

开启豆浆饮品新风尚

吴婉青 著

爱上豆浆

喝出豆浆新花样



五彩缤纷好豆浆，科学搭配享健康！

想喝豆浆？看这本就足够了！

惊喜不断的豆浆制作书，

让你天天喝出新花样！

权威
营养专家
鼎力推荐

AiShang
DouJiang

HECHU DOUJIANG
XIN HUAYANG

黑龙江科学技术出版社

爱上豆浆

喝出豆浆新花样

吴婉青 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上豆浆, 喝出豆浆新花样 / 吴婉青著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5388-8434-0

I. ①爱… II. ①吴… III. ①豆制品—饮料—制作
IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159145号

爱上豆浆, 喝出豆浆新花样

AISHANG DOUJIANG, HECHU DOUJIANG XIN HUAYANG

作 者 吴婉青
责任编辑 宋秋颖
封面设计 红十月工作室
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 13.25
字 数 200千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8434-0/TS · 607
定 价 32.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

豆浆，原来应该这样喝

自从西汉淮南王发明了豆浆，豆浆就在中国两千多年的历史长河里生根发芽，越来越被人们接受和喜爱。如今豆浆不仅是中国人所青睐的健康饮品，在国外也是备受欢迎的养生佳品。

俗话说“一杯鲜豆浆，全家保健康”。豆浆营养丰富，易于消化，老幼皆宜。作为价廉质优的液态营养品，豆浆对人体有很多好处。在《本草纲目》中有记载：“豆浆，性平味甘，利气下水制诸风热，解诸毒。”而豆浆对于不同的人群也有不同的功效，比如，对于女人而言，经常喝豆浆可起到调节内分泌、美白养颜、延缓衰老的功效；男人经常喝豆浆能起到预防前列腺疾病发生的作用；而对于中老年人来讲，豆浆就尤其重要，它具有预防中风、改善肠道功能、维持心血管健康、保持活力等一系列保健功效。被人们形象地称为“植物奶”。

传统的豆浆是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成，后来随着人们对豆浆的需求越来越高，全自动豆浆机出现了，人们不再局限于传统的石磨，也不用为了能喝上豆浆而到卫生条件得不到保障的豆浆店去喝。人们在家就可以喝上放心又营养的豆浆。俗话说“五谷宜为养，失豆则不良”，就是说五谷杂粮都是很有营养的，一旦没有豆类就会导致营养失衡。而在豆浆中加入一些五谷杂粮可以起到平衡营养的作用。豆浆中的营养是很丰富的，它对人体的五脏六腑有很好的保健作用。我国历代的医学著作对豆浆有很多描述，在《延年秘录》上有记载，豆浆有“长肌





肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”的功效，另外豆浆还具有健脾宽中、补虚润燥、清肺化痰的作用。民间素有“药补一堆还不如豆浆一杯”的说法。作为日常饮品，豆浆中含有异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖等特殊的保健因子，这些营养元素对高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等病人有一定的食疗保健作用，因此豆浆被形象地称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。

本书对豆浆的营养成分和制作豆浆时需要的食材，还有烹调应用、选购储存等方面进行了详细的介绍。为了满足广大群众的需求，本书一共介绍了140多种豆浆，大致可分为五脏保健类、果蔬养生类和治病食疗类，读者可以根据自身的需要来制作不同款式的豆浆。另外，本书还详细介绍了16种豆渣的美味料理，精心烹制，美味可口。本书从原料图到产品图共精心选取了400多幅精美的图片，可让读者方便、快捷地读懂每一款豆浆的制作方法。另外，为了读者能够放心地喝上对身体有一定的保健和防病作用的豆浆，本书在每一款豆浆下面还列出了相对应的养生功效和温馨小贴士，详细地介绍了每一款豆浆的功效和适合喝的人群。相比其他同类书而言，更具有可操作性，让读者一看就懂，一学就会。但是，值得注意的是，豆浆食疗只能起到辅助治疗的作用，所以一旦患病，最好还是及时到医院接受治疗。

愿本书能让你每天喝到不同款式、不同味道的豆浆，让浓浓的豆香传递出浓浓的爱。



目录

CONTENTS



PART 1

喝错要生病，喝对保健康——怎样喝到好豆浆

- * 五谷宜为养，失豆则不良 / 002
- * 解读豆浆中的八大营养素 / 003
- * 豆浆并非人人皆宜 / 008
- * 宝宝喝豆浆须知 / 009
- * 保健豆浆离不开的食材 / 011
- * 食疗豆浆不能没有的食材 / 012
- * 豆浆食材也因人而异 / 014
- * 豆浆制作须知 / 014



PART 2

好豆浆，养六腑——制作最滋补的养生保健原液

- * 喝出健脾好豆浆 / 018
- 山药青黄豆浆 / 019
- 高粱红枣豆浆 / 020
- 黑豆芝麻豆浆 / 021
- 黄米糯米豆浆 / 022
- 黄豆红枣糯米豆浆 / 023
- * 护心找帮手，豆浆来帮忙 / 024
- 绿红豆百合豆浆 / 025



- 红枣枸杞豆浆 / 026
- 养生干果豆浆 / 027
- 小米红枣豆浆 / 028
- * 益肝豆浆有法宝 / 029
- 玉米葡萄豆浆 / 030
- 黑米青豆豆浆 / 031
- 绿豆红枣枸杞豆浆 / 032
- 五豆红枣豆浆 / 033
- 五色滋补豆浆 / 034
- * 清爽养胃豆浆 / 035
- 清口龙井豆浆 / 036
- 消渴麦仁豆浆 / 037
- 开胃五谷酸奶豆浆 / 038
- 助消化高粱豆浆 / 039
- 菊花雪梨豆浆 / 040
- * 补肾良方有豆浆 / 041
- 芝麻黑米豆浆 / 042
- 黑豆蜜豆浆 / 043
- 板栗红枣黑豆浆 / 044
- * 秋燥咳嗽，多喝豆浆有好处 / 045
- 糯米百合藕豆浆 / 046
- 荷桂茶豆浆 / 047
- 黑豆雪梨大米豆浆 / 048
- 大米豆浆 / 049
- 百合莲子绿豆浆 / 050
- 百合荸荠梨豆浆 / 051
- 冰糖白果豆浆 / 052





PART 3

蔬果豆浆，完美搭配——口味升级，养生吃出新主张

红薯山药豆浆 / 054

山药桂圆豆浆 / 055

芦笋豆浆 / 056

西芹豆浆 / 057

黄瓜豆浆 / 058

胡萝卜豆浆 / 059

南瓜豆浆 / 060

虾皮紫菜豆浆 / 061

* 果味豆浆，营养生活 / 062

香蕉胡萝卜豆浆 / 063

黄瓜雪梨豆浆 / 064

苹果豆浆 / 065

菠萝豆浆 / 066

苹果水蜜桃豆浆 / 067

西瓜豆浆 / 068

雪梨猕猴桃豆浆 / 069

香蕉草莓豆浆 / 070



PART 4

米香豆浆，五谷养人——营养加倍更养生

大米小麦豆浆 / 072

冰糖薏米豆浆 / 073

红豆小米豆浆 / 074

荞麦豆浆 / 075

黑米豆浆 / 076

燕麦小米豆浆 / 077

荞麦大米豆浆 / 078

枸杞小米豆浆 / 079

糯米黑芝麻豆浆 / 080

燕麦红枣豆浆 / 081

三珍豆浆 / 082

松花小米豆浆 / 083

健康五谷豆浆 / 084



PART 5

花草豆浆，怡情养生——喝出身体好状态

* 抗衰老花草豆浆——让女人永远年轻 / 086

绿茶豆浆 / 087

玫瑰花豆浆 / 088

玫瑰薏米豆浆 / 089

绿桑百合蜂蜜豆浆 / 090

茉莉花豆浆 / 091

桂花甜豆浆 / 092

* 清热解暑花草豆浆，让炎热的夏季过得清爽 / 093

清凉薄荷豆浆 / 094

百合莲子豆浆 / 095

百合绿茶豆浆 / 096

金银花豆浆 / 097

菊花绿豆浆 / 098

百合红豆浆 / 099

* 安神醒脑豆浆——让你白天干劲足，晚上睡得香 / 100

菊花枸杞豆浆 / 101

茉莉绿茶豆浆 / 102

薄荷蜂蜜豆浆 / 103

百合安神豆浆 / 104

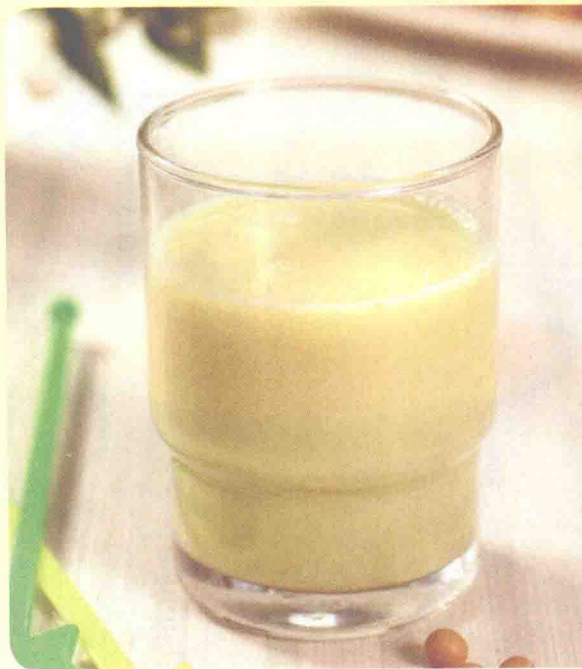




PART 6

不同人群，喝不同豆浆——天然的植物家饮养护全家健康

- * 孕妇豆浆——保健你和宝宝 / 106
 - 银耳百合黑豆浆 / 107
 - 红枣花生豆浆 / 108
 - 芝麻大米豆浆 / 109
 - 豌豆小米豆浆 / 110
 - 雪梨豆浆 / 111
- * 产妇豆浆——让你和孩子营养更充足 / 112
 - 阿胶核桃红枣豆浆 / 113
 - 香蕉银耳百合豆浆 / 114
 - 红小豆红枣豆浆 / 115
 - 葡萄干苹果豆浆 / 116
- * 儿童豆浆——有助于成长 / 117
 - 燕麦核桃豆浆 / 118
 - 燕麦黑芝麻豆浆 / 119
 - 胡萝卜菠菜豆浆 / 120
 - 小麦豌豆豆浆 / 121
 - 荸荠银耳豆浆 / 122
- * 老年豆浆——延缓衰老 / 123
 - 五豆豆浆 / 124
 - 豌豆绿豆大米豆浆 / 125
- 燕麦枸杞山药豆浆 / 126
- * 女性豆浆——延缓更年期 / 127
 - 桂圆糯米豆浆 / 128
 - 莲藕雪梨豆浆 / 129
- * 男性豆浆——让男人活力四射 / 130
 - 芦花生腰果豆浆 / 131
 - 糯米芝麻松子豆浆 / 132
 - 木耳萝卜蜂蜜豆浆 / 133





PART 7

豆浆养生，对症祛病——豆浆食疗有妙方

* 豆浆可改善高血压状态 / 136

黑豆青豆薏米豆浆 / 137

燕麦豆浆 / 138

荷叶小米黑豆豆浆 / 139

紫薯南瓜豆浆 / 140

桑叶黄豆黑米豆浆 / 141

* 血糖高了喝豆浆，可起到一定的效果 / 142

薏米荞麦红豆浆 / 143

黑豆玉米须燕麦豆浆 / 144

小米豆浆 / 145

荞麦枸杞豆浆 / 146

黑米南瓜豆浆 / 147

南瓜二豆浆 / 148

* 血脂异常，豆浆来帮忙 / 149

荞麦山楂豆浆 / 150

百合红豆大米豆浆 / 151

柠檬薏米豆浆 / 152

* 营养豆浆，改善贫血症状 / 153

桂圆红豆豆浆 / 154

枸杞黑芝麻豆浆 / 155

* 一杯豆浆，改善失眠症状 / 156

小米百合葡萄干豆浆 / 157

红枣山药枸杞豆浆 / 158

百合莲子二豆浆 / 159

榛仁豆浆 / 160

核桃花生豆浆 / 161

高粱小米豆浆 / 162



- 枸杞百合豆浆 / 163
- * 肥胖可导致脂肪肝，豆浆阻止脂肪聚集 / 164
- 燕麦苹果豆浆 / 165
- 荷叶豆浆 / 166
- 山楂银耳豆浆 / 167
- * 骨质疏松缺钙，豆浆有助于补钙 / 168
- 麦枣豆浆 / 169
- 芝麻黑豆豆浆 / 170
- 风味杏仁豆浆 / 171
- 牛奶黑芝麻豆浆 / 172
- 栗子米豆浆 / 173
- * 长期喝豆浆可以排出湿气 / 174
- 绿豆苦瓜豆浆 / 175
- 薏米红枣豆浆 / 176
- 白萝卜冬瓜豆浆 / 177





PART 8

豆渣料理，美味菜肴——吃出健康好身体

- * 防止肠胃疾病的好豆渣 / 180
 - 豆渣馒头 / 181
 - 豆渣粥 / 182
 - 芽白炒豆渣 / 183
 - 雪里蕻炒豆渣 / 184
 - 豆渣丸子 / 185
- * 开胃豆渣，让你口齿生津 / 186
 - 五花肉炒豆渣 / 187
 - 雪菜炒豆渣 / 188
 - 豆渣松饼 / 189
- 白菜炒豆渣 / 190
- * 降低血糖，营养豆渣食品 / 191
 - 葱香豆渣饼 / 192
 - 素炒豆渣 / 193
 - 豆渣杏仁鸡蛋饼 / 194
 - 五豆豆渣馒头 / 195
- * 养颜、瘦身好食材 / 196
 - 椰香豆渣粥 / 197
 - 豆渣燕麦红豆粥 / 198
 - 韭菜豆渣饼 / 199



PART 1

喝错要生病，喝对保健康

——怎样喝到好豆浆

随着现代人对豆浆的认识加深，加上现代制作工艺的改进，豆浆这一历史悠久的优良饮品又重新焕发了青春，在各地出现了前所未有的风行高潮，备受人们的青睐。不过，在人手一杯豆浆开怀畅饮的同时，你也许忽略了某些正确饮用豆浆的方法。小小一杯豆浆，就包含了人体所需的多种营养成分。只有正确饮用，才能让豆浆变得更为营养和可口。



五谷宜为养，失豆则不良 >>>

在我国的饮食传统中，有一种“五谷宜为养，失豆则不良”的讲究。要知道，所谓的五谷就是豆、稻、黍、稷、麦的统称。这句话的意思就是说，五谷杂粮是很有营养的，但是没有了豆子就会失去平衡。民间也有“每天吃豆三钱，何须服药连年”的说法。

现代营养学证明，每天坚持食用豆类食品，可有效增强免疫力，降低患病的概率。并且，豆类含有丰富的蛋白质，而胆固醇的含量非常少，在中国，豆类是人们摄取蛋白质以及钙和锌等物质的最佳来源。而豆类也是唯一能和某些动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食品。在豆类的营养物质中，其以不饱和脂肪酸居多，所以豆类是有助于防止冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品。

另外，专家根据豆类的营养成分和含量将其分为两类。其一，大豆类，如黄豆、青豆、黑豆、花豆等；其二，其他类，如豌豆、扁豆、刀豆、绿豆、豇豆、红小豆、蚕豆等。

最后，我们要知道的是，并不是只有豆类才可以制作成豆浆，把五谷杂粮随意搭配制成花色豆浆，可使五谷中的营养更有利于人体吸收。





解读豆浆中的八大营养素 >>>

众所周知，豆浆中有很多有利于人体健康的营养素，比如说大豆蛋白质、大豆卵磷脂、膳食纤维等。

下面我们就来详细地介绍一下这些对人体有益的营养素。

其一，大豆蛋白质。

所谓的大豆蛋白质就是指在大豆类食物中所含的蛋白质，其在营养价值上和动物蛋白质相得益彰，属于优质植物蛋白，由于其饱和脂肪酸和胆固醇的含量非常少，所以对患有血脂异常、胆固醇超标、冠心病、肥胖症的人来说，摄取大豆蛋白质是不错的选择。并且，由于每100克的黄豆中就含有35克蛋白质，而在100克牛腱子肉中蛋白质含量为28克，而按照蛋白质的含量来算，1杯豆浆（350~400毫升）就相当于25克的牛腱子肉。所以说，大豆食物含有的高蛋白，可以替代肉类的蛋白，进而也被人们称为“地里长出来的肉”。





其二，大豆卵磷脂。

所谓的大豆卵磷脂就是指大豆中所含有的一种脂肪，它是属于磷质脂肪的一种。并且，大豆卵磷脂又称为“天然脑黄金”，是构成细胞膜的主要结构，也是人体细胞的基本构成成分。并且，卵磷脂对细胞的正常代谢及生命的过程还起着决定性的作用。卵磷脂能促进精神传导，提高大脑活力，而且由于具有良好的乳化性，能够有效地阻止胆固醇在血管壁沉淀并清除部分沉淀物，从而起到降低血清胆固醇、降低血液黏度、促进血液循环、预防心血管疾病的作用。

卵磷脂还可以提高人体的自愈能力、代谢能力和抗体组织的再生能力，以增强人体的生命活力，进而从根本上延缓人体的衰老；卵磷脂还可以增强肝细胞物质代谢，促进脂肪降解，保护肝脏，预防脂肪肝等病症的发生。此外，卵磷脂能为大脑神经细胞提供充足的养料，使脑神经之间的信息传递速度加快，从而提高大脑活力，消除大脑疲劳，使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率。因此，常喝豆浆，对智力发育期的儿童、患心脑血管疾病的病人和老年人都有很好的补益作用。

其三，膳食纤维。

大豆膳食纤维主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等，是人体必需的七大营养素之一，虽然膳食纤维不能为人体提供任何营养物质，但却具有一定的保健功效。

膳食纤维能调节血脂、降低胆固醇，有预防冠心病的作用，因为它对阳离子有结合和交

