

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

图书基本信息

书名：<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

13位ISBN编号：9787553700809

10位ISBN编号：7553700800

出版时间：2012-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘桂荣

页数：191

字数：100000

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>

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

前言

匆忙的节奏，疲惫的身心，有时你会发现，人的身体就像一部机器，生活中有形的重负、无形的压力，还有酷暑严寒、环境污染以及各种辐射，一不小心就会让“身体机器”不能良性运转——进入亚健康状态。

因此，健康与饮食成为当下热门的话题之一，父母、孩子的健康更是让人时刻放在心上，谁不想为全家人打开一扇通往健康之路的门呢？

一台豆浆机就可以打开这扇门，为家人和自己营造快乐健康的时光。

说到豆浆机，你可千万不要小瞧它。

现在的豆浆机款式推陈出新，功能日臻完善，除了制作豆浆外，还能制作五谷汁、米糊、果蔬汁等。你只需每天卷起袖子，走进厨房，花费几分钟的时间，启动豆浆机，即可为家人准备一份风味独特的健康美宴。

本书特邀高级公共营养师刘桂荣担任指导，全书力求完美，更以健康为先，每款豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁都提炼出了最重要的营养功效，配制精美的图片，有些还配有相应的“不宜这样吃”。

全书分别介绍了豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁的制作注意事项，15种日常养生方法、17种常见病和高发病的防治、7大人群营养需求的调理设计方案，还包括四季滋补，豆浆机花样料理。

最后，希望你无论何时，打开本书，都能感到快乐，不再感慨生活的匆忙，做一个懂得享受生活的人。

工作闲暇之余，亲自为家人制作豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁，并和他们一起细细品味，抿上一口幽幽香浓的豆浆，那是本草自然的滋养，也是一份乐融融的温暖。

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

内容概要

本书特邀高级公共营养师刘桂荣担任指导，全书力求完美，更以健康为先，每款豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁都提炼出了最重要的营养功效，配制精美的图片，有些还配有相应的“不宜这样吃”。

全书分别介绍了豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁的制作注意事项，15种日常养生方法、17种常见病和高发病的防治、7大人群营养需求的调理设计方案，还包括四季滋补，豆浆机花样料理。

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

作者简介

刘桂荣，国家高级公共营养师，中国食品工业协会营养指导工作委员会常务理事。

多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识。

致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。

现就职于中国食品工业协会营养指导工作委员会，并担任北京大学医学部公共营养师培训中心讲师。

被中国航天科工集团第四研究院第四总体设计部、北京华为有限公司、中加育辉健康科技有限公司、中视在线国际传媒集团有限公司等企事业单位聘为营养顾问，主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。

多年来笔耕不辍，参与编著了《食品安全管理师》等营养专业读物。

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

书籍目录

第一章 超值使用豆浆机，自制豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁

豆浆中的八大营养素

制作豆浆有禁忌

喝豆浆六忌

分清体质喝对五谷汁

制作米糊的注意事项

榨果蔬汁的注意事项

第二章 日常养生篇

养肝（肝脏不适症状：肝区疼痛、食欲下降、恶心、消瘦）

草莓阿胶枣豆浆

绿豆红枣枸杞豆浆

花生杏仁豆浆

红小豆花生米糊

薏米芝麻双仁米糊

糯米红枣汁

胡萝卜雪梨汁

护心（心脏不适症状：心慌、心悸，偶有气短，脸色苍白）

小米红枣豆浆

红枣枸杞豆浆

养生干果豆浆

红小豆莲子糊

红枣燕麦糙米糊

红小豆小米汁

芒果柠檬汁

健脾（脾脏不适症状：唇色淡白、饮食乏味、积滞、痰多、水肿）

高粱红枣豆浆

山药青黄豆浆

五谷酸奶豆浆

山楂红小豆米糊

核桃藕粉米糊

玉米莲藕木瓜汁

香蕉红小豆沙酸奶汁

润肺（肺脏不适症状：胸闷憋气、气短懒言、咳嗽乏力、畏风自汗、口干舌燥）

糯米百合藕豆浆

黑豆雪梨粳米豆浆

百合莲子豆浆

百合薏米糊

山药黑芝麻米糊

百合薏米汁

枇杷蜂蜜汁

补肾（肾脏不适症状：腰膝酸软、气短自汗、倦怠无力、健忘失眠、性欲减退）

栗子红枣黑豆浆

黑米芝麻豆浆

核桃芝麻黑豆浆

桑葚黑芝麻米糊

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

黑豆黑米糊

糯米山药枸杞汁

柳橙番茄汁

补气（不适症状：畏寒肢冷、面色苍白、自汗、头晕耳鸣、心悸气短、精神萎靡）

人参紫米豆浆

红枣莲子豆浆

木瓜莲子豆浆

南瓜葡萄干米糊

红薯山药米糊

胡萝卜菠菜梨汁

菠萝芦荟汁

补血（不适症状：面色苍白、头晕目眩、心慌、气促）

枸杞葡萄黑芝麻豆浆

红小豆桂圆豆浆

木瓜银耳黑豆浆

红小豆栗子黑米糊

红枣枸杞姜米糊

糯米黑豆汁

樱桃红枣汁

排毒（不适症状：便秘、毒素堆积、肠胃不适、口臭、色斑）

薄荷绿豆粳米豆浆

绿豆红薯豆浆

燕麦糙米豆浆

玉米绿豆米糊

山药扁豆粳米汁

火龙果香蕉汁

草莓猕猴桃汁

排瘀（不适症状：面色黧黑、舌质紫暗、脉象细涩、口唇青紫、肿痛）

猕猴桃小米豆浆

玫瑰花油菜豆浆

山楂粳米豆浆

桃仁黑米糊

玫瑰山药燕麦汁

芦荟甜瓜橘子汁

西蓝花果醋汁

祛火（不适症状：身体闷热、心烦失眠、牙龈肿痛、眼睛红肿、口干口苦、便秘）

百合绿茶豆浆

菊花枸杞豆浆

茉莉绿茶豆浆

绿豆小米糊

桑叶金银花玉米汁

莲藕橘皮汁

苹果白萝卜苦瓜汁

瘦身（不适症状：体重超标、脂肪多、食量大、嗜睡、乏力、动则气短心悸）

番石榴芹汁豆浆

荷叶桂花茶豆浆

百合荸荠粳米豆浆

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

糙米绿豆糊

菠萝芡实蜂蜜汁

柚子西瓜芹菜汁

西瓜黄瓜汁

美容（不适症状：皮肤干燥、皱纹多、黑眼圈、油脂过量、长粉刺）

红枣养颜豆浆

木瓜银耳百合豆浆

蜂蜜玫瑰豆浆

百合木瓜糯米汁

柳橙菠菜柠檬汁

菠菜香蕉奶汁

葡萄柚柠檬蜂蜜汁

抗衰老（不适症状：消化减退、头发变白、容颜衰老、皱纹增加、牙齿松动、耳聋眼花）

杏仁松子豆浆

金银花莲子绿豆浆

枸杞桂圆豆浆

核桃枸杞米糊

黑米松子枸杞汁

猕猴桃菠萝苹果汁

牛奶番茄汁

抗疲劳（不适症状：体质虚弱、气血两虚、疲乏无力、嗜睡、精神不振、记忆力减退）

海带紫菜豆浆

桑叶百合绿豆浆

黄豆薏米糊

五谷黄豆汁

胡萝卜芒果橙汁

香蕉苹果葡萄汁

猕猴桃荸荠葡萄汁

防脱发（不适症状：肾血亏虚、肝郁气滞、头发脱落、易断、头皮多油）

花生芝麻黑豆浆

桃子黑米豆浆

核桃花生豆浆

黑芝麻栗子糊

黑芝麻核桃薏米糊

栗子燕麦黑豆汁

猕猴桃葡萄芹菜汁

第三章 对症祛病篇

糖尿病（典型症状：多食、多饮、多尿、身体消瘦，即三多一少）

山药枸杞豆浆

南瓜二豆浆

荞麦南瓜米糊

黄瓜芹菜汁

番茄蔬菜汁

苹果苦瓜汁

山药牛奶汁

高血压（典型症状：头痛、呕吐、心悸、眩晕，严重时神志不清、抽搐）

青豆薏米豆浆

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

菊花绿豆百合豆浆

绿豆荞麦米糊

绿茶薏米汁

香蕉燕麦汁

荸荠西瓜汁

西芹苦瓜汁

高脂血症（典型症状：身体肥胖、怕凉、精神疲惫、腰酸背痛、偶有浮肿）

山楂燕麦豆浆

栗子荞麦绿豆浆

生姜牛奶玉米糊

山楂薏米汁

芹菜茺菁甜菜根汁

洋葱蜂蜜汁

芦荟苹果汁

动脉硬化（典型症状：易疲劳、头疼、冷漠、焦急、步态僵硬、缓慢）

苹果柠檬豆浆

玉米豆浆

十谷米糊

栗子玉米汁

红彩椒番茄汁

香蕉黄豆果汁

西蓝花绿茶汁

冠心病（典型症状：气紧、烦躁、头晕、乏力、呼吸困难、心律失常、心悸、心绞痛）

红枣枸杞黑豆浆

五色豆浆

黄豆紫米糊

猕猴桃芹菜玉米汁

苹果胡萝卜菠菜汁

芹菜海带黄瓜汁

胡萝卜西蓝花茴香汁

脑中风（典型症状：猝然昏扑、不省人事或突然发生口眼斜、半身不遂、舌强言謇、智力障碍）

糙米山楂豆浆

玉米菜花豆浆

山楂荞麦米糊

柑橘果汁

草莓梨子柠檬汁

香蕉红茶汁

西柚杨梅汁

慢性胃炎（典型症状：饭后出现饱胀、反酸、嗝气、无规律性腹痛等）

荸荠小米黑豆浆

黄豆黄米豆浆

山药南瓜小米糊

木瓜红薯小米汁

萝卜苹果酸奶汁

西芹香蕉可可汁

圆白菜胡萝卜汁

慢性肠炎（典型症状：呈间断性腹部隐痛、腹胀、腹痛、腹泻，严重者会出现黏液便或水样便）

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

无花果黑豆浆

南瓜豆浆

茯苓山药米糊

菱角薏米汁

蓝莓李子酸奶汁

葡萄柚草莓橙子汁

乳酸菌香蕉汁

慢性肝炎（典型症状：舌苔薄白、纳食无味、厌恶油腻、胃脘呆滞、疲乏困倦、肋疼腹胀）

山楂枸杞豆浆

香草滋补豆浆

姜黄黑米糊

西蓝花芝麻薏米汁

芹菜甜菜根蜂蜜汁

芦荟西瓜汁

紫甘蓝汁

脂肪肝（典型症状：疲倦乏力、食欲不振、恶心呕吐、饭后腹胀、肝区隐痛）

葡萄玉米绿豆浆

红薯粳米糊

白菜心胡萝卜芥菜汁

癌症（典型症状：局部组织的细胞异常增长，形成肿瘤，癌细胞容易发生转移）

百合紫薯豆浆

芦笋绿豆浆

红薯荞麦米糊

海带玉米汁

圆白菜萝卜汁

柿子番茄汁

芦荟柠檬汁

口腔溃疡（典型症状：多见于口腔黏膜，白色溃疡中心凹下，周围有红晕，刺激时疼痛）

蒲公英粳米绿豆浆

菠菜西芹胡萝卜汁

苹果萝卜汁

感冒（典型症状：鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喉咙发痒、关节疼痛、全身不适）

葱白燕麦豆浆

罗汉果豆浆

杏仁米糊

薄荷芒果粳米汁

圆白菜石榴汁

生姜萝卜汁

莲藕红彩椒汁

咳嗽（典型症状：有干咳无痰和咳嗽有痰之分，都可能出现胸闷、呼吸困难、失眠）

白果黑豆浆

荷叶莲子豆浆

川贝雪梨粳米汁

蔓菁梨汁

枇杷橘皮汁

雪梨荸荠汁

莲藕苹果汁

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

失眠（典型症状：胡思乱想、入睡困难、健忘、易兴奋、烦躁易怒、多愁善感、身体消瘦）

薏米百合红枣豆浆

桂圆酸枣仁黑豆浆

莲子小米糊

桑葚小米汁

杨桃猕猴桃汁

红枣枸杞牛奶汁

生菜雪梨汁

便秘（典型症状：大便秘结、腰部胀痛、头晕头疼、睡眠不佳，严重时可引发便血、肛裂）

芹菜莴笋豆浆

燕麦黑芝麻豆浆

腰果杏仁蜂蜜豆浆

黄芪黑芝麻米糊

香瓜玉米汁

香蕉酸奶汁

菠萝红彩椒杏汁

痛经、月经不调（典型症状：小腹疼痛难忍、恶心呕吐、冷汗淋漓、腹痛有下坠感、月经量大、腰膝

酸软、头晕耳鸣）

荔枝紫米黑豆浆

当归红枣小米糊

番茄菠萝汁

第四章 全家健康篇

老年人益寿

燕麦山药枸杞豆浆

红枣燕麦牛奶米糊

洋葱胡萝卜黄瓜汁

婴儿辅食

菠菜蛋黄米糊

胡萝卜苹果橙汁

儿童成长

燕麦核桃豆浆

红薯苹果牛奶

樱桃酸奶

孕妈妈营养

豌豆小米黑豆浆

栗子玉米糊

叶酸果蔬汁

新妈妈滋补

香蕉银耳百合豆浆

南瓜芝麻牛奶

女性美容

花生黑米豆浆

桂圆红枣小米豆浆

油菜橘子汁

冬枣苹果汁

芹菜芦笋汁

男性保健

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

木耳萝卜蜂蜜豆浆
糯米芝麻松子豆浆
番茄菠萝荞麦汁
紫甘蓝番茄汁
百合圆白菜蜜饮
第五章 四季滋补篇
春季 疏肝养阳
竹叶粳米豆浆
高粱红枣汁
猕猴桃蛋黄橘子汁
夏季 养心祛暑
西瓜豆浆
绿豆玉米糊
芹菜菠萝汁
秋季 润肺生津
山药莲子豆浆
百合糯米汁
菠菜柳橙苹果汁
冬季 补肾祛寒
南瓜黑豆浆
核桃小米糊
白萝卜鸭梨橄榄汁
第六章 源自豆浆机的“营养美味”
煮粥
豆浆瘦肉粥
豆渣椰汁粥
豆渣主食
豆渣玉米馒头
韭菜豆渣饼
炖汤
豆浆炖羊肉
小米汁蔬菜浓汤
豆浆葱菇浓汤
奶油南瓜汤
热菜
绿豆汁炖娃娃菜
红小豆汁炖鲫鱼
一品海鲜豆渣
糯米浆瘦肉泥
饮品
桂花藕糊米酒汤圆
红小豆花生乳
甜杏仁核桃露
草莓奶昔

章节摘录

版权页：插图：豆浆的主要成分是黄豆，众所周知，黄豆中含有丰富的人体所需的营养成分，能减肥、排毒、防癌、降血脂，并能预防动脉粥样硬化和老年性痴呆。

多喝豆浆，补充体内营养素，让身体更健康。

1. 黄豆异黄酮——双向调节雌激素 黄豆异黄酮又被称为纯天然的植物雌激素，是一种具有多种重要生理活性的天然因子，对女性身体雌激素具有双向调节作用。

养生人群 更年期女性：补充更年期女性体内的雌激素，防治月经不调、色斑和骨质疏松。

爱美女士：雌激素可令女性皮肤光滑而富有弹性，也有丰胸作用，还可推迟绝经期，延缓衰老。

2. 优质黄豆蛋白——降血脂，助减肥 蛋白质是人体所需的第一营养素，其所含人体必需氨基酸十分充足，成分齐全，是唯一可以与肉类相媲美的植物性蛋白质。

养生人群 高血脂人群：黄豆蛋白质有明显降血脂的功能，可为我们提供人体必需的蛋白质和氨基酸，可强身健体，增强抵抗力。

冠心病人群：黄豆中富含的氨基酸和植物固醇，可减少人体对胆固醇的吸收。

3. 黄豆卵磷脂——天然脑黄金 黄豆卵磷脂被称为“天然脑黄金”，卵磷脂是人体细胞基本构成成分，对细胞正常代谢和生命过程具有决定性作用，还有预防动脉粥样硬化、老年性痴呆，以及预防脂肪肝和糖尿病等作用。

养生人群 心脑血管疾病人群：黄豆卵磷脂可促进胆固醇和脂肪代谢，软化血管，改善血清脂质，从而降低胆固醇和脂肪在血液中的含量。

智力发育期儿童：卵磷脂能为大脑提供充分的信息传导物质，提高记忆力和智力水平。

4. 黄豆膳食纤维——排除体内毒素 黄豆膳食纤维能够吸附人体中的重金属离子、甘油三酯及胆固醇等有害物质，预防高血压、高胆固醇血症和糖尿病，增强免疫力，被称为是继生命六大元素之后的“第七大营养素”。

养生人群 糖尿病人群：黄豆膳食纤维可调节血糖，降低体内血糖水平。

癌症人群：黄豆膳食纤维可吸附食物中的致癌物质，具有预防乳腺癌、子宫癌和前列腺癌的作用；还能刺激肠蠕动，缩短致癌物质与肠壁接触时间，可预防结肠癌和直肠癌。

减肥人士：令人产生饱腹感，降低食欲，起到减肥的作用。

b. 黄豆皂苷——癌症的克星 皂苷可调节人体性激素水平、提高免疫力、延缓衰老，并具有抗氧化和抑制癌细胞的作用。

养生人群 免疫力低下人群：黄豆皂苷具有提高免疫细胞和免疫因子识别，杀伤肿瘤细胞的能力，并能直接杀伤病毒，增强机体局部巨噬细胞和自然杀伤细胞的功能，增强机体细胞抗病毒的能力。

心脑血管疾病患者：黄豆皂苷能清除血管壁钙质沉淀，激活血管内皮素，调节血脂异常，与维生素P协同，可提高微血管的弹性，有利于心脑血管疾病的防治。

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

编辑推荐

- 1.生，还是想防病祛病，甚至于各个人群、春夏秋冬如何养生，本书都有答案。
- 2.每道食材都有详细的营养功效介绍，不仅让您知道怎么吃，更能知道吃了后对身体有什么好处。
- 3.怎么搭配更好？

哪些食材不适宜一起吃？

本书首次完整收录适用于豆浆机的食材搭配宜忌，告诉您最好的搭配方式和最不适宜一起吃的食物。

- 4.呈现每道食谱的原料图，并用量杯标出用量刻度，看图就能配对食材。

<<自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全>>

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>