

天天愛吃醋好料理



天天愛吃醋好料理

平衡身體酸鹼值美食84道



[天天愛吃醋好料理 下载链接1](#)

著者:竹内ひろみ

出版者:台灣東販

出版时间:2010-02-24

装帧:平裝

isbn:9789862511473

吃醋無罪、健康有理

怎麼吃醋吃得有道理？怎麼吃醋吃得容光煥發？

本書將引領你進入醋海無涯的美味健康世界……

醋不僅可以增添風味，同時也是非常有益健康的調味料。

據說古希臘時代還使用在醫療治病方面。盛夏溽暑的時節，當食慾不振，藉由攝取醋等酸味的食品來喚醒胃部，讓胃液的分泌更加旺盛，就能夠促進食慾。

此外，在食材的前置作業上，為了避免變色，會將蓮藕浸泡在醋水當中，這是利用類黃酮的色素會和酸加以結合而變成無色的原理。為了讓汆燙後的花椰菜看起來顏色較白而添加醋也是基於相同的道理。

本書中所製作的料理，其使用的醋大致上可分成4個種類。提及「醋」時，可依照個人喜好使用穀物醋、米醋、蘋果醋等。此外另有為了搭配風味而使用的梅醋（製作醃梅時，在生梅裡加鹽所產生的汁液。可於自然有機食品店購得）、葡萄酒醋、巴沙米哥醋，這些都可以多樣化的活用在料理調配中。

作者介紹:

竹内ひろみ (Takeuchi Hiromi)

營養師。中醫藥膳師。成蹊大學畢業之後，進入食品公司工作。為了投入從以前就很嚮往的料理方面的領域，進入香川營養專門學校學習。其後更為了習得食與健康方面的知識，而進到國立北京中醫藥大學日本分校繼續鑽研。除了經常提出以當季食材製作料理的食譜，亦擔任天然食品公司主辦的料理課程之講師，同時在網路、雜誌專欄的連載、電視節目的演出等多方面都有很活躍的表現。並且開設了以蔬菜為食材中心的料理教室。對於料理的理念是「讓身心都元氣百倍的家庭料理」。興趣是屬於另外一個領域的小提琴，如今只能先暫時擱置，目前正忙於照顧幼兒，是一個孩子的媽媽。

目录:

[天天愛吃醋好料理 下載鏈接1](#)

标签

评论

[天天愛吃醋好料理 下載鏈接1](#)

书评

[天天愛吃醋好料理 下载链接1](#)