

让豆浆机成为你的药房



[让豆浆机成为你的药房_下载链接1](#)

著者:养沛文化编辑部

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2014-10

装帧:平装

isbn:9787534162244

印象中，豆浆是属于中国文化的一部分，当西方人在喝牛奶时，中国人喝的就是这种又浓又香的豆浆，有甜的、咸的，但这种习惯和文化，却差点因为大家渐渐习惯了西方的饮食方式而被取代。

事实上，对人体来说，尤其是东方人，豆浆比牛奶更好。豆浆含有抗氧化物质、矿物质和维生素，还有一种牛奶没有的植物雌激素——大豆异黄酮，可强身健体，延缓衰老，预防糖尿病、高血压、冠心病、脑卒中、支气管炎、癌症等疾病。

本书介绍了40道营养豆浆，除了和大家分享豆浆的营养价值外，更鼓励大家DIY豆浆，操作简单，每天只需抽出一段时间，就可以根据自己的需要，制作出一杯优质豆浆，营养美味乐趣多。

作者介绍:

目录:

[让豆浆机成为你的药房_下载链接1_](#)

标签

扫描-i

健康

评论

[让豆浆机成为你的药房_下载链接1_](#)

书评

[让豆浆机成为你的药房_下载链接1_](#)