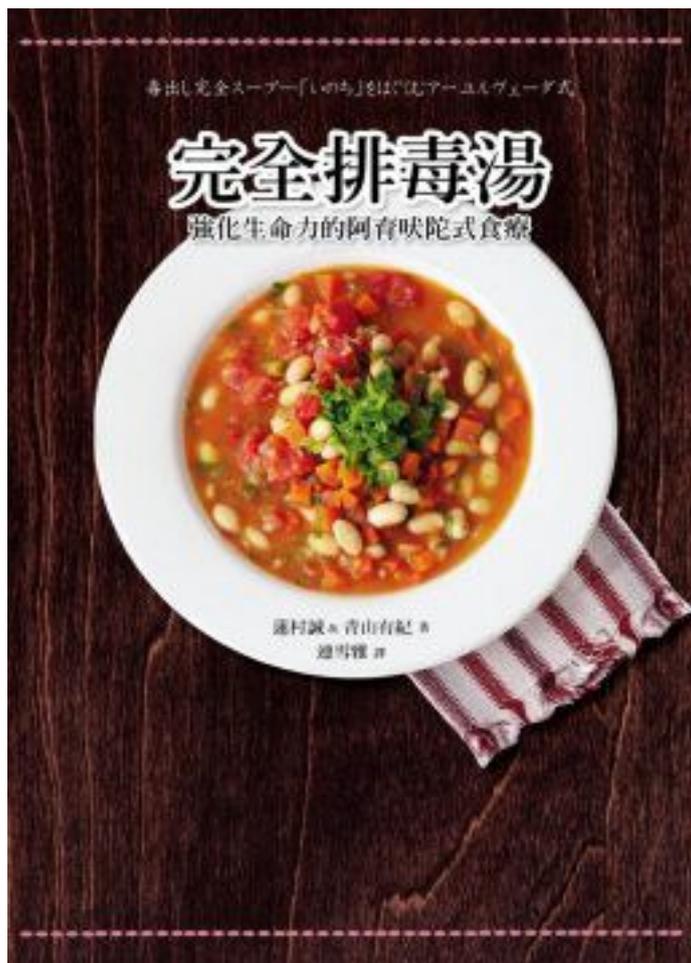


完全排毒湯



[完全排毒湯_下载链接1](#)

著者:蓮村誠

出版者:健行

出版时间:2013-2-1

装帧:平装

isbn:9789866798610

幫助你瞭解關於排 毒的一切:

- ． 排 毒食材
- ． 積毒食材
- ． 香料辭典
- ． 排 毒生活
- ． 印度酥油、烤餅的作法
- ． 提升免疫力飲品的作法

現代人因為生活與飲食習慣的改變，導致身體每時每刻接觸的毒素不勝枚舉，它們積累在體內，堵塞內臟，導致可能的嚴重疾病。而在印度流傳已久的醫學「阿育吠陀」則主張，健康的基礎就是排 毒。完全排 毒湯可幫助我們調整日常的飲食方式進行排 毒，並且提高免疫力（活力素）。

湯在阿育吠陀的觀念中是非常重要的食物。喝湯不僅能暖和身體、有益腸胃又能迅速地提供營養。看過本書後，各位就能知道自己的體質，在不同的季節、不同的症狀，選擇最適合的食材，喝最適合的湯，使身體達到排 毒的功效。

這樣一來，你一定能感受到「排便變得順暢」、「身體不再懶洋洋」、「早上起床很清醒」，以及「全身充滿活力」等，身心皆出現令人愉悅的效果。

由排 毒專家蓮村誠以及人氣料理家青山有紀攜手打造的美味湯品，從可當正餐的湯到解饞的甜湯一應俱全，不僅色香味俱全且份量充分，可幫助你瞭解排 毒食材、積毒食材，並能提升免疫力飲品的作法，讓你365天都吃得美味又健康。

★本書特色：

- ． 排 毒專家 蓮村誠 十 人氣料理家 青山有紀攜手打造美味的排 毒湯品！
- ． 從可當正餐的湯到解饞的甜湯一應俱全
- ． 輕鬆運用阿育吠陀的理論做出營養的湯品

作者介紹：

蓮村誠

一九六一年生，東京慈惠會醫科大學畢業，醫學博士。醫療法人社團邦友理至會理事長，馬哈里西南青山Prime Clinic院長。荷蘭馬哈里西吠陀大學、馬哈里西阿育吠陀認證醫師，特定非營利活動法人吠陀和平協會理事長。曾任職東京慈惠會醫科大學病理學教室及神經病理研究室，一九九二年時至荷蘭馬哈里西吠陀大學參與馬哈里西阿育吠陀醫師培育課程。目前從事醫療工作之餘，致力於馬哈里西阿育吠陀醫療醫師的培育活動，並在日本全國各地舉辦演講，並出書努力推廣馬哈里西阿育吠陀醫療。

著有：《自然排 毒的50個生活小習慣》、《居家排 毒的35則健康法》、《神奇的阿育吠陀》、《阿育吠陀排 毒手冊》等書，以及監修《黃金阿育吠陀自我按摩術》一書。

青山有紀

一九七四年生於京都。「青家」、「青家芳鄰」的主廚、料理家。曾任職於美容業，後來在東京中目黑開了「青家」、「青家芳鄰」兩家餐廳。

國立北京中醫藥大學日本分校畢業。擁有國際中醫藥膳師的證照。除了演講、寫作，也有參與企業的商品開發和PR、食譜提供、咖啡廳的策劃，在電視及雜誌上是相當活躍的人。

著有《青山有紀的幸福和食》（日東書院本社）、《韓國暖食》（大和書房）。

目录: 吃美食讓身體排 毒

完全排 毒湯

綠蘆筍芽豆漿湯

「美味」的基本

關於排 毒

體內為何會累積毒素

體質檢測

體質診斷結果

找出最適合的湯

春季排 毒湯 {3. 4. 5月}

大頭菜肉末羹湯

胡蘿蔔黃豆番茄湯

雞肉丸水菜豆皮湯

芹菜蕎麥湯麵

蓮藕泥湯

蛤蜊生海苔冬粉湯

蛤蜊高麗菜佐柚子胡椒湯

column.1 印度酥油

梅雨季排 毒湯 {6月}

白蘆筍檸檬湯

蠶豆×豌豆的豆皮羹湯

豌豆綠花椰菜湯

豆腐佐鴨兒芹的海苔粥

綠豆茄子湯

南瓜葡萄乾椰奶湯

胡蘿蔔濃湯

column.2 有助排 毒的辛香料

夏季排 毒湯 {7、8月}

水芹干貝湯佐茅屋起司

綠蘆筍起司的湯燉飯

炸茄片芹菜肉末羹湯

國王菜豆腐湯

夏季蔬菜的椰奶咖哩湯

椰奶雞肉湯

玉米泥湯

column.3 茅屋起司／提升免疫力的飲品

颱風季排 毒湯 {9月}

菠菜雞肉咖哩

無花果乾和葡萄乾的牛奶粥

大頭菜油豆腐柚子湯

雞翅綠豆仁湯

香菜綠豆仁湯

日本油菜濃湯
高麗菜和鷹嘴豆的薑黃湯
column.4 有助排 毒的食材
秋季排 毒湯 {10、11月}
芋頭、白蘿蔔、茼蒿的芝麻味噌湯
白花椰菜濃湯
牛蒡泥湯
胡蘿蔔鷹嘴豆湯
牛蒡絲雞肉湯麵線
百合根嫩豆腐蛋花湯
小豆蔻風味的葡萄乾番薯泥
column.5 排 毒生活的訣竅
冬季排 毒湯 {12、1、2月}
菠菜、雞肉和大頭菜的燉菜
日本油菜和豆腐丸的鍋燒烏龍麵
大頭菜蟹肉羹
稻庭烏龍湯麵佐薑泥烤蔥
蔬菜滿滿排 毒湯
芋頭和白蘿蔔的糙米年糕湯
白菜雞肉湯
column.6 印度烤餅
column.7 容易囤積毒素的食材
「真正美味」的食物
• • • • • (收起)

[完全排毒湯 下载链接1](#)

标签

阿育吠陀

瑜伽

印度

郑州泰晟瑜伽馆

梵医

我想读

评论

[完全排毒湯_下载链接1](#)

书评

[完全排毒湯_下载链接1](#)