

<<时尚美食馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号：9787122120588

10位ISBN编号：7122120589

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治 双福

页数：128

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>

## 前言

豆浆在中国历史上源远流长，相传为西汉淮南王刘安始创。据说刘安是个大孝子，因母亲身患重病，一直请医延药，但是一直不见起色，连食物都难以吞咽。为了让母亲吃到喜欢的黄豆，刘安使用泡好的黄豆每天磨成豆浆给母亲喝，没想到，刘母喝了豆浆之后，感觉味美无比，十分喜欢，病也逐渐痊愈了。后来，豆浆就在民间流行开来。

《本草纲目》上记载：“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒”。

《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。

《黄帝内经》上记载“豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效”。

民间传说和典籍从两方面说明了豆浆是老幼皆宜、深受百姓喜爱的大众健康饮品。

健康是当下的热门话题，如何吃得健康更是大家关注的热点。

以黄豆作为食材，在人们的精心创意下有了千变万化的滋味。

如果你有一台豆浆机或者一台搅拌机，就都可以轻轻松松自己在家制做，为家人送上一杯营养健康、独一无二的豆浆，既温暖又贴心，而且百分百安全。

本书对黄豆的营养成分、养生功效、配膳宜忌、烹调应用、食用方法、选购储存等方面进行了详细的介绍。

从原味豆浆、四季养生豆浆、对症养生豆浆，甚至还有豆渣的美味料理，精心烹制，无论哪一道都有着美妙的味道，让餐桌生香，让家人开胃。

考虑到您的需求，本书特别为大家讲述了豆浆养生内容。

在不同的季节，或者是根据自己的体质和喜好，可以搭配不同的五谷杂粮，无论你是追求口味的润滑，还是追求健康养生，本书都能为您搭配到位。

但这些食疗方只能对某些病症有辅助治疗功效，实际患病时应及时到医院诊治，切勿耽误治疗，影响健康。

## 内容概要

为了家人，为了健康，自己动手做杯养生好豆浆吧！

本书从经典健康豆浆、对症养生豆浆、四季养生豆浆等几大方面介绍了美味健康又养生的豆浆制作知识及方法，特别加入健康时尚的汁汁糊糊巧制作内容，更有贴心的豆浆早晚餐搭配、豆香美食料理。

每一款豆浆、每一道菜品都有详细的文字叙述、精美的图片展示和贴心的养生功效。

本书由北京协和医院营养科于康教授审定，为广大读者提供了内容全面、丰富、科学的豆浆盛宴。

。

## <<时尚美食馆>>

### 作者简介

于康，教授，北京协和医院临床营养科，教授，主任医师；《中华临床营养杂志》，副总编；卫生部营养标准委员会，委员；中央干部保健委员会，会诊专家；卫生部科普专家委员会，委员；卫生部暨中国健康教育协会，特聘营养教育专家；中央国家机关健康巡讲专家团，营养专家；全国相约健康社区行，健康教育专家；中国老年保健协会，首席营养专家；北京市健康协会，常务理事。

主编学术专著10部。

参加28部学术专著编写。

国内外发表论文78篇。

主编科普书86部，发行总量累计百万册以上。

发表科普文章500余篇。

先后获中国营养学会营养研究奖、北京协和医院优秀教师奖、日本外科代谢与营养学会优秀研究奖、中国疾病预防控制中心优秀工作者奖等。

受各界邀请，已开展1000余场营养讲座，千人以上现场讲座达40余场，受到热烈欢迎，被中央电视台、北京电视台等媒体相继报道。

与《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《参考消息》、《北京日报》、《北京晚报》新浪网等60多家媒体长期合作。

在北京电视台《养生堂》、《身边》等热点栏目主讲“营养与健康”数十期，节目收视率屡创新高，在观众中引起广泛反响，收到良好社会效益。

书籍目录

PART1豆浆基础课

- 002 豆浆的传说
- 003 怎样喝到好豆浆
- 005 豆浆的保存妙法
- 006 认清身体状况饮豆浆
- 007 豆浆，最天然的养生妙方
- 008 豆料的选购
- 009 如何选购全自动家用豆浆机
- 010 分清时间段饮豆浆更有效
- 011 牛奶与豆浆，究竟哪个更养生

PART250种经典健康豆浆

- 014 原汁黄豆豆浆
- 014 营养黑豆豆浆
- 015 祛火绿豆豆浆
- 015 养颜红豆豆浆
- 016 红枣绿豆豆浆
- 016 红枣枸杞豆浆
- 017 枸杞豆浆
- 017 乌发黑芝麻豆浆
- 018 糯米黑豆浆
- 018 栗子燕麦豆浆
- 019 花生豆浆
- 019 莲子花生豆浆
- 020 米香豆浆
- 020 红豆小米豆浆
- 021 黑米豆浆
- 021 “三合一”健康豆浆
- 022 长寿五豆豆浆
- 022 五谷豆浆
- 023 咖啡豆浆
- 023 清甜玉米豆浆
- 024 补虚饴糖豆浆
- 024 红枣养颜豆浆
- 025 红薯山药豆浆
- 025 桂圆山药豆浆
- 026 芦笋豆浆
- 026 芦笋山药豆浆
- 027 生菜豆浆
- 027 西芹豆浆
- 028 黄瓜豆浆
- 028 胡萝卜豆浆
- 029 南瓜豆浆
- 029 虾皮紫菜豆浆
- 030 百合莲子豆浆

<<时尚美食馆>>

- 030 百合安神豆浆
- 031 玫瑰花豆浆
- 031 茉莉绿茶豆浆
- 032 菊花枸杞豆浆
- 032 桂花甜豆浆
- 033 清凉薄荷豆浆
- 033 绿茶百合豆浆
- 034 西瓜豆浆
- 034 苹果水蜜桃豆浆
- 035 雪梨猕猴桃豆浆
- 035 香蕉草莓豆浆
- 036 核桃花生豆浆
- 036 核桃芝麻豆浆

PART3对症养生豆浆

五脏补益篇

- 038 补心小米红枣豆浆
  - 038 补肝五豆红枣豆浆
  - 039 补脾黑豆芝麻豆浆
  - 039 补肺大米豆浆
  - 040 五色滋补豆浆
- 清爽开胃篇
- 041 菊花雪梨黄豆饮
  - 041 荷桂茶豆浆
  - 042 清口龙井豆浆
  - 042 消渴麦仁豆浆
  - 043 开胃五谷酸奶豆浆
  - 043 助消化高粱豆浆

保健心血管篇

- 044 栗子豆浆
- 044 燕麦豆浆
- 045 荞麦豆浆
- 046 紫薯南瓜豆浆
- 046 红薯山药麦豆浆

糖尿病篇

- 047 玉米豆浆
- 047 小米豆浆
- 048 高粱小米豆浆
- 048 燕麦小米豆浆
- 049 南瓜二豆浆
- 049 黑米南瓜豆浆

呼吸道疾病篇

- 050 爽口豌豆小米豆浆
- 050 红枣二豆浆

<<时尚美食馆>>

- 051 大米小米豆浆
- 051 菊花枸杞豆浆
- 052 “三加一”健康浆
- 052 百合莲子银耳浆

关节炎、缺钙篇

- 053 麦枣豆浆
- 053 芝麻黑豆浆
- 054 核桃黑芝麻豆浆
- 055 高钙豆浆
- 055 风味杏仁豆浆

便秘、腹泻、肠胃炎篇

- 056 薏米豆浆
- 056 玉米小米豆浆
- 057 黑芝麻花生豆浆
- 057 米润豆浆
- 058 二豆浆
- 058 红薯芝麻豆浆

失眠、烦躁篇

- 059 红枣山药枸杞豆浆
- 059 百合莲子二豆饮
- 060 榛仁豆浆
- 061 核桃花生豆浆
- 061 安眠龙眼豆浆

PART4四季养生豆浆

- 063 养阳燕麦核桃豆浆
- 063 健脾山药米豆浆
- 064 清心竹叶米豆浆
- 064 温补黄米豆浆
- 065 安神麦米豆浆
- 065 活血葡萄干酸豆浆
- 066 清补薏仁百合豆浆
- 066 养肝芦笋山药豆浆
- 067 通利肠胃芹枣豆浆
- 067 营养燕麦芝麻豆浆
- 068 养生青葱燕麦豆浆
- 068 清凉冰豆浆
- 069 祛暑绿桑百合浆
- 069 清热绿茶米豆浆
- 070 五色消暑豆浆
- 070 除燥西瓜豆浆
- 071 清火荷叶莲子豆浆
- 071 解暑荷茶豆浆
- 072 清新黄瓜玫瑰豆浆
- 072 润燥玉米豆浆

## &lt;&lt;时尚美食馆&gt;&gt;

- 073 清爽芹菜豆浆
- 073 滋养杞米豆浆
- 074 润肺木瓜豆浆
- 074 甘润莲香豆浆
- 075 清口果柠豆浆
- 075 降压南瓜二豆浆
- 076 红枣米润豆浆
- 077 补脾枣莲豆浆
- 078 温补杏松豆浆
- 078 全家保健豆浆

## PART5 五谷汁?米浆?粉糊自己做

- 080 薏米汁
- 080 薏米百合汁
- 081 牛奶黑米汁
- 082 黑米黄豆汁
- 083 黑米黑豆汁
- 083 玉米汁
- 084 玉米黄豆汁
- 084 玉米扁豆木瓜汁
- 085 玉米枸杞汁
- 085 糯米汁
- 086 糯米黑豆汁
- 086 糯米红枣汁
- 087 糯米莲子山药汁
- 087 小米汁
- 088 红豆小米汁
- 088 小米龙眼红糖汁
- 089 玉米燕麦片汁
- 089 栗子燕麦黄豆汁
- 090 黑米核桃浆
- 090 枸杞核桃米浆
- 091 黑米黄豆核桃浆
- 091 薏仁米浆
- 092 绿豆薏仁浆
- 092 小米胡萝卜浆
- 093 养生十谷米浆
- 093 迷情紫米浆
- 094 枸杞芝麻糊
- 094 花生芝麻糊
- 095 薏米芝麻双仁米糊
- 095 乌金养生糊
- 096 芝麻首乌糊
- 096 芝麻栗子羹
- 097 薏米红豆糊
- 097 红薯米糊
- 098 玉米绿豆糊
- 098 枣杞生姜米糊



## &lt;&lt;时尚美食馆&gt;&gt;

## PART6豆浆早晚餐巧搭配

- 100 腊汁肉夹馍
- 100 香辣白菜条
- 101 快手营养三明治
- 101 芝士烤肠
- 102 油条
- 102 美味双耳
- 103 葱香豆渣饼
- 103 泡五香豇豆
- 104 鸡蛋煎饼
- 104 水煮花生米
- 105 千花万草蛋卷
- 105 培根金针菇卷
- 106 紫菜饭团
- 106 鲜果色拉
- 107 肉酱拌蒸茄
- 107 家常炒米粉
- 108 滑蛋韭菜
- 108 酥肉煨海带
- 109 咖喱豆渣饭
- 109 黄瓜拌猪耳
- 110 冬菇炒茼蒿
- 110 麻婆豆腐
- 111 温拌银耳干贝
- 111 酸菜鱼
- 112 甜椒炒牛肉
- 112 香椿拌鸡丝

## PART7豆香美食

- 114 一品豆渣
- 114 素炒豆渣
- 115 雪菜炒豆渣
- 115 白菜炒豆渣
- 116 绿豆汁炖白菜心
- 116 豆浆炖羊肉
- 117 豆浆煮鱼片
- 117 红豆汁陈皮炖鲫鱼
- 118 豆浆水煮鱼
- 118 豆浆海鲜锅
- 119 鲜咸豆浆
- 119 豆浆火锅
- 120 山药豆浆煲
- 120 豆浆鸡块酒煲
- 121 红糖姜汁豆浆羹
- 121 豆浆莴笋汤
- 122 南瓜豆浆浓汤
- 122 小米汁蔬菜浓汤
- 123 桂花糊米酒

<<时尚美食馆>>

- 123 五仁豆渣粥
- 124 椰香豆渣粥
- 124 豆渣粥
- 125 豆浆粥
- 125 豆浆冰糖米粥
- 126 豆浆咸粥
- 126 豆浆拉面
- 127 五豆窝头
- 127 豆渣丸子
- 128 豆渣松饼
- 128 豆渣葱花蛋饼

章节摘录

版权页： 插图： 原汁黄豆豆浆 原料 黄豆100克，白糖、水各适量。

制作 1.黄豆加水泡至发软，捞出洗净。

2.将黄豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成原汁豆浆。

3.将原汁豆浆过滤，加入适量白糖溶化调匀即可。

原汁黄豆豆浆具有补虚、清热化痰的功效，更有促进肠胃蠕动、降血压、增乳汁的特效。

营养黑豆豆浆 原料 黑豆100克，白糖、水各适量。

制作 1.黑豆加水泡至发软，捞出洗净。

2.将黑豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成黑豆豆浆。

3.将黑豆豆浆过滤，加入适量白糖溶化调匀即可。

祛火绿豆豆浆 原料 绿豆、黄豆各50克，白糖、水各适量。

制作 1.绿豆、黄豆加水泡至发软，捞出洗净。

2.将绿豆、黄豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成绿豆豆浆。

3.将绿豆豆浆过滤，加入适量白糖溶化调匀即可。

### 编辑推荐

《时尚美食馆:养生豆浆一本全》编辑推荐：1.由北京协和医院营养学专家于康审定，保证了内容的质量和其功效。

2.内容更丰富，特别设计汁汁糊糊制作及早晚餐豆浆搭配以及四季养生等内容。

3.特别赠送食材养生宜忌搭配挂图，超大挂图更加实惠。

4.版式清晰，图片精美，内容丰富。

5.以更为优惠的定价回馈读者。

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>