

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