

《一杯好豆浆》

图书基本信息

书名：《一杯好豆浆》

13位ISBN编号：9787121170034

10位ISBN编号：7121170035

出版时间：2012-7

出版社：电子工业出版社

作者：李志强

页数：102

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

《一杯好豆浆》

内容概要

《简单煮意：一杯好豆浆》介绍了黄豆豆浆等经典原味豆浆；口味、色泽富于新鲜多彩的蔬果味豆浆；带有些许芬芳且具有小资味道的花草茶豆浆；此外，还有用豆浆和豆渣为主料做出的各种美食，让一粒普通的豆子都有其用武之地。全书精选各款豆浆，介绍了美味纯豆浆、果味豆浆、蔬菜豆浆、花草茶豆浆、五谷豆浆以及由豆浆和豆渣为主料做出的各种美味豆品，配以制作步骤及其营养价值，让你在喝豆浆的同时，了解其特殊的作用，并有温馨的小贴士，告知每款豆浆适合的人士，让你从此摆脱盲目喝豆浆的时代！

《一杯好豆浆》

作者简介

李志强，资深撰稿人，对饮食健康多有研究。

《一杯好豆浆》

书籍目录

豆浆的好处

喝豆浆的注意事项

制作豆浆的注意事项

美味纯豆浆

黄豆豆浆

红豆豆浆

黑豆豆浆

毛豆豆浆

果味豆浆

猕猴桃豆浆

西梅豆浆

木瓜豆浆

哈密瓜豆浆

苹果豆浆

葡萄豆浆

香橙豆浆

蜜柚豆浆

西瓜豆浆

黄桃豆浆

香蕉豆浆

菠萝豆浆

雪梨豆浆

《一杯好豆浆》

章节摘录

版权页：插图：西瓜豆浆 材料 黄豆70克、西瓜35克、白砂糖适量、纯净水适量。制作 1.将黄豆用流水洗净，并用清水浸泡6~16小时，然后再用清水冲洗几遍；西瓜去皮，除子，切成小块。2.将准备好的黄豆和西瓜块放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。3.将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。 营养分析 西瓜是夏季消暑不可错过的美味，与黄豆打成豆浆喝，可以弥补光吃西瓜而造成的营养缺失。此豆浆中的大豆蛋白等营养素有助于美白防晒，而豆浆下肚的饱腹感也比光吃西瓜更胜一筹。 小贴士 西瓜汁比较多，打豆浆时水不要加太多。另外，还可以尝试这样的做法直接用西瓜汁冲鲜豆浆，而且可以在冰箱中冰镇一下。

黄桃豆浆 材料 黄豆70克、黄桃40克、白砂糖适量、纯净水适量。制作 1.将黄豆用流水洗净，并用清水浸泡6~16小时，然后再用清水冲洗几遍；黄桃去皮，除核，切成小块。2.将准备好的黄豆和黄桃块放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。3.将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。 营养分析 黄桃和黄豆都属于黄色食物，黄色食物的特点是，其中都含有一种标志性色素——胡萝卜素，它是一种强力的抗氧化物质，能够清除人体内的氧自由基和有毒物质，可增强免疫力，有助于预防疾病。黄桃和黄豆一同打豆浆不仅能增强黄色食物给人体带来的卓越功效，还能使人体摄入的营养更全面更丰富。 小贴士 此豆浆能清除人体内的自由基和有毒物质，提高抵抗力，所以非常适合体质不好的人以及在污染环境中工作的人、好抽烟的人、从事剧烈运动的人、长期服药的人饮用。

《一杯好豆浆》

名人推荐

俗话说“人可一日无肉，不可一日无豆”，豆类所含蛋白质达百分之四十之多，可谓食材中翘楚，极为可贵！豆浆有很多种，每种都有其独特的功效和口感，是人们餐桌上的“良药”。本书针对不同体质、年龄的人群，精选不同配方、不同口味和不同食疗功效的豆浆。从健康和美味兼顾的角度出发，帮助大家做出适合自己、家人和朋友的好豆浆。——解放军309医院营养科前主任 张晔

《一杯好豆浆》

精彩短评

- 1、挺实用的一本书，有时间跟着学一学。
- 2、很好的一本书，搭配营养科学，学会很多。
- 3、看了，都想喝。
- 4、实用，在家可以自己做，快捷也方便
- 5、自从有了此书 每天都喝不同豆浆 值了

《一杯好豆浆》

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