

<<挑食美人計>>

图书基本信息

书名：<<挑食美人計>>

13位ISBN编号：9789866248726

10位ISBN编号：9866248720

出版时间：2012-3

出版时间：捷徑文化

作者：高銀燕 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>

## <<挑食美人計>>

### 內容概要

從20歲妙齡女、30歲輕熟女、40歲熟齡女到50歲的自信女都能適用，以分齡飲食為基礎，以美麗為目標，以健康為方向—謹以此本「挑食美人計—識食後的青春手札」獻給全天下愛美、愛健康的女性！

「女人不能只會吃，也要懂得挑！

」高銀燕醫師教你識食挑選「食在健康，美麗加分！

」全書六大特色，讓你聰明挑食，輕鬆變美人！

第一計嚴選挑食美人計 挑食好讚，好健康！

美人一吃保青春！

傳統挑食，是只吃妳「愛吃的東西」；我們教你挑食，是要挑「最適合妳的食物」，讓身體吃進健康美麗！

網羅各種蔬菜、水果以及蛋白質，只要平常買得到的生活食材都一網打盡，從20歲到50歲，這一本通通適用！

女人要懂得照顧自己，而我們教你怎麼照顧最好！

第二計營養學融合中醫觀點 挑食好處，好有理！

美人一看就能瞭！

高銀燕醫師特以西醫的營養學理論結合中醫的體質食補觀念，中西合併，相輔相成好處更多！

本書詳細介紹各種食材特性與優缺點、破解傳統飲食迷思，讓你輕鬆挑選身體與年齡最需要的食材！

第三計超過100道分齡美人養成食譜 挑食好吃，好烹煮！

美人一做就上桌！

全書超過一百道美人養成食譜！

針對20~50歲年齡女性提供不同年齡層各種適合的飲食烹煮方式！

不管是煎煮炒涼拌、飲品一次收錄，為美人準備的健康美麗輕鬆上桌。

第四計飲食疑難一次解答 挑食好問，好解答！

美人一讀就能懂！

不懂怎麼吃最好？

不知道怎麼煮營養能保留？

不清楚那些能吃那些不能吃？

這些問題都能放諸腦後！

挑食美人計為妳解答飲食上的各種疑難雜症！

還有不懂的？

看這本就夠了！

第五計輕圖典呈現一看即懂 挑食好用，好閱讀！

美人使用最輕鬆！

全書提供清晰完整的食材照片，讓您學習如何「挑選食材」的同時，就能一眼「認識食材」！

文字版面簡約呈現，給您零負擔的閱讀方式，學著當個挑食美人可以很輕鬆！

第六計完整結合生活食材 挑食好買，好取得！

美人一逛就有！

還在擔心買了書不知道去哪買食材？

不用煩惱！

本書介紹的各種「挑食食材」只要到超市、大賣場，絕對都能買得到！

貼近生活的健康食材不再難找，本書應用起來就是這麼簡單！

## <<挑食美人計>>

### 作者簡介

高銀燕 長年致力於推動健康養生、藥補不如食補的觀念。在廣州中醫藥大學攻讀碩士學位時，跟著中醫體質養生專家—傅傑英教授學習多年中醫理論。結束學業後，並獲得許多國際認可的中醫執照，並常年受邀於青年救國團、老年大學、威盛、美商甲骨文、中山醫院、台安醫院及各教會、扶輪社等企業及社團舉辦的健康養生講座，積極推動中醫體質養生、宣導預防勝於治療的理念。

學經歷：廣州中醫藥大學中醫學碩士； 曾任：文化大學教育推廣部藥師學分班講師、佳音電台恩典廚房嘉賓、基督教論壇報健康專欄特約醫師、實踐大學老人保健研究所學分班、中華身心靈研究發展協會理事、社團法人中華自然療法養生學會理事、台灣老人保健協會理事、馬來西亞葛萊美國國際預防醫學中心院長、中國遼寧省瀋陽市中醫院客座教授、台灣井田生物科技股份有限公司執行長、淨身活力生活館負責人。

國際證照：美國自然醫學學會醫師、NGO in official relations with WHO、世界針灸學會聯合會醫師、世界中醫藥學聯合會中醫師、老人保健師。

## &lt;&lt;挑食美人計&gt;&gt;

## 書籍目錄

名人推薦序（一）：中華民國副總統 蕭萬長先生  
 名人推薦序（二）：現任考試委員、台大醫院精神外科醫學專家 高明見醫師  
 名人推薦序（三）：台灣海峽兩岸醫事交流協會理事長 黃松雄醫師  
 名人推薦序（四）：監察院副院長、日本九州大學農業博士 陳進利先生  
 作者序Part 1 關於「挑食」，妳要知道的事  
 01 就是要妳「挑食」 新「挑食」主義 「挑食」就能取代妳的瓶瓶罐罐 外食族也能輕鬆「挑食」  
 02 破除迷思才能正確「挑食」 蔬果這樣吃才正確 想吃對營養，順序很重要 先認清體質才能對症「挑食」  
 大家都想知道的「挑食」疑問Part 2 蔬菜篇  
 蔬菜，不只是蔬菜  
 01 地瓜葉 最佳的抗氧化選擇  
 02 菠菜 預防腦功能類疾病的救星  
 03 芹菜 缺鐵性貧血的良好鐵質補充品  
 04 龍鬚菜 最適合糖尿病患食用的低熱量蔬菜  
 05 花椰菜 最好的血管清理劑  
 06 小黃瓜 減少脂肪產生的減肥幫手  
 07 金針菇 遠離過敏的守護者  
 08 杏鮑菇 打擊癌細胞的菇中之王  
 09 莧菜 促進生長發育的天然「長大人」  
 10 秋葵 防止骨骼疏鬆的最佳礦物質補充品  
 11 絲瓜 天然的美肌聖品  
 12 山藥 保健血管不可或缺的食物  
 13 洋蔥 心血管病患的良藥  
 14 蓮藕 凝神補血的佳品  
 15 南瓜 降血糖的福音  
 16 大白菜 消炎降火氣的菜中之王  
 17 黑木耳 降血脂的良方  
 18 番茄 癌症守門員  
 Part 3 水果篇  
 水果，甜美的補給  
 01 檸檬 體內環保的鹼性食品  
 02 楊桃 提升免疫力的最佳聖品  
 03 荔枝 益血補氣的產後補品  
 04 龍眼 更年期的好朋友  
 05 蘋果 孕婦必備的良果  
 06 哈密瓜 促進內分泌及造血機能的瓜中之王  
 07 火龍果 防衰老的最佳選擇  
 08 葡萄柚 促進血液循環的最佳食品  
 09 草莓 用吃的美肌保養品  
 10 鳳梨 抗發炎的第一把交椅  
 11 百香果 助消化去便秘的排毒高手  
 12 芒果 利尿潤腸的消腫祕方  
 13 葡萄 強力抗癌的病毒剋星  
 14 香蕉 降血壓的良藥  
 15 柿子 維護心血管的果中聖品  
 16 榴槤 產後的滋補聖品  
 17 西瓜 預防中暑的純淨食品  
 18 柳丁 預防感冒的魔術師  
 19 奇異果 遠離失眠的維生素C之王  
 20 木瓜 整腸助消化的好選擇  
 Part 4 蛋白質篇  
 蛋白質，生命的能源  
 01 蝦子 保持青春美麗的必備食物  
 02 蛤蜊 促進組織代謝的美白妙方  
 03 海參 最適合心血管病患的大海之珍  
 04 鮭魚 三酸甘油酯及膽固醇的清道夫  
 05 鮪魚 保肝護目的優良選擇  
 06 白帶魚 增強記憶預防老年癡呆的法寶  
 07 秋刀魚 降低膽固醇強化肝臟的好朋友  
 08 吳郭魚 改善貧血的良好補給  
 09 牛肉 天然的肌肉增長劑  
 10 羊肉 改善手腳冰冷的冬季最佳補品  
 11 雞肉 最適合老年人及心血管病患的能量之源  
 12 豬肉 補氣顧胃的良方  
 13 雞蛋 可防治心腦血管疾病的好膽固醇  
 14 黃豆 更年期不可或缺的元素  
 15 紅豆 生理期必吃的補血大師  
 16 綠豆 抗過敏的天然解毒劑  
 17 黑豆 帶來烏黑秀髮的魔法師  
 後記

## <<挑食美人計>>

### 媒体关注与评论

我是個美食主義者、喜愛享用美食佳餚，但我很幸運地遇見高醫師，接受她的建議注重自己攝取的食物，讓我不靠藥物就能保持健康好身材。

——亞都拉（Abdullah Mohd Salleh）前任馬來西亞駐台代表拿督 養生之道在於食。  
本書教您按體質、順四時、應五行，吃出飲食的力量，讓您元氣飽滿，越吃越年輕！

——李永然永然聯合法律事務所所長 詳閱高醫師的大作，深覺挑食與健康之重要，這是一本好書，樂予為薦。

——聯合國國際救援物資台灣總會主席吳達民 預防勝於治療，食療重於醫療，這的確是一本健康飲食的好書。

——陳景川美和科技大學食品營養系講座教授兼副校長 這本書不只讓大家對選擇進食的食材有更多認識，還貼心地給予不同年齡層的女性不同的建議，這點就和銀燕本人一樣體貼。

——梁瓊月、吳靈美國愛修園牧師 人體的病痛，大自然都會有解藥，希望這本書依銀燕多年食補經驗，可以幫助大家喚醒身體的自癒力，自然祛病延年。

——楊乃彥中華全人健康促進協會理事長、美國華盛頓州立大學營養學博士 高醫師的這本書真的可以幫助大家吃對食物，遠離疾病，享受健康。

——謝明哲前台北醫學大學副校長 哪些食物對身體好大家可能時有所聞，卻常忽略了食用方式帶來的影響，但這本書中也同時強調了順從食材天然特性的重要性。

——謝昌衛台灣大葉大學藥用植物保健系主任 許多文明病都是隨著逐漸多元的飲食而產生，若能清楚認識自己所吃的食物並嚴加慎選，自然就能遠離這些病痛。

——譚健民知名胃腸肝膽疾病專家、宏恩醫院消化系內科主任 俗話說「病從口入」，但原來健康也同樣能透過「挑食」與口腹之欲一起兼得。

——蘇一仲和泰興業董事長國際3520地區扶輪社總監 以前若我說要挑食，病人們一定覺得我在開玩笑，但有了銀燕這本書我就能將這種選擇良好食材的「挑食」觀念，大方地推薦給我的病人。

——蘇主惠前臺安醫院院長、臺安醫院婦產科主任

<<挑食美人計>>

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>