

<<百变豆浆188例>>

图书基本信息

书名：<<百变豆浆188例>>

13位ISBN编号：9787229060015

10位ISBN编号：722906001X

出版时间：2013-1

出版时间：无极文化 重庆出版社 (2013-01出版)

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>

## &lt;&lt;百变豆浆188例&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章健康“豆”出来 豆豆家族齐点名 五谷杂粮好搭档 深度解析豆浆八大营养素 喝好豆浆健康多多 做出香浓好豆浆 轻松安全喝豆浆 豆浆这样喝更健康 第二章超人气养生豆浆DIY 经典原味 黄豆豆浆 绿豆豆浆 青豆豆浆 黑豆豆浆 豌豆豆浆 红豆豆浆 营养搭配 黄豆杏仁豆浆 黄豆花生豆浆 黄豆玉米豆浆 黄豆小麦豆浆 黄豆玉米小米豆浆 黑豆大米豆浆 红豆小米豆浆 绿豆薏米豆浆 第三章五色豆浆养五脏 护心 干果养心豆浆 玉米葡萄干豆浆 红豆燕麦豆浆 红豆百合豆浆 红枣枸杞豆浆 玉米银耳枸杞豆浆 益肝 绿豆黑米豆浆 绿豆苹果豆浆 绿豆山楂米豆浆 五豆红枣豆浆 绿豆小米豆浆 健脾胃 黄米糯米豆浆 南瓜山药豆浆 山药青黄豆浆 高粱红枣豆浆 补肾 三黑豆浆 黑豆花生豆浆 栗子燕麦豆浆 双黑葡萄干豆浆 板栗大米豆浆 糯米黑豆浆 芝麻黑米豆浆 润肺 双豆莲子豆浆 雪梨大米豆浆 冰糖白果豆浆 第四章不同人群 , 豆浆有别 儿童成长豆浆 核桃仁芝麻豆浆 胡萝卜菠菜豆浆 荸荠银耳豆浆 小麦豌豆豆浆 虾皮紫菜豆浆 孕妇安胎豆浆 红枣花生豆浆 芝麻大米豆浆 芦笋山药豆浆 百合银耳黑豆浆 产后调理豆浆 阿胶核桃红枣豆浆 红薯山药豆浆 香蕉银耳百合豆浆 葡萄干苹果豆浆 莲子花生豆浆 女人滋养豆浆 玫瑰花红豆浆 茉莉花豆浆 红豆薏米豆浆 大米莲藕豆浆 香瓜豆浆 黄瓜豆浆 雪梨莲子豆浆 延缓更年期豆浆 莲藕雪梨豆浆 燕麦红枣豆浆 桂圆糯米豆浆 中老年人健康豆浆 燕麦黑芝麻豆浆 紫薯南瓜豆浆 长寿五豆豆浆 大米双豆豆浆 燕麦枸杞山药豆浆 栗子豆浆 荞麦黄豆浆 脑力工作者豆浆 糙米花生浆 咖啡豆浆 燕麦核桃豆浆 第五章四季养生豆浆 春季 芹菜红枣豆浆 大米竹叶豆浆 黄豆玫瑰花浆 山药米豆浆 紫薯香芋豆浆 夏季 绿豆桑叶百合豆浆 绿茶消暑豆浆 解暑荷茶豆浆 五色消暑豆浆 百合莲子银耳豆浆 西瓜黄豆浆 荷叶莲子豆浆 清新黄瓜玫瑰豆浆 秋季 枸杞小米豆浆 荞麦大米豆浆 山药莲子豆浆 木瓜西米豆浆 冬季 黑芝麻黄豆浆 红枣莲子豆浆 杏仁松子豆浆 糯米红枣豆浆 …… 第六章对症健康豆浆 第七章豆豆的花样料理

章节摘录

版权页：插图：豆浆中含有大豆卵磷脂，卵磷脂是构成人体细胞膜、脑神经组织、脑髓的主要成分，它是一种含磷类脂体，有很强的健脑作用，也是细胞和细胞膜所必需的原料，并能促进细胞的新生和发育。

卵磷脂经消化后，参与合成乙酰胆碱，这是一种人类思维记忆功能中的重要物质，在大脑神经元之间起着相通、传导和联络作用，所以常喝豆浆可以健脑益智。

减肥瘦身 由于生活条件的改善，人们过多地食用肉、蛋、奶等富含动物脂肪的产品，会造成内分泌及脂肪代谢失调，从而引起了脂肪的积蓄，导致肥胖。

因此，减少动物产品食用量，增加天然植物食品在饮食结构中的比例，是达到健康减肥的必由之路。经常饮用豆浆，可以起到平衡营养，调整内分泌和脂肪代谢系统，激发人体内多种酶的活性，分解多余脂肪，增强肌肉活力的作用。

既保证人体有足够的营养，又达到健康减肥的目的。

防治心血管疾病 引起心血管疾病的主要原因是血液中的胆固醇含量高。

医学研究证明，豆浆的大豆蛋白可降低人体胆固醇含量，而且胆固醇浓度越高，大豆蛋白的降低效果越显著；食用大豆蛋白，可使人们患心血管疾病的危险性降低18%~28%。

除大豆蛋白外，豆浆还含有大豆皂苷、大豆异黄酮、卵磷脂、不饱和脂肪酸等可以有效降低人体胆固醇的物质。

## <<百变豆浆188例>>

### 编辑推荐

《百变豆浆188例》将与大家分享制作各种口味、多种保健功效和不同季节的豆浆搭配法，并有针对性地介绍了各种人群、病症所需豆浆的制作方法，让大家既饱口福，又有利于健康，每道饮品中的食材配料均配以图片，力求让读者对原料用量有个直观、直接的印象。

<<百变豆浆188例>>

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>