

<<釀 . 健康>>

图书基本信息

书名：<<釀 . 健康>>

13位ISBN编号：9789862751336

10位ISBN编号：9862751339

出版时间：閣林國際圖書有限公司

作者：楊綠茵 著

页数：224

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>

<<釀 . 健康>>

內容概要

不想要再做外食族，或是害怕吃養生餐，可是沒時間也沒廚具可以做菜…… 這些問題都可以迎刃而解，只要你開始動手跟我這樣做。

「等一下，你要吃什麼？」

這句話已成為現代人彼此交談的主要問候語。

精緻昂貴的料理無法每天吃；一成不變毫無新意的菜色不想吃。

最好的辦法就是自己動手做，作菜不僅能舒壓，也能享受其中的成就感，最重要的是帶來健康，如果還能與家人、鄰居、同事或朋友分享，幸福在其中。

「釀」（Xiang）是東方的名詞，西方國家喜稱「發酵食品」（fermented foods）。

發酵食品（Fermented foods）是指經過微生物或酶作用在原料上，使原料產生物理與化學變化後製成的食品。

而醋是所有發酵食品中應用層面最廣的食物。

它不僅是調味品、天然的防腐劑，能保存其他食品；是養生保健的飲料；也是陪伴人類幾千年天然的用藥，至今都還是世界公認的健康食材。

作者多年來因為對自然療法充滿濃烈的興趣，以研究純天然釀造醋出發，接觸諸多食材，擴及發酵釀造食品，了解許多新鮮的穀類與蔬果在食療方面的貢獻，重新開啟了以天然養生的大門。

本書先從釀造的概念談起，並介紹兩岸著名的醋釀，讓讀者對醋、醬油等發酵食物有一初步的概念後，再教你如何DIY製作醋醬、醋飲，使醋豐富的營養，能為人體所用，更針對忙碌的現代人提出一週健康蔬食料理，其高纖低鹽好味的料理，能為身體帶來滿滿的活力來源。

（一）從發酵釀造類食物，學習古人的智慧 從釀造的人文歷史切入，讓讀者在了解後，選擇對身體有正面幫助的發酵食品，甚至懂得挑選純天然的食材，自己動手做，除了能運用發酵食品所創造出的營養，來增進身體健康之外，更能加食物的色、香、味，感受發酵所帶來的驚奇體驗。

（二）輕鬆簡單的步驟，自製專屬的能量醋飲 介紹20種能量醋飲及健康案例，說明喝醋能幫助現代人擺脫諸多的亞健康狀態，如三高、腰痠背痛、腸胃不適……等，純天然釀造醋中的有機酸，能幫助肝臟與膽代謝掉堆積的廢物與毒素，維持消化道的消化吸收代謝順暢。

（三）DIY梅子製品，解饞又養生 百分百純天然的自釀梅，拒絕糖精、色素等人工添加物，吃起來安心又健康。

梅子可發酵製作成鹽梅、梅乾、甜Q梅、梅子汁、梅子醋、梅子酒、梅子醬等。

梅子之鹹、酸、甜、甘多層次的變化在發酵釀造中變化無窮，樂趣無限。

（四）為健康把脈，從釀造出發 自製養生醋醬，不但新鮮美味可口，更可以避免吃進過多的防腐劑與添加物，訴求不用現成的沙油醬，只用純天然釀造的醋與醬油來調味，更能襯托出食物自然的甘甜；用健康醋飲取代市售含糖飲料，不但輕爽無負擔，更能讓極度疲憊的身軀，恢復活力，邁向健康人生。

（五）發酵食品融入料理，簡樸樂活易上手 有多久沒品嚐過食物最原始天然的好味道呢？料理中過多的味精、人工色素、食品添加物等，讓我們的味蕾逐漸失去了辨別的能力，任由重油重鹹重口味的烹調方式攻城掠地。

然而，少油煙低溫的健康料理，最能表達食物中的甘甜原味，現在就動手嘗試看看吧！

讓蔬食來滋潤我們的身心，找回最初的感動。

聯合推薦 高雄市市長 / 陳菊 高雄市副市長 / 劉世芳 國家級非物質文化遺產美和居 & 老陳醋釀製技藝國家級傳承人 / 郭俊陸 星期九生態農莊集團董事長 / 王九全 新加坡中醫師 / 許文光 中山醫學大學營養系教授 / 王進崑 德明財經大學講師 / 袁紹宗 鹽之華主廚 / 黎俞君 大熊有機產業董事長 / 劉金淵 前立法委員 / 段宜康 前新聞局長 / 林佳龍 麗明營造董事長 / 吳春山 /

作者簡介

楊綠茵 【現任】 天然釀造醋教育推廣工作者 【經歷】 全景傳播基金會專案
新竹文化協會執行祕書 【學歷】 **清華大學社會學碩士 已出版之暢銷書有： 《果然
有好醋》 《天天吃醋》

<<釀 . 健康>>

書籍目錄

推薦序01 大地孕育最天然的樂活人生 / 高雄巿市長 陳菊推薦序02 無界限的養生新觀念 / 美和居老陳
 醋釀製技藝國家級傳承人 郭俊陸自序 釀造工藝重建全新的健康生活 / 楊綠茵Part1、以古為師1 - 1.釀
 造的萌發與傳承 身體需要發酵釀造類食物1 - 2.發酵是釀造必經的過程 - - 細菌創造保健新元素1 - 3.
 菌是發酵食品的生命精靈 - - 發酵原理與基本製程穀類三部曲：甜酒釀、酒、釀造醋、麵包、餅豆
 家族：豆瓣醬、醬油、味噌、納豆、豆腐乳、臭豆腐蔬菜水果施魔法：泡菜、醃漬菜、菜乾、果醬、
 果乾、辣椒醬魚蝦的另類面貌：魚醬、魚露、魚乾、蝦醬乳香四溢的濃醇：優格（酸奶）、乳酪、乳
 酸飲料無肉不歡的解決之道：鹹肉、臘肉、生火腿、發酵香腸、乾式牛排1 - 4.釀造東西軍 料理文化技
 藝的累積葡萄美酒香醉人vs.東方好酒千杯醉英式下午茶vs.品茗文化美味無國界的醬油釀造藝術釀造工
 藝美學的精益求精Part 2、釀造之養生極品：好醋與醬油2 - 1. 甘醇醞釀香 - - 純天然陳釀醬油的源流
 市售醬油何其多手釀黑豆醬油釀造法純天然陳釀醬油對人體的影響2 - 2. 酢 . 醃 . 苦酒 - - 好醋的歲月
 紀事如何釀好醋只做好醋 - - 純天然釀造醋之工藝技術就愛吃醋 - - 純天然釀造醋好健康Part3、東方
 文化釀造再創新3 - 1.釀造DIY常見問題Q&A3 - 2.天然釀造醋 輕鬆自己做老松醋 / 佛手柑醋 / 檸檬
 醋 / 紫蘇醋 / 紅棗醋 / 蘆薈醋 / 鳳梨醋 / 迷迭香醋 / 薄荷醋 / 柳丁醋 / 奇異果醋 / 草莓醋 / 甜菜根醋
 / 黑豆醋 / 木瓜醋 / 南瓜醋 / 番茄醋 / 辣椒醋 / 牛蒡醋 / 山楂醋3 - 3.蔬果能量醋飲 豐富味覺層次蘋果
 佛手柑醋飲 / 甜菜根松醋飲 / 紫蘇蘆薈醋飲 / 梅子南瓜醋飲番茄梅子醋飲 / 牛蒡醋精飲 / 紅蘿蔔蘋果
 打 / 木瓜鳳梨醋飲奇異果優格打 / 蜂蜜薑黃醋打3 - 4.自製醋醬 簡單好上手紫蘇梅醋醬 / 堅果泥醋醬 /
 義式油醋醬 / 金桔蜂蜜醬 / 百香優格醬 / 味噌芝麻醬 / 醬油昆布醬 / 醬油蒜蓉醬 / 甜辣蒜油醬 / 西式
 莎莎醬Part4、釀造養生一週問 享受幸福好滋味七日養生活力健康食譜定心星期一 ~ 營養好樂活西芹
 紅蘿蔔腰果油醋沙拉 / 糙米醋泡菜南瓜絲 / 醬油山葵鮮木耳金針菇 / 杏仁芝麻海苔糙米球粒飯 / 紅棗
 醋珊瑚露信心星期二 ~ 健康零負擔黃瓜味噌佐昆布芽 / 醬香芝麻牛蒡絲 / 蒜醬梅泥柳松菇 / 南瓜番茄
 杏仁米粉 / 甜蜜鳳梨鑲豆腐歡心星期三 ~ 減壓享輕食萵苣玉米杏仁佛手柑醋沙拉 / 蜂蜜梅醋南瓜 / 腰
 果泥醋醬蘆筍 / 活力粗穀雜糧飯 / 鳳梨蘋果醋飲專心星期四 ~ 順暢精神佳梅醬山藥核桃 / 味噌甜辣海
 帶芽豆腐 / 金桔蜂蜜醬烤三菇 / 柴魚醬汁簡單麵 / 冷泡茶開心星期五 ~ 有機護體力彩椒蘿蔓豆芽鳳梨
 醋醬 / 醬油素燒馬鈴薯 / 醬油蒜蓉潤高麗菜 / 五穀蔬菜醋溜飯 / 蘆薈梅精飲舒心星期六 ~ 愉悅好心情
 蕪菁紅椒芫荽沙拉 / 辣蒜洋蔥醋海帶芽 / 四季豆醬蜜地瓜 / 紫蘇梅醬糙米海苔壽司捲 / 蘋果山楂醋飲
 散心星期日 ~ 慢食身心暢蘿蔓蘋果百香優格沙拉 / 醋梅番瓜果 / 核桃佐雙色花椰菜 / 全麥雜糧麵包 /
 紅棗蓮子桂圓白木耳湯活力 . 健康 . 養生再分享Part5、健康人生再創造 喝出活力與美麗重拾健康生活
 需要自我關注健康案例見證腎功能異常、高血壓、高膽固醇、高尿酸教師職業病更年期症候群異位性
 皮膚炎香港腳、灰指甲過勞 . 脊椎僵直背痛 . 關節痛三高：高血壓、高膽固醇、腰痠背痛紅斑性狼瘡
 、異位性皮膚炎糖尿病、傷口潰爛不癒生理期症候群紅斑性狼瘡胃痛、胃脹氣附錄釀梅護健康 - - 改
 變體質的推手有機商店 / 餐廳 / 農購等一覽表

媒体关注与评论

高雄市市長 陳菊 高雄市副市長 劉世芳 國家級非物質文化遺產美和居 & 老陳醋釀製技藝
國家級傳承人 郭俊陸 星期九生態農莊集團董事長 王九全 新加坡中醫師 許文光 中山醫學
大學營養系教授 王進崑 德明財經大學講師 袁紹宗 鹽之華主廚 黎俞君 大熊有機產業董事
長 劉金淵 前立法委員 段宜康 前新聞局長 林佳龍 麗明營造董事長 吳春山

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>