

《滋味全家人的牛奶DIY》

图书基本信息

书名：《滋味全家人的牛奶DIY》

13位ISBN编号：9787111465350

作者：摩天文传

页数：140

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.tushu111.com

《滋味全家人的牛奶DIY》

内容概要

你知道牛奶有丰富的营养，可知道牛奶和其他食物配合起来营养价值更高，效果更显著吗？本书具体介绍了牛奶与水果、坚果、五谷、花草茶搭配的方法及其适用的不同体质的人群，相信你依方食用，定会吃出健康的体格来。

《滋味全家人的牛奶DIY》

作者简介

摩天文传

致力于健康、养生保健领域的出版团队，多年来担纲《女友校园》《女报时尚》《都市主妇》等热门期刊健康、养生栏目的执行团队，跟踪国内外新进权威的健康、养生理念，在苹果营养商店拥有多款健康、养生类APP，屡次获得排行榜冠军。

书籍目录

第1章 了解牛奶 构筑全面营养的必需品

- 1.成分 牛奶的主要成分和至关重要的生命元素
- 2.体质 适宜喝牛奶的人群和体质类型
- 3.营养 几种牛奶制品的营养价值排位
- 4.参考 牛奶及各种奶制品的热量比对表
- 5.技巧 烹饪加入牛奶以及调制牛奶饮品的注意问题
- 6.禁忌 和这些食物同吃，牛奶变毒药！牛奶的食用禁忌
- 7.鉴别 如何鉴别新鲜牛奶
- 8.混搭 美味跨界，牛奶和其他饮品如何营养混搭
- 9.储存 保存牛奶要注意温度

第2章

水果牛奶 维生素和蛋白质的营养盛宴

- 苹果燕麦牛奶 补充果酸促进体内环保
- 榴莲牛奶冻饮 向水果之王借最多的维生素
- 香蕉红豆奶昔 畅通排水苗条身材喝出来
- 椰汁牛奶咖啡 海岛液体黄金补充体液蛋白质
- 蓝莓果粒牛奶 保持眼睛健康的营养花青素
- 香蕉木瓜奶昔 摄取让肠道更健康的植物酵素
- 樱花草莓牛奶 蛋白质搭载草莓高倍维生素C
- 火龙果牛奶汁 最优植物性蛋白和动物性蛋白的强强联合
- 蜂蜜芒果牛奶汁 畅通内循环！热带果王的纤维疗法
- 香蕉葡萄干牛奶 降血压、治胃炎，低糖低热量的蛋白质补充法
- 黄桃鲜奶杂果捞 消除自由基！胡萝卜素加能饮品
- 南北杏木瓜牛奶 润肺止渴，补充肌底好水
- 蛋香杂果优酪冰 多种纤维营养素，全面补充每日营养
- 芒果牛奶西米露 饱腹助消化，减肥人群避免血糖偏低必备饮品
- 香蕉苹果牛奶 综合维生素一杯确保一天摄取量
- 圣女果草莓奶冰 维生素抱团特饮！增加人体抵抗力

第3章

坚果牛奶 不饱和脂肪酸和蛋白质的完美碰撞

- 牛奶花生浆 搭载高倍卵磷脂的抗衰老果仁
- 杏仁花生牛奶 润肠通便！清除人体毒素
- 牛奶玉米叮 血管清道夫，清除胆固醇
- 三仁坚果牛奶 预防心脑血管疾病的饮品
- 燕麦板栗牛奶 补肾补蛋白，提高女生肌体活力
- 核桃花生牛奶 停止早衰！生发乌发营养饮品
- 松仁牛奶玉米浆 上班族早餐第一饮！延缓脑部提前衰老
- 山药红枣牛奶羹 养胃养血，胃动力不足晚餐轻养羹
- 山药核桃牛奶爽 清补营养，每日都可饮的不燥热饮品
- 黑芝麻牛奶咖啡 喝走辐射！办公族对抗辐射伤害案头饮
- 黑芝麻香蕉牛奶 通便润肠，拯救久坐族迟钝肠动症
- 榛子巧克力牛奶 补充能量强健骨骼，媲美钙片的强骨饮品
- 榛子燕麦牛奶饮 确保维生素和纤维量的营养早餐特饮
- 燕麦苹果牛奶羹 预防乳腺癌！生理期后必备健康饮品
- 松仁玄米牛奶浆 软化血管，预防中老年健康危机

《滋味全家人的牛奶DIY》

开心果红茶牛奶 低脂低卡！减肥辅食最佳饮品

第4章

谷物牛奶 膳食纤维和蛋白质的巧妙结合

- 紫芋椰奶羹 消化动力不靠药物，健康刺激肠胃蠕动
- 杏仁荞麦牛奶 润肠通便！帮助腹部肥胖宿便困扰族
- 荞麦百合牛奶 一次性补充全日量可溶性膳食纤维
- 荞麦玉米牛奶 吃好不发胖，健康淀粉补体力
- 奶油玉米牛奶 大量纤维素护航！预防动脉硬化的宅女早餐
- 小米冰糖牛奶 蛋白质养胃方！区区小米益五脏
- 黑米红豆牛奶 补血养身，培育血红细胞的牛奶配方
- 燕麦红豆牛奶 体内排浊！豆皮纤维深度洁肠
- 芒果白雪黑糯米 抗氧化降油脂，最养生的港式甜品
- 花生肉桂牛奶饮 不饱和脂肪酸+暖身元素，提升肝脏造血力
- 香蕉燕麦牛奶羹 五谷麸皮增强早餐胃动力，提高一日代谢产能
- 奶香燕麦玉米汁 国民五谷早餐配方，流食减轻胃负担
- 砂糖栗子糯香牛奶 补气防病，针对久宅面色苍白女
- 黑米黑芝麻红豆牛奶 补充优质植物油，建立消化系统完美保护壁
- 黑豆芝麻牛奶糊 高蛋白低热量，综合补充膳食纤维
- 薏仁大麦牛奶 促消化增强免疫力！强体瘦身同步达成

第5章

花草牛奶 植物精华和蛋白质的天然融合

- 牛奶玫瑰茶冻 舒心解压，缓解忙碌生活高压
- 玫瑰牛奶乌龙茶 美容养颜，避免皮肤压力性早衰
- 橙香玫瑰牛奶 缓和胃胀胸闷，久坐族通畅轻体饮
- 牛奶抹茶拿铁 日式饮品的代表作，午后的舌尖奢享
- 枸杞菊花鲜奶露 浮躁心态再见！清肝明目扑灭肝火
- 党参淮菊牛奶 补中益气，缓解眼干嗜睡
- 牛奶茉莉花茶 不用吃药！防治任何胃部不适
- 桂花枸杞牛奶 防止口臭、通气和胃，解决胃热胃动力不足
- 合欢花蜂蜜牛奶 让睡眠质量不是空话的睡前牛奶饮品
- 洛神花草莓牛奶 人体灭火器！清凉解毒，消减夏季心火
- 玫瑰茄牛奶冻饮 比玫瑰花蜜更好的抗氧化饮品
- 迷迭香薄荷牛奶 清除人体自由基！减缓毛发衰老
- 柠檬草薄荷牛奶 热带香草的疗愈力！治愈情绪倦怠症
- 薰衣草玫瑰末牛奶 松弛脑神经，助推深度睡眠
- 薰衣草蜂蜜热牛奶 晚间和胃润肠，宿便烦恼一扫光
- 茉莉荷叶牛奶绿茶 清热解毒，缓解暑热导致的皮肤病

第6章

牛奶健康辅食 营养辅食和蛋白质的美味交融

- 山药牛奶汁 双管齐下，确保女性蛋白质的重要来源
- 牛奶马铃薯泥 补充氨基酸，叫停肠胃功能紊乱
- 草莓牛奶蒸蛋 季节的馈赠，时令水果配合蛋奶营养

《滋味全家人的牛奶DIY》

紫薯山药奶昔 降压减肥，三高饮食爱好者的健康甜点
紫薯红豆牛奶 补充钾等微量元素，缓解腿部浮肿
土豆茯苓奶昔 去除体内湿气，换季不再瘙痒
栗仁枸杞花生奶 温补营养，体寒症理想饮品
南瓜牛奶薏仁羹 瓜果胶原超强吸附性，粘走体内细菌毒素
南瓜洋葱牛奶浓汤 健胃宽中，激活体内代谢
香芋牛奶西米露 补充健康肠道最需要的可溶性长纤维
牛奶枸杞炖银耳 可媲美燕窝的肌肤饱满水立方
椰奶西米水果捞 夏日解暑辅食，怕热厌食午后补能量
蜜汁椰奶龟苓膏 防痘清火，预防夏季失调闹痘灾
西芹牛奶土豆泥 纤维大集合！直达积食腻滞区的代谢配方

第7章

牛奶答疑 和牛奶打交道必须注意的问题

- 1.转基因牛奶能不能喝
- 2.奶片可以代替牛奶补钙吗
- 3.乳糖不耐症是什么
- 4.乳糖不耐症还能喝牛奶吗
- 5.全脂、低脂、脱脂牛奶各有什么差别？营养都一样吗
- 6.水牛奶营养高过普通牛奶吗
- 7.保质期短的牛奶营养最高
- 8.喝牛奶为什么会口臭？怎样才能避免
- 9.什么时间喝牛奶比较健康
- 10.睡前喝牛奶会胖吗
- 11.补锌时最好别喝牛奶
- 12.牛奶可以和鸡蛋一起吃吗
- 13.用微波炉加热牛奶有什么需要注意的地方
- 14.服药1h内不能喝牛奶
- 15.成人可以喝婴儿奶粉吗
- 16.和苏打饼干同吃，可以帮助牛奶营养吸收吗
- 17.糖尿病患者能喝牛奶吗
- 18.感冒能喝牛奶吗
- 19.孕妇喝牛奶需要注意什么

《滋味全家人的牛奶DIY》

精彩短评

1、看完感到牛奶是万能的...

《滋味全家人的牛奶DIY》

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.tushu111.com