

最新出版

外婆的厨房

琉璃光食谱2 雷久南著



雷久南博士著作

《外婆的厨房》2是雷博士的著作，食谱内容是雷博士在研究食疗四十年的经验基础上九个月的时间孕育出来的。它是一本非常完整的“食补”，中国人一向讲：“药补不如食补”，为何药补不如食补？因为食疗是一门很深的学问。

雷博士食谱的资讯涵盖面深广，从土壤的矿物质、食物的营养和光彩、食物的烹饪方法、炊具与燃料问题等等、包括吃和烹调提升灵性，它不但提供了如何能够真正吃出健康的资讯，也让人类更加了解食物对整个环境、社会的影响。由此可见，它并非一般食谱。

每本 RM 38.00

会员优惠价 RM 35.00

优惠期：3月5日-3月30日

这本食谱有什么特点？



如何烹饪才能让谷类、食物更容易消化？

这本食谱所介绍的烹饪方法让食物更容易消化，并增加维生素B群和酵素，让肠胃不好的人能够得到身体所需进而能修补肠胃和免疫功能。



在这个时代，我们该吃什么？ 怎么吃？

雷博士在《外婆的厨房》2教导大家如何正确的使用各种谷类如麦类、米类、坚果类等，制作各种糕点、面条、饺子、饼干、丸子、坚果酱等。也可以用各种谷类变化我们一向来所习惯吃的食物，它的变化可以多姿多彩、健康、营养又可满足情感的食物。



如何正确又有效的从食物中补充 B12 及矿物质？

有鉴于越来越多自我免疫功能的疾病，如癌症、红斑狼疮、心脏病、血管硬化等，这些疾病跟缺乏维生素 B12有很大的关系，因此，雷博士也教导大家制作富含 B12的泡菜。在食谱里雷博士也提到矿物质对人体健康的影响，让大家了解疾病与矿物质的关系，她教导大家如何正确的补充各种身体所需的矿物质。



要健康该吃什么油？

在这个年代吃油已经变成一个非常复杂的问题，由于资讯越来越多，在选择食油方便，往往让人不知所措，在“吃油的难题”里，大家将了解如何平衡的摄取健康的油脂，从什么食物可以得到对身体有益的油脂。



什么是食物的色彩？食物如何滋养我们？

一般上我们会根据食物的维生素含量，糖分含量，矿物质含量来判断食物的能量，可是我们却忽略了食物也跟人一样有“生命之气”，真正滋养我们的是食物的光彩和色彩，雷博士告诉大家如何选择色彩丰富的食物，以及如何增加食物的色彩。



我们该如何选择适合自己环境及体质的食物？

西方有句谚语：“一个人的良药是另一个人的毒药”，一般人无法判断自己所需的食物，往往只凭他人之说就如法炮制，因此往往花了很多钱，却得不到健康，我们可以从了解自己的生长环境、季节和体质来选择适合自己的食物。

《外婆的厨房》

琉璃光食谱 2