

健康蔬菜食谱百科

B
BOOKLINK

吃对蔬菜 排毒保健

[日] 庄司泉 著 罗路漫 译

最符合亚洲人
饮食习惯的100%
纯蔬菜食谱

排毒之王!

Radishes

活化
新陈代谢!

Onion

强力的
抗衰老能量!

Tomato

河北科学技术出版社

健康蔬菜食谱百科

吃对蔬菜 排毒保健

[日] 庄司泉 著 罗路漫 译



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康蔬菜食谱百科:吃对蔬菜 排毒保健/(日)
庄司泉著;罗路漫译.--石家庄:河北科学技术出版
社,2013.7

ISBN 978-7-5375-5745-0

I. ①健… II. ①庄… ②罗… III. ①蔬菜-保健-
菜谱 IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033791 号

TITLE : [デトックス・ベジ事典—野菜を食べて、やせてきれいに!]

BY : [庄司いずみ]

Copyright © Izumi Shouji 2012

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内出版本书中文简体字版本。

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字 03-2013-030

健康蔬菜食谱百科:吃对蔬菜 排毒保健

[日] 庄司泉 著 罗路漫 译

策划制作:北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:李伟

版式设计:季传亮

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编:050061)

责任编辑 胡庆华

印 刷 北京启恒印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 150 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5375-5745-0

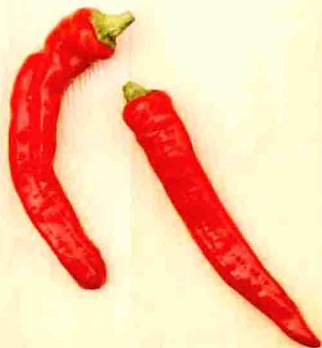
定 价 46.00 元

	终极美女食谱	6
第一章	排毒蔬菜的营养元素	11
第二章	不适症状的分类食谱	23
	皮肤粗糙	24
	粉刺	32
	皮肤暗沉	36
	黑眼圈	40
	美白	44
	色斑	48
	细纹	52
	皮肤松弛	56
	抗衰老	60
	水肿	66
	四肢发冷	70
	便秘	74
	减肥	80
	贫血	86
	头发干燥	90
	白发	92
	脱发	94
	腹部赘肉	96
	失眠	98
	缓解压力	100
	肩膀僵硬	104
	感冒	106
	眼睛疲劳	108

倦怠·····	110
头痛·····	112
生理痛·····	114
月经不调·····	116
PMS（经前综合征）·····	118
胃胀·····	120
腹痛·····	122
宿醉·····	124
过敏·····	126
无精打采·····	128
低血压·····	130
排尿问题·····	132

第三章

蔬菜排毒百科 ·····	133
番茄·····	134
圆白菜·····	136
萝卜·····	138
洋葱·····	140
菇类·····	142
胡萝卜·····	144
马铃薯·····	145
南瓜·····	146
菠菜·····	147
西兰花·····	148



青椒·····	149
牛蒡·····	150
豆芽·····	151
茄子·····	152
黄瓜·····	153
秋葵·····	154
豌豆角·····	155
四季豆·····	156
红薯·····	157
山药·····	158
蔬菜芽·····	159
莲藕·····	160
白菜·····	161
小白菜·····	162
韭菜·····	163
葱·····	164
生菜·····	165
芹菜·····	166
水芹菜·····	167
芦笋·····	168
油麦菜·····	169
鳄梨·····	170
大蒜·····	171



荷兰芹·····	172
紫苏·····	173
坚果·····	174
芝麻·····	176
大豆·····	177
魔芋·····	178
生姜·····	179

第四章

排毒调料事典 ·····	180
罗勒、麝香草·····	181
牛至、迷迭香·····	182
薄荷、留兰香·····	183
小豆蔻、肉桂·····	184
丁香、小茴香·····	185
香菜(芫荽)、草茴香·····	186
西洋芥子、胡椒·····	187
藏红花、姜黄·····	188
月桂叶、柠檬草·····	189
山葵、花椒·····	190
辣椒·····	191

※无特殊指定的热量值均为1人份。

※1杯=200ml, 1大汤勺=15ml, 1小汤勺=5ml。一小撮大约指大拇指与食指、中指捻起的量。

※微波炉的加热时间是以600W为准。根据机型不同多少会有差异, 请根据实际情况进行调节。

健康蔬菜食谱百科

吃对蔬菜 排毒保健

[日] 庄司泉 著 罗路漫 译



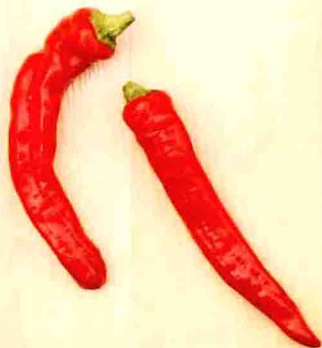
河北科学技术出版社

	终极美女食谱	6
第一章	排毒蔬菜的营养元素	11
第二章	不适症状的分类食谱	23
	皮肤粗糙	24
	粉刺	32
	皮肤暗沉	36
	黑眼圈	40
	美白	44
	色斑	48
	细纹	52
	皮肤松弛	56
	抗衰老	60
	水肿	66
	四肢发冷	70
	便秘	74
	减肥	80
	贫血	86
	头发干燥	90
	白发	92
	脱发	94
	腹部赘肉	96
	失眠	98
	缓解压力	100
	肩膀僵硬	104
	感冒	106
	眼睛疲劳	108

倦怠·····	110
头痛·····	112
生理痛·····	114
月经不调·····	116
PMS（经前综合征）·····	118
胃胀·····	120
腹痛·····	122
宿醉·····	124
过敏·····	126
无精打采·····	128
低血压·····	130
排尿问题·····	132

第三章

蔬菜排毒百科 ·····	133
番茄·····	134
圆白菜·····	136
萝卜·····	138
洋葱·····	140
菇类·····	142
胡萝卜·····	144
马铃薯·····	145
南瓜·····	146
菠菜·····	147
西兰花·····	148



青椒·····	149
牛蒡·····	150
豆芽·····	151
茄子·····	152
黄瓜·····	153
秋葵·····	154
豌豆角·····	155
四季豆·····	156
红薯·····	157
山药·····	158
蔬菜芽·····	159
莲藕·····	160
白菜·····	161
小白菜·····	162
韭菜·····	163
葱·····	164
生菜·····	165
芹菜·····	166
水芹菜·····	167
芦笋·····	168
油麦菜·····	169
鳄梨·····	170
大蒜·····	171



荷兰芹·····	172
紫苏·····	173
坚果·····	174
芝麻·····	176
大豆·····	177
魔芋·····	178
生姜·····	179

第四章

排毒调料事典 ·····	180
罗勒、麝香草·····	181
牛至、迷迭香·····	182
薄荷、留兰香·····	183
小豆蔻、肉桂·····	184
丁香、小茴香·····	185
香菜(芫荽)、草茴香·····	186
西洋芥子、胡椒·····	187
藏红花、姜黄·····	188
月桂叶、柠檬草·····	189
山葵、花椒·····	190
辣椒·····	191

※无特殊指定的热量值均为1人份。

※1杯=200ml, 1大汤勺=15ml, 1小汤勺=5ml。一小撮大约指大拇指与食指、中指捻起的量。

※微波炉的加热时间是以600W为准。根据机型不同多少会有差异, 请根据实际情况进行调节。

终极美女食谱

蔬菜能够塑造更加美丽的女性，并且具有良好的排毒功效。尽管所含的营养元素各不相同，但任何一种蔬菜中都含有丰富的食物纤维，因此能够将身体内废弃的沉积物质、有害物质等排出体外。

蔬菜中还含有丰富的钙元素，能够帮助排除体内多余水分，改善水肿。富含维生素的绿黄色蔬菜能够辅助肝脏的解毒和脂肪代谢功能，提高人体解毒、排毒的能

力，净化身体。

在排毒的同时，蔬菜还能美容补充需要的营养元素。比如有护肤功能的胡萝卜素和维生素C、维生素E以及打造易瘦体质的B族维生素、抗衰老的异黄酮、促进血液循环的硫化丙烯等等，蔬菜中含有丰富的美容所需材料！在这里，我们就来为大家介绍一下健康美容的终极食谱。

排毒功能超强的沙拉

美颜成分

番茄红素
阻止衰老
番茄



辅助肝脏
排毒功能
圆白菜



硫化丙烯
疏通血液
洋葱



丰富的食物纤维
清除腹中毒素
香菇



消化酵素
帮助消化
白萝卜



食物纤维和钙元素
的宝库
干萝卜丝



材料：1人份

- A 洋葱……1/2个（100g，捣成泥）
香菜……20g（切末）
绿紫苏……6片（切末）
柠檬汁……2大汤勺
橄榄油……1大汤勺
盐……1/4小汤勺
胡椒……1/4小汤勺
- B 番茄……1小个（100g，切片）
圆白菜叶……1片（50g，切丝）
洋葱……1/4个（50g，切薄片）
香菇……2个（40g，切薄片后略炒一下）
干萝卜丝……10g（洗净切段）
黄瓜……1/2根（50g，切薄片）
甜椒（红、黄）……各1/4个（各50g，切薄片）
白萝卜……1cm（30g，切丝）
生菜……5片
大蒜……1瓣（切薄片）
油……适量

做法

- 1 将材料A拌匀制成调味汁。
- 2 油倒入平底锅中加热，将大蒜炸成茶褐色。
- 3 在沙拉盘中摆好生菜叶子，将B中的材料色彩均匀地放在生菜叶上，加入做法1和做法2中的材料；如果可以的话，再撒上水芹末。



331
kcal

鳄梨和番茄 终极美颜咖喱

584
kcal

美颜成分

硫化丙烯
促进血液循环，改善肤色

洋葱



维生素C
打造嫩白肌肤

番茄



油酸
消除便秘

鳄梨



辣椒素
燃烧脂肪

辣椒



蛋白质
补充肌肤元素

大豆





材料：1人份

洋葱……1/2个（100g，随意切块，1口大小）

番茄……1/2个（100g，切成1口大小）

A 辣椒……1根（切小段）

胡萝卜……1/2根（切丝）

生姜……1小段（切丝）

B 鳄梨……1/2个（100g，切成1口大小）

大豆（水煮）……1/4杯（35g）

水……50ml

小豆蔻粉、茴香粉……各1/4小汤勺

姜黄粉……1/2小汤勺

盐……1/4小汤勺

酱油……1汤勺

生菜……5片

大蒜……1瓣（切薄片）

油……适量

红花饭……1餐份

做法

1 平底锅中倒入油，加热，翻炒材料A，炒出香味后加入洋葱和番茄一起翻炒。

2 将洋葱和番茄炒热后，加入材料B，盖上锅盖，中火蒸煮。冒蒸汽时转小火再蒸煮5分钟。

3 将做法2中的材料和红花饭一起盛入盘中。

简单的红花饭

材料：4人份

红花……1抓

米……1盒

A 盐……少许

橄榄油……1小汤勺

做法

1 装1杯温水，倒入红花浸泡10分钟，浸泡出颜色后进行淘米。

2 将做法1中的米倒入电饭锅，水加至2盒深的位置，加入材料A正常煮。

