

# 《酸奶DIY》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810365505

## 编辑推荐

在古老的传说里，酸奶在回教国家被称为“先知的饮料”，而在法国，则被称为“长寿牛奶”，原因都只有一个——他们的先人因为长期食用含酸奶的食物，因此得享高寿。由此可知，酸奶对人体健康的确有益处。

## 内容简介

本套食谱完整收录各款中西美食，从经典美味、家常菜色到热门小吃，带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康；西式菜肴更让你体会到料理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤纷热闹起来。

## 作者简介

柏连企业股份有限公司创立于1993年，长久以来，一直秉持专业精神，陆续引进最好的生化产品，如乳酸菌、酵素等给食品厂商使用，因此对于乳酸菌的种类、性质及功能有极为深入的研究及了解，对于如何制作优良品质的酸奶也具备非常专业的知识。5年前，柏连开始涉足酸奶

## 目录

### 导读

#### 基础酸奶DIY 制作篇

使用焖烧锅来制作酸奶

使用电饭来制作酸奶

使用酸奶发酵器来制作酸奶

使用保温杯来制作酸奶

使用重复接菌发酵法来制作酸奶

制作酸奶的诀窍

酸奶的功效：肠胃篇

#### 基础酸奶DIY 材料篇

乳酸菌粉的选择

他品的选择

糖类的选择

酸奶的功效：免疫力与抗癌篇

酸奶的美丽秘密

乳酸活菌面膜与精华露的制作

美容养颜的应用

护肤护发的应用

酸奶的功效：骨质疏松篇

酸奶的窈窕魅力

鲔鱼三明治

胚芽燕麦粥

水果沙拉

有机生菜沙拉

酸奶精力汤

五谷杂粮馒头

豆奶酸奶

山楂洛神优酪乳

酸奶的功效：妇女烦恼篇

酸奶的料理游戏

酸奶牛肉球

酸奶鲜虾串烤

酸奶鸡肉沙嗲

蛤蜊马铃薯浓汤

酸奶胡萝卜汤

根奶猪肉烩饭

凉拌高丽菜

核桃蔬菜沙拉

酸奶香菇酱凉面

酸奶鲜奶油

酸奶魔蛋

酸奶美乃滋

水果酸奶慕思

燕麦酸奶煎饼

酸奶冰淇淋

酸奶水果高纤冰棒

酸奶番茄蔬菜汁柠檬C优酪乳

香蕉冷饮

酸奶的功效：均衡饮食篇

健康酸奶

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)