

择食2（择食贰）



[择食2（择食贰） 下载链接1](#)

著者:邱锦伶

出版者:推守文化

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9789865883171

你這一生最後一本減肥書

30道食譜，健康擇食，讓你瘦到不想再瘦

擇食也能吃到美味！！

三餐照吃，就會變苗條

餐餐有菜有肉有澱粉，輕鬆甩肉無負擔

邱錦伶老師推出《擇食》之後，引起廣大的迴響，這一次，歷經18個月的減重企畫，從上千封回函裡選中10位幸運兒，接受邱老師的擇食計畫，最終3位見證者慷慨現身說法，公開before&after的瘦身歷程，讓你不得不相信擇食真的真的可以變瘦，而且可以三餐正常吃健康瘦。

讀過《擇食》的人，最常有的抱怨便是「每天都吃一樣的食物，真的很膩！」，總是善解人意的邱老師聽到了大家的聲音，決定將自己私藏多年的美味擇食食譜一次分享，讓你在孤立無援的減肥路上，也能同時享受美食的滋養，兼顧健康體態和口腹之慾。

天后天王的美麗養生神祕幕後推手——邱錦伶老師，繼《擇食》、《瘦孕》兩部養生大作之後，開啟許多人健康飲食的新格局，擁有無病人生變得輕而易舉。面對千萬讀者殷殷期盼，邱老師決定一次示範所有美味又簡單的養生瘦身食譜，越吃越瘦不是夢，而是挽起衣袖，花15分鐘輕鬆料理就能完成的日常小事。

節食，遜！越吃越瘦，才是王道！

本書特色

★30道邱錦伶私房瘦身食譜！依照「擇食」原則研發的美味食譜，15分鐘即可上桌！

★邱錦伶帶路，私房餐廳新選擇，讓你吃大餐，也能越吃越瘦。

★吃零食不再是瘦身的禁忌，邱錦伶精選既能解饞、又能兼顧健康的零食！

★有圖有真相，減重真人實例，三位自願記錄Before、After的擇食見證者現身說法。

依照邱錦伶「擇食」原則養生、瘦身的過程和成果，將活生生的與大家分享。

★面對上萬讀者殷殷詢問，到底我們能吃什麼才能達到越吃越瘦的夢想？

「吃對食物」才是減肥的重要成敗關鍵。邱錦伶將自己日常生活的料理，無私公開給讀者，讓忙碌的現代人，也能輕鬆做出讓自己美麗、健康、苗條的美食。

★經過邱錦伶的擇食調教，專業主廚Tony一向對自己的身材頗為自豪，但認識邱錦伶之後，他才知道自己原來可以更帥、更健康，經過了解吃對東西很重要，他將自己的專長研發出養生卻極美味的食譜回報給邱錦伶的讀者。

★外食族不用再煩惱無法吃到對的食物了，邱錦伶歷經兩年多，不斷尋訪坊間各大小餐廳，精挑細選出讓追求健康美麗，卻又不願意放棄美食的人，可以放心吃、開心享受美味的料理。

★就是無法放棄零食，卻又充滿罪惡感的把只是解饞的食物放進嘴裡？邱錦伶看到了大多數上班族的需求，特地為大家選出可以在下午時間讓人減壓的零食，並且這些零食不但不會毀了你的身材和健康，還能夠讓你更美麗！

★3個真人實例、貼身採訪，讓所有人都知道，越吃越瘦不是夢，更不是只有天王天后才做得到，平凡如你我，也能夠輕易達成健康又苗條的完美體態。

作者介绍:

邱錦伶

曾任：北京同仁堂台北旗艦店養生諮詢師、廖叔叔健康屋健康諮詢師。

曾經是職場上叱吒風雲的女強人，但歷經父親重病以及她自己的身體疾病和意外之後，她選擇放下和寬恕來面對生命的波折，因而意外找到人生的美好方向——養生。

經過她諮商而調養出美麗健康的人不可數計，然而邱錦伶希望能夠提供給更多人養生的美好觀念，因此近年來提筆將鑽研多年的養方觀點紀錄成冊，期能提供現代人一個健康飲食的新選擇。著有《擇食-吃到自然瘦，邱錦伶明星級的養生法》、《瘦孕-孕期只重8公斤、產後3週速瘦、不害喜不水腫的好孕飲食法》等書。

目录: 目錄

前言

第一章 想瘦，吃就對了。

濃纖合度與紙片人的戰爭

想瘦，先從吃開始

檢視自己的體質，就可以知道該忌口的是什麼

肥胖也有分類型，對症下藥——擊破

開心過日子，是變瘦最好的幫手

仔細聆聽身體的聲音，體驗生理好轉反應

第二章 每個人都適用的享瘦秘訣：擇食而瘦

許自己一個健康身體，從擇食開始

真人實例1 女人四十一枝花，現在就是我這輩子最美麗的時候

真人實例2 擇食方法，救回了即將洗腎的我。

真人實例3 男生也需要消水腫！

第三章 健康又還吃得瘦的料理

準備秘訣

調味秘訣

火候秘訣

飯類料理

薑黃飯

香菇芋頭肉絲飯

地瓜筍白筍小米飯

蓮藕蓮子燕麥飯

三大營養素齊聚

繽紛炒飯

炒墨西哥餅

日式壽司捲

黑木耳四季豆豬肉絲捲餅

番茄玉米絞肉口袋餅

豬肉洋蔥青豆口袋餅

經典菜式擇食版本

西洋參醉雞捲

透抽黃金鑲飯

桂花醬燒雞腿肉

橙香蠔油豬排

雙冬春雨

馬蹄高麗菜肉捲

菜、肉料理

天麻枸杞黑白木耳炒肉片

肉片彩蔬結

烤馬鈴薯

香菇絞肉塔

夏日涼拌蓮藕

主廚坐鎮，海鮮上桌

香煎干貝佐山藥與黃綠櫛瓜

煎烤鱸魚佐南瓜青豆泥
海味小卷筆管麵
紅魚甘魚排佐檸檬芥籽醬
養生甜品
紅棗核桃小零嘴
紅棗茯苓小米粥
蔓越莓肉桂蘋果片
地瓜蘭姆酒葡萄乾慕斯
桂花烏梅銀耳湯
第四章 外食族免煩惱
邱老師精挑現成的擇食餐廳
外食的偷吃步
點餐的重點需求
親友聚餐好選擇
享瘦零嘴
• • • • • (收起)

[择食2（择食貳）](#) [下载链接1](#)

标签

邱锦伶

养生

健康

生活

台湾

养生,健康,生活,台湾,中医

2013

评论

[择食2（择食贰） 下载链接1](#)

书评

[择食2（择食贰） 下载链接1](#)