

<<豆浆6000例>>

图书基本信息

书名：<<豆浆6000例>>

13位ISBN编号：9787538871050

10位ISBN编号：7538871055

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 主编

页数：352

字数：250000

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6000例>>

前言

300道美味豆浆+1200道营养美食+4500条营养常识，营养保健大师精心打造营养豆浆与美食宝典。最全、最好用的豆浆美食宝典，超营养美味，一杯豆浆，贴心健康。

<<豆浆6000例>>

内容概要

豆浆与美食巧搭妙配，营养与美味全面兼顾，甘醇香浓的五色保健豆浆让身体更健康，拥有此书，轻松享受豆浆达人优乐生活。

为了家人，为了健康，自己动手做杯养生好豆浆吧！

营养保健大师陈志田以营养均衡、家常易做为原则，为广大读者提供了内容全面、丰富、科学的豆浆盛宴，不仅教会你做豆浆，更教你实用的餐点搭配技巧，让你从此摆脱每天喝同一口味豆浆的单调生活，天天享受缤纷口味，餐餐都得到全面营养。

全书精心挑选既美味又快捷的豆浆300道，涵盖原味豆浆、保健豆浆、祛病豆浆、花草豆浆等，并精心放送百款蔬果汁、米糊、米浆，书中更有1200道营养美食任你配搭，经典中式面食、营养可口粥饭、美味中西点心……应有尽有。

书中每一款豆浆、每一道美食都有详细的文字讲解、精美的图片展示和贴心的养生功效解说，更方便您在家中制作。

多样美食美饮，真正实惠之选，均衡营养设计，全面促进家庭健康。

<<豆浆6000例>>

作者简介

陈志田?国际烹饪艺术大师?中华名厨?国家高级烹调技师?国家高级营养配餐师?中国饭店业金牌大厨

?亚洲蓝带白金五星级勋章

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，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，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

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，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，在我国美食界享有盛誉。

<<豆浆6000例>>

书籍目录

豆浆的相关常识

- 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
- 豆浆知识东问西答

经典原味豆浆

- 绿豆豆浆
- 黑豆豆浆
- 红豆豆浆
- 黄豆豆浆

保健豆浆

- 小米红豆浆
- 清爽开胃豆浆
- 香草豆浆
- 清口龙井豆浆
- 高粱红枣豆浆
- 开胃五谷酸奶豆浆
- 黄豆黄芪大米豆浆
- 薄荷大米二豆浆
- 红绿二豆浆
- 百合莲子二豆饮
- 助消化高粱豆浆
- 小米绿豆浆
- 三豆消暑浆
- 人参红豆紫米豆浆
- 黄豆红枣糯米豆浆
- 清凉冰豆浆
- 绿豆薏米浆
- 消食山楂糙米浆
- 绿桑百合浆
- 红枣米润豆浆
- 养颜燕麦核桃豆浆
- 红枣养颜豆浆
- 绿豆红枣豆浆
- 山药薏米豆浆
- 黑豆银耳浆
- 莲子花生豆浆
- 绿红豆百合豆浆
- 杏仁大米豆浆
- 补肺大米豆浆
- 甘润莲香豆浆

<<豆浆6000例>>

芝麻花生黑豆浆
乌发黑芝麻豆浆
二黑豆浆
芝麻蜂蜜豆浆
蜂蜜核桃豆浆
薏米红绿豆浆
玉米小米豆浆
五谷豆浆
核桃豆浆
紫薯南瓜豆浆
黑红绿豆浆
杏仁榛子豆浆
杏仁豆浆
五谷豆浆
麦米豆浆
荞麦薏米豆浆
山药薏米豆浆
黑芝麻花生豆浆
红枣绿豆豆浆
栗子燕麦豆浆
芝麻黑米豆浆
五豆红枣浆
蒲公英小米绿豆浆
绿豆百合菊花豆浆
口果柠豆浆
大米百合马蹄豆浆
玫瑰花油菜黑豆浆
山药枸杞豆浆
花生豆浆
葡萄干酸豆浆
山楂大米豆浆
燕麦糙米豆浆
海带豆浆
大米莲藕豆浆
小麦核桃红枣豆浆
干果豆浆
牛奶开心果豆浆
豌豆小米豆浆
黑米豆浆
松花黑米豆浆
核桃大米豆浆
补肾黑芝麻豆浆
牛奶花生豆浆
冰糖白果豆浆
黄绿豆茶豆浆
花粉木瓜薏米绿豆浆
绿豆海带无花果豆浆

<<豆浆6000例>>

薏米黑豆浆
香草黑豆米浆

.....

食疗豆浆
滋补豆浆
蔬果、花草豆浆
五谷、蔬果汁
米糊、米浆
面食
粥、米饭
点心

<<豆浆6000例>>

章节摘录

版权页：插图：2.豆浆对女性的保健功效 女人青春与雌激素的减少乃至消失密切相关，雌激素赋予了女人第二性征，使女人皮肤柔嫩、细腻；随着雌激素的减少，皮肤失去以往的光泽和弹性，出现皱纹，女人随之渐渐衰老，女性要想保住青春，就得想法保住逐渐减少乃至消失的雌激素。

豆浆含有一种牛奶所没有的植物雌激素“黄豆苷原”，该物质可调节女性内分泌系统的功能，每天喝上300~500毫升的鲜豆浆，可明显改善女性心态和身体素质。

延缓皮肤衰老，使皮肤细白光洁，富有弹性，达到养颜美容的目的。

改善女性更年期综合症 在妇女绝经前后，容易出现潮热、夜汗、情绪波动大、疲劳、晕眩、焦虑、心悸失眠、骨质疏松等症状，这被称为更年期综合症，主要是由于雌激素和孕激素的减少造成的。

针对更年期综合症，可以采用补充雌激素的“激素替代疗法”治疗。

豆浆含有一种非常有益的植物雌激素——大豆异黄酮，可起到减轻妇女更年期综合症症状的作用，而没有副作用。

对于妇女来说，长期饮用豆浆可补充女性日益减少的雌激素，为了减轻更年期综合症的痛苦，妇女们还是在日常饮食中添加一杯豆浆好，而且越早开始效果越好。

3.豆浆对青少年的保健功效 豆浆富含蛋白质、维生素、钙、锌等物质，尤其是卵磷脂、维生素E含量高，可以改善大脑的供血供氧，提高大脑记忆和思维能力。

卵磷脂中的胆碱在体内可生成一种重要的神经传导递质——乙酰胆碱，该物质与认知、记忆、运动、感觉等功能有关，即人脑中各种神经细胞之间必须依靠乙酰胆碱来传递信息。

卵磷脂是构成脑神经组织和脑脊髓的主要成分，有很强的健脑作用，同时也是脑细胞和细胞膜所必需的原料，并能促进细胞的新生和发育。

青少年常喝豆浆，可补充因学习紧张而严重消耗的脑细胞，显著增强记忆力，提高学习效率。

预防贫血病 黄豆中含有较多的维生素和矿物质，其中以胡萝卜素、维生素B1、维生素B2和钙、磷、铁、钠等的含量最为丰富。

这些物质对于维持机体的正常重量机能和儿童的生长发育有重要作用。

人体对豆浆中铁的消化吸收率较高，是贫血患者的极佳饮用食品。

<<豆浆6000例>>

编辑推荐

《豆浆6000例》由营养保健大师精心打造，是营养豆浆与美食宝典。

<<豆浆6000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>