

生機飲食誌



[生機飲食誌 下载链接1](#)

著者:林文俐

出版者:積木文化

出版时间:20040506

装帧:

isbn:9789867863348

所謂生機飲食，最簡單的定義即是「攝取有機、無污染的新鮮食物」。科技日新月異，人類可以達成的事情越來越多，生活越來越快速，卻也逐漸遠離了自然、有機。在此同時，許多文明病不斷出現。當我們檢視自身所吃下的食物，會發現大多數是：含毒素的肉類、含農藥的蔬果、人工干擾食品、太過精製的食品，以及不當的烹調方式。生機飲食，是回歸有機生活的種種面向中，最容易實踐、影響力也最鉅的一環。然而，很多人對生機飲食依然充滿疑問，例如覺得很麻煩、沒味道、不好吃、太貴……。本書即是為每一個想要瞭解、落實生機飲食者所設計的最佳入門指南，以淺顯的文字搭配圖片解說，讓你在輕鬆無壓力的閱讀方式中，進入生機飲食的世界。

本書第一部分將帶領你全方位認識生機飲食，包含生機飲食基本概念、生活上的具體實踐方式，以及世界與台灣現今的生機飲食發展，給你最正確詳盡的生機飲食觀點。

第二部分是生機食材圖鑑，將生機飲食常用食材逐一介紹，包括蔬菜水果、豆類與豆製品、五穀堅果類、營養補充品、中藥材、調味料、食用油等，每種食材都清楚列出性味、參考價格、營養成分、簡介及功效。第三部分是實用的生機料理食譜，依據現代人常有的症狀，設計適合的菜單，讓您在家也能輕鬆烹調出充滿天然美味的生機飲食。

作者介绍:

目录:

[生機飲食誌_下载链接1](#)

标签

评论

[生機飲食誌_下载链接1](#)

书评

[生機飲食誌_下载链接1](#)