

<<自制豆浆米浆>>

图书基本信息

书名：<<自制豆浆米浆>>

13位ISBN编号：9787811202045

10位ISBN编号：7811202042

出版时间：2008年

出版时间：汕头大学出版社

作者：江丽珠

页数：51

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>

<<自制豆浆米浆>>

内容概要

时尚界刮起豆浆养生风潮，营养界推出豆浆食疗，美容界发现大豆萃取物的抗衰老功效，豆浆对生活的影响从未像今天这般渗入骨髓。

好豆浆若茗茶，于用具是考究的。

豆浆机如茶壶，它将直接影响豆浆的品质。

毋庸置疑，它不仅仅是蕙质兰心的，它的名门家世，高贵血统，定能为豆浆增醇添香。

契合五谷养生风潮，还将给你一份浓浓的DIY情怀，喝出飞扬神采…… 本书意在启发您更多花色

豆浆DIY创意，让豆浆机为您的生活增添更多幸福意味。

每天为您心爱的人做一份香浓豆浆，把自己浓浓的爱意，融化在豆浆的营养中，开始一天的精彩生活

。

<<自制豆浆米浆>>

作者简介

江丽珠，拥有中餐烹饪丙级执照，曾于开南管理学院传授烹饪课程，擅长制作油饭、粽子、糯米肠、手工香肠、炒米粉等传统小吃。

著有《一学就会做葱油饼蛋饼》、《一学就会炒米粉》、《一学就会做萝卜糕》等菜谱。

<<自制豆浆米浆>>

书籍目录

导读豆浆健康中国古今中外对豆浆的描述豆浆史话五谷宜为养，失豆则不良豆浆篇小小黄豆全身是宝
 换个花样打豆浆经典豆浆黄豆豆浆五豆豆浆黑豆豆浆花式豆浆茉莉绿茶豆浆玫瑰花豆浆菊花枸杞豆浆
 清凉薄荷绿豆浆桂花蜂蜜豆浆绿桑百合饮营养豆浆薏仁豆浆花生豆浆核桃芝麻豆浆养生豆浆燕麦芝麻
 豆浆五谷豆浆米香豆浆清甜玉米豆浆红枣枸杞豆浆蔬果豆浆苹果香蕉豆浆西瓜豆浆黄瓜豆浆芦笋山药
 豆浆淮山莲香豆浆红润南瓜浆豆浆美食甜豆花香甜豆浆粥咸豆浆豆浆咸粥山药豆奶煲豆浆火锅南瓜豆
 浆浓汤豆酥鳕鱼豆渣煎饼豆渣汉堡排豆渣松饼豆浆拉面豆浆意大利面豆浆焗烤菜花素炒豆渣炸豆皮卷
 红糖姜汁豆浆羹米浆篇迷情紫米浆杏仁米浆薏仁米浆山药莲子米浆米浆核桃酪糙米浆花生米浆养心桂
 圆米浆四神米浆十谷米浆

<<自制豆浆米浆>>

章节摘录

插图：豆浆篇小小黄豆全身是宝五谷的清香、伴着豆浆的醇香美味，甜美直达心间。

用全自动家用豆浆机，只需要泡豆、加豆、加水、按键四步，香浓豆浆轻松做。

自己制作豆浆，不仅卫生新鲜，而且营养丰富全面。

500克黄豆所含营养价值等同于1500克鸡蛋，或10千克的牛奶。

黄豆营养价值高，不光成就了众人青睐的豆浆经典，还有许多妙用，豆渣饼干、豆香甜品，不一而足。

。

换个花样打豆浆豆浆在欧美享有“植物奶”的美誉，其中不仅富含人体必需的植物蛋白和卵磷脂，还含有维生素B1、维生素B2、烟酸及铁、钙等营养素。

因此，豆浆也被我国营养学家推荐为防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

对于不能喝奶的人或糖尿病患者来说，不含乳糖的鲜豆浆更是理想的选择。

鲜豆浆四季都可饮用。

春秋饮豆浆，滋阴润燥；夏饮豆浆，消热防暑；冬饮豆浆，滋养进补。

各种花色豆浆创意尝试，让您的味蕾不断享受新鲜的美味。

黄豆豆浆香甜可口，是我们中国人的“牛奶”。

绿豆豆浆具有清热解毒之功效，老少皆益。

花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿作用。

果味豆浆容易吸收，适合不同口味人群的多样化选择。

<<自制豆浆米浆>>

编辑推荐

《自制豆浆米浆:时尚健康生活》内容包括：经典豆浆、花式豆浆、营养豆浆、蔬果豆浆、豆浆美食、米浆等部分。

◇经典豆浆：除了黄豆豆浆、黑豆豆浆以外，还有营养全面均衡的五豆豆浆。

◇花式豆浆：茉莉绿茶豆浆、玫瑰花豆浆、桂花蜂蜜豆浆等。

◇营养豆浆：薏仁豆浆、核桃芝麻豆浆、红枣枸杞豆浆等。

◇蔬果豆浆：苹果香蕉豆浆、青瓜豆浆、芦笋山药豆浆等◇豆浆美食：香甜豆浆粥、豆浆火锅、豆浆意大利面等。

◇米浆：杏仁米浆、迷情紫米浆、十谷米浆等。

<<自制豆浆米浆>>

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>