

<<这样料理最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样料理最健康>>

13位ISBN编号：9789576074363

10位ISBN编号：9576074363

出版时间：2000-03-01

出版时间：未定义出版社

作者：姜淑惠

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>

## <<这样料理最健康>>

### 内容概要

飲食可以千變萬化？

這是一本可以操之在己，依個人體質差異、生活素材所製作的食譜；更是結合營養科學、吃出高能量、充滿活力，屬於男女老幼與家庭的食譜。

書中一道道健康有勁的滋味，讓你從烹調、吃飯中獲得愉快滿足；也活出對生命的永續經營。

飲食本身就是維持生命，以及養心健身的一種持續不斷的行為，從中我們也可以培養對生命最基本的尊重與愛護。

清淨天然的飲食有著最圓滿、最具前瞻性的營養觀，不僅著重量化，也注重質化，更重視淨化。

如何讓飲食活動，經由覺醒，而回歸樸素、清淨的生活本質，是我們思考飲食文化時的重要課題。

《這樣料理最健康》是一本可以讓你親自動手做的食譜，藉由它不僅你可以學習製作每道菜的要領，更重要的是還可以自己千變萬化出許多菜來！

主食選一種，副食要有生有熟。

熟能生巧，按譜實踐之後，日久便會創意湧現，變化自如，因此你也可以成為烹調與生活大師！

本書以主食、副食為架構，主食分為米、麵條、麵包、包子與饅頭等，副食則分為生食和熟食兩大類。

生食包括生菜沙拉、涼拌、果汁等；熟食則包含燙、炒、烤、蒸、煮等各式菜餚及濃湯、熱飲。

調味料更是調配食物的精髓，懂得調味後，基本上許多食物就可以自己製作，甚至還可以創作、發明，豐富我們的生活，所以這本食譜中另有專章介紹。

另外，還有1~2個星期的淨化體質法。

身體最好先經過這種方法的調理後，再進入姜醫師推薦的飲食法，效果會更卓著。

生活是生命鮮活的紀錄，健康是所有人類的最高願望，本書讓你凝聚家庭的幸福與和樂，更讓個人享有心靈淨化的詠歎。

<<这样料理最健康>>

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>