第一图书网, tushu007.com

<<乐享彩书榜>>

图书基本信息

书名：<<乐享彩书榜>>

13位ISBN编号：9787506481199

10位ISBN编号：7506481197

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：吕宏宾

页数：127

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<乐享彩书榜>>

内容概要

果汁、豆浆巧妙搭配！
魅力豆浆和水果法，喝出美丽一整天！
巧制豆浆和水果法，简单易做很实用惠。
经典美丽饮品，豆浆、水果不可少。
数十种饮品，带你品出“美”滋味儿！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吕宏宾，高级烹饪技师，国家级评委，北京第三届烹饪大赛，个人金奖获得者。
饭店协会全国烹饪大赛，个人金奖获得者。
从业经验：北京五洲大酒店厨师、北京天伦王朝饭店高级主管、日本札幌菜香楼中餐料理厨师长、北京前门都一处餐饮有限公司厨师长。

第一图书网, tushu007.com

<<乐享彩书榜>>

书籍目录

第一章 琼浆玉液保健康
餐桌上的明星——浓醇豆浆
小豆子，大营养
豆浆中的六大营养素
大豆卵磷脂
大豆蛋白
大豆异黄酮
膳食纤维
不饱和脂肪酸
大豆皂素
科学饮用豆浆
喝豆浆的讲究
哪些人不宜喝豆浆
味觉视觉共享的盛宴——鲜美蔬果汁
天然蔬果是营养宝库
膳食纤维
维生素
抗氧化物
矿物质
饮用蔬果汁的五大益处
天然营养“存储室”
营养吸收“加速器”
心灵的“快乐驿站”
肤色的“修复机”
纤体“加油站”
聪明饮用蔬果汁的六大要诀
选择安全蔬果
选择应季蔬果
榨汁前将蔬果清洗干净
现榨现喝
早上或白天饮用
坚持适量饮用
第二章 豆浆和蔬果法DIY坊
豆浆DIY坊
豆浆的制作方法
DIY第一步：选豆
DIY第二步：泡豆
DIY第三步：制浆
DIY第四步：清洗
DIY第五步：冷藏
豆浆机的选购
购买场所
安全系数
容量
出浆速度

第一图书网, tushu007.com

刀片
网罩网孔
蔬果汁DIY坊
蔬果汁的制作方法
DIY第一步：挑选蔬果
DIY第二步：清洗蔬果
DIY第三步：处理蔬果
DIY第四步：蔬果榨汁与搅拌
增加蔬果汁风味的辅助原料
椰汁
蜂蜜
酸奶
芝麻
杏仁
核桃
榨汁机的选购
望——望外观及内部组件
闻——闻味道及听声音
问——问功能及服务
切——动手试一试
第三章 经典豆浆和蔬果法汁
豆浆
黄豆原味豆浆
绿豆清凉豆浆
燕麦豆浆
玉米纯豆浆
荞麦薏米豆浆
玉米红豆豆浆
蔬果汁
菠萝圆白菜苹果汁
甘蔗石榴汁
李子甘蓝薄荷汁
哈密瓜奶汁
蔬果豆浆
生菜胡萝卜豆浆
大米莲藕豆浆
苹果水蜜桃豆浆
雪梨猕猴桃豆浆
干果滋补豆浆
第四章 四季养生豆浆和蔬果汁
春季滋阴润燥
金橘大米豆浆
橙子苹果菠菜汁
橘香甜汁
……
第五章 豆浆和蔬果汁呵护全家
第六章 适合不同族群的美饮琼浆

第一图书网, tushu007.com

第七章 花样女人这样喝
第八章 豆浆和蔬果汁搭配对症调养

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《豆浆+果汁,健康1+1》编辑推荐：飘香浓浆，倡导绿色健康、让蔬菜和水果为健康护航、豆浆蔬果汁，健康1+1！
浓香、好做、营养、美味！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com