

图书基本信息

书名：<<清爽凉拌好简单(第1辑)(两种图片随机发放) (第1辑)>>

13位ISBN编号：9787802154773

10位ISBN编号：7802154774

出版时间：2011-12

出版时间：中国工商出版社

作者：《小菜王系列》编委会

页数：63

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

《小菜王系列（第1辑）19：营养豆浆变变变》精选千余款令人垂涎的港式美食，制作方便，口味缤纷，兼顾营养和健康，非常适合都市人入厨参考。
书中还分享了食材养生功效、选材加工和处理、海味鉴别和选购等厨艺知识。
一书在手，不仅能做出拿手好菜，更能举一反三，创制属于你的私房菜。

书籍目录

1 体贴家人的全方位营养豆浆

宝宝的豆浆
燕麦黑芝麻豆浆
核桃燕麦豆浆
孕妈妈的豆浆
银耳百合黑豆浆
豌豆小米豆浆
新妈妈的豆浆
甘薯山药豆浆
红豆红枣豆浆
更年期妈妈的豆浆
桂圆糯米豆浆
燕麦红枣豆浆
爸爸的豆浆
芦笋山药豆浆
枸杞子小米豆浆
大米莲藕豆浆
老年人的豆浆
长寿五豆豆浆
五谷延年豆浆
燕麦枸杞山药豆浆

2 上班族最爱喝的滋补养身豆浆

清心明目豆浆
菊花枸杞豆浆
枸杞胡萝卜豆浆
缓解疲劳豆浆
花生腰果豆浆
黑红绿豆浆
杏仁榛子豆浆
葡萄干豆浆
芦笋山药豆浆
甘薯南瓜豆浆
释放压力豆浆
榛子仁豆浆
菠菜虾皮豆浆
双黑豆浆
牛奶开心果豆浆
提神醒脑豆浆
健脑豆浆
核桃杏仁豆浆
咖啡豆浆
桂圆豆浆
糙米花生豆浆
干果滋补豆浆
抵抗辐射豆浆

<<清爽凉拌好简单(第1辑)(两种图片随)>>

黄绿豆绿茶豆浆
海带无花果豆浆
补气活血豆浆
黄豆黄芪大米豆浆
莲子花生豆浆
玫瑰花油菜黑豆浆
山楂大米豆浆
黑豆蜂蜜豆浆
清火排毒豆浆
绿豆百合菊花豆浆
慈姑桃米豆浆
蒲公英小米绿豆浆
绿豆甘薯豆浆
燕麦糙米豆浆
海带豆浆
薏米红绿豆浆
滋补保健豆浆
花生豆浆
柠檬花生紫米豆浆
饴糖补虚豆浆
黄豆红枣糯米豆浆
红豆胡萝卜小米浆
黑豆营养豆浆
3 让女人变美的蔬果花草豆浆
润肤豆浆
红枣莲子养颜豆浆
松子杏仁豆浆
木瓜银耳豆浆
蜂蜜养颜豆浆
美白豆浆
玫瑰薏米豆浆
百合薏米豆浆
花生薏米豆浆
葡萄柠檬蜜豆浆

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《鲜辣过瘾吃川菜(第1辑)》：家有小菜王，生活好滋味。

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>