第一图书网, tushu007.com

<<跟著美食去旅行>>

图书基本信息

书名：<<跟著美食去旅行>>

13位ISBN编号：9789868889613

10位ISBN编号：9868889618

出版时间：2012-11-14

出版时间：幸福文化 / 滿足館

作者：洪光明

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

<<跟著美食去旅行>>

内容概要

走一趟用心的旅程，吃一道美好的食物，重新發現印度與東南亞八國的深邃之美。

一生遊歷豐富的洪光明，受到異國多元文化的涵養，在人生旅途上發現許多台灣鮮少接觸的好食物，也領悟出好食物帶給身體的無窮能量。
從此，他開啟了東西方無國界的飲食觀，只問怎麼吃的好，沒有不敢吃、不知道怎麼吃的問題。

從印度出發，途經新加坡、馬來西亞、印尼、泰國、柬埔寨、緬甸、寮國，最後到達越南，他要帶著大家展開一篇篇異國風情、發現印度與東南亞八國能量食物的健康旅程。

旅程中——
【用心感受身邊人事物的美妙關係】
和幾個朋友一起到寮國北部，捐錢蓋橋，幫助當地貧窮的苗族部落得以自耕自食…
為了讓高棉童妓擺脫悲慘的過去，先是教她們插花，後來，則教她們學習烹飪…
第1次到緬甸的寺廟，廟中教打坐的和尚所招待的「下午茶」就是拿出發酵的醃漬茶葉…
【看見特殊的異國飲食文化】
為何緬甸人都在吃醃茶？

新加坡的鳳梨酥和台灣鳳梨酥有什麼不一樣？

【吃健康調和的食物】
番茄與秋葵，為何總是煮在一起，如何感受它的陰陽平衡之道？

扁豆與薄荷葉，與五行有什麼關係，它能帶給身體什麼能量？

【動手做健康的輕食料理】
嘗試將茶葉、羅望子、香蕉花、胡蘆巴籽、檸檬葉、香茅、香蘭葉、埃及豆、洋薯等國人較少接觸的東南亞食材入菜，並採用本地常見的蔬果與各式堅果、香料、醬汁重組，以少油、少鹽、低溫的健康烹調概念，開發出一道道美味健康的食譜。

作者期望以自身的經驗，帶領大家深入異國飲食文化，發掘好食物的能量，找尋好的宇宙磁場，學習順應大自然的飲食之道；並教導如何烹調平衡搭配的料理，重新找到身體與心靈的健康。
間接從飲食中了解生命的真諦、宇宙的磁場以及宇宙的意識。

作者简介

洪光明
他在美國出身，在新加坡長大；在北京、日本居住過；經常遊歷印度、土耳其、非洲、泰國、緬甸….，融合了多元文化的生命特質。

他將Hatha、Ashtanga、Kundalini、Power Yoga等各式瑜珈門派融會貫通，自創風格；當過專業瑜珈師；開辦瑜珈教室，並提倡open mind, open heart。

主張有意識的吃食，不光是餵飽腸胃而已。
將乾淨、營養、陰陽調和的食物吃進身體裏，不僅讓身體自然產生能量得到健康，而且能幫助別人，從分享中獲得快樂，是他所奉行的人生之道。

學了十八年芭蕾舞、五年現代舞、四年陶藝。
是美國密西根大學中國藝術史碩士，曾於擔任日本記者。
1987年到台北學中文，1990年成立亞細亞佳古美術與藝術顧問公司。
2004年成立「洪光明瑜珈生活」以及講究健康養生的烹飪教室「AHIMSA蔬食廚房」www.johnsyogaliving.com。
目前受聘為國立故宮博物院古美術顧問、台北國賓飯店Aqua Lounge餐飲顧問。
著有《瑜珈，這樣做就對了》、《孩子們的瑜珈課》等書。

书籍目录

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