

<<跟我学做滋补糖水>>

图书基本信息

书名：<<跟我学做滋补糖水>>

13位ISBN编号：9787534450303

10位ISBN编号：7534450306

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：圆梦

页数：96

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>

<<跟我学做滋补糖水>>

内容概要

糖水在广东的一种小吃的总称，种类十分多样，有红豆沙、莲子糖水等等，基本就是把一些下火的材料加水 and 糖一起煮，十分消暑，为广东人喜欢的小吃。

糖水既可以作为中式饭食后的甜品，也可以作为夜宵的小品，为我们带来愉快的心情。

糖水跟煲汤一样，具有滋补养生功效。

本书介绍了具有美容养颜功效的特色糖水90款，并对每款糖水的营养功效、制作过程、适合人群、制作要点等进行了详细的解说。

主要读者根据书中的步骤解说，就能十分轻松地掌握广东糖水的做法。

<<跟我学做滋补糖水>>

作者简介

圆梦，中国烹饪协会高级会员、广东食文化研究会会员。
多年来一直潜心研究饮食保健知识。
目前在一所著名烹饪学校当烹饪讲师，并不定时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，曾出版《四季健康老火汤》、《清润糖水》、《神奇果蔬汁对症疗法》等50多本书籍。

<<跟我学做滋补糖水>>

书籍目录

鹌鹑蛋银耳糖水
枣莲鸡蛋糖水
花生百合糖水
金玉黑白粥
雪蛤茉莉糖水
山药红米粥
木瓜燕窝糖水
牛奶核桃露
糯米杨梅露
栗子花生糯米糖水
黑米煮汤圆
番茄鸡蛋炖哈密瓜
桂圆西洋参蜜
水果芝麻奶油糊
红糖大米粥
小米燕麦粥
红枣小米粥
香糯汤圆
香芋椰汁西米露
蛋花牛奶燕麦糖水
薯芋椰香西米爽
芝麻汤圆糖水
香芋甘薯糖水
白薏腐竹糖水
银耳香橙糖水
酒糟蛋花糖水
花生牛奶露
黄金大枣糖水
红枣炖双耳
山楂炖黑豆
四宝炖栗子
甘薯煮汤圆
瓜菊胡萝卜糖水
红提西米奶露
滋补八宝粥
蛋枣银耳糖水
香芋煮汤圆
香橙芝麻糊
松仁黑芝麻糊
双耳大枣糖水
竹荪木瓜糖水
大米甘薯干粥
提子煮汤圆
芝麻鲜奶汤圆
莲蛋胡萝卜糖水

<<跟我学做滋补糖水>>

小米黑米粥
双豆黑糯米粥
雪梨银耳糖水
芒果银耳糖水
蜜枣花旗参糖水
芒果汤圆糖水
枣桂燕麦黑糯米粥
香果西米露
鹌鹑蛋紫菜糖水
布丁荞麦糖水
桂莲蛋枣糖水
苹果银耳大枣糖水
香滑绿豆沙
栗子玉米腐竹糖水
马蹄糕鲜奶露
布丁红豆沙
鸡蛋银耳糖水
香芋西米椰奶露
核桃芝麻糊
椰奶芒果西米露
花生提子糖水
南瓜甘薯糖水
年糕黑米粥
西米火龙果盅
马蹄金玉萝卜糖水
木瓜雪蛤糖水
银耳瓜果糖水
芝麻汤圆
南瓜白米粥
百合金玉南瓜糖水
椰肉鹌鹑蛋糖水
红枣鸡蛋鲜奶露
五宝清补糖水
黄紫鹌鹑蛋糖水
绿豆海带糖水
海带花生糖水
桂圆沙参玉竹糖水
银耳桂圆糖水
燕窝椰肉糖水
红豆糖水
酒糟汤圆糖水
甘薯茅根糖水
卧蛋酒糟糖水
银耳汤圆糖水
大米甜藕粥

<<跟我学做滋补糖水>>

章节摘录

插图：

<<跟我学做滋补糖水>>

编辑推荐

《跟我学做滋补糖水》编辑推荐：冬季自然界阳衰阴盛，寒气袭人，极易损害人体的阳气。

适当吃些滋补糖水，可使人体储存更多能量，有助于人体内阳气的升发。

书中介绍了近90种广东糖水的制作方法，并配有详尽的制作过程图解；详尽介绍各种糖水的制作方法以及材料搭配；并将一些制作糖水时容易出现的误区进行解说，传授正确的制作糖水方法。

图片精美、图解清晰。

读者主要根据书中的方法和图解，即可轻松制作。

<<跟我学做滋补糖水>>

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>