

《纤瘦醋》

图书基本信息

书名：《纤瘦醋》

13位ISBN编号：9787538142976

10位ISBN编号：7538142975

出版时间：2005-1-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：徐因

页数：96

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.tushu000.com

《纤瘦醋》

前言

前言 保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属 现代人过着繁忙而摄取过量肉类、高蛋白食物的生活，因此，呈现酸性体质，抵抗力差，又容易肥胖，那么，保持身材窈窕的养生方法何处寻?最简单易行的，非喝醋莫属。 美国TIME杂志曾于2002年依据重要科学家的选票，列出十大天然、抗癌的健康食材，大蒜、番茄都跻身其中，自古以来，大蒜就是民间杀菌消炎的良方，埃及建金字塔时防肺炎、二次世界大战南太平洋丛林战时期防疟疾，大蒜均发挥过奇效，但大蒜在烹饪时一旦超过60℃，蒜素等营养成分就很可惜地被破坏掉了，浸泡制醋是去除辛辣味兼能保存营养的绝佳点子，尤能分解体内多余的脂肪，不会让人瘦得皮肤松弛，失去弹性，还可降血脂、降胆固醇。 番茄则需经加工、加热，才能使进开的细胞壁释放出高营养的茄红素，同样地，浸渍成醋是萃取茄红素的妙法，醋中富含氨基酸，提高免疫力，调整酸性体质为正常的体质，最有助益，欣喜台湾醋王之家提供手工纯酿的种种好醋，由主厨徐因巧思调制纤瘦醋大全，带动醋饮美食跨进全新的领域，把好东西与大家分享，引序推介，与有荣焉。

《纤瘦醋》

内容概要

本书第一部分“瘦醋DIY”教读者以各种随手可得的水果、蔬菜、花草植物简单制作成纤瘦健康醋，喝了很快就有饱腹感，能抵抗嘴馋的诱食的暴饮暴食，常喝就能达到最优的温补、减脂效益。第二部分“纤瘦健康醋饮”则是将自制的醋饮添加更多的蔬果及健康食物，制作出适合各种体质人饮用的多功能醋，如茄蒜饮是大蒜醋加番茄汁、柠檬汁，可消积解毒、杀菌抗病、减肥抗老，强化肝脏机能。第三部分“醋的小点”将醋运用于沙拉、凉品中，让美食更添新风味。书末外加敷脸、泡浴、按摩“醋”方，里应外合，从上到下，完美工程居家就见效，经济又实惠，这么好的秘籍范本，你千万可别再错过了。

《纤瘦醋》

书籍目录

推荐序1 保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属

推荐序2 借重好“醋”方，身心都健美

前言 喝醋好处多

喝醋减脂功效好

聪明喝醋有学问

美丽醋 面膜 泡澡 按摩

妙用醋 除臭 治病 家务高手

一 瘦醋DIY

二 纤瘦健康醋饮

三 醋的小点

媒体关注与评论

导语爱美是人的天性，但追求窈窕瘦身一定要得法。如何瘦得健康、安全、不带后遗症？善用纯正的好醋来调节酸性体质，消化体内多余的脂肪，补充氨基酸、防止细胞病变，美颜抗衰老，新陈代谢有活力，是我们中国老祖宗遗留下来的保健秘方，值得珍视推介，重新认识和应用。在此，本书作者为大家提供了纤瘦饮品的制作，希望读者能借重好“醋”方，身心都健美。前言保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属 现代人过着繁忙而摄取过量肉类、高蛋白食物的生活，因此，呈现酸性体质，抵抗力差，又容易肥胖，那么，保持身材窈窕的养生方法何处寻？最简单易行的，非喝醋莫属。美国TIME杂志曾于2002年依据重要科学家的选票，列出十大天然、抗癌的健康食材，大蒜、番茄都跻身其中，自古以来，大蒜就是民间杀菌消炎的良方，埃及建金字塔时防肺炎、二次世界大战南太平洋丛林战时期防疟疾，大蒜均发挥过奇效，但大蒜在烹饪时一旦超过60 ，蒜素等营养成分就很可惜地被破坏掉了，浸泡制醋是去除辛辣味兼能保存营养的绝佳点子，尤能分解体内多余的脂肪，不会让人瘦得皮肤松弛，失去弹性，还可降血脂、降胆固醇。番茄则需经加工、加热，才能使进开的细胞壁释放出高营养的茄红素，同样地，浸渍成醋是萃取茄红素的妙法，醋中富含氨基酸，提高免疫力，调整酸性体质为正常的体质，最有助益，欣喜台湾醋王之家提供手工纯酿的种种好醋，由主厨徐因巧思调制纤瘦醋大全，带动醋饮美食跨进全新的领域，把好东西与大家分享，引序推介，与有荣焉。

《纤瘦醋》

编辑推荐

本书第一部分“瘦醋DIY”教读者以各种随手可得的水果、蔬菜、花草植物简单制作成纤瘦健康醋，喝了很快就有饱腹感，能抵抗嘴馋的诱食的暴饮暴食，常喝就能达到最优的温补、减脂效益。第二部分“纤瘦健康醋饮”则是将自制的醋饮添加更多的蔬果及健康食物，制作出适合各种体质人饮用的多功能醋，如茄蒜饮是大蒜醋加番茄汁、柠檬汁，可消积解毒、杀菌抗病、减肥抗老，强化肝脏机能。第三部分“醋的小点”将醋运用于沙拉、凉品中，让美食更添新风味。书末外加敷脸、泡浴、按摩“醋”方，里应外合，从上到下，完美工程居家就见效，经济又实惠，这么好的秘籍范本，你千万可别再错过了。

《纤瘦醋》

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.tushu000.com