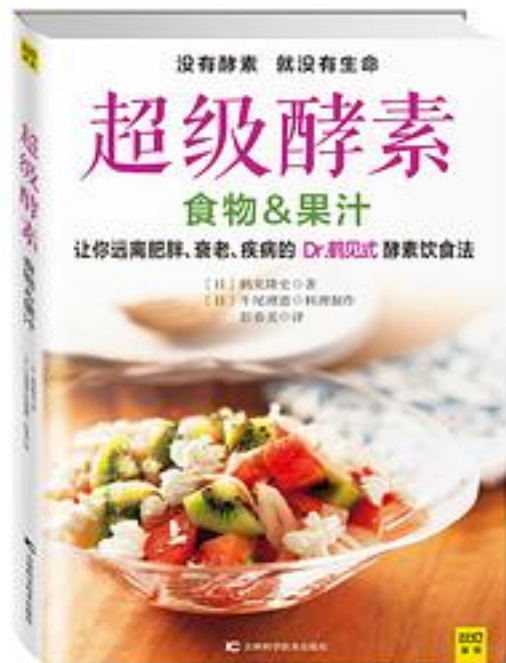


# 超级酵素



[超级酵素\\_下载链接1](#)

著者:〔日〕鹤见隆史/著

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2015-4

装帧:平装

isbn:9787538490183

疾病是因为酵素不足而引起的，会造成酵素不足的理由有很多，错误的饮食生活是最大的原因。尽管知道各类酵素的好处和制作方法，但我们在生活中很难做到坚持这种健康的饮食习惯，本书除了提供各类酵素蔬果汁的制作方法外，还给出了最专业、实用、详细的饮食餐单，让您真正开始，并坚持超级酵素饮食生活！

作者介绍:

〔日〕鹤见隆史

1948年生于石川县，日本酵素营养学专家，鹤见诊所所长。擅长西医、中医、营养学等领域，善于采取综合治疗方法。自1990年始，与美国休斯敦酵素医疗医师们进行研究交流，通过将医学研究与酵素营养学相结合的方式，提高治疗的效果。他认为疾病的原因在于“饮食”，提出了Dr.鹤见式饮食养生法，并用于临床治疗多年，收效显著。

著有《“酵素”打造不生病的体质！》（青春出版社）、《长寿的关键就在于“酵素”》（河出书房新社）、《Dr.鹤见隆史酵素活力健康果汁》（JTB Publishing）等备受追捧的实用酵素营养书。

目录: 前言 用酵素食物 & 果汁促进代谢，吃得健康！瘦得漂亮！

Part 1

让你变得苗条又漂亮！远离疾病！

酵素和代谢的关系

什么是酵素？

测试体内是否缺乏酵素

什么原因会减少体内代谢酵素？

为什么补充酵素、促进代谢，就可以变瘦？变年轻？

Dr.鹤见式饮食菜单

你知道有各种不同的消化酵素吗？

Part 2

实践！提高代谢能力！

开始酵素饮食生活

如何开始酵素饮食生活？

向早、午、晚的酵素饮食挑战！

一天的生活方式

早、午、晚 & 一星期的饮食菜单和菜单重点

借由断食可以得到令人喜悦的挑选喜欢的餐点向断食挑战！

蔬菜的营养价值正大幅降低？

Part 3

让体内有充足的酵素！

超级酵素蔬果汁食谱

推荐的蔬菜 & 水果

制作酵素的基本工具

基本做法

水果 & 蔬菜的切法

每天早上都要饮用富含酵素的蔬果汁

不同症状特调酵素蔬果汁

推荐！酵素水果醋

草莓醋／猕猴桃醋／苹果醋／白萝卜＋柠檬醋

备受瞩目的成分异硫氰酸酯是什么？

Part 4

午餐和晚餐要尽量多吃酵素食物！

色拉 & 醋渍食品 & 蔬菜泥食谱

制作色拉 & 配菜的要领

12种蔬菜泥调味酱食谱

10种蔬菜 & 水果色拉食谱

7种醋渍食谱

6种蔬菜泥浓汤食谱

鹤见诊疗所原创富含酵素的食谱  
超级陈醋茶／让精力旺盛的黏稠杂拌／发酵蔬菜／超级酸奶  
外食时摄取酵素食物的方法是什么？  
．．．．．[\(收起\)](#)

[超级酵素 下载链接1](#)

标签

- 酵素
- 健康
- 酵素瘦身棒棒达
- 减肥
- 排毒
- 抗衰老
- 饮食
- 美容

评论

超级酵素 减肥超级给力

-----  
酵素，现已成为生活中不可缺少的一部分。

-----  
为了做水果酵素已经看了四五本类似的书籍 这一本没有找到我要看的内容 只有一点引起我的关注 不能用压力锅煮糙米会致癌

-----  
这本书不但讲清楚了酵素对人体新陈代谢的作用，而且还贴心地写出了怎么搭配各种含酵素的蔬果，而且有针对各种常见的症状，就喜欢这种实用的书，推荐！

-----  
[超级酵素\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[超级酵素\\_下载链接1](#)