

窈窕熟女

越吃越美丽



(日) 柿崎幸子 著 丁倪 译

既大快朵颐，

又窈窕婀娜哦~



窈窕熟女

越吃越美丽



〔日〕柿崎幸子 著



丁 侃 译



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

窈窕熟女越吃越美丽 / (日) 柿崎幸子著 ; 丁侃译. —广州 : 南方日报出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5491-0961-6

I. ①窈… II. ①柿… ②丁… III. ①随笔—作品集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第217225号

“BISHOKU NIKKI” by Koko Kakizaki

Copyright © Koko Kakizaki, 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by K.K. Bestsellers.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with K.K. Bestsellers, Tokyo in care of

Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing

The author has asserted his/her moral rights

All rights reserved.

Simplified Chinese Edition © 2013 Guangdong Yuxintu Book Co.,Ltd.

Chinese Translation © 2013 Guangzhou Anno Domini Media Co.,Ltd.

译文由广州公元传播有限公司提供

All rights reserved 所有权利保留

窈窕熟女越吃越美丽

YAOTIAO SHUNÜ YUECHI YUEMEILI

作 者 : (日) 柿崎幸子 (柿崎 こうこ)

译 者 : 丁 侃

责任编辑 : 阮清钰

特约编辑 : 蔡 静

装帧设计 : 张 隰

技术编辑 : 张俊玲

出版发行 : 南方日报出版社 (地址 : 广州市广州大道中289号)

经 销 : 全国新华书店

制 作 : ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷 : 广州汉鼎印务有限公司

规 格 : 787mm × 1092mm 1/24 7½印张

版 次 : 2013年9月第1版第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5491-0961-6

定 价 : 28.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换



前言

“我，就是个食欲的奴隶！”

在本书制作渐入佳境的某日，Y编辑很真诚地说了这么一句妙语。

“把这作为此书的标题吧！”

我半开玩笑半认真地说。因为，我也正是这样一个吃货呢。

“吃”不仅止于一种爱好，更是一种执着。究竟自己从何时起变成了这样一个“食欲的奴隶”呢？虽属私事，也且让我稍作回顾吧。

首先，当我还是小学生的时候……对食物大多很挑剔，油炸品更是不喜欢。相比如今对油炸类食品的喜好，我倒是衷心地希望能回到过去。

中学时期亦然。记忆中，小小的双层便当盒里盛放着适量的饭菜，对于食欲正旺的年纪来说并不算多。

接着迎来的便是食欲与春心同样蓬勃高涨的高中生涯。

高中时代完全被各种社团活动所填满，食欲空前旺盛。每日除了三餐外，还有第二堂课后的面包、点心，社团活动前的杂粮糕，晚餐后的小零食……虽然过着如此暴饮暴食的生活，但也许是身体的新陈代谢甚好，在一群时刻忧烦肥胖的思春期少女中，我却是与“胖子”最无缘的一个，终日无忧无虑、逍遥自在。

长大成人后，我也过了一段与常人食欲无异的日子。若要说是从何时起变成了“食欲的奴隶”，该是自去了东京以后开始的吧？

东京荟萃了全世界的美食，几乎已是饱和状态。想想当年，直至20多岁都还无法随心所欲地吃喝，如今已满目皆是美食。“贫匮时代”累积下来的压抑最终来了个大爆发，才成了今天的“食欲的奴隶”吧？

如今已是三十几岁，能吃到各种美食固然是好，可新陈代谢的功能也明显减弱。如果按着自己的喜好任性吃喝，一定会悲哀地发现体重飙升。而且我也认识到，通过饮食调理，不需节食就完全能够达到美容和健康的效果。

在和父母一起住的那些日子，我只负责“吃喝”，并不关心母亲烹制的菜肴的味道、色泽。可近年来，对生我养我的家乡的饮食文化开始着迷，经过研究、实践，自己的饮食生活也有了更多新意。

在享受美食的同时，最好还能保持健康漂亮、身段苗条——虽说有些贪心，但这的确是女人的真心话呢。本书便是由那些为了满足这个小贪心而努力奋斗的每一天的每一餐连缀而成，说起来也有些“集腋成裘”的小欢喜。

真诚希望此书能为每位读者的日常饮食生活增添乐趣与美味！

柿崎幸子





目录

前言

1

MENU 1

美丽之源，从家常饭开始

1

早餐进食派？无食派？

2

一周饮食日记（日常版）

6

味噌汤小窍门

11

纳豆妙方

14

母亲传授的故乡风味

21

单身生活的餐桌 1

25

单身生活的餐桌 2

28

单身生活的餐桌 3

31

心水店铺 1

34

MENU 2

美丽伙伴、饮食二三事

35

探寻美味之水

36

视力恢复？！双重净水器

39

盐、砂糖与蜂蜜

42



补充营养的健康食品、汉方	46
青森万岁！故乡的美食	49
我的厨房变迁记	53
厨具，不妨以貌取“物”	57
旅途乐淘记	60
我的饮食历史——私房料理档案	63
礼物～收受&赠予～	66
心水店铺②	68

MENU 3

想吃、想瘦，苦闷女人心

69

巧克力战争	72
一周饮食日记（减肥版）	75
减肥中的零食	81
冷冻快餐！“CHEF'S BALANCE”可减肥？！	84
身体“生锈”了？头发微量元素检测	91
蓼科正式禁食体验	94
想大快朵颐，又想窈窕婀娜……	101
心水店铺③	104

MENU 4

轻松快乐享用美味外食

105

蔬菜宅配服务的流行	106
美式超市	109
天然罗森清水店购物	112
莫名兴奋！自助餐厅	115
僧人的手制便当 in 代官山	117
便当的窥探 File	119
讨厌这样的店家！	121
心水店铺 ①	124

MENU 5

美食在旅途！

125

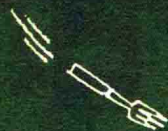
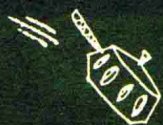
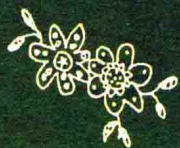
啊 ~ 金泽的单身之旅	126
北国牛、南国牛	129
无农药绝品佳肴之宿	132
日本好吃的特产——赠礼与自购	138
清新空气的盛宴・瑞士	148

美食之都·法国的饕餮之旅	151
JUNK FOOD之旅 纽约 vs 温哥华	158
曼谷优雅的英式下午茶	161
心水店铺 5	164

后记	165
----	-----



美丽之源，
从家常饭开始



早餐进食派？无食派？

有的人相信：“为了健康、苗条，早餐一定要吃好！”有的人则不以为然，认为早餐并非必要。

我，属于早餐必吃派（这个词原本就是“吃货”的别名啦）。



早餐果汁

材料

（1人份）

冷冻香蕉 1/3 根

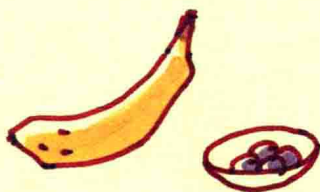
冷冻蓝莓 足量

果汁 2 ~ 3 滴

低聚糖 1 汤匙

100% 大豆蛋白的蛋白质粉 1 汤匙

豆乳 约半杯。100% 有机大豆制作，号称“可酿制豆腐的豆乳”





便携式搅拌器或研磨式搅拌器用起来非常方便——操作轻便可是保证每天坚持制作的秘诀哦！



天贝粉 以大豆为原料，利用某种特定菌种发酵而成的粉。

青汁粉 绿色植物——基本上只指用农作物的枝叶磨成的粉。

★详情请见第46页



天贝粉

制作方法

- 1 将切好的香蕉块与蓝莓、少量水放入搅拌器内搅匀。
 - 2 加入豆乳、蛋白质粉、青汁粉、天贝粉、卤汁、低聚糖，再次搅匀。
- ★加入鱼乳后无须过度搅拌，味道会更鲜美



黑麦或全麦烤面包2片

烤面包片其一



黄油+蜂蜜

100%无糖花生

烤面包片其二



花生黄油+枫糖浆

黄油，200克
367日元



纯白色



记忆的味道
勾起法国



我将之命名为「特效清润饮」。



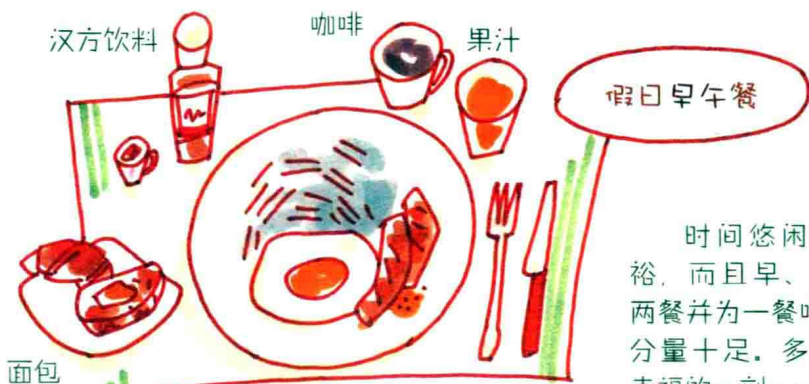
汉方饮料



在基本的“三件套”
早餐上新增项目

坚持一周左右，明显见效哦！
(效果因人而异)

★详情请见第48页



荷包蛋，维也纳香肠，足量的沙拉

时间悠闲充裕，而且早、午两餐并为一餐吃，分量十足。多么幸福的一刻……

一周饮食日记（日常版）

本篇为日常饮食日记，已略去特别日子时的饮食内容，可以说是餐桌上最为常见的菜式了。

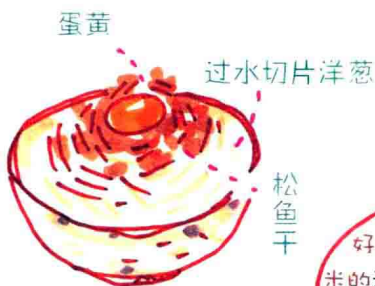
每周的饮食基本以日式料理为主，周末则外出就餐或老公下厨掌勺，我就乐得轻松。

健康的饭菜吃久了，胃口和心灵都颇感压力，所以外出就餐时会点些素日在家里很少做的油炸物或烧肉，狠吃一通，让身心来个大解放！

第 1 日

Recipe · · · 切片洋葱

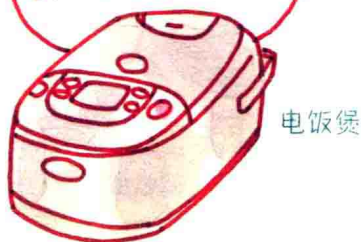
据说连讨厌吃洋葱的小林稔侍¹（千真万确哦）也能吃得下了呢。吃的时候加入橙醋混匀。



糙米饭
味噌汤
★ 茄子 + 炸豆腐
开边鲹鱼
切片洋葱
泡菜

眼下必备的工具

好的电饭煲能利用糙米的活性机能来增加锅巴量，听起来非常棒哦！



1 日本男演员

发芽糙米的身影随处可见。

掺入发芽糙米中的常用杂粮

30克 × 10袋
1050 日元
含10种杂粮



25克 × 15袋
1890 日元

左：近期在日本极为流行的超级谷物，加入了籽粒苋¹。

右：其中的发芽杂粮是我喜欢的～

One Point · · · 苦瓜小炒

第2日

糙米饭
味噌汤
★ 裙带菜 + 葱 +
油炸豆腐
苦瓜小炒
纳豆
腌黄瓜

这种出乎意料的搭配还很美味呢～



拿起平底锅最后一摇的时候，立刻放入切好的干酪碎片……完美！味道超棒！受不了苦瓜苦味的人也许都会喜欢的。

这道菜是老公创作的“革命之作”～

顺带说一声，我家的苦瓜小炒里有苦瓜、木棉豆腐²、鸡蛋、午餐肉、松鱼干。

1 又名“千穗谷”，粗蛋白含量很高

2 类似我国的老豆腐

蔬菜，试着蒸来吃~

虽然很积极地想要吃些煮蔬菜，可水焯蔬菜总是水分过多，口感欠佳。老实说，之前吃煮蔬菜更多是出于一种义务。

某日，有位朋友告知：“把西兰花、南瓜之类的蔬菜蒸着吃看看，保管你吃多少都不够哦~”

听罢，立即着手蒸了些西兰花、南瓜、芦笋之类的蔬菜……哇，味道果然来了个华丽丽的大转身，完全够格儿跻身于本人“大爱口味”之列了！蔬菜的鲜美原味陡然大增。

该友人也是在其母亲“把西兰花蒸着吃看看”的建议下，才开始察觉到“蒸之道”的美味之处。

如今我也总是面带得意之色，四处提点他人“蒸着吃看看”。

蒸蔬菜时，加入“芝麻调料”，味道会更好。



蒸器如图

Special · · · 姜片烧肉

第3日

糙米饭
味噌汤
★土豆+裙带菜
姜片烧肉
水蒸蔬菜
★西兰花+南瓜
泡菜



总之生姜要多。在猪肉、生姜中拌入足量的酒、味淋（类似中国的料酒）、酱油。生姜量要有“不会太多了点儿么？”的程度。

Recipe · · · 看似复杂却简单易做的番茄冬瓜汤

第4日

糙米饭
番茄冬瓜汤
金枪鱼刺身
什锦凉拌豆腐
腌白菜



在鸡骨汤内加入酒，放入冬瓜，煮至透明状。再放入切成一口大小状的番茄、盐、胡椒、鱼露。番茄煮烂前，加入姜丝、碎芹菜叶，熄火。