

活力生機新起點：無肉、無油、無糖、無蛋、無奶 全健康食譜



[活力生機新起點：無肉、無油、無糖、無蛋、無奶全健康食譜 下载链接1](#)

著者:李美玲

出版者:積木文化

出版时间:20000410

装帧:

isbn:9787702037046

追求健康飲食的觀念近來漸受重視。在多如牛毛的食譜中，生機食譜始終有固定的閱讀人口。然而，本書與坊間一般生機食譜最大的不同，就在於這本食譜是完全健康的全素素食。書中所有的菜色，全數採用天然未加工的材料，以無油、無糖、無蛋、無奶、低鹽、無化學性及刺激性調味料的方式烹調而成。這套飲食方式源起於美國加州的「新起點（NEWSTART）健康中心」，其成立二十一年間，治癒無以計數的慢性病患，並幫助人們改變體質、增強免疫系統，甚至能在不節食的狀況下，健康地減去多餘的體重。因成效卓著，目前在日本、泰國、澳洲、香港及台灣，皆設有「新起點計劃」機構。這套飲食方式引進台灣二年多以來，成效相當卓著。為了推廣這套飲食方法，作者經過不斷的實驗與改良配方，使本書完全擺脫生機食譜給人不好吃的印象，連餐飲公會理事長都對這本食譜做出來的滋味嘖嘖稱奇，因而給予推薦。

本書分為早餐、午餐、晚餐、麵包甜點等單元。秉持健康及美味兼顧、遍嘗世界美食的原則，已徹底改寫生機食譜貧瘠的味覺印象。書中收錄的菜色包括中、日、泰、美、墨、義、西等各國料理。例如猶太洋蔥麵包、燕麥堅果酥、美式煎餅、香蕉核桃鬆糕、草

莓果醬、高纖豆腐漢堡、墨西哥脆片沙拉、義大利蔬菜湯、香焗白菜、芋頭餡餅、核桃素排、茄汁烤豆、青椒鑲西班牙飯、泰式煎餅、麻醬涼麵、海苔素肉鬆、壽司、椰子塔、杏仁醬小餅、芝麻薄片、鮮果雪露等。讓您在吃得健康的同時也能體會異國料理的樂趣。本書除了完整的圖片及作法解說外，每道食譜皆標示營養成分分析、食材營養解說，並附有計算營養成分的方法及生機食品專賣店資料，便於讀者鑽研及使用。只要您願意試著嘗試這套新的飲食方式，就能夠很順利的與我們共享健康的美食，開創出活力與生機！

作者介绍:

目录:

[活力生機新起點：無肉、無油、無糖、無蛋、無奶全健康食譜 下载链接1](#)

标签

食谱

素食

养生

健康

齋

评论

[活力生機新起點：無肉、無油、無糖、無蛋、無奶全健康食譜 下载链接1](#)

[活力生機新起點：無肉、無油、無糖、無蛋、無奶全健康食譜 下载链接1](#)