

## <<豆浆的魅力>>

### 图书基本信息

书名：<<豆浆的魅力>>

13位ISBN编号：9787811200546

10位ISBN编号：7811200546

出版时间：2007-8

出版时间：

作者：李锦枫，李华枫 编著

页数：175

字数：53000

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>

## <<豆浆的魅力>>

### 内容概要

小小一杯豆浆，就包含了人体所需的多种营养成分，具有保障健康、美容、预防癌症等多种功效。

对于那些有乳糖不耐症，喝了牛奶容易拉肚子的人群来说，豆浆是非常好的替代营养饮料，甚至有牛奶无法做到的减重特效。

豆浆其实可以做成千变万化的美味料理，中式、和式、西式，这里都向你一一介绍…… 只要你翻开本书，就可以一窥豆浆带给你的无限魅力。

## <<豆浆的魅力>>

### 作者简介

李锦枫，台湾大学农化系毕业，美国威斯康辛大学食品科学系博士，台大食科所教授，现为名誉教授

。

## <<豆浆的魅力>>

### 书籍目录

推荐序 亲身体验豆浆的魅力 编者序 希望大家常喝豆浆保健康 第一章 豆浆之源：大豆的营养非常丰富 大豆的高营养价值人尽皆知 1.蛋白质 2.油脂 3.无机盐、微量元素 4.磷脂 5.大豆低聚糖 6.皂素 7.大豆异黄酮 8.大豆卵磷脂 大豆异黄酮具有四大妙用 1.预防骨质疏松症 2.改善更年期症状 3.降低乳癌发生率 4.预防心血管疾病 大豆卵磷脂的八大贡献 1.构成人体细胞 2.预防动脉硬化 3.改善神经系统机能 4.抗老化 5.维持血液循环顺畅 6.改善脂质代谢 7.改善脂肪肝 8.促进其他机能正常 大豆制品种类繁多 1.豆腐 2.冻豆腐 3.豆浆 4.纳豆 5.味噌 6.酱油 7.豆腐乳 8.臭豆腐 9.改良型大豆饮料 10.大豆发酵液 11.大豆配方奶 12.其他豆类也可以做成豆浆吗？ 第二章 豆浆比牛奶更适合现代人 第三章 千变万化的豆浆料理 第四章 黑豆成为健康新宠 第五章 体现见证豆浆的魅力 第六章 问答集

<<豆浆的魅力>>

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>