

<<养生豆浆大全>>

图书基本信息

书名：<<养生豆浆大全>>

13位ISBN编号：9787122138095

10位ISBN编号：7122138097

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治，双福 等编著

页数：134

字数：128000

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>

<<养生豆浆大全>>

前言

豆浆是我国传统营养食品，美味可口，饮用方便，既能解渴疗饥，又有利于预防慢性疾病和癌症；既能发扬传统饮食文化，又符合时尚养生潮流。

本书所列的各种美味豆浆配方，以及美味豆渣食品，都能帮助人们更好地享用豆浆的营养保健作用，同时让豆浆的利用更具情趣。

关于豆浆的食用，传说中甚多禁忌，但大多并无可靠科学依据。

到目前为止的研究表明，豆浆和鸡蛋一起吃无碍健康，因为煮熟的豆浆中的胰蛋白酶抑制剂已经充分失活，不会妨碍蛋白质的消化吸收。

豆浆加糖饮用不会造成消化不良，加咖啡冲饮也安全无毒。

家用豆浆机所制豆浆可以直接享用，与传统市售豆浆一样安全。

最妙的是，在饥肠辘辘又暂时吃不上饭的时候，喝一杯豆浆可以消除强烈的饥饿感，并帮助维持血糖平衡。

早晨喝一杯豆浆，既不会让男性雌性化，也不会让女性发生乳腺增生。

豆浆有多种吃法，可以配合粮食做成五谷豆浆，起到营养互补的作用；也可以用香浓豆浆配合大米一起煮饭煮粥。

豆浆和各种粉状食材都能完美融合，无论做馒头、面包、饼、发糕还是煎饼，都能带来更多的美味和营养。

只是在和水果一起打浆的时候，蛋白质可能会遇酸沉淀而影响口感。任何食物的养生方法，都需要适应个人体质，而且需要长期坚持食用，数量适宜，才能达到效果。

如果食材配合不合体质，有些豆浆可能带来腹胀、多气甚至腹泻等副作用。

对于消化不良的人来说，过多饮用豆浆或食用豆渣是不适合的，对于肾结石、痛风患者来说，也要限制豆浆的数量，一杯即可，不能用它当水喝。

其实，又有哪一种天然食材不是这样的呢？

我们不必把大豆捧为灵丹妙药，也无需求全责备。

希望那些需要豆浆中营养成分和保健成分的人能够得到它的恩惠，在食用豆浆的每日生活中找到更多的乐趣。

范志红 2012年3月

<<养生豆浆大全>>

内容概要

选择豆浆，选择健康，最新养生豆浆制作大全！

你会正确喝豆浆吗？

本书分三大板块介绍了豆浆的相关内容。

不但展示了各种经典豆浆的现代做法，更介绍了近百种滋养豆浆、绿色蔬味豆浆、美容花草豆浆和新鲜果味豆浆的养生制作方法。

此外，多样的豆浆料理也使您尽享豆浆养生。

精美的图片，详细的说明和制作步骤，是您居家必备的时尚养生健康书。

中国农业大学范志红教授权威审订。

<<养生豆浆大全>>

书籍目录

PART 范老师讲堂--健康喝豆浆
家制豆浆足够安全么？

泡豆子会泡出致癌物吗？

豆浆代牛奶的营养补充法
饥肠辘辘时吃什么？

“男人牛奶、女人豆浆”没道理？

五谷宜为养，失豆则不良

怎样喝到好豆浆

豆浆的保存妙法

PART 50种健康豆浆自制大全

经典原味豆浆

原汁黄豆豆浆

营养黑豆豆浆

祛火绿豆沙

养颜红豆沙

话说转基因大豆

滋补营养豆浆

红枣绿豆豆浆

红枣枸杞豆浆

枸杞豆浆

乌发黑芝麻豆浆

糯米黑豆浆

栗子燕麦豆浆

花生豆浆

莲子花生豆浆

米香豆浆

红豆小米豆浆

黑米豆浆

“三合一”健康豆浆

长寿五豆豆浆

五谷豆浆

咖啡豆浆

清甜玉米豆浆

补虚饴糖豆浆

红枣养颜豆浆

豆类巧搭配，营养更加倍

健康蔬味豆浆

红薯山药豆浆

桂圆山药豆浆

芦笋豆浆

芦笋淮山豆浆

<<养生豆浆大全>>

生菜豆浆
西芹豆浆
黄瓜豆浆
胡萝卜豆浆
南瓜豆浆
虾皮紫菜豆浆
制作蔬味豆浆禁忌
芳香花草豆浆
百合莲子豆浆
百合安神豆浆
玫瑰花豆浆
茉莉绿茶豆浆
菊花枸杞豆浆
桂花甜豆浆
清凉薄荷豆浆
绿茶百合豆浆
使豆浆芬芳的花花草草
营养果味豆浆
西瓜豆浆
苹果水蜜桃豆浆
雪梨猕猴桃豆浆
香蕉草莓豆浆
核桃花生豆浆
核桃芝麻豆浆
养生干果豆浆
豆渣料理
一品豆渣
素炒豆渣
雪菜炒豆渣
白菜炒豆渣
豆渣丸子
葱香豆渣饼
豆渣松饼
豆渣粥
椰香豆渣粥
豆渣馒头
五豆豆渣窝头
聊聊豆渣
豆浆料理
鲜咸豆浆
豆浆火锅
淮山豆浆煲
豆浆鸡块酒煲
豆浆煮鱼片
豆浆炖羊肉
红糖姜汁豆浆羹
豆浆冰糖米粥

<<养生豆浆大全>>

豆浆咸粥
豆浆莴笋汤
南瓜豆浆浓汤
话说豆浆料理

<<养生豆浆大全>>

章节摘录

版权页：插图：豆浆代牛奶的营养补充法 三聚氰胺奶粉事件之后，我常对身边朋友们说：最近的牛奶最安全，爱喝奶的可以放心喝。

这话在网上却引起不少人的猜疑，说是一定是收取了乳品企业的费用才替他们说话。

事实上，之所以担心乳品销售剧烈下滑，完全不是因为与我毫无感情联系的企业，而是因为可怜的奶牛们。

一旦消费者大幅度减少牛奶消费，全国千千万万的奶农将破产。

一头奶牛价值几万，是他们全家的希望所在。

而他们家里那些可怜的奶牛，在超负荷地产奶之后，一旦市场萎缩，它们惯例地要遭到宰杀。

想到这些奶牛的命运，心里实在不是滋味。

另一种观点认为，我们唯有少喝奶，才能减少奶牛的数量，也就是减少它们的产奶负担。

同样，唯有少吃肉，才能减少肉牛肉猪的数量，才能让它们不要过那种被强制育肥的生活。

或许是如此吧……但我们真的想放弃牛奶这样好的食品吗？

六年前，我曾做过酸奶的研究，而现在，我却在做豆浆的研究。

很多人都在问，用豆奶能不能替代牛奶，喝豆浆是不是比喝牛奶好。

那么就再费一次口舌，说说豆浆替代牛奶的饮食法吧。

豆浆与牛奶相比，有5大优势。

1豆浆含植物性保健成分，包括大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆多糖、大豆低聚糖、其他多酚类物质等。

这些对于预防多种慢性疾病均有帮助。
牛奶中没有这些成分。

2豆浆含维生素E和不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸含量低，不含有胆固醇。

3豆浆含有膳食纤维，其中以可溶性纤维为主，豆渣中有大量不可溶纤维。
牛奶中是没有膳食纤维的。

4豆浆热量偏低，蛋白质和脂肪比例是2：1，而牛奶是1：1。

5作为植物性食品，大豆的污染危险相对于动物性食品要小得多。

毕竟豆子难以作假，自己打豆浆也避免了任何加工中可能污染和掺假的环节。

豆浆与牛奶相比，也有不及之处。

一则是钙含量低，二则是不含有维生素AD，三则是维生素B2和维生素B6的含量明显低于牛奶。

<<养生豆浆大全>>

编辑推荐

《养生豆浆大全(全彩超值版)》有200个全彩贴心步骤图解，教您制作健康美味豆浆，为您揭晓豆浆的秘密。

<<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>