

文／吳佩禧

# 遇上優格的美麗意外

做優格、研究優格與享受優格，一直是我多年來健康又愉悅的簡單生活方式，很感謝邦聯文化給我機會完成這一本書，書中集結各國美點，與我做飲料的經驗及一些心得，並延伸我對食物、飲品豐富的想像力，最重要的是加入了具魔力般的優格。長久以來優格像施了魔法般讓我深深著迷，也希望它能為你打開一扇通往健康、養顏的美麗之門。

喜愛優格是個美麗的意外，8年前經由朋友大力推薦下，開始自製優格，並漸漸體會當中的益處，因“它”蘊含著無窮盡的寶

藏，愈多的臨床實

驗及科學報告不斷印證乳酸菌對人體的助益，包括強化免疫系統、防癌、防老化、抗氧化、對抗自由基、排毒、養顏、減重，並維持曼妙身段，常保青春美麗，不但能將體內環保做好，更可運用優格美容法來達到內外皆美。當我們知道對自身的健康重視、負責時，第一個步驟就可從飲食開始做起，慢慢為自己培養與建立優良體質，把健康概念化為實際行動融於生活中。

在某一假日午後，不妨依照本書親身動手演練一番，你將發現製作優格比想像中容易許多，也極易上手；你大可以將屬性差不多的現有食材，天馬行空的導入豐沛想像元素，變化出具個人風格的美味沙拉、輕食或一杯杯清涼飲品。



## 吃優格 增健康

作者：吳佩禧  
出版社：邦聯文化  
出版日期：2006年4月  
定價：280元  
規格：平裝/132頁/12k/全彩

### 內容簡介

吃優格，增健康，為什麼呢？優格蘊藏豐富的益生菌與優質成分，能帶給身體充沛的健康因子，及具有維護臟器機能的功效；自製優格最純淨，除了滿

足味蕾，還能製成美白面膜、香氣泡澡球、美肌按摩霜，由內而外充分運用優格的特性。

名列世界五大健康食品的優格，作法簡單，取材容易，跟著書中詳細的圖文說明，5種操作簡易的DIY優格便能輕鬆完成，接著就能享受新鮮優格所帶來的變化，沙拉&輕食、湯品&料理、飲品&點心皆是健康、無負擔的飲食新風潮。

作者吳佩禧，現任遠東百貨文化教室-飲料、優格課程教師和更生少年關懷協會飲料課程教師；因為特別喜愛飲品而樂在其中。目前是台灣乳酸菌協會會員，深感優格是充滿健康與美麗因子的好東西，一定要分享給大家。