

<<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：9787501979134

10位ISBN编号：7501979138

出版时间：2011-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张晔，左小霞 编著

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>

<<养生豆浆大全>>

内容概要

现在许多人并不满足于天天只喝到一种口味的黄豆豆浆，为此我们特别编纂了本书。

全书共分七章。

第一章介绍了黄豆豆浆等经典原味豆浆及教您如何搭配做出营养加倍的豆浆；第二章介绍的是保健功效豆浆的做法：去火的、护心的、补肾的，您想要的应该都有；第三章介绍的是有祛病功效的豆浆做法，高血压、糖尿病、骨质疏松等患者饮用后既能帮助祛病又可饱口福；第四章介绍的是适合准妈妈、老年人、脑力工作者等不同人群喝的豆浆；第五章介绍的是口味、色泽富于变化的蔬果味豆浆；第六章介绍的是带有些许芬芳味道的花草豆浆；第七章提供了一些用豆浆和豆渣为主料做出的美食，让整粒豆子都与用武之地。

另外，本书的附录部分还附赠了经典米糊及果蔬汁的做法。

全彩印刷，随书赠送“食物功效全彩拉页”、“养生豆浆对症速查表”、“养生豆浆食材功效速查表”。

<<养生豆浆大全>>

作者简介

张晔，女，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报刊、杂志共发表文章100余篇，主编了《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在全国妇联、中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、北京科教频道《养生堂》《科学实验室》、北京文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题录像节目，研究重点从医院的营养治疗，扩大到家庭营养知识的普及与提高，积极宣传营养常识、养生保健，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

<<养生豆浆大全>>

书籍目录

在家做豆浆，轻松又健康
营养均衡，不可缺豆
解读豆浆中的营养素
哪些人群不适宜喝豆浆
怎样喝豆浆最科学
宝宝饮用豆浆的注意事项
豆浆机的选择
没有豆浆机照样做豆浆
制作豆浆应注意的细节
豆浆的制作方法
保健豆浆不能省略的食材
食疗豆浆不能省略的食材
不同人群喝的豆浆不能省略的食材
一、经典当家豆浆——又简单又营养
经典原味豆浆
黄豆豆浆：抗氧化、抗衰老
黑豆豆浆：抗癌、益寿
红豆豆浆：养心、利尿消肿
绿豆豆浆：去火、解毒
青豆豆浆：健脾，预防脂肪肝
豌豆豆浆：润肠、通便
营养加倍好豆浆
黄豆+牛奶
牛奶豆浆：营养互补且均衡
牛奶花生豆浆：抗老化、滋润皮肤
牛奶开心果豆浆：理气开郁、补益肺肾
黄豆+大米
米香豆浆：有助蛋白质的吸收
荞麦大米豆浆：软化血管，预防脑出血
大米莲藕豆浆：止泻、抗过敏
黄豆+玉米
玉米豆浆：全面吸收植物蛋白质
玉米银耳枸杞豆浆：降低胆固醇
玉米小米豆浆：润肠通便、促进睡眠
玉米红豆豆浆：利尿，消水肿
小麦玉米豆浆：止虚汗、盗汗
二、豆浆保健方——喝出身体好状态
健脾胃
山药青黄豆浆：补脾胃，改善脾胃功能
高粱红枣豆浆：和胃、健脾
黄米糯米豆浆：提振食欲、预防呕吐
护心
绿红豆百合豆浆：强心，改善心悸
红枣枸杞豆浆：养护心肌，预防心脏病
益肝

<<养生豆浆大全>>

玉米葡萄豆浆：强肝，预防脂肪肝
黑米青豆豆浆：养肝、护肝、明目
绿豆红枣枸杞豆浆：增强肝脏解毒能力
补肾
芝麻黑米豆浆：强肾气
黑豆蜜豆浆：改善肾虚症状
润肺
糯米百合藕豆浆：调养秋燥咳嗽
黑豆雪梨大米豆浆：调养老年人咳嗽
百合莲子绿豆浆：清肺热、除肺燥
冰糖白果豆浆：改善干咳无痰、咯痰带血
百合荸荠梨豆浆：止咳、祛痰
补气
黄豆红枣糯米豆浆：改善气虚造成的不适感
黄豆黄芪大米豆浆：改善气虚、气血不足
人参红豆紫米豆浆：大补元气
乌发
芝麻花生黑豆浆：益于非遗传性白发病
芝麻蜂蜜豆浆：改善脱发、须发早白
蜂蜜核桃豆浆：乌发，促进头发生长
祛湿
薏米红绿豆浆：利湿、清热解毒
荞麦薏米豆浆：适合阴雨天及桑拿天饮用
山药薏米豆浆：健脾祛湿
排毒
燕麦糙米豆浆：分解农药和放射性物质
海带豆浆：阻止人体吸收重金属元素
绿豆红薯豆浆：促进排便，消除体内废气
去火
蒲公英小米绿豆浆：清热、消肿、止烦渴
大米百合荸荠豆浆：清热泻火、润燥
绿豆百合菊花豆浆：适用于多种上火症状
活血化淤
玫瑰花油菜黑豆浆：活血化淤、舒肝解郁
慈姑桃子小米绿豆浆：活血消积
山楂大米豆浆：改善血淤型痛经
抗衰老
糯米芝麻杏仁豆浆：预防多种慢性病
胡萝卜黑豆豆浆：对抗自由基
小麦核桃红枣豆浆：增强免疫力，延缓衰老
干果豆浆：预防心血管疾病
抗辐射
黄绿豆茶豆浆：消除辐射对脏器功能的影响
绿豆海带无花果豆浆：避免免疫功能损伤
花粉木瓜薏米绿豆浆：对抗辐射的不利影响
缓解疲劳
花生腰果豆浆：消除身体疲劳，改善脑疲劳

<<养生豆浆大全>>

黑红绿豆浆：赶走体虚乏力

杏仁榛子豆浆：对恢复体能有益

三、豆浆食疗方——既能祛病又饱口福

降血压

黑豆青豆薏米豆浆：适合痰湿型高血压者

荷叶小米黑豆豆浆：中等程度降压

黄豆桑叶黑米豆浆：改善高血压症状

降血糖

薏米荞麦红豆浆：改善葡萄糖耐量

黑豆玉米须燕麦豆浆：对抗血糖升高

荞麦枸杞豆浆：降低血糖，预防多种并发症

血脂异常

荞麦山楂豆浆：调节脂质代谢，软化血管

百合红豆大米豆浆：抑制脂肪的堆积

柠檬薏米豆浆：降低血胆固醇浓度

贫血

桂圆红豆豆浆：改善心血不足及贫血头晕

红枣花生豆浆：养血、补血、补虚

枸杞黑芝麻豆浆：防治缺铁性贫血

失眠

小米百合葡萄干豆浆：改善肝肾亏虚和气血虚弱引起的失眠

高粱小米豆浆：辅助治疗脾胃失和引起的失眠

枸杞百合豆浆：调理神经虚弱引起的失眠

脂肪肝

燕麦苹果豆浆：降低血胆固醇，防止脂肪聚集

荷叶豆浆：避免脂肪在肝脏的堆积

山楂银耳豆浆：促进肝脏蛋白质的合成

骨质疏松

牛奶芝麻豆浆：有利于获得满意的骨峰值

虾皮紫菜豆浆：防治缺钙引起的骨质疏松

栗子米豆浆：提高骨密度

湿疹

绿豆苦瓜豆浆：祛湿止痒，缓解湿疹症状

薏米红枣豆浆：促进体内湿气排出

白萝卜冬瓜豆浆：有利于湿气运化

过敏

红枣大麦豆浆：抑制哮喘等过敏症状

黑芝麻黑枣豆浆：用于过敏缓解期的调养

四、不同人群豆浆——一杯豆浆养全家

准妈妈

百合银耳黑豆浆：缓解妊娠反应和焦虑性

失眠

小米豌豆豆浆：促进胎儿中枢神经发育

新妈妈

红薯山药豆浆：有利于滋补元气、恢复体形

红豆红枣豆浆：促进产后体力恢复和乳汁分泌

宝宝

<<养生豆浆大全>>

燕麦芝麻豆浆：预防小儿佝偻病、缺铁性贫血

胡萝卜豆浆：提高宝宝的免疫力

核桃燕麦豆浆：促进宝宝的大脑发育

老年人

五豆豆浆：保护心血管、延缓衰老

豌豆绿豆大米豆浆：防止动脉硬化

燕麦枸杞山药豆浆：强身健体、延缓衰老

更年期

桂圆糯米豆浆：改善烦躁、潮热等更年期症状

燕麦红枣豆浆：缓解更年期障碍症状

莲藕雪梨豆浆：清热安神，安抚焦躁的情绪

脑力工作者

健脑豆浆：改善脑循环，增强思维的敏锐度

核桃杏仁豆浆：提高脑力工作者的工作效率

五、蔬果味豆浆——口味升级，营养更好

西芹芦笋豆浆：防癌、抗癌

南瓜豆浆：降低胆固醇，控制高血糖

生菜豆浆：减肥健美、增白皮肤

黄瓜雪梨豆浆：清热解渴、润肺生津

苹果豆浆：预防便秘，促进体内毒素排出

菠萝豆浆：促进肉食消化，解除油腻

冰镇香蕉草莓豆浆：消除疲劳、预防癌症

六、花草豆浆——芬芳味道不可挡

玫瑰薏米豆浆：抗皱，改善面色暗沉

茉莉花豆浆：减轻腹痛、经痛，滋润肌肤

金银花豆浆：清热解毒、消肿止痛

菊花绿豆浆：清热解毒

薄荷蜂蜜豆浆：提神醒脑，抗疲劳

绿茶豆浆：抗辐射、抗衰老

百合红豆豆浆：缓解肺热或肺燥咳嗽

七、豆香美食——豆浆与豆渣的美味转身

豆浆料理

豆浆手擀面：养心除烦、健脾益肾

豆浆西蓝花熘虾仁：提高抗病能力

豆浆南瓜浓汤：强健脾胃、帮助消化

豆浆什锦饭：补血强体、健脑益智

豆浆鸡蛋羹：调节内分泌、延缓衰老

豆浆芒果肉蛋汤：缓解更年期症状

豆浆烩什蔬：降血糖、防癌

豆浆鲫鱼汤：增强抗病能力，补虚通乳

豆渣料理

豆渣丸子：促进排便，预防便秘

豆渣蛋饼：补充营养、促进消化

什蔬炒豆渣：减少肠壁对葡萄糖的吸收

豆渣馒头：对消化系统很有益处

芹菜煎豆渣：促进胃肠蠕动

香菇炒豆渣：降低心血管疾病的发病率

<<养生豆浆大全>>

附录

经典米糊推荐

花生米糊

红薯米糊

山药米糊

玉米米糊

南瓜米糊

胡萝卜米糊

经典果蔬汁推荐

西瓜汁

番茄汁

葡萄汁

苹果汁

雪梨汁

浓香油菜汁

养生豆浆对症速查表

<<养生豆浆大全>>

章节摘录

插图：

<<养生豆浆大全>>

编辑推荐

《养生豆浆大全》是由中国轻工业出版社出版发行的，拥有此书，让你的家用豆浆机充分发挥作用。随书附赠超值全彩拉页及《养生豆浆对症速查表》，养生功效全明白。

<<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>