

<<这样吃最健康3>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康3>>

13位ISBN编号：9787534137112

10位ISBN编号：753413711X

出版时间：2009-10

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：姜淑惠

页数：197

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>

<<这样吃最健康3>>

前言

二十多年前我立志学医，17年前正式走上行医之路，10年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。

由于医务工作的转型，结识了更多的朋友及患者，发现他们都在找寻“教人正确饮食的医师”、“专治怪病的医师”、……此后询问如何从饮食、生活及心理方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。

我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。

我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒看似相同也很不一样。

大家开始有了直面自己病痛的勇气与康复的决心，更重要的是——发现并体验到“痊愈”的原动力——竟然来自于自己，大家不再迷信药物，不再依赖医师、抱怨护士。

原来“自然清净的饮食”+“良好的生活态度”+“丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。

<<这样吃最健康3>>

内容概要

饮食是我们天天都要去做的事，如何让它达到养心健身、维护环境的目标，是重要的课题。《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》由姜医师亲撰饮食调理内容，并结合多年临床经验和自身体会，提供了150多道极珍贵私房菜的烹调秘诀与技巧，让你不仅可以学习每道菜的制作要领，而且还可以充分发挥创意，自制各种健康的调味料，排毒水，全素的饭、面、包子、菜肴、豆浆、饮料、甜点，成为烹调与生活大师。

<<这样吃最健康3>>

作者简介

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。

“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。

拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与病患感同身受的态度。

苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。

她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周遭的食物，重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。

曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。

此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。

她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。

她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

<<这样吃最健康3>>

书籍目录

总序前言健康料理心法1 加入慈悲健康料理心法2 加入智慧健康料理心法3 加入清净健康料理心法4 加入天真举一反三 从按谱实践到变化自如准备篇 使用说明调理篇 如何做出色香味俱全的菜肴？

体质改善篇 1~2星期排毒、净化、补气饮食法营养分析篇调味的奥妙（油盐酱醋篇）杏仁酱芋泥拌酸瓜酱番茄味噌酱洛神酱苹果醋和柠檬醋香料橄榄油米饭毛豆糯米团酸菜饭团寿司饭紫苏拌饭青豆炒饭菠萝五谷饭咖啡饭酸菜鲜豆皮卷（豆干）彩虹鲜豆皮卷炒饭瑜伽饭（炒后蒸熟）蔬菜手卷川七红糯米糕（养生八宝饭）黑米糕（补血补气）川七八宝饭（养生八宝饭）被肾八宝饭健脾八宝饭补血饭被气饭五谷粽糙糯米粽小米粽（甜味）小米粽（咸味）十全药膳糙米粽炒香菇米粉粥与米豆奶合家欢养生粥黑芝麻燕麦粥（甜味）莲藕养生粥海带芽燕麦粥（咸味）黑豆毛豆荞麦糙米粥杂粮咸粥南瓜咸粥野米桂圆枸杞粥面条杏仁酱拌荞麦面（也是一组套餐）风味面（紫苏菠菜杏仁面）西番莲凉面西番莲五谷面水果凉面日本凉面雪野红炒面台湾古早味的面什锦面线糊意大利番茄面意大利通心面面点家族（面包、馒头、包子、面皮）全麦三明治加蘸料地瓜三明治芋泥香堡全麦馒头（甜、咸）全麦包子（15粒）香蕉坚果无蛋糕全麦面包（面包机制作法）熟食炒苦瓜竹笋红烧山苦瓜八角毛豆黄瓜拌绿豆细粉炒西合金针笋茼蒿草菇煎豆干甜椒咖喱红烧卷心菜卷枸杞鲜豆皮卷瑜伽修行雪莲子红烧海带菱角红烧土豆凉拌海带芽豆腐海洋竹荪芥菜梗红烧味噌豆腐烤茭白醋拌海洋竹荪炖白萝卜丝豆腐烤味噌茄子烤青椒香菇南瓜土豆咖喱凉拌金橘豆腐炖咖喱菜花汤南瓜浓汤冬季南瓜暖汤秋葵玉米浓汤玉米燕麦浓汤欧式蔬菜汤澄净菠菜汤罗汉斋（银杏萝卜金针汤）意大利豆汤日式味噌汤南瓜当归盅山药补脾汤莲子养心汤生菜沙拉紫甘蓝沙拉风雨拌丝瓜（西番莲丝瓜片）苦瓜丝瓜沙拉海藻沙拉甜菜桑葚（生菜沙拉）西兰花麦芽沙拉山药沙拉众椒拱酱沙拉烤香菇衬生菜青椒彩椒沙拉水果青椒沙拉水果生菜沙拉洋蒲桃生菜沙拉意大利式生菜沙拉小米沙拉凉拌开胃小菜凉拌芝麻牛蒡凉拌海带芽冷热饮欢喜飨宴松叶汁冬瓜红糖汁甜菜根枣子苹果汁火龙果番石榴苹身酪梨芹菜果汁芹菜综合果汁生腰果芹菜菠萝醋汁福圆茶陈皮菊花养生茶牛蒡红枣养生茶姜末茴香茶橘茶元气汤女性经后调补药方黄芪养生茶牛蒡枸杞茶粉光、菊光、枸杞茶菊花枸杞茶佛手瓜茶开心甜心与套餐百合红豆汤姜汁桂花蜜红薯肉桂柠檬蜜天津梨全麦面皮卷洋芋泥蘸三宝粉、黑芝麻粉芋泥球拌无蛋沙拉酱高纤椰子球香蕉核桃松糕绿茶粉红豆糕全麦芝麻饼梅子果冻、菠萝果冻、西柚果冻冷冻杏仁饼苹果派生菜与面包套餐（香蕉小红莓与酪梨豆腐涂酱）泰国烤香蕉卷套餐后记参考附录 个人体质检索

<<这样吃最健康3>>

章节摘录

插图：调味的奥妙（油盐酱醋篇）煮饭之前，先提纲挈领《姜医师的餐桌》这本食谱是点点滴滴、渐渐完成的，其中包括个人的实验与创新，以及许多朋友、患者、志同道合者的体验。

在过去那段时间中，大家都觉得这种饮食方式，可以成为一种系统，并能作为饮食上、生活上的参考及实用手册；若能撰写完成，将是所有人都能共同去做、去实践，且对身心极有帮助的食谱。

我身为一名医师，拥有医学专业背景，对于煮饭做菜这件事情，并不熟悉；但在与众人交流经验，以及自己亲自动手去尝试之后，也就慢慢从一个不善烹调、甚至不特别会吃的人，领悟出饮食中不仅可以呈现美感，也蕴藏着真理。

撰写这本书，主要是让所有像我一样不懂得烹调的朋友，也能享受吃得健康、吃得多样、吃得美味与幸福。

让每位朋友都能以一种开放、创意的角度，了解做菜的窍门，从而将技术推衍，千变万化出许多道有趣的菜色来。

只要你能掌握其中的原则，光是煮饭这件最平凡的事，你都可以煮出各种味道、各种香气的饭，研究这本食谱，你就能闻一知十，甚至连国外的各式料理，都能自己在家里DIY了。

我以医生的角度告诉大家，这是具有医疗效果的饮食观，不但能吃出食物天然的美味，更能拥抱健康

。

<<这样吃最健康3>>

后记

10年前，我自己已从这套清净自然饮食法中获得了许多利益，进而推己及人，在医院组织伙食团，不时有人欣然加入。

其后，我在社会各团体中进行推广教育，常于演讲会后举办品尝会，以便进一步落实健康理念，达到“听到”且“看到”、“尝到”的效果。

随着推广的普及，“有无食谱可以遵循”的需求，也就愈加殷切。

所以，制作一本自然清净、健康美味的食谱，已是必然趋势，我责无旁贷。

酝酿这本食谱的撰写及拍摄，前后已有四载，由美国拍到中国台湾，由北半球拍到南半球，由平地拍到中国西藏高原、中国新疆天山山脉。

鲜美透红的柿子，我们已三度相逢。

在无数挫败中，不断尝试，积累经验；在删弃无数底片后，最后定稿完成。

我不知他人的食谱如何制作，但我们这本食谱，融合各地饮食之特色，解析调味的窍门，同时还具有药谱的功效，饮食中兼具艺术赏玩情境，更甚而达到禅观的宁静超越，真是无尽宝藏也。

<<这样吃最健康3>>

编辑推荐

《这样吃最健康3:姜医师的餐桌》：谁能用150多道菜谱彻底改变台湾人的饮食观？
身·心·灵整体健康专家姜淑惠医师，继畅销书《这样吃最健康》后，推出最新实操版。
这是一本让你快乐动手烹饪，进而发现自己潜能的食谱，内容包括 主食与副食的制作要诀与正确组合 菜色互相搭配的技巧 生食与熟食比例的把握 营养成分的认识和辨别 各国调味料的特色与运用 季节性药膳调理的原则 1~2星期净化体质的步骤 如何为不同体质的人选取合适的食材清静天然 的饮食方式透出最圆满、最具前瞻性的营养观。
书中一道道菜健康有劲的滋味，不但使你从烹调、吃饭中获得愉快满足，也活出对生命的永续经营。它不仅是“食谱”，也是“药膳”，更是“心谱”。
150多道健康美味、简易好学的悦性菜肴具备医疗、防癌、养生等功能的全家人食谱结合营养科学，吃出高能量、新活力，适合舅女老幼与家庭的健康食谱时时观照察觉自己的身体，便是最好的医师。处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。

<<这样吃最健康3>>

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>