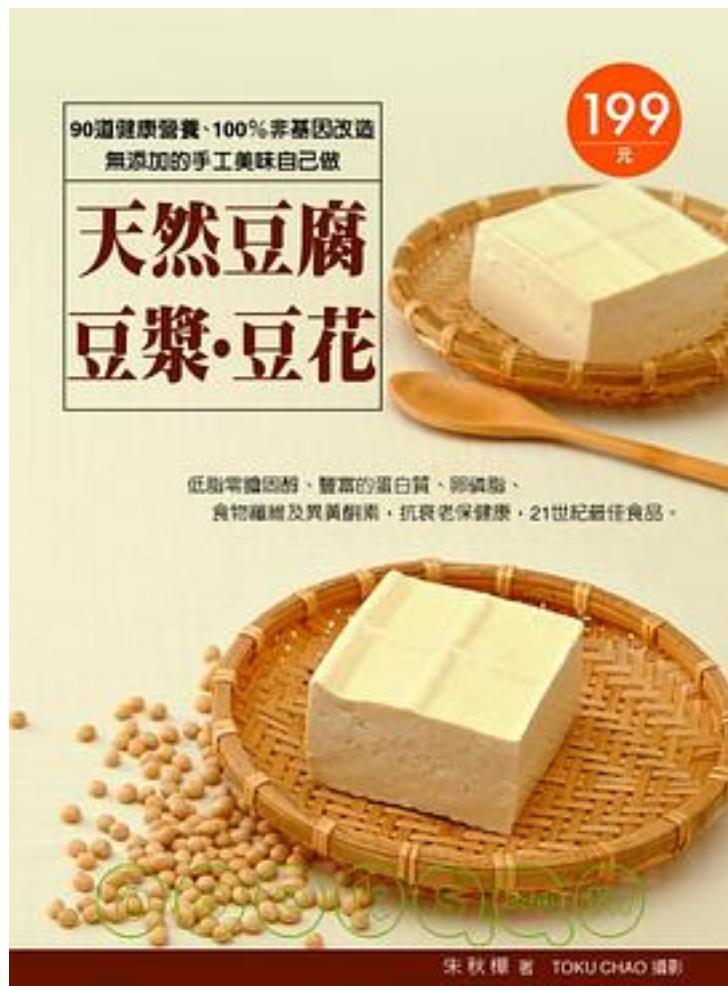


天然豆腐·豆漿·豆花



[天然豆腐·豆漿·豆花 下载链接1](#)

著者:朱秋樺

出版者:出版菊

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789570452914

不敢不能喝牛奶，就來塊豆腐吧！

年度又近尾聲…回顧毒奶粉、三聚氰胺、氨粉…等的事件，造成許多消費者與業者的恐慌，身為教師又兼家庭主婦具的雙重身份，常被學生與家人要求提供正確「吃的訊息」…。

「食品添加物不是罪惡，誤用或濫用才是禍源」學者有力的呼籲著，「少吃加工美味，多吃自然的美味」也是我常常給學生與親朋好友的建議；自己親手做，不單充分瞭解材料來源，更能夠「吃的安心、安全又健康」。

豆腐是2100年來傳下的智慧，具有非常豐富的蛋白質、卵磷脂、食物纖維及異黃酮素，加上它低脂零膽固醇、可以抗衰老保健康，被譽為21世紀最佳食品。豆漿可以提供的營養成分不亞於牛奶，對於乳糖不耐或素食者更是最佳的蛋白質來源，這本「天然豆腐・豆漿・豆花：90道健康營養、100%非基因改造、無添加的手工美味自己做」是一本從豆漿到豆腐的簡易百科。

新鮮的豆腐最好吃！自己親手做100%健康營養、無添加的手工美味

<完整步驟圖解>在家自製豆腐・豆漿・豆花

<豆腐Q&A>完整解答黃豆挑選、什麼是非基因改造？各種凝固劑的成分用途以及豆腐的保存…

<凝固劑成分用途對照表>粉狀鹽鹵、液狀鹽鹵、豆腐通、食用石膏

<豆腐二三事>從豆腐的起源、優點、選材製作方法、美味重點…詳細的介紹

<料理豆腐必學的訣竅>切、汆燙、過油…

<豆類製品小百科>各種豆製品的做法介紹：豆漿、米漿、豆花、豆腐、嫩豆腐、豆乾、腐衣、乾腐皮、千層、百頁、臭豆腐、豆腐乳…等

平民化的材料成本，簡單明瞭的製作方法，變化出90道最家常且大受歡迎的豆腐料理，只要一點點時間，就能讓您及家人享受「最健康衛生且美味」的回饋，祝福大家都能透過本書，充分享受百吃不厭的迷人豆香！

作者介绍:

目录:

[天然豆腐・豆漿・豆花 下載链接1](#)

标签

天然豆腐・豆漿・豆花

飲食

DIY

豆腐

01豆花

评论

[天然豆腐. 豆漿. 豆花 下载链接1](#)

书评

[天然豆腐. 豆漿. 豆花 下载链接1](#)