

吃香喝辣减肥餐



[吃香喝辣减肥餐 下载链接1](#)

著者:唐芩

出版者:国际文化出版公司

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787801733498

喜欢吃辣的人都会说：吃辣是一种享受！喜欢吃酸的人，听到酸这个字，就会忍不住垂

涎欲滴、眼睛发亮。

而酸加上辣，更能激荡出美妙的味蕾飨宴，可说是绝配！如酸辣汤、糖醋排骨、宫保虾仁、鱼香烘蛋等料理，在台湾美食界一向拥有众多的拥护者，韩国泡菜、台式泡菜更始终是小菜中的翘楚。

没有人不喜欢吃酸辣食物，只是有些人不敢吃辣，或是不习惯这种滋味！这是可以慢慢训练的。尤其，酸辣食物使用的醋酸、辛辣材料，对人体健康有许多益处，能促进血液循环、红润气色、发汗驱寒、杀菌抗病、开胃下饭、提振精神、令人兴奋！再加上世界各地，如墨西哥、韩国、泰国、印度、印尼，中国的四川、湖南、台湾等地，都有各式各样不同风味的酸辣料理，可供日常食用做选择及变化，每个人或多或少都应该常吃点酸、吃点辣，当成是保健，美容的必要食补。

种种的好处和乐趣，都要您亲身来体验才能发挥奇效，现在就跟着本书一起进入酸辣料理的惊奇世界吧！

作者介绍:

目录:

[吃香喝辣减肥餐 下载链接1](#)

标签

评论

[吃香喝辣减肥餐 下载链接1](#)

书评
