

# 《液体黄金：橄榄油的101种用法》

## 图书基本信息

# 《液体黄金：橄榄油的101种用法》

## 内容概要

《液体黄金：橄榄油的101种用法》是目前国内市场上介绍橄榄油最为详细、全面的书。书中不但讲述了橄榄油的传奇历史、文化和宗教价值，还对橄榄油的类别、选购方法和用途等进行讲解，是对橄榄油知识的一次大力普及。其中最实用的莫过于橄榄油在日常生活方方面面的应用，如除尘、解酒、家具上光、缓解便秘、驱逐蚊虫、预防宠物毛球病等。书中还展示了几十道橄榄油私家菜谱，集美味和实用于一体，是吃货和生活达人的不二之选。

# 《液体黄金：橄榄油的101种用法》

作者简介

## 书籍目录

前言

橄榄油编年史

### 第一章 液体黄金

橄榄油—我就是爱它！

神化、神秘、传奇：橄榄油的神话传说

摩西、基督与穆罕默德：橄榄油的宗教源流

美貌、抵抗、宁静：橄榄树的文化传统

健康、青春、享受：橄榄油的保健与美容价值

### 第二章 初榨橄榄油与精炼橄榄油

定义

橄榄油

果渣油

头道冷压工艺与冷萃工艺

过滤油与非过滤油

庄园产橄榄油、调和橄榄油、轻橄榄油

橄榄油分类存在的问题及解决方案

关于橄榄油的其他困惑：油橄榄品种

橄榄油选购原则

橄榄油具体选用原则

### 第三章 橄榄油与家居养护

清洁

1) 石板、砖石及实木地板的清洁与上光

2) 白蜡制品的清洁

3) 预防蜡垢凝结

4) 清除手上及家具上的修改液

5) 清除皮肤上的油漆

6) 家具除尘

7) 清新空气与室内照明

8) 去除沥青斑块

9) 润泽珍珠与钻石

保养与预防

10) 保养木质炊具与切菜板

11) 古董家具的保养

12) 煎锅的保养

13) 刀具保养

14) 手工工具的保养

15) 零件润滑

16) 枪支保养

17) 恢复棒球手套与球棒的弹性

18) 滑雪板、雪橇、滑板与轮滑鞋的保养与上光

19) 恢复棕榈与蕨类植物的活力与光泽

维修与保养

20) 润滑生涩的合页

21) 家具上光

22) 黄铜制品上光

23) 松滑拉链

24) 皮鞋上光

- 25) 替代亚麻油保养马鞍等器具
- 26) 机动车传输油—仅限紧急状况下使用

## 第四章 橄榄油与保健

### 内服用法

- 27) 升高有益胆固醇，降低心脏疾病发病率
- 28) 抗氧化剂
- 29) 缓和胃部不适，改善消化道功能
- 30) 天然通便剂
- 31) 预防胆结石
- 32) 缓解关节炎与黏液囊炎
- 33) 预防结肠癌
- 34) 缓解感冒、咽喉肿痛与咳嗽
- 35) 解酒

### 外敷用法

- 36) 治疗耳疾
- 37) 无刺激性灌肠剂
- 38) 消除头虱
- 39) 缓解冻伤
- 40) 治疗割伤、水泡与日晒伤
- 41) 缓解皮肤干燥与皴裂
- 42) 肌肉痉挛缓解剂
- 43) 驱除蚊虫
- 44) 消除扁虱
- 45) 缓解水母与僧帽水母蜇伤

## 第五章 橄榄油与深度美容

### 肌肤保养

- 46) 发掘终极美容秘诀
- 47) 润泽干燥肌肤
- 48) 平滑皱纹
- 49) 橄榄油海盐去角质油
- 50) 足部按摩
- 51) 全身按摩
- 52) 清洁全身
- 53) 卸除眼部彩妆
- 54) 面膜
- 55) 舒缓蜜蜡除毛对敏感肤质的刺激
- 56) 剃须刮毛
- 57) 唇部修复

### 头发养护

- 58) 干性发质的保养
- 59) 热油养发法
- 60) 去除头屑与治疗脱发（程度有限）
- 61) 抚平毛糙发卷，并为头发上光

### 手部护理

- 62) 美化指甲与手指上的角质层
- 63) 强化指甲
- 64) 软化手部肌肤

## 第六章 橄榄油与性爱生活

- 65) 橄榄油浴

66) 橄榄油喷雾法

67) 增进性快感

## 第七章 橄榄油与孕妇及婴儿护理

### 新生儿母亲

68) 缓解或减轻妊娠纹

69) 缓解哺乳造成的乳头酸痛

### 婴儿

70) 婴儿尿疹缓解剂

71) 缓解婴儿头痂

72) 家庭自制婴儿湿巾

73) 婴儿保健滋补按摩

74) 婴儿鼻孔保湿

## 第八章 橄榄油与宠物喂养及护理

### 内服用法

75) 宠物皮毛上光与宠物保健

76) 延缓脱毛

77) 预防爱猫出现毛球病

### 外敷用法

78) 宠物按摩

79) 祛除扁虱

80) 缓解耳疾

81) 润滑鼻部皮肤

82) 润泽爱犬脚爪

83) 宠物足部美容

84) 去除宠物毛发上的冰粒

## 第九章 橄榄油与庆典、宗教及民间巫术

85) 洗礼与坚信礼中的涂油礼

86) 病患及临死之人的涂油礼

87) 神职人员任命的涂油礼

88) 供奉祭坛、教堂、圣餐杯与圣钟

89) 祭坛油灯

90) 关于橄榄油的迷信

91) 配制神药

## 第十章 橄榄油派对与特殊场合中橄榄油的使用

### 派对

92) 举办橄榄油鉴赏派对

93) 举办面包法检验派对

### 橄榄油在特殊场合的用途

94) 婚典礼品

95) 土耳其油脂摔跤比赛

96) 橄榄油礼品篮

97) 购买及制作风味橄榄油

98) 加入橄榄油俱乐部

99) 进一步了解橄榄油，让亲朋好友对你刮目相看

100) BYOOO：请自备橄榄油，为这特殊的时刻

## 第十一章 橄榄油与烹饪创意

### 淋油法

生橄榄油使用指南：淋油法

风味橄榄油或调味橄榄油使用指南：蘸食或淋油

# 《液体黄金：橄榄油的101种用法》

烘烤中橄榄油使用指南：变种淋油法

橄榄油在烹饪中的使用

橄榄油调味酱

橄榄油腌渍指南

橄榄油煸炒及煎炸指南

橄榄油烘焙指南

橄榄油替代黄油

橄榄油食物保存法、喷雾法、冷冻及贮存橄榄油

橄榄油食物保存法

橄榄油喷雾法

冷冻橄榄油：黄油替代物

贮存橄榄油：记住“陈酒新油”

第十二章 读者反馈

附录 橄榄油使用指南

发现属于自己的橄榄油

特级初榨橄榄油选购指南

我的黄金法则

橄榄油100种用法的建议用油

橄榄油在烹饪中的建议用油

文献及引用

致谢

# 《液体黄金：橄榄油的101种用法》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)