

<<生活實用醋全書>>

图书基本信息

书名：<<生活實用醋全書>>

13位ISBN编号：9789866472312

10位ISBN编号：9866472310

出版时间：商周文化

作者：凱爾·歐瑞 著  
石美倫 译

页数：249

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>

## <<生活實用醋全書>>

### 內容概要

在《生活實用醋全書》中，可以讀到醋所具有的治療功效。

探索蘋果醋、巴薩米克醋、米醋和藥草醋的療癒威力。

學習為何紅酒醋或許和紅酒一樣，有著相同的保健效益，並擁有百種以上的美味食譜和美容配方，從可抗癌的醃漬醬料，到使皮膚光滑的面膜等一般人也能輕鬆運用的使用方式。

從古老民俗療法到現代保健奇蹟 醋是21世紀排行第一的家庭常備療方富含抗癌的抗氧化物純天然食慾抑制物降低膽固醇，預防心臟病有助阻止骨質疏鬆延緩老化減少頭痛程度和發生頻率有助治療許多常見症狀，從頭皮屑和經痛到青春痘和鼻塞

<<生活實用醋全書>>

作者簡介

凱爾·歐瑞 身兼專業作家和記者。  
具有舊金山州立大學英語（創意寫作）碩士學位，過去十年來，曾為各全國性雜誌撰寫數百篇文章。  
專長領域為營養學、人類與寵物健康、美容保養、和人際關係。  
她的文章也曾刊登於《婦女世界》、《女性日誌》、《完美女人》、《男性健美雜誌》、《健康雜誌》、和《大家來養生》等期刊。  
歐瑞目前居住在北加州。

## &lt;&lt;生活實用醋全書&gt;&gt;

## 章节摘录

## CHAPTER 1 醋的威力 醋，酒之子。

猶太法典《巴比倫·塔木德》之《中門書》或許醋具有療效早已眾所周知，人們不只將醋視為一種全面性家庭療方，它也是以保持身材、有益心臟、對抗老化著名的地中海飲食法中不可或缺的。

此飲食控制法可以提供水果、蔬菜、穀類、魚、橄欖油等促進健康的食材，而且也強調運動的重要。

若你到目前為止都還不把醋當回事的話，請注意了，你的健康可能就操之在醋。

可能你已經在廚房留言板上記下了一兩則民俗醋方，那麼現在正是開始善加利用的時候。

醫生、甚至科學家們直到最近，才一起大聲宣揚一件多年來歐洲民俗草藥學家不斷強調的事：蘋果醋和紅酒醋或許都具有十分顯著的療效。

記得青少年時，母親會確定我每天都有把「為你好」晚餐全部吃光光。

她的料理中就用上了蘋果醋和紅酒醋。

每個星期天晚上我們都會享用到美味的新鮮小黃瓜沙拉：浸在紅酒醋醬汁中的黃瓜片、番茄片和洋蔥片；而甜點則是一塊自製蘋果派。

為了健康，派一定要用真的蘋果來做，其中的蘋果醋更為其增添了濃厚風味。

現在證明，母親的確知道什麼是對我們最好的。

今天，我們對蘋果醋和紅酒醋隱藏的健康效用都有了更多瞭解。

兩者皆是極佳民俗療方，也一定會成為新世紀家庭療方中的重要一員，因為此時正是替代療法廣為流傳的時代。

健康實證 《美國醫藥協會期刊》中發表的一項調查研究顯示，和主要醫護師比起來，美國人更常求助於替代醫學專家。

醫學研究人員相信，蘋果醋和紅酒醋中可能含有一些已知作用成分，甚至是最新、可保健的「營養醫學補充品」（nutraceutical，具有醫藥作用的營養補充品，目前正對其進行治療癌症和心臟病方面的研究）。

此外，根據美國營養協會（American Dietetic Association）定義，具有營養價值並能夠預防疾病的食物稱為「機能性食品」。

而科學家一般認為，機能性食品和癌症、糖尿病、以及心臟病的預防和治療有關。

相關研究也都在持續進行中。

用蘋果和葡萄製造的兩種強力醋 蘋果醋一度被醋愛好者認為是自然界中健康成分最高的食品，尤其是由新鮮、有機栽植的蘋果所釀造，花時間慢慢發酵而成的蘋果醋。

而現在，一直被忽略視為調味品的紅酒醋，卻可能後來居上成為人們新寵，這都得感謝出名的「藤蔓上的治療師」：葡萄。

包括用醋先鋒和現代醫學專家在內，許多來自不同背景的人都相信，富含蘋果營養的蘋果醋有助消化、能夠維持體重、並使血壓持平。

同時，蘋果醋也以舒緩充血、保護肌膚聞名。

其中一位最先開始讚揚蘋果醋功效的醫生是哈維斯（D. C. Jarvis）。

哈維斯醫生在其提倡替代性療法著作《民俗療法：著名佛蒙特州鄉村醫師的天然保健年曆》（A New England Almanac of Natural Health Care from a Noted Vermont Country Doctor）中，強烈推薦人們使用蘋果醋。

據哈維斯醫生所說，蘋果醋的效用來自於鉀。

「因為鉀對任何生物來說皆無比重要，失去了它就等於失去了生命。」

」

<<生活實用醋全書>>

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>