

<<自制养生豆浆大全>>

图书基本信息

书名：<<自制养生豆浆大全>>

13位ISBN编号：9787534585920

10位ISBN编号：7534585929

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科技

作者：汉竹|主编:李宁

页数：144

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>

## <<自制养生豆浆大全>>

### 内容概要

豆浆虽然好喝，也有养生的功效，确是一种好饮品，但以前的人们喝到豆浆，也还是要费点事。因为豆浆必须要用笨重的磨子才能磨出来，人们要到专门生产豆浆的地方才能买到。特别是天气不好的时候或者住处周围没有做豆浆的地方，喝豆浆就成了一件奢侈的事情。

每个人的情况千差万别，有性别的不同、有体质的不同；即使是同一个人，也有季节的不同、有年龄的不同。  
豆浆虽好，也要避开误区哦。

本书内容十分全面，不仅告诉读者喝豆浆的注意事项，还根据各人的体质、年龄，四季，甚至口味等因素，介绍了合适的豆浆配方。  
用一句流行话说，就是：不怕您找不到，就怕您想不到。

## <<自制养生豆浆大全>>

### 作者简介

李宁，北京仞和医院营养科主管营养师，中央电视台《生活》栏目特邀嘉宾。从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询领域有着深刻独到的理解和建树。作为健康生活指导专家，多次在中央电视台《生活》栏目、中央人民广播电台、北京人民广播电台担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，在国内核心期刊上发表过多篇专业文章，并在《健康报》、《保健时报》等报刊上发表科普短文。承担协和医科大学及首都医科大学的营养教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

# <<自制养生豆浆大全>>

## 书籍目录

### 第一章 自制豆浆的误区

关于转基因大豆

喝豆浆不能搭配的食物

不宜喝豆浆的人群

宝宝饮用豆浆有宜忌

制作豆浆有宜忌

### 第二章 经典早餐豆浆

黄豆豆浆

绿豆豆浆

红豆豆浆

黑豆豆浆

豌豆豆浆

青豆豆浆

### 第三章 最养生的豆浆

护心

红枣枸杞豆浆

绿红豆百合豆浆

养生干果豆浆

养肝

黑米青豆豆浆

绿豆红枣枸杞豆浆

玉米葡萄豆浆

健脾

山药青黄豆浆

经典五谷豆浆

高粱红枣豆浆

润肺

冰糖白果豆浆

黑豆雪梨大米豆浆

糯米百合藕豆浆

补肾

芝麻黑米豆浆

黑米葡萄干豆浆

板栗红枣黑豆浆

补气

红枣莲子豆浆

人参紫米豆浆

糯米红枣豆浆

补血

桂圆红枣红豆浆

紫米红豆豆浆

枸杞葡萄黑芝麻豆浆

排毒

燕麦糙米豆浆

绿豆红薯豆浆

<<自制养生豆浆大全>>

海带豆浆  
薄荷大米绿豆浆  
胡萝卜豆浆  
排瘀  
玫瑰花油菜黑豆浆  
桃子黑米豆浆  
山楂大米豆浆  
猕猴桃小米绿豆浆  
玫瑰花豆浆  
去火  
菊花绿豆百合豆浆  
蒲公英小米绿豆浆  
百合荸荠大米豆浆  
百合莲子银耳绿豆浆  
黄瓜梨子豆浆  
瘦身  
荷叶桂花茶豆浆  
番石榴芹汁豆浆  
山楂黄瓜豆浆  
魔芋苹果豆浆  
苦瓜山药豆浆  
润肤  
牛奶花生豆浆  
杏仁松子豆浆  
红枣养颜豆浆  
薏米百合豆浆  
木瓜银耳豆浆  
第四章 四季果蔬做豆浆  
春季  
葡萄柠檬豆浆  
糯米山药豆浆  
竹叶大米豆浆  
冰镇草莓豆浆  
红枣芹菜豆浆  
燕麦西红柿豆浆  
黄豆黄米豆浆  
芦笋山药豆浆  
夏季  
桑叶百合豆浆  
西瓜豆浆  
绿茶大米豆浆  
五色豆浆  
燕麦黄瓜玫瑰豆浆  
荷叶莲子豆浆  
雪梨猕猴桃豆浆  
金银花莲子绿豆浆  
秋季

## <<自制养生豆浆大全>>

糙米山楂豆浆  
花生黑芝麻黑豆浆  
百合花生银耳豆浆  
山药莲子豆浆  
苹果柠檬豆浆  
枸杞小米豆浆  
玉米豆浆  
桂圆红豆豆浆  
冬季  
榛子草莓豆浆  
玉米菜花豆浆  
核桃柑橘豆浆  
南瓜红豆豆浆  
木瓜莲子豆浆  
枸杞豆浆  
桂圆枸杞豆浆  
核桃花生豆浆  
第五章 不同人群适合不同豆浆  
老人益寿豆浆  
南瓜黄豆豆浆  
大米豌豆绿豆浆  
燕麦山药枸杞豆浆  
桂圆糯米豆浆  
燕麦红枣豆浆  
儿童成长豆浆  
燕麦核桃豆浆  
燕麦黑芝麻豆浆  
胡萝卜菠菜豆浆  
小麦豌豆豆浆  
荸荠银耳豆浆  
女性美容豆浆  
腰果杏仁豆浆  
桂圆红枣小米豆浆  
花生黑米豆浆  
蜂蜜玫瑰花粉豆浆  
西瓜玉米豆浆  
男性活力豆浆  
紫菜虾皮豆浆  
花生腰果豆浆  
糯米芝麻松子豆浆  
核桃黑芝麻豆浆  
木耳萝卜蜂蜜豆浆  
孕妇保健豆浆  
银耳百合黑豆浆  
红枣花生豆浆  
芝麻大米豆浆  
雪梨豆浆

## <<自制养生豆浆大全>>

豌豆小米豆浆

产妇滋养豆浆

阿胶核桃红枣豆浆

香蕉银耳百合豆浆

红豆红枣豆浆

红薯山药豆浆

葡萄干苹果豆浆

第六章 豆浆豆渣做美食

豆浆料理

豆浆手擀面

豆浆鸡蛋羹

豆浆鲫鱼汤

南瓜豆浆浓汤

鱼片豆浆茶泡饭

豆浆烩菜

芒果肉蛋豆浆汤

豆浆黑芝麻汤圆

豆浆山药鸡腿煲

豆浆葱菇浓汤

豆渣料理

豆渣馒头

什蔬炒豆渣

豆渣鸡蛋饼

豆渣素丸子

辣味肉末炒豆渣

一品海鲜豆渣

豆渣松

豆渣炒雪菜

豆渣炒白菜

豆渣粥

第七章 豆浆机做米糊

花生米糊

玉米米糊

黑芝麻米糊

南瓜米糊

红薯米糊

核桃小米糊

附录：豆浆索引

## <<自制养生豆浆大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：海带豆浆 材料：黄豆60克，水发海带30克。

做法：1.将黄豆用清水浸泡10~12小时；海带洗净，切碎。

2.把海带和黄豆一同放入豆浆机中，加清水至上下水位线之间，启动豆浆机，待豆浆制作完成后过滤即可。

养生宜忌 不宜与茶同饮，以免影响海带中铁的吸收。

甲状腺功能亢进者慎食。

薄荷大米绿豆浆 材料：绿豆、黄豆各50克，大米、薄荷叶、白糖各适量。

做法：1.将黄豆用清水浸泡10~12小时，捞出洗净；绿豆洗净，用清水浸泡4~6小时；薄荷叶洗净；大米淘洗干净。

2.把黄豆、绿豆、大米、薄荷叶一同放入豆浆机中，加清水至上下水位线之间，启动豆浆机。

3.待豆浆制作完成后过滤，加入适量白糖拌匀即可。

养生宜忌 服温热药物、四环素类药物时不宜饮用。

感冒、阴虚血燥、表虚、汗多不止者忌饮。

薄荷有抗受精卵着床、减少产妇乳汁的作用，准备怀孕和哺乳期女性忌饮。



## <<自制养生豆浆大全>>

### 编辑推荐

《自制养生豆浆大全》内容十分全面，不仅告诉读者喝豆浆的注意事项，还根据各人的体质、年龄，四季，甚至口味等因素，介绍了合适的豆浆配方。  
用一句流行话说，就是：不怕您找不到，就怕您想不到。

<<自制养生豆浆大全>>

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>