第一图书网, tushu007.com

<<纤瘦醋>>

图书基本信息

书名：<<纤瘦醋>>

13位ISBN编号：9787538142976

10位ISBN编号：7538142975

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：徐因

页数：95

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

前言

前言　　保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属 现代人过着繁忙而摄取过量肉类、高蛋白食物的生活，因此，呈现酸性体质，抵抗力差，又容易肥胖，那么，保持身材窈窕的养生方法何处寻?最简单易行的，非喝醋莫属。

美国TIME杂志曾于2002年依据重要科学家的选票，列出十大天然、抗癌的健康食材，大蒜、番茄都跻身其中，自古以来，大蒜就是民间杀菌消炎的良方，埃及建金字塔时防肺炎、二次世界大战南太平洋丛林战时期防疟疾，大蒜均发挥过奇效，但大蒜在烹饪时一旦超过60°C，蒜素等营养成分就很可惜地被破坏掉了，浸泡制醋是去除辛辣味兼能保存营养的绝佳点子，尤能分解体内多余的脂肪，不会让人瘦得皮肤松弛，失去弹性，还可降血脂、降胆固醇。

番茄则需经加工、加热，才能使进开的细胞壁释放出高营养的茄红素，同样地，浸渍成醋是萃取茄红素的妙法，醋中富含氨基酸，提高免疫力，调整酸性体质为正常的体质，最有助益，欣喜台湾醋王之家提供手工纯酿的种种好醋，由主厨徐因巧思调制纤瘦醋大全，带动醋饮美食跨进全新的领域，把好东西与大家分享，引序推介，与有荣焉。

内容概要

《纤瘦醋》第一部分“瘦醋DIY”教读者以各种随手可得的水果、蔬菜、花草植物简单制作成纤瘦健康醋，喝了很快就有饱腹感，能抵抗嘴馋的诱食的暴饮暴食，常喝就能达到最优的温补、减脂效益。
第二部分“纤瘦健康醋饮”则是将自制的醋饮添加更多的蔬果及健康食物，制作出适合各种体质人饮用的多功能醋，如茄蒜饮是大蒜醋加番茄汁、柠檬汁，可消积解毒、杀菌抗病、减肥抗老，强化肝脏机能。
第三部分“醋的小点”将醋运用于沙拉、凉品中，让美食更添新风味。
书末外加敷脸、泡浴、按摩“醋”方，里应外合，从上到下，完美工程居家就见效，经济又实惠，这么好的秘籍范本，你千万可别再错过了。

<<纤瘦醋>>

书籍目录

推荐序1／保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属推荐序2／借重好“醋”方，身心都健美前言 喝醋好处多喝醋减脂功效好聪明喝醋有学问美丽醋——面膜泡澡按摩妙用醋——除臭治病家务高手Part One瘦醋DIY番茄醋－防癌柳橙醋－美白葡萄醋－抗老苹果醋－消脂猕猴桃醋－美白波萝醋－消脂柠檬醋－消脂桑椹醋－健康橘醋－美丽彩椒醋－美丽综合水果醋－健康综合蔬果醋－消脂梅子醋－健康蔓越莓醋－健康洛神醋－消脂枸杞醋－健康黑枣醋－补气大蒜醋－免疫熏衣草醋－美丽玫瑰醋－美丽百里香醋－健康迷迭香醋－健康Part Two纤瘦健康醋饮橘醋番茄汁－消脂橘醋花果茶汁－消脂番茄梅醋汁－健康杨桃梅醋汁－健康蔓越莓苹果醋汁－健康番茄蔓越莓汁－美丽仙楂洛神醋汁－消脂柠檬洛神醋汁－美丽波萝蜜醋汁－消脂柠檬熏衣草醋汁－美丽黑森林玫瑰饮－美丽柳橙番茄醋饮－美丽薄荷水果醋汁－提神巴黎春天玫瑰醋汁－美白河畔洛神醋茶－美丽茉莉迷迭花醋茶－整肠茉莉苹果醋茶－醒脑熏衣花醋茶－消脂补血瘦身黑枣醋汁－养生红酒葡萄醋汁－美丽普通醋雪梨汁－美丽波萝醋苦瓜汁－抗老波萝醋麦草汁－健康波萝醋芦笋汁－消脂紫甘蓝波萝醋汁－美白精力波萝醋汁－健康麦冬塑身醋饮－消脂白葡萄健美醋－消脂葱蒜抗老饮－整肠苹果醋马铃薯汁－排毒山药苹果醋汁－丰胸彩椒梅醋汁－消脂香蒜蜜醋汁－健康香葱玫瑰饮－美白大补气窈窕醋饮－消脂茄蒜饮－免疫纤瘦醋饮－消脂Part Three醋的小点桑椹醋香草水果沙拉苹果醋蓝莓冻猕猴桃草莓豆腐冻桑椹醋汁魔芋冻橘醋冻大蒜番茄醋沙拉苹果醋马铃薯沙拉彩椒醋什锦泡菜柠檬醋什锦沙拉优格苹果醋沙拉橄榄油醋罗蔓沙拉冻拌梅醋番茄

媒体关注与评论

导语爱美是人的天性，但追求窈窕瘦身一定要得法。
如何瘦得健康、安全、不带后遗症？
善用纯正的好醋来调节酸性体质，消化体内多余的脂肪，补充氨基酸、防止细胞病变，美颜抗衰老，新陈代谢有活力，是我们中国老祖宗遗留下来的保健秘方，值得珍视推介，重新认识和应用。
在此，本书作者为大家提供了纤瘦饮品的制作，希望读者能借重好“醋”方，身心都健美。
前言保持身材窈窕的养生方法，非喝醋莫属 现代人过着繁忙而摄取过量肉类、高蛋白食物的生活，因此，呈现酸性体质，抵抗力差，又容易肥胖，那么，保持身材窈窕的养生方法何处寻?最简单易行的，非喝醋莫属。
美国TIME杂志曾于2002年依据重要科学家的选票，列出十大天然、抗癌的健康食材，大蒜、番茄都跻身其中，自古以来，大蒜就是民间杀菌消炎的良方，埃及建金字塔时防肺炎、二次世界大战南太平洋丛林战时期防疟疾，大蒜均发挥过奇效，但大蒜在烹饪时一旦超过60℃，蒜素等营养成分就很可惜地被破坏掉了，浸泡制醋是去除辛辣味兼能保存营养的绝佳点子，尤能分解体内多余的脂肪，不会让人瘦得皮肤松弛，失去弹性，还可降血脂、降胆固醇。
番茄则需经加工、加热，才能使进开的细胞壁释放出高营养的茄红素，同样地，浸渍成醋是萃取茄红素的妙法，醋中富含氨基酸，提高免疫力，调整酸性体质为正常的体质，最有助益，欣喜台湾醋王之家提供手工纯酿的种种好醋，由主厨徐因巧思调制纤瘦醋大全，带动醋饮美食跨进全新的领域，把好东西与大家分享，引序推介，与有荣焉。

编辑推荐

本书第一部分“瘦醋DIY”教读者以各种随手可得的水果、蔬菜、花草植物简单制作成纤瘦健康醋，喝了很快就有饱腹感，能抵抗嘴馋的诱食的暴饮暴食，常喝就能达到最优的温补、减脂效益。
第二部分“纤瘦健康醋饮”则是将自制的醋饮添加更多的蔬果及健康食物，制作出适合各种体质人饮用的多功能醋，如茄蒜饮是大蒜醋加番茄汁、柠檬汁，可消积解毒、杀菌抗病、减肥抗老，强化肝脏机能。
第三部分“醋的小点”将醋运用于沙拉、凉品中，让美食更添新风味。
书末外加敷脸、泡浴、按摩“醋”方，里应外合，从上到下，完美工程居家就见效，经济又实惠，这么好的秘籍范本，你千万可别再错过了。

第一图书网, tushu007.com

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