

温暖身体的110道菜



[温暖身体的110道菜 下载链接1](#)

著者:石原结实

出版者:北京科技

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787530438527

《温暖身体的110道菜》内容简介：近50年来，亚洲人的平均体温下降了1°C。这种低体温现象，正是导致各种生活习惯病，甚至是各种疾病、大病的重要原因。《温暖身体的110道菜》中介绍了中医治疗时最看重的“温暖身体的食物”，并对如何使用不同食材烹制出温暖身体的菜品，以及这些食材和菜品是怎样有利于预防及治疗疾病进行了详细说明。

作者介绍:

石原结实，医学博士／自然疗法专家／健康类畅销书作家。

1948年生于日本长崎市。从长崎大学医学部毕业后，又在该校攻读血液内科，并取得医学博士学位。之后，石原博士潜心研究自然疗法，并去到瑞士、英国、莫斯科、高加索等世界各地的自然疗法机构及长寿地区交流与学习。回国后，开设了石原医学研究院及石原断食道场。开业近30年间，接待了无数客人，其中包括日本前首相羽田孜、细川护熙，东京市长石原慎太郎等知名人士。

石原博士擅长将医学保健知识以生动、易懂的形式传授给大众，他在日本出版了多部著作，累计销量已超过100万册。

目录: 第1章 暖身食材消除体寒的饮食 温暖身体不生病 春季 【暖身饮食·参考菜单①】
春季理想的菜单 山菜粥/鸡肉浇榨菜、葱、鱼露 拌青菜/椰奶木薯淀粉布丁
推荐的春季食材 夏季 【暖身饮食·参考菜单②】 夏天理想的菜单
黑豆咖喱汤/糙米饭/酸奶汁沙拉/肉桂香味的红茶 推荐的夏季食材
秋季 【暖身饮食·参考菜单③】 秋天理想的菜单
栗子糯米饭/生姜味金枪鱼炒葱/芫茜葛粉芡汁/清汤 推荐的秋季食材
冬季【暖身饮食·参考菜单④】 冬天理想的菜单
根菜炖牛肉/黑面包/奶酪和薤·干无花果冷盘/红酒 推荐的冬季食材第2章
使用不同食材烹制温暖身体的菜品 肉类菜品 根菜炖牛肉 黑椒牛柳 牛肉片煮莲藕
李子汁浇肉片 猪肉炒泡菜 鸡肉蒸生姜 酸奶味鸡肉 鸡肝煮栗子 俄式羊肉 羊排煮杏
鱼肉菜品 香草味煎鱼 青花鱼牛蒡辛辣味噌汤 鲑鱼根菜的热酒糟汁 葱汁沙丁鱼汉堡
沙丁鱼梅干烧卷 生姜味沙丁鱼炒大葱 虾肉韭菜粉丝汤 虾肉鸡蛋蒸饺 鱿鱼葱丝
鱿鱼炒豆豉 姜煮干鲣鱼 香橙酱烤牡蛎 酱油煮箭鱼和烤山药 蔬菜菜品 蒸根菜
奶油焗烤山药大葱 山药炸披萨 酱油味山药炒蘑菇 芋头丸子浇橙味酱 多层烤土豆片
藕馅煎饺 牛蒡煮山椒 豆腐炒百合 奶油味大头菜煮扇贝 蔬菜春卷 小松菜炒小杂鱼
小松菜拌梅干 茄蒿炒蛋 白菜卷葛粉汤 大葱竹笋串烧 台湾风味鸡蛋葱饼 酸奶汁沙拉
黄瓜干虾汤 芦笋鸡脯肉浇胡桃味噌汤 夏季蔬菜咖喱饭 微波烤南瓜
豆腐、鸡蛋、蘑菇菜品 豆腐浇蘑菇汁 大葱炸豆腐包 冻豆腐煮芦笋 煮蛋和红茶煮肉
干货菜品 中式香菇炒蛋 木耳煮炸豆腐 羊栖菜馅烤饼 温暖身体的零食&甜点
椰奶木薯淀粉布丁 薏苡红豆汤 勾芡苹果 白木耳加甜纳豆糯米汤 蜂蜜味甘薯松子
小专栏 用来自做零食和甜点的暖身食材第3章 调理身体的汤&粥 温暖身体的粥8种
蔬菜番红花汤 南瓜豆浆汤 胡萝卜法式汤 茄蒿鸡蛋稠汤 鸡翅萝卜汤 大蒜多多的文蛤汤
蘑菇山药泥汤 黑豆咖喱汤 温暖身体的粥6种 糯米七草粥 海鲜粥 姜味粥 小豆粥
胡萝卜椰奶粥 牛尾肉粥 暖身的饭4种 番茄香草饭 生姜饭 煮芋头饭 芝麻饭 暖身饭的做法
暖身的味增汤7种 暖身味噌汤的做法 炸茄子和囊荷 羊栖菜和胡萝卜 韭菜和卧鸡蛋
牛蒡和炸豆腐 豆腐和萝卜叶 甘薯和水芹 萝卜泥、山药和鸭儿芹第4章
Dr.石原结实的改善生活建议 针对不同体寒类型的饮食和生活的改善建议
不同体寒类型的饮食和生活的改善要点 排除身体多余水分打造不易生病体质
排除身体多余水分的食材 暖身食材&冷身食材一览表 让身体暖和的推荐饮品
温暖身体的季节性菜品的制作方法
· · · · · (收起)

[温暖身体的110道菜](#) [下载链接1](#)

标签

养生

美食

健康

食谱

石原结实

日本

健康素食

评论

[温暖身体的110道菜](#) [下载链接1](#)

书评

[温暖身体的110道菜](#) [下载链接1](#)