

<<豆浆早晚餐巧搭配>>

图书基本信息

书名：<<豆浆早晚餐巧搭配>>

13位ISBN编号：9787122104205

10位ISBN编号：7122104206

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治、双福 等编著

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>

<<豆浆早晚餐巧搭配>>

内容概要

谁说一加一只能等于二?当豆浆遇上早餐、晚餐,则产生了一加一大于二、更上一层的营养与美味!本书介绍了基础豆浆以及20款经典豆浆的制作方法,更列举了“豆浆”与“早餐”、“豆浆”与“晚餐”最佳搭配组合。

29种搭配,60道家常易做曲菜品,不仅教会您做豆浆,更要让您学会实用的餐点搭配。更有“豆浆专家”的贴心指导,针对豆浆知识的解惑,让您更了解豆浆。

独家豆浆早晚餐搭配指导,集豆浆与料理于一书,豆浆达人必备!

随书附赠精美VCD光盘,大厨教你轻松制作美味豆浆!

一级分类:大众生活

二级分类:餐饮

三级分类:餐饮

<<豆浆早晚餐巧搭配>>

书籍目录

Part1

豆浆健康大观园

豆浆，最天然的养生妙方

豆料的选购和处理技巧

分清时间段饮豆浆更有效

[豆浆专家]牛奶&豆浆，究竟哪个更养生？

Part2

基础豆浆&搭配制作

基础原汁豆浆

黄豆浆

黑豆浆

红豆浆

绿豆浆

莲枣红豆浆

红绿二豆浆

绿豆薏仁浆

小米绿豆浆

三豆营养浆

五色滋补浆

[豆浆专家]5种不健康的豆浆

豆浆经典搭配制作

慧米豆浆

枸杞豆浆

玉米豆浆

小米豆浆

百合莲子豆浆

绿茶豆浆

杏松豆浆

麦米豆浆

核桃芝麻豆浆

二黑豆浆

荸荠黑豆浆

木耳黑豆浆

小米红豆浆

山楂红豆浆

Part3

15分钟快捷早餐豆浆&搭配

豆浆+腊汁肉夹馍+香辣白菜条

豆浆+快手营养三明治+芝士烤肠

豆浆+油条+美味双耳

豆浆+葱香豆渣饼+泡五香豇豆

豆浆+鸡蛋煎饼+水煮花生米

豆浆+干花万草蛋卷+培根金针菇卷

豆浆+紫菜饭团+鲜果色拉

豆浆+红薯蒸山药+小白菜拌海苔

<<豆浆早晚餐巧搭配>>

豆浆+香菇油菜包+香卤蛋
豆浆+清蒸肉饼+凉拌海带丝
豆浆+四川龙抄手+果酱拌白菜心
豆浆+鸡肉堡+拌白萝卜
豆浆+叉烧包+姜末菠菜
豆浆+豆浆意大利面

Part4

15分钟美味晚餐豆浆&搭配

豆浆+肉酱拌蒸茄+家常炒米粉
豆浆+滑蛋韭菜+酥肉煨海带
豆浆+咖喱豆渣饭+黄瓜拌猪耳
豆浆+冬菇炒茼蒿+麻婆豆腐
豆浆+温拌银耳干贝+酸菜鱼
豆浆+甜椒炒牛肉+香椿拌鸡丝
豆浆+板栗红烧肉+鸡丝拉皮
豆浆+糖醋小排+扬州炒饭
豆浆+板栗烧鸡翅+炒茼蒿
豆浆+核桃仁拌芹菜+干烧鲫鱼
豆浆+四川鲜鱼火锅+糖醋黄瓜卷
豆浆+火腿披萨+田园沙拉
豆浆+糖醋拌三丝+家常鳝鱼
豆浆+熘肝尖+芹菜豆腐羹
豆浆+香辣蹄花+山药粥+白菜心拌海蜇丝

<<豆浆早晚餐巧搭配>>

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>