

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

图书基本信息

书名：《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

13位ISBN编号：9787501986767

10位ISBN编号：7501986762

出版时间：2012-5

出版社：轻工

作者：陈志田 编

页数：336

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

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

内容概要

《百姓餐桌:最营养的自制豆浆与早餐2588例》分为豆浆与早餐、宜人豆浆、营养早餐、西式早餐4部分。主要内容包括：经典原味豆浆；保健豆浆；食疗豆浆；不同人群宜喝豆浆等。300道营养豆浆，288道美味早餐，2000条烹饪常识。当豆浆遇上早餐，带来更上一层的美味享受。300款功效非凡的营养豆浆，搭配288款中式或西式早餐，美味又营养、快捷又方便。

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

作者简介

陈志田

国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

书籍目录

PART1 豆浆与早餐 豆浆机的选购 豆浆机的结构 豆浆机的使用 豆浆的营养成分及功效 优质豆浆的关键指数及鉴别 缤纷豆浆的不同营养 饮用豆浆的注意事项 豆浆的养生保健功效 慎防几类早餐的营养陷阱 不吃早餐的危害 不健康的早餐别吃了 吃营养早餐应注意什么 营养早餐的食物选择 不同的人应如何选择早餐 豆浆与早餐东问西答.....PART2 宜人豆浆PART3 营养早餐

章节摘录

版权页：插图：01面包牛奶族 营养陷阱 吃下这类早餐后，血糖上升得很快，易让人疲倦、精神不济。面包不论咸或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多。怎样吃更健康 少吃夹馅面包，其热量、油脂量比白面包更高。想吃甜面包，不妨选择全麦吐司加果酱，要避免每天涂抹奶油、花生酱等，否则会增加脂肪的摄入量。02烧饼油条族 营养陷阱 这类早餐较难消化，常吃易让人发胖。怎样吃更健康 吃烧饼、油条这类油炸型早餐时最好搭配青菜粥，既能为人体补充蔬菜，又可以解腻。03清粥小菜族 营养陷阱 这类早餐缺乏蛋白质，钠含量偏高。怎样吃更健康 选择五谷杂粮粥比清粥更营养。吃粥时，不要只配酱菜，还可搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，才能补充足够的蛋白质。04蔬菜水果族 营养陷阱 这类早餐热量过低。将蔬果当作早餐看似“健康”，但早餐是一整天能量的来源，需要主食来提供热量，蔬菜水果的热量过少，容易让人疲劳，而且很容易就饿了。怎样吃更健康 搭配三明治或吐司，以增加身体的能量。血糖偏高的人尤其不要只以水果当早餐，因为有的水果含糖量很高，早餐空腹食用会影响血糖水平，使血糖波动较大。不吃早餐的危害 早餐作为晨起后的第一餐，能补充人体前一天晚上所消耗的能量。繁忙的都市人也许会在早晨花时间来穿衣打扮或安排当天的日程，却省不出几分钟好好地吃顿早餐。其实，每个人都应该养成每天吃早餐的好习惯，因为不吃早餐对身体有百害而无一利。01儿童不吃早餐的危害一 导致营养和发育不良 不吃早餐的儿童，全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些营养物质，如钙、铁、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素A、叶酸等的摄入量均低于吃早餐的儿童。长期下去，会影响儿童的营养状况和生长发育。影响学习能力和成绩 不吃早餐或早餐营养质量差，血糖水平相对就低，不能及时为神经系统输送充足的能源物质，从而影响学习能力和学习成绩。不吃早餐容易导致精力不集中 经过一晚上的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗得差不多了，晨起后体内血糖指数较低，这时如果不吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，导致体内代谢降低，容易引起反应迟钝、注意力不集中等症状。

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

编辑推荐

《百姓餐桌:最营养的自制豆浆与早餐2588例》不仅仅是一本豆浆书：300道功效非凡的营养早餐与288道美味中式、西式早餐合理搭配。不仅仅是一本食谱，更包含丰富营养常识：书中2000条烹饪常识，给你最详实的操作指导与营养点题，让你上手更快。

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

精彩短评

- 1、是正版呢，很棒，内容也很好
- 2、内容很多，没时间细看
- 3、挺不错的一本书，好多好吃的，简单又营养
- 4、家里的人都喜欢喝豆浆，不过不知道原来豆浆有这么多种做法，不同的做法适合不同的人群，有不同的功效，很实用的一本书。喜欢
- 5、书很好，超出预期的想象，快递也很快，非常满意！
- 6、内容很丰富，每一道案例都带图片，过程详细。是我买到最满意的一本餐饮书
- 7、里面介绍了很多，由于太懒了还未动手做！但也很喜欢。如果家里有榨汁机跟微波炉就，豆浆机就超方便了。
- 8、图书的质量很好，简单实用，看着很有食欲，家里要是备有一台烤箱就好了~
- 9、买回来。老妈有按照书上教的去做，感觉很不错哦
- 10、内容丰富，画面精美，每种早餐看起来都那么诱人，方法简单易操作，很实用的书
- 11、和朋友一人买了一本，现在身边的朋友都爱在当当上买书了
- 12、好书，里面喝的和吃的都有，是一本简单易懂值得推荐的好书
- 13、写的很详细，内容也很丰富，学到很多生活知识，很好。
- 14、已经在尝试了，超级喜欢。。
- 15、很详细，还没做，看内容值得买。
- 16、最爱豆浆了，我要好好学习了
- 17、看着很有食欲~
- 18、应该还是很实用的，我家有豆浆机的，以后可以尝试了。
- 19、一般，如果在书店看到是肯定不会买的
- 20、对于研究豆浆机及实用豆浆试制有很多用处；
- 21、尝试了很多种豆浆，超好喝。第二次买送人。
- 22、很综合性的一本书，每天照着做，一年都不重复。好！
- 23、好多种类啊，而且一点儿也不麻烦，推荐一下！
- 24、里边不只写了豆浆的东西，还包括中西式面点等制作资料。个人感觉可以。在附近书店看了后，才在当当网上买的。
- 25、刚买了豆浆机，正好用得上
- 26、内容多一个豆浆可以做出N多种 但是都没什么技术含量 也就把配料稍微换一下 这个豆换成那个豆 又是另外一款 只能说还行把
- 27、超级棒的一本书。同事看到争抢着加定
- 28、以后结婚了，可以做给老公吃饭
- 29、书的质量很好！快递太神速了！
- 30、非常好，很实用，书的内容和质量都很好
- 31、制作步骤太简单
- 32、粗略看了一下还不错
- 33、很多煮豆浆的方法都是举一反三的 买书的目的就是学习一些没有的 但是很令人失望啊
- 34、我最近正在研究全家的早餐问题，真本书太棒了。菜品多，而且还介绍很多的食疗功效，强烈推荐。
- 35、很好值得看看
- 36、内容不详细。就是告诉你什么配什么。用量功效什么的一点也不详细
- 37、很好的书，就是写的不是很详细
- 38、介绍早餐的种类很全，步骤详细
- 39、这本书还是不错的，简单明了。
- 40、实用，简便易学，值得拥有
- 41、打开看了下，很好的早餐书哦
- 42、好学容易做，

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

- 43、书的质量很不错，内容也很实用
- 44、内容还好，简单易操作。
- 45、里面的内容看上去很丰富。
- 46、可以，和图片一样
- 47、买了个九阳豆浆机，正愁不知道怎么合理搭配弄早餐，这本外观精致的书帮了我一个大忙，不错
- 48、中西早餐都有，彩图说解，内容挺丰富，有教制作过程，还有大概制作时间！有时间也可以慢慢尝试下！挺不错，值得购买！
- 49、很食用的一本书 让豆浆也变的丰富多彩 还很喜欢里面的果汁
- 50、养生之道，药补不如食补。多喝豆浆饮品。自制的更加放心、随心、美味了。
- 51、帮同事买的，她已经照着做早餐了。好操作，味道也不错。实用！
- 52、这个商品不错，偶尔在新华书店看到，然后在当当购买，活动价还可以，得空准备去尝试弄弄
- 53、不错，很实用。有时间慢慢研究，浅显易懂
- 54、最营养的自制豆浆与早餐2588例
- 55、空闲时可以在家照着来做，实惠又健康，图文介绍说明，值得介绍的一本书。
- 56、看情况
- 57、书里有介绍豆浆、米糊、面点、果汁等的详细做法介绍，还有营养介绍，性价比很高，推荐购买。
- 58、很不错，非常喜欢！！
- 59、可不是很实用，等慢慢研究看看
- 60、介绍了很多营养早餐的制作方法，值得一读。
- 61、好多种豆浆和早餐的做法，学习！
- 62、被封面骗了
- 63、很喜欢、很实用
- 64、早餐的制作再详细点就好了
- 65、书还不错，送货也很快。
- 66、有些也挺简单~~不错
- 67、很不错哦，根据书本学了几道，很好喝，
- 68、每天照着做，方便。
- 69、图片颜色暗了点，大体还可以。
- 70、内容丰富，种类多，超级实用，同事看了也喜欢，也买了一本
- 71、内容丰富，值得一看，还可以照做。
- 72、有了这本书，让你从内到外散发出迷人的煮妇魅力，也决定了你在家中不可缺的领导地位。
- 73、以后做早餐不发愁了
- 74、非常全的书，只要做豆浆，这里基本上都能找到
- 75、很喜欢，内容很仔细，印刷的很好。
- 76、每次带孩子到书店看书多想找找看这本书，可是每次多很失望。于是我就到当当网搜搜看，抱着一点希望，没想到找到了这本书，不知道这本书的内容如不如我的所愿，
- 77、不用每天犯愁早餐吃啥,不知吃啥时随便翻翻准能找到一款~
- 78、很喜欢很实用.
- 79、好书，霸者宝石
- 80、内容丰富，以后可以照着做了
- 81、简单、易学、到货快。

《最营养的自制豆浆与早餐2588例》

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