

<<无烟厨房营养食谱丛书>>

图书基本信息

书名：<<无烟厨房营养食谱丛书>>

13位ISBN编号：9787535643254

10位ISBN编号：7535643256

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：犀文图书

页数：91

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>

## <<无烟厨房营养食谱丛书>>

### 内容概要

当代人的生活节奏越来越快，工作的压力也越来越大，很少有人能够把很多的时间花在酒楼食肆，更多的人越来越注重和依赖家庭饮食。

于是，各种小巧便捷的小家电厨具快速走进了每个家庭。

但是，吃什么怎么做的问题也随之成为困惑。

本丛书根据各种小家电厨具的特点，精选了简单方便易学易懂的各种营养饭菜的做法，有针对性地指导人们轻松快乐地做出美味佳肴，非常适合各种居家人士使用。

## 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易153余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

<<无烟厨房营养食谱丛书>>

书籍目录

榨汁机的分类  
大蒜胡萝卜甜菜根汁  
黄瓜柠檬汁  
山楂汁  
山楂橘子汁  
什果宾治  
凤梨苦瓜汁  
木瓜牛奶汁  
木瓜生姜汁  
冬瓜汁  
红薯韭菜胡萝卜汁  
冰镇鸭梨汁  
芒果芦荟优酪乳  
芝麻糊  
西兰花胡萝卜辣椒汁  
西瓜奶昔  
西瓜西米露  
西瓜黄瓜汁  
李子汁  
杏仁糊  
沙拉果汁火龙果  
纯芒果汁  
纯樱桃汁  
榨汁机的操作使用及注意事项  
芦笋果菜汁  
补脑核桃甜粥  
豆瓣菜苹果汁  
苹果水芹汁  
苹果牛奶汁  
苹果白萝卜汁  
苹果枇杷汁  
苹果香瓜汁  
苹果山药汁  
苹果猕猴桃汁  
苹果菠萝汁  
苹果菠萝生姜汁  
青果薄荷汁  
青椒苹果汁  
哈密瓜奶昔  
杨枝甘露 23 哈密瓜汁  
哈密瓜毛豆汁  
柚子甜瓜汁  
柠檬柳橙汁  
柳橙凤梨汁

<<无烟厨房营养食谱丛书>>

喝蔬果汁健康小秘诀

柳橙牛乳汁

柳橙胡萝卜汁

树莓苹果汁

洋葱块根芹黄瓜汁

胡萝卜汁

胡萝卜苹果汁

茴香黄瓜汁

草莓奶昔

草莓汁

草莓龙舌兰

草莓综合果汁

香滑红豆沙

香蕉杂果汁

香蕉蜜桃鲜奶

健身果菜汁

夏威夷蜜茶

草莓贡柑汁

桃子蜂蜜汁

桃柿子汁

啤梨奶露

山药黑芝麻糊

猕猴桃水梨汁

猕猴桃米酪

猕猴桃高丽菜汁

绿色世界

菠萝沙冰

菠萝柠檬芹汁

雪梨香蕉生菜汁

喝鲜榨果汁的好处

椰汁芒果爽冰

如何自制蔬果汁

椰汁杏仁露

西红柿汁

紫沙果酿

葡萄柠檬汁

葡萄菠萝杏汁

酪梨牛奶

辣椒生姜汁

鲜榨果蔬汁

西红柿大白菜汁

西红柿胡萝卜汁

西红柿哈密瓜汁

西红柿菠萝柠檬汁

橘香甜汁

草莓生菜汁

草莓苹果甘菊汁



<<无烟厨房营养食谱丛书>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<无烟厨房营养食谱丛书>>

编辑推荐

犀文图书编著的《豆浆机营养食谱》主要介绍了如何利用豆浆机，通过豆类、五谷、坚果、水果以及蔬菜的巧妙搭配制作出色香味俱佳的食物。

春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

心动不如行动，赶快翻开本书，动起来吧！

坚持饮用豆浆，对提高体质、预防和治疗病症，都大有益处。

<<无烟厨房营养食谱丛书>>

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>