

<<排毒舒食盛宴>>

图书基本信息

书名：<<排毒舒食盛宴>>

13位ISBN编号：9789862415368

10位ISBN编号：9862415363

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：韓柏，張幼香 著

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>

<<排毒舒食盛宴>>

內容概要

In & Out的排毒新邏輯徹底實踐健康無毒飲食與生活親手烹調食物是一種祝福，帶來愛與能量三分鐘上菜的無油煙烹調、意想不到的創意混搭法，前菜、主菜到甜點，讓你吃到全身細胞都微笑這是多麼痛的體悟！

排毒專家韓柏檉罹癌後，夫妻共同改變飲食，最真實的告白他是北醫公衛教授，研究發表重金屬污染的綠牡蠣，引發朝野爭議；負責推動無菸餐廳，協助立法全面禁菸；四年前罹癌痛悟，改變自己，經歷長達11個月的化療、放射療法，好細胞和壞細胞捉對廝殺拉扯，嘔吐、掉髮、吃不下東西……面臨疾病的恐懼、害怕的心情，以及照顧者的無奈以及雙方的衝突時，在太太張幼香的陪伴下，用創意舒食振奮低落的情緒和味蕾，從餐桌上找回健康，以及親人相伴的幸福，再次重回養生的時光……什麼是舒食？

一種吃了會感到身心舒暢、零負擔，用新鮮食材就能搭出的創意料理，方便的做法、簡單的廚具、不會污煙油膩的廚房，就能從前菜、主菜到甜點，一道一道美麗上桌。

進與出（In & Out）的排毒新邏輯「好東西進、壞東西出」的嶄新排毒觀，平衡身心進與出的代謝祕訣，徹底實踐健康無毒生活。

低脂、高纖、多蔬果的創新菜色搭配，讓健康無毒理念落實在你的日常生活。

衛生署署長邱文達我被韓老師的勇敢抗癌深深感動，他常常在家辦健康趴，以「舒食」會友；現在又以自身經驗撰書倡導健康、鼓舞癌友，生活比罹癌前更精彩。

癌症關懷基金會董事長陳月卿當接受一個簡單的進出邏輯，清楚而且身體力行，你會真正感受到什麼叫防毒、排毒，甚至心毒都得到了解除。

台北醫學大學營養保健學系講座教授謝明哲讀者可以藉由本書的飲食方式，建立正確的飲食、營養觀念，以適度的營養和運動來達到預防疾病、增進健康的目的，相信是各界對於本書最高的期待。

台北醫學大學保健營養學系教授陳俊榮韓教授敢與眾不同，勇於嘗試，所以突破與克服了身體的病痛。

舒食則是他改變的第一步，創新美味的料理成就了新的生命。

台北醫學大學營養學系教授黃士懿這是一本故事食譜書，記憶與味覺結合的溫馨故事，超過五十道舒食料理做法，從食材的選擇開始，到防毒、排毒好食材的介紹，開啟讀者徹底實踐健康無毒生活的鑰匙。

?超過50道圖文舒食料理，從前菜到甜點一應俱全?介紹57種排毒好食材?省力、高品質、健康、優雅，大忙人也能享受烹調的樂趣

<<排毒舒食盛宴>>

作者简介

韓柏檉台北醫學大學公共衛生系所教授，專精研究海洋污染與各種環境毒性對人體的影響。因罹患肝癌痛悟身體健康要從飲食改變開始，與妻子共同研發舒食料理，強調排毒、防毒、解心毒三者兼備，才能達到真正身心靈的健康與平衡。

張幼香韓柏檉之妻，曾任職醫學中心核醫部，現為安聯人壽（Allianz）業務經理。

從小就有做菜的天賦，把對藝術與美學的敏銳觀察呈現在做菜的創意上，扮演韓家健康飲食的守護神。

採訪撰文?林貞岑康健雜誌主編，著有《健康開運你的家》、《愛肝好生活》、《國寶中醫養生智慧》、《女中醫才知道的青春祕方》。

<<排毒舒食盛宴>>

书籍目录

推薦序 健康生活，從「舒食」開始做起 邱文達推薦序 自覺、改變、希望 抗癌路，不寂寞
陳月卿推薦序 舒食，具體實踐進與出的排毒邏輯 謝明哲推薦序 韓老爹是我心中最佩服的實踐者
陳俊榮推薦序 創新美味的料理成就了新的生命 黃士懿作者序 為健康與家人煮一餐有生命能量的菜！

卷一?緣起防毒，要從年輕開始做起 汗水和誠意，就是美食的祕方卷二?改變啊！

多麼痛的領悟 In & Out！

新排毒邏輯美味舒食原來是如此！

來自植物的療癒力量 美麗舒食，讓化療人生變彩色 蔬果汁，最有效的維他命卷三?真心當親愛的家人
罹癌時 照顧者的真心話嘴慢慢甜，心慢慢軟 防毒、排毒，還要解心毒卷四?上菜要買好食材，
先上市場交朋友每天一舒食，給自己和家人一個祝福 附錄 舒食食譜舒食基本配備 / 常用佐醬Part1
前菜彩虹沙拉 / 甜玫瑰朵朵 / 涼拌大頭菜 / 絲絲入扣 / 醃蘿蔔 / 桑椹山藥 / 高麗菜菠菜捲 / 涼拌海帶
根 / 繽紛娃娃菜 / 檸檬番茄沙拉Part2 主食南薑飯 / 八寶飯 / 巴西利燉飯 / 茄鑲義大利麵 / 甜菜根義大利
麵 / 香蔥辣豆腐 / 豆皮福袋 / 綠珠鑲芙蓉 / 高麗菜麻糬 / 蓮子番薯飯 / 柚子綠豆粉絲 / 三杯杏包菇
/ 香檸南瓜 / 南瓜咖哩吐司 / 梅汁豬肉 / 洛神蔬菜肉片 / 柿餅豬肉 / 雪中紅 / 密瓜鱈魚 / 香魚堡Part3
湯品番茄湯 / 五行湯 / 紫蘇黑豆湯 / 山藥燕窩湯 / 栗子湯 / 酸辣湯Part4 甜點苦瓜巧克力 / 梅汁番薯 /
黑糖番薯球 / 南瓜果凍 / 藕汁檸香芋糕 / 絲瓜絡全麥布丁 / 黑白桂圓糯米 / 米蛋糕 / 凍豆腐蘋果千層
派 後記 感謝一路走來的每一位貴人

<<排毒舒食盛宴>>

编辑推荐

邱文達（衛生署署長）陳月卿（癌症關懷基金會董事長）謝明哲（台北醫學大學食品營養學系榮譽教授）陳俊榮（台北醫學大學食品營養學系系主任）黃士懿（台北醫學大學食品營養學系教授）

<<排毒舒食盛宴>>

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>