

<<健康吃蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<健康吃蔬菜>>

13位ISBN编号：9789867266682

10位ISBN编号：9867266684

出版时间：邦聯

作者：陳富春 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>

<<健康吃蔬菜>>

前言

用蔬菜吃出免疫自療力 從事食譜老師多年，做過無數的美食，越來越感覺到大眾對精緻食物的喜愛，因此所做的食物也越要求新求變，並符合美味、好看的需求。但改變飲食生活的我們，卻無法面對愈來愈多的各種疾病，疾病像無恐不入駭客，讓疾病越來越年輕化、變形化，許多以前從沒聽過的病症也層出不窮，憂鬱症人口不斷增加，癌症更是躍居十大死因榜首，令人聞之色變。

因此受過營養學訓練的我也常在思考自己究竟能給讀者吃些什麼？才能讓他們從中獲得快樂與健康？

也就在此時，當出版社向我邀約《健康吃蔬菜》時，我爽快的答應，因為蔬菜中豐富的營養，以及多變化的種類，不但能滿足饕客們的味覺，更具有預防細胞突變、避免各類疾病、調理健康體質、排出體內毒素、瘦身美容、補強全面營養等功能。

天然的蔬果不但是造物者的恩典，更是現代人不可或缺的營養食物。

《健康吃蔬菜》就是在這樣的一個信念下而產生，一天至少攝取300公克蔬菜，是衛生署建議國人的健康攝取量，而蔬菜含有身體所需的維生素、礦物質及膳食纖維，是屬於我們生活所需食物的第三類蔬菜，它可說是身體最佳的潤滑劑，有了它才能讓我們身體機能保持一個自然的自療力！

在《健康吃蔬菜》中，讀者不但可以依照自己的喜好及體質自由搭配每日餐食，更能依照書中所標示的營養成分安心食用，是用心良苦的一本好書。

也因此雖然為了出版《健康吃蔬菜》我常趕稿到夜半，這也是我寫書以來花費我最多時間的一本書，但我衷心的希望隨著這本書的付梓，能帶給讀者一些新觀念，也能對大家身體健康有所助益，這才是我寫此書的初衷！

陳富春

<<健康吃蔬菜>>

内容概要

吃出免疫自療力！

最佳防癌聖品 避免各類疾病 調理健康體質 排出體內毒素 增添全面營養 瘦身美容利器 根據衛生署進行的國人營養調查，發現各個年齡層都有蔬菜攝取量不夠的問題，而蔬菜攝取量不足，是造成疾病的主要原因。

因此近年來台灣衛生署不時鼓吹的每日飲食指南，每人每天至少攝取300g蔬菜，其中深色與淺色均衡搭配，就可輕鬆吃出自療力！

主要原因為每天食用300g蔬菜，即能避免各類疾病、調理身體體質、排出體內毒素及瘦身美容等功能，此外，醫學研究發現，許多植物性化學成分有抗癌效果，像是胡蘿蔔中的胡蘿蔔素、番茄中的茄紅素、花椰菜中的蘿蔔硫素，因此被稱為是新世紀的維他命，能有效預防癌症。

因此《健康吃蔬菜》詳盡熱量、營養及蔬菜成分分析，將多變的蔬菜搭配適宜的食材，如醬淋豆苗鮭魚卷，具有豆苗的趣味，並能美麗膚質，防止記憶力減退；著名的十香菜酥皮卷，可以吃出美味，也能強化肝功能、預防癌症；鮮蝦五色凍，將蔬菜裝點在果凍，讓健康也能帶著走。

除此之外，還有紅酒洋蔥燉雞、干貝蒸高麗、河粉紅鳳芋卷、海鮮疏菜脆餅、五色菜卷燒、奶醬燴鵝白、腸頭煲雙茄……等等，讓你依照自己的體質、喜好，自由地搭配早、中、晚餐，相信就能讓身體獲得足夠的營養與健康。

特色 完整營養分析 美食達人親自操刀設計 對症攝取 豐富蔬菜種類
詳析蔬菜對身體的益處 含蔬菜基礎知識

<<健康吃蔬菜>>

作者简介

陳富春 小時因為愛吃之故，喜歡待在廚房看著手藝一流的媽媽做菜，造就了喜歡烹飪的興趣與基礎；加上小時因當醫生的外公家是開診所，又喜歡往鄰居兼同學家開的中醫藥房串門子幫忙抓藥；且高中剛畢業期間，又跑到開西藥房的叔公家幫忙看藥局賣藥，造就了對中、西醫的瞭解。

從景文技術學院餐飲管理管理科畢業後，再進修於實踐大學生活應用科學系餐飲組，主修營養與藥膳。

擅長結合西醫營養學與中醫藥理知識，加上本身對料理的研究，以最天然的食材將醫藥知識與餐飲結合，教大家健康正確的飲食保健方法。

證照： 中餐烹調乙級技術士證照 烘焙丙級技術士證照 經歷： 中華餐飲交流協會中餐教師 法鼓山中壢辦事處素食烹飪班教師 大愛電視台素食烹飪節目示範教學

獲獎事蹟： 2000年台北國際美食展烹飪比賽團體組亞軍 中央日報元氣辦桌賽團體組第三名

著作：《健康蔬菜湯》、《素食健康補》、《小朋友健康成長藥膳》、《漢方學生藥膳》、《更年期這樣吃最健康》、《照顧男性的保健湯飲》、《焗烤真簡單》、《電鍋燉補真簡單》

<<健康吃蔬菜>>

书籍目录

用蔬菜吃出免疫自療力 陳富春使用說明PART 天天5蔬果 健康跟著走1人1天要攝取300g的蔬食 .
 什麼是天天5蔬果？
 . 國人目前的蔬果攝取狀況？
 . 為什麼要攝取5蔬果？
 . 市售蔬果汁的疑惑？
 . 蔬食的彩虹攝食原則蔬食不足影響健康壽命 . 多吃蔬菜對各族群的益處 . 多吃蔬菜對健康的好處 .
 衛生署建議每日飲食指南蔬菜不可不知的知識選購法、處理法、保存法、烹調法、營養素PART
 健康蔬食自己做一日蔬菜300g！
 如何外食5蔬果？
 蔬菜100g的份量怎麼算？
 300g蔬食自由配示範 . 50g口袋萵苣沙拉 . 100g鯛魚拌青江 . 150g芥蘭玉米豬肉50g的蔬食料理菜汁淋豆
 腐乾絲拌芹菜鮮菇干貝蒸蛋牛蒡腐皮卷洋蔥皮蛋香椿蛋卷翠玉蝦肉卷三蔬莎莎起司豬排松子甜椒雞丁
 萵苣蟹肉卷 雙瓜煎餅醬淋豆苗鮭魚卷培根雙筍卷蔬菜輕手卷番茄濃湯100g的蔬食料理韭菜花蒟蒻素鬆
 百香蓮藕XO醬地瓜葉蒜香辣椒辣椒山蘇韓式醬敏豆芒果雙椒炒雞柳紅酒洋蔥燉雞油菜燴肉丸韭黃肉
 片干貝蒸高麗山藥鮭魚海鮮蔬菜脆餅鱈魚丸南瓜濃湯蟹肉白果絲瓜香菜蘿蔔花枝餅西芹鑲薯泥河粉紅
 鳳芋卷雞肉皇宮菜卷腐皮蔬菜卷150g的蔬食料理白菜拌豆乾香芋蘑菇盅辣腐乳菜芽豆醬拌芋莖奶香花
 椰菜鰻魚拌莧菜豇豆炒肉末鯛魚竹筍羹芥末西芹鮭魚乾拌菜肉餛飩魚香蒟蒻條豆莢拌吻魚青醬法式玉
 米蛋餅肉片拌黃豆芽柳菇豆苗蛋包湯百合拌海帶綠豆芽蒜拌生蚶五色菜卷燒鮮蔬鑲中卷鮮蝦五色
 凍200g的蔬食料理涼拌韭菜梅醬雙色苦瓜蒜拌菱角義式熱沙拉破布子燒冬瓜腸頭煲雙茄毛豆酸菜炒筍
 角瓜燴金針酥炸野蔬三杯銀杏菇奶油地瓜球蓮子燒雞翅奶醬燴鵝白醬淋甜豆蘿蔔茭白燒肉片芥菜章魚
 拌紅絲泰式拌海鮮竹筍豆醬空心菜瓜煮鳳爪湯十香菜酥皮卷補強蔬果汁紅酒芒果冰沙萵苣荷芹柳橙汁
 金色年華桑椹優格冰沙鳳梨薄荷冰沙葡萄紫高麗汁奇異鮮果酪汁百香葡萄柚汁雙色番茄汁櫻桃優格汁

<<健康吃蔬菜>>

编辑推荐

前行政院農委會副主委 李健全蔬菜是我們每日三餐不可或缺的食物！
台灣先進的農業技術，提供各色各樣的蔬果，不但營養豐富且安全無虞。
這本書教消費者多樣化烹調蔬菜的方式，希望大家「吃的營養」，也「吃得安心」。

資深美食暢銷書作家 林美慧誰說多吃蔬菜就是不食人間煙火？
從事烹飪教學30幾年，我嘗試做各種人間美味，但沒有一種食材如同蔬菜般，具有百吃不膩的魔力，
是絕不可缺少的綠葉。
多吃蔬果並非是一句口號，而是每人應力行的一種生活方式

<<健康吃蔬菜>>

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>