

《吃香喝辣减肥餐》

图书基本信息

书名：《吃香喝辣减肥餐》

13位ISBN编号：9787801733498

10位ISBN编号：7801733495

出版时间：2005-7

出版社：国际文化出版公司

作者：唐芩

页数：223

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

《吃香喝辣减肥餐》

内容概要

喜欢吃辣的人都会说：吃辣是一种享受！喜欢吃酸的人，听到酸这个字，就会忍不住垂涎欲滴、眼睛发亮。

而酸加上辣，更能激荡出美妙的味蕾飨宴，可说是绝配！如酸辣汤、糖醋排骨、宫保虾仁、鱼香烘蛋等料理，在台湾美食界一向拥有众多的拥护者，韩国泡菜、台式泡菜更始终是小菜中的翘楚。

没有人不喜欢吃酸辣食物，只是有些人不敢吃辣，或是不习惯这种滋味！这是可以慢慢训练的。尤其，酸辣食物使用的醋酸、辛辣材料，对人体健康有许多益处，能促进血液循环、红润气色、发汗驱寒、杀菌抗病、开胃下饭、提振精神、令人兴奋！再加上世界各地，如墨西哥、韩国、泰国、印度、印尼，中国的四川、湖南、台湾等地，都有各式各样不同风味的酸辣料理，可供日常食用做选择及变化，每个人或多或少都应该常吃酸、吃点辣，当成是保健，美容的必要食补。

种种的好处和乐趣，都要您亲身来体验才能发挥奇效，现在就跟着本书一起进入酸辣料理的惊奇世界吧！

《吃香喝辣减肥餐》

作者简介

唐芩 现任中华大学景观建筑系兼任讲师，新世代生活游侠！是文字海洋冲浪者，也生活智能供货商。1971年生，淡江大学建筑设计研究所硕士。曾主编《南台湾热带花园风情特刊》，另多篇文章曾于《联合报》与《劲报》刊载。

目前致力于生活厨房、空间设计、人文情感、自然花

《吃香喝辣减肥餐》

书籍目录

1 酸、辣、辛、香、麻，食在好味道！ A 酸辣料理的世界版图 一 各地风味任君尝 二 吃辣的快乐 B 吃酸尝辣有益健康 一 暑热·冬寒各有妙效 二 料理提香与去腥 三 杀菌祛病与减肥瘦身 四 吃辣入门与减缓胃肠刺激的方法 五 什么情况不宜吃酸辣 C 八大辛辣奇材 一 辣椒——风味自变 二 蒜头·蒜苗·青蒜——家亲 三 青葱——白绿两用 四 老姜·嫩姜——各有其辣 五 胡椒——黑白双星 六 花椒——麻之翘楚 七 芥末——冲鼻其辣 八 洋葱——辛辣甘甜多层次 D 市售酸辣酱料 一 酥麻香辣·瓶瓶好酱 1 辣椒红油 2 红椒粉 3 墨西哥红椒酱 4 蒜蓉辣椒酱 5 豆豉辣椒酱 6 辣豆瓣酱 7 泰式酸辣酱 8 黄芥末酱 9 黑胡椒酱 10 七味唐辛子 11 麻辣锅酱 12 梅林辣酱 13 辣咖哩 二 谷米果酿·醋醋生香 E DIY做辣渍品 F 消除口中辛辣气味的小妙方 2 酸辣活力料理 3 香辣主食好满足

章节摘录

书摘酸辣料理的世界版图一、各地风味任君尝酸辣食物在美食界被归为“重口味”料理，然而这种重口味比起油炸，绝对有太多太多的好处。辣味、酸味几乎在世界各地，皆为重要的料理口味，诸如越南、泰国、印度、韩国、墨西哥、德国，中国的四川、湖南、台湾等地，都是善用酸辣辛香的王国，而且各地发展出不同的辣、不同的酸，与各种蔬果、肉类结合的烹调法，在口味的变化上选择多多。

二、吃辣的快感吃辛辣食物时，若味道太强烈，会让人感觉口腔灼热、刺舌、烧喉、嘴唇发红，但同时也会有非常兴奋、畅快的感觉！这是什么原因呢？主要是因为辛辣食材里，含有辣椒素等刺激性的成分，当它刺激到口腔、嘴唇时，身体的神经末梢就会将痛苦感觉上传到大脑，脑部辨识之后，为保护身体避免继续受伤，会分泌一种“脑内啡”的物质。脑内啡有类似吗啡的镇痛作用，会减缓身体的刺激、疼痛感，因而产生一种轻松、舒服的感觉，这也就是为什么吃辣会有“受罪却又享受”的奇妙感觉！P12-13

《吃香喝辣减肥餐》

媒体关注与评论

书评百道酸辣美食，守护你的美丽，轻松倘佯在幸福的美味料理中，辛、香、酸、辣、麻大团结，活跃五感、惊喜味蕾！红润气色、窈窕瘦身，下饭下酒，提神抗疲、杀菌祛病、对人体健康好处多多！

《吃香喝辣减肥餐》

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