

<<大彩生活读库>>

图书基本信息

书名：<<大彩生活读库>>

13位ISBN编号：9787533541101

10位ISBN编号：7533541103

出版时间：2012-10

出版时间：福建科技出版社

作者：《大彩生活读库》编委会 编著

页数：320

字数：350000

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>

内容概要

本书图文并茂地介绍了日常生活中用各种材料就可以精心打造成各式各样的豆浆、蔬果汁以及茶饮，食材常见、易买，做法简单、易学，既健康又可口，更全面、更营养、更美味、更贴心。另外，书中还有按照各种材料种类展开的介绍，还有按照季节、年龄段、疾病等各种分类适宜的饮品介绍。它可以提供读者根据材料、自身年龄、身体状况等情况而进行的搜索。

书籍目录

- 第一篇 养生饮品全家共享
 - 第一章 一杯豆浆，健康全家
 - 豆浆营养素丰富
 - 饮用豆浆有讲究
 - 第二章 健康蔬果汁，美丽不可挡
 - 蔬果汁益处多多
 - 健康饮用蔬果汁
 - 第三章 保健茶饮，养生必备
 - 茶叶的有益成分
 - 茶饮有益身心健康
 - 药茶知识应先知
 - 茶疗优势应了解
 - 饮茶宜忌应熟知
- 第二篇 自制饮品配置秘诀
 - 第四章 自制豆浆保健康
 - 自制豆浆有讲究
 - 豆浆机制出好豆浆
 - 保存豆浆忌随意
 - 豆浆料理不可少
 - 豆渣也有大作用
 - 第五章 自制蔬果汁更新鲜
 - 自制蔬果汁工具
 - 自制蔬果汁步骤
 - 辅助原料使蔬果汁更美味
 - 巧用蔬果渣变废为宝
 - 第六章 自制茶饮重细节
 - 茶的种类繁多
 - 泡茶应注意水质
 - 传统茶叶的选购与保存
 - 花草茶的选购、冲泡与保存
- 第三篇 养生食物经典饮品
 - 第七章 营养豆浆食材多
 -
- 第四篇 养生滋补饮品大全
 - 附录一 五色五味蔬果汁保健功效
 - 附录二 最受欢迎豆浆、蔬果汁排名
 - 附录三 养生豆浆部分食材营养成分含量一览表

章节摘录

版权页：插图：核桃 核桃含有丰富的营养成分，其中蛋白质、不饱和脂肪酸的含量较多，可以降低胆固醇、预防动脉粥样硬化。

将其加入果蔬汁中，能使蔬果汁味道更加芳香浓郁，令人回味无穷。

酸奶 酸奶是以牛奶为原料，经过乳酸杆菌发酵而成的。

酸奶经过加工后，不但保留了牛奶的所有优点，而且在某些方面还扬长避短，成为更加适合人类的营养保健品。

其口味酸甜，与蔬果汁混合饮用不但营养更佳，还会增强口感。

椰汁 椰汁是将椰子肉榨汁而成的天然饮品，含有大量植物蛋白及人体所需的17种氨基酸和锌、钙、铁等。

其香气浓郁、口感顺滑，最适合搭配消暑的食品饮用。

将其加入蔬果汁中更是一番风味。

杏仁 杏仁含有蛋白质、脂质、维生素E、B族维生素、钙、铁等营养成分，具有永葆青春、调节激素分泌、预防更年期障碍的功效，在榨好的蔬果汁上撒上一层切成薄片的杏仁，可以得到芳香、与众不同的口感。

编辑推荐

《豆浆、蔬果汁、茶饮补养大全》由福建科学技术出版社出版。

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>