

<<一天一碗，素食也诱人>>

图书基本信息

书名：<<一天一碗，素食也诱人>>

13位ISBN编号：9787111369660

10位ISBN编号：7111369661

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业

作者：金悛斌

译者：赵春艳

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>

<<一天一碗，素食也诱人>>

内容概要

提倡素食，绝不是说让你一下子就变成一个彻底的素食主义者。

每个人都应该根据自己的个人喜好、口味以及生活习惯来选择适当的方法，逐步减少对动物性食物的摄入，并逐渐增加素食的比重。

一天一次，一次一碗，轻松享受素食生活，这样是不是更好? 一盘素面，一碗素粥，一个素食饭团，多样化的食材，多样化的素餐Jjoi方式，为我们的身体和心灵带来清净。

<<一天一碗，素食也诱人>>

作者简介

作者：(韩国)金悛斌 译者：赵春艳金悛斌，拥有一家拍摄各种各样美食的摄影工作室：同时，身为美食专家和美食设计师，活跃于多家杂志、电视台等媒体。

作者提倡利用各种食材的天然味道来制作丰富多样而又富含营养的食物，在享受美食的同时，营造一种健康生活。

<<一天一碗，素食也诱人>>

书籍目录

- 第一章：盛装清净身体与心灵的素食
- 第二章：简便又好吃的一盘素食早餐
- 第三章：量少又管饱的一盘素食面
- 第四章：无需菜肴的一碗饭，一碗粥
- 第五章：全家都喜欢的一盘独特菜肴

<<一天一碗，素食也诱人>>

章节摘录

版权页：插图：素食才是真正“乐活”的食谱如果只用蔬菜和水果做菜，那我们的饮食就会变得清淡许多。

它们不像肉类那样，需要特别加工以利于消化吸收；也不像肉类那样，需要加入许多调味料以去除腥味。

饮食如果变得清淡，我们的加工方法就会变得简单；饮食如果易于消化，我们就不需要添加一些让食物变得易烂的添加剂，大自然的整个环境也会随之健康起来。

如果我们的饮食变得清淡不油腻，那么刷碗的时候，洗洁精的用量也就变少了。

这种饮食上的清淡化，将会使我们的生活逐渐接近“乐活”的生活方式。

所以，素食不仅仅是我们每个人在口味上的一种选择，它更是我们爱护人类、热爱自然的一种实践。

素食所带来的丰富营养不要以为素食就意味着没有营养。

像黄豆、西葫芦这些食品里含有丰富的蛋白质；而杏仁、花生、核桃等坚果当中，则含有丰富的有益于心血管健康的物质。

所以，素食完全可以让我们的身体保持同样的健康。

那些拥有健康素食习惯的人，即使不吃肉食，也同样可以通过素食摄入那些营养学专家们所提到的各种营养素。

有些人在食用一段时间的素食后，出现手抖或者眼肌发颤、没有力气的症状，他们认为这是由于素食中的蛋白质不足引起的。

但如果他们更改只食用大米的习惯，再加入两三种粗粮以及含有丰富蛋白质的大豆，那些症状就会统统消失。

根据食材选择的不同，素食也可以多样化根据世界素食主义者联盟(IVU)给出的定义：“素食是指一般不食用猪、牛肉(哺乳类)，鸡肉(家禽类)，鱼肉(鱼类)，但可以根据情况食用鸡蛋和牛奶的饮食方式

。”根据这个定义，素食一般是指不食用动物、只食用植物的饮食方式，并可以根据程度和个人喜好的不同分为几种素食主义者。

最严格的素食主义者是严守素食主义者，他们不吃包括鸡蛋和牛奶在内的一切动物性食品，甚至连蜂蜜也不吃。

往下依次是在一定程度上食用牛奶和乳制品的奶素素食主义者；食用牛奶和乳制品、鸡蛋的奶蛋素素食主义者；食用牛奶、乳制品、鸡蛋、甚至鱼类的鱼类素食主义者；还有除了鱼类素食主义者食用的那些食物之外，还另外食用鸡肉的半素食主义者；近来，也出现了一些比较激进的素食主义者，他们主张只食用那些掉到地上的果实和水果，人们称他们为果素食主义者。

<<一天一碗，素食也诱人>>

编辑推荐

简单又轻松的素食生活，一碗营养丰富的素餐，一顿饭轻松搞定量。

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>