

はじめに…………… 2
 阪口珠未の薬膳の考え方…………… 6
 お礼／新版発行にあたって……………10

壱 コラボ料理 …………… 11

活海老とぎんなん百合根のあっさり炒め (陳啓明氏) ……………12
 椎茸と豆乳のスープ (興十郎氏) ……………14
 白身魚のグレープフルーツカップ ゆず茶風味 (周中氏) ……………16
 薬膳パウンドケーキ (矢野臣治氏) ……………18

弐 季節の料理 …………… 21

| | |
|----------------------|-----------------|
| 春の食事…………… 22 | レモングラス風味 |
| ウドとセロリのゴマダレ和えソバ | 秋の食事…………… 38 |
| タラの芽と桜海老の豆腐和え | ホタテと蓮根・梨の温かいサラダ |
| アナゴとフキの中華風マリネ | 手羽元と栗のフリカッセ |
| 夏の食事…………… 26 | 梨とカリンのシロップ |
| 夏野菜のラタトゥユ | 柿とブドウの白酢和え |
| 蓮の実と豆のマリネサラダ | イカとカリフラワーの簡単蒸し物 |
| 豚肉とエリンギの梅醤和え | 百合根団子のきのこあんかけ |
| 豆乳のくず豆腐 オクラソース | 冬の食事…………… 46 |
| 塩豚と野菜のプレート | 山芋とホタテのグラタン |
| 長夏(夏の終わり)の食事…………… 32 | 黒豆きなこ黒ゴマの山芋のケーキ |
| スパイスの効いた苦瓜のオープン焼き | ガトーショコラ風 |
| オレンジソース | 白菜の和風コールスロー |
| トウモロコシごはん | 豆腐とアーモンドのペースト |
| 冬瓜と緑豆のカレー風味スープ | 蒸し野菜の和風バーニャカウダ |
| 砂肝のライム香菜炒め | 和風ブイヤベース |
| 冬瓜とパイナップルのゼリー | |

参 カラダを変える食習慣 …………… 55

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 胚芽米や雑穀を食べましょう…………… 56 | 小豆と胚芽米の赤いごはん |
| 蒸し野菜をストックしておきましょう …… 57 | ひよこ豆のペースト |
| 蒸し野菜サラダ | 木の実を利用しましょう…………… 66 |
| 出汁を自分で取りましょう…………… 60 | ニラとクルミの木の実和え |
| 椎茸の出汁と花麩のお吸い物 | クルミしるこ |
| 山ウドの塩きんぴら | 干し野菜(乾物)を使いこなそう…………… 68 |
| 海藻類を多く取り入れましょう…………… 62 | 切干大根とかんぴょうのサブジ |
| 鯛のわかめ蒸し 生姜ダレ | 切干大根とコリアンダーのサラダ |
| わかめのガーリック炒め | 発酵食品を毎日食べましょう…………… 70 |
| 豆類を使った料理を食べましょう…………… 64 | 紅花と酒粕味噌の一夜漬け |

カブとウドの蒸し焼き
 保存食を活用しましょう…………… 72
 炊飯器で作る自家製ハム
 豚ヒレ肉の簡易真空調理

カラダにやさしい調味料を作りましょう…………… 74
 中華ハーブビネガー
 レモン・ハーブオイル

四 体質別の薬膳 …………… 77

| | |
|-------------------------|------------------|
| 体質にあった食事を取りましょう…………… 78 | アスパラとイカのサラダ |
| 気虚タイプ…………… 80 | シジミのスープ |
| オープンでお手軽サンゲタン | 血虚タイプ…………… 92 |
| ナツメと生姜のチャイ | シーフードと黒豆のイカ墨風ピラフ |
| 鰹とキャベツのスパゲッティ | 蓮根とタコのマスタードサラダ |
| 陽虚タイプ…………… 84 | 鯉のシャリアピンス テーキ風 |
| 山芋の和風ポテトサラダ | 陽亢タイプ…………… 96 |
| サフランライス | 大根と干し貝柱の中華風煮物 |
| 羊肉とスパイスのトマト煮込み | セロリとイカのワイン炒め |
| 陰虚タイプ…………… 88 | アサリとジュンサイの緑茶スープ |
| 魚介ときくらげの豆鼓炒め | |

五 症状別の薬膳 …………… 101

| | |
|--------------------|----------------------|
| 風邪…………… 102 | 気滞……………116 |
| 豆花 生姜黒糖シロップ | 自家製 ゆず茶 |
| 生姜ごはん | 鯨のソテーマスタードソース 香味野菜添え |
| 大根餅 | 瘀血……………120 |
| 鮭とグリル野菜の生姜ドレッシング焼き | 桃とサヤインゲンのサラダ |
| 湿邪…………… 108 | さばと牡蠣のブイヤベース |
| 大根と黒豆のスープ | 心血虚・心陰虚……………124 |
| 山椒風味の麻婆豆腐 | 百合根のオイル焼き 花椒風味 |
| 燥邪…………… 112 | 金針菜ときくらげの炒め煮 |
| 梨と白きくらげの温かいデザート | 痰飲……………128 |
| 手羽先と山芋の黒酢煮 | あっさり酸辣湯(サンラータン) |
| 本格杏仁豆腐 | 豆腐ステーキ きのことナスのソース |

| | |
|-----------------------|----------------------|
| コラム | 薬膳ディナー……………134 |
| 油を使い分ける…………… 20 | もずくとジャガイモのチヂミ |
| 「朝食をしっかり」を見直す…………… 54 | 鶏の唐揚げ漢方サルサダレ |
| ニンジン・セロリ・りんごのジュース | 鯛のアラと菊花のタイ風スープ |
| カウンセリング室から…………… 76 | 黒豆の雑穀ごはん |
| 砂糖の甘い誘惑…………… 100 | |
| 牛乳は本当にカラダによいのか? ……132 | 体質別・症状別レシピ索引……………136 |
| 豆乳ラッシー／豆乳チーズのサラダ | 食材索引……………141 |