

<<美味营养豆浆自己做>>

图书基本信息

书名：<<美味营养豆浆自己做>>

13位ISBN编号：9787501980611

10位ISBN编号：7501980616

出版时间：2011-3

出版时间：轻工

作者：罗晓玲//常学军

页数：112

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>

<<美味营养豆浆自己做>>

内容概要

本书介绍了豆浆的营养价值，制作豆浆的方法，告诉人们如何健康饮用豆浆。书中分七个部分，简述豆浆的营养功效，对养颜、安神、减肥、排毒均有介绍，说明豆浆是制作简便又营养丰富的传统饮品。书中还提介绍了些特色豆浆和豆渣美食烹饪方法。是当今崇尚家庭自制豆浆全书。

<<美味营养豆浆自己做>>

作者简介

作者为烹饪食谱编辑。
特邀有多年餐饮经验的酒店厨师联手编写此书。
意在指导读者在家自制美味豆浆。

<<美味营养豆浆自己做>>

书籍目录

- 第一部分 天然素味：原味豆浆
- 第二部分 延年益寿：营养五谷豆浆
- 第三部分 排毒抗癌：蔬菜豆浆
- 第四部分 养颜安神：花草豆浆
- 第五部分 美体减脂：水果豆浆
- 第六部分 另类口感：特色浆饮
- 第七部分 豆浆、豆渣美食烹饪

<<美味营养豆浆自己做>>

章节摘录

插图：做法：A.黄豆用水泡软并洗净，鲜玉米粒洗净（如用干玉米粒，则先用水泡软）。

B.将黄豆和玉米粒一起放入豆浆机中，添加适量水，搅打成浆。

C.豆浆烧沸后即可饮用。

营养价值玉米中除了含有蛋白质、纤维素、核黄素以外，还含有钙、硒和多种氨基酸。

经常喝玉米豆浆有利于排除人体中的毒素，能减缓动脉硬化和脑力衰退，辅助增强人的记忆力，并对高胆固醇有很好的调理作用。

适合中老年人和有高血压、高血脂症状的人饮用。

TIPs 玉米含丰富的膳食纤维，多喝玉米豆浆可预防便秘。

<<美味营养豆浆自己做>>

编辑推荐

《美味营养豆浆自己做》编辑推荐：每天给家人一杯营养的美味豆浆，健康的饮品，温馨的生活！每天的饮食营养，决定身体的健康；一杯豆浆，给你营养的基础保障。简单易学、适合自己在家里制作的100道豆浆及美食。精美的图片、通俗易懂的内容和贴心提示具有阅读亲和力。

<<美味营养豆浆自己做>>

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>