

《健康美食》

图书基本信息

书名：《健康美食》

13位ISBN编号：9787501926558

10位ISBN编号：7501926557

出版时间：1999-09

出版社：中国轻工业出版社

页数：99

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

《健康美食》

内容概要

据说“酒是百药之首”，酒对身体的益处是自古以来传承的经验。因此，酒很早即被运用于各种疾病的治疗与预防。《健康美食 红酒》将证明这点：“每天固定饮用适量的红酒是健康的秘诀”。此外本书还介绍了如何选择上好葡萄酒、怎样用红酒治病和美容、用红酒烹饪的技巧等等……

作者简介

陈南军，高级茶艺师，评茶师，从事茶艺培训多年。

书籍目录

第一章 红酒对身体有益的理由

红酒是百药之首

法国矛盾之谜

第二章 红酒惊人的功效

红酒含有健康长寿的成分

功效的主角是抗氧化物质 聚酚

红酒能预防动脉硬化

聚酚的抗氧化作用

活性氧和红酒

有预防癌症的效果

老年痴呆症的预防

对糖尿病的预防和有效控制

对美容和减肥的效果

疾病和葡萄酒

含丰富聚酚的红酒选择方法

第三章 以红酒烹饪

墨鱼海藻沙拉

蛤蜊海藻沙拉

墨鱼干贝奶油炒

猪肉奶油煎

烤沙丁鱼

白干酪奶汁烤菜

炖牛肉

鸡肉蔬菜牛肉浓汤

热锅/浓鱼汤/红酒豆腐

红酒果子冻/水果盘

第四章 红酒的基本知识

葡萄酒的历史渊源

葡萄酒的制造方法

由酒标来辨别葡萄酒

新世界葡萄酒

挑选上好葡萄酒的检查重点

优雅地品酒

让您尽情享受葡萄酒的相关用品

葡萄酒与乳酪的搭配

红酒Q&A

第五章 专为酒精敏感者而设计的红酒活用术

红酒抽出物 (WineExtract)

葡萄种子抽出物

精彩短评

1、红酒代表一种生活方式,除了功效外,更希望了解多一些红酒文化.

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