

<<吃出食材真滋味>>

图书基本信息

书名：<<吃出食材真滋味>>

13位ISBN编号：9789576636288

10位ISBN编号：9576636280

出版时间：文經出版社有限公司

作者：許美雅 著
黃佳燕 译

页数：144

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>

<<吃出食材真滋味>>

前言

作者序 擁有健康，也要享受美食 我很喜歡看著電視上播放的美食節目，那些幕後的功臣大廚們，憑藉手邊尋常的食材，就能變化出許多豐盛的好菜，總讓我懷有高度敬仰孺慕之情。身為市井小民的我們，或許沒有辦法四處遊走四方各國，品嚐各地美食珍饈。所以最好是能自己下廚，除了飽滿荷包，也能色、香、味兼具之外，還可以同時掌握健康之道呢。

平常在診間聽到病人抱怨著諸多健康食材，扼殺了他們對於吃的喜悅和期待；在各地演說時，也不少民眾對健康的飲食是否美味抱持高度懷疑。

許多人都堅信，「健康的飲食」通常是不好吃的。

難道健康餐真的只能和不美味畫上等號嗎？

你真的這麼認為嗎？

這本書就是要改變這個既定思維。

屬於健康的，當然也可以美味、可口。

我會告訴你如何利用手邊或市場的尋常食材，各種當令的天然蔬果，以及常見的魚、肉類等，使用正確而簡單的烹飪方式，變出一道道含有健康營養，又有好滋味的美食。

養生而且適當的飲食觀念，絕對不是只要求你吃某些特定的食物，或是只能用某種烹飪方式，甚至不會絕對嚴禁你攝取某種特定食物。

無論你的飲食型態為何？

原則上都應該以『均衡飲食』為基礎，再搭配你的個人身體狀況，選擇並且調整飲食方式，配合自己的健康需求，達到健康飲食、維持身體運作正常，進而促使身心平衡發展的目標。

此外，身處高度發展的現代社會，下廚的人口和機會漸漸減少了，我們多了許多外食的機會。

身為專業營養師的我，也會告訴你怎麼攝取外食，才能吃得健康又自在。

怎麼吃，才能吃到食材本身的自然滋味？

該怎麼料理，才能低油、低糖、低鹽，但是又讓人食指大動，滿足味蕾的享受？

這本書的出版，期望大家都可以在擁有健康的同時，也能享受著美食。

<<吃出食材真滋味>>

内容概要

你是否曾經注意過，四季最盛產的當令食材？
是不是保持著期待的心，品嚐最新鮮適口的美味料理？
是不是讓舌尖味蕾，試過了不同的天然滋味？

你是不是經常外食，愛吃重口味的食物？
像是麻辣鍋、鹽酥雞等；又喜歡喝各種含糖飲料。
長期高鹽、高油、高糖飲食，加上面對生活龐大的壓力、不愛運動等。
結果當然導致罹患代謝症候群，高血壓、糖尿病、肥胖等現代文明病的比例愈來愈高。

飲食習慣很重要，如果你長期持續不健康的飲食，這些代謝症候群或是慢性病就會成為你擺脫不掉的夢魘。

為了自己和全家人的健康，健康粗食的新觀念一定要日日實踐。
但是應該怎麼做呢？

許多人都以為健康和美味不可能同時兼顧，以為健康的飲食都讓人難以下嚥。
這本書就是要改變並且顛覆這個想法。

很多人不喜歡吃某些蔬菜，或許是因為已經厭倦了經常吃的調料味道。
一再重複的醬料，掩蓋了本該屬於食材的不同風貌。
藉著這本書可以嘗試原本屬於食物的原汁原味，也許會讓你有意思不到的驚奇。

只要用對方法，從料理方法以及食材搭配、辛香料上去著手，不但可以達到減鹽、減糖、減油的目的，而且還能吃到屬於食材本身的滋味，層次豐富又健康美味。

<<吃出食材真滋味>>

作者简介

許美雅 喜歡美食的營養師。
雖然每天設計菜單、確認菜單、修改菜單，還是覺得，能自己動手做菜，是相當快樂的一件事。
因為可以像魔法師一樣，把各種顏色、各種營養的食材，調配成一道道營養又養生的料理，帶給所有的人健康，讓人相當滿足。

<<吃出食材真滋味>>

书籍目录

推薦序1 簡單的健康飲食法推薦序2 現代人的健康飲食法自序 擁有健康，也要享受美食Part1 你不能不知道的全天然飲食法回歸自然飲食，少吃加工品什麼是「加工食品」？
「粗茶淡飯」，也能津津有味「三高」都是食物害的吃得美味，也可以沒有負擔別讓孩子當「小胖妹、小胖弟」每天少一點，健康多一點使用「低鈉鹽、海鹽」，你會更健康油脂也要更少一點聰明的減糖小技巧Part2 挑剔烹調方法，守護家人的健康享受「簡單」的料理哲學「簡單烹調」，掌握健康原味要怎麼做到「減油」？
外食族，也能吃對營養美好一天，從吃對早餐開始午、晚餐，這樣吃才能活力滿分飲食有彈性，健康久久久原味料理 和風馬鈴薯燉肉酒烤香草鮭魚健康小尖兵 香菇 Mushrooms蒜泥蒸蝦健康小尖兵 大蒜 Garlic醬煮鱈魚佐鮮蔬豆腐野菜沙拉涼拌海味鮮蔬普羅旺斯燉菜南瓜野菇義大利麵橙香雞腿排高麗菜洋蔥豬肉卷健康小尖兵 高麗菜 cabbage酸甜薑香涼麵夏日木耳甜湯Part3吃「肉」，你可以有更好的選擇吃海鮮，大啖健康鮮滋味「愛食肉」會造成健康負擔？
優質海鮮富含哪些營養？
原味料理 紫蘇香鮪塔香海瓜子清蒸羊肉湯山藥燉雞湯紅綠炒肉絲健康小尖兵 豬肉 Pork香辣雞柳粉蒸排骨元氣鱸魚湯健康小尖兵 鱸魚 Seabass橙汁香煎鴨胸蝦仁豆腐鍋五香炒蝦仁健康小尖兵 蝦子 Shrimp牛肉蔬菜濃湯健康小尖兵 牛肉 Beef西班牙海鮮燉飯Part4 這樣喫香草，讓你不變老香草入菜，享受原味生活芳香植物帶來的悸動適合居家栽種的香草原味料理 迷迭香烤羊排健康小尖兵 迷迭香 Rosemary紅花海鮮湯羅勒蝴蝶涼麵香草野菇燉飯健康小尖兵 杏鮑菇 King Oyster Mushroom香草醋佐鮭魚排香草炒嫩雞細香蔥海鮮沙拉洋蔥鮭魚卷鼠尾草酒香牛肉健康小尖兵 茄子 Eggplant檸檬百里香烤雞泰味南薑透抽泰式酸子海鮮湯健康小尖兵 香茅 Lemongrass

<<吃出食材真滋味>>

章节摘录

《作文大特蒐》「模擬考題」中的「文章範例」，是以對岸已公布的滿分佳作為主，但「大考鏈結」中的「學生佳作」，則是以臺灣老師在教授作文的過程中，學生所寫的佳作為主。這些學生有的已經畢業並考上理想的大學及科系，有的仍在高中就讀。

之所以有這樣的不同，主要是因兩岸的批閱情況不同，加上老師們也希望學生的作品可以展現出不同類組學生的寫作特質，因此「學生佳作」有來自醫科學生，有來自法律系學生，也有學音樂、學理工的學生，希望這樣的安排能激發讀者們的學習動力。

<<吃出食材真滋味>>

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>