

<<养生豆浆米糊果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<养生豆浆米糊果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787510114953

10位ISBN编号：7510114950

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：家庭生活健康丛书编委会

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>

## <<养生豆浆米糊果蔬汁>>

### 内容概要

在家自制豆浆、米糊、果蔬汁等饮品，对忙碌的现代生活来说，是百忙之中的一次自我放松；而对我们的健康，则是一种保障，是看在眼里、吃到嘴里的那种放心。

《养生豆浆米糊果蔬汁(畅销彩色版)》中的饮品，无论经典豆、蔬、果的原汁原味，还是不同食材的风情搭配，都能带来味觉的畅快体验；同时，针对不同季节、不同人群饮品推荐，更让我们喝出健康来。

《养生豆浆米糊果蔬汁(畅销彩色版)》由《家庭？生活？健康》丛书编委会编著。

## &lt;&lt;养生豆浆米糊果蔬汁&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1 健康时尚的养生饮品 豆浆 米糊 果蔬汁 Chapter1 美味养生豆浆 豆浆的前世今生 豆浆中营养密码 豆浆的保健功效 豆浆的鉴别 豆浆虽好，也要会喝 不宜喝豆浆的人群 豆浆的饮用禁忌 豆浆的保存 有关豆浆的问题 Chapter2 豆浆机的使用和选择 豆浆机的构造 豆浆机的技术 豆浆机的选购 豆浆机的使用方法 豆浆机的使用注意事项 豆浆机的保养 豆浆机的清洗 豆浆机使用的问题 Chapter3 豆浆的制作方法 做豆浆前的准备 全营养豆浆制作方法 全豆豆浆制作方法 绿豆豆浆制作方法 Chapter4 营养好喝米糊 米糊，既简单又营养 米糊的制作 Chapter5 健康活力果蔬汁 果蔬汁的保健功效 抗衰老果蔬排行榜 如何制作果蔬汁 正确制作、饮用果蔬汁 PART 2 原汁原味的日常经典饮品 经典原味豆浆 黄豆豆浆 绿豆豆浆/黑豆豆浆 红豆豆浆 经典原味米糊 大米糙米糊/紫米米糊 糯米米糊/小米糊 高粱米糊/薏米米糊 荞麦米糊/燕麦米糊 经典原味蔬果汁 苹果汁/猕猴桃汁 木瓜汁/芒果汁 草莓汁/菠萝汁 柳橙汁/鲜梨汁 红薯汁/荸荠蜜奶汁 鲜藕汁/酸奶香蕉饮 PART 3 黄金搭档的营养加倍饮品 Chapter 1 营养加倍豆浆 豆类+谷类 米香豆浆 糯米黑豆豆浆/小米豆浆 玉米豆浆/黄米豆浆 小麦豆浆/荞麦豆浆 高粱豆浆/燕麦豆浆 豆类+蔬菜 黑豆胡萝卜豆浆/西芹豆浆 黄瓜豆浆/胡萝卜豆浆 生菜豆浆/南瓜豆浆 豆类+水果 苹果豆浆/菠萝豆浆 龙眼豆浆/雪梨豆浆 西瓜豆浆/香蕉豆浆 豆类+坚果、干果 黑芝麻豆浆/杏仁豆浆 核桃豆浆 豆类+花草茶 菊花枸杞豆浆 玫瑰花豆浆/荷叶桂花豆浆 茉莉绿茶豆浆/桂花甜豆浆 ..... PART 4 不同人群养生饮品 PART 5 四季养生饮品 PART 6 美味料理——回味无穷的豆浆佳肴

## <<养生豆浆米糊果蔬汁>>

### 章节摘录

版权页：插图：凤梨油菜汁 原料 菠萝 半个（约300克）油菜 50克 柠檬汁 适量 制作 1 菠萝去皮，切成小块；油菜洗净，切段。

2 将菠萝、油菜一起放入豆浆机中，加适量凉饮用水，按下“果蔬汁”键榨出鲜汁，倒入杯中，加入柠檬汁，搅匀即可。

雪梨银耳蜜饮 原料 雪梨 1个（约100克）银耳 10克 蜂蜜 适量 制作 1 将雪梨洗净，切成大块。

2 银耳用温水浸泡至软后去蒂，洗净去杂质，煮1小时后备用。

3 将雪梨和银耳一同放入豆浆机中，加适量凉开水，按“果蔬汁”键打成汁，食用前调入蜂蜜即可。

胡萝卜西瓜汁 原料 胡萝卜、西瓜 各200克 蜂蜜、柠檬汁、碎冰 各适量 制作 1 将西瓜去皮，去子；胡萝卜洗净，切成块。

西瓜和胡萝卜一起放入豆浆机中，加适量凉饮用水，按下“果蔬汁”键榨成鲜汁。

2 将鲜汁倒入杯中，加入蜂蜜和柠檬汁搅匀，投入碎冰即可饮用。

胡萝卜橙汁 原料 胡萝卜 200克 柳橙 1个（约150克）蜂蜜、柠檬汁、碎冰 各适量 制作 1 柳橙洗净，剥去外皮，去子，备用；胡萝卜洗净，切块。

2 柳橙和胡萝卜一起放入豆浆机中，加适量凉饮用水，按下“果蔬汁”键榨成鲜汁，倒入杯中，再加入蜂蜜和柠檬汁，搅匀，投入碎冰即可。

## <<养生豆浆米糊果蔬汁>>

### 编辑推荐

《养生豆浆米糊果蔬汁(畅销彩色版)》是教您使用全自动豆浆机在家制作各种健康美味饮品的好帮手，它介绍了多款豆浆、米糊、果蔬汁的详细配方和制作方法，读者可根据自身需求，有针对性地选择。

<<养生豆浆米糊果蔬汁>>

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>