

<<懒人可口菜>>

图书基本信息

书名：<<懒人可口菜>>

13位ISBN编号：9787802022522

10位ISBN编号：7802022525

出版时间：2006-05

出版时间：中国人口出版社

作者：赖威屹

页数：95

字数：50000

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>

## <<懒人可口菜>>

### 内容概要

健康第一！

坚持美味的轻松料理法推荐给你！

做自己的健康主厨，做家人的主厨，做朋友的主厨。

本书《大柠檬健康饮食》丛书中的一册，介绍了超过15种美味醋的健康秘方。

每天吃些醋，健康多一点！

35则彻底了解健康吃醋法则，帮你活化健康，自己来创造健康与延缓老化！

醋不再只是厨房中的好帮手，更是健康好伙伴。

醋中的有机酸能减少乳酸蓄积，促进体内脂肪燃烧，预防肥胖，醋中的维生素、氨基酸等营养素，让肝脏更活力减缓宿醉。

醋的杀菌与防腐作用，帮肠内营造消化与吸收环境，改善排便，醋能抑制过氧化脂质的形成，调整体质成为弱碱性，延缓老化，醋的排盐作用防止过多盐分滞留体内，活化细胞，净化血液。

## <<懒人可口菜>>

### 作者简介

赖威屹，1964年生，现任长威生物科技执行长。

兽医科系毕业的他，在行医十多年后，开始“不务正业”地玩起微生物与生技。

从学生时代操作与管理实验室的经验中，让他觉得实务与理论相互融合是非常重要的。由于工作上的需要，多年来奔走台湾省和云南省两地，与各地农民实

## &lt;&lt;懒人可口菜&gt;&gt;

## 书籍目录

话说醋头 醋的由来 酿造醋——健康的添加剂 酿醋的功臣——菌种 中国最早的养菌逻辑 传承自古老中国科技——静置对流酿造法 自己酿醋的好处 酿醋的重要观念 酿醋秘诀大公开各具特色的醋 酸甜可口醋前酿 营养丰富糙米醋 健康好喝水果醋 风味极佳果汁醋 甜中带酸红糖醋 复方醋——低浓度浸泡醋的再发酵 难以捉摸的梅子 酿造属于自己的风味醋 浸泡口感香醇风味醋 酸辣辣椒醋 简易浸泡薄荷醋 对健康加分的柠檬醋 香气优雅的玫瑰花醋 含花青素的蓝莓醋 富含珍贵成分的四物醋 各种醋原料的比例 美容佳品——珍珠醋 浸泡五叶松的秘诀 传说中极致等级醋的酿造法 冰天雪地中的奇迹醋 泰式芒果醋酱 可内服外用的美容秘方 米醋酿造法大公开 喝醋有什么好处 喝醋能抗SARS 醋的排盐作用 醋对人体的碱化作用 陈年醋与新醋 醋与痛风 醋的禁忌对象 多喝醋有益健康 喝醋有什么好处 喝醋的十大好处绝妙好醋味 50年代怀念的味道 五印醋——小吃的调味功臣 可炮制药材的圆仔醋 口感浓郁的高粱醋 帮水果的营养加分 醋——厨房中的好帮手 吃醋，追求健康好滋味 如何取得酿醋菌种

<<懒人可口菜>>

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>