

<<私家常备煮糖水>>

图书基本信息

书名：<<私家常备煮糖水>>

13位ISBN编号：9787807285960

10位ISBN编号：7807285966

出版时间：2007-8

出版时间：广东经济出版社有限公

作者：陈敏

页数：95

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>

## <<私家常备煮糖水>>

### 内容概要

水是生命之源：生命最基本的活动——新陈代谢，要通过水的运动来实现。

水乃百药之王：输入养分，排出毒素，谁是人体自我调节的最好药物。

《健康水饮食》是一系列介绍有关“水”的健康饮食，它包括《减肥瘦身喝杯茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。

<<私家常备煮糖水>>

书籍目录

第一章 大豆牛奶营养各有千秋 现代神话：大豆营养12谈 牛奶营养价值剖析 牛奶保健红绿灯 牛奶加豆浆，营养更均衡 双蛋白健康热潮——牛奶+豆浆 男人喝牛奶，女人饮豆浆 第二章 健康生活从饮豆浆开始 健康豆浆、让美丽与活力一起绽放 释放活力的“魔匣” 家庭制作豆浆 豆浆（一）豆浆（二）黑豆浆 大米甜浆 黑芝麻豆浆 咖啡豆浆 果味豆浆（一）果味豆浆（二）可可豆浆（一）可可豆浆（二）毛豆浆 蔬菜豆浆 红枣枸杞豆浆 苡仁豆浆 韭汁豆浆 冰糖银耳豆浆 橙汁豆浆 苹果豆浆 汁百合莲子豆浆 花生豆浆 灵芝豆浆 芝麻豆浆 芹菜豆浆 蜂蜜豆浆 不泡豆制豆乳 香蕉豆乳 人造豆乳 蟹黄豆乳 大豆乳 九类人不宜吃豆制品 第三章 牛奶喝出美丽人生 选择牛奶的6大理由 酸奶和牛奶的对比 不可一日无奶茶 苦瓜什果奶 苹果牛奶 菠萝牛奶 美味柠檬蛋奶 胡萝卜、牛奶 芹菜牛奶 南瓜牛奶 咖啡牛奶 柚子果奶 西瓜奶 汁茶汁牛奶 木瓜酸奶 葡萄酸奶 草莓香蕉酸奶 香蕉番茄酸奶 珍珠奶茶 玫瑰奶茶 姜汁奶茶 巧克力奶茶

<<私家常备煮糖水>>

章节摘录

插图

## <<私家常备煮糖水>>

### 编辑推荐

水是生命之源：生命最基本的活动——新陈代谢，要通过水的运动来实现。

水乃百药之王：输入养分，排出毒素，谁是人体自我调节的最好药物。

《健康水饮食》是一系列介绍有关“水”的健康饮食，它包括《减肥瘦身喝杯茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。

健康美丽，从“水饮”开始。

在补水的同时，请慢慢享受，细细品尝。

牛奶和豆浆带给你的无限滋润。

健康豆浆，让美丽与活力一起绽放。

香浓牛奶，全家共享的营养保障。

活力，均衡，健康。

大豆早已是人们公认的营养食品。

与肉类相比，大豆富含蛋白质，但不含胆固醇，因而不会提高人的血糖水平。

大豆磨制成豆浆，既经济又美味。

女性喝豆浆可改善肤质，使皮肤细腻光滑；男性喝豆浆亦可塑造健美身材；老年人喝豆浆能防治心血管疾病；青少年喝豆浆则可增加思维动力，提高学习和工作效率。

在本书中，我们将为你剖析大豆和牛奶的营养成分、功用以及食用的忌宜，教你如何用它搭配其他食材，使营养更丰富更全面。

当然，我们也会为你示范49款特别的DIY豆浆牛奶饮品，让你在享受健康美味的同时还能体验生活的情趣!

<<私家常备煮糖水>>

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>