

<<发现粗食好味道>>

图书基本信息

书名：<<发现粗食好味道>>

13位ISBN编号：9787108036599

10位ISBN编号：7108036592

出版时间：2011-5

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：苏富家,[日]早乙女修

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<发现粗食好味道>>

内容概要

塘塘（苏富家）与早乙女修夫妇分享回归自然的乐活养生之道，教我们找对健康的天然食材，运用最原味的烹调法，变化出73道低油、低盐、高纤低热量的穀物蔬食餐，作法简单、清爽美味好口感，更让身体健康无负担！

原来谷物蔬食，简单烹调就这么美味：南瓜 + 豆腐 + 坚果 + 生菜 = 南瓜素蛋口袋面包；珊瑚草 + 白萝卜 + 在来米粉 = 珊瑚草萝卜糕；
芦荟 + 酱油 + 绿芥末酱 = 芦荟沙西米；糙米饭 + 松子 + 菠菜 = 糙米松子粥？
？

明日叶能煮茶，做明日叶酱，可祛病强身，还能愈合伤口。
台风草有甜甜玉米味、煮茶或煮饭，有助于小孩子发育。

酢酱草味道酸酸的，可当成柠檬来做菜，还能改善喉咙痛...大自然是身体最好的医生，让我们品尝自然原味的菜根香甜；体会老天爷对人类的厚爱！

跟着塘塘 & 早乙女老师学做菜，相信你会跟我一样爱上谷物蔬食，会无菜不欢，从此无肉、无蛋、无奶...都无所谓啦！

<<发现粗食好味道>>

作者简介

苏富家（塘塘）&早乙女修，一个日本媳妇，一个台湾女婿，是人人称的神仙眷侣：不但喜欢做素菜、吃素菜，更爱教人做素菜，多年来透过电视广播媒体如TVBS、慈济大爱、飞碟宜兰台、台湾广播电台、中广流行网等；及各地农会、素食、有机商店、新竹工研院、社区大学等烹饪教室教学，推广素食不遗余力。

夫妻俩中、日语夹杂，风趣且毫不藏私的教学，总让跟着学做菜的人，染上快乐的好心情。而低油高纤的美味蔬食让医师、营养师、节目主持人、艺人等名人老饕赞不绝口而爱上素食！取材多从自耕农家、传统市场、有机商店、超市或自行栽种等天然食材为主；烹调法多蒸烫拌、少煎炸烤；目的不外是让人人都能做出好吃又身体无负担的原味蔬食。

<<发现粗食好味道>>

书籍目录

发现粗食好味道

推荐序1

吃“粗”

纯植物饮食的健康黄建勋

推荐序2

享受“简单不简单”的养生料理之道彭静仪

自序

吃在自然，活在自然，才是真健康!

苏富家(塘塘)&早乙女修

PART 1 和自然一起乐活

一、山上的自然农场

遇见平静心灵中的归属

回归自然的辛苦付出

属于我们的山上乐园

二、大地的健康宝物

农场主打星的明日叶

淡淡奶香的牛乳埔

四季可摘的碧玉笋

最佳料理手的香椿

晶莹剔透的美味芦荟

生命力旺盛的抗癌红牧草

美观又可食用的金线草

香味特殊的香茅

强身健体的台风草

最佳配角的紫花酢酱草

农场上的其他自然健康恩惠

三、返璞归真的生活魔法

简单吃更健康

自然生活更聪明

PART 2 和粗食一起慢活

PART 3 和健康一起上菜

后记

粗食食材应用目录 本书常见48种食材

<<发现粗食好味道>>

章节摘录

版权页：插图：PART 1 和自然一起乐活一、山上的自然农场清晨四点，屋外一阵阵的虫鸣鸟叫声有如交响乐般响起，像是一个“天然闹钟”，准时叫我起床。

我起身离开暖暖的被窝，简单梳洗一番，然后在炉上烧壶开水，冲了两杯咖啡，用昨天傍晚自菜园中摘来的金橘、明日叶、小番茄，搭配自山下带上的口袋面包、香椿腰果酱，做了一个简单的早餐。轻轻地推开木门，端着刚做好的餐点步出屋外；大地还是昏暗一片，只有远方的太平洋海面上，有微微的天光露出，屋外的露台正是迎接日出的好地方。

我将早餐放在小木桌上，挑了一个欣赏晨光的好位置坐下，用热热的咖啡杯温手，静静地期待着橘红色的火球自棱线和海平线交界处跃出，带给我们温暖。

这时，早已站在露台边享受大自然恩赐的晨曦的丈夫，脸露微笑地回过头迎接我的加入。

我俩相视一笑，他愉悦地走向我，坐下拿起一个口袋面包，用他那特有而迷人的日本腔国语说：“这样美丽而令人感到幸福的日出，就算再看一万次也不会腻。

”说完就大咬了一口口袋面包，竟又口齿不清地嚷嚷道：“这样美味而令人感到幸福的早餐，就算再吃一万次也不会腻。

哈哈！

”

<<发现粗食好味道>>

编辑推荐

《发现粗食好味道:塘塘家的乐活饮食》：让小孙子远离“药罐子”的健康糊糊，给懒人的健康五蔬烩饭，感冒初期可以喝的胡萝卜苹果柠檬汁，简单好学，美味又健康。

<<发现粗食好味道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>