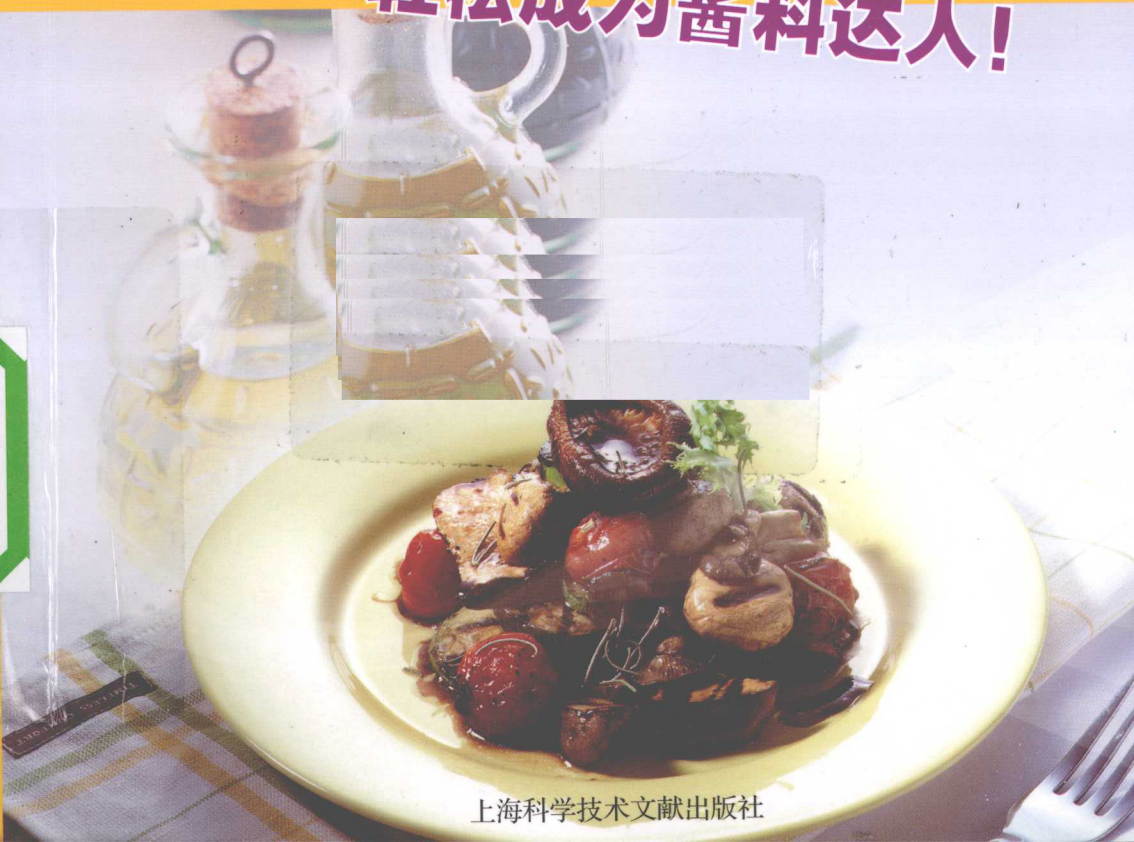


巧用 油盐酱醋糖

破解油盐酱醋糖的使用迷思

天佑 编著

轻松成为酱料达人！



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

巧用油盐酱醋糖 / 天佑编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5439-3964-6

I. 巧… II. 天… III. 调味品 - 基本知识 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055391 号

Copyright © 2008 天佑智讯

本书中文繁体字版由天佑智讯有限公司在台湾出版, 今授权上海科学技术文献出版社在中国大陆地区出版其中文简体版本。该出版受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

All Rights Reserved

版权所有, 翻印必究

图字: 09-2009-391

责任编辑: 曹文青 夏 璐

封面设计: 许 菲

巧用油盐酱醋糖

天 佑 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 900 × 1300 1/32

印 张: 4.375

字 数: 104 000

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5439 - 3964 - 6

定 价: 19.00 元

<http://www.sstlp.com>

巧用 油盐酱醋糖

天佑 编著

上海科学技术文献出版社

保 健 新 知

厨房五宝莫过于油盐酱醋糖，少了任何一项，菜味皆失色。

目前正处于追求高品质及高效率的社会，厨房酱料亦呈现多样化、精致化、高度分类与实用等特性。

在实用方面，同一种东西若单单只能使用在一个地方，对人类而言只会增加生活的繁复性，于是人们纷纷针对各种现有的物品，发展出多种用法，此书所要谈论的，就是油盐酱醋糖除了一般所知的用法外，是否还有其他用法？



油品实用技巧篇





热油护发自己来

将色拉油和鸡蛋打成色拉酱当护发霜，对分叉发质具有疗效。

治慢性湿疹麻油有效

维生素E是优异的抗氧化物质，能有效防止人体老化。

保湿面膜DIY

制作色拉酱时，可另加入少许柠檬和醋汁，马上将护发利器转成保湿面膜。

橄榄油按摩指甲不粗黄

橄榄油中的不饱和脂肪酸，可以重建皮肤保护膜。

煮饭加油香糯有劲

醋能让饭粒看起来白中透亮；油则使米粒不粘锅并带有光泽。

防便秘香油加白糖

由白芝麻榨得的香油，主治早生白发和皮肤干燥。

养生好油篇

香油生肌长肉

以香油为基底的药膏小偏方，不幸轻微烧烫伤时可救急。

产后补身苦茶油帮忙

性温的苦茶油，也能达到产后滋补的功效。

喝点麻油乳癌不来

麻油具有氧化的特性，增强体内免疫功能。

柠檬汁加橄榄油保肝养胆

橄榄油不适合高温烹调，凉拌是保留其中营养的好办法。

麻油姜丝汤治感冒

未加热、加姜前的麻油属凉补，可补肺气、润五脏、乌发。

鱼油活化脑细胞

DHA可增强人脑的集中力、记忆力、注意力与理解能力。



盐品实用技巧篇



挡风玻璃不结霜

国外曾将盐洒在路上，以减少道路因水结冰而造成的路滑伤亡。

轻松去污用盐搓

用盐摩擦银饰变色的地方，再用水清洗即可让它重新发光。

扫帚泡盐不脱毛

类似方法可用于其他易于脱落的物品，不过要注意盐的用量。

加盐入浴洗澡水不变凉

促进血液循环及新陈代谢、软化污垢、补充盐分和矿物质。

省钱美白法泡盐水

在浴缸中加入一把沐浴盐泡澡，能够纾解脖子和肩膀酸痛。

盐水热敷除眼袋

若要彻底消除眼袋，平时睡前则要避免大量喝水、保持充足睡眠。

牙膏洒盐牙齿美白

刷牙时，在牙膏上沾点盐，可以达到口腔杀菌的效果。

盐品厨房料理篇

沸水入盐鸡鸭拔毛不脱皮

以水、盐40：1的比例煮热水烫鸡鸭，快速脱毛。

抹上盐蔬果不老

蔬果在放入冰箱前先用盐水浸泡，可有效维持鲜度。

咖啡加盐美味加倍

咖啡加点盐香浓可口，还能去除因煮太久而产生的苦味。

盐一点解冻快一点

运用盐能降低冰点的原理，让冰霜快速融解。

不用冰箱也能制冰棒

冰和盐的比例以30：1为最佳，如果量足够，温度甚至可下降到零下20℃。

炒盐清锅底

放些粗盐在锅子内开小火炒几下，能迅速除去脏污。



酱油实用技巧篇

快速去除酱油渍

沾到水溶性污垢时，如果马上用水清洗，通常可以清除干净。

酱油泡茶病毒不来

纯酿造酱油中含有丰富的天然抗氧化剂。

煮什么菜用什么酱

烧菜时应该配合不同用途，选择适合烹调的酱油。

孕妇吃酱油别怕胎儿皮肤变黑

要美白多吃富含维生素C的食物，如番茄、柠檬等。

没果酱时酱油膏也行

利用厨房原有的调味料，就能自制美味面包果酱。

蔬菜酱油好健康

蔬菜酱油口感、风味有别于传统酱油，盐分更低。

泡面加油膏不咸更健康

泡面内含大量防腐剂，吃多易摄取过多盐分。

