

《MASA十大超級食物：防癌、抗》

图书基本信息

书名：《MASA十大超級食物：防癌、抗老、熱量低又吃不胖的100道美味配方》

13位ISBN编号：978986931158X

出版时间：2016-10-11

作者：MASA (山下勝), 鄭兆君

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

《MASA十大超級食物：防癌、抗》

內容概要

作者序

享受健康、營養與美味並重的料理

這次新書的主題是十大蔬果。由於全球健康意識抬頭，大家愈來愈關心自己的飲食健康。而經常攝取種類豐富的蔬果，有助於身體的保健。像我自己就很愛吃蔬菜，每天都會吃不同種類的蔬菜。但如果隨便直接生吃蔬菜不一定會有效果，而且老是吃這麼不可口的食物，生活也會變得很無趣。所以還是要享受美味的蔬菜和肉類。

雖然本書的主題是以蔬果為主，但並非設計素食，而是包含種類豐富的肉類與海鮮。由於以健康的角度出發，會特別注意熱量的高低，並盡量控制脂肪與糖分的使用。

現代很多人由於過度注意健康，反而讓料理變得不美味。我的菜單設計雖然以低熱量料理為主，但吃起來還是要有滿足感，所以我用很多種類的香草入菜，並用高溫的烤箱或平底鍋把食材焦糖化，拉出本身的風味。

另外，為了保持蔬菜本身的營養成分，不只用水煮，也用許多蒸的方式加熱，並加上熱炒與其他種類的烹調方法，希望藉著自己25年來的專業廚師經驗，設計出怎樣做才能享受美味與健康並重的料理。為了增加醬汁的稠度，我也會利用優格與蔬菜泥來代替奶油與太白粉等等。雖然吃起來較清爽，但味道與口感一樣有滿足感。

但裝盤時就要特別注意，千萬別把食材與太多醬汁混合，而是應該盡量分開盛裝，這樣，吃的時候，想吃多少就加入多少，比較容易控制熱量。

當然有些菜單我會介紹材料表以外可以替換的食材，讓料理變得更豪華。所以如果比起熱量，您想吃更重的口味，也有其他的選擇可以參考。

這本書共介紹十大超級營養的蔬菜與水果，我將以各食材為分類，在每種食材中介紹前菜、湯、主菜、主食與點心等各式各樣的料理。而讀者也可以依自己喜歡的料理，設計出最適合自己的套餐組合。書中介紹的食譜，也有可能是有些朋友們不習慣吃的食材，但希望您可以透過本書嘗試一下這些料理

。至於攝影則如同以往的食譜，都是由我自己拍攝。為了讓效果更有臨場感，有些照片我會設定相機計時並自動按快門，然後用手把料理直接拿出來或用湯匙把材料挖出來進行拍攝動作。（汗）

做法與步驟的照片也如同以往，盡量拍得很詳細，讓讀者一看就能一目瞭然，馬上可以理解。

因為這本書與上一本繪本食譜《MASA最愛！世界五大美食國家料理》同時進行，所以準備這本書時，身心都有一點疲憊，但做出來的結果我非常滿意，辛苦當然是值得的！

日日幸福最強的Team：Mavis、秀珊、Linda、瑤婷、Steven、Sophia等，都是合作許久的夥伴，因為有大家的幫忙，所以新書每次都能順利出版。再次跟各位說聲謝謝。

而因為每天持續不斷準備新書，最關心我的健康的Lydia也很辛苦，非常感謝她。

最後感謝一直支持我的忠實讀者，在Facebook留言給我的讀者，還有親自跑來活動現場鼓勵我的讀者，這些都是促使MASA更努力的重要原動力！非常感謝各位！！

也希望自己可以一直將幸福的飲食生活持續傳達給所有的讀者！

《MASA十大超級食物：防癌、抗》

作者簡介

《MASA十大超級食物：防癌、抗》

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