

<<辣味美食与健身>>

图书基本信息

书名：<<辣味美食与健身>>

13位ISBN编号：9787543318731

10位ISBN编号：7543318733

出版时间：2005-5

出版时间：天津翻译出版社

作者：红森 编

页数：225

字数：191000

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>

## <<辣味美食与健身>>

### 内容概要

本书《巧食五味助健康》丛书中专讲辣味的一集。

这一集专门讲辣味美食的特点、调制、加工及食用的有关知识和如何利用辣味的特有功能在享用美味时兼顾健身祛病，提高生活质量的有用信息。

书中首先扼要概括地讲明五味之一的辣味与健身养生的一系列古今道理和要义，然后选取一组最有代表性的辣味食品，从各个角度，如概介、调味、食用、食疗、禁忌等多侧面做逐项叙述介绍，书中还以“小贴士”形式，补白穿插上一些有参考价值的小知识和资料。

全书通过传统医药理论和现代医学、营养学两条途径，综合饮食文化、当代新科技等知识，用生动而通俗的笔触，说明、分析、列举了各种辣味食品的食享及食疗的种种功能和范例，并提供可试行和参考的实践方法和方例。

这一切都大大提高了本书的可读性、可操作性和实用价值。

阅读本书，可使您从精神上为之一振。

在这里您可以找到一位帮助您实现“吃出健康”和“吃得幸福”的贴心挚友。

他一定会在您迈向健康之路上助您一臂之力，望您珍重，好自为之！

## <<辣味美食与健身>>

### 书籍目录

前篇：辣味和辣味食品 辣味知识 1、中医学对于调和五味的一些说法 2、古今对辣（辛）味的一些说法 3、辣椒及辣味调料食用须知中篇：辣味美食与健身 辣椒 1、概介 辣椒的由来 辣椒的种类 辣椒的品种以四川最为丰富 世界上最辣的辣椒 国外的辣椒趣闻 2、调味 辣椒在烹调中的作用 辣椒的加工制作 干红辣椒 辣椒粉 辣椒油 辣椒酱 泡椒椒 糟辣椒 豆瓣辣酱 辣椒糊 辣椒砖 香辣花生酱 猪肉辣酱 鸡肉辣尊 3、食和 辣椒在国人膳食中的地位 世界各地几乎都有人喜食辣椒 用辣椒调味的美食 担担面 凉面 家常牛肉臊子面 辣味海米芥菜面 红油水饺 宋嫂鱼羹面 红油馄饨 麻辣米线 凉拌米线 鱼香米线 用辣椒烹制的美味佳肴 用辣椒加工成的美味凉菜 用辣椒加工成的美味小菜 4、食疗大蒜姜葱洋葱胡椒芥末后篇附录

<<辣味美食与健身>>

媒体关注与评论

书评本丛书：·帮你认识各种天然食品之特色·助你烹调出款款各种美食佳肴·供你按需选用种种天然功能美食养生健身

<<辣味美食与健身>>

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>