

《热饮-健康热饮70种》

图书基本信息

书名：《热饮-健康热饮70种》

13位ISBN编号：9787538146158

10位ISBN编号：7538146156

出版时间：2006-2

出版社：辽宁科技出版社

作者：郭玉芳

页数：78

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

《热饮-健康热饮70种》

内容概要

在生活中寻找身心灵最自然的慰藉，从大地中学习活力、健康、轻盈的新生活，喝一杯自然风味的健康热饮，让一切都晴空如风般地自由了！《热饮:健康热饮70种》收录了70种健康热饮，让女人纤盈、男人充满活力、老少都健康了！

《热饮-健康热饮70种》

书籍目录

工具&材料介绍Chapter 1 五谷杂粮饮 1. 发芽米纤维素奶 / 预防老化疾病 2. 糙米养生奶 / 改善虚弱体质 3. 香素糙米奶 / 滋养调理 4. 荞麦高粱香米奶 / 预防慢性疾病 5. 燕麦松子奶 / 保护心血管 6. 黑麦养生豆奶 / 保护心血管 7. 大麦香豆奶 / 改善调理 8. 小麦健康米奶 / 强壮机能 9. 养生黑豆浆 / 预防老化 10. 黑香素杏豆奶 / 舒缓女性更年期 11. 肉桂荞麦香奶 / 改善虚寒体制 12. 如意红豆奶 / 改善女性生理期不适 13. 清爽绿豆奶 / 消暑解热 保护肝脏 14. 红米芡实奶 / 预防贫血 15. 紫米芝麻素奶 / 改善虚弱贫血 16. 栗子暖身米奶 / 提升身心活力 17. 芝麻香素奶 / 帮助生长 保护骨骼 18. 核桃薏仁奶 / 防抗老化 19. 松子养生奶 / 改善虚弱体制 20. 四宝香薏奶 / 提高免疫力 21. 福元茯苓养生奶 / 改善妇幼虚弱体质 22. 双莲养生奶 / 预防骨质疏松 23. 莲藕素健奶 / 促进新陈代谢 24. 麦香莲藕豆奶 / 滋养脾胃 美容养颜 25. 蔓越莓百合素奶 / 预防泌尿感染 26. 百合腰果奶 / 美白肌肤 27. 百合润肤奶 / 润泽肌肤 保护气管 28. 蔓越莓香藕奶 / 提高免疫力 29. 淮山芝麻豆浆 / 延缓人体衰老 30. 麦杏山药奶 / 舒缓烦躁 31. 地瓜南杏奶 / 预防便秘 32. 南瓜养生米浆 / 保护前列腺功能 33. 咖啡香豆奶 / 改善便秘 利尿功能 34. 抹茶纤体奶 / 预防肥胖 35. 柿香素米奶 / 美容美颜 保护视力Chapter 2 中西养生茶

.....

《热饮-健康热饮70种》

章节摘录

预防老化--养生黑豆浆[材料]2人份黑豆20克糙米10克小米10克薏仁10克熟黑芝麻1大匙清水150毫升冷开水500毫升黄冰糖和红糖各1/2大匙[做法]1.黑豆、糙米、小、米、薏仁洗净沥去水分，用清水浸泡3个小时，移入电锅内，隔2杯水蒸熟，即可取出备用2.将蒸熟的材料和糖、黑芝麻、冷开水200毫升倒入调理机里，盖上杯盖充分搅拌成泥状，再倒入冷开水300毫升调成豆浆，最后倒入小锅中，用中小火煮沸即可饮用关于黑豆黑豆性平，可利水解毒，预防老化，不过痛风患者、胃酸胀气者避免食用。黑豆的蛋白质非常丰富，但因属不完全蛋白质（氨基酸），所以应和谷类食物搭配才能转化成人体所需的完全蛋白质。黑豆的维生素A非常丰富，可预防人体内在器官上的老化和组织的病变，是提升免疫力和预防各种疾病很好的豆类食物来源舒缓女性更年期--黑香素杏豆奶[材料]2人份黄豆20克甜杏仁30克糙薏仁（红薏仁）10克糙米10克红糖5克清水200毫升冷开水600毫升[做法]1.黄豆、甜杏仁、糙薏仁、糙米洗净沥去多余水分，用清水浸泡3个小时，移入电锅内，隔2杯水蒸熟，即可取出待用2.将做法1中的所有材料和红糖、冷开水300毫升先倒入调理机里，并盖上杯盖充分搅拌成泥状，再倒入冷开水300毫升调成豆奶，最后倒入小锅中，用中小火煮开，其间要不停地搅拌，熄火后倒入您喜爱的杯中饮用关于黄豆黄豆性温，可滋补身体，抗老化，不适合透析与痛风患者食用。黄豆中含有人体所需要的氨基酸（蛋白质），维生素E，矿物质钾、钙、镁、磷、铁、锌、硒，植物性雌激素，卵磷脂和可溶性纤维。可帮助预防心血管疾病、大脑退化，改善神经衰弱、骨质疏松，改善更年期不适，并帮助儿童大脑和骨骼组织的发育完善，提升学习能力

《热饮-健康热饮70种》

精彩短评

- 1、这个还不错，图文并茂，值得拥有
- 2、书已收到，看过几页。还不错
- 3、很多精美图片，质量不错！
- 4、还行就是有点麻烦
- 5、小朋友喜欢喝
- 6、自从买了这本书，买水果的时候就喜欢对照下书，希望能找到秘方，美美的做道健康美容茶~~
- 7、书皮划的厉害！根本就不像是新书！而且里面的热饮全都是要煮过才能喝，有点麻烦！还有好多材料不是那么好找的。往往一杯热饮要用好多材料，很麻烦！不是很喜欢！家庭主妇也许会喜欢吧！
- 8、我很喜欢的书，很多种类，连制作步骤也很详细。只是这书好旧啊，封面上都是刮痕！！！！
- 9、书的印刷不错,制作过程也较详细不过我还没有来得及去购原料来实践,不知味道如何,哈哈,希望是自己想像中的好喝就好了
- 10、书的质量没说的,但是操作起来很麻烦,我想我是不会去照着做的,只能看看美丽的图画了.
- 11、书质量不错，内容中好多喝得，可以慢慢捉摸。生活就是要有点不同在点缀。
- 12、其实这本书早就想购买了,遇上了当当网有折扣,当然不会错过...内容其实不错.....有败笔在于书的质量.....不能否认,在书店里看到的书本都很新....虽然贵了点.....当折开当当网邮包,不能否认,令人看到书的封面就很失落.....封面很旧,而且几个角都有小小的向上卷.....其实,喜欢看书的人,都会把书保管得很好.....但一本刚到手上的书就如此了,能不让人感觉失落吗?很奇怪的是,我同一邮包里的另一本书并没有这个现象...我希望当当网注意这方面问题.....会购书的网友基本都是爱书人....
- 13、此书前半部分是热饮，后半部分是茶饮。比较喜欢前半部分。前半部分所选材料在超市里基本上能买到，操作也不麻烦，试做了两次，家人都很爱吃，在秋冬季喝上一杯热饮，很享受。
- 14、做法还是简单的,不过总是要泡几个小时,觉得有点麻烦.而且都是甜的....
- 15、还不错,就是操作性不太强
- 16、内容丰富，方法都比较详细，容易学会
- 17、还不错，适合家庭
- 18、喜欢第一部分有关五谷豆浆之类的饮品，而且对主要食材有详尽的介绍；后面有关花草茶的内容另外再写一本会更好些。
- 19、做起来很麻烦。
- 20、很喜欢这本书，已经照着这本书，做过一些了，很好，很实用
- 21、里面所讲的材料都能找到，而且制作起来也比较容易。
- 22、这么多热饮，每天一种也够喝上两个多月呢！下次闺蜜们再到家里聚会，又可以小露一手了！哈哈！
- 23、还不错的书，就是有点小鬼，内容不是特别多。
- 24、是本还不错的书，每种饮品都有相应的图片，但是就是书里介绍的饮品做法有点麻烦，大多数都需要打碎，感觉不是能够经常用到~
- 25、收到的书很新，很幸运。很喜欢，值得保存的一本书。冬天来了，正好用得着。
- 26、还不错,先囤着,等孩子大了再看.
- 27、内容还可以，就是制作方法有些麻烦
- 28、谷物类的还好，茶类的不是很方便,有的茶需要的材料太多
- 29、还行，能适应有空闲时间的家庭用，有些味道还不错。

《热饮-健康热饮70种》

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