

《《喝出健康好体质：豆浆米骸》》

图书基本信息

书名：《《喝出健康好体质：豆浆米糊果蔬汁花草茶》（乐悠生活）》

13位ISBN编号：9787550233756

出版时间：2014-9

作者：张银柱 李宝珍著

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

《《喝出健康好体质：豆浆米骸》》

内容概要

相信健康饮品的力量,从今天开始用豆浆、米糊、果蔬汁、花草茶改变生活!饮一杯豆浆,省钱安全又养颜;喝一碗米糊,科学搭配享健康;享一瓶果汁,美味营养不发胖;品一盏香茶,天然芳香效果好。

本书的一大特点是每一款豆浆、米糊、果蔬汁都搭配了详细的营养分析,并用中、西医两种角度分别进行了营养剖析,非常具有科学指导性。本书的第二个特点是每款饮品都搭配了好吃的甜点推荐,并在附录中总结了所有搭配甜点的制作方法,方便读者更好的享用健康豆浆、米糊、果蔬汁。本书根据不同功效分为12个章节,如增强免疫力、延缓衰老、消除便秘等,根据各个章节的主要功效搭配各种饮品,方便读者根据自己的需求进行查找。

《《喝出健康好体质：豆浆米糕》

作者简介

张银柱,北京中医药大学副教授副主任医师,1959年生人,北京中医药大学副教授、副主任医师,现就职于北京中医药大学基础医院中医基础系,1996年黑龙江中医药大学金匱要略硕士毕业,1999年广州中医药大学伤寒论博士毕业,现从事内经教学、科研,曾获省部级科技进步三等奖,长期从事养生学研究,对饮食养生、中药保健有独到的见解。

李宝珍,从事心血管内科15年来,在临床、教学、科研方面都取得了很大成果。现在临床工作中担负2线医师的职责,指导下级医师的医疗工作,并担负教学活动。先后在国内、省级杂志上发表10多篇论文。经过多年临床经验的积累,对心内科常见病,疑难病有一定掌握,尤其擅长高血压、冠心病心律失常所致心衰的诊断和治疗。

《《喝出健康好体质：豆浆米骸》》

书籍目录

豆浆、米糊、果蔬汁，喝对了才健康

豆浆：顺应时令喝豆浆，健康常在

米糊：天然食材，还原身体原动力

果蔬汁：这么喝，不病不老养容颜

Part01 增强免疫力

黄豆豆浆

黄芪大米豆浆

山药苦瓜豆浆

黑木耳薏米糊

红豆枣紫米糊

香蕉蛋黄米糊

牛肉南瓜米糊

鸡肉豆腐米糊

橘子香蕉汁

菊花清润茶

橘皮姜茶

Part02 延缓衰老

青豆豆浆

牛奶开心果豆浆

苹果葡萄干豆浆

花生豆浆

芝麻黑米糊

核桃花生米糊

葡萄米糊

白菜雪梨柠檬汁

鲜椰菠萝汁

青椒苹果菠萝汁

番茄芹菜汁

迷迭香草茶

蜜梨绿茶

Part03 消除便秘

豌豆豆浆

蜂蜜绿豆豆浆

芹菜绿豆豆浆

杏仁菠菜米糊

苹果梨蕉米糊

桂花猕猴桃米糊

芒果汁

苹果香瓜汁

香蕉菠萝汁

苹果雪梨汁

芦笋芹菜汁

杞花决明茶

柠檬草玫瑰茶

Part04 健脾益胃

薏米百合豆浆

双仁黑豆米糊

番茄菜花米糊

南瓜山药米糊

芒果橙汁

蜜桃苹果汁

猕猴桃综合果汁

草莓酸奶汁

甜椒圣女果汁

胡萝卜汁

糙米花生米浆

清香和胃茶

金橘消化茶

Part05 补肾养血

黑豆豆浆

乌发黑芝麻豆浆

红枣枸杞豆浆

山药青黄豆浆

胡萝卜黑豆豆浆

栗子米糊

豆菇黑米糊

大蒜羊肉米糊

韭菜虾仁米糊

桂圆山药豆浆

莴笋橘子汁

首乌生发茶

淮山芝麻饮

Part06 清心去火

红豆豆浆

红枣莲子豆浆

枸杞菊花豆浆

雪梨黑豆豆浆

仁豆浆

百合莲银绿豆浆

百合菜心米糊

绿豆冬瓜米糊

芹菜酸奶米糊

雪梨银耳川贝米糊

藿香降火茶

冰红茶

Part07 消除失眠

绿豆豆浆

清凉西瓜豆浆

百合安神豆浆

红枣小麦米糊

银耳莲子米糊

圆白菜蜂蜜燕麦糊

橘子汁

西瓜汁

木瓜汁

黄瓜西瓜汁

草莓山药鲜奶汁

睡美人安眠茶

灯芯竹叶茶

Part08 缓解疲劳

苹果燕麦豆浆

荸荠茄子米糊

果香黄豆米糊

胡萝卜米糊

猪肝牛奶米糊

芒果奶汁

苹果菠萝汁

菠萝杏肉葡萄汁

薄荷黄瓜汁

红枣绿豆豆浆

芹菜苹果汁

五子清心茶

薄荷醒脑茶

Part09 美容护肤

薏米荞麦豆浆

玫瑰豆浆

薏米玫瑰豆浆

腰果豆浆

木瓜枣莲米糊

柳橙橘子汁

蜜桃双瓜汁

木瓜柠檬汁

美白蔬菜汁

美肤芹菜汁

菠萝汁

清香美颜茶

蔬果美白茶

Part10 减肥塑身

茉香绿茶豆浆

红薯燕麦米糊

丝瓜虾皮米糊

西瓜蜜桃米糊

西柚汁

苹果香蕉汁

猕猴桃黄瓜汁

洋葱黄瓜汁

姜鲜黄瓜汁

红薯山药豆浆

塑身美腿茶

玲珑消脂茶

Part11 生理期保养

木瓜豆浆

桂圆红枣豆浆

番茄豆腐米糊

翡翠米糊

苹果葡萄柚汁

鲜果时蔬汁

百合雪梨汁

山楂大米豆浆

红豆小米豆浆

海带豆浆

米香豆浆

川芎乌龙茶

姜枣通经茶

Part12 孕期保养

芝麻红枣豆浆

红枣糯米豆浆

榛仁豆浆

黄金小米糊

莲藕米糊

菠萝苹果米糊

桂圆米糊

苹果葡萄汁

核桃花生豆浆

西洋参莲子茶

松仁核桃茶

最适合搭配豆浆米糊果蔬汁的特色小品

主食

虾酱窝头

牛奶馒头

菊花包

开花发糕

什锦糖包

豆沙包

小吃

水晶麻团

芝麻年糕

吐丝艾窝窝

驴打滚

豌豆黄

田艾糍粑

茶点

夹心饼干

花生饼干

香芋玫瑰酥

港式蛋挞

杏仁核桃酥

椰香龙虾酥

面包

香草全麦面包

红茶面包

土豆面包

蔬菜黄油面包

土耳其面包

芝士面包

蛋糕

凤梨妙芙

红枣蛋糕

葡萄蛋糕

胡萝卜蛋糕

酸奶鲜果蛋糕

布朗尼蛋糕

瓜子仁蛋糕

千层蛋糕

《《喝出健康好体质：豆浆米骸》》

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