

<<一杯好豆浆>>

图书基本信息

书名：<<一杯好豆浆>>

13位ISBN编号：9787121170034

10位ISBN编号：7121170035

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：李志强

页数：102

字数：158000

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>

<<一杯好豆浆>>

内容概要

随着身边的人越来越青睐豆浆饮品，而且许多人并不满足于天天只喝到一种口味的黄豆豆浆，一本制作花样豆浆的书便应运而生。

本书介绍了黄豆豆浆等经典原味豆浆；口味、色泽富于新鲜多彩的蔬果味豆浆；带有些许芬芳且具有小资味道的花草茶豆浆；此外，还有用豆浆和豆渣为主料做出的各种美食，让一粒普通的豆子都有其用武之地。

本书种类齐全，花样创新，实景操作演示，步骤清晰，方便你跟着制作，是一本不可多得的富有实际价值的豆浆书。

<<一杯好豆浆>>

作者简介

李志强，资深撰稿人，对饮食健康多有研究。

<<一杯好豆浆>>

书籍目录

豆浆的好处
喝豆浆的注意事项
制作豆浆的注意事项
美味纯豆浆
黄豆豆浆
红豆豆浆
黑豆豆浆
毛豆豆浆
果味豆浆
猕猴桃豆浆
西梅豆浆
木瓜豆浆
哈密瓜豆浆
苹果豆浆
葡萄豆浆
香橙豆浆
蜜柚豆浆
西瓜豆浆
黄桃豆浆
香蕉豆浆
菠萝豆浆
雪梨豆浆

<<一杯好豆浆>>

章节摘录

版权页： 插图： 西瓜豆浆 材料 黄豆70克、西瓜35克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作 1.将黄豆用流水洗净，并用清水浸泡6~16小时，然后再用清水冲洗几遍；西瓜去皮，除子，切成小块。

2.将准备好的黄豆和西瓜块放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。

3.将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析 西瓜是夏季消暑不可错过的美味，与黄豆打成豆浆喝，可以弥补光吃西瓜而造成的营养缺失。

此豆浆中的大豆蛋白等营养素有助于美白防晒，而豆浆下肚的饱腹感也比光吃西瓜更胜一筹。

小贴士 西瓜汁比较多，打豆浆时水不要加太多。

另外，还可以尝试这样的做法直接用西瓜汁冲鲜豆浆，而且可以在冰箱中冰镇一下。

黄桃豆浆 材料 黄豆70克、黄桃40克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作 1.将黄豆用流水洗净，并用清水浸泡6~16小时，然后再用清水冲洗几遍；黄桃去皮，除核，切成小块。

2.将准备好的黄豆和黄桃块放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。

3.将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析 黄桃和黄豆都属于黄色食物，黄色食物的特点是，其中都含有一种标志性色素——胡萝卜素，它是一种强力的抗氧化物质，能够清除人体内的氧自由基和有毒物质，可增强免疫力，有助于预防疾病。

黄桃和黄豆一同打豆浆不仅能增强黄色食物给人体带来的卓越功效，还能使人体摄入的营养更全面更丰富。

小贴士 此豆浆能清除人体内的自由基和有毒物质，提高抵抗力，所以非常适合体质不好的人以及在污染环境中工作的人、好抽烟的人、从事剧烈运动的人、长期服药的人饮用。

<<一杯好豆浆>>

名人推荐

俗话说“人可一日无肉，不可一日无豆”，豆类所含蛋白质达百分之四十之多，可谓食材中翘楚，极为可贵！

豆浆有很多种，每种都有其独特的功效和口感，是人们餐桌上的“良药”。

本书针对不同体质、年龄的人群，精选不同配方、不同口味和不同食疗功效的豆浆。

从健康和美味兼顾的角度出发，帮助大家做出适合自己、家人和朋友的好豆浆。

——解放军309医院营养科前主任 张晔

<<一杯好豆浆>>

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>