式健康革命！
对降血压、降血脂、降血糖有绝佳的效果！

洋葱

健康法

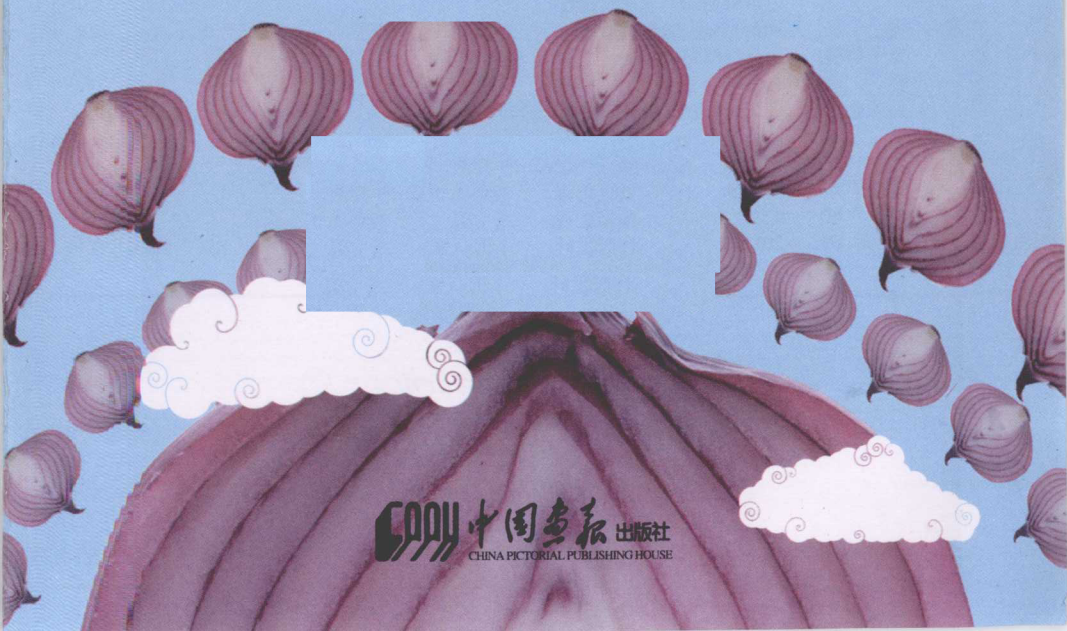
「日」石原结实 著
王红燕 译

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

たまねぎけんこうほう

洋葱 健康法

〔日〕石原结实 著
王红燕 译



CAOH 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

洋葱健康法 / (日) 石原结实著 ; 王红燕译. — 北京 : 中国画报出版社, 2010.9
ISBN 978-7-80220-896-4

I. ①洋… II. ①石… ②王… III. ①洋葱—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180500号

Tamanegi kenkouhou © 2008 by Yuumi Ishihara
Original Japanese edition published in 2008 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

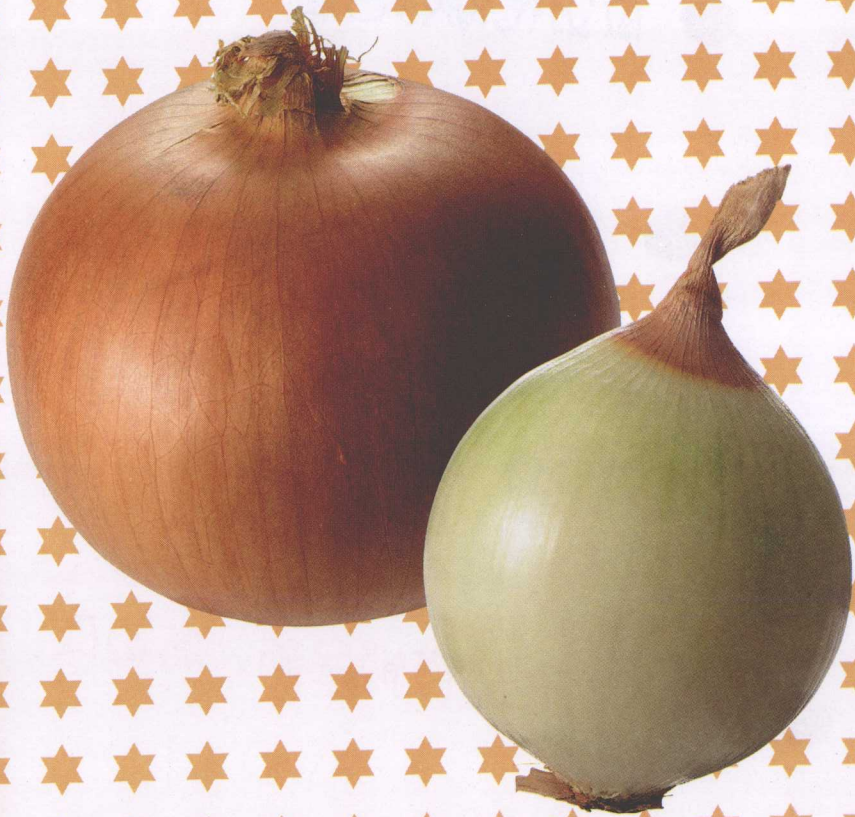
图字: 01-2010-3111


洋葱健康法

出版人: 田 辉
选题策划: 张 雪
作 者: 石原结实
译 者: 王红燕
责任编辑: 刘晓雪
编辑助理: 张 桐
出版发行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)
电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电子信箱: cpqh1985@126.com
经 销: 新华书店
海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司
印 刷: 三河腾飞印务有限公司
监 印: 敖 晔
开 本: 880mm×1280mm 1/32
印 张: 4.5
版 次: 2011年2月第1版 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80220-896-4
定 价: 22.80元

版权所有 翻印必究









应对代谢综合症



让血液恢复清澈



滋补身体

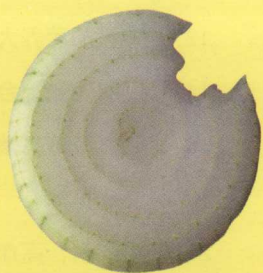


有效预防和治疗糖尿病、高血压



瘦身





让洋葱为您解决各种健康问题！

在凉拌菜、炖菜和各种小吃中，我们都能看到洋葱的影子。洋葱已经成为我们饮食生活中不可缺少的一部分。脆嫩、辛辣的生洋葱，香甜的炒洋葱，松软清淡的煮洋葱……各种形式的洋葱做成丰富多样的洋葱料理，不仅能让我们享受美食，更重要的是能让人摄取洋葱中丰富的营养，帮助我们预防和治疗各种生活习惯病。对生活不规律、缺乏运动的现代人来说，洋葱真可谓是大救星！

让我们坚持每天食用洋葱，健康每一天！

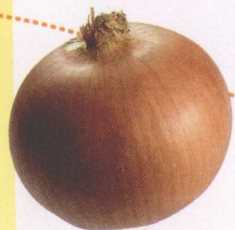
Contents

#1 洋葱的神奇功效

- 12 洋葱的营养大辞典
- 14 应对代谢综合症
- 16 让血液恢复清澈
- 18 滋补身体
- 20 糖尿病、高血压
- 22 瘦身
- 24 洋葱的其他功效

#2 认识洋葱

- 28 关于洋葱的基础知识
- 30 品种目录
- 32 洋葱的历史
- 34 巧选上好洋葱
- 35 巧妙剥皮
- 37 洋葱的切法
- 41 切洋葱时不再掉眼泪
- 43 洋葱的保存方法



#3 美味又健康的洋葱菜谱

洋葱凉拌菜

- | | | | |
|----|--------|----|----------|
| 49 | 干松鱼拌洋葱 | 54 | 纳豆拌洋葱 |
| 51 | 意式拌洋葱 | 54 | 海带拌洋葱 |
| 52 | 鳕鱼子拌洋葱 | 55 | 海苔芝麻油拌洋葱 |
| 53 | 乳酪酱油洋葱 | 55 | 鱼粉紫菜拌洋葱 |
| 53 | 蕻拌洋葱 | | |

洋葱家常菜

- | | | | |
|----|---------|----|-----------|
| 57 | 洋葱黄油布丁 | 61 | 洋葱炖牛肉 |
| 58 | 甜味小洋葱腌菜 | 63 | 香醋煮洋葱 |
| 59 | 羊栖菜煮洋葱 | 65 | 金枪鱼酱汤拌炒洋葱 |

洋葱沙拉

- | | | | |
|----|----------|----|------------|
| 66 | 中式洋葱沙拉 | 68 | 蛋黄豆酱拌洋葱沙拉 |
| 67 | 梅肉酱拌洋葱沙拉 | 68 | 蛋黄番茄酱拌洋葱沙拉 |
| 67 | 意式洋葱沙拉 | 69 | 鞑靼沙司拌洋葱沙拉 |



速食洋葱料理

- | | | | |
|----|--------------|----|--------|
| 71 | 日式洋葱片沙拉 | 78 | 洋葱醋腌樱虾 |
| 73 | 白芝麻酱拌洋葱条 | 79 | 洋葱蛋饼 |
| 73 | 洋葱盖蛋饭 | 81 | 米醋炒洋葱 |
| 75 | 洋葱炖沙丁鱼(砂锅) | 83 | 洋葱色拉汤 |
| 77 | 卡尔帕桥式洋葱西红柿拼盘 | 85 | 洋葱茶饭 |

各式洋葱料理一

- | | | | |
|----|---------|-----|---------|
| 87 | 法式洋葱干酪羹 | 95 | 炸洋葱花 |
| 89 | 洋葱鸡肉咖喱 | 97 | 豆煮洋葱 |
| 91 | 烧洋葱 | 99 | 填馅洋葱 |
| 93 | 焦糖制洋葱 | 101 | 洋葱炒饭 |
| 94 | 烤洋葱 | 103 | 洋葱煎豆腐盖饭 |

各式洋葱料理二

- | | | | |
|-----|---------|-----|------------|
| 105 | 藏红花煮洋葱 | 113 | 炸洋葱鱼肉饼 |
| 107 | 煎制洋葱小点心 | 115 | 洋葱布丁 |
| 109 | 田园风煮洋葱 | 117 | 奶油煮洋葱鲑鱼 |
| 111 | 洋葱春卷 | 119 | 意式西红柿煮洋葱乌贼 |

各式洋葱营养菜

- | | |
|---------------|-------------|
| 121 洋葱猪肉鸡蛋羹 | 125 洋葱猪肉沙拉 |
| 122 核桃粉裹洋葱煮竹笋 | 127 火腿洋葱圈春卷 |
| 123 糖醋洋葱鳗鱼 | 129 猪肉洋葱排卷 |

各式洋葱小点心

- | | |
|-------------|----------------|
| 131 洋葱鸡蛋点心 | 137 油炸洋葱薄饼卷冰激凌 |
| 133 洋葱雏叶芥馅饼 | 139 洋葱蛋糕 |
| 135 洋葱烤面包 | 140 让你放松的洋葱下午茶 |

关于菜谱的几点说明



1. 菜谱中的“大勺”的容量为15毫升，“小勺”的容量为5毫升，“1杯”的容量为200毫升。
2. 菜谱中的“酱油”指浓酱油，“汤汁”指用鲤鱼煮成的浓汤。
3. 微波炉的功率一般为500瓦。
4. 在没有特殊说明时，菜谱中的“洋葱”指去了皮的洋葱。
5. 在没有特殊说明时，菜谱中的“黄油”指加了盐的黄油。

神奇的力量!!!



...nvd



试读结束...nvd全本请在线购买：www.ertongbook.com

洋葱的神奇功效

1

促进新陈代谢！治疗肥胖！治疗糖尿病！

全方位认识洋葱神奇的保健作用。



洋葱的营养大辞典

洋葱能够保持血液健康的作用已经毋庸置疑。目前，由于在预防和治疗高血压、糖尿病方面的神奇功效，洋葱的营养价值得到了进一步肯定。那么洋葱中到底含有什么成分，又是怎样维护人体健康的呢？

肠道变轻松 益生元Oligo

便秘是美容养颜的大敌，它能导致人精神不振，皮肤暗淡粗糙。洋葱中的糖类不同于人工合成的糖，它所含的低聚糖oligo可以治疗便秘。洋葱中的低聚果糖是益生菌的食物，可帮助其生长增殖，从而维护体内微生态的正向平衡。

保养秘诀 栎精

随着年龄的增长，人的身体机能逐渐衰退，但是在年龄面前，我们并不是无计可施的。洋葱所含有的栎精就有很强的抗酸化作用，可以有效抑制细胞衰老，同时可以阻止脂肪堆积，促进身体排出多余的脂肪，有效预防和治疗肥胖。另外，由于洋葱皮含有比洋葱更高的营养价值，建议大家不要扔掉洋葱皮，而是煮成洋葱皮茶（参考P140）。洋葱皮茶的做法简单，营养价值高，喝洋葱茶会让你取得事半功倍的效果！



高血压的病因 缺钾

钾可以通过与细胞中的钠取得协调来保持细胞的正常状态。当细胞中钾元素不足时，细胞中的水分就会大量流入血液，造成血流量增加，从而引发高血压。我们现在处于一个食盐过多的时代，因此要保持健康、保持钠与钾的协调就更应该及时补充钾元素。洋葱中钠与钾的含量比为1:75，因此洋葱无疑是我们保持体内矿物元素平衡的理想食物！

糖尿病人的救星 降糖素

目前，糖尿病在全世界范围内蔓延。人一旦得了糖尿病将很难治愈，这就意味着糖尿病人余生将与药相伴，饮食方面受到极大的限制。对于遭受这种痛苦的糖尿病人，我们极力推荐他们食用洋葱！洋葱中的降糖素能够有效降低血糖，且没有一般药物的副作用。由于降糖素易溶于水，因此建议不要把洋葱在水中浸泡太长时间。另外降糖素耐高温，因此特别推荐把洋葱做成煮菜或煮成汤，这样就可以有效减少营养元素的流失。



健康的源泉 硫化丙烯

生吃洋葱时辛辣的味道和刺鼻的气味就是源自洋葱中的硫化丙烯，可以说这种物质正是洋葱的精华。硫化丙烯与洋葱保持血液健康、滋补身体、降低血压等功效有密切的关系。但是，由于硫化丙烯溶于水，因此用水或醋浸泡洋葱的时间不宜太长。还可以把浸泡过洋葱的醋用在沙拉上，煮了洋葱的汤也建议全部喝掉。

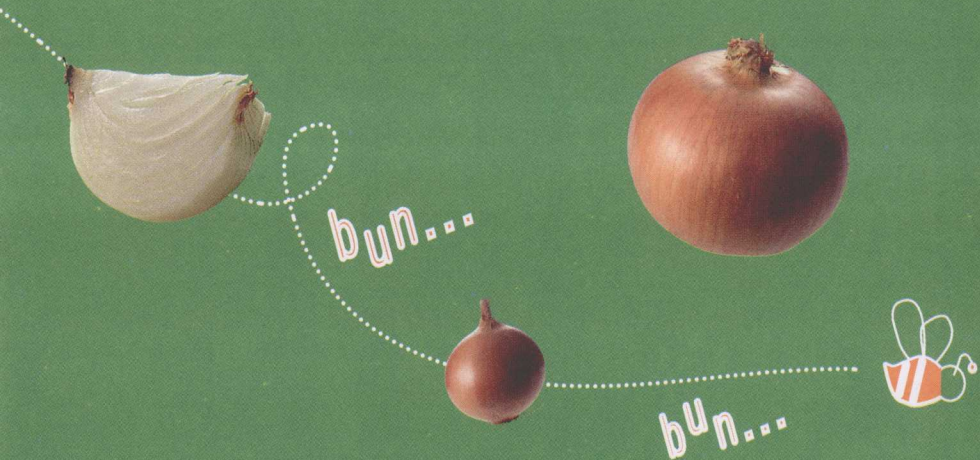
1

应对代谢 综合症

利用洋葱摆脱身体 多余的脂肪



代谢综合症是指同时具有脂肪性肥胖、高血压、高血糖、高血脂中的任意两项或两项以上的症状，也被称为生活习惯病。由于这些症状不明显，因此本人难以判断自己是否患有代谢综合症。代谢综合症并不可怕，可怕的是它不易被人发觉，如果得不到及时的治疗，就会发展成为动脉硬化、心肌梗塞、脑梗塞等重

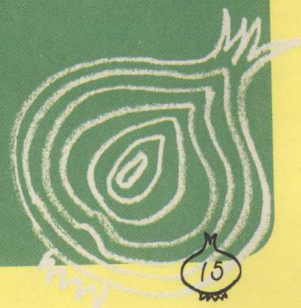


症而危及生命。

提到代谢问题，我们容易想到减肥，但是单纯减肥并没有在真正意义上治疗代谢问题。如果不采取减肥以外的措施，就不能真正治愈代谢综合症。

在此要向大家推荐的是有着药物功效的洋葱。研究表明，洋葱有利于治疗代谢中的各种症状，洋葱中含有的硫化丙烯基有促

进血液循环、提高体温、增强基础代谢功能的功效，增加人体在安静时的能量消耗。从而将多余的脂肪作为能量燃烧掉，防止内脏脂肪的积累。代谢综合症是长期不健康的生活习惯的产物。对付代谢综合症有必要在保持健康生活习惯的同时食用更多洋葱。



2

让血液 恢复清澈

利用洋葱摆脱身体 多余的脂肪

洋葱与血液之间的密切关系已经逐渐被人们所认识，那么洋葱是如何改变血液黏稠度的呢？含有大量脂肪的欧美食品的普及与运动量不足导致热量的摄取与消耗失衡，从而导致血液黏稠化。血液黏稠是指血液中含有过量的脂质等剩余物。多余脂肪中的恶性胆固醇会附着在血管内壁，妨碍血液的正常循环。不仅如此，血液中多余的脂肪会减少能够回收多余胆固醇的良性胆

