

<<热饮-健康热饮70种>>

图书基本信息

书名：<<热饮-健康热饮70种>>

13位ISBN编号：9787538146158

10位ISBN编号：7538146156

出版时间：2006-2

出版时间：辽宁科技出版社

作者：郭玉芳

页数：78

字数：80000

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>

<<热饮-健康热饮70种>>

内容概要

这是一本专门讲述各种热饮制作的大众食谱书。

燕麦松子奶、百合润肤奶、参须宁神茶、薰衣草花茶、香茅柠檬茶……书中收录了70种健康热饮，以简洁的文字对每种饮品的原料和制法都做了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，易懂好学，可操作性强，非常适合广大家庭及美食爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒家经营参考。

在生活中寻找身心灵最自然的慰藉，从大地中学习活力、健康、轻盈的新生活，喝一杯自然风味的健康热饮，让一切都晴空如风般地自由了！

本书收录了70种健康热饮，让女人纤盈、男人充满活力、老少都健康了！

<<热饮-健康热饮70种>>

书籍目录

工具&材料介绍Chapter 1 五谷杂粮饮 1. 发芽米纤维素奶 / 预防老化疾病 2. 糙米养生奶 / 改善虚弱体质 3. 香素糙米奶 / 滋养调理 4. 荞麦高粱香米奶 / 预防慢性疾病 5. 燕麦松子奶 / 保护心血管 6. 黑麦养生豆奶 / 保护心血管 7. 大麦香豆奶 / 改善调理 8. 小麦健康米奶 / 强壮机能 9. 养生黑豆浆 / 预防老化 10. 黑香素杏豆奶 / 舒缓女性更年期 11. 肉桂荞麦香奶 / 改善虚寒体制 12. 如意红豆奶 / 改善女性生理期不适 13. 清爽绿豆奶 / 消暑解热 保护肝脏 14. 红米芡实奶 / 预防贫血 15. 紫米芝麻素奶 / 改善虚弱贫血 16. 栗子暖身米奶 / 提升身心活力 17. 芝麻香素奶 / 帮助生长 保护骨骼 18. 核桃薏仁奶 / 防抗老化 19. 松子养生奶 / 改善虚弱体制 20. 四宝香薏奶 / 提高免疫力 21. 福元茯苓养生奶 / 改善妇幼虚弱体质 22. 双莲养生奶 / 预防骨质疏松 23. 莲藕素健奶 / 促进新陈代谢 24. 麦香莲藕豆奶 / 滋养脾胃 美容养颜 25. 蔓越莓百合素奶 / 预防泌尿感染 26. 百合腰果奶 / 美白肌肤 27. 百合润肤奶 / 润泽肌肤 保护气管 28. 蔓越莓香藕奶 / 提高免疫力 29. 淮山芝麻豆浆 / 延缓人体衰老 30. 麦杏山药奶 / 舒缓烦躁 31. 地瓜南杏奶 / 预防便秘 32. 南瓜养生米浆 / 保护前列腺功能 33. 咖啡香豆奶 / 改善便秘 利尿功能 34. 抹茶纤体奶 / 预防肥胖 35. 柿香素米奶 / 美容美颜 保护视力Chapter 2 中西养生茶

.....

<<热饮-健康热饮70种>>

章节摘录

预防老化--养生黑豆浆[材料]2人份黑豆20克糙米10克小米10克薏仁10克熟黑芝麻1大匙清水150毫升冷开水500毫升黄冰糖和红糖各1/2大匙[做法]1.黑豆、糙米、小、米、薏仁洗净沥去水分，用清水浸泡3个小时，移入电锅内，隔2杯水蒸熟，即可取出备用2.将蒸熟的材料和糖、黑芝麻、冷开水200毫升倒入调理机里，盖上杯盖充分搅拌成泥状，再倒入冷开水300毫升调成豆浆，最后倒入小锅中，用中小火煮沸即可饮用关于黑豆黑豆性平，可利水解毒，预防老化，不过痛风患者、胃酸胀气者避免食用。

黑豆的蛋白质非常丰富，但因属不完全蛋白质（氨基酸），所以应和谷类食物搭配才能转化成人体所需的完全蛋白质。

黑豆的维生素A非常丰富，可预防人体内在器官上的老化和组织的病变，是提升免疫力和预防各种疾病很好的豆类食物来源舒缓女性更年期--黑香素杏仁豆奶[材料]2人份黄豆20克甜杏仁30克糙薏仁（红薏仁）10克糙米10克红糖5克清水200毫升冷开水600毫升[做法]1.黄豆、甜杏仁、糙薏仁、糙米洗净沥去多余水分，用清水浸泡3个小时，移入电锅内，隔2杯水蒸熟，即可取出待用2.将做法1中的所有材料和红糖、冷开水300毫升先倒入调理机里，并盖上杯盖充分搅拌成泥状，再倒入冷开水300毫升调成豆奶，最后倒入小锅中，用中小火煮开，其间要不停地搅拌，熄火后倒入您喜爱的杯中饮用关于黄豆黄豆性温，可滋补身体，抗老化，不适合透析与痛风患者食用。

黄豆中含有人体所需要的氨基酸（蛋白质），维生素E，矿物质钾、钙、镁、磷、铁、锌、硒，植物性雌激素，卵磷脂和可溶性纤维。

可帮助预防心血管疾病、大脑退化，改善神经衰弱、骨质疏松，改善更年期不适，并帮助儿童大脑和骨骼组织的发育完善，提升学习能力

<<热饮-健康热饮70种>>

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>