

<<食醋养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<食醋养生饮食>>

13位ISBN编号：9787508712987

10位ISBN编号：7508712986

出版时间：2007-1

出版时间：中国社会出版社

作者：郑先民

页数：181

字数：103000

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>

## <<食醋养生饮食>>

### 内容概要

醋是我国劳动人民在长期生活中创造出的美味食品之一，是中国调味品中的一颗璀璨明珠。山西陈醋、镇江米醋、浙江红醋、上海白醋、绍兴香醋等品种繁多的食醋，为丰富人民的饮食生活、烹调美味佳肴起到了积极的作用。

醋不仅有调味的功能，而且具有养生保健、食疗食补、消炎止痒、灭菌去疫的功效。阅读此书，读者可以对醋有一个更新、更高、更丰富的认识。此书适合烹饪院校、餐饮工作者阅读，更是家庭食生活的良师益友。

<<食醋养生饮食>>

作者简介

赵留安先生，汉族，1948年7月出生，现任中国食文化丛书编委会编委、河南长垣县西西饭店总经理。享有中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、全国餐饮业一级评委、中国十大厨神、中国名厨等荣誉称号。

中国食文化丛书《名厨必读》一书的主编，先后荣获得河南省工人技术进步选拔

## <<食醋养生饮食>>

### 书籍目录

第一章 醋的常识 第一节 醋的由来 第二节 酿造醋醋的原料 第三节 醋的分类 第四节 醋的成分 第五节 醋的作用 第六节 吃醋的好处 第七节 醋的保健功能 第八节 醋的日用量 第九节 食醋的烹调器皿 第十节 醋的储藏第二章 醋的储藏 第一节 糖醋的味型 一、鲁的调味配方 二、淮菜糖醋汁 三、粤菜糖醋汁 第二节 甜酸味型 一、甜酸味 二、泡菜汁 三、凉菜汁 四、果蔬汁 第三节 酸辣味型 一、酸辣汁 二、酸辣汤 三、酸辣菜 第四节 饮料味型 一、大众醋饮 二、保健醋饮 三、儿童醋饮 第五节 创新味型 一、大红醋的制作方法 二、醋酸点豆腐 三、醋蛋汁配方 四、美容汁配方 五、刺身用醋第三章 醋烹名菜 第一节 鱼类 第二节 肉类 第三类 凉菜类 第四类 汤菜类 第五类 刺身类第四章 醋的食疗验方400例第五章 醋的妙用100例第六章 谈醋说酸后记

## <<食醋养生饮食>>

### 章节摘录

插图：第四节 醋的成分食醋是一种调味料，它含有3%-6%酸味成分，这种酸味成分，以醋酸的含量为最多，约占总数量的90%，其他成分是乳酸、琥珀酸、葡萄糖等。

除了含酸以外，还含有少量的糖分、糊精、氮素、甘油、酒精和食盐等。

食醋中，水的含量最多，约占总量的90%以上。

第五节 醋的作用食醋味性酸、苦、温，无毒。

食醋自古以来就是我国人民生活中的调料，醋对人体健康大有好处，醋的作用不只调味，还可以使胃酸增多，促进食欲，帮助消化，消灭病菌，炒菜时可使蔬菜中的维生素C免受损失；溶解植物纤维和动物骨质中的钙、磷质，使其易被身体吸收。

食醋的酸度比较大，许多微生物不能在醋中生存，因此，醋还有防腐作用。

<<食醋养生饮食>>

编辑推荐

《食醋养生饮食》由中国社会出版社出版。

<<食醋养生饮食>>

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>