

<<生机全书>>

图书基本信息

书名：<<生机全书>>

13位ISBN编号：9789861209784

10位ISBN编号：9861209786

出版时间：2011-8

出版时间：貓頭鷹

作者：李美玲

页数：272

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>

## &lt;&lt;生机全书&gt;&gt;

## 前言

作者序 低度加工、天然原味的食物是最佳選擇！

一般人之所以對天然不加工的食物保持距離，多半是因為覺得食之乏味，無法勾起食慾；因為我們的舌頭味蕾長期接觸人工調味料，早已變得麻痺鈍化而不自知。

然而，經過滾雪球般的塑化劑風暴後，我們不得不重新省思食品安全的重要性；其實食品添加物早已盛行多年，且大部分都是人工化合物，換句話說，只要是食品，幾乎都含有食品添加物，只是或多或少的問題，這是不爭的事實。

除了擔心食品添加物外，農藥、抗生素、生長激素、環境賀爾蒙、瘦肉精、重金屬等污染，同樣讓現代人在面對琳瑯滿目的食材和食品時，卻不知道什麼才是安全？

怎樣吃才是健康？

為了追尋自然的飲食，低度加工、天然原味的食物成為最佳選擇！

可惜的是，大部分人不懂得天然食材要如何運用，才能烹調出美味與健康兼具的菜色；這也激發我投入綠色生機的積極研發，期望讓美食與健康可以劃上等號。

我相信，只要經過2~3週，最長一個月的時間，嘗試完全食用天然食物，味蕾的功能很快就可以復甦，重新感受食物原本的鮮甜滋味，而身體的健康，從臉上光彩的笑容裡就能輕易察覺到。

為了推廣吃天然、吃生機，更吃出健康的理念，本書堅持不使用精製油、精製糖、蛋、奶及動物性製品，希望以最天然的方式，料理出道道美味的食物。

在高餐西廚系授課時，同學們莫不對這樣的烹調方式嘖嘖稱奇，大家都非常好奇，西餐裡少了油、糖、蛋、奶四大天王，如何能做出精緻美味的料理？

然而透過了解食材特性，以及實行健康烹調原則後，大家的確也發現原來美味的食物可以保有健康，健康的食物可以如此簡單烹調。

我們甚至把成果分享，對外舉辦多次宴會，獲得廣大熱烈迴響。

回想當初因自身健康嚴重亮起紅燈而嘗試各種自然療法，繞了一大圈後，才猛然發現，日常的三餐才是健康的最大關鍵！

現在的我不但重拾健康，也因為擁有健康，完成人生許多夢想。

因此我也希望藉由這本書與更多人分享健康的喜悅及生命的平衡點，揮灑出精彩人生。

## <<生机全书>>

### 内容概要

無油．無糖．無蛋．無奶．無添加．零膽固醇吃對了，就健康！

零負擔的美味蔬食主張 \* 醬料、沙拉、涼拌菜、湯品、主食、甜點超過100道易做、好吃的中西料理  
純淨食譜 \* 堅果、種子、蔬菜、穀類、水果196種方便取得、易搭配料理的生機食材營養成分表 \* 天然、低脂、高纖、少鹽、少熱量聰明調配飲食，有效預防與控制各類慢性疾病原來，美味的食物可以很健康，很簡單！

這本完整、實用的生機飲食大全將幫助您：\* 遠離精製油、精製糖、人工添加物，減少身體負擔 \* 不用奶、蛋及動物性製品，也能做出令人驚

<<生机全书>>

作者简介

李美玲 . 輔仁大學英國語文系畢業 . 美國University of New Haven選修MBA課程 . 高雄中醫藥學會內科科學學術研究委員會委員 . 「喜樂生機食療法」創立人 . 獲得聯合國非官方組織自由互助協會頒贈「喜樂生機食療法」博士 . 獲得法國貝爾實驗室農業安全規範研習證書 . 高雄餐旅大學業界專業教師 . 高雄餐旅大學兼任講師 . 由於長期健康狀況極差，因此潛心研究各種自然療法，成功的重獲健康，有鑒於「食物就是最好的藥物」及「愛地球」，而全心投注綠色飲食的研究、教學與推廣，亦獲得國際上肯定。

作者以保留每種食物最佳營業素為前提，充分掌握食物特性，精心研發出一道道營養、零負擔的美食。

在享有健康的同時也享受美食，達到「不僅嘴巴叫好，連五臟六腑皆叫好」的美食最高境界。

## &lt;&lt;生机全书&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序 | 低度加工、天然原味的食物是最佳選擇！

本書使用小提醒新生活運動開始 - - 最能滿足身體需求的綠色生機飲食chapter1 解開生機飲食不生病的食物密碼吃對食物能讓你更健康全方位攝取，才能獲得均衡營養生機飲食中的特有營養素零負擔的食物療法多食用全健康蔬食喝對水，能淨化我們的血液健康的養生法從早餐開始chapter2 生機飲食有助於疾病調理克服癌症紓解高血壓降低高脂血症拒絕肥胖遠離糖尿病預防骨質疏鬆症戰勝痛風chapter3

常見的生機食材風味指南全穀類堅果種子類豆類芽菜 & 蔬菜類根莖類菇類水果類其他chapter4 簡單好滋味 - - 千變萬化的醬 & 粉料蜂蜜草莓果醬原味杏仁醬大蒜麵包醬咖哩粉雞汁調味料腰果美奶滋新鮮番茄醬義大利沙拉醬和風西柚沙拉醬蒜味沙拉醬香芹籽沙拉醬綠地沙拉醬千島沙拉醬乳酪醬番茄莎莎醬五味醬紫蘇沙拉醬糖醋醬醬油膏胡麻醬豆瓣醬亞麻子沙拉醬豆腐美奶滋沙嗲醬蘑菇濃汁醬chapter5

生機活力早餐活力多果汁鳳梨堅果奶香醇腰果奶燕麥堅果酥全麥鬆餅美式煎餅晨光小米粥水果燕麥粥全麥果香潤餅全麥生菜潤餅腰果乳酪洋蔥貝果全麥土司漢堡麵包高鮮豆腐漢堡chapter6 湯品 + 沙拉 + 涼拌菜 = 輕食享瘦玉米巧達湯義大利蔬菜湯青豆濃湯蘆筍蘑菇濃湯咖哩南瓜湯山藥地瓜濃湯羅宋湯蔬菜胚芽湯西蓼湯黑豆濃湯黑珍寶墨西哥脆片沙拉馬鈴薯南瓜沙拉涼拌青木瓜涼拌海菜日式沙拉山藥沙拉涼拌菠菜信州風豆腐涼拌豆腐海帶芽嫩豆腐涼拌苦瓜蒜味毛豆涼拌蓮藕涼拌大頭菜涼拌白菜胡麻牛蒡四季豆海苔紫蘇卷紫蘇杏桃煮紫蘇小黃瓜chapter7 健康自由配 - - 主食 + 主菜 + 配菜番茄鮮蔬義大利麵白醬時蔬義大利麵杏仁醬涼麵胡麻涼麵炸醬麵青椒鑲西班牙飯黑豆薏仁糙米飯海苔素肉鬆壽司蛋 & 壽司核桃素排馬鈴薯泥泰式煎餅糖醋丸子紅燒獅子頭香酥雙豆茄汁烤豆什錦香鬆麻婆豆腐家常豆腐番茄炒蛋蔬菜烘蛋香菇燜筍清炒筍絲西芹百合紅燒茭白筍奶汁花菜芝麻核桃糖乾果松露球鮮果雪露青花菜煨鴻禧菇香焗白菜根菜煮韭菜炒豆乾腰果甜豆腰果咖哩南瓜咖哩秋葵椰汁咖哩蔬菜香烤蘑菇薑味噌烤茄子高麗菜卷腐包如意卷青江腐包卷五彩雀巢chapter8 生機風味點心芝麻薄片香蕉鳳梨鬆糕高纖椰子塔杏仁醬小餅芝麻核桃糖乾果松露球鮮果雪露【附錄】附錄營養素的主要來源和功能附錄RDA營養素需求表 & 食物營養成分分析表

## &lt;&lt;生机全书&gt;&gt;

## 章节摘录

生機全書-【作者序】 低度加工、天然原味的食物是最佳選擇！

一般人之所以對天然不加工的食物保持距離，多半是因為覺得食之乏味，無法勾起食慾；因為我們的舌頭味蕾長期接觸人工調味料，早已變得麻痺鈍化而不自知。

然而，經過滾雪球般的塑化劑風暴後，我們不得不重新省思食品安全的重要性；其實食品添加物早已盛行多年，且大部分都是人工化合物，換句話說，只要是食品，幾乎都含有食品添加物，只是或多或少的問題，這是不爭的事實。

除了擔心食品添加物外，農藥、抗生素、生長激素、環境賀爾蒙、瘦肉精、重金屬等污染，同樣讓現代人在面對琳瑯滿目的食材和食品時，卻不知道什麼才是安全？

怎樣吃才是健康？

為了追尋自然的飲食，低度加工、天然原味的食物成為最佳選擇！

可惜的是，大部分人不懂得天然食材要如何運用，才能烹調出美味與健康兼具的菜色；這也激發我投入綠色生機的積極研發，期望讓美食與健康可以劃上等號。

我相信，只要經過2~3週，最長一個月的時間，嘗試完全食用天然食物，味蕾的功能很快就可以復甦，重新感受食物原本的鮮甜滋味，而身體的健康，從臉上光彩的笑容裡就能輕易察覺到。

為了推廣吃天然、吃生機，更吃出健康的理念，本書堅持不使用精製油、精製糖、蛋、奶及動物性製品，希望以最天然的方式，料理出道道美味的食物。

在高餐西廚系授課時，同學們莫不對這樣的烹調方式嘖嘖稱奇，大家都非常好奇，西餐裡少了油、糖、蛋、奶四大天王，如何能做出精緻美味的料理？

然而透過了解食材特性，以及實行健康烹調原則後，大家的確也發現原來美味的食物可以保有健康，健康的食物可以如此簡單烹調。

我們甚至把成果分享，對外舉辦多次宴會，獲得廣大熱烈迴響。

回想當初因自身健康嚴重亮起紅燈而嘗試各種自然療法，繞了一大圈後，才猛然發現，日常的三餐才是健康的最大關鍵！

現在的我不但重拾健康，也因為擁有健康，完成人生許多夢想。

因此我也希望藉由這本書與更多人分享健康的喜悅及生命的平衡點，揮灑出精彩人生。

<<生机全书>>

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>