

<<天厨妙香公开厨房>>

图书基本信息

书名：<<天厨妙香公开厨房>>

13位ISBN编号：9787513211628

10位ISBN编号：7513211620

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：圆融一笑，天厨妙香 著

页数：163

字数：160000

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>

<<天厨妙香公开厨房>>

前言

健康管理犹如财务管理 作为财务管理人员，为推广素食的书作序，似乎专业不太对口。自己从2003年尝试吃素以来，身体健康状况和体检指标大为改善，是素食的实际受益者。

读过本书清样后，发现均衡素食与财务管理有异曲同工之妙。

财务管理讲究实事求是，最忌被欲望控制而急功近利。

近年国内高发的各种癌症、心脏病、高血压、糖尿病等现代富贵病都跟过量“进补”肉食有很大关系。

如何超越口腹之欲的控制，实事求是地认识均衡素食对人体的利益和价值，值得每个人去探索。

财务管理更讲究风险管理，反对逞一时之快而堕万劫不复之灾，尤其对于高概率大影响的风险会主动采取规避策略。

似乎大部分现代人对于过量肉食必然伤害自己生命的重大风险还缺乏了解，遑论防范；人们还在义无反顾地用过量肉食继续蹂躏自己的身体。

如果本书的内容能唤醒部分读者对过量肉食重大风险的觉知，当善莫大焉。

财务管理讲究资源优化配置。

过量肉食不仅对人的身体有害，更导致对地球有限资源的巨大浪费和环境的严重污染。

均衡素食符合资源优化配置原理，不仅能有效防范过量肉食对人们健康的伤害，还能大幅度减少水土资源的流失，缓解环境污染，对人们生活质量的改善具有深远意义。

财务管理还讲究改进方案的可操作性。

从可操作性角度看，本书收集的数十道天厨妙香素食馆经典素菜，烹饪方法简单，色香味俱全，人人皆可实践。

以上是一个财务人员对本书的读后感，是为序。

曾沛涛 2012年9月于北京

<<天厨妙香公开厨房>>

内容概要

素食，在现代社会已经悄然成为一种时尚。

素食也是一种美学，是一种环保行为，是美女们崇尚的一种健康减肥方式。

《健康生命的素食地图》丛书将为您提供简单可操作的精美素食菜谱，和您一起分享素食的美妙感悟，向您娓娓讲述那些有关素食的趣事，和您一起倡导素食公开厨房公益活动。

无论是想长期坚持茹素，还是想偶尔改变一下饮食，或是想借助素食来给身体排毒，或是想要寻求素食的依据，本套丛书都会给您满意的答案。

如何在家里烹饪色香味俱全，堪比餐厅水平的素食？

本分册以图文并茂的方式向大众公开北京“天厨妙香”餐厅招牌名菜的菜谱，同时收录诸多美食散文，让您在最短的时间内成为一个健康快乐的吃货。

<<天厨妙香公开厨房>>

作者简介

圆融一笑：80后，自由撰稿人，喜爱传统文化。

天厨妙香：北京一家素食馆（总店在清华东门，分店在朝外SOHO大厦）。

<<天厨妙香公开厨房>>

书籍目录

蔬食之美

- 《蔬食第一》节选
- 为何真相竟如此难得？
- 读《中国健康调查报告》
- 素食既经典又时尚
- 素食健康
- 素食女人皮肤更美丽
- 植物蛋白质何以更有益？

天地“粮”心，珍惜莫蚀

- 联合国粮农组织（FAO）：牲畜产生的温室气体比汽车还要多
- 素食的利益
- 世界上有多少人在吃素
- 素食者对常见责难的回答
- 博鳌论坛嘉宾呼吁少吃肉食
- 为绿色地球作出贡献
- 地球的环境

蔬之物语

- 姜片海带汤
- 薄荷绿
- 菜苔的当下
- 南瓜花
- 爱情蔬食：美索不达米亚的绿菠菜
- 爱情蔬食：祖母的眼睛
- 爱情蔬食：蝴蝶苋柳叶苋
- 爱情蔬食：腐乳的记忆
- 爱情蔬食：紫苏煎黄瓜

素食故事

- 一个有趣的故事
- 一位癌症病人的素食奇迹
- 歌手张学友坚持吃素
- 我的素食一家
- 爱迪生为何吃素
- 托尔斯泰谈素食
- 戏剧大师乔治·萧伯纳谈素食
- 一个儿童的素食与人生观
- 清华留学生的食素感想
- 一个素食餐厅的成长记录
- 结缘素食，收获健康
- 自我健康管理从素食开始
- 素食是一种生活信念
- 我和素食的不解之缘
- 素妈妈的自述
- 生命之花因素食而绽放
- 百味人生

<<天厨妙香公开厨房>>

生命的意义

素我人生，低碳生活

人之痛苦在于追求错误的东西

茹素是一种生活态度

给心灵一次虔诚之旅

素不孤，必有邻

由素食走向素心——写于素食六周年

人与动物

素食者具有更多的营养学知识

《抱朴子养生论》节选

天厨妙香公开厨房

素酿豆腐

陈皮鸭翅

宫保翠珍

红楼茄鲞

榄油苦瓜

榄油芥兰

黄金波罗蜜

木耳百合吉祥豆

白灼娃娃菜

菠菜蘑菇

芦笋百合

家常四宝

茉莉豆苗

龙井茼蒿

碧波云天

有容乃大

松仁香芋元

家乡酿豆角

椰香豆腐

酱椒娃娃菜

吉祥三宝

吊锅杏鲍菇

山菌竹笙锅

回锅冬瓜

飞鸿香脆椒炒素羊腩

客家豆腐

武冈香干

清炒四角豆

耗皇乌冬面

麻辣三鲜

水煮三国

拔丝山药

紫菜萝卜丸

西汁豆腐

鱼香素丝

宫保豆腐

<<天厨妙香公开厨房>>

香仁双脆
金玉满堂
薏仁冬瓜海带汤
九层塔茄子煲
上汤天目笋
五香烤麸
蘑菇汁牛排
山药羊腩煲
干锅小红肠
香菇冬笋面筋
美味海鲜菇
上上签

<<天厨妙香公开厨房>>

章节摘录

姜片海带汤 文 / 羽翎 我坐在卧室上电脑，风扇吹来海带的味道。这种长在海底的岩石上的植物将海水的气息传遍整个房间。

在夏天的时候，我大约一星期吃一次海带。不是为了它的营养价值，也不是为了它“碱性食物之冠”的称号。人类是非常奇怪的动物。

有时候会想象自己是只鸟，能飞于天空；有时候却想象自己是条鱼，遨游于海底。而亲近海带的味道，就能想象自己如鱼般亲近海水。

小时候养过很多次金鱼，每条金鱼活的时间不过一个月。城市自来水有漂白的气息，这种气息和湖水海洋的味道完全不同，所以金鱼们通常活不过一月。金鱼们一月的生命和我现在的生命长度相比，实在是短。

我经常恍恍惚惚地透过玻璃瓶看着那些弱小的鱼们，鼓着大眼睛在水里游动。想起我的朋友得了癌症后，也曾买了两条金鱼放在家里。

她每天给那些鱼喂食，换水，除了睡觉，吃饭，看电视时都在时时注意那两条鱼。

当某天那鱼缸意外地爆裂了，一条当场死亡，另一条也奄奄一息时，我正好在她家帮做菜。我们相对无言。

她说：“这是一个预兆，是不是我也活不长了？”我说：“没有这回事。

你会好好的。

”慢慢地她与友人们渐渐疏远，自己的天地越来越狭窄，终有一天，她逝去了。人都想将美好留给他人，却忘了自身也需要鼓励和关怀相伴。

坐了一会儿，又起身将火关小，顺便往海带里添了几片姜。

在所有的佐料里，我唯爱姜。

姜生长在低温的沙土地，四月取母姜种下，五月就会长出像嫩芦苇的苗来。

叶子有辛辣味，是成对长的，很像竹叶，但比竹叶稍宽。

秋分前后就长出像排列的手指那样的新芽来。

这就是最宜食用的子姜。

小时候，妈妈会买很多子姜回来，就着大大的太阳晒干，然后拌上紫苏，装在玻璃瓶里，当零嘴吃。或者将姜洗净，放在龙牌酱油里，过一段时间便是香喷喷的开胃菜了。

姜喜温暖湿润的环境条件和海底岩石上的海带是相似的。

姜的辛香能恰到好处地盖住海带的腥味。

食物与食物之间有时候也需要相伴才能达到美味的效果，何况人呢？

薄荷绿 文 / 羽翎 一夜之间，我喜欢上薄荷这个颜色。

冬天时穿着薄荷绿的卫衣，在阴雨连绵的天气中穿梭而过，竟然不讨厌绵绵不断下着的雨。

女性，有时候非常容易被颜色所左右，薄荷绿能带给心情一份超然的淡定与可爱。

每天吃完微波炉热完的中饭，就要走下18楼，在公司附近散步。

公司附近开了好几家花店。

在没爱上薄荷绿时，看什么花都一样，没什么特别的爱。

但心底添上了这种色彩后，小小的一盆薄荷一眼出现在视线里。

真的是很普通的草，于我却有了特别的美，随手买了摆在了办公桌上。

公司同仁拨了拨薄荷的叶子，忙捂着鼻子说：“好难闻呀，怎么感觉像狐臭？”

我低下头左闻右闻，的确有股异味。

想起原来家中的院子里也种着薄荷。

妈妈隔三差五地摘几片叶子泡水喝，并不觉得有什么异味，反倒是水喝下去，口感清凉。

《本草纲目》中写道：薄荷味辛、性凉，无毒。

<<天厨妙香公开厨房>>

长期做菜生吃或熟食，能祛邪毒，除劳气，解困乏，使人口气香洁。

做菜生吃，不就是凉拌嘛。

叶子是花的秀发，如果摘了叶子，这盆栽不就变成秃子了吗？

这样一想，还挺罪过的。

每天忙碌着，偶尔抬头便望望这个小盆栽。

周末过后，回到办公吓了一跳，薄荷的叶子大半枯萎，快快的。

为什么在院子时，它能那样的疯长，无人照顾，都绿油油的。

但现在放在我的桌上只有几天，叶子凋零，枯萎不堪。

没有阳光？

不适应无通风的空调房间？

水浇多了？

或少？

种种问题让我心忧不已。

谁说植物不用照顾自会长得好？

好几天在发呆状态中，盯着一盆只剩几片叶子的薄荷。

薄荷的花语是“愿和你再次相遇。

”在人生所有的相遇中，但愿我不会再遇到你，因为我深知：再遇到你，我还是无法照顾好你。

P41-45

<<天厨妙香公开厨房>>

编辑推荐

素食无关宗教，也无关慈善，只是为了让更多的吃货能够获得健康、快乐。

清华大学副教授蒋劲松、麦当劳（中国）前财务总监曾沛涛联袂推荐！

过量肉食不仅对人的身体有害，更导致对地球有限资源的巨大浪费和环境的严重污染。

均衡素食符合资源优化配置原理，不仅能有效防范过量肉食对人们健康的伤害，还能大幅度减少水土资源的流失，缓解环境污染，对人们生活质量的改善具有深远意义。

财务管理还讲究改进方案的可操作性。

从可操作性角度看，圆融一笑、天厨妙香编著的《天厨妙香公开厨房》收集的数十道天厨妙香素食馆经典素菜，烹饪方法简单，色香味俱全，人人皆可实践。

<<天厨妙香公开厨房>>

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>