

<<百味豆浆>>

图书基本信息

书名：<<百味豆浆>>

13位ISBN编号：9787500085942

10位ISBN编号：750008594X

出版时间：2011-8

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：160

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>

<<百味豆浆>>

内容概要

健康是当下的热门话题,如何吃得健康更是大家关注的热点。于是,几乎所有的城市都掀起了一股豆浆饮食热潮。豆浆的魅力并不逊色于任何一种时髦饮品。本书为读者分享100道美味豆浆,呵护健康呵护美丽。

全书囊括了40道经典传统的原味豆浆与营养加倍的花式豆浆;30道让人精神加倍却又不会给身体带来太大负担的美颜瘦身浆;30道用豆浆、豆渣作为材料的美食。在这本书的指导下,自己动手制作营养丰富、价廉物美的豆浆不再是难事,图书很温馨的介绍用了豆浆机、搅拌机制作每一种豆浆的细节、方法与小贴士。如果你有一台豆浆机或者一台搅拌机,就都可以轻轻松松自己在家做,为家人送上一杯独一无二、营养健康的豆浆,温暖又体贴。

<<百味豆浆>>

书籍目录

基础知识

- 可用来打豆浆的豆子和谷物
- 在家怎样制作豆浆
- 豆浆Q & A
- 豆浆对身体的好处/喝豆浆的禁忌

营养健康豆浆

- 绿豆豆浆
- 黄豆豆浆
- 红豆紫米浆
- 蜂蜜黄豆绿豆浆
- 蜜豆浆
- 红枣枸杞豆浆
- 百合银耳绿豆浆
- 茯苓米香豆浆
- 姜汁黑豆浆
- 桂圆花生红豆浆
- 黑豆葵花子浆
- 高粱小米豆浆
- 红薯米浆
- 红腰豆南瓜浆
- 花生豆奶
- 红枣黑豆豆浆
- 青豆核桃浆
- 花生糙米浆
- 燕麦黄豆浆
- 栗香豆浆
- 糯米山药豆浆
- 莲子百合绿豆浆
- 麦仁米糊
- 南瓜子豆浆
- 小米黄豆浆
- 五豆豆浆
- 三红豆浆
- 三黑豆浆
- 香芋枸杞红豆浆
- 玉米豆浆
- 无花果马蹄浆
- 荞麦豆浆
- 紫薯红豆浆
- 杏仁芡实薏米浆
- 土豆豆浆
- 榛仁葡萄干浆
- 燕麦山药浆
- 芸豆鲜蚕豆豆浆
- 核桃杏仁浆

<<百味豆浆>>

鲜榨玉米汁

.....

美颜瘦身浆

浆也美味

其他

<<百味豆浆>>

章节摘录

版权页：插图：

<<百味豆浆>>

编辑推荐

<<百味豆浆>>

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>