

<<越吃越年輕>>

图书基本信息

书名：<<越吃越年輕>>

13位ISBN编号：9789573262305

10位ISBN编号：9573262304

出版时间：2007.12.28

出版公司：遠流出版事業股份有限公司

作者：加藤奈彌

译者：李美惠

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>

## <<越吃越年輕>>

### 內容概要

本書作者具有「美食料理家」與「中醫藥膳師」雙重專業背景，其精心設計72道美味的抗老化、保青春養生料理，兼顧均衡的營養與美味，在「醫食同源」的理念下，幫您輕鬆完成體內氣、血、水的完美循環，讓妳愈吃愈年輕，讓身體不生鏽、五臟六腑不打烊！  
打造出健康體質，展現青春活力！

簡單又美味的青春抗老餐，以平實普遍的食材與調味料，完成健康無比的養生料理。  
其中每一道看似家常的料理，都融入了傳統的養生概念，讓抗老與保健的功效，自然融入日常生活之中。

精心設計「認識篇」。  
簡明扼要闡述東方養生飲食概念，以及搭配合宜的食材特色，強調藉由飲食達到養生目的的方法與概念。  
不僅讓你認識老化，也告訴你對抗老化的超有效秘訣！

全書共分三大單元 簡易「三階段青春秘笈」、順應「四季養生飲食」、解決「七大擾人症狀」。  
循序漸進介紹72道好吃好做的對抗老化、永保青春、美麗健康的美味料理。  
食譜旁還附上食材功用簡介，讓您進一步了解家常食材所帶來的神奇效能。

簡易「三階段青春秘笈」：  
對抗老化、永保青春一點都不難，只要注意三階段：「加強腸胃功能」、「促進新陳代謝」與「增加身體抗壓能力」。  
依照書中所提示的飲食重點，再搭配上美味易學的料理，就能讓抗老成為家常便飯，輕輕鬆鬆掃除老化因子。  
例如：加強胃腸功能的「蒜味梅汁高麗菜」、「蘋果泥佐烤肉片」等；促進新陳代謝的「烏醋蔥爆甜椒」、「香菇栗子燒雞」等；以及增加抗壓力的「柚香嫩煎牡蠣」、「蕃茄蜆貝味噌湯」等等。

順應「四季養生飲食」：  
除了抗老，還要能維持身體健康與美麗。  
傳統養生法門強調順應季節調整飲食，這也正是掌握健康生活的關鍵。  
本書為因應四季不同的氣候，搭配出合適的美味抗老料理。  
例如：春天陽氣上升，為避免體氣外洩，宜多攝取安神的食材 「鴨兒芹蛤蜊壽司飯」等。  
夏天暑氣重，調節身體水分是飲食重點 「玉米苦瓜炒豆腐」、「綠豆飯」等。  
秋天氣候乾燥，應多吃潤肺的食物 「辣味芝麻炸雞排」、「白果百合茶碗蒸」等。  
冬天寒氣逼人，溫熱身體的食材不可少 「酒釀鮭魚湯」、「蕪菁燴蝦仁」等。  
讓身體也能順應季節變化，吃得營養又健康！

解決「七大擾人症狀」：  
有時忙碌的生活會讓人感到身體有些不適，這時來些美味健康餐補強體力吧！  
針對七大現代人常見擾人症頭，如感冒、便秘、肩頸痠痛、眼睛疲勞、水腫、手腳冰冷與皮膚問題。  
幫您藉由日常飲食，循序漸進解決擾人小毛病，真正邁向不老不痛不麻煩的健康人生！  
感冒時，特別推薦 「山藥燴雞肉」、「大蒜鮮菇湯」...肩膀酸痛時，特別推薦 「番茄茄子咖哩飯」、「韓式泡菜湯」.....眼睛疲勞時，特別推薦 「荷蘭芹蜆貝燴飯」、「藍莓鬆餅」...手腳冰冷時，特別推薦 「醋香紅燒蘑菇雞」...

<<越吃越年輕>>

作者簡介

<<越吃越年輕>>

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>