第一图书网, tushu007.com

<<时尚美食馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号：9787122119391

10位ISBN编号：7122119394

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：孙炜，双福　主编

页数：92

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

<<时尚美食馆>>

内容概要

酸奶是时尚饮品、减肥圣品，在人们的日常生活中具有不可替代的作用。
自制酸奶因其天然、新鲜、营养、制作简单，备受青睐。
《时尚美食馆:酸奶美食制作大全(超值珍藏版)》全方位解读酸奶，从润肠、健胃、瘦身、补钙等角度，介绍了80多款酸奶美食的制作方法，将酸奶美食全收录。
4个酸奶养生堂，给你最全面的酸奶养生知识；加入“几人份”内容，指导性强。
还全新加入了酸奶护肤品的制作，进行了酸奶美容大揭秘。
书中还详细介绍了酸奶的制作工具以及酸奶的相关知识等，并配以制作步骤和精美图片，让您可以根据自己的需要来选择，简单易学。
并能在制作的过程中丰富自己的知识，更好地认识酸奶，喝出健康时尚新生活。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孙炜，红叶谷职业技能培训学校校长。
红叶谷职业技能培训学校，是以花式调酒、英式调酒、咖啡、饮料、冰点、西餐为主的多元化专业培训学校，是团中央定立的第一个全国外来务工青年中心、共青团青岛市委青年创业定点培训基地，总部位于青岛市，在成都、南昌、沈阳等地设有多所分校。
自建校以来备受社会各界关注，曾被中央电视台《焦点访谈》等栏目追踪报道，在同行中均享有良好口碑。

赵广香，山东中医药大学第二附属医院营养科副主任。
山东中西医结合学会营养专业委员会委员，山东医师协会营养医师分会委员。

第一图书网, tushu007.com

<<时尚美食馆>>

书籍目录

Part 1 酸奶最养生
酸奶的起源
酸奶的发展与养生功效
适宜饮用酸奶的人群
Part 2 快速入门——酸奶基础制作DIY
自制酸奶需要的基础材料
自制酸奶必不可少的工具
酸奶的制作与保存秘籍
亲自动手做酸奶.
Part 3 欢“肠”无比——花样酸奶饮品
酸奶冰棒
美白酸奶
柠檬酸奶汁
甜橙酸奶
凤梨冰冻酸奶
酸奶冰淇淋
自制草莓酸奶
苹果生菜酸奶汁
绿抹茶优酸乳
豆浆酸奶
山楂酸奶饮
草莓薏仁酸奶
香蕉酸奶柳橙汁
甜蜜回忆
玉米酸奶
自制果拌酸奶
番茄酸奶杯
草莓酸奶冰淇淋
木瓜酸奶雪糕
酸奶抹茶芝士奶杯
健脑酸奶
健脾养胃酸奶
柚子酸奶
花香酸奶
红酒酸奶
奶香酸奶
燕麦早餐酸奶
奇异酸奶汁
珍珠酸姗
山药红枣酸奶
润喉酸奶
干姜酸奶
肠子的“清道夫”
Part 4 美“胃”无比——酸奶主食、点心
酸奶猪肉绘饭

第一图书网, tushu007.com

香菇酸奶凉拌面
酸奶沙拉饭
鱿鱼三明治
酸奶水果三明治
燕麦粥
薏仁酸奶粥
酸奶香火粥
酸奶美乃滋
酸奶红薯泥
白巧克力酸奶慕斯
酸奶南瓜泥
酸奶布丁
酸奶鲜奶油
酸奶养生堂
打倒细菌，跟癌症说“拜拜”
Part 5 享“瘦”无比——酸奶菜品
核桃蔬果色拉
浓情蔬菜色拉
多彩水果色拉
酸奶水果盅
酸奶杂果色拉
酸奶拌笋
酸奶小薄荷
清爽酸奶蔬菜色拉
酸奶明虾串烤
酸奶鸡肉沙嗲
酸奶煮羊排
酸奶煎牛扒
印度式扒鸡
酸奶牛肉球
酸奶口味蕈鱼小丸子
酸奶西兰花
蛋黄酸奶糊
凉拌卷心菜
鲜果酸奶
酸奶魔蛋
【酸奶养生堂】
Part 6“钙”世无双——酸奶汤品
蛤蜊土豆浓汤
酸奶精力汤
酸奶胡萝卜汤
翡翠酸奶汤
酸奶水果旗
附录
美丽无敌的奶护肤品
酸奶精华露
酸奶面膜

第一图书网, tushu007.com

酸奶木瓜面膜
引用酸奶的黄金时间段
本书中出现的配料详解

编辑推荐

营养专家权威审定推荐，天然新鲜、科学营养、健胃润肠。
减肥圣品，时尚美味！
牛奶与乳酸菌的邂逅，净肠美容的白色魔法药，让你由内而外焕然一新！
营养专家权威审定推荐Yogurt，减肥圣品，时尚美味！

第一图书网, tushu007.com

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