

<<最爱奶昔>>

图书基本信息

书名：<<最爱奶昔>>

13位ISBN编号：9787122070302

10位ISBN编号：7122070301

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：黄淑馨//江淑燕

页数：120

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>

## <<最爱奶昔>>

### 前言

别让您的健康睡着了 在一个偶然的的机会看到住家附近开了一间布置简单明亮又温馨的营养早餐店，不由自主地坐下品尝，其中一杯香浓的奶昔深深吸引了我，也因为这杯奶昔改变了我的健康及饮食习惯，更触动我放弃二十五年的医疗工作，尽心推广健康饮食概念，透过多变化的口味又能达到养生的奶昔，与需要健康的人分享。

54杯五彩缤纷的活力奶昔，每杯均富有均衡的营养元素，仅透过简易食材及稍许时间即能调出一杯美味香甜又可口的营养奶昔，以利现代人在繁忙生活中也能享有均衡的营养。

每天享受来自大自然的营养美味，带给您清新活力的一天！

每杯均经过作者细心的调理与品味，多样化的口味，不同的口感，符合每位乐活族的味蕾。

养生创意奶昔，是教你如何照顾自己的健康之外，更别忘了每天为心爱的家人准备一份均衡健康餐。

只要您愿意遵循，即将让您同时拥有健康、美丽及曼妙的身材！

奶昔百变身，装进肚子变健康，用心品尝创意奶昔，享胖，享瘦，享健康。

养营养蛋白混合饮料 奶昔是一种高品质、高营养、不含饱和脂肪的天然植物营养蛋白混合饮料，包括9种每天所需而人体无法自制的氨基酸。

含有人体必需的各项养分：蛋白质、碳水化合物、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质、纤维素和各种酶，能促进蛋白质的吸收，帮助您产生饱足感和充沛的活力。

营养蛋白提供人体细胞200种以上均衡营养素，包含21种维生素和矿物质，符合防癌饮食五低一高（低热量、低动物蛋白、低脂肪、低糖、低盐、高纤当我们饮用“营养蛋白混合饮料”时，人体对蛋白质的需求获得充分供应，而对脂肪及碳水化合物的热量吸收减低时，人体就会利用多余的脂肪组织以制造能量，而不会消耗蛋白质组织。

## <<最爱奶昔>>

### 内容概要

本书在详细介绍基础食材营养成分及功效知识的基础上，重点介绍54款五彩缤纷营养奶昔的材料和做法。

书中不仅有超详细的材料配方，还有贴心小叮咛提醒，让您透过简易食材和稍许时间即能调出一杯美味香甜、营养可口的创意奶昔，尽享快乐好生活。

<<最爱奶昔>>

作者简介

黄淑馨，毕业于台北医学大学护理研究所。

经历：林口长庚医院资深护理主管，嘉义圣马尔定医院护理部副主任，嘉义护理师护士公会理事崇仁医专兼任讲师、中台科技大学临床指导教师、中华科技大学临床指导教师证照：护理师证书、护士证书、助产士证书著作：护理师高考秘笈第一册、第二册、第三册、解剖生理学十日速成、内外科护理重点整理江淑燕，特别专长美容业及餐饮业，兴趣烹饪。

<<最爱奶昔>>

书籍目录

果蔬食材的营养与功效 54道香甜健康加分奶昔 高C三宝奶昔 梦幻奶昔 百香甜心奶昔 恋恋风情奶昔 紫相思奶昔 盛夏养生奶昔 香蓓蕾奶昔 红尘恋奶昔 紫晶迷恋奶昔 幸福奶昔 黑蔷薇奶昔 夏威夷香草奶昔 紫晶蝶奶昔 纤活茄香奶昔 云淡飘香奶昔 翡翠森林奶昔 粉红宝石奶昔 葡中精灵奶昔 爱情酿的奶昔 阳光森林奶昔 漂亮菲菲奶昔 春漾柠檬奶昔 葡凤飘香奶昔 缤纷香草奶昔 雪天使奶昔 西班牙魔鬼奶昔 苏格兰可可奶昔 慕夏巧克力奶昔 活力元气奶昔 东方美人奶昔 琼浆芋露奶昔 蓝色香气奶昔 绵绵仙果奶昔 冰雪菲菲奶昔 桑格利奶昔 天使尤物奶昔 凤中奇缘奶昔 绿色狂热奶昔 金巴利苏打奶昔 (咸味) 爱恋草莓奶昔 金色的梦奶昔 (咸味) 瓜瓜奇迹奶昔 彩虹之恋奶昔 奇异乳果奶昔 洛世奇奶昔 夜迷离奶昔 倾城之魅奶昔 爱恋山桑奶昔 含情脉脉奶昔 神风元气奶昔 玉冰晶奶昔 福满溢奶昔 梦幻果漾奶昔 神奇森林奶昔

<<最爱奶昔>>

章节摘录

插图：

## <<最爱奶昔>>

### 编辑推荐

《最爱奶昔》：54杯五彩缤纷的活力奶昔，均衡的营养元素美味香甜又可口的营养奶昔多样化的口味，不同的口感，符合每位乐活族的味蕾轻松加有趣的营养奶昔，四季受欢迎的滑口饮品，让您在家享瘦，享健康!

<<最爱奶昔>>

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>