

雷蒙老師的水果養生餐



[雷蒙老師的水果養生餐_下载链接1](#)

著者:[美] 雷蒙

出版者:旗林文化

出版时间:2005年06月20日

装帧:

isbn:9789867545442

飲食，也是流行的一種指標！

從「吃的飽」到「吃的好」，現在又有新的想法正在流行，那就是「吃的巧」，雷蒙老師從事飲食研發二十多年，喜見國人的飲食觀念逐漸走向高品質，當大眾尋求「吃的巧」的飲食時，因而激發更多的創意與越發了解食物的特性與營養功效。

一般來說，大眾日常生活常用的飲食素材大約只有三百多種而已。這常用的三百多種其實若加以好好運用，仍然可以變化出無窮的美味的。一般人大都把食材定義的很清楚，例如水果，水果的吃法非常固定，就是飯後食用幫助消化，但是喜歡變化的雷蒙老師，卻嚮往著水果的各式特性與營養成分，能用於更多不同的餐點，帮助大家吃的品質與健康的需求。

本書中雷蒙老師將會將依各種水果的特性做不一樣的料理方式，書中將會把香蕉、草莓、葡萄、西瓜、木瓜、柳橙、鳳梨、芒果、香瓜、蘋果、哈密瓜、水蜜桃、水梨、葡萄

柚、番茄、酪梨、百香果、梅子、金棗、檸檬、奇異果、椰子、枇杷等水果做成各式各樣的美食料理呈現給各位讀者朋友，也希望能讓各位讀者，對水果作為烹煮素材，有著更不同的看法及吃法，好吃的東西，就是要不斷的去把它找出來，這樣我們就能不斷吃著相同的食材，可是能享受不一樣的口味，這是一件非常美麗又享受的事情。

酪梨萵苣紫米飯、楊桃鮪魚夾心、葡萄柚雞肉沙拉、水梨燉嫩雞、香蕉煎餅。雷蒙老師邀你用各式水果作出營養美味雙滿分的創意料理，變化餐桌上的菜色，32道水果料理讓您美味一夏，健康一生！

作者介绍:

雷蒙

2004/12 Discovery全球頻道 台灣的美食

2004 花主題養生餐廳

2003 警廣’ ’ 星月麒航’ ’ 節目 享受健康單元主持人

2003 引導胺肌酸減肥法潮流

2003 中華民國家庭醫學活動代言

2003 金牌健身房金色聖誕活動代言

2002 創玫瑰加州蜜棗茶

2002 台灣大哥大 養生諮詢代言

2002 宜蘭縣農會婦女家政班講習老師

2001~2004各大節目之養生特別來賓

2001~2004名歌手、演員等藝人塑身老師

2001~2002八大電台 \\圓滿計畫\\ 塑身大師

目录:

[雷蒙老師的水果養生餐_下载链接1](#)

标签

评论

[雷蒙老師的水果養生餐_下载链接1](#)

书评

[雷蒙老師的水果養生餐_下载链接1](#)