第一图书网, tushu007.com

<<60道好滋味的夏日微酸料理！ ：>

图书基本信息

书名：<<60道好滋味的夏日微酸料理！
：美肌、排毒、燃脂、抗老化>>

13位ISBN编号：9789865834074

10位ISBN编号：9865834073

出版时间：2013-6-6

出版时间：繪虹企業

作者：岩崎啟子

译者：羅怡蘋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

一、微酸料理的神奇功效：
●美白去斑、保溼美肌
美味又健康的微酸料理，還有許多優點，女孩們永遠的課題~美白去斑、保溼美肌，微酸料理裡的成份，具有讓肌膚美白、保濕的功效，能讓女孩們每天水噹噹，不做『乾』妹妹！

●提高代謝、有助減肥
微酸料理能提高代謝，打造高速燃脂的易瘦體質，這對想健康減肥的美眉們更是不可錯過的超棒料理書！

● 血管清暢
濃稠的血液會讓身體的循環變差，引發各種症狀，因此只要血液循環好，各種惱人的症狀，如：肩頸僵硬、手腳冰冷也能一次改善！
微酸料理能讓血管清暢、肩頸不僵硬、手腳不再冷吱吱，外加整頓腸道、改善便秘、恢復疲勞、預防疾病、降低血壓與膽固醇，它的好處真是說也說不盡！

● 整頓腸道、改善便秘
醋能促進唾液、胃液的分泌，對消化吸收有所助益，因此只要腸道清暢，自然改善便秘困擾！
讓身體更健康！

● 恢復疲勞、預防疾病
微酸料理中對健康有益的成份加上醋後更是效果加倍，可以恢復疲勞，讓人元氣滿滿！

二、不只健康，更是美味！

4種基本醋的成分、製法、適合的料理方式
6款自製醋＆佐醬作法，天然美味不求人
60道美味又健康的夏日微酸料理食譜
想要輕鬆簡單的做出健康又美味的微酸料理，其實一點都不難！
全書包含了美味又健康的夏日微酸料理60道，亦有介紹4種基本醋的成分、製法，以及適合的料理方式，還有教你如何在家釀造6款自製醋&佐醬，照著本書這樣做，就能天天在家吃到天然又美味的好料理！

本書包含了簡易涼拌配菜、美味主食、營養排毒湯品、微酸甜蜜的3分鐘水果醋飲、涼拌菜…等美味料理、飲料的食譜介紹。
不只如此，另外還介紹能長期保存的醋漬小品、美味淋醬，讓自行製作的其他料理也能淋上微酸淋醬，更添風味！

三、韓國超人氣！
美白抗老紅醋飲製法大公開！

本書特別收錄了在韓國引爆熱烈討論的美容「紅醋」飲製作法，不只美白又能抗老化！

四、微酸生活妙用好處多多！

微酸料理中的醋還有許多不為人知的妙用喔！

第一图书网, tushu007.com

你知道如何用醋自製化妝水、除臭和去除黏液、煮出圓潤漂亮的水煮蛋、或是解決鍋底燒焦、染色餐具等等問題嗎？
其實只要用醋就可以解決許多生活上讓人困擾的小問題！

本書不只收錄美味的食譜，更提供生活小秘方！
內容豐富充實，讓我們不只做出美味又健康的料理，也讓醋的妙用使我們的生活更美好！

作者简介

岩崎 啟子（Iwasama Keiko）
料理研究家、營養師。
從聖德營養短期大學畢業後，於該大學擔任研究助理，之後成為料理研究家。
在書籍、雜誌、電視等各種媒體上，都能看見她活躍的身影。
她創造的料理都立基於營養學理論之上，有助人體健康，同時大多製作簡單，因此很受各界好評；另外，她也會介紹一些可以大量製作起來使用的保存食品，並提供對每日做菜有所助益的小食譜、小技巧等，這些都相當受到歡迎。
著有多本書籍，如《多蔬．少油蒸鍋》（笛藤，2010）、《和湯》（臺視文化，2012）、《冷凍節約保存食譜》（暫譯，日本文藝社出版）等。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com