

<<健康醋食>>

图书基本信息

书名：<<健康醋食>>

13位ISBN编号：9787504844149

10位ISBN编号：7504844144

出版时间：2004-1

出版时间：农村读物出版社

作者：周学武

页数：95

字数：80000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康醋食>>

### 内容概要

醋在中国古代享有“食总管”的美誉。

明代医学家李时珍在《本草纲目》一书中说：“醋能消肿，散水气，杀邪毒，理诸药”。

日本科学家认为，食醋的保健作用主要有以下四大方面：一、食醋能防止和解除疲劳。

人运动后有疲劳感觉，食用醋后能使体力较快恢复正常。

二、常食醋有降血压、防止动脉硬化之功效。

三、醋对病原菌有杀菌效果。

四、食醋对美容有益。

多食醋或在洗脸、洗澡水中滴几滴醋能滋润皮肤。

英国科学家发现，多食醋可提高智力水平。

醋属于碱性食品，人体大脑的酸碱性与智商有关。

醋有如此神奇的医疗保健功效，难怪食醋风在美国、日本等国流行。

据统计，美国人平均食醋6.51千克，日本人7.88千克，而我国则只有3.5千克左右，为了健康起见，从高智商的角度着想，更为了美容润肤，建议大家来吃醋。

<<健康醋食>>

书籍目录

葡萄柠檬香醋饮胡萝卜苹果醋蛋饮冰糖酸醋玫瑰饮柠檬银耳冰醋饮果醋椰浆冰饮润肤蔬果醋饮冰汁菠萝醋冰汁玫瑰醋冰汁葡萄醋冰汁松叶醋蛇果梅汁冰沙杏醋淋木瓜醋熘肉蟹糖醋脆皮鱼糖醋黄河鲤鱼醋椒鱼醋烹鲫鱼醋熘鳊鱼糖醋鱼条糖醋里脊糖醋咕嚕肉酸辣肚丝酸辣兔肉蜜豆醋鸡腿糖醋排骨瑞士排骨姜醋肉皮醋溜皮蛋糖醋鲜藕糖醋南瓜丸珊瑚白菜酸辣白菜醋熘三丝糖醋山药丝醋熘黄瓜醋熘茄子醋熘双色豆腐五彩果醋蛋饭肉末醋卤面酸辣鳕鱼羹葱爆羊肉醋熘海米白菜醋熘藕片醋炒萝卜辣椒醋油饭糖醋藕块玫瑰醋煎鸡排四川泡菜柠檬醋煎南瓜饼糖醋山药醋熘白菜

## <<健康醋食>>

### 媒体关注与评论

书评醋具有良好的美容功效，以醋养颜和保健在我国民间源远流长。这是因为醋中富含肌肤所需的醋酸、蛋白质、氨基酸等活性物质，能够促进肌肤的新陈代谢，降低体内的过氧化脂质，令肌肤延缓衰老，光泽细致，亮丽可人。

<<健康酷食>>

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:<http://www.tushu007.com>