

健康日本料理轻松做

张一帆 / 主编
[日] 菅原明子 / 著
朱怡冰 叶虹 / 译

日本料理 助你更长寿

日本人均寿命达82岁，堪称世界第一长寿国！
本书帮您揭晓日本长寿饮食的奥秘！

就地取材
简单制作

世界图书出版公司

健康日本料理研究所

日本料理 助你更长寿

日本人的饮食习惯，能助你长寿，秘诀就在日本料理的饮食习惯中，日本料理的秘诀



健康日本料理轻松做

日本料理助你更长寿

张一帆／主编 [日]菅原明子／著 朱怡冰 叶虹／译



学苑出版社
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

日本料理助你更长寿/ (日) 菅原明子著; 朱怡冰, 叶虹译.
上海: 上海世界图书出版公司, 2009. 1
(健康日本料理轻松做/ 张一帆主编)
ISBN 978-7-5062-9771-4

I. 日… II. ①菅…②朱…③叶… III. 食谱—日本
IV. TS972. 161. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 155639 号

Copyright ©Akiko Sugahara 2008 Printed in Japan
Chinese translation rights by Japan-China Communication Co., Ltd
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions
thereof in any form without the written permission of the publisher.

日本料理助你更长寿

张一帆 主编 [日] 菅原明子 著 朱怡冰 叶虹 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海出版印刷有限公司 印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56723397

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/16 印张: 5 字数: 80 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000

ISBN 978-7-5062-9771-4/T · 173

图字: 09-2008-611 号

定价: 20.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

CONTENTS



1 日本料理的精华——正月料理

正月料理是长寿饮食的精华

2 正月料理的重箱是长寿食物的浓缩

均衡采用“山”珍、“海”味和“土”产

3 使用当季的食材

4 利用干货

5 充分摄入食物纤维

6 充分使用整个食材

8 通过均衡饮食可以抵御百病

10 有效摄取钙质

11 日本长寿料理的特点

低卡路里营养充分

12 有助于提高咀嚼能力

13 匹配人类牙齿构造，强健骨骼

14 远离压力和生活习惯病的饮食

16 教你学做16道日本正月料理

17 甜煮黑豆

18 鸡肉馅松风烧

19 照烧甘鲷鱼

20 鳗鱼蛋卷

21 稻荷寿司

22 鲑鱼海带卷

腌青鱼子





- 23 沙丁鱼干
- 24 牡蛎煮真姬菇
- 25 芝麻牛蒡
- 26 酸甜萝卜丝
- 27 照烧鲷鱼
- 28 甜煮芋头
- 29 筑前煮
- 30 明太子拌鱿鱼
- 31 照烧鸡腿

32 42道长寿料理

- 33 亲子饭
- 34 五目饭
- 35 鲷鱼饭
杂鱼菜饭
- 36 豆腐味噌汤
- 37 豆腐滑菇味噌汤
- 38 豆腐根菜汤
- 39 鲜笋汤
- 40 半烤鲤鱼
- 41 醋浸鲭鱼
- 42 芡汁豆腐
- 43 烤福袋
- 44 黄豆酥炸虾
- 45 五目煮豆
- 46 黄豆煮鸡翅

- 47 黄豆炒牛蒡
- 48 日式烩菜
- 49 春菊拌茼蒿
- 50 炸豆腐煮红薯
- 51 白味噌煮红薯
- 52 红薯煮香橙
- 53 芝麻拌豆角
- 54 香麻豆腐
- 55 豆腐泥拌茼蒿
- 56 魔芋拌根菜
- 57 煮羊栖菜
- 58 金针菇煮海带
- 59 梅香海带
- 60 咖喱猪排
- 61 芋头煮牛肉
- 62 马铃薯炖肉
- 63 煮鲷鱼
- 64 橙汁鸡腿
- 65 海带煮五花肉
- 66 煮萝卜干丝
- 67 羊栖菜煮南瓜
- 68 萝卜泥拌鲑鱼子
- 69 双味萝卜
- 70 金平牛蒡
- 71 香蔬色拉
- 72 太卷寿司
- 73 散寿司饭



日本料理的精华——正月料理

正月料理是长寿饮食的精华

根 据WHO(世界卫生组织)的调查,日本大和民族是全世界最长寿的民族,两千年以来一直保持着独一无二的“健康寿命”传统——老人们无须专门看护,便能够独立而朝气蓬勃地度过晚年时光。“健康寿命”要归功

于日本人的传统饮食生活,本书就为您介绍日本人饮食生活的基础——日本料理。

就如同中国的年夜饭,日本料理的精华就浓缩在新年伊始的正月料理(日文是“おせち料理”)中。进入现代社会后,人们的生活方式多种多样,过年的方式也逐渐

变化,但大多数日本人始终保持在家团聚庆祝新年的传统,享受全家人围坐桌边、分享正月料理的欢乐。

在日本,大城市里生活的外乡人通常只有过新年时才回故乡与亲人团聚;新婚夫妇在过年时一般也要回到双方的故乡,与兄弟姐妹们

一同庆贺新年。

要想健康长寿,就餐时就要保持轻松愉快的心情,如果神经紧绷或者过分兴奋就不能充分消化和吸收食物的营养。从这个意义上说,家人团聚、其乐融融地享受正月料理恰恰体现了实现长寿的饮食方法。

正月料理的重箱是长寿食物的浓缩

所谓“正月料理”指的并不是一种食物，而是为过新年准备的多种食物的总称，所有的食物都盛入长宽各

20厘米、深5厘米左右的木盒中，在日文中这种木盒称为“重箱”。根据日本各地的风俗和每个家庭的习惯，重箱有3层、4层或者5层的，

形成各具特色的正月料理。

正月料理并不因为是一年一度的聚餐就准备得特别豪华，而是由日本人日常食用的代表日本特色的食物构成。因此，正月料理中的重箱是被称为长寿食物的日本料理的精华。了解了重箱里食物的构成就能清楚地知道为什么吃日本料理能够长寿，那么就让我们来看看吧。

均衡采用“山”珍、“海”味和“土”产

重箱里食物的数量和种类会根据地方风俗和各个家庭喜好的不同而有所不同，但共同之处是既有“山”珍，又有“海”味和“土”产，且数量均衡。下面让我来介绍其中最具有代表性的菜色。

首先，山珍和土产里少不了加入砂糖，煮得甜甜的黑豆，还有牛蒡、莲藕、胡萝卜等根茎类蔬菜，芋头、山药、魔芋等薯类蔬菜，把干香菇、高野豆腐（一种干燥豆腐，水泡发后味道与冻豆腐类似）等干货用酱油烧制而成的“红烧烩菜”，以及由胡萝卜和白萝卜做成、色香味俱全的酸甜“红白烩”。

其次，海味以甜辣味的小沙丁鱼干为代表，包着干青鱼的煮海带卷也很常见。

菜肴就是这些山珍、土产和海味，而主食是以年糕为主要原料的“杂煮”。杂煮以酱油或味噌作为主要调味料，除了年糕外还加入了“红烧烩菜”中也使用到的根茎类蔬菜和芹菜、小松菜等绿叶蔬菜。不同地方和不同家庭用来做“杂煮”的肉类也不尽相同，切成大块的鸡肉是最常见的。



使用当季的食材

作为日本料理象征的正月料理为什么要选用多种山珍、海味和土产作为食材呢？那是因为**山珍和土产是维生素和食物纤维的宝库，而海味能为人体提供丰富的矿物质元素。**

日本国土面积不大，中部山脉绵延、外围海洋环绕，因此各地都能方便地准备山珍、海味和土产的食材。不仅仅是正月料理，一年四季的日本料理都是以“一年四季都均衡自然地身体提供所需营养成分”为指导思想的。

正月料理的另一大特色是较多地引入了冬季的食材。比如黑豆多是前一年初冬收获的豆子，“红烧烩菜”中的蔬菜是用当年冬季的新鲜

蔬菜作为原料。正因为吃正月料理是在冬天，所以全部采用冬季的美味食材。

和正月料理的道理一样，日本料理讲究每个季节都尽量采用当季的新鲜原料。

选用当季的食材不仅能保证食材口味浓郁纯正，而且营养价值也是最高的。同时，冬季的食材能令身体保暖，而夏季的食材则有降低体温的功效。在各种食物最

可口，营养最丰富，同时也是人体最需要那种营养的时候食用，是日本料理的一大特色。从成本上考虑，当季采购当季的食材价格也是最低廉的，当然更不愿意错过啦。



利用干货

正月料理还体现了日本料理的许多其他特色，比如说使用了很多干货。黑豆是把干燥过的豆子泡水还原后煮熟的；“红烧烩菜”里用的是干香菇和高野豆腐，还有沙丁鱼干、海带卷里的海带和干青鱼等都是干货。

日本料理中把各种食材通过干燥做成干货的例子还有许多，如把葫芦晒干做成葫芦干，把日本的传统水果——柿子晒干做成柿干，把白萝卜晒干做成萝卜干……不光是山珍和土产，海味也是同样的处理方法：海带等海藻类，鱿鱼、鱼和贝类等食材多数也都先经过晒干或冷冻干燥后再入菜。

虽然干货在各国菜肴中多少都会用到，但日本料理

中干货种类的丰富堪称独一无二。

食材经过干燥去除水分后增添了香味和特殊的口感，与加工前相比味道更加独特，而且一种食材变身成两种，可以搭配出的菜肴组合也更加丰富多彩，营养的均衡也更容易实现了。

不仅如此，许多食材在

干燥后营养价值也升高了。比如说沙丁鱼，晒干后钾、钙、镁等矿物质含量都比新鲜时要提高不少。

做成干货后，食材里的水分减少、体积减小。只要食用很少的量，就能摄取和食用大量未经干燥处理的食物同样多的营养。比如要摄取同样数量的蛋白质，需要

食用的高野豆腐（干货）的量仅仅是普通豆腐的十分之一。为了摄取500克萝卜的营养，用未经干燥处理的萝卜的话，必须要食用大约10厘米长的萝卜；而如果换成萝卜干的话，只需要食用一小把就可以了。这无疑是干货的一大魅力。





充分摄入 食物纤维

在前面章节的介绍中，读者们可能已经留意到正月料理中的山珍和土产菜肴特别选用了许多富含食物纤维的食材，例如豆类、根茎类、

海带和坚果等等，都是日本料理中常见的食材。

食物纤维的益处很多，最广为人知的功能是防止便秘、促进体内废物排泄。下面先让我们看看，食用肉类给体内带来的废物会对身体造成什么不良影响。

肉类的主要营养成分是

蛋白质。蛋白质消化后分解成氨基酸，由肠道吸收。但如果食用了大量肉类蛋白质，消化吸收流程就不能顺利进行，这些蛋白质会变成垃圾残留在体内。时间久了，肠道内的发酵过程紊乱，产生氨气和丙醛酸等碱性气体，最终会杀死负责调理肠道环

境的有益细菌——双歧杆菌。如果双歧杆菌死亡，制造有害物质的有害菌就会大量生长，同时，碱性气体被血液吸收后流遍全身，会引起身体不适和各种各样的疾病。

但如果摄入了充分的食物纤维，消化不了的食物纤维在变成粪便排出体外的过程中，会帮助将体内废物产生的碱性气体排出体外，从而具有清理人体内废物的功效。

食物纤维帮助排泄体内废物的原理，不是使废物随着粪便排泄，而是食物纤维在增加粪便量的同时刺激了肠道蠕动，使排便过程变得通畅。食物纤维在肠内像海绵一样运动，吸收有害的胆固醇，使有害胆固醇和粪便一起排出体外。以日本料理为主的饮食包含大量的食物纤维，从而确保了体内废物能被及时排泄，这也是日本料理使人长寿的秘诀之一。

充分使用 整个食材

下面再通过正月料理向您介绍日本料理的另一大特色。

还是以沙丁鱼干为例，甜辣口味的沙丁鱼干由小沙丁鱼晒干制成，完全保留了鱼的头、尾部分，这体现出日本料理的很多菜肴都不只使用食材的一部分，而是整个食材。在日文中这称为“全体食”，与只使用食材一部分的“部分食”相区别。

黑豆的食用方法是把豆子连皮一起吃，因此和沙丁鱼干一样也属于“全体食”。

日本料理的主食以大米为主，而且所选用的不是精加工过的大米，而是将收获的谷粒只去掉谷壳留下的“玄米”（也就是我们所说的糙米）。没有去掉米糠和胚芽的玄米也属于“全体食”。

比较做好的米饭所含的营养，玄米比精米高得多。玄米不仅在蛋白质、矿物质和维生素含量上明显优于精米，其所含有的食物纤维达到精米的9倍之多。

和长寿最相关而受到人们关注的，是玄米较高的维生素E含量。维生素E能抑制造成老化的活性氧和引起动脉硬化的过氧化脂类，被称为返老还童的维生素。

虽然以精米为主食的日本人最近也越来越多，但日本料理赖以为本的主食还是玄米。食物的基础是“全体食”，搭配食用的菜肴点心也多是“全体食”。

不仅是正月料理里的沙丁鱼、鲑鱼、虾虎鱼、鲭鱼等非常多的鱼仔都是整条食用的。

也不光是鱼仔，大到金枪鱼的几乎所有鱼类都是毫不浪费地全部食用，这是海

洋环抱的日本民族孕育出的日本料理的传统。

一如正月料理中海带卷的原料——海带，日本料理中多用到海藻类。海藻类植物属于生物进化的初级阶段，躯体各部分的组织结构相同，因此也属于“全体食”。

可以说，日本料理中的山珍和土产都属于“全体食”。猪牛等动物肉类传入日本的历史较短，除了冲绳等部分地区以外，在日本的其他地区都还属于“部分食”。

蔬菜类则尽可能毫不浪费地连皮一起食用。像萝卜、芜菁等，除了食用根茎部分以外，叶子也可以食用。从根茎部分只能吸收到浅色蔬菜类的营养，而食用叶子则能吸收到黄绿色蔬菜的营养。

不论哪种食材，在制作成食物以前，都是一个个完整的生命体。每个生命体为了延续自己的生命都要储备

必需的营养素，所以完整地食用这些食材，就能完整地吸收到这些营养。说到长寿食物，人们总是会强调它的营养价值，其实吸收食物本身具有的能量也同样重要。

既然食用整条小鱼等体积较小的食材更能获得饮食营养的均衡，从这个意义上说，体形娇小的种子类、豆类和谷类都是追求长寿不可或缺的食物。





通过均衡饮食 可以抵御百病

前面我们多次提到日本料理选材的广泛,不仅包罗山珍、海味和土产,而且囊括了一年四季的食材。连以前因为不易消化而不受重视的食物纤维,现在都被称为“第六营养素”,在日本料理中大放光彩。加上整个食用多种食材的特色,更使日本料理所涉及的食材格外广泛。

上面这些因素都和长寿密切相关,因为它们和现代人不可或缺的抗压需求紧密相连。在现代社会中,要追求长寿就不可能无视各种抗压对策。

人只要生存在世上就不可能没有压力,如果不能很好地应对压力,身心都会受到伤害。不但可能会被食欲

不振、失眠、胃痛、头痛或痢疾等症状侵扰,进而可能会发展成胃溃疡、精神疾病、忧郁症等,甚至会演变成性命攸关的癌症和心脑血管疾病等。可以说,所有疾病都或多或少地和压力有关,有研究证明多达60%的心脏病是由压力引起的。

在压力之下,体内流失最快的营养素是维生素B₁。维生素B₁最早是日本的铃木梅太郎博士在米糠中发现的,这也和日本料理使用玄米作为主食有一定关系。

众所周知,缺乏维生素B₁会造成心律不全,还会导致神经末梢受损而引发脚气,其实缺乏维生素B₁对身体造成的损害不仅于此。科学家在动物试验中给老鼠喂食缺少维生素B₁的饲料,3周后这些老鼠脑部的维生素B₁含量下降至吃普通饲料时的一半以下。观察这些

老鼠的脑部后,发现它们的前庭神经核出现浮肿,脑髓被破坏。如果喂食的饲料不仅缺少维生素B₁还缺少钙质的话,连大脑的神经键都会发生病变。

这种病变会引发具有典型酒精中毒症状的韦尼克脑炎。患韦尼克脑炎会出现语言障碍、严重健忘症和时间地点错乱的妄想症等症状。而上述的动物实验证明,不必过多摄入酒精,单纯缺乏维生素B₁就会引起韦尼克脑炎。

单一食用零食和快餐必然会引起维生素B₁的缺乏,为了避免这种情况出现,对于日本人来说,长期食用以玄米为主食的日本料理是非常重要的。

维生素B族营养素不仅包括维生素B₁,还包括维生素B₂、烟酸、泛酸、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸和

维生素H等。如果不能通过食物摄入足够的各种维生素,身体就会主动消耗大脑里储备的维生素B群。那样的话,葡萄糖液不能完全氧化,而是形成氧化残留物——乳酸(一种疲劳物质)留在脑中。

与长期饮酒的酒精中毒患者脑部乳酸过多的道理一样,身体缺乏维生素的患者也会出现走路摇晃、妄想、脾气急躁、健忘等症状,无法正常地思考和生活。

很多维生素都是水溶性的,不仅烹调时易溶于水,而且加热后就被破坏了。所以要满足人体对所有维生素的需求,就必须坚持均衡而全面的饮食。

日本料理从山珍、土产和海味中广泛取材,保证了摄入充分的维生素B群,是搭配均衡的完美饮食。



有效摄取钙质

钙与B族维生素被并称为抵抗压力的两大营养物质。我们都知道钙是形成骨骼的主要元素，但钙的重要功能还远远不止这一点。

人体内共含有大约1千克钙质，其中99%存在于骨骼和牙齿中，其余的1%主要在血液和淋巴液等体液中

以钙离子的形态存在。钙离子的功能包括支持神经和肌肉的运动、凝固血液和促进细胞内生化酶的活动。对于人体来说，钙是矿物质中最重要的一种元素，尤其是对于神经系统的影响至关重要。

通过实验，研究人员发现缺乏钙质的老鼠会变得急躁和暴力，无法与其他同类一起和平进食。这个试验虽然无法在人类身上进行，但已经能够说明人体缺乏钙质

的后果。研究人员将与乳酸有相同作用的乳酸盐物质同时给一组神经衰弱患者和一组普通人服用，结果两组都出现焦虑的症状，而且神经衰弱患者一组出现的症状更严重。但如果先摄入钙质再摄入乳酸盐物质，就没有出现焦虑的症状。压力越大消耗的钙质越多，更多的钙质会随着尿液的排泄而从体内流失，从而加速体内缺钙的症状；而精神焦虑会加快乳

酸的形成，上述试验证明了钙质具有抑制乳酸生成的功效。

另一个试验是给两组鸽子分别喂食加钙米和普通大米，然后测定两组鸽子大脑储备的维生素B₁含量的差异。结论毋庸置疑，食用加钙米的鸽子脑部维生素B₁的含量要高得多。由此证明，钙是自主神经系统的安定剂。如果通过食物获取的钙质和维生素B₁的含量不足以应付身体需求，大脑中维生素B₁的含量就会相应减少。

乳制品向来被誉为优质钙源，然而日本料理使用乳制品作为料理原料的历史尚短，长久以来都是靠整个食用沙丁鱼干那样的鱼仔类来补充钙质的。日本料理里常出现的虾皮和萝卜干等干货也含有丰富的钙质，所以日本料理是能抵抗压力的优质饮食。



日本长寿村料理的特点



低卡路里 营养丰富

日本是全世界公认的国民最长寿的国家，在日本国内有一些人均寿命最长的地方被誉为“长寿村”。

下面以日本山梨县上原市为例，介绍长寿村传统料理的特色。

长寿村的料理具有以下四个特点：

首先，主食原料不是单一的大米，还包括粗加工的大麦和荞麦等多种谷物。大米也不是精米，而是前面介绍过的玄米。

第二点，长寿村料理主要从豆类食物中摄取蛋白质，如味噌、豆腐、纳豆和黄豆粉等。豆类的食用方法和烹调方法也多种多样，比如用红豆做成一种名为“酒馒头”的下午茶点、用豇豆和麦子

一起做成的杂粮菜粥……

因为豆类不含人体所需的动物蛋白质，所以长寿村的饮食结构中还包括少量鱼类，但不包括动物肉类。

第三个特点是黄绿色蔬菜和根茎类蔬菜非常丰富。胡萝卜、南瓜、青菜和牛蒡等都是长寿村人餐桌上的常见菜。

最后，长寿村料理的主要调料是加入了麸子的味噌，这种味噌以米麴或小麦的麦皮和胚芽为酵母由大豆发酵制成。

比起其他地方日本人的饮食，长寿村的饮食看似缺少米、糖、水果和动物蛋白质。但通过计算营养价值，我们惊讶地发现长寿村的饮食已经满足了人体对各种营养的需求。

由此可以得知，长寿村的日本料理是低热量、低蛋白，同时能满足人体营养需求的健康饮食。