

<<巧用豆浆机做花样料理>>

图书基本信息

书名：<<巧用豆浆机做花样料理>>

13位ISBN编号：9787122103475

10位ISBN编号：7122103471

出版时间：2011-5

出版时间：朱太治、双福 化学工业出版社 (2011-05出版)

作者：朱太治，双福 等著

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>

<<巧用豆浆机做花样料理>>

内容概要

养生食品自己做，不添加任何添加剂，安全又放心。

- 1.以养生为内容核心，营养专家指导，根据饮品制作方法区分，分为五谷汁、米浆、粉糊三大类，请晰明了，特别适合家庭制作。
- 2.超大信息量，80多种美食做法，让你根据自己的需要，轻松选择与制作。
- 3.分类全面，花样创新，包括五谷汁、米浆、粉糊以及五谷汁米浆粉糊美食制作，教你充分利用手边的豆浆机，制作多种五谷美食。
- 4.讲解详细、家庭实用性强——彩色步骤图，详细讲解相关食材的知识、对应美食印制作方法、养生功效，对症选择。
- 5.操作简单：巧妙利用豆浆料理机，所选美食种类丰富，简单方便，家庭易操作。
- 6.高附力口值——附赠VCD，实景操作演示，方便你跟着制作，一目了然。

<<巧用豆浆机做花样料理>>

书籍目录

Part1开启健康宝库 健康讲堂：健康喝出来 五谷汁、米浆、粉糊制作工具以及注意事项 人体所需要的营养成分分析 食用五谷杂粮注意事项 自制养生饮品保存妙法 Pan2最受欢迎——养生五谷汁轻松做 薏米汁 薏米百合汁 牛奶黑米汁 黑米黄豆汁 黑米黑豆汁 玉米汁 玉米黄豆汁 玉米扁豆木瓜汁 玉米枸杞汁 糯米汁 糯米黑豆汁 糯米红枣汁 糯米莲子山药汁 小米汁 红豆小米汁 小米龙眼红糖汁 玉米燕麦片汁 栗子燕麦黄豆汁 大米土豆汁 大米黄豆汁 山药扁豆大米汁 大米南瓜花生仁汁 五谷黄豆汁 高粱米汁 芡实核桃汁 红豆香蕉酸奶汁 Psrt3最具人气——养生米浆好制作 黑米核桃浆 枸杞核桃米浆 黑米黄豆核桃浆 薏仁米浆 绿豆薏仁浆 小米胡萝卜浆 养生十谷米浆 迷情紫米浆 大米糙米浆 糙米浆 核桃腰果米浆 红薯大米浆 养心桂圆米浆 山药莲子米浆 花生芝麻米浆 杏仁米浆 四神米浆 米浆核桃酪 莲子花生豆米浆 南瓜黄豆大米浆 Part4超简单——养生粉糊巧制作 枸杞芝麻糊 花生芝麻糊 薏米芝麻双仁米糊 乌金养生糊 芝麻苜乌糊 芝麻栗子羹 薏米红豆糊 红薯米糊 玉米绿豆糊 红枣核桃米糊 枣杞生姜米糊 核桃肉藕粉糊 莲子奶糊 红豆莲子糊 腰果花生米糊 蛋黄米糊 山药芝麻糊 牛奶香蕉糊 小米芝麻糊 黑豆芝麻米糊 核桃花生麦片米糊 胡萝卜核桃米糊 桑葚黑芝麻糊 红豆山楂米糊 莲子百合红豆糊 养生讲堂 聊聊五谷杂粮的颜色密码 Part5特别推荐——五谷汁、米浆、粉糊美食 绿豆汁炖白菜心 红豆汁陈皮炖鲫鱼 米浆白菜泡菜 豆浆炖羊肉 豆浆水煮鱼 豆浆海鲜锅 桂花糊米酒 小米汁蔬菜浓汤 米浆瘦肉泥 玉米汁拌芋泥 法式薄饼 美味红豆沙 附录：五谷杂粮最养生

<<巧用豆浆机做花样料理>>

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>