

<<美味豆浆新喝法>>

图书基本信息

书名：<<美味豆浆新喝法>>

13位ISBN编号：9787506759724

10位ISBN编号：7506759721

出版时间：2013-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李瑜 编

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>

<<美味豆浆新喝法>>

内容概要

《美味豆浆新喝法》书，针对了32种常见病、特殊人群，精选了132例美味养生豆浆，每款豆浆都提炼出了最重要的营养功效、专家提示和饮用宣忌，李瑜编的《美味豆浆新喝法》让读者可以结合自身需求，有针对性地进行选择。

豆浆也能治百病，让您在卫生美味中喝出全家好身体。

<<美味豆浆新喝法>>

书籍目录

第一章养生蔬果味豆浆——喝出好气色！

一、健脾类豆浆 菠萝豆浆 山药青黄豆浆 高粱红枣豆浆 清甜玉米豆浆 二、护心类豆浆 绿红豆百合豆浆 红枣枸杞豆浆 三、养肝类豆浆 玉米葡萄豆浆 绿豆红枣枸杞豆浆 四、补肾类豆浆 黑米葡萄干豆浆 板栗红枣黑豆浆 红枣枸杞豆浆 枸杞豆浆 五、润肺类豆浆 糯米百合藕豆浆 黑豆雪梨大米豆浆 百合莲子绿豆浆 冰糖白果豆浆 百合荸荠梨豆浆 黄瓜雪梨豆浆 桑叶百合豆浆 百合红豆豆浆 六、补气类豆浆 黄豆红枣糯米豆浆 红枣莲子豆浆 红枣绿豆豆浆 七、补血类豆浆 桂圆红枣红豆浆 枸杞葡萄黑芝麻豆浆 八、去火类豆浆 菊花绿豆百合豆浆 蒲公英小米绿豆 百合荸荠大米豆浆 百合莲子银耳绿豆浆 黄瓜梨子豆浆 荷叶莲子豆浆 金银花莲子绿豆浆 …… 第二章适合不同人群饮用的蔬果味豆浆——为你量身定制！
第三章食疗蔬果味豆浆——美味和健康兼得！

<<美味豆浆新喝法>>

章节摘录

版权页： 1.黄豆用清水浸泡10—12小时，捞出洗净；山药洗净，去皮，切丁；苦瓜洗净，去籽，切小块。

2.把黄豆、山药、苦瓜一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好。

3.待豆浆制作完成后过滤，加入适量蜂蜜，充分搅拌均匀即可。

苦瓜具有消暑涤热，明目，解毒的功效，其中也富含膳食纤维，具有瘦身的功效。

燕麦西红柿豆浆【材料】黄豆50克，西红柿40克，燕麦30克。

【做法】 1.黄豆用清水浸泡10~12小时，捞出洗净；西红柿洗净，去蒂，切小块；燕麦淘洗干净。

2.把黄豆、西红柿、燕麦一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好。

3.待豆浆制作完成后过滤即可。

【功效】燕麦中富含可溶性纤维和不溶性纤维，能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外。

而且燕麦含有高黏稠度的可溶性纤维，能延缓胃的排空，增加饱腹感，控制食欲。

含有燕麦的饮食结构有助于长期控制能量摄入，燕麦纤维还可减轻饥饿感，有助于减轻体重。

如今许多时尚人士都把燕麦列入日常食谱，既补充营养又控制食欲。

南瓜红小豆豆浆【材料】红小豆50克，南瓜30克。

【做法】 1.红小豆用清水浸泡4~6小时，捞出洗净；南瓜去皮，去瓢和籽，洗干净，切小块。

2.把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好。

待豆浆制作完成后过滤即可。

【功效】红小豆和南瓜中富含可溶性纤维和不溶性纤维，能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外。

而且能延缓胃的排空，增加饱腹感，控制食欲。

<<美味豆浆新喝法>>

编辑推荐

《美味豆浆新喝法》由中国医药科技出版社出版。

<<美味豆浆新喝法>>

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>