

<<全民豆浆第一书>>

图书基本信息

书名：<<全民豆浆第一书>>

13位ISBN编号：9787535648693

10位ISBN编号：753564869X

出版时间：2011-12-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：陈志田

页数：192

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>

<<全民豆浆第一书>>

内容概要

自己做豆浆，美味又健康。

拥有此书，让家里的豆浆机发挥最大的功效，让您和家人每天都能喝到不同种口味的豆浆。

《全民豆浆第一书》不仅是目前书市上收集豆浆案例最多的制作宝典，更是一本从保健、养生出发，分类合理、注重营养搭配的健康食谱。

全书共分为七大部分，分别介绍了黄豆、黑豆豆浆等6类经典原味豆浆，以及98道带有保肝、护肾、养心等功效的保健豆浆，还有44道针对三高症、贫血、失眠等病症打造的食疗豆浆，30道适合孕产妇、婴幼儿、老年人等不同人群喝的豆浆，50道口味、色泽富于新鲜变换的蔬果味豆浆，30道清新芬芳的花草豆浆，更包含46道经典米糊、米浆的做法。

拥有《全民豆浆第一书》，您就能立即为家人制作不同口味、不同营养功效的豆浆，同时，《全民豆浆第一书》也为您详细列明制作、饮用每道豆浆时的注意事项，力求让豆浆的功效发挥到最大。

<<全民豆浆第一书>>

作者简介

陈志田，保健营养大师，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健营养美食学会特邀理事，曾担任第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，其事迹已录入《中国当代名厨·大师篇》。

陈志田从事营养工作数十年，有着丰富的保健与养生美食制作经验，尤其擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验总结，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道，养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有较高声誉。目前，其工作目标已转向全民家庭营养知识的普及与提高，以期提高国民健康饮食水平。

<<全民豆浆第一书>>

书籍目录

- 豆浆机的选购
- 豆浆机的结构
- 豆浆机的使用
- 豆浆的营养成分及功效
- 优质豆浆的关键指数及鉴别
- 饮用豆浆的注意事项
- 豆浆的养生保健功效
- 经典原味豆浆
 - 黄豆豆浆
 - 黑豆豆浆
 - 红豆豆浆
 - 绿豆豆浆
 - 青豆豆浆
 - 豌豆豆浆
- 保健豆浆
 - 润肺
 - 保肝
 - 护肾
 - 健脾胃
 - 养心
 - 补气
 - 乌发
 - 祛湿
 - 去火
 - 明目
 - 活血化淤
 - 抗衰老
 - 抗辐射
 - 排毒瘦身
 - 提神健脑
 - 防癌抗癌
 - 增强免疫
 - 解暑
 - 润肤美容
- 食疗豆浆
 - 降血压
 - 降血糖
 - 降血脂
 - 改善贫血
 - 改善失眠
 - 预防脂肪肝
 - 防止骨质疏松
 - 缓解湿疹
 - 抗过敏
 - 改善便秘

<<全民豆浆第一书>>

不同人群宜喝豆浆

蔬果·花草豆浆

五谷·蔬果汗

米糊·米浆

<<全民豆浆第一书>>

编辑推荐

拥有《全民豆浆第一书》您就能立即为家人制作不同口味、不同营养功效的豆浆，同时，本书也为您详细列明制作、饮用每道豆浆时的注意事项，力求让豆浆的功效发挥到最大。

<<全民豆浆第一书>>

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>