

<<蔬菜養生輕圖典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜養生輕圖典>>

13位ISBN编号：9789862164341

10位ISBN编号：9862164344

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：歐陽英 著

页数：208

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>

<<蔬菜養生輕圖典>>

前言

自序 用蔬菜來照顧全家人的健康 歐陽英 多數人身體出現狀況，都是因為吃得不對，體質變成酸性，才會產生酸、痛、腫、癢等症狀，甚至衍生成癌症，或是各種疑難雜症。

因此，家庭主婦是全家健康的守護神，平常買什麼、煮什麼，全家大小就跟著吃什麼，所以，媽媽實在責任重大，一定要根據全家人的身體狀況，來決定買什麼菜。

上菜市場買菜，不能憑心情，一定要有計畫，尤其要先有「全餐」的概念，讓全家人三餐都能營養均衡完整，所謂「全餐」就是包含以下五大類： 1.全穀類：糙米、五穀米（盡量不吃白米，因白米的營養遠不如糙米、五穀米，長期吃白米飯的人，抵抗力較差）。

2.蔬菜類：我將蔬菜概分成4個系列，最好每個系列輪流選購一種，如「小芹菜+胡蘿蔔+高麗菜+馬鈴薯」，才能讓全家人吃到全方位的蔬菜營養，抗病力足夠，無懼傳染病來襲。

（1）促進新陳代謝 如：小芹菜、西洋芹等可幫助通便；冬瓜、絲瓜、葫蘆瓜、大黃瓜等幫助利尿；青蔥、洋蔥、韭菜、薑等有助於氣血循環。

（2）提升造血功能 如：胡蘿蔔、甜菜根等富含維生素A原；菠菜、芥藍菜等各種深綠色的葉菜，則富含葉酸。

（3）預防細胞病變 如：高麗菜、小白菜、青江菜、大白菜、綠花椰菜、白花椰菜、西洋菜、白蘿蔔、大頭菜等十字科蔬菜。

（4）增加體力、耐力 如：地瓜、南瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥等富含澱粉的根莖類。

3.海藻類：如海帶、紫菜、裙帶菜、海茸等，不僅多屬強鹼食物，可以改善酸性體質，更因富含粗纖維，有助於通便，清除腸道廢物。

4.菇菌類：如香菇、金針菇、草菇、磨菇、黑木耳、白木耳等，均與靈芝同類，富含多醣體，多吃可以防病抗癌。

5.大豆製品：如豆腐、豆腐干、豆腐皮.....等含有優良的植物性蛋白質，有助於促進細胞再生、療後病體的調養。

許多老人家長壽，但卻是躺在病床上，天天忍受病痛的煎熬，真是度日如年，這種長壽並非享福，而是無盡的折磨！

盼望大家能及時醒悟，管住嘴巴，從今以後全素或素多葷少，比較明確的做法是：「週一、三、五全素，週二、四、六、四素多葷少」，方能一天一天地減少病痛，最終無病一身輕，人人都能輕鬆自在地到處旅遊，活出一個長壽而豐富的人生！

<<蔬菜養生輕圖典>>

內容概要

61種常見蔬菜健康力大分析，55道養生保健蔬菜食譜。

告訴你 - - 如何在對的季節，吃對蔬菜？

如何針對家人不同的體質，選擇適宜的蔬菜？

如何了解各種蔬菜的食用禁忌，避免讓蔬菜變成身體的負擔？

如何正確料理蔬菜，讓身體可以吸收營養，而非扼殺營養？

如何避免農藥上菜，確保吃進身體的是營養，而非毒素？

蔬菜富含營養素與纖維質，能活化內臟機能，加速體內廢物代謝，淨化血液，建構堅強的免疫防禦網，提振人體奧妙的自癒潛能。

想防病抗癌，養生排毒，何必捨近求遠，每天吃健康食品或吞維他命丸，只要多吃蔬菜，就能強身健體，杜絕疾病上身。

蔬菜好處這麼多，到底該如何利用蔬菜養生呢？

本書收錄歐陽英近三十年來食療經驗的精華，並依照療效分類整理，讓你針對症狀，找到合適的蔬菜食譜，輕鬆擁有健康。

<<蔬菜養生輕圖典>>

作者簡介

歐陽英 著生機飲食的傳道者，具有近30年的食療輔導經驗，經常於海內外各大報與雜誌開闢專欄，深受大眾歡迎，也常受邀至各機關團體、各電視台、各廣播電台，講授生食療法、斷食療法和生機飲食，更遠赴新加坡、馬來西亞，演講場次超過1000場，在新加坡觀眾一場曾逾萬人，在馬來西亞觀眾一場曾逾7000人。

自1985年開始，每年舉辦斷食營(已逾80期)與各種生機飲食教學活動，參加學員遍佈海內外(台灣、新加坡、馬來西亞)。

從1981年起，更透過個別輔導、對症調養的食療設計，成功的幫助許多病患克服各種疑難雜症，恢復健康。

至今已出版著作29冊，更設立「歐陽英樂活生機網」，將各種疾病的對症驗方全部披露在網站，深受華人歡迎，上網人次已突破八百萬。

現任 歐陽英樂活生機網網主、歐陽生機食療研究中心主持人、食療住宿中心主持人、安口果菜汁斷食營主持人、安口生機飲食供應中心負責人。

經歷 文化大學推廣教育中心生機療法講師、老人社會大學生機飲食講師、中國醫藥研究所養生植物應用班教師、中華自然療法世界總會常務監事、中華民國天然保健協會常務理事、士林社區大學生機飲食講師。

<<蔬菜養生輕圖典>>

書籍目錄

【part 1】聰明吃蔬菜 蔬菜營養、熱量知多少 看體質，吃蔬菜 拒絕農藥上菜 製作醃漬蔬菜與泡菜的原則 蔬菜產期一覽表 【part 2】61種蔬菜大解析 1. 大頭菜 2. 牛蒡 3. 白蘿蔔 4. 胡蘿蔔 5. 山藥 6. 竹筍 7. 芋頭 8. 地瓜 9. 馬鈴薯 10. 茭白筍 11. 荸薺 12. 茼蒿 13. 蓮藕 14. 薑 15. 蘆筍 16. 大蒜 17. 洋蔥 18. 韭菜 19. 蔥 20. 大黃瓜 21. 小黃瓜 22. 冬瓜 23. 南瓜 24. 苦瓜 25. 絲瓜 26. 葫蘆瓜 27. 玉米 28. 甜椒 29. 茄子 30. 辣椒 31. 菱角 32. 花椰菜 33. 金針菜 34. 小白菜 35. 大白菜 36. 油菜 37. 空心菜 38. 芹菜 39. 芥菜 40. 芥藍菜 41. 青江菜 42. 皇宮菜 43. 紅鳳菜 44. 香菜 45. 香椿 46. 高麗菜 47. 茼蒿 48. 莧菜 49. 菠菜 50. 萵苣 51. 苜蓿芽 52. 黃豆芽 53. 豌豆苗 54. 白木耳 55. 金針菇 56. 香菇 57. 黑木耳 58. 蘑菇 59. 海帶 60. 紫菜 61. 髮菜 【part 3】155道全家人的蔬菜保健食譜 潤肺、改善咳嗽 白蘿蔔止咳蜜水、紅棗薑湯、蓮藕水梨汁、醋糖蒜頭、葫蘆瓜藕粉羹、香菜杏仁湯、玉米水梨茶、芥菜粥、銀耳雪梨羹、南瓜甜湯、蘑菇炒白果陳皮、香椿炒竹筍、香菇金針黃耆冬粉防癌、增強免疫力 涼拌大頭菜、五行蔬菜湯、茭白炒豆干、茼蒿地瓜葉拌麵、小白菜什錦湯、葫蘆瓜芥菜湯、三色生菜春捲、芥菜抗癌湯、油菜抗癌精力湯、香椿炒飯、金菇燴白菜、芥藍燴飯、苜蓿芽精力湯、豌豆苗生菜沙拉、五穀米菜菇飯、五色免疫湯、雙菇炒雙筍整腸健胃 蘿蔔梅汁奶、大頭菜胡蘿蔔西芹汁、涼拌山藥、葫蘆瓜苦茶油麵線、馬鈴薯蘋果汁、白蘿蔔消化汁、胡蘿蔔高麗菜蘋果汁、荸薺涼拌菜、馬鈴薯豌豆炒辣椒、芥菜炒薑蔥、香菇炒青江菜、香菜陳皮粥、拌炒三絲、皇宮菜什錦湯、黃豆芽涼拌蘿蔔絲、髮菜燉豆腐改善便秘 涼拌什錦菜、牛蒡泡菜、大頭菜炒三絲、蘿蔔蜂蜜茶、牛蒡鳳梨汁、紅燒竹筍、地瓜豆漿粥、芋頭蕃薯湯、五福炒茼蒿、荸薺西瓜汁、荸薺五穀飯、茼蒿涼麵、蘆筍涼拌蓮藕、黃瓜雙菇湯、南瓜豆腐、絲瓜黑木耳湯、葫蘆瓜蔬菜泥、海帶金針菜湯、醋醃花椰菜、茄子車前子茶、清腸蔬菜泥、涼拌空心菜、芹菜三色炒、皇宮菜拌木耳、莧菜黑木耳豆腐湯、青江菜香蕉蘋果汁、莧菜通便精力湯、菠菜糙米粥、木耳紅棗小米粥、海帶木耳炒芹菜、豆苗淨腸蔬菜泥、蘑菇馬鈴薯羹、香菇木耳糙米飯、紫菜車前子茶 利尿消腫 茭白筍涼拌菜、小白菜薏仁粥、荸薺茅根甘蔗湯、葫蘆雙瓜皮湯、涼拌蘿蔔洋蔥、蘿蔔小麥冬瓜薑湯、雙瓜茅根紅豆湯、茅根絲瓜湯、淡竹葉蘑菇燴油菜、空心菜玉米鬚湯、皇宮菜紅棗湯 清熱除煩 竹葉麥門冬茶、涼拌苦瓜、黃瓜火龍果汁、茄子黃瓜薄荷茶補血補氣 芋頭沙鍋、南瓜五穀粥、芋頭糕、茭白胚芽米菜飯、荸薺養生湯、辣椒薏仁紅糖茶、菱角滷豆干、什錦菜壽司捲、青江高C果菜汁、玉米煎餅潤膚美容 黃瓜魚腥草精力湯、薏仁綠豆地瓜湯、豆苗美膚精力湯、青椒薏仁糙米飯、油菜美白果汁、莧菜豆腐湯、芥藍炒雙耳、茼蒿豆腐冬粉、蘆筍苦瓜汁、銀耳桂花羹、魚腥草銀耳湯安神、改善失眠 桂圓蓮子粥、竹筍紅棗蓮藕湯、金針菜小米湯、香椿金針湯、洋蔥金菇炒蛋、洋蔥紅葡萄酒、椰香荸薺小米粥、高麗菜糙米粥、紫蘇高麗菜汁降血壓 蘆筍香瓜汁、高鉀蔬菜泥、玉米鬚菊花茶、淨血蔬果汁、蜂蜜芹菜汁、茼蒿清熱粥、紅椒炒蘆筍、茼蒿炒竹筍豆皮、麻油拌菠菜、海帶決明子湯、香菇海帶水、髮菜荸薺湯降低膽固醇、高血壓 紫菜蘆筍手捲、茼蒿炒小黃瓜、蘑菇靈芝湯、白蘿蔔拌茼蒿、小黃瓜拌大蒜、薏仁燕麥茼蒿粥改善糖尿病 薏仁糙米山藥飯、玉米鬚薏仁山藥湯、山藥豆奶、大蒜茶、南瓜牛奶、小黃瓜蔬菜泥、苦瓜番石榴汁、地瓜葉冬瓜湯、山藥菠菜湯、降血糖精力湯、白菜山藥豆腐、空心菜荸薺汁

<<蔬菜養生輕圖典>>

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>