

《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》

图书基本信息

书名：《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》

13位ISBN编号：9787539048147

10位ISBN编号：753904814X

出版时间：2013-10

出版社：江西科学技术出版社

作者：张华,李卉

页数：232

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

《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》

内容概要

《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》是一本实用性很强的健康美食书。随着豆浆机的普及，尤其是豆浆机功能的不断完善，一台豆浆机就能轻松制作出豆浆、米糊、蔬果汁等健康饮品。而人们对食品安全的要求越来越高，越来越多的人倾向于在家制作绿色、健康的食品。

本书即为您详细讲解了怎样在家制作出豆浆、米糊、蔬果汁等健康饮品。全书分为八章。第一章从总体上介绍了豆浆、米糊、蔬果汁的保健作用以及制作方法。第二章保健养生，让你喝对饮品，轻松远离亚健康。第三章防病祛病，对症饮品让你健康乐无忧。第四章通过不同饮品给你的家人最温暖最安全的爱。第五章按照四季转换推荐应时饮品，让你越喝越健康。第六章为您介绍16款超经典米糊。第七章为您介绍15款鲜美蔬果汁。第八章豆趣美食，让豆浆得到最大程度的利用。另外，本书的每款饮品均配以高清晰的材料图和成品图，清晰优美的图片给您以美的享受。

本书由武警总医院医学美容中心主任张华和营养科主任李卉为你精心调配260余款养生饮品，所有食材在家门口就能买到，专家精心搭配，每天只需10分钟，给你和家人更温暖更安全的爱。

通俗易懂的文字，清新宜人的排版方式，加之1500张精美的图片，让您轻松应对生活中的饮食问题，给您带来全新的健康体验。

作者简介

张华

武警总医院医学美容中心主任，享受军队特殊津贴美容专家。中国医师学会整形与美容分会、中国医学美容学会会员，现任北京心理学会美容心理咨询工作委员会主任委员，中华临床医师杂志特约编辑。从事医疗美容工作30余年，曾受访中央电视台财经频道《是真的吗》、北京电视台《北京青年》、北京电视台文娱频道《变形记》、《健康卫士》、《美丽俏佳人》等节目，多次登上《GQ》、《时尚芭莎》、《健康之友》等时尚杂志，主持编写《后天美丽也精彩》等专著。

李卉

武警总医院营养科主任，武警部队营养专业委员会委员，中国老年保健协会专家委员会委员，享受军队优秀人才岗位津贴营养专家，主要研究方向为临床营养及老年疾病防治。尤其对高血压、糖尿病、代谢综合征、肾功能不全、呼吸衰竭、老年重症感染等疾病的治疗有丰富的临床经验。在《中国食品安全报》、《健康报》、《北京晚报》、《养生大世界》、《家庭用药》等多家权威报纸、杂志发表多篇论文，并多次作为北京交通广播（FM103.9）、山西卫视等电台、电视台养生类节目担当嘉宾，为公众普及正确的营养知识。撰写《健康体检指南》、《家庭防病》等专著。

书籍目录

78种食材功效 搭配宜忌速查

Chapter 1 好豆浆快上手

五谷营养多，豆类不可缺

豆浆中的营养素

常喝豆浆好处多

好豆浆，自己做

豆浆不能这样喝

米糊，营养又健康

不可轻视的蔬果汁

针对不同体质选对豆浆、米糊、蔬果汁

Chapter 2 98款养生豆浆、米糊、蔬果汁，让你远离亚健康

去火

绿茶百合双豆浆清热降火、消暑气，平心绪

菊花枸杞豆浆疏风散热，清心明目

红豆核桃小米糊养心去燥，清热消火

莲藕橘皮蜂蜜汁清热祛瘀，止咳化痰

苦瓜柠檬汁清心明目，去邪热

祛湿

红豆小米豆浆利尿祛湿，宁神静气

西瓜黄豆浆祛湿利尿

薏米红绿两豆豆浆清热解毒，利湿利尿

冬瓜萝卜豆浆清热健脾，加快湿气运化

苹果黄瓜柳橙汁清热解毒，利水消肿

活血化瘀

柠檬葡萄干豆浆活血化瘀，促进血液循环

猕猴桃小米绿豆浆润肠通便，降血脂

黑豆糯米糊滋阴活血

桃仁黑米糊活血祛瘀，软化血管

柠檬葡萄汁补气活血，强心抗衰

抗衰老

葡萄黄豆浆抗氧化，延缓衰老

黄豆豆浆活血祛瘀，软化血管

核桃枸杞大米糊增强体力，延缓衰老

苹果樱桃汁排毒抗衰，润肤养颜

胡萝卜菜花汁延缓衰老，防癌抗癌

防辐射

绿豆海带豆浆抗辐射，缓解不适感

红薯绿豆豆浆排毒，抗辐射

芦笋油菜橘子汁防辐射，抗癌

抗疲劳

黑红绿三豆豆浆增强体力，缓解疲劳

海带紫菜豆浆提高免疫力，抗疲劳

牛奶芒果香蕉汁强筋健骨，消除疲劳

黄黑两豆豆浆强健身体，延缓衰老

黄豆薏米糊补肾益肝、补充体力

提高免疫力

五谷豆浆排毒、抗癌，提高免疫力

红枣两仁黄豆浆抗老化，提高免疫力
五豆仁豆浆保护心血管，延年益寿
糙米大米糊促进血液循环，增强体质
柳橙葡萄柚蜂蜜汁富含维生素C，预防感冒
熬夜者
南瓜花生黄豆浆护眼明目，增强记忆力
香蕉苹果葡萄汁缓解神经衰弱，消除疲劳
西红柿柠檬牛奶汁缓解视疲劳，助消化
葡萄猕猴桃汁美容护肤，补充体能
电脑族
菊花枸杞黄豆浆护眼明目，防辐射
小米芝麻糊滋阴润肺，令肌肤有光泽
橘子胡萝卜汁护眼明目，保护皮肤
排毒
薄荷大米绿豆浆清热解毒，抗炎消肿
绿豆红薯豆浆清热解毒，强健脾肾
燕麦糙米豆浆健胃补脾，去毒防癌
红豆薏米糊清热排毒，滋润肌肤
火龙果香蕉汁润肠解毒，瘦身防癌
护眼明目
菊花豆浆清热降火，清肝明目
胡萝卜枸杞黄豆浆养肝明目，补血养心
胡萝卜苹果芹菜汁养脾护眼，滋润皮肤
抗皱淡斑
牛奶杏仁豆浆滋润肌肤，延缓衰老
香草豆浆开胃健脾，补肾养颜
玫瑰薏米黄豆浆减少皱纹，使皮肤有光泽
燕麦花生糊润肤养颜，抗皱
芦荟西瓜汁美白淡斑，亮肤去皱
美白祛痘
玫瑰豆浆润肤养颜
柳橙菠菜柠檬汁美白抗衰老，消除疲劳
西红柿柠檬汁减少黑色素，美白亮肤
木瓜百合糯米汁美白保湿，清心安神
菠菜香蕉奶汁美白抗衰老
减肥瘦身
黄瓜豆浆去热利水，消脂减肥
香蕉苹果豆浆清热润肠，排毒减肥
生菜豆浆滋阴补肾，健美减肥
菠萝香蕉苦瓜汁去火通便，减肥瘦身
柠檬白菜苹果汁润肠排毒，消脂瘦身
乌发亮发
芝麻花生黑豆浆改善须发早白，防脱发
芝麻栗子糊补益肝肾，乌发亮发
芝麻黑米糊润肤抗衰，养发乌发
薏米黑米核桃糊顺滑头发，乌发
猕猴桃葡萄芹菜汁预防脱发，乌发秀发
健脾和胃
高粱红枣豆浆温中止泻，提高免疫力

五谷酸奶豆浆开胃，助消化
山药青黄豆浆健脾开胃，补肾益气
糯米大米糊暖胃健脾，益气活血
山楂红小豆粳米糊消食健胃，利尿消肿
养心
小米红枣豆浆养心安神，补虚
红豆豆浆净化血液，养心利尿
燕麦糙米莲子糊补血养心，缓解压力
红小豆莲子糊健脾补中，养身消烦
芒果柳橙柠檬汁敛汗祛湿，健脾养心
护肝
黑米双豆豆浆护肝明目，滋阴补肾
草莓阿胶枣豆浆益气养肾，健脾养肝
茉莉绿茶黄豆浆疏肝理气，安心宁神
枸杞大枣双豆豆浆解毒护肝，补血益气
薏米芝麻双仁米糊养肝补血，健脾胃
补肾
三黑一仁豆浆滋阴补肾，强健身体
栗子红枣黑豆浆健脾养胃，补肾强筋
黑豆黑米糊滋补肝肾，补血益气
山药糯米枸杞汁健脾固肾，滋阴安神
西红柿柳橙汁护肾利尿，提高免疫力
润肺
百合莲子豆浆清肺热，止咳化痰
花生莲子豆浆滋阴润肺，养心安神
雪梨猕猴桃豆浆润肺消痰，防癌抗癌
百合薏米糊清火润燥，润肺止咳
枇杷蜂蜜润肺汁滋阴润肺，止咳化痰
补气血
小米葡萄绿豆浆滋阴，补气血
桂圆红枣豆浆健脾安神，益气补血
红薯山药米糊补中和血，固肾益精
菠菜胡萝卜梨汁补血养脾，滋润皮肤
糯米黑豆汁补血益气，养胃安胎
Chapter 3 86款食疗豆浆、米糊、蔬果汁，防病祛病效果佳
失眠
百合薏米豆浆滋阴去火，清心安神
黑豆百合豆浆滋阴去火，补肾安神
莲子小米糊补脾润肺，安神宁心
生菜雪梨汁清热凉血，镇痛催眠
红枣枸杞牛奶汁养胃健脾，补心安神
口腔溃疡
蒲公英大米绿豆浆清热解毒，消肿止痛
苹果油菜柠檬汁富含维生素，缓解口腔溃疡症状
菠菜西芹胡萝卜汁预防口腔溃疡
便秘
燕麦紫薯黄豆浆降压降脂，通便
腰果杏仁豆浆润肠通便
黄芪黑芝麻米糊润肠通便，提高抵抗力

香蕉红豆酸奶助消化，润肠排毒
菠萝芹菜汁助消化，促进肠胃蠕动

湿疹

芹菜绿豆浆清热去火，祛湿止痒
绿豆薏米糊清火消肿，利湿解毒
苦瓜柠檬蜂蜜汁清热解毒，祛湿止痒

过敏

黑枣芝麻黑豆浆滋润皮肤，增强免疫力
胡萝卜蜂蜜汁防治花粉过敏
油菜白萝卜蜂蜜汁保护呼吸道，预防过敏

感冒

黑豆银耳百合豆浆滋阴润肺，生津止咳
葱白燕麦豆浆预防感冒，提高免疫力
杏仁米糊散风润燥，预防感冒
生姜萝卜汁祛风散寒，止咳化痰
薄荷西瓜汁消炎降火，利尿镇痛

哮喘

小米豌豆浆提高免疫力，缓解哮喘症状
黑米核桃糊润肺平喘，益气安神
苹果莲藕汁止咳平喘

咳嗽

白果黄豆豆浆缓解干咳无痰、咳痰带血症状
莲子荷叶豆浆滋阴润肺，消暑利湿
荸荠雪梨汁润肺化痰，消炎镇痛
枇杷橘皮汁理气燥湿，化痰止咳
杨桃金橘水果汁润肺化痰，生津止咳

消化不良

芦笋山药豆浆健脾益胃，助消化
黄豆黄米豆浆适用于久泄胃弱者
山药南瓜小米糊增进食欲，助消化
香瓜柠檬汁增进食欲，助消化
萝卜苹果酸奶汁加强肠胃功能，助消化

痛经、月经不调

薏米山药豆浆补气活血，调经止痛
当归米糊益气补血，调经止痛
西红柿菠萝汁活血化瘀，清除瘀血

腹泻

糯米豌豆小米豆浆健肠胃，止腹泻
芡实米糊固精益肾、健脾止泻
茯苓山药米糊减缓肠道蠕动，止泻
糯米莲子山药糊滋补元气，补脾止泻
菱角薏米汁补脾健胃，清热利湿

高血压

绿茶大米豆浆清热解毒，降压
薏米两豆豆浆促进血液循环，缓解高血压
荞麦绿豆米糊去火降压，调节血液循环
西芹汁增加血管弹性，防治高血压
香蕉燕麦汁排钠降压

糖尿病

山药豆浆减缓饭后血糖升高

荞麦南瓜米糊降压、降脂、降糖

燕麦玉米糊降压降糖，减肥美肤

黄瓜芹菜汁利水消肿，降血糖

西红柿圆白菜李子汁净化血液，消脂减肥
高脂血

荞麦山楂豆浆降低血胆固醇，软化血管

栗子燕麦豆浆促进代谢，降低体内胆固醇

生姜牛奶玉米糊降血脂、降低胆固醇

苹果芦荟汁降血脂，防止血栓形成

山楂薏米汁强心，降血脂

动脉硬化

玉米豆浆增加血管弹性，防治动脉硬化

栗子豆浆降低胆固醇，防止动脉硬化

十谷米糊预防冠心病、血管硬化、中风等症

西红柿彩椒汁扩张血管，降低胆固醇

西蓝花绿茶汁降低血压、血脂，防治动脉硬化

冠心病

大枣枸杞豆浆养护心肌，预防心脏病

五色豆浆减少动脉斑块，预防心脏病

玉米黄豆糊降低胆固醇，防止血栓形成

黄豆紫米糊降低胆固醇，防治冠心病

苹果西芹汁安神，预防冠心病

贫血

红豆桂圆豆浆补脾养血，防治贫血头晕

核桃红枣米糊益气养血，预防贫血

葡萄柚草莓汁促进红细胞生成，防治贫血

脂肪肝

玉米葡萄豆浆养肝保肝，防治脂肪肝

大米红薯糊降低胆固醇，预防脂肪肝

芹菜甜菜根蜂蜜汁解毒护肝，抗感染

胡萝卜白菜心荠菜汁排毒降脂，防治肝硬化

芝麻薏米西蓝花汁治疗肝炎，预防肝癌

骨质疏松

紫菜虾皮咸豆浆补钙，防治骨质疏松

黑芝麻牛奶豆浆促进钙吸收，防治骨质疏松

香蕉菠菜牛奶饮富含钙质，强健骨骼

癌症

全麦豆浆润肠通便，解毒抗癌

芦笋绿豆浆利尿减肥，防癌抗癌

红薯米糊通便排毒，预防癌症

柿子西红柿柠檬汁清除自由基，防止癌变

圆白菜苹果汁改善激素代谢，减肥防癌

Chapter 4 29款营养豆浆、米糊、蔬果汁，喝出全家人的健康

孕妈营养

小米双豆豆浆促进宝宝发育，增强孕妈体质

燕麦栗子糊强健身体，缓解孕期便秘

西芹菠萝青椒汁补充叶酸，减少宝宝畸形概率

新妈妈滋补

红枣枸杞红豆豆浆益气补血，通乳强身
香蕉银耳百合豆浆镇定安神，防治便秘
红枣糯米糊滋阴补虚，益气养血
南瓜芝麻牛奶补钙，补充体力
菠菜橘子酸奶汁补铁催乳，加速伤口愈合
婴幼儿辅食
蛋黄米糊助吸收，提高宝宝免疫力
红薯苹果牛奶汁营养丰富，提高免疫力
苹果胡萝卜汁开胃排毒，补充维生素
青少年成长
核桃花生健脑豆浆增强记忆力，提高学习持久力
核桃花生奶糊养血补虚，强身健脑
苹果香蕉牛奶饮开胃健食，促进骨骼发育
更年期调养
燕麦红枣豆浆养血安神，缓解更年期症状
桂圆大米糊养心安神，缓解失眠、健忘
黑米黄豆糊抗衰老，补充矿物质
老年人补养
黑米核桃豆浆滋补养心，强健身体
山药燕麦枸杞豆浆滋阴补肾，延年益寿
黑米牛奶糊增强体力，缓解四肢乏力
洋葱黄瓜胡萝卜汁杀菌强身，增强免疫力
金橘胡萝卜油菜汁缓解胸闷、咳嗽症状，
预防感冒
男性保健
山药桂圆豆浆强肾固精，补心安神
糯米芝麻松子豆浆强健身体，增强性功能
花生腰果米糊补肾健脾，抗衰老
紫甘蓝西红柿汁降血脂，维护男性前列腺健康
吸烟、饮酒者
冰糖雪梨豆浆润燥化痰，适用于吸烟咳嗽者
圆白菜百合蜜饮护肺，排毒防癌
雪梨莲藕汁化痰止咳，解酒护肝
Chapter 5 18款美味豆浆、米糊、蔬果汁，喝出四季好气色
春季温补 疏肝养阳
燕麦核桃黄豆浆降血糖，养阳，预防肿瘤
粳米竹叶豆浆益肝和胃，清心去火
高粱米糊止泻，助消化
蛋黄猕猴桃橘子汁提高人体免疫力
橘子西红柿西瓜汁促进新陈代谢，助消化
夏季养心 清热祛暑
黄瓜玫瑰燕麦豆浆消暑解渴，清心安神
玉米枸杞大米糊清热明目，防治心血管疾病
玉米绿豆糊清热去毒，消暑宁心
黄瓜西瓜汁生津止渴，利尿消肿
芹菜莴笋菠萝汁促进新陈代谢，增进食欲
秋季润肺 生津防燥
红枣红豆豆浆滋阴安神，消肿利尿
山药莲子黄豆浆滋阴润肺，健脾安神

芝麻花生米糊补气养血，养颜乌发
糯米百合汁健脾和胃，润肺止咳
雪梨黄瓜山楂汁滋阴清肺，缓解秋燥
冬季驱寒 暖胃养肾
香橙木瓜奶汁助消化，养胃补脾
红枣枸杞姜米糊补血安神，祛风散寒
糯米红枣黑豆豆浆益气补血，驱寒暖身
Chapter 6 16款经典当家米糊，营养美味最滋补
二米南瓜红枣糊健脾暖胃，排毒养颜
核桃腰果双米糊补肾养血，健脾暖胃
红豆莲子芝麻糊补血润肺，养心安神
红豆山楂大米糊排毒、利尿、消脂
红豆燕麦小米糊健脾祛湿，益气消肿
核桃胡萝卜米糊补肾护眼，适于男性饮用
胡萝卜绿豆莲子糊清热解毒，护肝明目
黄豆南瓜米糊补血益气，促进胎儿发育
莲子花生大米糊健脾润肺，补虚安神
荞麦绿豆莲子糊清热解毒，降压明目
薏米花生糊活血调经，减少粉刺
薏米芝麻双仁米糊清火养颜，益肝抗衰
绿豆玉米糊利尿消肿，降压软化血管
苹果红枣紫米糊滋阴补肾，养血明目
花生杏仁糙米糊补益血气，养颜润肤
糙米荞麦花生米糊补益血气，养颜润肤
Chapter 7 15款鲜美蔬果汁，美容瘦身最相宜
火龙果草莓汁助消化，安抚情绪
芒果草莓菠萝汁促进食欲，加速新陈代谢
木瓜柠檬汁助消化，缓解便秘
莴笋柠檬苹果汁排毒减肥，健脑益智
芦笋葡萄汁延缓衰老，防癌抗癌
葡萄汁补气血，抗衰老
芒果木瓜菠萝汁丰胸瘦身，养颜美容
黄瓜山药汁健脾胃，补肾虚
西红柿蜂蜜汁开胃消肿
西蓝花苹果芹菜汁预防基因突变，防癌
西芹菠菜胡萝卜汁降血压，软化血管
紫甘蓝西红柿胡萝卜汁润肤美白，瘦身减肥
玉米莲藕木瓜汁健脾开胃，清热润肺
菠萝苹果芦荟汁清热解暑，利尿排毒
西芹苦瓜汁降压降脂，减肥利尿
Chapter 8 豆趣美食，豆浆与豆渣的美味邂逅
巧用豆浆
豆浆瘦肉粥健脾和胃，强健身体
豆浆鸡蛋羹祛痘抗衰，改善更年期症状
豆浆香菇汤润肤养颜，抗衰老
豆浆排骨汤滋补养身，提高抵抗力
豆浆蒸饭增进食欲，提高免疫力
豆浆拉面除热解渴，补充能量
豆渣小食品

韭菜豆渣饼补肾壮阳，降脂降压

豆渣粥促进肠胃蠕动，预防便秘

黑豆渣馒头增进食欲，补充能量

素炒豆渣清热补钙，排毒减肥

豆渣丸子促进排便，防治便秘

美味浓汤

胡萝卜肉沫汤护眼，促进骨骼发育

青菜浓汤清热解毒，消烦解渴

鸡肉冬瓜汤利尿祛湿，养颜美容

豆浆葱菇浓汤预防感冒，增强体质

香甜饮品

草莓果酱润肤亮肤，增进食欲

猕猴桃银耳果酱增强免疫力

核桃杏仁露健脑养颜，保护心脏

香蕉奶昔润肠通便，提高免疫力

附录

养生豆浆米糊蔬果汁对症速查表

《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》

精彩短评

- 1、作为基础读本查询阅读很不错。
- 2、功能很强大的一本书，看看没有坏处，小说看多了，关注一下养生，关心一下自己和家人的身体挺好

精彩书评

- 1、平时就喜欢看一些养生方面的书，哈哈，本人是养生小达人，话说这本是朋友推荐的，养生达人怎么能没有几个热爱养生的朋友呢，嘿嘿买来这本书后，一看作者，竟然是武警总医院美容科和营养科的两个主任，感觉就不会差到哪去了，毕竟他们不能砸了武警总医院的招牌吧，部队还是有部队的纪律滴，这首先是个保障吧，内容应该不会太差。翻开看了看，内容相当全面，基本每个人都能从中找到适合自己的饮品，而且功效、品饮宜忌都介绍的清清楚楚，没有医学知识的人也能按图索骥，找到适合自己的饮品。最让我心动的是这本书中的饮品都超级好做，只要有一台豆浆机，食材从菜市场、超市都能买到，按照书中的做法，10几分钟就能做出一道饮品，真的是懒人的知音呀。而且做出来的饮品很好喝，现在老公都叫我“美厨娘”啦，嘿嘿。最让我喜欢的还是这本书送了一个“女性一周养颜瘦身方”，每天吃着美食，同时还养颜瘦身了，真是一举两得。总之，本人是觉得这本书算是众多养生书里的精品啦，编者很用心，图片拍的很漂亮，让人看着就有食欲。本人强烈推荐啦
- 2、养生关系到个人以后的生活，尽快学会养生，人生很断，需要激情，也需要养生，养生不是中药，是靠饮食来改变生活，时间会很长，不过效果很好，希望大家可以得到自己想要的东西，好东西大家一起分享，就像有钱大家一起赚啊。

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