

《舌尖上的豆类食物》

图书基本信息

书名：《舌尖上的豆类食物》

13位ISBN编号：9787553708755

出版时间：2014-8-1

作者：孙平，于雅婷 主编

页数：255

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.tushu000.com

《舌尖上的豆类食物》

内容概要

全家人最全的豆类饮品+豆类、豆腐、豆干菜养生宝典！

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，细分十章，第一章至第六章主要介绍豆类饮品。从肺腑调养、对症去病、排毒养颜、体质调养、不同人群和四季养生方面，介绍各种具有保健功效的豆浆、豆奶的做法，您想要的应有尽有；第七章至第十章从不同的食疗养生、防病治病方面，介绍了豆类养生菜、豆腐养生菜、豆香风味菜、豆皮、豆干美味菜的做法。在不失去营养的基础上，以色、香、味俱全为标准，严格甄选每一道菜肴，内容详尽，图片优美。相信通过此书，您将会做出一桌美味养颜的豆类风味菜品。另外，本书的附录部分还将常见的豆类及豆制品营养分析表以供您参考。

《舌尖上的豆类食物》

作者简介

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

孙平

长春市宽城区中医院副主任医师，一直从事病房及中医皮肤科的一线临床工作。师从吉林省名中医杨云平及我国著名皮肤科专家张民夫教授。诊治患者无数，受到了广大患者的好评。多次被评为区级和市级的先进工作者，在国家期刊上发表专业论文多篇。

《舌尖上的豆类食物》

书籍目录

阅读导航

豆类养生堂：7种常见的豆类
一日不可缺“豆”，让豆施爱全家
漫谈春夏秋冬与豆类养生
豆类烹饪方法知多少
如何巧用豆浆机做佳饮、美食
豆类及豆制品的选购和储存
喝豆浆、豆奶需要提防的误区
细数豆制品的食疗保健作用
豆类及豆制品常见饮食宜忌

第一章 脏腑调养饰品

疏肝利胆

滋补养肾

滋阴润肺

补血养心

健脾开胃

脏腑调养豆浆、豆奶推荐栏

第二章 对症祛病饰品

口腔溃疡

感冒

失眠

中暑

上火

焦虑

咳嗽

贫血

便秘

脱发

慢性支气管炎

肝炎

高血压

高脂血症

糖尿病

冠心病

骨质疏松

中风

癌症

对症祛病豆浆、豆奶推荐栏

第三章 排毒养颜饰品

排毒

瘦身

美白

护肤

祛斑

祛皱

祛痘

明目

《舌尖上的豆类食物》

乌发

丰胸

排毒养颜豆浆、豆奶推荐栏

第四章 体制调养饮品

第五章 不同人群饮品

第六章 四季养生饮品

第七章 豆类养生菜

第八章 豆腐养生菜

第九章 豆香风味菜

第十章 豆干、豆皮美味菜

附录

《舌尖上的豆类食物》

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.tushu000.com