## 养生豆浆大全



作者: 张晔, 左小霞编著

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2011.01

总页数: 128

介绍: "一杯鲜豆浆,全家保健康",民间的说法一点不错。豆浆能增强人体免疫力,预防老年痴呆,延缓衰老,调节女性内分泌,减轻并改善更年期症状,白皙、润泽皮肤,还是防治血脂异常、高血压、动脉硬化、气喘等疾病的理想饮品。对喝牛奶容易拉肚子的乳糖不耐受的人来说,豆浆是较好的营养替代饮品。豆浆越来越受到世界各国人民的喜爱,被称为"植物奶"。如今,豆浆的营养越来越被人们关注与熟知,功能各异的豆浆机层出不穷,喝豆浆的人越来越多,一种全新的饮食新风尚开始走进人们的生活——自己在家用豆浆机制作香喷喷、热腾腾的鲜豆浆喝,不用再在街头、豆浆店喝豆浆,不但卫生、物美价廉,而且还能变着花样做豆浆,可以添加花生、红枣、核桃仁、五谷,就连蔬菜、水果也可以加进来,使豆浆的营养和口味更加丰富!基于家用豆浆机保有量的不断攀升,许多人并不满足于每天只喝到一种口味的黄豆豆浆,为此我们特别编纂了本书。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12725403.html) 查找全本阅读方式

养生豆浆大全 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12725403.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12725403.html

书名: 养生豆浆大全