

# 《吃香料》

## 图书基本信息

书名：《吃香料》

13位ISBN编号：9787568008134

出版时间：2015-11-2

作者：欧阳诚

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](http://www.tushu000.com)

# 《吃香料》

## 内容概要

本书为你找到香料在日常生活中无所不在的美好。

### 5种维持年轻活力的厨房必备植物油-----

橄榄油、南瓜子油、昆士兰坚果油、冷压芝麻油、沙棘油

准备早餐时 南瓜籽油加上坚果打成坚果酱，以【坚果酱佐面包】当作早餐，不仅美味，也非常营养！

代谢不佳时 用冷压芝麻油调配酱料，热热的天里吃冰凉凉的【健康凉面】，绝对是一大享受，而且帮助消化。

### 13种厨房里的天然保健辛香料-----

小茴香、山鸡椒(马告)、茺蓂、甜茴香、小豆蔻、肉桂皮与叶、丁香、姜黄、黑胡椒、花椒、八角茴香、肉豆蔻、姜

早晨起床依然疲倦时 喝一杯乔布拉健康中心的【柠檬姜茶】药草方，以柠檬帮助身体排酸，以姜活络气血，清净身体并唤醒消化系统，带来清醒又舒畅的早晨。

胃口不好时 将甜茴香种子加进卤包中，可以增加【香卤三层肉】风味，还可以帮助肉类食物容易炖软炖烂，最重要的是闻香就开胃。

晚餐吃过饱时 身体花了很大的能量去消化食物，非常容易影响当晚的睡眠质量。丁香花苞的辛热，可以提振消化之火，让消化系统加快火力把食物消化完毕，喝一杯【丁香牛奶】还给你一个清爽的夜晚。

### 6种随时入菜的新鲜香草-----

热带罗勒、迷迭香、野马郁兰、薄荷、香蜂草、左手香

想减压放松时 加了新鲜罗勒叶的【凉拌蔬食意大利面】，是一道非常容易煮食的地中海料理，吃起来很清爽，适合想要减压放松的一天，也很适合想要为腰围减压的人食用。

半夜肚子饿时 与迷迭香一起熬煮的【碱性蔬菜汤】，除了有丰富的纤维质之外，还有南瓜及马铃薯提供淀粉质，喝汤、吃蔬菜也能带来饱足感，也不会有太大的罪恶感。

### 3种食用香花-----

玫瑰、阿拉伯茉莉、桂花

天气炎热时 采收新鲜的茉莉花，泡一杯【茉莉冰茶】，享受茉莉花香带来清凉的感受，又能消暑解热。

想要健康求长寿 在其他季节里也可以品尝桂花的香气，只需把桂花摘取下来，以糖腌渍即成【桂花糖酿】，就能天天泡茶饮用，保养身体，又能长寿。

### 7种天然坚果香----

南瓜子、甜杏仁、腰果、核桃、葵花子、松子、开心果

想要滋补气血时 将新鲜腰果与苹果一起打成的双果酱，做成【蔬菜棒佐双果酱】，是非常棒的轻食，可以增强体力，抗衰老，好处多多。

### 4种居家DIY粹取纯露-----

## 《吃香料》

玫瑰露、橙花露、白玉兰纯露、月桂纯露

夏日想提振精神时 天竺葵所蒸馏出的纯露，是搭配爱玉的好伙伴，调配成【天竺葵香爱玉】甜点，带有一点玫瑰花香，又有柠檬香气，不但增添风味，还能消暑解热。

香料带给我们很多好处。在用油的选择、辛香料与调味料的使用方法以及精油与纯露的蒸馏方法，只要学会关键技巧，人人都能在家里自行制作与运用。本书能学习到如何善用花草、辛香料、精油和纯露来烹调日日餐食，将香料发挥生活化的功用，365天都健康。

# 《吃香料》

## 作者简介

欧阳诚(Tracy)

个性热情的Tracy，对香气有关的事物也充满热情。她认为芳香疗法是一门与土地连结，与植物交流，重拾身体自然韵律的健康生活方式，也是需要用鼻子、用细胞、用心去感受的一项艺术。一直以来，她在生活中实践着香料与香草可以愉悦心灵、保养身体的应用哲学，并且希望以最天然的方式，让更多人接触随手可得的香气，用最简单的方式开始属于自己的芳香疗法。

目前在全省多个社区大学教授芳疗课程，课程内容强调生活化，除了传授香疗的知识外，并教导DIY制作各式芳香生活用品。课程涵括居家保健、儿童、旅行、运动...等芳香疗法。

拥有德国芳疗协会芳疗师认证、IFA国际芳疗协会芳疗师认证(M2001)，以及拥有多种能量疗法与自然疗法的专业训练，对于疗愈相关的各种领域都有浓厚的兴趣。

## 《吃香料》

### 精彩短评

- 1、 食谱：豆蔻咖啡，香料风味糖，黑糖姜片，香卤五花肉。
- 2、 这是食谱吧.....

# 《吃香料》

## 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](http://www.tushu000.com)