

豆浆机营养食谱



[豆浆机营养食谱_下载链接1](#)

著者:犀文图书

出版者:湖南美术

出版时间:2011-12

装帧:

isbn:9787535648679

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。

作者介绍:

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 西红柿哈蜜瓜汁 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
· · · · · (收起)

[豆浆机营养食谱_下载链接1](#)

标签

食谱

评论

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。

简单易学，做起来

[豆浆机营养食谱_下载链接1](#)

书评

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_下载链接1](#)