

变美系列 美人食材
美人の食材。

美人 食材

[日]中泽琉美 著

王文博 彭宇洁 译

国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

美人食材/[日]中泽琉美著;王文博,彭宇洁译.
—北京:国际文化出版公司,2006.12
ISBN 7-80173-600-1

I.美... II.①中...②王... ③彭... III.①美容
—食谱②保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 130507 号
著作权合同登记号 图字: 01-2006-6531 号
《Bijin no Shokuzai》
© NAKAZAWA Rumi 2005
All rights reserved.
Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.
Simplified Chinese character translation rights arranged with
KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD, Beijing, China.

美人食材

作 者 [日]中泽琉美
译 者 王文博 彭宇洁
策划编辑 陈 元
责任编辑 李 璞
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 北京永鑫印刷有限责任公司
开 本 787 × 920 16 开
6.75 印张 50 千字
版 次 2006 年 12 月第 1 版
2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80173-600-1/Z · 099
定 价 25.00 元

国际文化出版公司
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013
总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499
销售热线: (010) 64271187 64279032
传真: (010) 84257656
E-mail: icpc@95777.sina.net
<http://www.sinoread.com>

美人食材

[日]中泽琉美 著

王文博 彭宇洁 译

序 言

我步入营养学的这条道路是以学生时代经常因为小痘痘而烦恼为契机的。在就诊的皮肤科里得到了医生的一句诊断：“你这是痤疮体质啊”……

我当时想：既然是这种体质的话，那就只能放弃了。

已经开始放弃的我，就在那个时候，听到了大学营养学老师讲的一个极具冲击力的道理：“体质是可以用3个月来改变的！”

“我们的体质由我们每天摄取的食物来决定！”

对！将新生出来的细胞都变成高质量、生气勃勃的健康细胞就好了！

从那一天起，在我的身上就开始了“人体实验”。不管怎样，我一心一意想要变漂亮，每天尝试着各种食物。

也正因为如此，我深刻地感觉到自己的身体开始急剧地变化，小痘痘消失了，皮肤也变得越来越漂亮了。

“食物！简直是太有趣了！”

我开始向着营养学的殿堂大步地迈进。

就这样以自己的经验为基础，现在，在我的课堂上，或者是在研究讨论会上，我都在尽力地介绍着食物的力量和营养，并在结束的时候，对大家说：“从今天开始，请对食物有意识地选择一下。这样一来，你就会有3个月以后发现自己身体的变化！”

有一些相信了我的话的朋友们在3个月之后，开始告诉我她们自身的变化。

“变得不再那么容易疲劳了。”

“身体变轻了。”

“生活态度变得积极了。”

“焦躁不安的心情平静了许多。由于变得很稳定了，所以就不再想吃甜食了。与此同时，也许是心理作用吧，对丈夫的爱也油然而生了。”

“以前无论做什么事情都不觉得快乐，可是现在变得能够享受饮食和自身的变化了。”

像这样的声音，我渐渐地听到了许多。

并且，不可思议的是，大家居然有时候会一口同声地说道：

“味觉变得敏感了！”

“能够吃出汤汁的味道和食材所特有的味道了！”

“就算是味道清淡，也能够品尝出它的美味了！”

经历了3个月，原本新陈代谢就非常旺盛的口腔中（舌头表面的味觉细胞）都换上了高质量的新细胞，所以，味觉就变得敏感了许多。

真正地体验到食物的力量之后，饮食的乐趣也就迅速地传达到全身了。

我想要将这种“改变体质！”的体验传达给更多的朋友，所以，就这样拿起了笔。

有一天，来参加我的研究讨论会的一位80岁左右的女性朋友说道：“我虽然不能变成美人，但是却能成为‘细胞美人’啊！为了能在3个月内成为细胞美人，我也要好好努力加油！”

想要“改变自我”的朋友，现在就立刻“尝试着用饮食来改变自己”吧，这样不会给任何人添麻烦，也很容易做到的啊。

我想：像曾经的我一样烦恼，甚至于气馁的朋友们，如果能用“吃”来帮助她们的话，那该有多好啊！

“关于营养的话题听起来太难”，像这样的担心是完全没有必要的。

只要你有“想要变漂亮”的心情，无论是谁，只要凭借饮食就能改变。

请一定跟随我，一边欣赏，一边向着“细胞美人”的目标前进吧！

中泽琉美

目录 CONTENTS

第1章 解除肌肤问题的十大食材

- 用鲑鱼的保湿能力向皱纹说“再见”！ 10
- 用酸奶来击退我一直苦恼的小痘痘 12
- 用冻豆腐使肌肤变得饱满，消灭松弛的毛孔 14
- 食用蛤仔消除肌肤黯淡！ 16
- 觉得自己“浮肿”了？来点儿葡萄柚吧 18
- 用生魔芋深层锁住肌肤水分 20
- 用柚子蜂蜜将色斑元凶——黑色素斩草除根！ 22
- 用鳗鱼“保湿”你的干燥肌肤！ 24
- 用蓝莓打造令人难忘的黑眼睛 26
- 食用沙丁鱼使你的头发恢复青春，变得油亮光滑！ 28
- “美人食”专栏[1] 早餐与晚餐的食用技巧 30

第2章 解除女性烦恼的十大食材

- 用早晨的一杯洋李子果汁，立即解除顽固型便秘的烦恼！ 32
- 用万能调味料生姜温暖你的身体，彻底摆脱体寒困扰 34
- 竹笋中的白色粉末能够让你“恢复青春” 36
- 觉得肩膀酸痛的时候就来5粒杏仁吧 38

吃黄豆面可以增加女性荷尔蒙? 40
食用奶酪做一个“不知道什么是骨折”的骨骼强健的女性! 42
用粘滑的裙带菜根部根除你身体内部毒素! 44
不知道什么味儿了? 那就用牡蛎重建你的味觉吧! 46
用5根墨鱼爪为你解除疲劳——“振作精神吧!” 48
食用海米再生软骨应对你的关节痛! 50
“美人食”专栏[2] 铭记于心的美味佳肴 52

第3章 帮助你打造“美丽”的食谱

朝鲜泡菜火锅——“一边睡一边减肥”能够让你成为燃烧型体质的火锅料理 54
鲑鱼酒糟汤——鲑鱼使你白白嫩嫩,酒糟使你光彩照人 56
意式凉拌鳀鱼——从细胞恢复年轻!让老化停止脚步 58
美肤杂样煎菜饼——添加多种美肤食材,从体内保养肌肤 60
抹茶奶——“爱情矿物质”和“满足荷尔蒙”的合并 62
香蕉布丁冰淇淋——“承载幸福的香料”香草精华 64
扇贝生菜奶油锅——放松的“扇贝”和召唤睡意的“生菜” 66
佐伯式鸡翅汤——用胶原有效锁住肌肤的水分! 68
金枪鱼盖饭加鸡蛋——金枪鱼里的DHA和铁唤醒你的记忆力 70
蛤杂烩——依靠蛤仔和土豆的完美组合让你提高注意力 72
“美人食”专栏[3] 用五官感受美食使你靓丽迷人! 74

第4章 哪一个才是美人?

哪一个能更有效地减肥?

豆沙面包 VS. 奶油面包 76
葡萄柚果冻 VS. 菠萝块 77
砂糖 VS. 奶精 78

白芝麻 VS. 黑芝麻 79

一个起酥面包 VS. 两个牛角面包 80

樱虾 VS. 小干白鱼 81

哪一个对心情更有好处呢?

鲑鱼酱汤套餐 VS. 烧烤鸡肉套餐 82

蘑菇汤 VS. 裙带菜汤 83

洋葱汤 VS. 蚕豆汤 84

桂皮奶茶 VS. 普洱茶 85

蛋包饭 VS. 咖喱饭 86

麻圆儿 VS. 凉粉 87

哪一个对身体更有好处呢?

秋刀鱼套餐 VS. 猪肉生姜烧套餐 88

南瓜汤 VS. 土豆汤 89

白薯 VS. 坚果巧克力 90

芒果酸奶 VS. 芦荟酸奶 91

海苔茶泡饭 VS. 鲑鱼茶泡饭 92

沙丁鱼丸 VS. 鸡肉丸 93

“美人食”专栏[4] 肠美人就是肌肤美人 94

第5章 希望您了解的“美人”营养学

基本营养素 96

造就美人的营养素 98

用饮食让肌肤恢复青春 100

油的热量 102

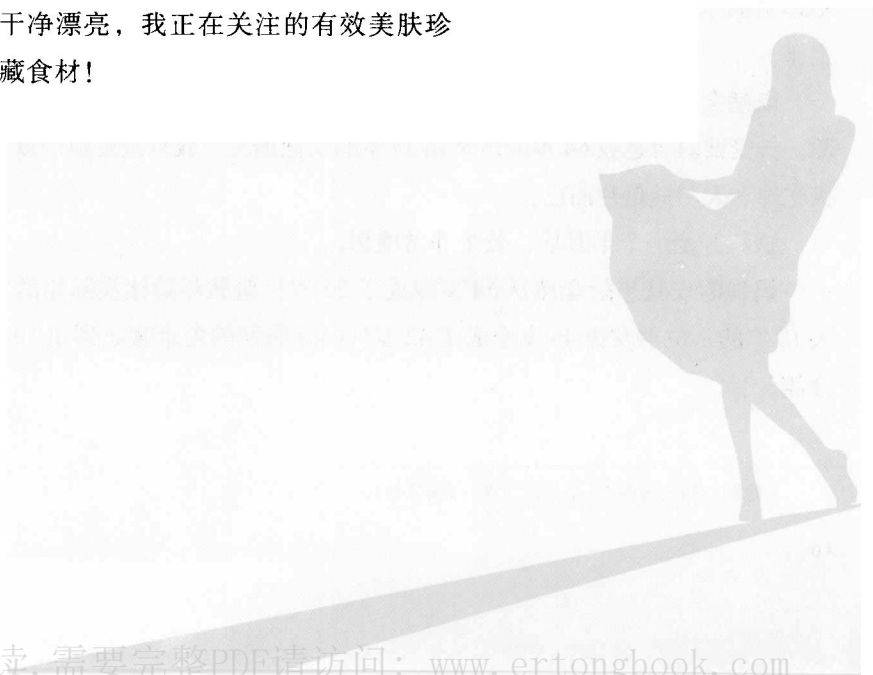
颜色的力量 104

香气的力量 106

第 1 章 解除肌肤问题的十大食材

“开始享受饮食生活之后，总觉得皮肤好像在不知不觉中变得好了起来！”

现在就为您介绍能够从身体内部变得干净漂亮，我正在关注的有效美肤珍藏食材！





用鲑鱼的保湿能力 向皱纹说“再见”！

美肤必备的首推食材！食用之后肌肤恢复青春活力

完美无缺的美肤食材“鲑鱼*”中富含使肌肤像宝宝一样水嫩光滑的透明质酸使肌肤富有弹性的骨胶原和使肌肤具有无限光泽又被称为“美容维生素”的维生素 B₂，等等。

透明质酸具有保持水分的“能力”，对，就是我们所关注的“保湿能力”，非常得了不起。

原本储藏在我们肌肤里的透明质酸从 30 岁就开始慢慢减少。弥足珍贵的水分丢失之后，肌肤开始变得干枯，皱纹也开始悄悄地爬了上来。

既然会一直减少下去，我们就要补充！所以，我们就对人体做了试验。接受试验者是我 64 岁的母亲和 39 岁的女性朋友。我只是要她们每天吃掉 3 大勺鲑鱼片而已。

试验开始一个半月后，效果非常理想。

妈妈的皮肤年龄竟然从 64 岁变成了 55 岁！肌肤年龄比实际年龄大 10 岁的一位朋友由 49 岁变成了 42 岁！而且肌肤的含水量达到了 10 分满分！

* 鲑鱼：即大马哈鱼，俗称三文鱼。（编辑注）

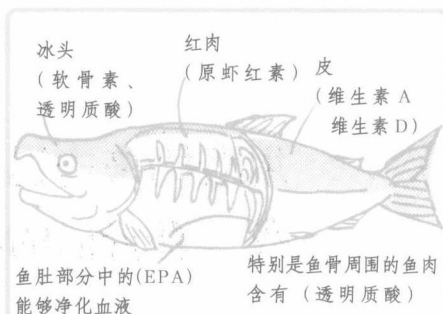


要领小贴士

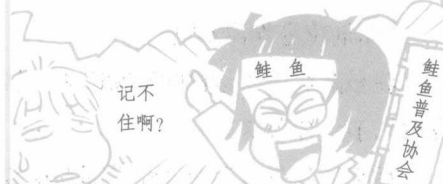
鲑鱼从头到皮可都没有能扔掉的地方哦。鲑鱼肉桃色素、原虾红素具有恢复青春的效果，鲑鱼肚里的EPA具有净化血液的功效，鲑鱼皮还含有润肤效果的维生素A和D。而且不得不提的是“冰头”含有可以给予肌肤水分、弹性和张力的软骨素！

两个人的肌肤年龄都年轻近10岁，成功地击退了皱纹的侵扰。

鲑鱼最了不起的地方就是被称为“冰头”的头部。富含超级透明质酸！读了营养学会发表的文章之后，我立刻奔走于各大超市之间。装得满满一塑料袋才花100日元！虽然很便宜，但是由于经常被人们扔掉，所以很难弄到手。快和鱼店的老板成为朋友吧，并拜托他说“要是冰头就告诉我哦！”



鲑鱼身上没有能扔掉的部分，是超级美肤食品！
特别是冰头！要记住哦！



原虾红素具有恢复青春的效果，软骨素给肌肤活力。

冰头……冰头，冰头……
冰是cool……！





用酸奶来击退 我一直苦恼的小痘痘

坚持每天喝酸奶，3个月体验属于自己的光泽肌肤

“你是痤疮性体质啊……”

我被医院下了这样的诊断以来，从初中时代到高中时代，一直为了皮肤的事十分苦恼。

后来，我在大学的家政学部专攻食物学。在营养学课上，主讲教授讲到：“从营养学的角度讲，体质是可以用3个月来改变的！”

以这句话为契机，我想：总是一蹶不振是没有用的！就用自己的身体来做人体试验！于是，我开始试用了各种各样的食品。

这时，让我感觉到“小痘痘减少了！”的就是酸奶。3个月内每天都坚持喝酸奶，小痘痘确实不再那么显眼了。

这是因为酸奶中含有的“双歧菌”有清肠的效果，并且“维生素B₂”有洁肤的功效。维生素B₂可以使皮肤、毛发、瞳孔都变得干净漂亮又称“美容维生素”。

“肠美人就是肌肤美人”是最近流行的说法，肠干净是因为在人自身的肠道内可以自动生成维生素B族的缘故。

总之，酸奶能够对肠和肌肤同时产生效果，彻底把我们从肌肤问题中解救出来！

现在，我参加了一个从美容、医疗、营养方面考虑饮食和美容，

以各种角度支持女性的“女性和酸奶研究学会”。我真心想，和曾经的我一样为肌肤问题而苦恼的女性朋友们能够从饮食中变得积极乐观起来！



要领小贴士

由于酸奶的乳清中富含水溶性维生素、蛋白质和矿物质，所以就一起吃掉吧。

另外，喝酒的时候食用像干炸食品这种高脂肪的食物是绝对不可以的。

由于维生素B₂用于脂肪的代谢而变得不充足，脸上就会闪现油光啦。所以，缺少维生素B₂可是美容的大敌哦。





用冻豆腐使肌肤变得饱满， 消灭松弛的毛孔

从肌肤深层消灭令人苦恼的毛孔问题

使其变得柔软饱满

最近，“毛孔”问题登上了“肌肤烦恼”的上座。其实，毛孔问题有两种类型。

一种类型是肌肤的油脂分泌过多，造成明显的毛孔堵塞。主要是分布在鼻头，被称为“草莓鼻”什么的。对于这种情况，就用维生素B₂来控制皮脂的分泌吧。我向您推荐的是乳制品，或者是背部呈青色的鱼类食品。

另一种类型是随着年龄的增长，肌肤变得松弛进而形成泪滴状的凹陷。主要表现为出现在脸颊上的松弛毛孔。其原因就是肌肤的老化。

“枯萎了就变得松弛”，也就是说，女性荷尔蒙的分泌减少，导致面部肌肤和身体的皮肤开始“枯萎”，“枯萎”了就变得松弛，然后出现毛孔扩张，如此陷入了一种恶性循环。

消灭“松弛毛孔”，方法只有一种。

那就是，“使肌肤变得饱满”。

通过让肌肤拥有张力的方法，使肌肤变得饱满。

那么扩张的毛孔就不再如此明显了。我所极力推荐的增加“具有美肤效果的女性荷尔蒙”食品就是冻豆腐。它含有与女性荷尔蒙作用相似

的大豆异黄酮，同时还富有给予肌肤张力的弹性蛋白。双重力量使我们的肌肤恢复活力。

也有某个厂商呼吁：“冻豆腐是女性的朋友”。

用黄酮和弹性蛋白组织共同唤醒陶瓷般光滑的肌肤吧！



要领小贴士

冻豆腐中含有的弹性蛋白组织发挥着连接3根呈锁状的骨胶原的纽带作用。这就像是床的弹簧一样，就算按下去也能恢复原状。以此来维持肌肤的张力与弹力。

顺便再说一下，冻豆腐因为水分较少，与普通的豆腐相比，就算食用量减少，也可以摄取到同样多的营养成分，所以这的确是一件令人高兴的事啊。

