

# 健康美食



[健康美食\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787501926558

据说“酒是百药之首”，酒对身体的益处是自古以来传承的经验。因此，酒很早即被运用于各种疾病的治疗与预防。

《健康美食——红酒》将证明这点：“每天固定饮用适量的红酒是健康的秘诀”。此外本书还介绍了如何选择上好葡萄酒、怎样用红酒治病和美容、用红酒烹饪的技巧等等…

作者介绍:

目录: 第一章 红酒对身体有益的理由

红酒是百药之首

法国矛盾之谜

第二章 红酒惊人的功效

红酒含有健康长寿的成分

功效的主角是抗氧化物质——聚酚

红酒能预防动脉硬化

聚酚的抗氧化作用

活性氧和红酒

有预防癌症的效果

老年痴呆症的预防  
对糖尿病的预防和有效控制  
对美容和减肥的效果  
疾病和葡萄酒  
含丰富聚酚的红酒选择方法

第三章 以红酒烹饪  
墨鱼海藻沙拉  
蛤蜊海藻沙拉  
墨鱼干贝奶油炒  
猪肉奶油煎  
烤沙丁鱼  
白干酪奶汁烤菜  
炖牛肉  
鸡肉蔬菜牛肉浓汤  
热锅/浓鱼汤/红酒豆腐  
红酒果子冻/水果盘

第四章 红酒的基本知识  
葡萄酒的历史渊源  
葡萄酒的制造方法  
由酒标来辨别葡萄酒  
新世界葡萄酒  
挑选上好葡萄酒的检查重点  
优雅地品酒  
让您尽情享受葡萄酒的相关用品  
葡萄酒与乳酪的搭配  
红酒Q&A

第五章 专为酒精敏感者而设计的红酒活用术  
红酒抽出物（WineExtract）  
葡萄种子抽出物  
• • • • • ([收起](#))

[健康美食](#) [下载链接1](#)

标签

饮食

轻工

菜谱

生活

厨房

中国

DIY

评论

-----  
[健康美食 下载链接1](#)

书评

-----  
[健康美食 下载链接1](#)