

<<不生病的食譜>>

图书基本信息

书名：<<不生病的食譜>>

13位ISBN编号：9789861973142

10位ISBN编号：9861973141

出版时间：采竹文化事業有限公司

作者：許美雅 著

页数：120

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>

## <<不生病的食譜>>

### 前言

【作者序】 輕鬆增強免疫力 長庚紀念醫院專業營養師 許美雅 您一定常看到或聽到電視節目及朋友間常聊到「提升免疫力」、「促進免疫力」或「增強免疫力」等類似的字眼，究竟為什麼要這麼強調免疫力呢？

其實免疫力，就像是捍衛身體健康的守衛隊，擁有好的免疫系統可以幫助我們抵禦各種病原體。

優質健康的免疫系統，尤其能讓發育中的孩子，以強壯的體質對抗病菌。

除了孩子和青少年之外，一般成年人，甚至步入老年的長者們，也是極度需要好的免疫力來捍衛自己的健康。

基本上，「免疫力」其實是每一個人都需要為自己加強維持的健康要素。

那麼，免疫力既然這麼重要，該如何正向提升自己的免疫系統呢？

幸運的是，不需要依靠藥物。

除了擁有充足的睡眠、適當的排解壓力、適度的運動外，攝取均衡的飲食更是讓身體健康、加強免疫力的功臣。

事實上，天然ㄟ尚好！

在日常生活中，我們就可以藉由許多隨手可得的食品，酌量攝取，再搭配適當的烹飪方式，來增加自己的免疫力呢！

《不生病的食譜》以兼具健康與營養的觀點出發，用富含變化的烹飪方式，介紹100道不同風情的健康美味食譜。

讓我們簡單方便又正確地從日常的食物烹飪中，享受美食，且自然輕鬆地增強我們的免疫力，也讓「享瘦健康」更加唾手可得喔！

## <<不生病的食譜>>

### 內容概要

100道食譜，100分的營養，100分的健康，100分的免疫力！

營養師精選100道家常菜，讓你輕鬆吃出免疫力！

「免疫力」是每個人都需要為自己加強的健康要素。

免疫力弱，人就容易生病，本書特別設計了100道元氣食譜，幫助你輕鬆抵抗各種疾病的威脅，提升免疫力。

五大類食譜，正確提升免疫力 主食麵飯類 + 湯類 + 豆魚肉蛋類 + 蔬菜類 + 水果類 = 全方位免疫力食譜。

家常菜也能吃出美味、吃出免疫力 100道家常菜輕鬆做，提升全方位的營養與免疫力。

「營養速查表」與「免疫力加油站」輕鬆查 營養師專業設計、完整呈現食譜的營養度與免疫力，讓你餐餐吃得營養，健康滿分。

<<不生病的食譜>>

作者簡介

許美雅 現職：台北長庚紀念醫院專業營養師 學歷：靜宜大學食品營養研究所肄、靜宜大學食品營養系畢業 專業證照：中華民國專技高考合格營養師、台北市糖尿病照護網合格營養師、台北市心血管疾病防治網合格營養師、中華民國糖尿病衛教學會合格營養衛教師 著作：《美肌食》、《關鍵時刻吃出美麗》、《營養師的美麗懷孕&瘦身日記》、《吃對食物不發胖》、《痛風全飲食調養》 《中西醫產婦作月子百科》、《第一次減重就成功-兒童版》、《等大人 千萬不能等》

## &lt;&lt;不生病的食譜&gt;&gt;

## 書籍目錄

序文 輕鬆增強免疫力 許美雅PART 1 主食麵飯類011 南瓜炒米粉011 南瓜飯012 番薯稀飯012 蒸番薯013 桂圓番薯芝麻糊015 蕎麥涼麵015 什錦蕎麥麵016 彩椒通心麵016 香菇三寶飯019 山藥蔬菜麵020 芝麻糊020 黃豆飯022 鯖魚番茄義大利麵025 鰻魚飯027 韭菜蝦仁水餃028 鮭魚三明治028 番茄肉醬吐司PART 2 湯類033 排骨蘿蔔湯033 義大利番茄海鮮湯034 番茄豆腐蛋花湯037 羅宋湯038 山藥香菇雞湯038 山藥紅棗排骨湯041 山藥螃蟹湯041 山藥蚵仔湯042 山藥紅豆甜湯042 山藥銀耳湯044 鮭魚番茄湯047 大蒜雞湯048 味噌豆腐湯PART 3 豆魚肉蛋類052 馬鈴薯雞肉咖哩052 胡蘿蔔燉牛肉055 馬鈴薯燉雞055 菠菜炒豬肝056 沙茶菠菜牛肉059 甜椒炒蝦仁060 胡蘿蔔炒蛋063 綠蘆筍炒肉絲063 洋蔥炒肉片064 洋蔥鮮蚵起士064 洋蔥燒雞065 洋蔥爆牛肉067 糖醋韭菜煎蛋068 番茄炒蛋068 蒜香牛排071 韭菜青蚵071 香菇炒肉片072 迷迭香牛排075 鮭魚生菜沙拉076 味噌烤魚076 香煎味噌魚078 黃豆燉豬肉080 烤秋刀魚081 薑汁煎鮭魚081 芝麻蝦球082 健康豆漿083 木須豆腐083 紅燒豆腐PART 4 蔬菜類087 馬鈴薯沙拉088 優格蔬果串燒090 茄香花椰菜091 焗烤綠花椰菜091 蟹肉棒炒綠花椰菜092 咖哩花椰菜093 滷味白蘿蔔093 奶油菠菜094 蔬菜餅094 甜椒時蔬沙拉095 三色甜椒097 紅燒茄子097 清燙茄子098 青蔥餅(蔥油餅)098 和風洋蔥絲100 彩色時蔬101 金針菇炒銀芽101 綜合菇火鍋102 青江菜炒雙菇102 涼拌海帶芽PART 5 水果類106 香菜番茄汁107 番茄多多107 番茄活力果汁108 香蕉牛奶108 香蕉薯泥109 香酥香蕉110 蘋果優酪乳111 蘋果沙拉111 蘋果山藥汁112 綜合蔬果汁112 金桔檸檬汁113 檸檬蜂蜜汁113 檸檬多多114 鳳梨奇異果汁115 葡萄柚鳳梨汁115 奇異果凍116 鳳梨蘿蔔汁116 蘋果番石榴汁117 柳橙檸檬蜜汁118 活力蔬果汁

<<不生病的食譜>>

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>