

《大豆书》

图书基本信息

书名：《大豆书》

13位ISBN编号：9787111420798

10位ISBN编号：7111420799

出版时间：2013-5

出版社：机械工业出版社

页数：212

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

《大豆书》

作者简介

许彦斌 毕业于山西医科大学，擅长国医，潜心研究中国传统食疗文化，著有《喝到110岁的健康茶饮》等养生保健类畅销书。他对豆类食品的食疗作用进行了较深入的研究和实践，形成了一整套科学、实用的豆类食疗理论和实际操作方法。

《大豆书》

书籍目录

前言第一章 豆类养生秘籍第二章 神奇的豆类家族第三章 豆制品的前世今生

《大豆书》

章节摘录

豆类的营养价值时下，在信息膨胀的网络时代中，繁重的压力随之而来。在重压的生活下，越来越多的人加入到保护身体留住健康的行动中来。俗话说，“养生先养身”，而养身之本还得从食用豆类食物开始。食用豆类是以收获籽粒兼作蔬菜供人们食用的豆科作物的统称。食用豆类作物属于豆科中的蝶形花亚科，多为一年生或越年生。

《大豆书》

编辑推荐

豆类是我国传统食物的一大类别，各种豆制品更是在生活当中占有重要的地位。许彦斌编著的《大豆书》重点讲述各种豆类和豆制品的食疗作用和营养价值以及各种菜谱，适合广大注重生活品质的人群阅读。让您简简单单就能获得健康长寿、青春永驻的有效方法！本书全面的介绍了豆类的多种功效，把豆类食品彻底讲清楚。

精彩短评

1、还挺有趣 在细看 准备做做笔记

2、不够洋气

3、从来没有看过这样一本介绍大豆相关的专业书，这本许彦斌的《大豆书》恰恰带给我许多惊喜。全面真实的讲述，加上详尽的分类，融入有趣的卡通画面，让人爱不释手。作者许彦斌，对豆类食品的食疗作用进行了深入的研究和实践，形成了一套科学使用的豆类食疗理论和实际操作方法，很值得一试。全书分类清晰，共分为三章：第一章：豆类养生秘籍。这里告诉大家豆类的营养价值及食用禁忌，不看不知道，这里的学问真的不少；第二章：神奇的豆类家族。全面讲述黄豆、豇豆、赤小豆、黑豆、绿豆、四季豆、刀豆、蚕豆、豌豆、扁豆、芸豆、毛豆，每个种类都有细说：1概述；2营养秘籍；3营养菜谱；4健康小偏方；5谁最应该食用；6禁忌私房话。这些读起来很贴心、舒服、实用；第三章：豆制品的前世今生。具体讲述豆腐、豆浆、豆芽、酱油、天贝、臭豆腐，同样也是分六部分分别讲述。原来，豆类世界不简单啊。这本书你若是真的能认真阅读，一定会受益匪浅。平日里我们有些事实而非的理论，在这里都有论证，读着书，进入豆类世界，真的很有意思。豆类营养价值真的很高，有矿物质（钙、磷、钾、镁等），维生素（va、ve、vc、胡萝卜素等），蛋白质，碳水化合物，膳食纤维，脂肪。各种豆类的营养却不尽相同。比如黑豆中...饭蛋白质含量达45%到55%，比大豆高24.5%，等于鸡蛋的3.38倍。所以让孩子爱上黑豆吧，会让孩子长的更高更壮。食用豆类真的可以降低人体的血清胆固醇，降低冠心病，糖尿病，肠癌的患病几率，同时能改善血清脂质作用，防止腹泻，增强免疫力，降低血压，抗肿瘤等作用。对于肥胖人群和高血压患者都有着很好的效果，不得不说豆类中含有的软磷脂和异黄酮，对人体的益处巨大呦，不说，你也懂的，对吗？当然，食用豆类也是有些禁忌的。比如一定要完全熟透才能食用；而痛风患者还是少食用的好；脾胃不好的人也要适量食用呦。关于豆类的学问真的是有很多，多谢手边有着这样一本指导性很强的书籍，让我们有效地运用豆类，让豆类给我们的生活带来更加全面的帮助。 阅读更多 ’

《大豆书》

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:www.tushu111.com