

<<健康醋饮>>

图书基本信息

书名：<<健康醋饮>>

13位ISBN编号：9787506435826

10位ISBN编号：7506435829

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：范秀琴

页数：95

字数：69000

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>

## <<健康醋饮>>

### 内容概要

醋有十大保健功能：增强血液循环、促进新陈代谢；消除疲劳、去除酸痛；增进食欲、促进消化与排毒；补充人体营养；降低血脂、胆固醇，净化血液、稳定血压；有助钙质吸收、安神助眠；美白养颜、加强皮肤新陈代谢；抗氧化、减缓老化；净化血液、调节体质；强化肝脏功能、防病治病。

本书介绍了：DIY健康醋、喝醋保健注意事项、健康醋的基本饮法、健康醋制作示范、醋的十项保健功能以及美白养颜、美人保养、瘦身减脂、消除疲劳、消除酸痛、改善体质、防病健身的醋饮功效、食用禁忌、制作等。

<<健康醋饮>>

书籍目录

DIY健康醋醋的十项保健功能喝醋保健注意事项健康醋的基本饮法健康醋制作示范美白养颜 柠檬苹果醋 彩椒醋 甜桃玫瑰醋 薏米洛神花醋 草莓蜂蜜醋 樱桃银耳蜂蜜醋 金橘柠檬草醋美人保养 猕猴桃醋 黑豆醋 黑枣木耳醋 红糖老姜桂圆醋 当归黄芪红枣醋 甜菜根苹果醋 鳄梨醋 桑葚醋瘦身减脂 燃脂瘦身甜菊醋 消脂菊花醋 葡萄柚瘦身醋 橙子瘦身醋 消脂解毒苦丁醋 山楂消脂瘦身醋消除疲劳 柚子醋 金橘醋 橘子醋 西番莲蜂蜜醋 乌梅柠檬醋 乌梅柠檬醋 梅子醋消除酸痛 四物醋 葡萄干黑枣珍珠醋 樱桃醋 罗勒醋 茴香醋 玫瑰醋 杜仲黑豆醋 薏米红黄豆糙米醋改善体质 七叶胆醋 大蒜醋 什果红枣蜂蜜醋 冰糖老姜醋防病健身 莲子红枣百合醋 桂圆红枣醋 明日叶醋 核桃健脑醋 洋葱醋 薰衣草柠檬醋 苹果胡萝卜醋 牛蒡醋

## &lt;&lt;健康醋饮&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘能够增进健康的醋，是含有氨基酸、有机酸、矿物质和醋酸菌等丰富活菌体的酿造醋，即以糙米醋为基底醋，根据食疗目的，搭配新鲜无污染的蔬果、草本或药材浸泡，用玻璃器皿、瓷器或陶缸储存、进行自然发酵酿制而成的醋。

酿造的最佳温度为20~40℃，夏天要保持干燥凉爽，冬天则要移到温暖处。

草本醋需7~10天以上；药醋需21~30天，甚至半年、一年以上熟化；蔬果醋时1~4个月不等。发酵6~10个月以后风味更佳。

酿造完成后，成品醋色泽混浊略带沉淀物，闻起来有发酵的面酸味，略带自然芳香，入口柔和温顺、饮后生津、喉头清爽、后劲醇厚，不带有酒精成分，不呛鼻。

易于吸收的健康醋在自然发酵的过程中，微生物会把食材的有机分子分解成氨基酸，糖类，脂肪酸等较小的有机分子，然后进一步转变成醋酸、柠檬酸、苹果酸，酒石酸等小分子结构的有机酸，营养丰富，易于人体吸收。

好的酿造醋含有维生素、氨基酸、矿物质，有机酸、醋酸菌、酶等丰富的营养成分，其中甚至包括8种人体无法自行合成的必需氨基酸，可谓是“液体综合维生素”，营养丰富，具有全方位的保健功效。

P4插图

<<健康醋饮>>

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>