

調體質補身體 美味食療

· 全文轉載自《調體質補身體 美味食療－日本和漢診療科權威醫師&知名主廚，聯手打造86道對症調養食譜！》（原水文化出版）

· 作者 並木隆雄（Namiki Takao）

以千葉大學醫學部附設醫院和漢診療科長的身分從事診療之餘，同時擔任千葉大學醫學部附設醫院和漢診療科診療教授一職。

岡部榮（Okabe sakae）

於東京學士會館神田精養軒擔任廚師，後於老家千葉的法式、義式餐廳擔任主廚。



焦躁

夏威夷煎豬排

鳳梨可消散因焦躁而鬱結體內的多餘熱氣。搭配豬肉食用，可消除疲勞。再加上漢方的八角，不但可以適度刺激身體，也能穩定心神。



● 卡路里含量 411kcal

● 鹽分 1.4g

材料（1人份）

- 豬里脊肉 …… 4片 (160g)
- 鹽、胡椒 …… 各少許
- 麵粉 …… 適量
- 油 …… 適量
- 鳳梨(新鮮) …… 3分之1顆
- 鳳梨汁 …… 100 ml
- └ 砂糖 …… 1大匙
- └ A 醬油 …… 1大匙
- └ 奶油 …… 適量
- └ 西洋菜 …… 適量
- └ B 八角 …… 2粒

作法

- 1 在豬肉灑上鹽與胡椒。去除鳳梨的皮和芯，切成一口大小。
- 2 將油倒進平底鍋裡加熱，將上下兩面沾有麵粉的豬肉煎至金黃色後先起鍋備用。
- 3 將鳳梨放進2的平底鍋裡香煎。煎至略成金黃色後加入鳳梨汁、八角與A，醬汁煮滾後將2放回鍋裡。
- 4 將3的豬肉煎熟後盛在容器裡，淋上稍微煮乾的鳳梨與醬汁。再加上西洋菜即完成。

Point

酸甜的口感令人上癮。加上甜椒或青椒等蔬菜即成了中式料理，用魚露取代醬油便成了南洋料理。可盡情享受多種組合的樂趣。

疲倦
(慢性疲勞)

三色豆義式燉飯

蠶豆、紅豆、綠豆的功效可使疲憊的身體恢復精神。
請品嚐這道具有淺色系美麗外觀、味道也十分柔和的燉飯。



- 卡路里含量 **406kcal**
- 鹽分 **0.8g**

材料 (2人份)

- 蠶豆 …………… 10 顆
- 紅豆 …………… 2 大匙
- 綠豆 …………… 2 大匙
- 橄欖油 …………… 1 大匙
- 大蒜 (切末) …… 1 (10g)
- 洋蔥 (切末) …… 4 分之1 顆
- 白飯 …………… 2 碗份 (300g)
- 〔雞湯塊 ……… 1 塊
- 〔A 熱水 …………… 300 ml
- 鹽 …………… 少許

Point

綠豆是漢方常用的豆類之一，在中國以製作冬粉的原料聞名。由於燉飯不同於煮粥，因此攪拌時須動作迅速，以免煮乾。

作法

- 1 在從豆莢取出蠶豆，煮軟後去除外皮。紅豆及綠豆用水浸泡一晚後，再加水煮軟。
- 2 將橄欖油及大蒜放入鍋裡，以小火微煎。大蒜飄出香味後，再放進洋蔥，拌炒到透明。
- 3 用〔A 的熱水將雞湯塊溶解成雞湯後倒入 2，並加入稍微過水的白飯一起熬煮。
- 4 將 1 的豆類加入 3，迅速拌勻後以鹽調味。

肌膚
煩惱

油炸鰹魚蔬菜餅

鰹魚可滋補血與氣，能有效改善貧血及失眠，最適合以此打造潤澤美肌。苦瓜、綠花椰菜排出毒素，能將疹子等清除乾淨。

材料 (1人份)

- 鰹魚 (紅肉) …… 150g
- 苦瓜 …………… 2 分之1 條
- 蓮藕 …………… 1 節
- 綠花椰菜 ……… 2 分之1 顆
- 〔低筋麵粉 …… 6 大匙
- 〔A 發酵粉 ……… 2 分之1 小匙
- 〔牛奶 ……… 4 大匙
- 〔B 橄欖油 …… 1 小匙
- 〔鹽 ……… 1 小匙
- 油炸油 ……… 適量



- 卡路里含量 **327kcal**
- 鹽分 **1.6g**

作法

- 1 將鰹魚切成2~3公分的方塊。苦瓜切成3公釐厚度的圓片，並且去籽與內膜。蓮藕去皮切成3公釐厚度的圓片。綠花椰菜切成一小朵，並去除莖較硬的筋和外皮。
- 2 將〔A 和在一起過篩放進大碗裡，一點一點加入〔B，拌勻調製成麵衣。
- 3 將 1 裹上 2 的麵衣，以170度的油炸3~4分鐘。
- 4 在盤子上鋪吸油紙，裝盤即完成。

Point

建議在鰹魚炸得完全熟透之前即起鍋，如果不敢吃生的，將它完全炸熟也沒關係。其他蔬菜也不要炸過頭。最好使用當季蔬菜。