

<<我的单一饮食之路>>

图书基本信息

书名：<<我的单一饮食之路>>

13位ISBN编号：9787534137242

10位ISBN编号：7534137241

出版时间：2010-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：五盛缘老爹

页数：全3册

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：<http://www.tushu007.com>

## <<我的单一饮食之路>>

### 前言

心谱食谱两相美 每一餐饭都是快乐感恩的邀请，让我们的三餐都吃得清净天然，充满智慧与爱。

正式出版第一本书之后，我仍不断思考着，生活是什么？

最近有了新的领悟：生活是生命鲜活的纪实，幸福是大众最大的愿景，健康是天地吉祥的标杆。

生活中的点点滴滴，必须以生命如椽的大笔刻镂，充满赤子之心的新鲜、喜悦，有光有热，有血有泪，有情有义。

即便简单如烹调、吃饭等事，也能散发出活力、热忱、感动……这些都是高能量的释放。

美国近代有位倡导自然生活的实践者——亨利·梭罗，他说过一句非常有意思的话：“每天早晨都是个欢乐的邀请，我的生活是如此的真实朴素，因为我看见了自然的真面目。”

我们是否也能感受每一餐饭都是快乐、感恩的邀请？

感受三餐是如此的清净天然，充满了慈悲、智慧？

感受在吃饭中也能看见真理，看见自然的真面目？

做任何事都专注用心，放下成见，并负起承担，这样的历程就是“道”。

烹调也有烹调的道。

烹调不是被动，不是烦恼，不是千篇一律，也不是生活的负担和累赘；烹调是一种积极的参与、专心的研究，是一种创意美学、生活艺术，是生命的领悟，活生生的生活表现。

“健康食谱谱健康，生机食谱谱生机”，是我对这本书的定位。

除了强调烹调的“做法”、强调食用的“食法”外，“心法”更是不可或缺。

因为，没有了心，一切行之于外的都只是徒然碌碌而已。

在此，我想和读者分享健康料理的四大心法——慈悲、智慧、清净与天真。

自古以来，对生命存有敬意、对生活存有诚意的哲人贤者，常将这“四样心意”融入日常生活中，处处引发悟道的机缘，时时展现通达的风范。

一粥一饭，一饮一酌，同样用心、练心，未曾敷衍。

把这四大心法加入民生大事里，相信是一个最根本、最彻底、最圆满的饮食方法，而且还有“谱”可按图索骥，深入体会学习。

平常有句话说：“观棋不语真君子。”

下棋的人很主观，看棋的人很客观，所以在棋艺里有“旁眼八目”的说法，看棋的人比正在下棋的人多了八只眼睛，或者说是多了八个下棋的方法，也就是“旁观者清”的意思。

做任何事情，必须放下主观的执著，才能够跳脱出来而有所超越。

在日常生活中，也要以一种客观、平常心的态度，专注地看到千变万化及多彩多姿的生命本质；而烹调做饭，也应该有这种自在、超越的态度。

参照这本食谱，可以从中学到一个法则，然后举一反三、闻一知十，达到更多样的变化，其中的巧妙，我会毫无保留地和大家分享。

希望大家都能以这份精神，灵活运用食谱里的材料，创造日常生活中更多样多彩的食谱。

我想和大家交流的，除了一般食谱所叙述的菜肴种类、制作的程序之外，更希望大家能够更上一层楼。

人类生活可以从烹调、吃饭中获得快乐、获得领悟，人类生命也可以从烹调、吃饭中谱出生命的永恒。

有限的食谱是从口进入，无限的心谱则是从心门而出，所以，烹调应该是无远弗及的。

吸收别人的经验，加以消化、运用，成为自己的风格，这完全取决于自己。

如果能够认真去做，它必然成为我们生命的一部分，成为自己、家人、朋友、享用者之间最喜悦的源泉。

食为人人之必需，这本书，希望能带给大家在食物选择及制作上健康的观念、健康的做法、健康的感受，进而建立人人心中的食谱。

原来你我都有一个无尽的宝藏，这就是健康源泉的食谱，也是康复痊愈的心谱。

## <<我的单一饮食之路>>

基于这一小心愿，借由《姜医师的餐桌》，可以做出许多道健康营养的美味，也可谱出家庭和乐的乐章，更能享有心灵净化的咏叹。

心里有个谱了吗？

祝福你心谱与食谱双美！

## <<我的单一饮食之路>>

### 内容概要

《我的单一饮食之路》 人体如同一部机器，需要掌握使用技巧。不光要添加所需要的营养，还要进行保养检修、清洗净化、排除不应有的杂物。这实质是对生命计划和健康管理的具休落实。

“健康靠净化，长寿靠节能。

”作者在生病期间喜获“哈维汁法”并运用其汁法理念治愈自己的糖尿病，接连又治愈一家四口的疑难病症，让作者信心百倍，之后结合自己的经验在本书中，介绍给大家一种切实可行，行之有效的好方法——汁法。

告诉我们如何预防生病、防治病重、减缓衰老，将会引领大家形成一个科学、正确、崭新的思维模式，掌握健康要领，自主生命，走上健康的道路。

本套丛书还包括《两个素食者的创意厨房》、《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》。

## <<我的单一饮食之路>>

### 作者简介

王勤，笔名五盛缘老爹，1949年生于黑龙江，经济管理专业研究生学历，具有国家高级经济师、高级营养师任职资格，更是国内汁法“第一人”。

作者曾是下乡青年，学徒工人，参加工作后，多年在冶金企业，担任过科长、经理、厂长等职。自2003年生病，在尝试西医多种方法均告无效的

## &lt;&lt;我的单一饮食之路&gt;&gt;

## 书籍目录

《我的单一饮食之路》	前言	第一章	大病一场	喜得汁法获新生	第一节	祸起下岗	病发上海
第二节	治疗失望	打算出走	第三节	发现汁法	孝女先尝	第四节	接受汁法
顽疾逆转	第五节	捅破窗纸	揭开谜底	揭示1	了解知识	揭示2	解读血糖
揭示3	谨防假药	揭示4	不可乱补	揭示5	注重餐饮	揭示6	七大依据
第六节	破除忌规	广吃水果	道理1	自身验证	道理2	缺乏证据	道理3
GI当考量	道理4	主次颠倒	道理5	错误引导	道理6	有利减肥	道理7
节约体能	道理8	汁法更好	第二章	阖家用汁	常年如是保健康	第一节	岳母绝症
多活半年	第二节	夫人坚决	保住卵巢	漂亮仗1	乙肝三阳悄然消失	漂亮仗2	汁法应对肠粘连
漂亮仗3	剿灭带状疱疹	第三节	汁法解难亲身再验	排解1	排解痔疮	排解2	排解陈年胃病
排解3	排解前列腺炎	排解4	排解口腔炎	第四节	长女行动	修复心脏	列举1
对抗感冒发烧	列举2	心肌炎修复历程	第五节	老妈喝汁	寿长八十	第六节	亲人尝试
喜讯频传	事例1	误把妹妹当女儿	事例2	来之不易的行动	事例3	重建生存信心	事例4
歪打正着化解便秘	事例5	肺肿瘤之谜	事例6	老弟痛风	汁法管用	第三章	汁法详解
一把钥匙开千锁	第一节	认识汁法	了解原理	汁法的基本概念	汁法的产生基础	汁法的基本原理	汁法的基本功效
解开汁法神奇之谜	第二节	学会操作	掌握要领	汁法配方和命名	汁法配方的原则	汁法的选材要领	苹果的选购要点
汁法的主要方式	汁法的基本用量	用量的取值原则	预期目标的确定	汁法的模式选择	第三节	常用配方	列举示范
范例1	水果汁：水蜜桃汁	范例2	蔬果汁：黄瓜柠檬汁	范例3	蔬菜汁：番茄汁	范例4	蔬菜汁：胡萝卜汁
范例5	果蔬汁：绿苹果芹菜汁	范例6	蔬菜汁：芹菜汁	范例7	水果汁：苹果猕猴桃汁	范例8	瓜果汁：伊利沙白瓜汁
范例9	水果汁：葡萄汁	范例10	瓜果汁：哈密瓜汁	范例11	水果汁：酥梨汁	范例12	瓜果汁：香瓜汁
第四章	网络传播	果蔬汁法入人心	第一节	知识更新	研究健康	放弃专利	研究健康
点滴经验	大家共勉	好书多多	推荐十部	第二节	艰难游说	孤军作战	见缝插针
逢人便讲	分析现状	查找原因	第三节	吃“枣子树”	情结论坛	饮食革命	由荤变素
赞“枣子树”	窥见一斑	老爹相会	“官称”由来	参加论坛	女儿先行	被拉上网	广泛交流
第四节	建博人圈	追鸟随莲	新浪开博	活动介绍	撰写博文	“逼上梁山”	第五节
参加培训	深化知识	两次培训	获得资质	把握重点	打好基础	第六节	广聚英才
组成团队	北京座谈	初获成功	团队成立	凝成合力	建章建制	打好基础	上海交流
会议圆满	建立网站	顺利开通	工作会议	网上举行	第五章	健康指导	汁法成果喜见多
第一节	建立模式	统一流程	工具选择	方便指导	人群分类	区别对待	服务程序
按部就班	健康指导	执行流程	第二节	营养缺乏	缺啥补啥	第三节	哑健康人
轻松恢复	案例1	果汁故事（成都宋欢）	案例2	喝汁收获（北京阿其）	第四节	炎性疾病	应对有效
案例3	感冒了快喝汁（广州聂子）	案例4	甲减回升（苏北竺侠）	案例5	逆转肝硬化（合肥甘恩）	第五节	现代疾病
康复不难	案例6	汁法减肥一举两得（诸多女士）	关于肥胖问题	案例7	花儿何以重香艳（中原黎芸）	案例8	汁法呵护乳房（四川洪曲）
第六节	肿瘤癌症	可以制服	案例9	汁法与癌症的较量（河北甄岚）	案例10	汁法争气（广东葳葳）	泣血的乳房谁来呵护
第六章	经验介绍	相关事宜需注意	第一节	各类人群	粗略剖析	容易接受汁法的人群构成	不愿意接受汁法的人群构成
使用汁法失败人群盘点	第二节	多种关系	务必理清	汁法与药物的关系	汁法与饮食的关系	汁法与保健品的关系	第三节
汁法表现	分类解读	基本解读思路	汁法的工作特点	汁法常见问题解读	第四节	汁法体系	联合互动
汁法体系图示	汁法体系详解	第五节	汁法遵循	木桶理论	经典的木桶理论	木桶理论应用	第六节
融入生活	终生受益	重温哈维相关理论	汁法融入生活的意义	消除错误认识	汁法融入生活向导	第七章	汁友四海
谈方论法讲经验	选登文章1	高山安可仰	徒此揖清芬（四川大英政协				

## <<我的单一饮食之路>>

谈如欣) 选登文章2 让生命重放异彩(河北保定刘贞兰) 选登文章3 妈妈的梦 游子的心(荷兰留学生筹筹) 选登文章4 汁味人生(湖南双峰国平) 选登文章5 我的康复之路(安徽阜阳市蒋淑云) 选登文章6 汁法让你更加健康和快乐(济南荷莲香) 选登文章7 三年多果汁生涯(北京菩提心) 选登文章8 我的单一饮食之路(河北邯郸翟素芬) 选登文章9 汁法减肥初体验(吉林省四平宋佳忆) 选登文章10 关于哈维汁法中饥饿问题的思索(四川泸州杜富陶) 选登文章11 夏季解暑菜汁(北京爱心菜谱) 选登文章12 五年变化(上海小月) 选登文章13 果汁美女(上海皓星) 后语 推荐几款热门居家榨汁机《两个素食者的创意厨房》《这样吃最健康3:姜医师的餐桌》

## &lt;&lt;我的单一饮食之路&gt;&gt;

## 章节摘录

素饭 黄豆糙米饭 黄豆糙米饭是备受营养学家们推崇的主食之一，有必要先来解释一下糙米和白米有什么不同。

糙米是白米的前身，也叫胚芽米，顾名思义，这是能发出芽来的米，是有着生机与活力的米，它比白米多保留了一层黄色的膜，去掉这层膜就变成了白米。

咱们平时吃的白米在精加工过程中除去了谷糠和胚芽，因此损失了一部分最好的蛋白质、大部分维生素、矿物质和纤维素，是人类自作聪明的产物。

可喜的是现在已经有越来越多的人认识到这一点，开始弃精取糙。

上海的枣子树素餐厅已全面停止白米饭的供应而改为糙米饭，为糙米的普及起到了极大的推动作用。糙米中的氨基酸组成比较完全，但赖氨酸含量较少，而黄豆中所含赖氨酸丰富，所以糙米和黄豆正好互补，五份糙米加一份黄豆是非常完美的组合。

做法： 早晨上班前把糙米和黄豆洗干净，泡上水，晚上回家时会泡软，另换干净的水，像煮普通的白米饭一样煮熟。

糙米中的沙子、糠皮等杂质会多一些，淘米的时候要特别注意。

如果怕吃不惯糙米，可以先掺入一半白米，再逐步减少白米的量，直至全部换成糙米。

由于含有丰富的纤维素，糙米比白米更容易使人有饱腹感，即使多吃一些也不会长胖，而且糙米消化吸收速度也比较平稳，有利于控制血糖的稳定。

芒果饭 水果是大自然中最优质、最营养的食物，也是最美丽的天然艺术品，五彩缤纷的外观和风味各异的口感都能让人们的视觉和味觉得到极大的享受。

而且，水果极易消化，不会给胃肠增加太多的负担，所以食用后让人感到轻松愉悦，活力无限。

既然水果的好处说也说不完，那还等什么，赶快行动吧。

原料：芒果、黄瓜、柠檬汁、米饭 做法： 1.将芒果剥皮去核，用搅拌机或勺子把果肉压成浆。

2.黄瓜切丁，用柠檬汁和少许盐腌渍30分钟。

3.将芒果肉和米饭均匀搅拌，再放入黄瓜丁，一份好吃的芒果黄瓜拌饭就这么诞生啦。

原料：寿司海苔、糙米、圆糯米、菠菜、豆芽、胡萝卜 做法： 1.两份糙米加一份糯米煮成米饭，加糯米是为了增加黏度，不然切的时候容易散开。

如果没有糙米，可以全部用白米。

2.米饭中加些盐拌匀。

3.胡萝卜先用油炒熟，菠菜和黄豆芽分别煮熟。

也可以用别的菜。

4.把寿司海苔光面向下铺在寿司帘上，铺上一层米饭，顶部留点空，用勺子把米饭压实。

5.把准备好的菜分别铺好。

用什么菜可以随意，以前我用过萝卜泡菜、黄瓜、豆腐丝，很好吃，可是现在买不到泡菜了。

## <<我的单一饮食之路>>

### 媒体关注与评论

“五盛缘汁法”让越来越多的人获得健康 “从小就是乙肝病毒携带，这一直成为我的心病。2007年检查出肝硬化更是让我震惊，带着强烈的求生欲望，遇上五盛缘老爹，认识了不简单的单一饮食，是汁法挽救了我的生命，使我战胜病魔，获得新生。

”  
——安徽蒋淑云 “甲亢已经让我不能从事正常工作，生活的地步，是单一饮食让体内病毒排出，单一饮食就是让身体暴露问题，修复解决的过程。

”  
——河北邯郸翟素芬 “肥胖给我的工作和生活带来诸多不便，是五盛缘老爹的悉心指导，让我在享受汁法的过程中重塑自己的体型，更治愈了以前的神经性头疼、胃疼。

感谢老爹”  
——湖南双峰国平 “2004年，一纸乳腺癌的诊段证明书就这样无情地将死神带到我面前，虽然将近四年走过的路很漫长，但我的病能有这样的结果，已经是奇迹，感谢老爹让我重拾健康，感谢汁法让我找回生命。

”  
——河北保定刘贞兰

## <<我的单一饮食之路>>

### 编辑推荐

网上最流行、最丰富的素食菜谱！

获第二届新浪博客大赛生活类金奖；五盛缘老爹《我的单一饮食之路》：国内“汁法”第一人。

《两个素食者的创意厨房》：不生病的美味素食。

网上最流行、最丰富的素食菜谱！

获第二届新浪博客大赛生活类金奖，博客点击率1800000！

200道四季素食菜谱，吃出健康和快乐； 10篇素食美文，分享素食生活新主张； 不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒、依然能做出美味佳肴。

素食的十大益处： 1.素食是最自然的长寿之道； 2.素食是最有效和最根本的美容圣品；

3.素食可以减少癌症发病率，尤其是直肠癌、结肠癌的发生。

4.素食可以减少患心脏病、高血压，糖尿病和肥胖等慢性疾病的发生。

5.素食有助于骨质增加密度，预防骨质疏松症。

6.素食是减肥良药。

7.素食可以让大脑更聪明。

8.素食使人性格温和。

9.素食使人身体健康、精力充沛。

10.素食使人远离禽流感等动物性疾病的攻击。

美味创意素食 主食：翡翠螺纹面 / 全麦核桃枣糕 / 糙米海苔卷 / 蔬炒意面 / 炫彩荷叶饭 / 炒猫耳朵 / 冰皮薯泥月饼 / 改良川味凉面 汤品：花香梨片汤 / 韩式大酱汤 / 香菇白菜羹 / 素高汤 / 四红暖汤 / 滋补甜汤 / 雪梨南瓜汤 / 银耳炖木瓜 配菜：彩椒杏鲍菇 / 麻酱凤尾 / 栗子娃娃菜 / 蓑衣黄瓜 / 荔枝番茄 / 桂花糯米藕 / 孜然烤香菇 / 什锦麻辣锅 / 香芋南瓜 / 薯泥沙拉 零食：神奇的姜汁撞奶 / 芝麻薯球 / 芒果西米露 / 金桔酱 / 自制琥珀核桃仁 《我的单一饮食之路：五盛缘汁法》：以排毒和身体修复为主的“单一饮食”又名国际流行“哈佛汁法”，建国内第一汁友大家庭的五盛缘老爹被誉为国内汁法第一人，他用这种神奇的汁法治愈了一家四口人的病 笨鸟、梅子、“枣子树”力荐。

揭示汁法的抗癌要领 针对不同体质的两大方案： 全日单一饮食：减肥、排毒、调理体质

半日单一饮食：保持身体健康、节约体能、减缓衰老 成产五盛缘汁法指导团队，全国义行善

事 《这样吃最健康》系列之三《姜医师的餐桌》台湾35次印刷 谁能用150多道菜谱彻底改变台湾人的饮食观？

身·心·灵整体健康专家姜淑惠医师继畅销书《这样吃最健康》后，推出最新实操版 150多道健康美味、简易好学的悦性菜肴 具备医疗、防癌、养生等功能的全家人食谱 结合营养科学，吃出高能量、新活力，适合男女老幼与家庭的健康食谱

<<我的单一饮食之路>>

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:<http://www.tushu007.com>