

# 《超级酵素》

## 图书基本信息

书名：《超级酵素》

13位ISBN编号：9787538490183

出版时间：2015-4

作者：〔日〕鹤见隆史/著,〔日〕牛尾理惠/料理制作

页数：136

译者：彭春美/译

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](http://www.tushu111.com)

# 《超级酵素》

## 内容概要

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！

# 《超级酵素》

## 作者简介

〔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。

## 书籍目录

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？

# 《超级酵素》

## 精彩短评

- 1、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
- 2、超级酵素 减肥超级给力
- 3、很不错，讲的酵素内容很全面很细致，还配有每天的搭配餐单，可以坚持下去啦~
- 4、酵素，现已成为生活中不可缺少的一部分。
- 5、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》

## 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](http://www.tushu111.com)