

《最理想的吃飯習慣》

图书基本信息

书名：《最理想的吃飯習慣》

13位ISBN编号：9789866247613

10位ISBN编号：9866247619

出版时间：2013-1-15

出版社：養沛文化

作者：簡芝妍,李青蓉（審訂）

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

《最理想的吃飯習慣》

內容概要

< 內容簡介 >

地中海區域高纖低脂的健康飲食方式，一直是醫學專家所大力推崇的；
究竟什麼是地中海式的飲食？

它具有怎樣的魔力，才會受到醫學專家們的推崇？

- 新鮮的蔬果、穀物與堅果，簡單又健康
- 少量葡萄酒與甜點，預防心血管疾病
- 低溫烹調，突顯食材的原始風味
- 使用天然香氣，清爽調味
- 生吃蔬果幫助及時排除身體內的毒素，吸收完整酵素
- 食用當季的食材，品嚐到食材最鮮美的滋味
- 使用健康概念食用油，為飲食安全把關

優質的地中海飲食讓你預防心血管疾病、憂鬱、失智症、糖尿病、防癌與抗老化，
無生病的養生方式，提高身體的免疫力，
讓你「養壽」一身輕，健康活到天年！

美味廚房烹煮異國風味，
營養滿點的健康元氣飲食！

《最理想的吃飯習慣》

作者簡介

自然生活飲食作家 簡芝妍

政大新聞系畢業，熱愛自然栽植、天然飲食與芳香療法，撰寫多本自然與健康療法的書籍，目前從事健康食療/天然保養與生活類專職寫作工作，能勝任獨立寫作採訪與攝影工作，並擔任多家企業包括資生堂，日商住友等企業與品牌的形象文字企劃工作。多次受邀中廣、飛碟電台、NEWS 98電台、台北之音等多個節目專訪。2008年12月並受邀新加坡大眾書局邀請，前往馬來西亞與新加坡進行巡迴演講活動，分享「樂活的美顏保養」主題。著有《吃的化妝品》、《漢方美容全書》、《20元經濟美容法》、《無油煙料理》、《蔬菜食療》、《排毒好菜》、《感冒對抗聖經》、《紓壓好眠36招》、《不一樣的代謝瘦身法》、《控制體重的10堂課》、《紓壓好眠63招》、《腸道排毒保健事典》、《吃對營養，疾病遠離你》、《紓壓好眠36招》、《消除酸痛100妙招》等多部作品。

審訂：李青蓉

台北醫學大學附設醫院營養師

養生書暢銷書作家

【學歷】臺北醫學大學保健營養學系碩士

【現任】臺北醫學大學附設醫院營養室營養師兼組長

【經歷】林口長庚醫院新陳代謝科營養師

【著作】《100防癌健康餐》、《有鈣最健康》、《瘦美人廚房》、《調經湯水》、《兒童減重食譜》、《上班族活力蔬果汁》、《曲線窈窕蔬果汁》等。

持有營養師、藥師及丙級廚師證照，並參與多本雜誌及書籍的著作，常受邀請參加各類的營養宣導活動，並主辦多次的營養教育課程。

書籍目錄

目錄：

前言 - - 無與倫比的地中海飲食

Part 1 窺探地中海式飲食的堂奧

認識地中海飲食

地中海的文化背景

文明飲食方式對健康的影響

地中海式飲食的益處

Part 2 地中海飲食怎麼吃

色彩繽紛的食物能量

綠色寶石朝鮮薊

風味一流的地中海豆類

風味獨特的米飯

營養豐富的紫色寶石—茄子

蘊含陽光能量的紅番茄

大地的芬芳禮物菇菌

染上畫布色彩的甜椒

讓人能量十足的菠菜&蘆筍

檸檬的美麗傳奇

充滿鮮黃能量的柳橙

清脆小黃瓜的美味

黃色南瓜的夏日風情

綠色芹菜的古老藥效

美味香濃的堅果

鮮嫩欲滴的草莓能量

Part 3 盡享地中海豐盛調味料

濃縮太陽味道的橄欖油

地中海平民美味 - 起司

地中海健康平民飲品 - 優酪乳

歷史悠久的地中海香料

有殺菌功效的鼠尾草

天然的防腐劑 百里香

有滋養功效的迷迭香

有獨特香氣的月桂葉

清涼芬芳的薄荷

地中海風味醋

地中海的風味鹽

Part 4 地中海飲食的核心價值

地中海緩慢主義

開朗樂活的普世價值

活出獨特的人生哲學

地中海的享樂主義

享受人生的地中海甜點美學

與葡萄酒緊密連結的生活

《最理想的吃飯習慣》

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