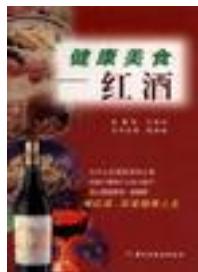


健康美食



[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](#)