第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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、保健养生印经验与窍门，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

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

红薯山药麦豆浆
[豆浆美食)
五豆窝头
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

第一图书网, tushu007.com

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