

《李鳳山飪養之道》

图书基本信息

书名：《李鳳山飪養之道》

13位ISBN编号：9789862722701

10位ISBN编号：9862722703

出版时间：2012-11

作者：李鳳山

页数：201

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

《李鳳山飪養之道》

內容概要

飲食是最原始的養生之道

李鳳山師父不僅教您吃得美味又健康

還讓您從烹飪中涵養心性

當代修養大師李鳳山師父不僅教授「平用功」和修性心法，更重要的是，他也相當重視飲食養生之道，本書就是李鳳山師父傳授梅門弟子的廚房是最好的修行場、養生自口入的養生與養心之道內容重要集結。

繼《李鳳山自馭之道》提出養心修心的重要性之後，李師父要讓大家可以從簡易的每日飲食生活中，獲取健康的身心，並在養生的烹飪過程中同時涵養心性。此外，本書中附有數十道梅門的重要養生食譜，搭配上操作步驟和合宜季節的養生觀念，以及梅門主廚們的廚房故事，不僅自己能在家自己煮食與家人共享，也能根據食譜的類型搭配出套餐以饗親朋好友，從前菜到甜品，道道美味又養生！更重要的是，從李鳳山師父的傳授中，明白如何養身又養心。

《李鳳山飪養之道》

作者簡介

李鳳山 師父

- 「梅門一氣流行養生學苑」創辦人
- 「國科會」氣功研究顧問
- 「中國文化藝術國際交流協會」養生顧問
- 「中巴文化中心」文化推展暨養生教育顧問
- 民國89年榮獲「全球中華文化藝術薪傳獎」
- 民國93年榮登「世界武術名人堂」，獲頒「先鋒傳奇獎」
- 民國94年獲得「推展社會教育有功人員獎」
- 民國100年獲國際心輔協會頒發「傑出服務成就獎」暨「身心靈健康整合獎」
- 民國101年獲頒「體育推手獎」
- 民國101年領導「梅門德藝天地」（全方位養生文化園區）榮獲行政院文化部「台灣文創精品獎」服務大獎

水裡來，火裡去，人性環保的啟蒙師

李鳳山師父，現代修養明師，傳生活之道，授養生之業，解生命之惑，培育無數金牌弟子和文化菁英，創辦「梅門一氣流行」，將養生融入教育、藝術與生活，具體實踐衣食住行育樂各面向養生文化志業，並研創強健身心之「平甩功」及發揚中華文化各式文創表演，普傳全球，淨化人性，推向世界和諧。

著作：

《李鳳山養生之道》、《李鳳山上班族養生之道》、《李鳳山平甩功》、《李鳳山平甩的震撼》、《李鳳山自馭之道》／商周出版、《李鳳山親子氣功》、《平甩的奇蹟》（多國語版）、《精~白蛇傳奇影音書》、《取經~西遊歷險記影音書》／梅門出版

《李鳳山飪養之道》

書籍目錄

【真情推薦】習飪養之道，修正氣之身 梁幼祥

【真情推薦】關於素食，梅門說了算 陶禮君

【真情推薦】深層次的素食珍寶 蘇小歡

(依推薦者姓氏筆劃序排列)

【自序】烹調也是一種修行

【源起】修口，讓福從口入 饒懷英

【春季素養~純】

養生面面觀

春而立之，默默耕耘 / 春風邪毒，運氣避之 / 春季調養，肝膽相照 / 春補酸綠，濃淡合宜 / 春調五色，營養均衡

春天的食譜

春江化豆腐 / 綠菠生強力 / 雙嬌細思量 / 翠綠相生飯 / 鬆靜自然麵 / 五行和合餅 / 綠花濃情湯 / 酸白平衡湯 / 腳踏實地湯 / 平步青雲茶

廚房二三事

修煉人心的餐廳（溫光成） / 格物精神（葉文玲） / 物盡其用（李光盈） / 在服務中落實助人（蔡金亞） / 用食物傳遞愛心（王昭文）

【夏季素養~清】

養生面面觀

夏勁十足，醞釀火候 / 夏養元氣，避風避冷 / 夏食清淡，以養腸胃 / 夏火炙心，以苦降之 / 夏食以素，三德具備

夏天的食譜

耳聰目更明 / 苦盡甘自來 / 三思而後行 / 紅綠相容飯 / 綠豆化養粥 / 苦中樂麵線 / 純淨絲瓜湯 / 亮節竹筍湯 / 化義行仁漿 / 清廉君子湯

廚房二三事

用心修出來的食物（徐英豪） / 把做菜當遊戲（鄭明雪） / 注意細節即修行（蔡翠雲） / 一灘水的啟示（李秋慧） / 做菜做到沒有自己（宋佳慧）

【秋季素養~調】

養生面面觀

秋收神氣，養精蓄銳 / 秋寒漸起，動之有法 / 秋高氣爽，涵養肺氣 / 秋涼襲人，稍食辛辣 / 秋宜養性，避吃五葷

秋天的食譜

白裡透紅燒 / 秋色暖洋洋 / 內外兩般紅 / 牛蒡美人粥 / 豆包和氣飯 / 猴菇四喜麵 / 定神洋芋湯 / 化整為零煲 / 百香融合凍 / 清潤梨香茶

廚房二三事

用熱情與良心做事（楊子寬） / 做大家都喜歡的料理（白雅慧） / 按部就班是祕訣（林希彥） / 揉麵有三光（麥嬌寶） / 健康的一泡（張麗雪）

【冬季素養~淨】

養生面面觀

冬月閉藏，反觀內省 / 冬養腎氣，四季無虧 / 冬日陰冷，避寒就溫 / 冬食淡素，防範疾病 / 冬令進補，養氣為主

冬天的食譜

耳順守高風 / 義行凍門腐 / 三杯樂融融 / 乾脆榨菜麵 / 育德米粉湯 / 無火素香飯 / 涵養蕃茄湯 / 培元紅燒湯 / 長生順化湯 / 固本桂圓奶

廚房二三事

發自內心為人著想（劉曙光） / 獨門絕藝（陳雅萍） / 把客人變成朋友（陳俊穎） / 做菜的主題（陳佑安） / 設計巧思來自尊重（林采佩）

《李鳳山飪養之道》

【附錄】

- 一、 食譜計量單位轉換表
- 二、 梅門餐廳簡介
- 三、 平甩功

《李鳳山飪養之道》

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