

《喝豆漿.吃豆腐》

图书基本信息

书名：《喝豆漿.吃豆腐》

13位ISBN编号：9789867785725

10位ISBN编号：986778572X

出版时间：2005年06月06日

出版社：膳書房

作者：曹麗娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《喝豆漿.吃豆腐》

內容概要

現代人飲食西化，喜好攝取高熱量、高膽固醇、高油脂的重口味食物，常在無形中增加身體的負擔。肝病、糖尿病、高血壓等文明病的患病年齡層不斷地下降，連大腸癌患者都在急速增加。豆製食品中含有豐富的食物纖維和卵磷脂，能清潔體內腸壁，更能降低血管中的膽固醇，是既經濟又健康的食物。素食者和重養生的人可以多食用豆腐製品來補充植物性蛋白質，一般人多食用也可以促進健康。而它清潔積聚的功效，有助體內環保，皮膚自然水噹噹。

《喝豆漿.吃豆腐》

作者簡介

曹麗娟

學歷：

稻江廣告設計畢業

博強國際大學管理科學碩士

牛津國際大學營養科學博士

現任：

藝廚創意坊（餐飲、外燴、烹飪家教、創業輔導）負責人

經歷：

榮獲中華民國第七屆金廚獎職業組創意獎

榮獲中華民國第八屆金廚獎業餘組第一名

1999年榮獲聯合國自然醫學協會總會贈勳騎士爵夫人獎

2000年榮獲聯合國自然醫學協會總裁親贈自然醫學貢獻獎

2000年台北國際食品展桂冠冷凍食品代言

東森「食全食美」節目食譜教學、平面媒體食譜教學

民視「消費高手」、三立「美食鳳味」&「黃金七秒半」節目食譜教學

著作：

「低卡方便醬」、「乾貨風味誌」、「五色健康餐」、「6食補美一生」、「台灣小吃 - 致富版」、「豆之味」、「蔬果雕刻」，並與數位老師烹飪老師合著「餅乾高手easy做」、「中西米飯大集合」、「醃菜大不同」等著作

書籍目錄

8豆製品的營養和食用益處

9市售豆腐 & 豆製品

10選購、保存 & 烹調應用

11豆漿製作法

豆漿篇

菜餚----

12一葷八素

14豆漿原鍋飯

15清蒸豆漿素魚

16沙茶豆漿

18黑豆漿蒸蛋

19蒸豆漿錦

湯品----

20豆漿養生鍋

21豆漿小火鍋

22豆漿拉麵

24酥皮黑豆漿湯

26咖哩豆漿湯

26麻油豆漿素雞

28麻辣豆漿鍋

29雲吞豆漿

30杜仲豆漿養生湯

32茄汁豆漿濃湯

33翡翠豆奶濃湯

34麻油豆漿薑母素鴨

36山藥豆漿煲

36三葷七素

點心 & 飲品---

38豆漿蔬菜焗烤

40豆漿潛水艇麵包

40豆漿玫瑰花茶

42原味豆漿湯點

42土司豆漿派

44豆漿蛋糕冰淇淋

45咖啡豆漿凍

46豆漿五色健康粥

48紫地瓜豆漿甜湯

49豆漿美顏佳人湯

豆腐篇

菜餚----

50鑲豆腐

52金沙豆腐片

《喝豆漿.吃豆腐》

- 53五味拋豆腐
- 54杏片豆腐脆球
- 55豆乾絲煎餃
- 56咖哩椰汁豆腐煲
- 57當歸豆腐煲
- 58福袋包
- 60豆腐蒸素肉扣
- 62臭豆腐
- 63紅燒豆腐
- 64凍豆腐蘆筍
- 65蛋豆腐燴蔬
- 66阿給
- 67滷豆腐錦
- 68豆腐如意卷
- 70豆腐獅子頭
- 71雞湯豆腐燒

湯品----

- 72豆腐羹
- 73豆腐湯

點心 & 飲品---

- 74香蕉豆皮卷
- 76桂花豆腐起司酥
- 77涼拌刺蔥豆腐番茄
- 78芋香豆腐煲
- 79千層豆腐
- 80菠菜豆腐餅
- 82南瓜豆腐酥
- 86紅豆豆腐麵包
- 84豆腐丁水果小菜
- 85豆乾銀芽涼拌
- 86牛奶豆腐奇異果汁
- 89豆腐牛奶蘆薈汁

美容方篇

- 90豆漿水果浴
- 91滋潤豆腐修護
- 91美膚豆漿液
- 92除斑豆腐面膜
- 92抗痘面膜
- 93豆渣美容
- 93美白調理面膜

《喝豆漿.吃豆腐》

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:www.tushu000.com