

<<营养豆浆在家做600例>>

图书基本信息

书名：<<营养豆浆在家做600例>>

13位ISBN编号：9787506479202

10位ISBN编号：7506479206

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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>

## <<营养豆浆在家做600例>>

### 内容概要

甘醇香浓家常豆浆呵护全家人的健康  
五色营养豆浆兑现呵护人体五脏的承诺  
家常保健豆浆让身体变得更强健  
属于女人的豆浆，令女人变美像变魔术一样  
食疗豆浆有助于人体预防各种疾病  
豆浆料理和豆渣料理让生活更加多姿多彩

## <<营养豆浆在家做600例>>

### 书籍目录

豆时代，“豆”健康  
天然营养，豆里乾坤  
豆中营养，不可或缺  
豆浆中的8大营养素  
豆浆DIY坊：天天“豆”你玩“  
好豆浆这样做出来  
制作豆浆的注意事项  
来，我们聊聊豆浆机  
选好豆浆机，做出好豆浆  
豆浆机的使用技巧  
没有豆浆机，照样做豆浆  
保存豆浆就这么简单  
隔天保存豆浆法  
7天保存豆浆法  
长时间保存豆浆的秘诀  
豆浆与牛奶的PK，谁更“范儿”  
豆浆，会喝才健康  
辨识优质豆浆，要知3个字  
喝豆浆的讲究  
哪些人不宜喝豆浆  
别拿豆渣不当营养  
小豆渣，大营养  
豆渣，今天你吃了吗  
Part1 五彩缤纷的豆浆家族  
Part2 一碗豆浆，呵护全家  
Part3 五色豆浆养五脏  
Part4 豆浆，还是家常的好  
Part5 清清豆香，四时飘香  
Part6 有滋有味的豆浆食疗  
Part7 “豆”养花样女人  
Part8 上班了，美好一天“浆”开始  
Part9 百变新潮“豆”滋味

## <<营养豆浆在家做600例>>

### 章节摘录

版权页：插图：中医指出，食物的颜色与人体五脏相互对应，只要合理搭配，就能促进人体健康。在家庭中制作养生豆浆时，也可以选取不同颜色的食物作为食材，相对应地滋养五脏，从而促进身体健康。

中医五行学说认为，红色为火，食用红色食物后可入心、入血，益气补血。

此外，研究发现，红色食物富含番茄红素、丹宁酸等，抗氧化性极强，还能为人体提供蛋白质、无机盐、多种维生素及微量元素，从而增强人体的心脏和气血功能。

制作养生豆浆时经常选用的红色食物主要有红豆、山楂、枸杞子、红枣、草莓、西红柿、甘薯、苹果等。

在中医五行学说中，黑色主水，入肾，因此常食黑色食物可补肾。

黑色食物主要是指那些颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。

比如，豆类中的黑豆就可补肾，具有调中益气、活血解毒、下气利水的作用。

制作养生豆浆时经常选用的黑色食物主要有黑豆、黑芝麻、黑木耳、紫菜等。

## <<营养豆浆在家做600例>>

### 编辑推荐

《营养豆浆在家做600例》：在家自制营养好豆浆，生活轻松又健康，因人因时因需调养，总能找到适合你的好豆浆，每一款豆浆都是对您最真挚的关爱和祝福。  
在家自制营养豆浆，生活轻松又健康。

<<营养豆浆在家做600例>>

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>