

《你一定愛吃的排毒蔬食便當 毒》

图书基本信息

书名：《你一定愛吃的排毒蔬食便當 毒素Out！活力Up！排毒專家&人氣料理師上菜囉！》

13位ISBN编号：9789865665085

出版时间：2014-11-6

作者：蓮村誠,青山有紀

页数：80

译者：簡子傑

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《你一定愛吃的排毒蔬食便當 毒》

內容概要

作者簡介

蓮村誠(hasumura mokoto)，Maharishi南青山Prim Clinic院長。1961年出生，東京慈惠會醫科大學畢業、醫學博士。荷蘭Maharishi Veda大學、Maharishi阿育吠陀認定醫師。特定非營利活動法人Veda平和協會理事長。曾任職東京慈惠會醫科大學病理學教室暨神經病理研究室，於1992年參加荷蘭Maharishi Veda大學、Maharishi阿育吠陀醫師養成課程。

目前，除了擔任診療工作之外，也參與Maharishi Veda醫療醫師養成教育、並於全日本各地進行演講活動、撰寫書籍等，致力於Maharishi Veda醫療的普及。

著有：

《阿育吠陀排毒手冊》、《白開水排毒健康法》、《麥茶排毒健康法》、《讓小孩健康 調理女性身體的方法》（以上由PHP研究所出版），《完全排毒湯》（和青山有紀合著，大河書房出版）、《排淨體內毒素 食物百科》（三笠書房出版）等。

- Maharishi南青山Prim Clinic

www.hoyurishikai.com/

青山有紀(aoyama yuki)，「青家」、「青家芳鄰」兩家餐廳的主廚。料理家。1974年，京都府出生。經歷過美容業，而後在東京的中目黑創立「青家」、「青家芳鄰」兩家餐廳。運用藥膳的理念，使用安全的食材，提供季節的家常菜和韓國家常料理。

畢業於國立北京中醫藥大學日本分校。取得國際中醫藥膳師資格。除了演講活動、寫作，也有參與企業的商品開發或PR、食譜提供、咖啡廳的策劃，並活躍於電視或雜誌的大量曝光。

著有：

《青山有紀的幸福和食食譜》、《青山有紀的自然甜點》、《青山有紀的家常菜便當》（以上由日東書院本社出版）、《完全排毒湯》（和蓮村誠先生合著）、《韓國溫飯》（以上由大和書房出版）、《會員制家常菜店的人氣口味，開動！「青家」的飯》（集英社出版）、《藥膳排毒餐》（Mynavi出版）等。

- 青家

www.aoya-nakameguro.com/

書籍目錄

前言 / 2
阿育吠陀飲食的基本原則 / 6
便當的基本構成 / 8
推薦的便當盒 / 9
阿育吠陀的蔬菜挑選方法、使用方法 / 10
想要積極攝取的蔬菜 / 11
那麼，來準備吧！1
「需要常備的幾種材料」 / 12
關於香料 / 14
關於堅果 & 水果乾 / 15
那麼，來準備吧！2「事前準備」 / 16
基本食譜 / 18
白開水 / 18 印度酥油 / 19 印度烤餅 (Chapati) / 20
糖煮水果乾 (water compote) / 20
印度酸奶昔 (Lassi) / 20
春天的便當 / 21
春天的便當1 / 22
- 飯
蘿蔔乾櫻花蝦雜炊飯 / 24
- 配菜
嫩紅蘿蔔葡萄乾杏仁沙拉 / 24
芹菜葵花子和風涼拌菜 / 25
印度酥油醬烤筍 / 25
- 湯
春白菜綠豆薑黃湯 / 25
春天的便當2 / 26
- 飯
竹筍炊飯 / 27
- 配菜
芹菜煎蛋捲 / 27
嫩紅蘿蔔印度式炒拌菜 / 28
金平當歸 / 28
- 湯
豌豆湯 / 29
- 甜點
水果乾牛奶 / 29
春天的便當3 / 30
- 飯
炒黃豆海苔飯卷 / 31
- 配菜
烤筍子 / 31
櫻花蝦春白菜滷 / 31
蘆筍芝麻堅果和風涼拌菜 / 32
- 湯
油菜花蕪菁湯 / 32
- 甜點
嫩紅蘿蔔椰棗豆漿煮 / 32

春天的簡單食譜1 / 33
炒嫩紅蘿蔔春白菜小茴香三明治
春天的簡單食譜2 / 34
梅干葵花子壽司球
當歸蛋花湯
夏天的便當 / 35
夏天的便當1 / 36
- 飯
南瓜印度酥油飯 / 37
- 配菜
四季豆紅蘿蔔豆皮卷 / 37
味噌炒茄子茗荷 / 37
秋葵印度式炒拌菜 (Sabji) / 38
醬炒紅椒 / 38
- 湯
冬瓜毛豆湯 / 38
夏天的便當2 / 39
- 飯
綠豆印度酥油飯 / 40
- 配菜
四季豆起士核桃芝麻和風涼拌菜 / 40
羅勒風味煎櫛瓜 / 41
南瓜松子葡萄乾滷 / 41
- 湯
蘆筍湯 / 41
- 甜點
印度酸奶昔 (參照P20)
夏天的便當3 / 42
- 飯
西洋菜蓮藕雜炊飯 / 44
- 配菜
茄子紅椒印度式炒拌菜 / 44
四季豆厚豆皮白菜核桃味噌和風涼拌菜 / 45
金平蒟蒻 / 45
- 湯
玉米湯 / 46
- 甜點
南瓜黑棗泥 / 46
夏天的簡單食譜1 / 47
番茄豆咖哩
玉米飯
夏天的簡單食譜2 / 48
烤蔬菜起士羅勒印度烤餅三明治
秋天的便當 / 49
秋天的便當1 / 50
- 飯
辣小茴香杏仁肉飯 / 51
- 配菜
甘藷沙拉 / 51

金平蓮藕 / 52

- 湯

牛蒡湯 / 52

- 甜點

印度酥油炒梨子 / 52

秋天的便當2 / 53

- 飯

銀杏杏仁飯 / 54

- 配菜

蒸芋頭 / 54

山椒風味煎牛蒡 / 54

花椰菜芝麻堅果起士和風涼拌菜 / 55

- 湯

乾干貝蛋花湯 / 55

- 甜點

甘藷肉桂杏仁丸 / 55

秋天的便當3 / 56

- 飯

牛蒡南瓜子雜炊飯 / 58

- 配菜

香料風味煎蓮藕 / 58

涼拌櫻花蝦蘿蔔乾絲 / 58

起士炒蛋 / 59

檸檬鹽漬生薑 (參照P17) / 59

- 湯

南瓜豆漿濃湯 / 60

- 甜點

葡萄乾紫芋泥 / 60

秋天的簡單食譜1 / 61

牛蒡豆皮蛋蓋飯

炒豆腐芝麻泥味噌湯

秋天的簡單食譜2 / 62

燉蓮藕和豆子印度烤餅三明治

冬天的便當 / 63

冬天的便當1 / 64

- 飯 湯

蕪菁粥 / 65

- 配菜

煎蘿蔔 / 65

印度酥油炒菠菜腰果 / 66

- 甜點

棗子牛奶 / 66

冬天的便當2 / 67

- 飯

鹿尾菜蓮藕梅干散壽司 / 68

- 配菜

青菜生薑和風涼拌菜 / 68

- 湯

乾干貝白菜湯 / 69

- 甜點

印度酥油煎蘋果 / 69

冬天的便當3 / 70

- 飯

煎豆腐蓋飯 / 72

- 配菜

金平梅子蘿蔔 / 72

蒸白菜豆皮 / 73

- 湯

花椰菜湯 / 73

- 甜點

柿子乾鑲杏仁 / 73

冬天的簡單食譜1 / 74

小松菜起士咖哩

冬天的簡單食譜2 / 75

綠豆咖哩

對談：蓮村 誠 × 青山有紀

「真的能夠令人滿足的便當」 / 76

這本書的分量計算標準

- 食譜的分量雖然是以1人份為基準，但是白米則以1合，或是其它難以1人份製作的食譜，則以容易製作的分量標示。

- 1大匙是15cc，1小匙是5cc。 - 1杯是200cc，1合是180cc。

- 酒使用無鹽的。

精彩短評

1、孝養茹素

一個探討健康素食的小組，歡迎大家加入，互相鼓勵、學習。

<http://www.douban.com/group/iHerbs/>

《你一定愛吃的排毒蔬食便當 毒》

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:www.tushu000.com