

<<四季禅食>>

图书基本信息

书名：<<四季禅食>>

13位ISBN编号：9787512704039

10位ISBN编号：7512704038

出版时间：2012-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：林孝云

页数：126

字数：35000

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>

<<四季禅食>>

内容概要

什么是禅的滋味？

什么样的饮食可以让身心体验平静和谐？

《四季禅食》是一本涵融营养师的专业，却又简单易做的禅食食谱。

以纯素为出发点，享受不含奶蛋的健康；天然食材为基础，让身体回归最自然的原点。

针对四季不同的食材，配合四季节气的变化，规画出最符合身心所需的饮食指南。

作者林孝云为专业营养师及马来西亚知名主厨，在禅的修行上也有多年体验。为了让禅修者在修行时能更得力，为了让素食者能有更正确的饮食观，因此精心调配出营养均衡又美味的《四季禅食》。

<<四季禅食>>

作者简介

林孝云

现任：

正食营养及生活方式辅导咨询顾问 聚名正食养生纯素食馆总厨兼董事经理

大乐正食纯素有机天地连锁食馆顾问 神经语言心理学辅导师

经历：

马来西亚有机事业开拓者

1993年创立马来西亚第一家有机正食纯素餐厅：

1999年创立大乐正食纯素有机天地连锁食馆

2000年创立东南亚正食纯素料理专门研究院

著作：

《基本纯素食谱》《正食养生纯素食谱》

Email：junekalim@gmail.com

<<四季禅食>>

书籍目录

春季禅食
夏季禅食
秋季禅食
冬季禅食

<<四季禅食>>

章节摘录

版权页：插图：在准备做饭时，要具备集中心、欢喜心、创意心和感恩心。

当心念集中时，做饭的流程节奏，自然会安排得先后有序；时间的掌控运用，自然会拿捏得恰到好处。

例如妈妈下班后，总是匆忙回家挥汗做饭，匆忙、焦虑的心情常会显现在煮出的餐点上。

如果妈妈能以清静之心准备餐点，做饭做得没有压力，全家用餐的气氛自然就会融洽温馨。

所谓做饭先后有序，意思是指时间管理。

需要较长时间准备的食物，必须先做处理；短时间可以完成的简单菜肴，则可以留到最后再准备。

可以在前一天就准备好的菜肴，不妨预先做好，这样每次煮饭时，就不必手忙脚乱，让家人久等。

例如在这一餐里，前一天晚上要先处理的材料是芝麻豆腐、高汤，以及沙拉酱，可以提前做好备用。

这套春季套餐，也适合作为工作餐。

隔天早上若要带工作餐上班，当晚可以多准备一些，只要把饭和汤加热一下即可食用，非常方便省时。

但是炒菜不适合做工作餐菜，因为炒菜必须现炒现吃才新鲜，炒菜如果不马上趁热吃，放置太久，菜的质量会转化为酸性，食用之后会引起身体的不适。

装工作餐时，橄榄酱可以直接淋在饭上，沙拉和沙拉酱则要分开带。

<<四季禅食>>

编辑推荐

《四季禅食》编辑推荐：禅食是无蛋、奶的纯素饮食，从禅修的角度来看，推广无蛋、奶的纯素饮食，可以辅助修行。

鸡蛋和奶类、奶酪类食品都是高脂肪及高度酸性食物，会导致禅修时疲劳和昏沉，也会使肝脏紧绷，晚间难以入眠，早上难以起床，让修行难以得力。

<<四季禅食>>

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>