

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

图书基本信息

书名：《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

13位ISBN编号：9787533541866

10位ISBN编号：7533541863

出版时间：2013-1

出版社：龚仆 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：龚仆

页数：279

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

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

内容概要

《掌中查享生活：豆浆米糊蔬果汁掌中查》以推荐营养健康饮品为目的，向有此愿望的饮品爱好者开启了健康之门。它从豆浆、米糊、蔬果汁三种饮品的相关知识入手，而后推荐了以不同原料为主的经典饮品。之后，它分别以功效、年龄段、族群、疾病、节气五方面为线索，在介绍相关内容之余推荐了相适合的饮品。除了内容详细，此书还设置了速查标志，可供有此需要的爱好者查阅。

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院院长、教授，国家中医药管理局中药药理科研实验室研究员，中国营养学会会员，中华医药学会会员，国家工商总局商标局注册的“龚仆大夫”商标所有者，全国连锁龚仆防病中心董事长，著名医学专家、心理学专家。

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

书籍目录

第一篇 概述 第一章 豆浆知识 豆浆的来源——豆类 豆浆的营养成分 制作豆浆有诀窍 购买制作工具——豆浆机 豆浆机使用技巧 制作豆浆的步骤 制作豆浆的要点 饮用豆浆需注意 优质豆浆的标准 饮用豆浆忌随意 豆浆并非人人皆宜 保存豆浆有研究 豆浆料理美味多 豆浆核桃糯米糊 豆浆核桃蜜 豆浆玉米笋 洋葱玉米浆汤 豆浆玉米面羹 猕猴桃浆羹 豆浆熘苹果糕 红糖姜汁蛋羹 百合豆浆粥 香蕉苹果浆汁 豆渣同样不可忽视 豆渣营养不可小觑 豆渣既保健又美容 豆渣料理多种多样 第二章 米糊知识 米糊功效全且大 米糊营养丰富 米糊功效齐全 制作米糊有要求 制作方法 制作要求 第三章 蔬果汁知识 蔬果汁营养丰富 天然蔬果富含营养 蔬果汁益于身体 制作蔬果汁保健康 制作工具 制作蔬果汁的步骤 蔬果汁需要辅助原料 饮用蔬果汁有讲究 确保蔬果无污染 挑选应季蔬果 蔬果应洁净 辅料助美味 宜现榨现饮 早上饮用效果好 饮用宜细且慢 注重色彩搭配 蔬果渣可再利用 蔬果渣可美容 蔬果渣可作为食材 第二篇 经典推荐 第四章 经典豆浆 黄豆 黄豆原味豆浆 红豆 红豆养颜豆浆 绿豆 绿豆清凉豆浆 青豆 青豆开胃豆浆 黑豆 黑豆营养豆浆 百合 莲子百合豆浆 玫瑰 玫瑰花甜豆浆 桂花 桂花甜豆浆 菊花 百合菊花豆浆 薄荷 薄荷蜂蜜豆浆 核桃 核桃楂米豆浆 红枣 红枣红豆豆浆 胡萝卜 胡萝卜豆浆 香蕉 香蕉草莓豆浆 山药 燕麦山药豆浆 苹果 苹果黄豆豆浆 第五章 经典米糊 粳米 二米燕麦米糊 小米 小米米糊 山药糯米米糊 玉米 燕麦玉米米糊 糙米 枸杞糙米糊 薏米 西红柿薏米糊 高粱 高粱燕麦米糊 黑米 木耳黑米糊 花生 粳米花生米糊 小麦 小麦糯米米糊 燕麦 燕麦绿豆米糊 荞麦 荞麦花生米糊 第六章 经典蔬果汁 土豆 橙 菠菜 西红柿 芹菜 柠檬 葡萄 橘子 菠萝 木瓜 水蜜桃 柚子 草莓 猕猴桃 香瓜 西瓜 …………… 第三篇 养生饮品全攻略 附录 五色食物养五脏

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

章节摘录

版权页： 插图：

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

编辑推荐

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》编辑推荐：用最常见的蔬果和五谷，自制出营养百变的饮品，让你在繁忙的都市生活中，瞬间放松自己，轻松获得无价的健康与美丽。

《豆浆米糊蔬果汁掌中查》

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