

<<我最想要的豆浆制作全书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的豆浆制作全书>>

13位ISBN编号：9787512703698

10位ISBN编号：7512703694

出版时间：2012-4

出版时间：中国妇女出版社

作者：吴国志，刘昱函 主编

页数：172

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>

## <<我最想要的豆浆制作全书>>

### 内容概要

“一杯热豆浆，全家保健康”。

豆浆是一种老少皆宜的营养食品，在生活中，多喝鲜豆浆，可以使人的抗病能力增强，调节中老年人内分泌系统，延缓衰老，减少面部青春痘、暗疮的发生，使皮肤白皙润泽，甚至可以达到减肥的功效。

《我最想要的豆浆制作全书》共分十二部分，分别介绍了营养原味豆浆、五谷强身豆浆、新鲜水果豆浆、清新蔬菜豆浆、温馨家庭豆浆等的制作方法和营养功效，具有较强的实用性和可操作性。既是豆浆制作的实用指南，也是营养搭配的最佳手册。

## <<我最想要的豆浆制作全书>>

### 书籍目录

- 导读 豆浆DIY, 健康添活力
  - 身体要健康, 豆豆来帮忙
  - 如何购买合适的豆浆机
  - 制作豆浆时要不要先泡豆子
  - 剖析豆浆中的8大营养素
  - 豆浆能防治的6类疾病
  - 豆浆DIY的方法与步骤
  - 不可不知的7大豆浆减肥法
  - 什么情况下不宜喝豆浆
  - 喝豆浆易犯的4类错误
- Part1 制作豆浆的食材
  - 豆浆食材的功效
  - 豆浆有哪些营养
- Part2 营养原味豆浆
  - 原味黄豆豆浆
  - 原味绿豆豆浆
  - 原味黑豆豆浆
  - 原味红豆豆浆
  - 原味豇豆豆浆
  - 原味青豆豆浆
- Part3 五谷强身豆浆
  - 大米豆浆
  - 小米豆浆
  - 玉米豆浆
  - 燕麦豆浆
  - 小麦豆浆
  - 荞麦豆浆
  - 高粱豆浆
  - 薏米豆浆
  - 黑米豆浆
  - 糯米豆浆
  - 糙米豆浆
  - 紫米豆浆
- Part4 美味水果豆浆
- Part5 清新蔬菜豆浆
- Part6 芳香花草豆浆
- Part7 养生保健豆浆
- Part8 温馨家庭豆浆
- Part9 特殊疾患豆浆
- Part10 美食米糊果蔬汁
- 附录

## <<我最想要的豆浆制作全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：膳食纤维——肠道的“清道夫”膳食纤维是人体必需的食物营养素之一，主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等。

它虽然不具备任何营养价值，但是却对人体有着重要的生理功能。

大豆中含有的膳食纤维非常多，平均每100克大豆中含有膳食纤维20克。

这些膳食纤维可以快速排泄胆固醇，促进体内有毒重金属的排出；可以让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水准之上，帮助糖尿病患者改善胰岛素水平；还可以促进肠胃蠕动，缩短食物在大肠中的通过时间，减少有害物质与肠的接触时间，增加粪便量及排便次数，既能防止便秘，还可以有效地预防结肠癌。

大豆皂苷——癌症的克星皂苷又叫香素，是固醇类低聚配糖体的总称，因其水溶液能形成持久泡沫，像肥皂一样而得名。

而大豆皂苷则是一种比较常见的皂苷，主要存在于豆科植物中，豆类植物种子中大豆皂苷的含量一般在0.62%~6.16%之间。

大豆皂苷不仅毒副作用小，对人体有益的生理功能也不少。

它对肿瘤细胞有直接毒杀作用和生长抑制作用，可以防止上皮细胞增生，使增生细胞正常化，起到杀伤肿瘤细胞的作用；具有抗凝血、抗血栓及抗糖尿病的功效；能增强免疫调节功能，调节心脑血管系统；还可以降脂减肥、缓解衰老等等。

矿物质——必不可少营养素矿物质是人体内无机物的总称，无法由人体自身产生、合成，所以只有靠外界吸收。

大豆中含有丰富的钙、磷、镁、铁、钾等多种矿物质，对人体有着不可替代的营养作用。

大豆中含有的钙能降低骨质疏松的发生，可参与神经、肌肉的活动和神经递质的释放，调节激素的分泌，还具有调节心律、降低心血管的通透性、控制炎症和水肿、维持酸碱平衡等作用；含有的磷是维持骨骼和牙齿的必要物质，也是使心脏有规律地跳动、维持肾脏正常机能和传达神经刺激的重要物质；含有的镁能够疏解精神紧张、情绪不稳定等；含有的铁是血红蛋白的重要部分，而血红蛋白是向细胞输送氧气，并将二氧化碳带出细胞的物质，可以提高机体的免疫力，增加中性白细胞和吞噬细胞的吞噬功能，预防缺铁性贫血；含有的钾有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩等。

## <<我最想要的豆浆制作全书>>

### 编辑推荐

《我最想要的豆浆制作全书》还为读者增添了许多经典的豆浆美食及米糊、果汁食谱，能让你有更多的选择。

不要让家里的豆浆机再闲置了，让它拥有更多的“用武之地”吧！

<<我最想要的豆浆制作全书>>

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>