

<<学做五谷豆浆>>

图书基本信息

书名：<<学做五谷豆浆>>

13位ISBN编号：9787543676664

10位ISBN编号：7543676664

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：71

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>

## <<学做五谷豆浆>>

### 内容概要

好吃，易学，128例学做五谷豆浆。  
简单?易学?易做：讲解详细，步步分解，人人都会做。  
营养?美味?健康：科学配膳，口味多样，味道不一般。

## <<学做五谷豆浆>>

### 书籍目录

- 01 常喝豆浆美丽健康
  - 常饮豆浆益处多
  - 豆浆饮食指导
  - 喝豆浆的误区
  - 制作豆浆应注意的细节
- 02 经典原味豆浆
  - 黄豆豆浆
  - 青豆豆浆
  - 黑豆豆浆
  - 绿豆豆浆
  - 红豆豆浆
  - 豌豆豆浆
  - 五豆豆浆
- 03 营养保健豆浆
  - 养心护心豆浆
  - 红豆百合护心豆浆
  - 百合莲子豆浆
  - 玉米银耳枸杞豆浆
  - 干果养心豆浆
  - 健脾养胃豆浆
  - 黄米豆浆
  - 高粱健脾胃豆浆
  - 小米豆浆
  - 玉米小米豆浆
  - 南瓜山药豆浆
  - 冰糖白果止咳豆浆
  - 黑豆雪梨润肺豆浆
  - 双豆莲子清肺豆浆
  - 大麦红枣抗敏豆浆
  - 麦枣豆浆
  - 百莲绿豆浆
  - 二豆蜜浆
  - 养肝护肝豆浆
  - 燕麦豆浆
  - 红枣养肝豆浆
  - 苹果宜肝豆浆
  - 山楂保肝豆浆
  - 黑米护肝豆浆
  - 强肾补胃豆浆
  - 黑豆补肾豆浆
  - 糯米黑豆浆
  - 红枣枸杞豆浆
  - 枸杞豆浆
  - 栗子燕麦豆浆
  - 芝麻黑豆浆

<<学做五谷豆浆>>

- 三黑强肾豆浆
- 养血补血豆浆
- 养麦豆浆
- 红枣莲子豆浆
- 核桃芝麻豆浆
- 养颜豆浆
- 小麦豆浆
- 小麦大米豆浆
- 山楂大米化淤豆浆
- 红枣糯米补气豆浆
- 降脂降糖豆浆
- 山楂养麦降脂豆浆
- 五豆红枣豆浆
- 枸杞养麦降糖豆浆
- 米须燕麦降糖豆浆

04 全家人的营养豆浆

- 枸杞燕麦山药豆浆
- 绿豆豌豆大米豆浆
- 米香豆浆
- 莲子花生豆浆
- 红枣莲子豆浆
- 燕麦黑芝麻豆浆
- 腰果豆浆
- 女性营养豆浆
- 黑芝麻花生豆浆
- 苹果榛仁豆浆
- 双仁糙米豆浆
- 玫瑰豆浆
- 黑耳红枣豆浆
- 南瓜山药豆浆
- 桂圆枸杞豆浆
- 红枣小米豆浆
- 木瓜银耳豆浆
- 桂花乌梅豆浆
- 莴苣黄瓜豆浆

.....

05 四季养生豆浆

小知识

## <<学做五谷豆浆>>

### 章节摘录

版权页：插图：祖国医学认为，春气通肝，春季易使肝旺。

肝气旺则会影响到脾，导致春季容易出现脾胃虚弱病症，所以“春日宜省酸增甘，以养脾气”。

如果春季多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，饭菜宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。

此外，野菜的生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充蔬菜的不足。

具体来说要注意以下几点：（1）在春季应增加营养，使人体因春季消耗而损失的营养及时得以补偿。

（2）中医认为“春以胃气为本”，因此应改善和促进消化吸收功能。

不管是食补还是药补，都应有利于健脾和胃、补中益气，以保证营养成分能被充分吸收。

（3）因为春季湿度相对冬季要高，易引起湿温类疾病，所以进补时一方面应健脾以除燥湿，另一方面食补与药补也应注意利湿渗湿。

（4）针对原有慢性疾病患者的虚证，给予相应的食补与药补。

食补与药补补品的补性都应较为平和，如非必要，不能一味使用辛辣温热之品，以免在春季气温上升的情况下加重内热，伤及人体正气。

<<学做五谷豆浆>>

编辑推荐

《学做五谷豆浆》超值奉献，真情回顾。

<<学做五谷豆浆>>

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>