

<<醋动你的味蕾>>

图书基本信息

书名：<<醋动你的味蕾>>

13位ISBN编号：9787122053329

10位ISBN编号：7122053326

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业出版社

作者：刘维珍

页数：114

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>

## <<醋动你的味蕾>>

### 内容概要

喝好醋，好处多！

有效地喝醋，让身体从体内健康起来！

爱上酸甜的滋味，您也可以像我一样尝试将各类水果、香草和药膳一同享受DIY的乐趣！

醋的保健功能广受肯定，喝醋也蔚然成风，口味多元好喝，全可自己制作，早晚喝醋，是我极力推荐及身体力行的；随着健康饮食观念慢慢地不同，似乎“少盐、少油、多醋、多健康”已是一种不变的养生趋势。

我曾经将亲手制作的柠檬醋送给亲戚长辈们，他们当时并不觉得改变饮食及喝醋会有什么不同，但真正开始早晚一杯稀释来喝，响应的效果是请我教他们如何制作及浸泡更多DIY柠檬醋，经由私下询问亲戚，发现喝醋让人精神变好，痛风造成的脚痛减轻，而且肩膀酸痛也有好转，这让我更肯定喝醋的好处。

因为工作的关系我与台北市卫生所合作健康饮食的推广，“每日五蔬果”也变成我身体力行的最大责任。

所谓预防胜于治疗，膳食养生更优于服药治病，日常饮食中的天然元素来调养身体更胜治疗！

曾在最老字号60余年的酿造醋公司工作，以完全了解天然醋之酿造过程的切身经验告诉您好喝的手工DIY醋一点都不难，只须花上少少的时间及金钱您也可以制作出很棒的手工水果醋、手工花草醋、手工药膳醋，轻而易举地跟着步骤做，相信您会很开心地拥有您想要的健康！

同时再度以认真的烹饪方式告诉您手工醋除了可以稀释来饮用，也可巧妙运用在中、西、日、东南亚各式菜肴中，醋不仅可以提味，还含有非常丰富的氨基酸及柠檬酸；有益于维生素的吸收并帮助提升人体对钙质的吸收能力。

您可知道含有丰富钙质的鱼类，若加上少许的醋不但会去除鱼的腥味，让肉质更为鲜嫩多汁，而且醋之中的柠檬酸，可促进消化液的分泌进而提升钙质吸收，让我们可以更有效地摄取鱼类中的钙质。

您也可以把风味独特的水果醋变身为自己的专属调味料，您的饮食可以很与众不同，呈现高级的味道并同时拥有最优的健康，将真正的好醋融入身体的健康精华中，愿您我都能元气百倍！

<<醋动你的味蕾>>

作者简介

刘维珍，台湾各大媒体封号“台湾女食神”

2005年以“涮牛肉冷面”技压群雄，赢得“2005台北牛肉面创意牛肉面大王”的荣衔，各大媒体称她为“台湾女食神”！

曾任工研醋健康生活馆美食文化教室烹饪专任讲师。

曾任女青年教会约聘烹饪讲师。

曾任中鼎工程

## <<醋动你的味蕾>>

### 书籍目录

揭开醋的奥秘 醋动你的味蕾 手工醋料理 揭开酿造醋蕴含的宝藏 认识醋的种类 醋的身家面面观 酿造醋美味 程序“大公开” 酿造醋的制作程序 用对醋你全新的美味“尝鲜”！

健康吃醋自己来，创造健康延缓老化！

水果，让醋更健康！

手工醋这样做，“就对了”！

1 葡萄醋 雪茸鸡蓉羹 火腿蔬菜卷 海瓜子拌炒 白菜鳗鱼羹 2 杨桃醋 醋味小卷 醋佐鱼片 3 金橘醋 金橘鱼片 姜醋牡蛎 番茄鱼片 和风牛小排 夏日派对 4 番茄醋 茄汁牛柳 茄汁肉酱面 优格番茄醋 番茄三色凉拌 番茄汽水 番茄冰砂 5 葡萄柚醋 柚醋烟熏鲑鱼 素菇西芹 柚香牛肉 6 苹果醋 虱目鱼 水果醋拌 苹果醋咕啫肉 苹香鸡排 蒸高丽菜鱼卷 7 柳橙醋 醋拌黄豆芽 日式橙醋鸡翅 橙香味噌猪排 霜降肉卷 火腿小黄 8 凤梨醋 木耳姜丝面肠 菠萝牛肉片 葱烧肉卷 豆腐虾仁蒸 铁板菠萝猪柳 菠萝醋鸡尾酒 9 梅子醋 梅醋拌蚬 梅子山药 酥炸花枝丸 嫩煎鲑鱼 梅醋腩排 梅香蒸虾 10 苹果柠檬醋 醋拌洋葱鲑鱼 水果虾沙拉 芦笋牛肉卷 萝蔓番茄起司 11 百香果醋 和风生菜沙拉 百香果凉拌青木瓜 百香果醋莲藕 月亮虾饼 果香酥炸鱼 素味三丝 12 柠檬醋 鱼勿仔鱼拌菠菜 洋菇凉拌鸡翅 醋拌海带芽 鲜味鲷鱼卷 香烤秋刀鱼 柠檬水果绿饮 13 玫瑰花草醋 玫瑰醋多多 手工玫瑰酥饼 玫瑰花草冻 玫瑰柳橙冰沙 14 枸杞醋 西卤白菜 枸杞明目茶 枸杞鲑鱼 黄豆薏仁拌饭 苹果枸杞虾仁 15 龙眼枸杞蜜枣醋 百合蜜酿山药 龙眼马铃薯炖鸡 16 薰衣草洋菊醋 西式鲑鱼 薰衣草洋菊茶 食用醋的生活“魔法箱”

<<醋动你的味蕾>>

章节摘录

插图：

<<醋动你的味蕾>>

编辑推荐

《醋动你的味蕾:16种花果醋制作大揭秘》汇编16种有机花果醋, 50余道养生醋料理和醋饮, 并介绍醋的超级妙用小窍门。

<<醋动你的味蕾>>

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>