

<<豆浆、米糊、蔬果汁养生事典>>

图书基本信息

书名：<<豆浆、米糊、蔬果汁养生事典>>

13位ISBN编号：9787534960611

10位ISBN编号：7534960614

出版时间：2013-1

出版时间：阿贝美食 河南科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：阿贝美食

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>

## <<豆浆、米糊、蔬果汁养生事典>>

### 内容概要

《阿贝美食:豆浆、米糊、蔬果汁养生事典》教您如何利用全自动豆浆机自己在家制作各种健康美味饮品的实用好帮手。

此外,还简要介绍了一些营养保健及养生常识,让您在吃得放心明白的同时,也收获更多保健知识。豆浆有益于健康,现磨豆浆更有养生保健效果。

## 作者简介

阿贝美食，致力于本土原创美食图书的设计和制作，同时搭建一个适合美食爱好者的平台，你既可以参与有趣的创作过程，亦可分享他人的劳动成果。

总之，爱美食、爱生活，是我们永恒不变的宗旨，阿贝美食愿与您携手共创美好新生活！

## &lt;&lt;豆浆、米糊、蔬果汁养生事典&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1天然食物让你更健康 认识食物四性属6 认识食物五味属8 认识食物五色属11 认识食物的营养13  
 Part2经典养生豆浆、米糊 白果豆浆20 白果米糊20 大麦豆浆22 大米豆浆24 大米米糊24 黑豆豆浆26 黑豆米糊26 黑芝麻豆浆28 黑芝麻米糊28 红豆豆浆30 红豆米糊30 绿豆豆浆32 绿豆米糊32 糯米豆浆34 糯米米糊34 荞麦豆浆36 荞麦米糊36 小麦豆浆38 小麦米糊38 燕麦豆浆40 燕麦米糊40 薏米豆浆42 薏米米糊42 银耳豆浆44 银耳米糊44 玉米豆浆46 玉米米糊46 原味豆浆48 Part3养人蔬菜豆浆、蔬汁 白菜豆浆52 白萝卜豆浆54 冬瓜豆浆56 冬瓜蔬汁56 番茄豆浆58 番茄蔬汁58 甘薯豆浆60 甘薯蔬汁60 胡萝卜豆浆62 黄瓜豆浆64 黄瓜蔬汁64 莲藕豆浆66 莲藕蔬汁66 菱角豆浆68 芦笋豆浆70 芦笋蔬汁70 南瓜豆浆72 南瓜蔬汁72 芥菜豆浆74 芥菜蔬汁74 山药豆浆76 芋头豆浆78 芋头蔬汁78 Part4美味水果豆浆、果汁 菠萝豆浆82 草莓豆浆84 草莓果汁84 甘蔗豆浆86 梨豆浆88 梨果汁88 荔枝豆浆90 芒果豆浆92 猕猴桃豆浆94 猕猴桃果汁94 柠檬豆浆96 柠檬果汁96 葡萄豆浆98 葡萄果汁98 石榴豆浆100 柿子豆浆102 西瓜豆浆104 西瓜果汁104 香蕉豆浆106 香蕉果汁106 椰子豆浆108 樱桃豆浆110 Part5滋养坚果豆浆、米糊 核桃豆浆114 核桃米糊114 花生豆浆116 栗子豆浆118 栗子米糊118 莲子豆浆120 莲子米糊120 松子豆浆122 松子米糊122 乌梅豆浆124 乌梅米糊124 杏仁豆浆126 杏仁米糊126 榛子豆浆128 榛子米糊128 Part6美丽花草茶豆浆、米糊 百合豆浆132 百合米糊132 薄荷豆浆134 枸杞子豆浆136 枸杞子米糊136 桂花豆浆138 桂花米糊138 菊花豆浆140 玫瑰豆浆142 玫瑰米糊142 茉莉豆浆144 茉莉米糊144 Part7调理体质豆浆 阳虚体质——四子豆浆149 阴虚体质——五汁豆浆151 气虚体质——人参豆浆153 血虚体质——红枣豆浆155 痰湿体质——陈皮豆浆157 瘀血体质——桃仁豆浆159 气郁体质——柚子豆浆161 湿热体质——荷叶豆浆163 Part8对症养生豆浆 发汗解表——紫苏红糖豆浆167 止咳平喘——桔梗金橘豆浆169 润肺润喉——神仙果豆浆171 清热解暑——三叶豆浆173 散寒温里——生姜豆浆175 健胃消食——山楂豆浆177 益气养血——龙眼豆浆179 利尿除湿——茯苓豆浆181 清肝明目——决明子豆浆183 排毒润肠——桑葚豆浆185 润肤养颜——桃花阿胶豆浆187 延年益寿——灵芝豆浆189 减肥清脂——月见草豆浆191 乌发固发——芝麻黑豆豆浆193 益智健脑——核桃花生豆浆195

章节摘录

版权页：插图：西医师推荐黑芝麻含有丰富的脂肪油，达到60%，大部分为不饱和脂肪酸，蛋白质含量较高，还含有芝麻素、芝麻酚、芝麻林素、卵磷脂和维生素E等微量元素。

其中维生素E的含量居植物性食物之首，被推崇为极佳的保健美容食品。

中医师推荐黑芝麻具有滋养肝肾、润燥滑肠、补肺气、益脑髓的作用。

黑芝麻中的生物素能够让人“返老还童”，食用黑芝麻治疗眩晕、须发早白、腰膝酸软等症状已经成为民间验方。

黑芝麻还可以用于产女乳汁分泌不足、咳嗽少痰、失眠多梦等症状。

最新研究发现，黑芝麻具有降低胆固醇的功效，能够软化血管、延长寿命。

豆浆制作方法 1.食材用料：干黄豆50g，黑芝麻50g，糖适量。

2.前期准备：将干黄豆、黑芝麻洗净，在温水中提前浸泡6~8小时。

3.操作方法：将泡好的干黄豆和黑芝麻放入豆浆机杯体中，加入适量清水，接通电源，按下“五谷豆浆”键，十几分钟后营养美味的黑芝麻豆浆就制作成功了，可以依照个人喜好加入适量冰糖。

米糊制作方法 1.食材用料：熟黑芝麻50g，大米50g，冰糖适量。

2.前期准备：将大米用清水浸泡2小时。

3.操作方法：将泡好的大米、熟黑芝麻一起放入豆浆机杯体内，往杯体内加入适量清水（以淹没食材一横指为准），启动豆浆机，十几分钟后即可，乘热调入少许冰糖。

<<豆浆、米糊、蔬果汁养生事典>>

编辑推荐

《阿贝美食:豆浆、米糊、蔬果汁养生事典》编辑推荐：关于豆浆、米糊、蔬果汁，中医怎么说？  
西医怎么说？

食材的营养素到底有多少？

《阿贝美食:豆浆、米糊、蔬果汁养生事典》详细为你解答，用精美的图片呈现食材、成品的全貌，让你按图索骥，根据自身情况选择适合自己的滋补饮食！

100多道健康饮食配方，详细营养成分解析，全彩清晰成品大图，为你完整呈现健康饮食新概念。

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>