

<<健康美味醋>>

图书基本信息

书名：<<健康美味醋>>

13位ISBN编号：9787501948697

10位ISBN编号：7501948690

出版时间：2005-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王冰

页数：230

字数：250000

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>

## <<健康美味醋>>

### 内容概要

人类食用醋的历史非常悠久，正如茶文化、酒文化一样，醋也称得上是一种文化。

食醋，是餐桌上常用的调味佳品，您可以根据个人的口味和需要，依据本书中的食谱，用醋加工出多种可口的菜肴。

醋疗法不仅对某些疾病特别有效，还具有健身、美容作用。

醋在生活中有非常多的小妙用。

本书科学地阐释了醋的实用功效，清晰地列举了疾病的醋疗法，全面地展示了醋的特殊保健、怡情、养生等功能，真诚地推荐了从生活中悼念、整理的关于醋的奇妙效用。

人们都知道醋是一个宝，不但可以作为调味料食用，并且对不少疾病有一定的防治作用。

不过，像本书这样，利用如此大量篇幅详细介绍醋用途的却不多见，读了之后一定会令您大开眼界，非“吃醋”不可！

本书编者从醋的来源及其发展史，直到醋对各种病痛的防治作用以及现代药理研究的新发现，做了详尽的阐述，最后还介绍一些以醋作配料的美味佳肴。

现如今，人们越来越注意到健康对于每一个人来说的重要性，只有拥有了健康的身体才能专心于事业，创造幸福，快乐的生活。

因此，基于人们越来越关心身体健康这一点，本书将生活中最常用、最普通的食物与健康结合，从生活的各个角度来引导人们用最简单的方法获得最有价值、最有用的生活方式。

## &lt;&lt;健康美味醋&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 谈史说醋 人类食用醋的历史非常停留，有人认为这个时间约有一万多年。而可考证的有关醋的文字记载的历史，至少也有三千年以上，它和食盐一样属于最古老的调味品。因此，正如茶文化、酒文化一样，醋的历史也称得上是一种文化。

一、醋的历史 1.从古到今---醋 2.醋的发源地 二、食醋的种类和选购 1.食醋的分类和制作 2.如何鉴别和选购食醋 三、醋的基本知识 1.醋的药理作用 2.食醋的基本使用知识 3.食醋的禁忌 4.食醋有益 滥饮伤体 四、品醋论醋 1.外国人也爱吃醋 2.醋的趣谈第2章 醋的妙用 食醋味酸醇厚，液香而柔和，是烹饪中必不可少的调味佳品。

掌握醋的养生法则，吃出品味，吃出健康。

一、醋的养生烹调佐餐法则 1.维生保护剂---醋 2.健康美味醋 二、食醋在烹调中的巧用 1.醋在烹调使用时的基本知识 2.醋在烹调蔬菜时的妙用 3.醋在拦凉菜时的注意事项 4.醋在烹调蛋时的妙用 5.醋在烹调肉类时的妙用 三、醋在生活中的妙用 1.生活中使用醋的小技巧 2.让醋帮你解决生活中的小问题 四、醋蛋 1.醋蛋与醋蛋疗法 2.醋蛋的制法 3.醋蛋的药理 4.醋蛋的保健作用 五、醋的其他生活妙用 1.醋与鸡尾酒 2.醋浸大豆 3.醋浸大蒜、花生第3章 常见疾病醋疗法 醋除了大家所知道的调味功能外，还有很多大家所不熟知的药用功能。

一、呼吸系统疾病 1.感冒 2.咳嗽 3.喘 二、水化系统疾病 三、循环系统疾病 四、代谢性疾病 五、传染病 六、泌尿系统疾病 七、神经系统疾病 八、内科其他疾病 九、外科疾病 十、骨科疾病 十一、肛肠科疾病 十二、皮肤科疾病 十三、妇科疾病 十四、儿科病 十五、五官科疾病第4章 家庭保健醋 在开门七件事---柴、米、油、盐、酱、醋、茶中，醋的排行虽不高，但它的用处实在多不胜数。

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>