第一图书网, tushu007.com

<<全民豆浆第一书>>

图书基本信息

书名：<<全民豆浆第一书>>

13位ISBN编号：9787535648693

10位ISBN编号：753564869X

出版时间：2011-12-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田

页数：192

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

<<全民豆浆第一书>>

内容概要

自己做豆浆，美味又健康。
拥有此书，让家里的豆浆机发挥最大的功效，让您和家人每天都能喝到不同种口味的豆浆。
《全民豆浆第一书》不仅是目前书市上收集豆浆案例最多的制作宝典，更是一本从保健、养生出发，分类合理、注重营养搭配的健康食谱。
全书共分为七大部分，分别介绍了黄豆、黑豆豆浆等6类经典原味豆浆，以及98道带有保肝、护肾、养心等功效的保健豆浆，还有44道针对三高症、贫血、失眠等病症打造的食疗豆浆，30道适合孕产妇、婴幼儿、老年人等不同人群喝的豆浆，50道口味、色泽富于新鲜变换的蔬果味豆浆，30道清新芬芳的花草豆浆，更包含46道经典米糊、米浆的做法。
拥有《全民豆浆第一书》，您就能立即为家人制作不同口味、不同营养功效的豆浆，同时，《全民豆浆第一书》也为您详细列明制作、饮用每道豆浆时的注意事项，力求让豆浆的功效发挥到最大。

作者简介

陈志田，保健营养大师，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健营养美食学会特邀理事，曾担任第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，其事迹已录入《中国当代名厨·大师篇》。

陈志田从事营养工作数十年，有着丰富的保健与养生美食制作经验，尤其擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验总结，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道，养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有较高声誉。
目前，其工作目标已转向全民家庭营养知识的普及与提高，以期提高国民健康饮食水平。

<<全民豆浆第一书>>

书籍目录

豆浆机的选购
豆浆机的结构
豆浆机的使用
豆浆的营养成分及功效
优质豆浆的关键指数及鉴别
饮用豆浆的注意事项
豆浆的养生保健功效
经典原味豆浆
　黄豆豆浆
　黑豆豆浆
　红豆豆浆
　绿豆豆浆
　青豆豆浆
　豌豆豆浆
保健豆浆
　润肺
　保肝
　护肾
　健脾胃
　养心
　补气
　乌发
　祛湿
　去火
　明目
　活血化淤
　抗衰老
　抗辐射
　排毒瘦身
　提神健脑
　防癌抗癌
　增强免疫
　解暑
　润肤美容
食疗豆浆
　降血压
　降血糖
　降血脂
　改善贫血
　改善失眠
　预防脂肪肝
　防止骨质疏松
　缓解湿疹
　抗过敏
　改善便秘

第一图书网, tushu007.com

不同人群宜喝豆浆
蔬果·花草豆浆
五谷·蔬果汁
米糊·米浆

编辑推荐

拥有《全民豆浆第一书》您就能立即为家人制作不同口味、不同营养功效的豆浆，同时，本书也为您详细列明制作、饮用每道豆浆时的注意事项，力求让豆浆的功效发挥到最大。

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