

<<健康排毒食疗篇>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒食疗篇>>

13位ISBN编号：9787802200364

10位ISBN编号：7802200369

出版时间：2006-10

出版时间：中国画报出版社

作者：大森隆史

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>

<<健康排毒食疗篇>>

内容概要

食用本书的菜肴2小时后，身体就已经开始排毒了。
尝试一下，了解排毒的基本知识，根据自己的实际情况坚持7天吧!您会发现您的身体、皮肤……都将发生令人惊喜的变化。

<<健康排毒食疗篇>>

作者简介

大森隆史，“银座SAN ESPERO大森诊所”院长。

九州大学工学部大学院、九州大学医学部毕业。

曾在福冈德州会病院、大分医科大学等就职，2002年4月就任该诊所院长。

不管西洋医学还是东洋医学，都结合患者自身状况，以排毒疗法和过敏症治疗等为中心，进行综合性医疗。

有《体内净化

<<健康排毒食疗篇>>

书籍目录

什么是排毒？

从体内排出毒素part 1 常识篇 排除体内毒素的食物的四种功能和成分 排毒食品制作时的五个注意事项 制作美味食谱的四个要点 一周的菜谱part 2 制作·品尝篇 卷心菜 豆浆煮卷心菜卷 日式生拌卷心菜 炖卷心菜 豆酱花生酱小炒卷心菜鸡肉 青椒 五彩青椒肉丝 柠檬黄油煮红椒甘薯 萝卜泥拌烤青椒裙带菜 南瓜 炸南瓜猪肉卷 南瓜雪菜沙拉 酸奶调味汁 异域南瓜浓汤 油菜 蒜香油菜鱿鱼 芝麻芥末拌油菜 油菜芋头纳豆汁 牛蒡 咖喱牛蒡肉馅 加牛蒡的肉菜汤 中式小炒牛蒡丝 芝麻凉拌牛蒡 韭菜 猪肉韭菜水饺 韭菜酱油浇汁豆腐 韭菜卷 蕃茄 番茄浇汁沙丁鱼嫩煎肉 圣女果扇贝炒鸡蛋 生姜醋拌番茄西芹 淡味煮番茄 洋葱 红酒炖小洋葱猪里脊 凉拌洋葱苦瓜 醋拌鳗鱼洋葱 花椰菜奶汁鳕鱼花椰菜 番茄炒花椰菜牛肉 中式焯拌花椰菜山药 拌花椰菜羊栖菜 葱 葱炒牡蛎 冬葱榨菜鸡蛋饼 烤葱汤 白菜 八宝白菜虾 白菜信田卷 意式凉拌白菜生菜 火腿 大豆 烤大豆肉丸 辣味什锦豆 梅干拌籽芽大豆 胡萝卜 胡萝卜梅干猪肉卷 糖醋煮胡萝卜鸡翅根 甜橙胡萝卜冷汤 希腊式腌制胡萝卜西芹玉蕈part 3 制作·享用篇 甜点&饮料 猕猴桃 猕猴桃酸味饮料 猕猴桃罐头 香蕉 香蕉番茄果汁 香蕉提拉米苏 原汤&调味汁 香菜油 蒜末酱油 蛋黄酱拌荷兰芹排毒常识问答 Q & A

<<健康排毒食疗篇>>

章节摘录

书摘制作美味食谱的四个要点 在烹制排毒食品之前，我们还是先来制作食谱吧。并没有特别难的规则，也不需要勉强自己。

只要不觉得有压力，能够坚持长久，就会达到排毒的效果。

1 食谱的结构是1道主菜、2道副菜及主食 现代人的饮食生活，偏向于摄取过量的动物性脂肪和砂糖。

研究表明，由此会引发癌症、心脏病、糖尿病等一系列病症。

现在提倡的是一种传统的饮食生活，即以谷物和蔬菜、大豆为主，再加上少量的肉和鱼、贝类的所谓的平衡饮食。

具体地说，理想的结构是食用蔬菜为肉和鱼、贝类的2倍。

食谱也按照这样的比例，组成主菜1道、副菜2道。

在part2中还将介绍使用排毒蔬菜制作的健康料理，可以尝试将这些菜谱进行组合。

2 每餐吃一点排毒食品 那么，每天吃多少排毒食品为好呢？实际上并没有特别固定的分量。

最好是保证每餐都吃一点排毒食品。

一次大量地吃，不如持之以恒、天天食用，这才是防止体内聚集毒素的秘诀。

3 排毒效果7天后显现 食用排毒食物后，最早要2~3小时后开始排毒。

而实际上，排除有害矿物质等毒素的能力达到高峰是在一个星期之后开始的。

那时，身体会出现一系列可喜的变化，如脂肪率降低，皮肤变得有光泽有弹性，腰痛和肩膀痛痊愈后身体变得轻松，头脑变得更加清醒等。

4 早餐和午餐的理想饮食方法 排毒食品最好每餐都能摄取一些。

可是因为工作繁忙，早餐和午餐，往往无法将那些排毒食谱付诸于实践。

这时，可以喝些加入了排毒食品的饮品来代替早餐。

午饭则可将排毒食品装入饭盒，带到单位去享用。

经常在外就餐的人，点菜时最好选择带有蔬菜、海藻、大蒜的菜肴。

一天之中，最好的排毒时间是夜间。

所以，晚餐如果好好摄取排毒食品，则会进一步提高排毒效果。

<<健康排毒食疗篇>>

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>