

《醋料理輕鬆煮》

图书基本信息

书名：《醋料理輕鬆煮》

13位ISBN编号：9789861300764

10位ISBN编号：9861300767

出版时间：2006

出版社：台灣廣廈有聲圖書有限公司

作者：劉維珍

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

《醋料理輕鬆煮》

內容概要

其實從市面上林林總總、大行其道的水果醋、養生醋、美容醋...如雨後春筍般的冒出情況來看，實在不難察覺這股既要「養顏」還得「養生」的健康訴求，已將「醋」從廚房調味品的配角身分，正式推向主角的舞台，並直接升等成為喝了就健康的美食新寵。

人體的新陳代謝是要靠「醋酸」來執行，而醋中所含的醋酸可被人體直接使用，除了促進新陳代謝外，同時也可抑制過氧化脂質的活性，能美化皮膚、延緩衰老，加強身體的血液循環，讓皮膚呈現光潔透亮的質感。

而將醋做為您日常生活飲食的一部分，不僅能調和身體的酸鹼值，更可消除疲勞；因此喝醋，尤其喝自己純釀製作的水果醋，儼然成為時下最受歡迎的養生方式之一。而〈醋料理輕鬆煮〉一書中所介紹的多道養生醋料理，保證絕對是讓您享受「越吃越健康、越吃越美麗」的最佳途徑！！

在〈醋料理輕鬆煮〉一書中，作者以在工研醋任職多年的心得，精心規劃近20種的釀造醋（例如水果醋、香草醋、中藥醋...），並由這些醋來延伸、設計出做法簡單、口味清淡、強調低卡路里的輕食料理。兼具營養及低熱量的雙重健康優點，讓不論是想瘦一族或美食饕家，肯定都能吃得開心、享受健康！

最後，在本書中更揭示醋在生活中的其它優點，包括：清潔、去斑、除臭...等功能齊備。在看到醋的好處如此之多的同時，您是不是也心動起來了呢？建議您趕緊加入「愛呷醋」的養生行列吧！畢竟健康、美麗，可都是不等人的唷...

作者簡介

劉維珍

2005年以「涮牛肉冷麵」技壓群雄，贏得「2005台北牛肉麵創意牛肉麵大王」的榮銜，各大媒體稱她是「台灣女食神」！

曾任：

工研醋健康生活館「美食文化教室」烹飪專任講師；YWCA女青年烹飪講師；中鼎工程家政班烹飪講師；內湖、汐止農會家政班講師。

現任：

亞洲大學世界美食文化講師；老董牛肉麵連鎖廚藝顧問；葵果南洋食公司烹飪講師；大安工研食品公司講師。

得獎經驗：

北京「健康美食大賞」金牌獎；2005年「台北市創意牛肉麵」冠軍。

《醋料理輕鬆煮》

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