

# 《有机饮食不生病》

## 图书基本信息

书名：《有机饮食不生病》

13位ISBN编号：9787543684485

10位ISBN编号：7543684489

出版时间：2012-9

出版社：青岛出版社

作者：陈台芳

页数：154

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)

# 《有机饮食不生病》

## 内容概要

《有机饮食不生病(50种美味的幸福料理)》教你如何利用身边随手可得的食材，做出一道道能够预防疲劳、失眠、肩颈酸痛、生理痛、便秘等日常不适的的美味餐点，并提供预防癌症的有效方法，以及超实用有机生活DIY小妙招，简简单单就能让你天天过着不生病的生活！

《有机饮食不生病(50种美味的幸福料理)》由陈台芳编著。

# 《有机饮食不生病》

## 作者简介

中国台湾台北医学院疾病自然疗法学分班结业，之后赴美国圣地亚哥OHI自然疗法教育中心、雷久南自然身心灵整体健康研习营进修。现为“有机缘地”专任有机饮食老师。曾在台北护理学院、外贸协会生机饮食研究社、福华饭店VIP健康讲座、启智教育机构、国际扶轮社、台北都会生机安食市民体验营、第一社会福利基金会、大直高中成长班等单位担任有机饮食讲师，并为各报章杂志有机养生系列的健康专栏作家。

## 书籍目录

推荐序 守护健康，留住幸福 欧阳英

自序 创造美丽地球与健康人生 陈台芳

### CHAPTER 1

全世界都在这样吃——照顾你健康的生机饮食

#### PART 1 生机饮食大揭秘

1. 你不可不知的生机饮食
2. 体内环保！这样吃最健康

#### PART 2 精挑细选有机食物

1. 生机饮食与有机食物的亲密关系
2. 有机农法让蔬菜更有营养
3. 严选有机食品的三大诀窍
4. 地域性有机食物之比较

#### PART 3 生机饮食这样吃就对了1

1. 用对方法！留住食物的营养素
2. 吃得好不如吃得正确

#### PART 4 打破生机饮食的迷思

1. 选对食物！跟副作用说拜拜
2. 通过认证就是最佳保证
3. 生机饮食也可以热热地吃

#### PART 5 生机饮食大无忌

1. 熟食生吃，效果不打折
2. 搭配中药，健康百分百
3. 有机宝宝，成长刚刚好
4. 有机妈妈，营养不嫌少

### CHAPTER 2

菜市场也能买健康——20种让你不生病的小食材

吃得对与吃得不对的差别

1. 柠檬 美丽白皙的秘密武器
2. 小麦草 帮助排毒的绿色血液
3. 洋葱 减少血管疾病的好味道
4. 果醋 平衡酸碱值的好饮料
5. 蜂蜜 养颜美容的天然产品
6. 纳豆 健胃整肠的好帮手
7. 青木瓜 让罩杯升级的人气食材
8. 马铃薯 治疗胃溃疡的好食物
9. 小黄瓜 消斑美白的清凉蔬菜
10. 大蒜 消毒杀菌的天然抗生素
11. 白萝卜 清除燥热的平民人参
12. 胡萝卜 降低胆固醇的好伙伴
13. 山药 帮助排便的超级良方
14. 南瓜 十全十美的防癌蔬菜
15. 芝麻 降低高血压的好武器
16. 花椰菜 抑制肿瘤的好选择
17. 牛蒡 调节新陈代谢的补品
18. 苹果 增进健康的好水果
19. 莴苣 镇静安眠的好方法
20. 番茄 净化血液的抢手货

## CHAPTER 3

多吃菜，少吃药——

远离文明病&癌症的有机食谱

### PART 1 文明病别来

1. 疲劳 精神百倍，活力再现

五彩生菜沙拉

生机泡菜

有机开胃菜

2. 失眠 安定神经，夜夜好眠

凉拌茼蒿

金针豆腐煲

芋香西米露

3. 肩颈酸痛 放松肌肉，活络筋骨

菠萝五谷饭

五彩纳豆

花椰什蔬

4. 头痛 消除焦虑，烦恼不再

味噌酵素西洋芹

茄汁罗宋汤

醋熘洋葱

5. 便秘 正常吸收，通体舒畅

醋熘海带芽

味噌龙须菜

凉拌牛蒡

6. 过敏 调整体质，不再痒痒

双菇黄金饭

甜菜意大利面

水果沙拉

7. 肠胃炎 健胃整肠，抑制细菌

海盐青木瓜

什锦沙拉泥

酪梨酸奶

8. 生理痛 调养生息，减轻疼痛

养生苋仔粥

紫米雪莲子

四物醋

9. 青春痘 消炎抗痘，美肌再现

菠菜扁豆汤

甜菜薏仁

美颜水果茶

10. 膀胱炎 减少感染，保护肾脏

冬瓜红豆汁

蔓越莓醋

西瓜汁

### PART 2 癌症远离我

实在重要！你不可不知的防癌守则

癌症不要来！有效防癌的有机饮食

让植物性食物拯救你的健康

让维生素与矿物质捍卫你的身体

防癌饮食小叮咛  
预防10大癌症的超级救命丹

## CHAPTER 4

简单做，轻松过——有机生活一点不麻烦！  
让我们过着爱地球的有机生活吧！

### PART 1 超简单！有机生活DIY

1. 芽菜 花小钱就能自己种有机蔬菜
2. 酸奶 简简单单也能自己做来喝
3. 回春水 一下子就能完成的健康饮品
4. 手工馒头 轻轻松松就能做好的营养主食
5. 腌渍嫩姜 健康美味的自制配菜

### PART 2 超方便！外食族这样做有机饮品

活力精力汤

最佳排毒水

### PART 3 超轻松！旅行族的有机秘方

### PART 4 超有效！消除赘肉的有机瘦身法

1. 腹部按摩法 轻体瞬间小腹消
2. 干刷运动法 排毒瘦身效果好
3. 断食瘦身法 体内环保又健康

# 《有机饮食不生病》

## 编辑推荐

以最干净、最无污染的有机食物，帮助你增加免疫力，将各种营养素转化为身体可以消化吸收的成分，发挥消炎抗菌、细胞修复等功能，轻轻松松为你做好体内环保，全身上下都很健康！陈台芳编著的《有机饮食不生病(50种美味的幸福料理)》是一本特好的书，不仅可为您全家大小守护健康、留住幸福，更应该推荐给您所关爱的亲朋好友，帮助他们也都能够与疾病绝缘，活出一个长寿而美满的人生！

# 《有机饮食不生病》

## 精彩短评

1、纸质不错，内容相对简单些



# 《有机饮食不生病》

## 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)