

《豆浆养生一本通》

图书基本信息

书名：《豆浆养生一本通》

13位ISBN编号：9787501966462

10位ISBN编号：750196646X

出版时间：2008-11

出版社：中国轻工业出版社

页数：63

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《豆浆养生一本通》

内容概要

本书第一部分剖析豆浆的营养价值及其功效，重点阐述豆浆对威胁现代人健康的三大疾病——癌症、心脑血管疾病、糖尿病的神奇食疗功效。第二部分介绍豆浆在世界各国的现状及豆浆料理，全世界都开始关注豆浆的健康作用，提供给读者简单实用的料理指南。

《豆浆养生一本通》

书籍目录

PAAT 1 豆浆的前世与今生 豆浆的前尘往事 历史的传说：孝心创造的奇迹 古老的制作方法：辛苦的技术活儿 豆浆的耀目今生 豆浆机，让你轻松、安全喝豆浆 豆浆，走进中式餐厅 席卷世界的豆浆风潮 在日本：备受追捧的健康饮品 在韩国：对豆浆“国籍”的争夺 在欧洲：贵过牛奶的高尚饮品 在美国：享有盛誉的“植物奶” part 2 健康饮品，解读豆浆中的八大营养素

NO.1 大豆异黄酮——神奇的植物雌激素 认识大豆异黄酮 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.2 优质大豆蛋白——恰到好处降血脂 认识大豆蛋白 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.3 大豆卵磷脂——天然脑黄金 认识大豆卵磷脂 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.4 大豆膳食纤维——人体必需的第七大营养 认识大豆膳食纤维 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.5 大豆皂素——癌症克星 认识大豆皂素 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.6 大豆低聚糖——“富贵病”人的福音 认识大豆低聚糖 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.7 不饱和脂肪酸——人体必需的脂肪酸 认识不饱和脂肪酸 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康 NO.8 矿物质——不可缺少的营养素 大豆中的矿物质 主要受益人群 真实案例分享 一碗豆浆保健康

PART 3 自制豆浆成时尚 PART 4 回味无穷的豆浆料理

《豆浆养生一本通》

编辑推荐

传统养生，现代演绎 只需轻松按键 十几分钟即可享受一杯鲜美的熟豆浆 专利五谷精磨器 粉碎更彻底，清洗更简单 让您的品位生活 从此悠然畅享 九阳阳光豆坊，植根于寒地黑土种植区的天然豆浆豆，为您提供口感最香浓的经典豆浆。 圆润饱满的豆粒，历经精心挑选， 五谷、全豆、米香、有机…… 成就与众不同的心动体验， 健康享受无处不在！ 豆浆香浓美味、营养健康 是中华天然养生饮品 其所含的丰富植物蛋白 更易消化吸收，更适合中国人的体质 为您逐一解析豆浆的八大营养功效 对癌症、肥胖、三高人群等均有保健功效 是适合全家老幼、既便宜又营养的传统饮品！ 健康饮品，风靡世界的植物奶 科学分析，为您解读豆浆中的八大营养素 贴心指导，自制豆浆成时尚 回味无穷，适合一家老幼的豆浆料理 尽在《豆浆养生一本通》！

《豆浆养生一本通》

精彩短评

- 1、不错！
- 2、凑合
- 3、纸张很好,印刷精美.讲解的豆浆的好处和豆浆食谱.只是豆浆食谱数量较少,如果能再多一些就好了.

《豆浆养生一本通》

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:www.tushu111.com