

<<给老爸老妈的健康豆浆>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的健康豆浆>>

13位ISBN编号：9787122103482

10位ISBN编号：712210348X

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治，双福 等 编著

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>

## <<给老爸老妈的健康豆浆>>

### 内容概要

搭配全自动豆浆机，送给爸妈最贴心的营养礼物!

营养专家精心为中老年量身定制的养生健康豆浆食谱，分为中老年日常保健豆浆、病症保健豆浆和中老年健康五谷浆三大类别，涵盖豆浆、五谷浆制作的方方面面，为中老年朋友提供全方位、最实用的豆浆美食制作说明。

书中介绍了日常生活中中老年读者可以自己制作的豆浆，简单易学，一看就懂。

更针

对六种中老年常见的身体体质，推荐适宜的豆浆和豆浆美食，在享受美食的同时。

更能保

健、治病。

此外，常见豆类的相宜相克、保健养生经验与窍门，都能帮助中老年人树立

正确的健康观念，是一本可以使广大中老年朋友受益的家庭实用豆浆使用指导，是送给父母、长辈最好的豆浆使用指导!

随书附赠精美VCD光盘，全程制作详解，实用超值!

一级分类:大众生活

二级分类:餐饮

三级分类:餐饮

## <<给老爸老妈的健康豆浆>>

### 书籍目录

#### Part1 流传千年的养生豆浆

豆浆，孝心创造的奇迹

豆浆，给老爸老妈最需要的营养元素

认清身体状况饮豆浆

豆浆的制作、饮用、保存注意

健康指导：有关中老年豆浆养生的5大疑问

#### Part2 中老年日常保健豆浆

——每天一杯，轻松保健康

经典原汁豆浆

纯黄豆豆浆

纯绿豆豆浆

纯黑豆豆浆

纯红豆豆浆

五脏补益豆

补心小米红枣

补肝五豆红枣

补脾黑豆芝麻

补肺大米豆浆

补肾百合莲子豆浆

五色滋补豆浆

清爽开胃豆浆

菊花雪梨黄豆饮

荷桂茶豆浆

清口龙井豆浆

消渴麦仁豆浆

开胃五谷酸奶豆浆

助消化高粱豆浆

富纤蔬果豆浆

解毒胡萝卜豆浆

清肝生菜豆浆

清香莴苣绿豆浆

橘柚豆浆

西芹豆浆

薄荷大米二豆浆

健康指导：黑豆养连术

#### Part3 对症养生豆浆

——防病治病，药补不如食补

中老年心血管疾病

——高脂血症、动脉粥样硬化

[豆浆]

栗子豆浆

燕麦豆浆

荞麦豆浆

红枣枸杞豆浆

紫薯南瓜豆浆

## <<给老爸老妈的健康豆浆>>

红薯山药麦豆浆

[豆浆美食]

五豆腐头

豆浆粥

中老年糖尿病

[豆浆]

玉米豆浆

小米豆浆

高粱小米豆浆

燕麦小米豆浆

南瓜二豆浆

黑米南瓜豆浆

[豆浆美食]

豆浆南瓜汤

木耳黑粥

中老年呼吸道疾病

——哮喘

[豆浆]

爽口豌豆小米豆浆

红枣二豆浆

.....

Part4 中老年健康五谷浆

附录 豆类食物相宜相克速查

<<给老爸老妈的健康豆浆>>

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>