

<<吃醋>>

图书基本信息

书名：<<吃醋>>

13位ISBN编号：9787506808460

10位ISBN编号：7506808463

出版时间：2007-1

出版时间：中国书籍出版社

作者：李常传

页数：149

字数：93000

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>

<<吃醋>>

内容概要

醋的主要功能：促进唾液、胃液的分泌、调整肠胃的机能；使碳水化合物快速有效地变成身体能量；使血液变得洁净，促进脂肪、糖分的分解；排泄掉体内多作的胆固醇；增加皮肤与头发的色泽，具有美容的作用。

<<吃醋>>

作者简介

李常传，早年留学日本，毕业后担任报社记者及撰稿人。曾经出版过许多有关健康的书籍，目前为专业撰稿人。

<<吃醋>>

书籍目录

第一章 醋的成分与药效 第一节“氨基酸”与“柠檬酸”对于缓解疲劳很有效 第二节“醋酸钙”能够促进钙质与维生素C的吸收 第三节“超级杀菌力”对于治疗外伤很有效 第四节醋的主要成分“醋酸”能增进食欲 第五节醋含有的“柠檬酸”对治疗糖尿病很有帮助 第六节用醋来代替盐，可预防高血压 第七节“赖氨酸”、“丙氨酸”等能使混浊的血液就得洁净 第八节“醋+维生素C”能消除焦躁与紧张 第九节醋的碱性能使你不知疲劳为何物 第十节“醋酸”能大幅度提高钙质的吸收率 第十一节吃使用醋烹调的下酒菜，能够避免宿醉的发生 第十二节“醋酸”能消除食欲不振 第十三节醋的抗菌力能治好“香港脚” 第十四节“醋+维生素E”能促进血液循环 第十五节“醋酸”能消除与预防口臭 第二章 醋的美容功能 第一节从身体内部预防及治疗黑斑、皱纹 第二节利用醋的杀菌力消除痤疮 第三节使用醋做的“美肤乳液”护肤 第四节洗发后，使用醋润发，可以中和碱性 第五节使用醋按摩头皮就可以减轻掉发的症状 第三章 醋有哪几种？

第一节糙米醋 第二节苹果醋 第三节黑醋 第四节酒糟醋 第五节葡萄酒醋 第六节柑橘醋 第七节蜂蜜醋 第四章 醋的各种摄取法 第一节单独喝醋的方法 第二节吃“醋香蕉”的方法 第三节吃“黑醋大蒜”的方法 第四节吃“黑醋牛蒡”的方法 第五节吃“醋红甜椒”的方法

<<吃醋>>

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>