

# 《豆浆机营养食谱》

## 图书基本信息

书名：《豆浆机营养食谱》

13位ISBN编号：9787535648679

10位ISBN编号：7535648673

出版时间：2011-12

出版社：湖南美术

作者：犀文图书

页数：153

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](http://www.tushu000.com)

# 《豆浆机营养食谱》

## 内容概要

犀文图书编著的《豆浆机营养食谱》讲述了：豆浆机以其简单、快捷、时尚、卫生的特点，在日常生活中扮演着重要角色，为人们的饮食习惯和健康贡献着一份力量。《豆浆机营养食谱》旨在告诉大家通过豆类、五谷、坚果、水果和蔬菜等食材的相宜搭配，如何巧用、全面利用豆浆机，制作出色、香、味俱佳的饮品，给自己和家人开启新一天的营养、健康之旅。

# 《豆浆机营养食谱》

## 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

# 《豆浆机营养食谱》

## 书籍目录

特色豆浆 黄豆浆 红枣绿豆豆浆 红枣枸杞子豆浆 黑米黄豆浆 荞麦豆浆 荞麦大米豆浆 燕麦豆浆 枸杞子豆浆 玉米豆浆 红枣莲子豆浆 黑豆核桃豆浆 养生干果豆浆 枸杞子核桃豆浆 甘薯山药燕麦豆浆 土豆豆浆 南瓜豆浆 橘柚豆浆 生菜豆浆 西芹豆浆 紫薯南瓜豆浆 芦笋山药豆浆 陈皮山楂豆浆 木瓜银耳豆浆 山药苹果豆浆 桂圆豆浆 苹果香蕉豆浆 黄瓜蜂蜜豆浆 雪梨豆浆 柳橙豆浆 胡萝卜豆浆 火龙果豆浆 毛豆豆浆 红茶豆浆 茉莉花豆浆 龙井豆浆 菊花枸杞子豆浆 荷叶桂花豆浆 杏仁槐花豆浆 金银花豆浆 玫瑰花豆浆 栀子花莲心豆浆 薄荷黄豆绿豆浆 绿桑百合豆浆 绿茶消暑豆浆 西瓜豆浆 蔬菜水果豆浆 腰果豆浆 综合豆浆 益智豆浆 虾皮紫菜豆浆 柠檬花生紫米豆浆 葡萄干豆浆 西洋参白果豆浆 小麦豆浆 五豆豆浆 经典五谷豆浆 核桃花生豆浆 甘薯山药豆浆 五谷杂粮浆 绿豆浆 花生乳 黑豆沙 薏米汁 小米汁 红豆浆 百合银耳绿豆浆 糙米花生浆 糯米黑豆汁 绿豆薏米浆 甘薯大米浆 莲子百合红豆浆 芦笋绿豆汁 玉米汁 杏仁花生牛奶 核桃玉米浆 松仁黑芝麻浆 香蕉玉米牛奶 核桃莲藕浆 黑米黑豆汁 玉米扁豆木瓜汁 玉米枸杞子汁 莲子浆 糯米红枣汁 黑芝麻栗子浆 玉米麦片汁 糯米莲子山药汁 营养米糊 小米黑芝麻糊 薏米红豆糊 薏米黑芝麻双仁米糊 胡萝卜核桃米糊 杏仁米糊 胡萝卜米糊 木耳黑米糊 核桃花生麦片米糊 大米土豆糊 玉米绿豆糊 薏米糊 糯米糊 枣杞生姜米糊 核桃腰果米糊 猕猴桃米糊 山药黑芝麻糊 南瓜花生仁米糊 养心补血糊 清肝明目糊 营养早餐糊 果蔬汁 哈密瓜毛豆汁 柠檬柳橙汁 牛奶香蕉汁 苹果牛奶汁 凤梨苦瓜汁 芒果汁 紫沙果酿美肤汁 香蕉杂果汁 香橙苹果什饮 草莓综合果汁 西红柿哈密瓜汁 酪梨牛奶 鲜榨果蔬汁 木瓜生姜汁 辣椒生姜汁 桃子蜂蜜汁 香蕉蜜桃鲜奶 哈密瓜奶昔 西瓜奶昔 草莓奶昔 啤梨奶露 苹果山药汁 红豆香蕉酸奶汁 西瓜西米露 夏威夷蜜茶 山楂橘子汁 菠萝沙冰 冰镇鸭梨汁 猕猴桃高丽菜汁 苹果菠萝汁 菠萝柠檬芹汁 柳橙胡萝卜汁 什果宾治 葡萄柠檬汁 苹果白萝卜汁 苹果枇杷汁 葡萄菠萝杏仁汁 青果薄荷美白汁 橘香甜汁 芒果芦荟优酪乳 桃柿子汁 桃子蜂蜜汁 胡萝卜苹果汁附录 喝豆浆的好处

# 《豆浆机营养食谱》

## 编辑推荐

犀文图书编著的《豆浆机营养食谱》主要介绍了如何利用豆浆机，通过豆类、五谷、坚果、水果以及蔬菜的巧妙搭配，制作出色、香、味俱佳的食物。豆浆营养丰富，四季皆宜，常饮对身体健康大有裨益。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，驱寒暖胃，滋养进补。

# 《豆浆机营养食谱》

## 精彩短评

- 1、纸张很好，耐用！内容也算完善，只是，有些死板！在用量上不是很精确
- 2、有了这本书，才知道原来豆浆机不止用黄豆，花生，还有这么多美味。强烈推荐款。
- 3、印刷真的不错，有说怎么操作的，还算详细，希望过年能自己在家天天做豆浆喝。
- 4、很实用的一本书，现在每天照样做一款，建议原料用量上根据自家的豆浆机说明调整一下，我家是九阳的BJ13-D18D全自动豆浆机（900-1300ml的），最多原料用量（干豆）100g。
- 5、这件宝贝确实不错，和描述的一样好，卖家也很好，快递、服务都没的说，全5分！
- 6、图文并茂，还没有实践过，所以暂时不对书的内容评价
- 7、写的太差了，就图片用量都没写
- 8、书上的配方还算详细、值得借鉴
- 9、各式各样的豆浆营养做法，很不错。
- 10、还没试做过，不过看着挺好的
- 11、实践了几款，还不错，营养健康。
- 12、给老妈买的菜谱，看销量和评价都很好，要是最新的版本就好了。现在正照书做菜呢。
- 13、还不错，例子挺多的，图片很好看
- 14、每天晚上儿子照书点一款，早上美味早餐。书质量也好。
- 15、印刷还不错，就是内容实在一般。不知道我当时为什么要买这本书……其实想到什么就丢进去打成浆就好了 :(
- 16、不错 就是图片太大 文字太少了
- 17、很好，看了之后就可以自己做各式各样的豆浆，营养又丰富，是居家的好选择。
- 18、送给妈妈的！妈妈特别喜欢！！
- 19、写的很详细，非常实用。
- 20、内容丰富含盖了五谷杂粮/果蔬的营养搭配，记录了原料/营养功效/制作方法。书的质量好好，全是彩页的，相对来说我买贵了。
- 21、印刷精美，很实用，豆浆机原来可以做出这么多美味，赞一个。
- 22、很详细很易懂的书 不错哈哈对于懒人最合适了
- 23、很有营养价值。。。
- 24、物流很快,昨晚下单,今天就到货了.继续支持当当
- 25、式样很多，水果竟然能和豆浆放一起。不过书里的食谱要用多功能的豆浆机做，还有打果汁的。
- 26、豆浆机食谱，健康又美味
- 27、简单易学，做起来
- 28、这个商品不错，很喜欢，多按书本中的内容弄一些豆浆喝保养我的皮肤
- 29、特意为妈妈买的书，妈妈很喜欢。实用性强。
- 30、种类齐全，带有图解，特别棒
- 31、很全面的搭配。
- 32、图文并茂,豆浆原来还有那么多的做法.
- 33、介绍的东西自己都可以做，材料也简单，很实用，可以自己照着书做营养豆浆啦。
- 34、内容很实用，很简单用医学会
- 35、一般般吧，没有什么特别的东西
- 36、非常好！我很喜欢

# 《豆浆机营养食谱》

## 精彩书评

1、豆浆是一种老幼皆宜、价廉质优的液态营养品，它所含的铁元素是牛奶的6倍，所含的蛋白质虽不如牛奶高，但在人体内的吸收率可达到85%，因此有人称豆浆为“植物牛奶”。豆浆机营养食谱有了就该买豆浆机了。豆浆机专卖网<http://www.doujiangjishop.com/>

# 《豆浆机营养食谱》

## 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](http://www.tushu000.com)