

<<日本傳統食材養生料理食譜>>

图书基本信息

书名：<<日本傳統食材養生料理食譜>>

13位ISBN编号：9789866817434

10位ISBN编号：9866817431

出版时间：非馬出版企畫所

作者：賴庭筠 译
山田豐文 编

页数：96

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>

<<日本傳統食材養生料理食譜>>

內容概要

最適合全家人的美味養生食譜！

為注重飲食與健康的讀者們，提出「豆芝海蔬魚蕈根」的飲食關鍵字，作為正確飲食的基礎。指的是「豆」 豆類、「芝」 芝麻、種子類、「海」 海藻、海草類、「菜」 蔬菜類、「魚」 魚貝類、「蕈」 蕈菇類、「根」 根莖類等七種食材。

依據這七種食材，收錄多項養生料理食譜：「豆類料理」如芝麻煮豆腐、豆腐餃子等；「海類料理」如南瓜糰子佐海草醬、海草毛豆寒天凍等；「蔬菜料理」如番茄燉蔬菜、秋葵冷湯等；「魚類料理」如椰奶咖哩魚片、魚苗柳川鍋等；「蕈類料理」如南瓜焗烤香菇、豆漿蕈菇鹹派等；「根類料理」如精力山藥豆腐、鰻魚山藥蒸等。

另附飲食營養成分辭典、關鍵字飲食Q & A等，均衡飲食的健康養生知識。

<<日本傳統食材養生料理食譜>>

作者簡介

監修簡介 山田豐文 杏林預防醫學研究所所長。
於美國Doctor 's Data Inc學習礦物質營養學，取得營養師執照。
此後，為根據日人飲食習慣來宣導預防醫學觀念，及提供營養諮詢之服務，創立了杏林預防醫學研究所。
其獨特理論為「預防醫學」的基礎在於不需用藥，而以維生素、礦物質、天然植物化合物、酵素、食物纖維等日常飲食、解毒及斷常等自然方法來預防疾病。
活躍於教育、醫療、美容、體育等各種媒體，支持者不乏各界知名人士。
著作（含監修作品）有：《日本傳統食材養生料理食譜》（非馬出版）。

<<日本傳統食材養生料理食譜>>

書籍目錄

請教山田豐文所長 - 何謂「豆芝海蔬魚蕈根」？

「豆芝海蔬魚蕈根」的效果在於.....必需營養素 - 維生素、礦物質、酵素健康料理的五個基本重點「豆芝海蔬魚蕈根」之說在前面「豆芝海蔬魚蕈根」料理 簡單攝取身體所需的營養 - 豆類食材的基礎知識芝麻煮豆腐 / 豆腐餃子 / 多彩豆腐渣 / 蠶豆沙拉 / 納豆腐沙拉 / 豆聖代 / 豆腐捲 / 大豆味噌湯 豐富的抗氧化營養素 - 芝麻、種子類食材的基礎知識青花魚排佐芝麻醬 / 芝麻味噌湯 / 栗子味噌鱈魚 / 南瓜杏仁沙拉 / 芝麻豆腐沾醬 / 芝麻味噌蘆筍沙拉 / 杏仁涼拌青菜 / 涼拌蕃茄蕪菁佐花生醬 富含礦物質的大海美味 - 海藻、海帶芽類食材的基礎知識海苔風味的蘆筍拌花枝 / 羊栖菜豆腐堡 / 健康散壽司 / 馬鈴薯海帶芽沙拉 / 羊栖菜清爽沙拉 / 南瓜糰子佐海帶芽醬 / 海帶芽毛豆寒天凍 預防癌症必備的食材 - 蔬菜類食材的基礎知識蕃茄燉蔬菜 / 和風奶蛋蘆筍 / 芝麻花枝 / 清涼高麗菜捲 / 芹菜牛蒡絲 / 梅子燉菜 / 洋風味噌茄子 / 南瓜布丁 / 秋葵冷湯 預防血管疾病 - 魚貝類食材的基礎知識薄切鰹魚佐花椰菜醬汁 / 蛤蜊蛋炒豆腐 / 洋蔥鑲花枝 / 椰奶咖哩魚片 / 洋蔥鮭魚 / 沙丁魚味噌蔥捲 / 烤秋刀魚 / 魚苗柳川鍋 食物纖維可預防疾病 - 蕈菇類食材的基礎知識南瓜焗烤香菇 / 豆漿蕈菇鹹派 / 蕈菇糙米燉飯 / 蕈菇濃湯 / 南瓜滑茹冷湯 / 蕈菇拌飯 / 香菇鑲豆腐渣 / 胡蘿蔔拌金針菇 出乎意料豐富的維生素C - 根莖類食材的基礎知識烤馬鈴薯杯 / 精力山藥豆腐 / 芋頭煮物 / 鰻魚山藥蒸 / 地瓜豆漿布丁 / 地瓜捲 / 山藥糰子 / 彩色小糰子直達新陳代謝症候群的「蛋咖冰三炒義荷」不同世代「豆芝海蔬魚蕈根」理想的菜單給正值發育期的學童給忙碌工作的歲青年給注重保養的媽媽們給新陳代謝症候群主要對象的爸爸們給以長命百歲為目標的銀髮族讓「豆芝海蔬魚蕈根」菜單更上一層樓 - 來吃糙米飯吧！

「豆芝海蔬魚蕈根」主要食材營養成分表「豆芝海蔬魚蕈根」營養成分辭典「豆芝海蔬魚蕈根」Q & A

<<日本傳統食材養生料理食譜>>

編輯推薦

本書特色 日本知名食療大師山田豐文監修作品，給讀者耳目一新的養生飲食經驗！
提出「豆芝海蔬魚蕈根」的飲食關鍵字概念，並含有主要食材營養成分表！
《日本傳統食材養生料理食譜》收錄多項日本傳統食材料理食譜，美味與營養兼具！
針對各年齡層營養需求，擬定孩童發育期、打拼男性、媽媽主婦與銀髮族的專屬食譜。
另附飲食營養成分辭典、關鍵字飲食Q&A，解答讀者多項疑問！

<<日本傳統食材養生料理食譜>>

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>