

《新谷醫師的餐桌：不生病的幸浮

图书基本信息

书名：《新谷醫師的餐桌：不生病的幸福飲食》

13位ISBN编号：9789861361451

10位ISBN编号：9861361456

出版时间：2007

出版社：如何

作者：新谷弘實,新谷尚子

页数：128

译者：蔡昭儀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《新谷醫師的餐桌：不生病的幸浮

內容概要

健康的根本在於飲食

現在就開始動手做「不生病幸福餐」！

新谷醫師的妻子，也是本書的共同作者新谷尚子女士，配合新谷醫師的理念，研究出新谷飲食健康法的具體做法，獻上既營養又美味的「不生病食譜集錦」。希望能有更多的人實踐書中的飲食法，改善個人和全家人的胃腸，過著豐富多采的長壽人生。

關於本書

想要實踐「新谷飲食健康法」卻又不知從何著手嗎？

本書徹底公開新谷式照顧全家胃腸的不生病食譜！

新谷醫師夫婦聯手教你做「不生病幸福餐」，讓全家吃得健康、吃得美味

《新谷醫師的餐桌：不生病的幸浮》

作者簡介

新谷弘實

- ．1935年生於日本福岡縣，19歲罹患流行性感冒痊癒後，不曾再接受過任何治療。
- ．順天堂大學醫學院畢業後赴美，發明世界首創新谷式大腸內視鏡插入法，為胃腸內視鏡學先驅。
- ．目前擔任亞伯愛因斯坦醫科大學外科教授和貝斯以色列醫院內視鏡部門主管，另外兼任前田病院、半藏門胃腸診所的顧問。
- ．受美、日政治家和企業家所信賴，看過無數世界名流胃腸，如美國總統、日本首相、奧斯卡影帝、搖滾歌手、國際時尚設計師、好萊塢巨星……等。
- ．著有百萬暢銷著作《不生病的生活》《不生病的生活·實踐篇》。

新谷尚子

- ．日本聖心女子大學畢業。婚後在家中實踐新谷醫師所倡導的飲食健康法，研究糙米和副穀物的搭配法、增添美味的用水和分量、調味料的使用法，以及可量攝取蔬菜養分的烹調法，撰寫出有益健康的食譜。
- ．目前在紐約根據新谷醫師的飲食理論，開設健康飲食實踐課程。每逢新年和暑假，與丈夫一同返回日本，在紐約與東京各度過半年時光。
- ．在紐約的自家菜園種植蔬菜，平日常以日式洋食宴客，藉以推廣健康飲食，也極力推廣日本飲食文化，強調「健康應以日式飲食為底，均衡攝取營養」。

譯者簡介

蔡昭儀

文化大學日文系畢業，日本國立東京學藝大學教育學碩士，現正攻讀日本國立埼玉大學文化科學研究所博士班。曾任大專日文講師，著有《實用商業日語會話》。譯作《在漫長的旅途中》、《大?! 嫁入深山養牛去》等。

《新谷醫師的餐桌：不生病的幸浮

精彩短评

- 1、跟我的饮食观念简直是一拍即合
- 2、很實用，比起吃生茄子要好多了

《新谷醫師的餐桌：不生病的幸浮

精彩书评

1、花了80几块从网上买的。又是只有台湾才卖的书。为什么这里总是买不到我想要看的呢!!!看了他的书，就像买他的菜谱，曾经着迷他的观点。当暑假2个月，家里人全部是吃正常的饭菜的时候，我拒绝吃饭。我开始吃里面介绍的东西。没办法，我妈重新弄了电饭锅，专煮我的“饭”。吃他的菜谱，我的便秘真的解决了，但是体重却加不起来，反而更瘦了。所以反省自己：我的体质属于缺少能量，等我胖了，再继续吃他的菜谱会比较适合。

《新谷醫師的餐桌：不生病的幸浮

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com