第一图书网, tushu007.com

<<非常識低溫烹調飲食>>

图书基本信息

书名：<<非常識低溫烹調飲食>>

13位ISBN编号：9789866097225

10位ISBN编号：9866097226

出版时间：世茂

作者：王康裕 著

页数：127

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前言　　這幾年環保意識逐漸高漲，節能減碳的話題不斷浮出檯面，2011年3月日本福島發生核災事件之後，又再度讓大眾開始高度關切節能減碳的話題。
身為環保工作者的我，深深覺得有義務要以身作則，把我如何用低溫烹調的經驗與大家分享。
　　在我的廚房裡，儘量不用瓦斯，也是因為我受不了瓦斯的味道。
我會利用一種能控溫定時的節能鍋，以65～85°C的溫度，隔水燜煮食物。
在研發食譜的過程中，剛好熱衷出版社的校稿工作，也藉機參考了很多養生書籍。
　　《不用刀的手術》出版後，不斷的有許多讀者好奇地問我，如何能做到65°C

第一图书网, tushu007.com

<<非常識低溫烹調飲食>>

内容概要

透過閱讀與世界自然療法大師親近，王老師集結統整了布魯士、巴德維、葛森、新谷弘實、石原結實、濟陽高穗、松生恆夫等名醫的養生智慧，研究開發出一套獨創的低溫烹調食譜。

60道簡單易做，且充滿創意的養生料理，教你從無油煙的低溫開始解毒、排毒，輕鬆達成淨美人生。

王康裕，率先以醫學背景投入有機自然飲食，打響無毒的家健康品牌，他的未病養生秘訣是甚麼——60 道懶人廚房煮出來的飲食，輕鬆DIY，簡單易學，教大家不必依賴外食，遠離外食症候群。

I am sleeping，he is working. 如何利用睡覺時間準備國王的早餐？

帶著愛鍋旅行，在飯店房間裡烹煮餐點，為什麼不會觸動煙霧偵測器？

泡澡的同時，愛鍋裡燜煮同鍋料理晚餐，曾親手做給新谷弘實品嚐的85°C味噌鱈魚，讓名醫也感動地說「OEC」。

放棄當個CEO，投入研發OEC鍋。

如何透過閱讀，融合各派大師理念，獨創出35～85°C度低溫烹調，享受七十歲的「三愛三不」生活。

因為「三愛」——咖啡、巧克力、橄欖油，激發OEC鍋低溫烹調靈感， 王康裕料理出不退、不休、不吃藥的「三不」人生觀。

<<非常識低溫烹調飲食>>

作者简介

王康裕　　台北醫學大學藥學系第一屆畢業之資深藥師、胃藥第一品牌「吉胃福適」創辦人、「無毒的家」國際連鎖創辦人。

58歲那年，長期工作應酬的生活型態使他健康亮起紅燈，後來更歷經脊椎、神經纖維瘤、切除膽囊等多次手術。

但第一眼見到他的人，都會驚訝於他的精神健旺，而且活力十足地四處演講授課，完全看不出曾經疾病纏身，這完全歸功於他採行的低溫烹調，以及有機健康的生活。

從藥桶變成藥王，從藥活改成樂活，再到慢活。

當眾人都想當永遠的CEO，2009年5月1日，王康裕卻毅然從兩大知名企業的CEO退下，成為自在優遊人生的OEC。

<<非常識低溫烹調飲食>>

书籍目录

推薦序一【愛命不愛錢的理想主義分子】推薦序二【不做CEO，卻擁有更多的OEC】推薦序三【以嚐百草的精神推廣未病養生】推薦序四【低溫烹調的悠極生活】推薦序五【閱讀，使養生領域更寬廣】【前言】【103歲阿嬤給我的啟示】第一章閱讀養生魯道夫．布魯士巴德維葛森新谷弘實濟陽高穗石原結實安保徹松生恆夫大衛．沃斧第二章節能時代健康管理健康廚房的定義OEC鍋的烹調時間什麼是低溫烹調溫度的調控懶人廚房第三章我的養生筆記Iamsleeping，heisworking我的晨起養生7步驟愛上燜煮香蕉國王的早餐國王的早餐週記我的早餐符合營養均衡標準糖尿病人早餐要吃得早我總是能享用暖暖佳餚流感的陰影健康的不服老生活溫熱決定輸贏腸活泡澡好心情非常識飲食法OEC鍋帶著走新概念飲食黑色巧克力便秘，現代人的無奈烹調的成就感減肥、減重真簡單Teatime（下午茶）吃了多少毒第四章六大主要食材南非國寶茶加州蜜棗豆漿燕麥南瓜糙米結語低溫烹調Q

第一图书网, tushu007.com

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