

# 《傑米·奧利佛的超級食物》

## 图书基本信息

书名：《傑米·奧利佛的超級食物》

13位ISBN编号：9789863426008

出版时间：2016-5-6

作者：傑米·奧利佛

译者：松露玫瑰

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](http://www.tushu000.com)

# 《傑米·奧利佛的超級食物》

## 內容概要

健康，不需要放棄任何一種食物

傑米的營養日記，帶你看見食物的真正價值

今年是傑米·奧利佛40歲的生日，他回顧近幾年的生活，他的事業很成功，出了好幾本暢銷的食譜，他也運用自己的影響力、投身公益，發起飲食革命活動，為的就是想讓更多人吃得更健康。然而，當他回頭檢視自己的健康，發現自己的身體並不如他想像中40歲該有的樣子，他越來越容易疲累，而且無法否認的是，他的身材大不如前。

於是，他決定從他最擅長的「飲食」開始改變。他重拾書本研究營養學，向營養師及各領域的佼佼者學習，並且親自飛往世界各地著名的長壽城鎮，尋訪當地人們維持健康的飲食祕訣。他勤做功課，完成了這本《傑米·奧利佛的超級食物》，書中分成早、午、晚餐，每一餐都有均衡的蔬果、澱粉、蛋白質和乳類製品，並且詳列出完整的營養成分，讓我們能按照「均衡飲食餐盤」的原則搭配每一天的餐點。

多年來傑米一直告訴讀者，美味與健康絕對可以兼顧！他不僅親自實踐了這項理念（他按照本書的飲食方法和食譜吃，幾個月下來瘦了12公斤），現在更要透過這本書，幫助你達成這個目標。食物可以餵飽我們的肚子、補充精力、修護身體，甚至療癒心靈，它們同時也是治病良藥。只要每天改變一點，每天吃「好」一點，就可以擁有更健康、更快樂的生活。

### 【均衡飲食餐盤】

+ 書中的早餐食譜每份熱量皆低於400卡，午餐及晚餐每份熱量皆低於600卡；還有每份100卡的零食，讓你每天保有享受高熱量食物的自由。

+ 吃蔬果的關鍵詞「彩虹飲食」，數量多不是重點，種類多才是關鍵！

+ 碳水化合物可是好東西，可以讓人心情愉快、精力充沛。它包括糖、澱粉和膳食纖維，所以說只要吃對了，就不必擔心對健康造成負擔。

+ 蛋白質修護肌肉、製造荷爾蒙，是構成人體的基礎。不要光吃肉，豆類、堅果、種籽也都富含維持生命所需的蛋白質。

+ 脂肪是人體的天然電池，提供能量，保護內臟。若女性的脂肪攝取量遠低於標準，是會影響到生育能力的！

+ 若有乳糖不耐症，豆漿、杏仁奶、榛果奶、燕麥奶都是很好的低脂替代品。

+ 我們的身體常會將口渴反應成飢餓，確保整日水分充足，可避免多吃進身體不需要的熱量。

+ 睡眠不足容易導致肥胖與疾病，而睡眠品質的重要性更勝於時間長短，可以多吃有助身體製造褪黑激素的食物，例如奇異果（晚間吃2顆）、核桃、番茄等。

### 【本書特色】

1. 書中所有食物照片皆由傑米本人親自拍攝

2. 食譜以早、午、晚餐分類（每一類至少有30道），皆符合每日所需的熱量及營養結構（早餐低於400大卡，午餐及晚餐則在600大卡之內），讓你自由搭配出營養均衡的三餐

3. 傑米掛保證：這些食譜不止營養均衡，一定還要好吃！

4. 本書最後一整章是傑米這幾年來研究的營養學筆記，詳細說明了每日「飲食餐盤」的原則，改變我們對飲食的迷思與偏見，教我們如何正確選擇食物

# 《傑米．奧利佛的超級食物》

## 作者簡介

傑米．奧利佛 Jamie Oliver

從八歲開始，傑米．奧利佛就在他雙親位於艾賽克斯（Essex）克萊夫村的板球員（Cricketers）酒吧餐廳裡大展廚藝。畢業後他展開了主廚生涯，進入「河岸小館」（River Cafe），在這裡被電視公司發現，一夕成名。

他的電視與出版事業開始於一九九九年的《原味主廚》系列美食節目（The Naked Chef）。之後，他在倫敦創立了「15」（fifteen）餐廳，改變了英國學校的晚餐，也為家庭烹飪帶來一場革命。他創立的慈善機構「傑米．奧利佛基金會」，目的在藉由食物改善一般人的生活。該基金會經營的機構包括訓練弱勢年輕人成為廚師的「15」餐廳集團（Fifteen Restaurant Group），以及提供場地讓一般人學習基本烹飪技術的「美食部」（the Ministry of Food Centres）。傑米也開設了一個給中學生的英國國家商業文憑課程（BTEC）「家庭烹飪技巧」（Home Cooking Skills），並推廣「廚房花園計畫」（Kitchen Garden Project），一個專為小學生設計的全新教育方案。

他的輝煌事業還包括「傑米義大利」（Jamie's Italian）連鎖餐廳、傑克聯盟餐廳（Union Jacks）以及一系列食品或非食品的產品。

傑米的文章出現在英國和世界各地的刊物上，包括他自己的《傑米雜誌》（Jamie Magazine）。他最暢銷的一本書《傑米．奧利佛三十分鐘上菜》（Jamie's 30-Minute Meals）是英國有史以來賣得最快、最暢銷的非小說類書籍。目前傑米與妻子珠兒和孩子們住在倫敦與艾賽克斯兩地。

譯者介紹

松露玫瑰

中文系畢業，卻在傳播界打滾10數年，當燃盡光與熱之後，決定移居荷蘭，為自己而活。愛吃愛煮食，以刀具鍋鏟為經，以食物香味為緯，定位出個人廚房座標。

著有《廚房新手料理總複習》、《新手料理的99個秘訣》、《我的義大利麵 EASY PASTA》、《拯救小廚房的烤箱100道》。譯有《廚房女神奈潔拉》、《傑米．奧利佛省錢上菜》、《傑米．奧利佛的療癒食物》、《傑米．奧利佛的超級食物》。

部落格：[TruffleRose.pixnet.net/blog](http://TruffleRose.pixnet.net/blog)

私人臉書：[www.facebook.com/TruffleRose](http://www.facebook.com/TruffleRose)

臉書專頁：[www.facebook.com/TruffleRose.Party](http://www.facebook.com/TruffleRose.Party)

# 《傑米·奧利佛的超級食物》

## 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](http://www.tushu000.com)