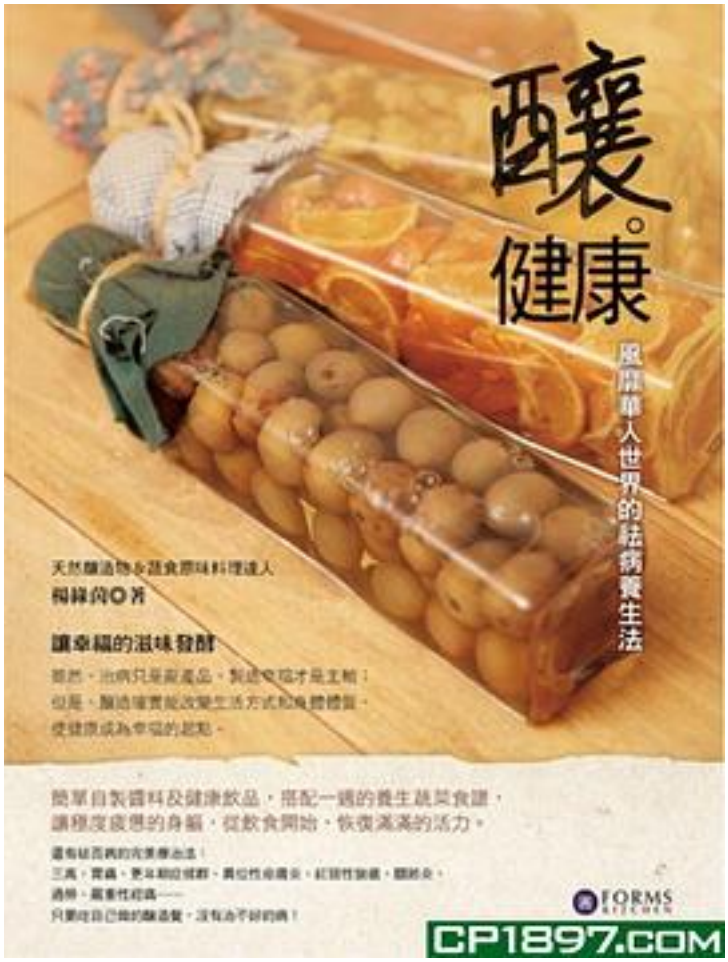
釀健康



[釀健康_下载链接1_]

著者:楊綠茵

出版者:Forms Kitchen

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9789888103522

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

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。

（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；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。

（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？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。

作者介绍:

目录:

釀健康_下载链接1_

标签

醋

發酵

生活

手工酒酿

评论

醸健康_下载链接1_

书评

醸健康_下载链接1_