

<<發酵美人>>

图书基本信息

书名：<<發酵美人>>

13位ISBN编号：9789862720035

10位ISBN编号：9862720034

出版时间：商周文化

作者：小泉武夫 著
李道道 译

页数：160

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>

<<發酵美人>>

前言

我著迷於「發酵的世界」，一晃眼就已經四十年了！
即使投入這麼長的時間，仍然天天都為這種神秘力量所具有的可能性如此深不可測而讚嘆。
發酵，尤其是發酵食品，為人類帶來許許多多的好處、使我們的生活更加豐富。
自古至今，應用肉眼看不見的微生物，製作出各種發酵食品，可說是人類智慧的結晶。

本書從各種對健康美容有益的發酵食品中，特別選出更能夠為女性帶來健康美麗的食品來詳加介紹。

納豆、味噌、醃漬醬菜、優酪乳、乳酪、日本清酒、醋、韓國泡菜……，都是日常生活中耳熟能詳，且能輕易取得的食品，而孕育出這些食物的，就是肉眼看不見的微生物。
因為這些微生物的努力活動，而為我們帶來比任何健康食品都好的效果。
我們從小到大吃得理所當然的東西，似乎覺得很稀鬆平常，但其中強大的力量恐怕遠超出一般人的想像。

女性總是期望能夠永遠維持年輕貌美，但是，若為此而勉強自己做不合理的減肥，或追隨流行去嘗試一波波時髦卻不持久的健康法和美容法，到底又有多少功效呢？

我覺得，真正的美人應該是從內在散發出充滿生氣的耀眼光輝的人，因此，首先就必須要身心都很健康均衡。

無論一個人穿著打扮得多麼漂亮光鮮，倘若身體最基礎的狀態不協調，那就毫無美感可言了。

發酵食品不但美味，而且不需多花錢，可說是「最極致的美容聖品」，讓我們在每天的飲食中加入發酵食品，做個健康又美麗的可人兒吧！

<<發酵美人>>

內容概要

發酵食品富含纖維質、維生素和礦物質，加上所含益生菌在腸道的作用，常吃各類發酵食品，如味噌、優酪乳、泡菜、納豆、發酵茶、清酒……等，不僅可以減少女性小毛病，如便秘、皮膚乾燥、疲勞、手腳冰冷、過重……還能預防黑斑雀斑，讓你皮膚水嫩、頭髮閃耀動人光澤，更能消除疲憊，成為窈窕的元氣美人！

本書是日本知名的「發酵先生」小泉武夫，根據其研究發酵食品數十年的心得，提出對女性保健、養顏美容最有效的十大類發酵食品，還附有36道美味又簡單的美容食譜喔！營養滿點的納豆，讓肌膚、頭髮閃耀動人光澤 甜酒的效果不輸美容點滴！

味噌能預防黑斑、改善貧血，讓肌膚常保水嫩光澤 醃漬醬菜，讓你神情不緊繃 優酪乳是世界最古老的發酵食品，從腸道內徹底美化到外表 乳酪是減肥用輔助食品，維持完美的營養均衡！

日本清酒的酒麴精華讓你不變老！

醋能幫助身體排出廢物，消除疲勞 發酵茶可以調整身心平衡 韓國泡菜的辣味不僅美味又振奮人心，還能促進血液循環、維持苗條身材

<<發酵美人>>

作者簡介

1943年生於福島縣的釀酒屋，從小便習慣於親近發酵食物。
農學博士、發酵學者和作家，東京農業大學教授。
著有《發酵食品禮讚》等一百多種著作。
被譽為「食物冒險家」。

<<發酵美人>>

書籍目錄

序言：真正的美人是從內而外的美麗，因此健康是最重要的！

發酵食物不僅有益健康，本書內並挑出特別有益於養顏美容的發酵食物種類，更增添對女性的實用性。

第一章 發酵食品是最強的美容聖品嗎？

這也是？

那也是？

我們的飲食中不可或缺的發酵食品發酵菌中的益生菌拯救了人類 發酵食品的四大魅力發酵食品的真本領正好發揮在女性身上第二章 愈吃愈美麗的十大發酵食品營養滿點的納豆，讓妳皮膚、頭髮閃耀動人光澤效果不輸美容點滴！

甜酒是天然的綜合維生素從預防黑斑到改善貧血，味噌讓你的肌膚常保水嫩光澤 常吃醃製醬菜，成為神情不緊繃的開朗美人 優酪乳是世界最古老的發酵食品，從腸道內徹底美化到外表乳酪是減肥用輔助食品，維持完美的營養均衡！

稻米產地的美人就是明證！

日本清酒的酒麴精華 以醋來幫助身體排出廢物，成為不知疲憊為何物的元氣美人 用發酵茶調整身心平衡，成為穩重的帥氣美人 美味又振奮人心的辣味，以促進血液循環的韓國泡菜維持苗條身材第三章

發酵美人食譜：36種簡單有效的健康美容食譜配合每天吃的主食，超簡單食譜 配飯&麵放鬆身心為營養加油的食譜 湯類 下飯的發酵食品作為主菜 主菜 飯桌上再添一道！

下酒小菜也很速配 沙拉&小菜健康的點心，讓你更美麗更有活力！

點心&飲料後記

<<發酵美人>>

章节摘录

熱騰騰的白飯，加上豆腐和海帶芽的味噌湯、拌入許多蔥末和芥末醬的納豆，以及醃大頭菜。這是某天我餐桌上的早餐菜色。

你知道這當中含有多少發酵食品嗎？

一起來看看：味噌湯裡的味噌、熬高湯用的柴魚片、納豆、拌納豆的醬油、醃菜全都是正統的發酵食品。

吃西式早餐的人也一樣，女性可能喜歡吐司麵包、奶油、優酪乳、紅茶等，其實，這些也全都是發酵食品！

還有很多人晚上跟朋友吃飯喝酒，葡萄酒配乳酪、啤酒配韓國泡菜、日本清酒配生醃魷魚、醋醃菜，不知不覺中，其實也吃進了許多發酵食品。

像這樣的食品，很理所當然地時常在日本人的飯桌上看見，我們吃的時候可能並未意識到它是發酵食品，很多人可能會吃驚的說：「平常在吃的這個也算是發酵食品嗎？」

的確是的，事實上，在我們的飲食生活中，發酵食品是無法或缺的重要腳色。

每天餐桌上多加一點，不必看時辰、不必管用量。正如我所說的，無論喜不喜愛，雖然我們並未意識到，不過發酵食品其實大量存在於我們的飲食生活當中，因此，當然沒有理由不去好好利用它來促進身體健康和美麗。

只要知道這些我們從小到大都習慣接受的食品中，滿載著讓人變美的要素，一定會覺得更加親切、美味。

美味又合理，重點在於每天持續攝取。但發酵食品的效果並非立竿見影，雖然我能夠理解人們希望明天就變漂亮、身體立刻健康起來的心情，但是，無論做什麼事情都需要持之以恆，在堅持一段時間以後，某天就會突然發現：「欸！

我體重減輕了吶！

」、「皮膚變得比較平滑、光澤也亮起來了！

」甚至「每天都能順利排便，不再受便秘困擾！

」或是「每天早晨都能神清氣爽地起床」等等，注意到自己的身體狀況發生變化。

最棒的是：不必苦苦忍耐、逼迫自己努力，只要輕鬆地吃美味的食品，多麼美妙啊！

<<發酵美人>>

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>