

《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本》

图书基本信息

书名：《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本全》

13位ISBN编号：9787506499866

10位ISBN编号：750649986X

出版时间：2013-10-1

出版社：中国纺织出版社

作者：李宁

页数：256

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

《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本》

内容概要

《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本全》介绍了百余道家庭自制豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的配方，均选用天然食材，操作简单、快捷、方便，并且自己打制，绝对不添加防腐剂、添加剂等成分，让您把新鲜、卫生的五谷杂粮、蔬果和水果安安全全地吃到身体里。还从保健、祛病、人群等几大方面来推荐更适合的饮品，以达到养生、防病的目的。

《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本》

作者简介

李宁，北京协和医院营养科副主任医师，北京协和医科大学副教授。对各类人群、各种营养不良患者的营养治疗和指导有丰富经验。参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写。多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担任主讲嘉宾，进行营养知识的科普宣教。

书籍目录

Part1 五谷蔬果最养人

关于五谷杂粮

五谷杂粮有哪些营养

五谷杂粮的养生功效

豆浆——豆类的滋补力量

五谷汁——谷类的强身力量

米糊——米类的补人力量

关于蔬菜和水果

蔬菜、水果的养生功效

低热量的果蔬汁

.....

Part2 适宜打制饮品的食材

五谷杂粮类

黄豆 / 绿豆 / 红豆 / 黑豆

豌豆 / 紫米 / 黑米 / 糯米

糙米 / 燕麦 / 薏米 / 荞麦

高粱米 / 玉米 / 小米 / 大米

.....

part4 巧应时令：一年四季都健康

春季温补养生

玉米黄豆糊预防春季感冒

草莓酸奶汁缓解春困

.....

夏季防暑清热

绿豆西瓜皮豆浆解热祛暑，生津止渴

红枣大麦豆浆健胃消食

.....

Part5 补益脏腑：由内而外养护好

养心

百合红豆绿豆浆强心，改善心悸

红枣枸杞豆浆养护心肌，预防心脏病

健脾胃

五谷酸奶豆浆开胃，助消化

山药苹果汁健胃补脾

护肝

绿豆红枣枸杞豆浆增强肝脏解毒能力

Part6 增强体质：彻底远离亚健康

缓解疲劳

花生腰果豆浆消除身体疲劳，改善脑疲劳

紫米红枣汁增强大脑的敏锐度

去火

绿豆苦瓜豆浆清胃火，除肠热，缓解便秘和口腔溃疡

荸荠莲藕绿豆豆浆清热去火，润肺止咳

Part7 对抗疾病：调理身体好状态

Part8 父亲母亲：温和滋补享晚年

Part9 儿童和青少年：健康成长好营养

Part10 青年女性：窈窕美丽喝出来

《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本》

精彩短评

1、感觉总之混搭在一起就对了。

《豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本》

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