

<<牛奶豆浆的保健功能与食疗方>>

图书基本信息

书名：<<牛奶豆浆的保健功能与食疗方>>

13位ISBN编号：9787508232843

10位ISBN编号：7508232844

出版时间：2004-12-1

出版时间：金盾出版社

作者：李世华

页数：224

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>

<<牛奶豆浆的保健功能与食疗方>>

内容概要

本书分别阐述了牛奶和豆浆的性状、营养成分、保健功能及科学饮用方法，并介绍了250个牛奶食疗方和160多个豆浆食疗方。

每个食疗方均分别介绍其原料、制作、用法和功效。

内容新颖，实用性强，是家庭保健的必备读物。

<<牛奶豆浆的保健功能与食疗方>>

书籍目录

一、牛奶的保健功能与食疗方

(一) 牛奶的性状及营养成分

- 1、补钙
- 2、减肥
- 3、健脑
- 4、健美
- 5、美容
- 6、助长
- 7、防衰老
- 8、改善亚健康状态
- 9、防治多种慢性病
- 10、其他用途

(二) 牛奶的保健功能

- 1、饮用牛奶的学问
- 2、饮用牛奶的注意事项
- 3、鲜牛奶的简易鉴别法
- 4、乳糖不耐症防治法

(三) 科学饮用牛奶

- 1、牛奶麦片粥
- 2、牛奶酥油粥
- 3、牛奶莲子雪花糕
- 4、牛奶杏仁饮
- 5、牛奶螃蟹
- 6、牛奶茯苓粥
- 7、牛奶豆沙糕
- 8、牛奶南瓜饼
- 9、牛奶玉米面粥
- 10、牛奶米糊粥
- 11、牛奶小米发糕
- 12、牛奶薏苡仁糯米粥
- 13、牛奶果酱馒头
- 14、牛奶姜藕饮
- 15、牛奶补脑饮

.....

(四) 牛奶食疗方

二、豆浆的保健功能与食疗方

(一) 豆浆的性状及营养成分

(二) 豆浆的保健功能

(三) 科学饮用豆浆

(四) 豆浆食疗方

<<牛奶豆浆的保健功能与食疗方>>

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>