

这样吃更健康

〔日〕阿部绚子 著 李炜 译

食物是最好的医药，小到感冒、咳嗽、便秘、腹痛、胃胀、口腔溃疡这些“小毛病”，大到高血压、胃溃疡、糖尿病、动脉硬化这些“大问题”，吃对了，就会有神奇的疗效！



南海出版公司

这样吃更健康

〔日〕阿部绚子 著 李炜 译

图书在版编目(CIP)数据

这样吃更健康 / [日] 阿部绚子著; 李炜译. - 海口:
南海出版公司, 2009.7

ISBN 978-7-5442-4497-8

I. 这… II. ①阿…②李… III. ①食品营养—基本知识
②食物疗法—基本知识 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108934 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-060

Kittin ni I-ssatsu Tabemono Kusunibako

© Abe Ayako 2003

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

ALL RIGHTS RESERVED

ZHEYANG CHI GENG JIANKANG

这样吃更健康

作 者	[日] 阿部绚子
译 者	李 炜
责任编辑	崔莲花
特邀编辑	冯静楠
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	新经典工作室·徐蕊
内文制作	李艳芝
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	710 毫米 × 930 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	180 千
版 次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1-20000
书 号	ISBN 978-7-5442-4497-8
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录



蔬菜篇

土豆	2
卷心菜	5
胡萝卜	9
大葱	12
洋葱	16
菠菜	19
白萝卜	22
茼蒿	27
黄瓜	31
莲藕	35
茄子	39
西红柿	42
南瓜	46
冬瓜	49
芋头	51
山药	54
白菜	57
竹笋	60
青椒	62
鸭儿芹	64
菊花	67
艾蒿	69
茼蒿	72

韭菜	75
款冬	79
芦笋	81
土当归	83
西芹	85
水田芥	87
水芹	90
牛蒡	94
生菜	98
西兰花	102
尖椒	105
青梗菜	107
油菜苔	109
姜	111
大蒜	114
紫苏	117
荷兰芹	120
花椒	124
藟头	126
蕺荷	128
红辣椒	130
胡椒	132
香菇	134
丛生口蘑、滑菇、金针菇	138
木耳	140

海带	143
裙带菜	145
羊栖菜	146

水果篇



苹果	150
柠檬	154
橘子	158
酸橙	162
甜橙	166
葡萄	169
柿子	171
樱桃	174
梅子	177
无花果	182
枇杷	184
西瓜	186
梨	190
柚子	193
葡萄柚	195
草莓	197
桃子	200
杏	202
李子	204

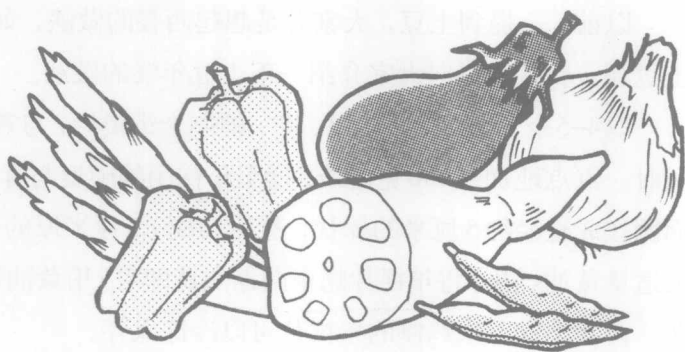
猕猴桃	206
香蕉	208
鳄梨	211
番木瓜	213

其他食物篇



玉米	216
红薯	218
豆芽	222
蚕豆	224
豌豆	226
扁豆	228
大豆	230
红豆	234
栗子	236
白果	238
芝麻	240
核桃	242
盐	244
味噌	247
酱油	249
糖	251
醋	253

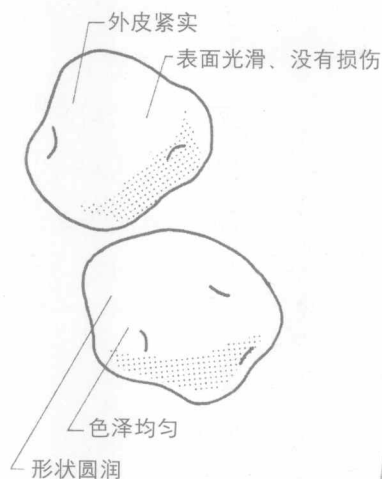
蔬菜篇



穷人的面包 土豆

治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压、贫血、
湿疹、烧伤、冻伤、便秘

- ◇最佳食用季节：春、秋两季
- ◇挑选要点：表面光滑、没有损伤
- ◇食用方法：擦碎、煮、烤
- ◇保存：阴凉通风处



以前，一提到土豆，大家总是想起西餐的做法，如土豆沙拉、炸薯片、土豆泥。我在这里向大家介绍一下土豆年糕的做法。

取4~5个土豆，煮熟待用。将一碗剩米饭捣烂，与煮好的土豆一起和匀，同时一点点地加入200克淀粉。揉至年糕团的硬度与耳垂的硬度相近后，将面团搓成直径约5厘米的棒状，然后切成1.5厘米厚的圆片。在平底锅中放入适量黄油烧热，将年糕片烤至两面焦黄即可。用黄油烤制的年糕片味美香甜、营养丰富。未烤制的年糕片可以冷冻保存。

土豆不仅种植范围广，而且富含维生素B₁、维生素C，土豆中的维生素C在加热时也不会流失。此外，土豆还含有钾、铁、氨基酸，以及微量的具

有镇定作用的阿托品。土豆有多种药效，被广泛用于辅助治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压、贫血、湿疹、烧伤、冻伤、便秘等疾病。在德国，土豆被称为“穷人的面包”；在法国，则被称为“大地的苹果”。

✦ 用榨土豆汁治疗胃溃疡、十二指肠溃疡

土豆中的维生素C可以净化胃黏膜，能有效缓解胃溃疡等疾病。食用方法：将新鲜的土豆洗干净，去皮擦碎，用滤纸过滤后制成生土豆汁，每天早晚都空腹饮用1小汤匙（约15毫升）。这种方法对治疗慢性便秘同样有效。

✦ 德国人也用烤土豆片治疗胃溃疡、十二指肠溃疡

德国人用土豆治疗胃溃疡、十二指肠溃疡的方法和日本人一样，都是吃烤土豆片。烤制方法：将土豆洗净去皮，切成约1厘米厚的圆片，在铁网上烤至焦黑，1天食用2~3片。注意：土豆芽含有有毒物质茄碱，需清除干净。

✦ 熬土豆汁能缓解高血压、贫血

土豆中的钾离子有抑制钠离子收缩血管、损坏心血管的作用。建议患有高血压或因肾功能障碍而浮肿的人尝试喝熬土豆汁。

将土豆洗干净后，带皮切成圆片放入锅中，加入1升水，煮开后撇去浮沫，不再出现浮沫时，改小火煮1小时，再用滤纸过滤煮好的土豆汁，早晚各饮用1茶杯（约280毫升）。

除了高血压患者，贫血和肠胃不好的人也可以喝熬土豆汁。

注意：肾病患者不宜喝熬土豆汁。

✦ 外敷土豆泥治疗湿疹

将擦碎后的土豆泥涂在纸巾上，敷在患湿疹的部位。1天更换数次。

✦ 外敷土豆泥治疗烧伤

将擦碎的土豆泥连汁一起均匀地涂在纸巾上，贴在烧伤处。土豆泥变干后要及时更换。如果是轻度烧伤，敷一个晚上就能缓解症状。在土豆泥中加入适量面粉和醋，可以加快治愈速度。

✦ 烤土豆治疗冻伤

将未削皮的土豆放在铁网上烤至表面焦黑，切成两半，取出中间的黄色部分，均匀地涂在纸巾上，贴在冻伤处。土豆中的某些成分有消炎作用，可以迅速缓解冻伤症状。

❶ 土豆丸能有效击退蟑螂

要说最不受欢迎的客人，就要数厨房里的蟑螂了。蟑螂的繁殖能力强，很难对付。在土豆泥中加入黄油和牛奶，再加入相当于总量 1/10 的硼酸 (H_3BO_3 ，白色粉末，可以用做控制蟑螂、白蚁等害虫的杀虫剂)，搅拌均匀后做成丸子，放在蟑螂出没的角落，就可以发挥其超群的击退蟑螂的作用。如果你正在为厨房里的蟑螂而烦恼，建议试一试这种方法。

注意：一定要放在小孩不易拿到的地方。

❶ 炸土豆能消除陈油的味道

有些人将用过一次的油直接倒掉，我觉得这样太浪费了。用这种油炸土豆，可以使油变得清澈无味。这是因为油中的一些杂质随着土豆中的水分一起蒸发了。炸好的土豆可以用来配菜，丝毫不会浪费。注意：要将用过的油过滤后放置在阴凉避光处。

厨房医生 卷心菜

治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、烧伤，预防感冒，缓解疲劳，健胃

◇最佳食用季节：春季

◇挑选要点：菜叶齐整，有分量

◇食用方法：榨汁、煮、揉搓

◇保存：冷藏



卷心菜有多种食用方法，既可做沙拉，也可炖煮或腌制，而且一年四季都可以买到。不过，春季新鲜的卷心菜最好吃，其特点是菜叶柔软，颜色亮泽，菜叶卷得较松。将卷心菜洗净后切碎拌成沙拉是最简单的食用方法。

卷心菜适合与肉类搭配着吃，因为卷心菜中的矿物质具有净化肠胃的作用，而且卷心菜还富含膳食纤维，可以促进肠道蠕动，帮助消化。

卷心菜的原产地是地中海沿岸，据说最早食用卷心菜的是希腊人。

在欧洲，卷心菜被称为“穷人的医生”。一些古代资料中有卷心菜食用方法的相关记载，如喝酒时吃醋腌卷心菜，精神萎靡时也可食用卷心菜。

从营养学角度看，卷心菜富含维生素C和多种矿物质，以及人体必需的

氨基酸。卷心菜中接近菜芯的部分含维生素C较多，外层的绿叶含胡萝卜素较多，其他营养物质在卷心菜中的分布也不均衡，所以最好不要将菜叶一片片剥下来食用，而是切成圆片，这样可以均衡地摄取营养。

不知道大家是否听说过一种和卷心菜的英语发音“cabbage”类似的药物名称“卡白京”，这种药物的主要成分是维生素U——一种从卷心菜中提取的物质。一位医生偶然发现卷心菜可以治疗胃溃疡，这件事引起了一位化学家的兴趣，他从卷心菜中提取出一种新的维生素，即维生素U，并于上世纪60年代将其制成了风行一时的胃溃疡特效药。

卷心菜不仅含有抗溃疡因子，也就是维生素U，还含有使血液正常凝固的维生素K，对伤口的恢复有一定疗效。

近年来，如何食用卷心菜以充分发挥其药效成为人们关注的焦点。其实，卷心菜自古以来就是人们喜食的蔬菜，是名副其实的“厨房医生”。

✦ 用卷心菜汁缓解肠胃不适

将半个或一个卷心菜切碎后用榨汁机榨成汁，不用加热，直接饮用。如果你觉得卷心菜汁的菜味太重，可以在榨汁时加入芹菜、西红柿等蔬菜，或橙子、葡萄柚等水果，这样喝起来口感好一些。

如果不喜欢喝菜汁，也可以将卷心菜切成细丝，做成沙拉，或腌制一个晚上后食用，尽量生食。

注意：患有寒证的人不要吃太多，要适可而止。

✦ 喝卷心菜汁缓解胃积食

过饱或宿醉都可能导致胃积食。因胃积食而胃不舒服时，可以喝卷心菜汁。将2~3片卷心菜叶用布包好，然后隔着布将菜叶捣烂，挤出菜汁饮用。喝卷心菜汁不仅能缓解胃积食，对烧心、打嗝也有很好的疗效。

✚ 外敷卷心菜叶治疗烧伤

轻度烧伤会有火辣辣的感觉,采用外敷卷心菜叶的方法,可以达到祛热止痛的效果。用力揉搓卷心菜叶,然后敷在烧伤处。由于卷心菜叶有祛热的功效,可以减轻烧伤处的疼痛感,因此,烧伤后越早敷菜叶,止痛效果越好。菜叶变热后,要及时更换。

不要浪费菜芯和外皮

有些人认为菜芯和外皮都应该扔掉，这样太浪费了，只要开动一下脑筋，就可以将菜芯和外皮做成美味菜肴。

★卷心菜芯腌制的即食小菜

将菜芯切成薄片，在盐水里泡软，挤干后待用。将樱虾炒熟，加入白糖、酱油、醋、葱、姜，搅拌均匀后洒在菜芯上，一道美味小菜就做好了。

★炒白萝卜皮

将白萝卜皮切成1厘米宽的长条，用香油和色拉油煸炒，加料酒和蚝油调味。

★油炸胡萝卜皮

将胡萝卜皮切成3厘米长的条状，配上等量洋葱，裹上用鸡蛋、面粉、绿海苔做成的面糊，放入油中炸熟。

★酱炒茄子皮

将茄子皮冲洗干净，擦干，用香油煸炒，等茄皮变色后，加入泡好的干虾仁，并用味噌、白糖和泡虾的水调味。

★即食姜皮汤

将姜皮用油炒出香味，加水、汤料，过滤后即可饮用。

健康保护神 胡萝卜

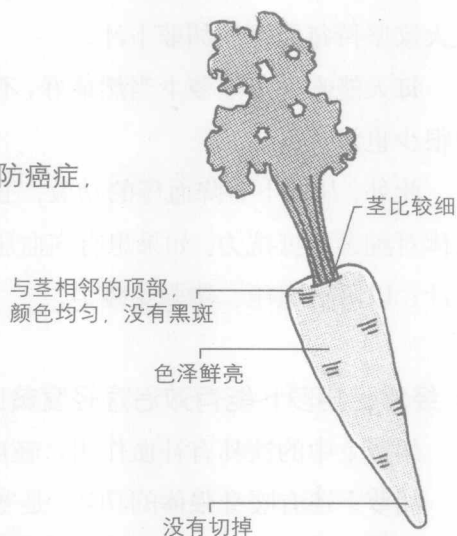
治疗贫血、感冒、便秘、高血压，预防癌症，健胃，美容

◇最佳食用季节：秋、冬两季

◇挑选要点：茎比较细

◇食用方法：榨汁

◇保存：冷藏



众所周知，胡萝卜不仅富含胡萝卜素，还富含维生素B₁、维生素B₂、钙、铁、磷等维生素和矿物质。由于胡萝卜中的维生素B₂和叶酸有抗癌作用，经常食用可以增强人体的抗癌能力，所以被称为“预防癌症的蔬菜”。美国科学家的一项研究表明，常吃胡萝卜可以预防肺癌。

胡萝卜还含有一种能分解维生素C的酶——维生素C氧化酶，所以胡萝卜和富含维生素C的白萝卜一起食用，会使白萝卜的营养价值大打折扣。不过，烹制胡萝卜和白萝卜时加少量醋，就可以保护维生素C不被破坏。我们常吃的醋拌萝卜丝，就是一道搭配合理、营养丰富的小菜。

✚ 每天饮用胡萝卜汁能预防癌症

胡萝卜中的胡萝卜素、维生素 B₂、叶酸等成分有预防癌症的作用。建议大家坚持每天饮用胡萝卜汁。

每天能吃一根胡萝卜当然最好，不过我认为坚持是最重要的，每天吃的量很少也没关系。

此外，胡萝卜有降血压的功效，还能保护喉咙和鼻腔的黏膜组织，增强人体对细菌的抵抗力。如果患有高血压，或容易感冒，最好每天喝一杯胡萝卜汁，以降低血压、增强免疫力。

✚ 经常吃胡萝卜能有效治疗轻度贫血

胡萝卜中的铁具有补血作用，轻度贫血的人，最好经常食用。

胡萝卜还有暖身强体的功效，是寒证患者、老人和小孩的理想蔬菜。趁热吃炖胡萝卜，可以很好地发挥其作用。

✚ 胡萝卜汁能缓解便秘

胡萝卜有促进消化的作用，饮用胡萝卜汁能有效缓解便秘。如果把胡萝卜和富含膳食纤维的蔬菜搭配在一起，通便效果更好。

胡萝卜汁的做法：将500克胡萝卜放入研钵中捣烂，滤出胡萝卜汁，加适量蜂蜜饮用。

✚ 酸奶胡萝卜汁有美容功效

蔬菜汁大多有美容功效，其中胡萝卜汁的美容效果尤其好。将胡萝卜、酸奶、蜂蜜、苹果一起榨成的汁有很强的美容功效，而且口感很好，建议大家每天早晨喝一杯酸奶胡萝卜汁。