

<<两个素食者的创意厨房>>

图书基本信息

书名：<<两个素食者的创意厨房>>

13位ISBN编号：9787531723059

10位ISBN编号：7531723050

出版时间：2008/01/01

出版时间：北方文艺出版社

作者：笨鸟,土豆泥

页数：全三册

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>

## <<两个素食者的创意厨房>>

### 前言

缘起从小到大我一直以为猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼理所当然是人们餐桌上的食物，它们生来就是被人吃的，我们可以心安理得地享用。

直到2004年初夏，偶然在网上看到一个故事，有一个人记得自己前世做猪时的经历和被宰杀时的痛苦。

故事的真假姑且不论，它使我突然意识到，动物和人类一样，也有着贪生怕死，趋吉避凶的本能。

《大话西游》里说：“人和妖都是妈生的，只不过人是人的妈生的，妖是妖的妈生的。”

同理，动物们也是父母所生，也有感情，也会怕疼，人类有什么资格去吃它们，就因为它们弱小我们强大吗？

从此以后，见到以前爱吃的排骨、海鲜，就再也吃不下了，觉得吃肉和吃人在本质上是一样的。

没想到的是，素食一段时间之后身体状况有了不可思议的改善，从前那种疲惫不堪的亚健康状态一去不复返，每天都感觉神清气爽、步履轻盈。

以前的我经常感冒，每次都拖拖拉拉要两个星期才能好，而现在我早已想不起感冒是什么滋味了。

就像广告里说的“这改变看不见，但真的发生了。”

因为自己受益良多，便迫不及待地吧素食的好处与身边的好友分享，劝他们也尝试素食。

几天后一个朋友打来电话抱怨：“我们现在天天稀饭、咸菜、贴饼子，吃得营养不够，脑子都不够用了！”

“天哪，他们理解的素食竟然是这样的！”

为了让未素食的朋友有兴趣尝试素食，已素食的朋友吃得更健康，从来不下厨的我开始掌勺学习做菜，然后把做成功的食谱及成品照片发到网络上与素友们分享。

在我的博客里，我和博友之间以“同学”相称，取“一同学习”之意。

这一做就是两年多，从开始的照方抓药(照菜谱做)，到后来自己也能创意出新菜品了。

两年来得到了网友们的大力支持，常常看到有同学留言说，受我们的影响而成为素食者，素食之后身体越来越好了。

每当看到这样的留言，我就觉得自己的努力没有白费，素食的感觉很好，做素厨的感觉更好。

我要让大家知道，素食并不意味着白菜、豆腐、窝头、咸菜，素食的日子照样可以过得有声有色、有滋有味。

社会上流传着一个顺口溜：当官要当副，穿衣要穿布，吃饭要吃素，喝酒要喝低度。

在这个物质极大丰富的时代，我们不可避免地每天都面临种种诱惑，是随顺自己的欲望还是让理智做主，是人牵着狗还是狗牵着人，是到了该好好想想的时候了。

俗话说，要想知道梨子的滋味，一定要尝一尝。

素食到底好不好，你也要亲自试一试才知道。

锦衣玉食的日子我们已经过了很多年，试着过两年素食布衣的日子又如何？

不过且慢，有一点要特别明确的是：素食不等于健康，如果你每天喝着可乐，吃着油炸薯条和奶油蛋糕，即使是素食也很难得到真正的健康。

我们所说的素食指的是“健康素食”，即：以天然的食材为原料，经过简单的加工做成的食物。

一开始你可能会觉得这样的食物淡而无味、难以下咽，但是坚持一段时间，你一定会领略到食物本身的美妙滋味。

来吧，和我一起，做简单的健康素食，过平凡的快乐生活。

## <<两个素食者的创意厨房>>

### 内容概要

#### 《你的食物是最好的医药》

人为什么会得病，

疾病的主要造成原因并非是细菌，相反地，疾病是由毒血症所引起的，而毒血症是细胞的损伤和毁坏所导致，并为细菌的繁殖和侵袭铺好了路。

本书以导致人生病最主要的疾病根源——毒血症为引，详解各种毒血症的原因和过程，以及如何运用简单的食物(如青菜、生乳、菜汤、酵母等)来治愈，让你快速摆脱疾病的困扰。

作者在书中告诉我们，虽然拥有健康是很简单的事，然而健康的人少得可怜。

为什么，这是因为我们不让大自然吐露她的故事，即疾病可以通过吃相应的食物而得到治疗，并且是愈新鲜、愈是天然的愈好，而不是药店架子上那些没有生命的产品，

当你逐渐相信你的最佳医药是食物而不是人造的药物时，你就能认识这些大自然的秘密，把健康掌握在自己手中。

当我们知道了什么是可吃的与什么是不可吃的时候，懂得什么时候不吃东西才是最重要的。

一次简单的断食，只喝稀释的果汁或蔬菜汁，就可让病体能有一次最好的机会把身体毒素及废物排除。如果在这时候，血中化学成分能因食物的适当选择而重新获得调和，身体就可恢复健康。

这本书的出现，可能改变许多人对于健康的意义和疾病、医学、食物的固有观念。

它提醒了一个古老的养生观念，即你的食物就是最好的医药，对于过分依赖医药的现代人无疑是有益的忠告。

本书被誉为开创了一个时代的食物、营养与疾病治疗之经典，简单易懂，贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

本套丛书还包括：《两个素食者的创意厨房》《这样吃最健康3 姜医师的餐桌》

## <<两个素食者的创意厨房>>

### 作者简介

笨鸟和土豆泥，两个因素食而相识的网友，一个在北京，一个在成都，她们都是朝九晚五的普通工薪族，因有着共同的兴趣和愿望，笨鸟和土豆泥联手在网络上成功打造了素食厨房博客，把自家厨房以照片和文字的形式搬到了网络这个虚拟世界里，希望通过这种方式让更多的人了解素食，

## <<两个素食者的创意厨房>>

### 书籍目录

《你的食物是最好的医药》

校阅者的话萧裕源医师

前言

第一章 健康与疾病画画观

第一节 治疗比疾病本身更糟糕

日常的食物就是我们最好的医药

“神药说”是愚弄世人？

万灵丹是后遗症的元凶

特效药往往是毒药

医生不过是大自然的助手

第二节 身体是你的DIY修理店

改善饮食可以修缮身体

营养角色应重新定位

癌症与膳食的确有关

恒心与合作有助医疗

远离刺激物是当务之急

.....

第二章 健康哪里来

第三章 健康何时被袭击

第四章 食物是最好的医药

《两个素食者的创意厨房》

《这样吃最健康3 姜医师的餐桌》

## &lt;&lt;两个素食者的创意厨房&gt;&gt;

## 章节摘录

《你的食物就是最好的医药》第一章 健康与疾病面面观第一节 治疗比疾病本身更糟糕靠药品生存是可怖的生存。

——卡罗拉斯·林奈在美国5.6万间药店内的一间，一位穿白衣的药剂师每秒钟配制十八项处方，这些粉红色、紫色、黄色、白色和绿色的药丸、胶囊、锭剂及针剂的总值每年达10亿美元。

——玛格瑞特·克拉克日常的食物就是我们最好的医药2500年前在古希腊的科西嘉岛上，有一位满面胡须的医学教师——希波克拉底坐在山边一棵亚洲筱悬木的树荫里，以他最简扼而精确的格言“你的食物就是你的医药”来训诲围绕在他身边的医学生。

直至今日，还没有人能比他更生动地告诉我们生存之道。

职业医师强调他们会努力赶上“医圣”希波克拉底，事实上他们在开业前即需要宣读希波克拉底誓言——一个具有高尚道德标准的崇高演说。

然而今天全世界每一个大城市里有千千万万细菌学家、制药研究员和化学家，坐在光亮的白色实验室内献身研究，忙碌地为每一种已知的疾病制造神奇的合成万灵药。

和受人尊敬的希波克拉底不一样，他们的口号是：“你的救命丹就是我们最新发明的药。”

“不管科技有多进步，不管人们花费了多少百万的金钱在医学研究计划上，人类仍然生病及死亡。

医院和精神病院挤满了病患与绝望的人；在美国——历史上食物最富足及生活水平最高的国家...个真正健康的人却如海底捞针一样罕见。

第二次世界大战时，虽然采取极低的体格标准，仍然有大约40%的美国青年被认为不适合服兵役。

过去十年内兵役的体格标准已经降低了三次，由此可见我们是最富有的国家，同时也是较不健康的国家。

为什么会如此？

将来又会如何演变？

我们对癌症、高血压、心脏病，其实是对所有恶疾不断增加的估计感到忧虑异常。

当然，新的药物和技术正在向这些“杀手”挑战。

有些是成功了，但某一家大药品实验室的副总裁费尼士·汤普森承认：“失败常是我们最重要的产品。”

“如果真的没有一种药物是无害的，那么这些有危险性的药品所能引起的反应则关系重大，因为这些反应也许会影响深远。

另一个用药的不良后果，可能是成瘾。

外行人用别人所服的药治疗自己，后果真是不堪设想。

“神药说”是愚弄世人？

病人从报上读到某种“神药”问世，他们会蜂拥至医生的诊所，要求用这些药来加速治疗。

结果，只会愈来愈发现副作用的严重，反而平添了更多的疾病。

因此，他们所寻找的救助，为身体由此造成的悲惨伤害所凌越。

虽然花费了数万元进行临床试验，但是对这些极为危险.....《两个素食者的创意厨房》素饭黄豆糙米饭黄豆糙米饭是备受营养学家们推崇的主食之一，有必要先来解释一下糙米和白米有什么不同。

糙米是白米的前身，也叫胚芽米，顾名思义，这是能发出芽来的米，是有着生机与活力的米，它比白米多保留了一层黄色的膜，去掉这层膜就变成了白米。

咱们平时吃的白米在精加工过程中除去了谷糠和胚芽，因此损失了一部分最好的蛋白质、大部分维生素、矿物质和纤维素，是人类自作聪明的产物。

可喜的是现在已经有越来越多的人认识到这一点，开始弃精取糙。

上海的枣子树素餐厅已全面停止白米饭的供应而改为糙米饭，为糙米的普及起到了极大的推动作用。

糙米中的氨基酸组成比较完全，但赖氨酸含量较少，而黄豆中所含赖氨酸丰富，所以糙米和黄豆正好互补，五份糙米加一份黄豆是非常完美的组合。

做法：早晨上班前把糙米和黄豆洗干净，泡上水，晚上回家时会泡软，另换干净的水，像煮普通的白米饭一样煮熟。

糙米中的沙子、糠皮等杂质会多一些，淘米的时候要特别注意。

## <<两个素食者的创意厨房>>

如果怕吃不惯糙米，可以先掺入一半白米，再逐步减少白米的量，直至全部换成糙米。

由于含有丰富的纤维素，糙米比白米更容易使人有饱腹感，即使多吃一些也不会长胖，而且糙米消化吸收速度也比较平稳，有利于控制血糖的稳定。

芒果饭水果是大自然中最优质、最营养的食物，也是最美丽的天然艺术品，五彩缤纷的外观和风味各异的口感都能让人们的视觉和味觉得到极大的享受。

而且，水果极易消化，不会给胃肠增加太多的负担，所以食用后让人感到轻松愉悦，活力无限。

既然水果的好处说也说不完，那还等什么，赶快行动吧。

原料：芒果、黄瓜、柠檬汁、米饭做法：1.将芒果剥皮去核，用搅拌机或勺子把果肉压成浆。

2.黄瓜切丁，用柠檬汁和少许盐腌渍30分钟。

3.将芒果肉和米饭均匀搅拌，再放入黄瓜丁，一份好吃的芒果黄瓜拌饭就这么诞生啦。

原料：寿司海苔、糙米、圆糯米、菠菜、豆芽、胡萝卜做法：1.两份糙米加一份糯米煮成米饭，加糯米是为了增加黏度，不然切的时候容易散开。

如果没有糙米，可以全部用白米。

2.米饭中加些盐拌匀。

3.胡萝卜先用油炒熟，菠菜和黄豆芽分别煮熟。

也可以用别的菜。

4.把寿司海苔光面向下铺在寿司帘上，铺上一层米饭，顶部留点空，用勺子把米饭压实。

……《这样吃最健康3:姜医师的餐桌》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。

我作为一名医师，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

。

……

## <<两个素食者的创意厨房>>

### 编辑推荐

《你的食物就是最好的医药》开创了一个时代的食物、营养与疾病治疗之经典。

先后由最负盛名的兰登书屋和矮脚鸡出版公司出版。

作者提示：1.消化、肝脏、内分泌是防病的三道防线；2.特效药往往是毒药；3.利用体内的自然抵抗力做真正的治疗（自愈）；4.酵母是最好的食物，是天然廉价的解毒剂。

比勒医师像一个预言家，他半个世纪前对各种疾病的预言与担忧，在今天一一应验。

《两个素食者的创意厨房》网上最流行、最丰富的素食菜谱！

笨鸟和土豆泥的博客在新浪博客大赛中得到评委的一致好评，荣获第二届新浪博客大赛生活类金奖，也赢得了很多素食爱好者的支持，网页点击率高达1800000，成为当前最热门的中文美食博客。

200道四季素食菜谱，吃出健康和快乐；10篇素食美文，分享素食生活新主张；不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒、依然能做出美味佳肴。

素食的十大益处：1.素食是最自然的长寿之道；2.素食是最有效和最根本的美容圣品；3.素食可以减少癌症发病率，尤其是直肠癌、结肠癌的发生。

4.素食可以减少患心脏病、高血压，糖尿病和肥胖等慢性疾病的发生。

5.素食有助于骨质增加密度，预防骨质疏松症。

6.素食是减肥良药。

7.素食可以让大脑更聪明。

8.素食使人性格温和。

9.素食使人身体健康、精力充沛。

10.素食使人远离禽流感等动物性疾病的攻击。

《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。

《这样吃最健康3:姜医师的餐桌》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。



<<两个素食者的创意厨房>>

名人推荐

<<两个素食者的创意厨房>>

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>