

<<养生豆浆食典>>

图书基本信息

书名：<<养生豆浆食典>>

13位ISBN编号：9787535766724

10位ISBN编号：7535766722

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍

页数：111

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>

## <<养生豆浆食典>>

### 内容概要

起源于我国古代的豆浆，承载着深厚的文化内涵，走过了数千年的历史，在不断得到改良后，由最初的原味黄豆豆浆，发展出更多不同种类、花式、口感的搭配。

今天，豆浆已经成为人们日常生活中不可缺少的健康饮品，成为中国人的“绿色牛奶”，成为全世界大受热捧的养生“宠儿”。

王巍编著的《养生豆浆食典》介绍了70款豆浆饮品，210张全彩步骤图详细解析制作方法。

<<养生豆浆食典>>

书籍目录

豆浆的来历

豆浆的养生功效

喝豆浆的注意事项

豆类家族的成员

Part 1 经典纯味豆浆

浓醇早餐豆浆

补益黑豆豆浆

营养全豆豆浆

养颜红豆豆浆

清火绿豆豆浆

豆浆这样保存更新鲜

转基因大豆磨的豆浆好吗

Part 2 养生花草茶豆浆

茉莉茶香豆浆

美肤玫瑰豆浆

清热菊花豆浆

香甜桂花豆浆

百合绿茶豆浆

清热薄荷绿豆浆

绿桑百合蜂蜜饮

Part 3 营养坚果豆浆

绿豆红枣豆浆

明目枸杞豆浆

养发黑芝麻豆浆

板栗燕麦豆浆

花生豆浆

花生莲子豆浆

黑豆糯米浆

核桃芝麻豆浆

腰果莲子豆浆

百合莲子豆浆

长寿八宝豆浆

核桃花生豆浆

红枣枸杞豆浆

桂圆红枣豆浆

玉米小米豆浆

燕麦芝麻豆浆

百合银耳豆浆

豆类怎样搭配五谷才会更合理

Part 4 米润豆浆

大米豆浆

冰糖薏仁豆浆

红豆小米豆浆

高粱豆浆

荞麦豆浆

<<养生豆浆食典>>

玉米麦仁豆浆  
黑米豆浆  
燕麦小米豆浆  
荞麦大米豆浆  
大米小麦豆浆  
枸杞小米豆浆  
糯米黑芝麻豆浆  
燕麦红枣豆浆  
薏仁红枣豆浆  
松花小米豆浆  
三珍豆浆  
健康五谷豆浆  
玉米豆浆  
花生饴糖豆浆  
滋养人的五谷杂粮

Part 5 蔬菜豆浆

生菜豆浆  
牛蒡豆浆  
黄瓜豆浆  
山药芦笋豆浆  
红薯豆浆  
山药莲子豆浆  
山药豆浆  
南瓜豆浆  
芦笋豆浆  
黄瓜胡萝卜豆浆  
胡萝卜豆浆  
西芹豆浆  
花生莲藕豆浆  
各种蔬菜带来的田园气窟

Part 6 果味豆浆

香蕉苹果豆浆  
西瓜豆浆  
苹果柠檬豆浆  
核桃猕猴桃豆浆  
草莓香蕉豆浆  
西红柿豆浆  
香蕉胡萝卜豆浆  
雪梨百合豆浆  
哈密瓜豆浆  
新鲜水果, 营养生活

Part 7 美味豆制品

姜汁撞豆花  
豆浆咸粥  
山药豆浆煲  
豆浆火锅  
南瓜米浆汤

<<养生豆浆食典>>

豆酥鳕鱼  
豆渣鸡排  
豆渣松饼  
豆渣煎饼  
豆浆拉面  
雪里红炒豆渣  
芽白炒豆渣  
豆浆莴笋汤  
鲜咸豆渣粥  
素炒豆渣  
豆渣丸子  
杂粮豆渣饼  
豆渣窝窝头  
话说豆渣料理  
豆渣养生新时尚

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>