

<<这种食谱最健康>>

图书基本信息

书名：<<这种食谱最健康>>

13位ISBN编号：9787531728108

10位ISBN编号：7531728109

出版时间：2012-4

出版时间：北方文艺

作者：姜淑惠

页数：200

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>

## <<这种食谱最健康>>

### 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。  
《这种食谱最健康：姜医师的餐桌（菜谱版）》由姜医师亲撰饮食调理内容，并结合多年临床经验和亲身体会，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。

## <<这种食谱最健康>>

### 作者简介

(台湾)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, 与患者感同身受的态度。

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边的食物, 重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业地在学术领域钻研, 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; 医生最极致的境界, 就是做好预防医学的工作。

## <<这种食谱最健康>>

### 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

咖喱饭

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）

补肾八宝饭

健脾八宝饭

补血饭

补气饭

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

<<这种食谱最健康>>

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  
雪里红炒面  
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  
炒百合金针笋  
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

<<这种食谱最健康>>

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  
速成白萝卜苹果片  
醋浸胡萝卜丝  
传统风味糖醋白萝卜  
味噌大头菜  
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

<<这种食谱最健康>>

甜菜根枣子苹果汁  
火龙果番石榴苹果汁  
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  
开心甜点与套餐  
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  
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 个人体质检索表

## <<这种食谱最健康>>

### 章节摘录

版权页:加入慈悲看重生命的甘地圣雄甘地是20世纪极受人敬仰的圣者。

每当吃东西的时候，他都会问自己两个问题那是不是有生命的东西？

吃了是不是会延长我的生命？

基于这两个思考，他一生选择了素食，以水果、蔬菜、乳品当做食物。

他体会到饮食本身就是维持生命及养心健身的一种持续不断的行为，并从中培养对生命最基本的尊重与爱护。

在饮食中注入爱心科学证实，人类的心智在三种状况之下，能发挥最高的能量：禅修时、发起慈悲心时、充满信心时。

如果能在日常生活中勤加锻炼，融合这三种心，那么生命能量将是不可限缺的。

尤其慈悲心所顾念的是其他生命，所开发的是天地大美，所启动的是无与伦比的宇宙能量和人性光辉。

。

“慈悲”的定义是：慈为给予快乐，悲为解除痛苦。

每个生命所追求的目标，或许有层次的不同，但都离不开解除痛苦、得到快乐的范畴。



## <<这种食谱最健康>>

### 编辑推荐

《这种食谱最健康:姜医师的餐桌》获2009年中国书业“年度生活类图书奖”。

《这种食谱最健康:姜医师的餐桌》是继畅销书《这样吃最健康》后，姜淑惠医师推出的最新菜谱版。参照这本食谱，可以从中学到一个法则，然后举一反三、闻一知十，达到更多样的变化，其中的巧妙，我会毫无保留地和大家分享。

希望大家都能以这份精神，灵活运用食谱里的材料，创造日常生活中更多样多彩的食谱。

<<这种食谱最健康>>

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>