

大豆文化丛书

www.doujiang.com

黄淑玲 李世俊 编著

豆浆养生

一本通

自 制 香 浓 豆 浆 呵 护 全 家 健 康

健康饮品，风靡世界的「植物奶」
科学分析，为您解读豆浆中的八大营养素
贴心指导，自制豆浆成时尚
滋味无穷，适合一家老幼的豆浆料理



中国轻工业出版社

大豆文化丛书

www.doujiang.com

黄淑玲 李世俊 编著

豆浆 养生

一本通

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆养生一本通 / 黄淑玲, 李世俊编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.11

(大豆文化丛书)

ISBN 978-7-5019-6646-2

I. 豆… II. ①黄…②李… III. 豆制品-饮料-食物养生 IV. R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152492 号

统筹策划: 黄欣
张文倩

责任编辑: 张弘
责任监印: 胡兵 马金路
责任终审: 劳国强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 2

字数: 100 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6646-2/TS·3870 定价: 12.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80529S1X101ZBW

健康的夙愿

豆浆是中国传统的大豆食品，相传为2000多年前西汉淮南王刘安发明。一经问世，就得以在民间广泛流传，深受黎民百姓的喜爱。有关它的传说和医药书中的记载，代代相传，形成了独特的豆浆文化。

然而在全世界大豆产业都在迅速发展的今天，我国的豆浆文化却面临着日益萧条的危机。究其原因，主要是从文化、营养价值上都没有得到完全开发，以至于我国民众对豆浆的认知还不如韩国，不如欧美！

我在亚洲许多地方，特别在东京、台湾地区等，经常在书店里看到制作精美的豆浆营养图书，总会怀着一种特殊的心情买下来。因为目前在中国大陆地区，可读性很强的豆浆营养书籍还很少，这对于国内喜欢喝豆浆的朋友们，及关心健康的消费者来说不能不说是一个遗憾。

九阳一直致力于豆浆营养与健康饮用的研究与传播，如何让国人更加切实地了解到豆浆的好处，乐于自己做干净卫生的鲜豆浆？如何让豆浆文化传承下去，让这份健康事业可以无限发展下去？这是我们一直执着思考并坚定践行的。

今天，不光我们的员工，更有国内顶尖的健康营养专家、出版社，在为豆浆事业的发展及本书的出版投入心力，在此我向他们表示感谢。看到大家的这份努力，也更加坚定了我们弘扬豆浆文化的决心。

最后，我由衷地希望朋友们能喜欢这本书，藉由饮用豆浆的回归和风行，有更多人接受营养膳食理念，形成健康的饮食习惯，同时也让豆浆文化在国内得到广泛的传承与创新，让豆浆真正为大家造福！

九阳股份有限公司 董事长

一碗豆浆 强壮了一个民族

从宏观和长远的角度看，营养不仅影响着人民的体质、智能、发育和健康程度，也事关整个民族的竞争力与创造力。20世纪80年代，中美英三国学者合作进行的大规模营养调查发现：当时中国的各种慢性非传染性疾病的发病率远低于西方发达国家，研究认为，这与中国传统膳食结构密切相关。这种传统膳食结构是中华民族几千年生活体验和食疗保健经验积淀的结晶。

西方人现在已不再相信奶商大肆宣传的“把牛奶当水喝”，“牛奶百利而无一害”的神话，开始从豆浆等食品中摄取钙质和营养。在欧洲，纸盒包装的豆浆价格已经是同样体积牛奶的两倍，上面还醒目地印着“绝无胆固醇”。在中国以九阳等民族品牌为代表的豆浆机空前普及，使每个家庭饮用鲜豆浆成为可能！而其发展的最终结果，必然是“一碗豆浆强壮了一个民族！”

1967年，美国国家总统咨询委员会向美国总统建议：全面压缩玉米生产，增加大豆种植面积。这一决定为提高国民健康素质发挥了作用。中国是大豆的故乡，但饮食结构却逐渐“西化”，导致了城乡居民豆类食品摄入量不断下降。增加豆类食品的消费，对提高全民健康素质意义重大！所以必须引导全民族科学合理地进行食物消费，才能以最低的代价，增强全民防病抗病能力，达到提高全民族健康素质的伟大目标！

解放军总医院营养科研究员

赵霖



目录

C O N T E N T S

7

PART1 豆浆的前世与今生

- 8 豆浆的前尘往事
 - 8 历史的传说：孝心创造的奇迹
 - 9 古老的制作方法：辛苦的技术活儿
 - 10 豆浆的耀目今生
 - 10 豆浆机，让你轻松、安全喝豆浆
 - 11 豆浆，走进中式餐厅
 - 12 席卷世界的豆浆风潮
- 在日本：备受追捧的健康饮品/ 在韩国：对豆浆“国籍”的争夺
在欧洲：贵过牛奶的高尚饮品/ 在美国：享有盛誉的“植物奶”

15

PART2 健康饮品，解读豆浆中的八大营养素

- 16 **No.1 大豆异黄酮——神奇的植物雌激素**
- 16 认识大豆异黄酮
- 17 主要受益人群 更年期女性/ 癌症人群/ 爱美人群
- 18 真实案例分享 改善更年期症状，重新焕发青春
- 19 一碗豆浆保健康 南瓜豆浆
- 20 **No.2 优质大豆蛋白——恰到好处降血脂**
- 20 认识大豆蛋白
- 21 主要受益人群 高脂血人群/ 冠心病人群/ 减肥人群
- 22 真实案例分享 血脂降低，大肚腩不见了
- 23 一碗豆浆保健康 五谷豆浆

24 **No.3 大豆卵磷脂——天然脑黄金**

24 认识大豆卵磷脂

25 主要受益人群 老年人群/ 患心脑血管疾病的人群/
智力发育期的儿童

26 真实案例分享 老当益壮，提高晚年生活质量

27 一碗豆浆保健康 核桃花生豆浆

28 **No.4 大豆膳食纤维——人体必需的第七大营养素**

28 认识大豆膳食纤维

29 主要受益人群 糖尿病人群/ 癌症人群/ 胆结石人群/ 减肥人群

30 真实案例分享 豆浆减肥 越喝越瘦

31 一碗豆浆保健康 百合莲子豆浆

32 **No.5 大豆皂素——癌症克星**

32 认识大豆皂素

33 主要受益人群 癌症人群/ 免疫力低下的人群/长斑的人群

34 真实案例分享 丈夫五年如一日 手磨豆浆救活癌症妻

35 一碗豆浆保健康 玉米豆浆

36 **No.6 大豆低聚糖——“富贵病”人的福音**

36 认识大豆低聚糖

37 主要受益人群 便秘人群/ 癌症人群/ 肝病人群

38 真实案例分享 喝豆浆 治便秘

39 一碗豆浆保健康 松花黑米豆浆

40 **No.7 不饱和脂肪酸——人体必需的脂肪酸**

40 认识不饱和脂肪酸

41 主要受益人群 心脑血管疾病人群/ 智力发育期的儿童/ 糖尿病人群

42 真实案例分享 和糖尿病家族史作斗争

43 一碗豆浆保健康 西芹豆浆

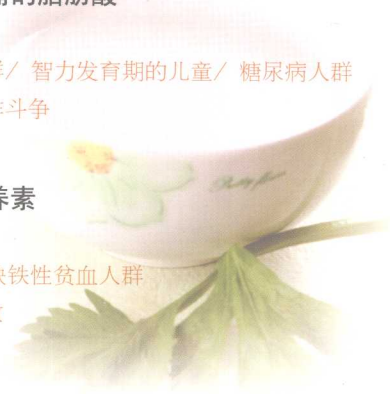
44 **No.8 矿物质——不可缺少的营养素**

44 大豆中的矿物质

45 主要受益人群 骨质疏松人群/ 缺铁性贫血人群

46 真实案例分享 健康，让青春绽放

47 一碗豆浆保健康 虾皮紫菜豆浆



49

PART3
自制豆浆成时尚

- 50 豆浆制作方法
- 50 STEP1: 选豆 STEP2: 泡豆
- 51 STEP3: 必备材料
- 52 STEP4: 制作过程 STEP5: 清洗 STEP6: 保存
- 53 豆料巧搭配, 营养更加倍
- 53 豆与豆的搭配 黄豆+黑豆/ 黄豆+绿豆
- 53 豆与米的搭配 黄豆+大米
- 53 豆与杂粮的搭配 黄豆+小米/ 黄豆+玉米糝
- 54 善用豆渣别浪费
- 54 豆渣做主食 豆渣饼
- 54 豆渣可入菜 白菜炒豆渣
- 55 好机, 好豆, 好豆浆

57

PART4
滋味无穷的豆浆料理

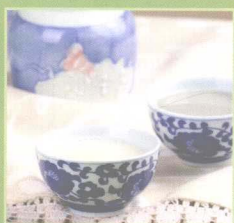
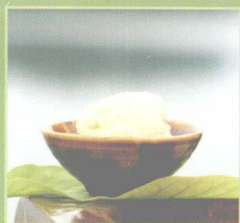
- 58 儿童成长豆浆
- 58 胡萝卜豆浆 58 燕麦芝麻豆浆
- 59 女性美容豆浆
- 59 红枣养颜豆浆 59 黑芝麻豆浆
- 60 男性魅力豆浆
- 60 糯米黑豆浆 60 枸杞豆浆
- 61 老人益寿豆浆
- 61 长寿五豆豆浆 61 核桃益智豆浆
- 62 孕妇保健豆浆
- 62 安神豆浆 62 雪梨豆浆
- 63 产妇滋养豆浆
- 63 桂圆山药豆浆 63 红薯山药豆浆



PART 1

豆浆的前世与今生

它植根于东方的土壤，又受到西方的追捧；
它价格低廉，却拥有超值的营养功效；
因它的超凡魅力，引起了对它出身的争夺与热议；
因它的丰富营养，掀起了席卷世界的健康风潮……



豆浆的前尘往事



历史的传说：孝心创造的奇迹

我们祖祖辈辈都喝豆浆、吃豆腐，可是有谁知道豆浆和豆腐的来历？

相传西汉时期，淮南王刘安的母亲患了重病。这刘安可是个大孝子，他请医延药，给母亲治病，却总不见起色，渐渐地，母亲连食物也无法吞咽了。刘安看在眼里，急在心头。由于刘母很喜欢吃黄豆，刘安就每天用泡好的黄豆磨成豆浆给母亲喝。也许是由于豆浆的神奇功效，亦或许是诚挚的孝心感动了天地，喝了豆浆之后，刘母的病竟很快好转了！

从此，这道由于孝心而产生的神奇饮品，渐渐在民间流行开来。后来，刘安在淮南八公山上炼丹时，偶尔将石膏点入了豆浆之中，经化学变化成了豆腐，豆腐从此问世，这在诸多典籍中均有记载。

如此看来，豆浆和豆腐在中国已

有近两千年的历史了！

其实，早在公元16世纪成书的《本草纲目》中就有对豆浆的记载：“豆浆，利气下水，制诸风热，解诸毒”，“豆浆性平味甘”。而宋朝的朱熹所写的豆腐诗中亦有提到刘安制作豆腐。中外人士把豆浆一并列为刘安的发明，主因是豆腐的制作是需要使用豆浆的。

那么，豆浆到底起源于何时呢？经考古发现，最早的有关豆浆的记录是在一块中国出土的石板上。石板制作的年份约为公元25—220年，上面刻有古代厨房中正在制作豆浆的情况。

至此，豆浆的出身得到了历史的确证，这产生于中国，并走过了千年历史的古老饮品，至今仍焕发着强大的生命力。不仅在中国，乃至全世界，都越来越多地赢得了人们的喜爱！

古老的制作方法： 辛苦的技术活儿

过去，撑船、打铁、磨豆腐，曾被并称为最苦的三桩行当。过去加工豆腐的小作坊，磨豆浆要靠两个人一起推石磨，用不了十分钟，保管你气喘出汗，那可是重体力活啊，农民都觉得苦。

记得小时候，母亲常常买回黄豆，在家里自己磨豆浆给我们喝。有一年整理房间，还在床底下翻出了一个磨豆浆用的小石磨。由于买了豆浆机，这小石磨早就不用了。我想丢掉它，却被母亲拦住了。她说，看到这个小石磨，就想起过去照顾一大家人饮食起居的日子。

那时，母亲总是天还没亮就开始起床忙活了，她要为一家人准备早餐。头一天晚上，用清水泡上了一斤黄豆，第二天早晨起床之后，把没泡开的坏豆子挑出去，剩下的黄豆捞出来，将小石磨准备好，石磨出浆口的下方放上一个接豆浆豆渣的容器，然后一手往石磨里添豆，一手转动石磨，添一把豆，添一勺水，添水的量要掌握好，不然不是太干磨不动，就是磨出的豆浆太稀。添豆的量也同样要掌握好，一次添多了，磨出的豆渣太粗，出浆少，浪费，一次添得太



少，那得磨到什么时候才磨得完呀！

磨好之后，还要将糜样的豆浆豆渣用两层纱布包裹住过滤，一边过滤一边用手攥一攥，将豆浆充分挤出来，豆渣就留在了纱布里，通常1斤黄豆能磨出约5斤豆浆。将豆浆用大火熬开，再转小火熬十来分钟。整个过程下来，怎么也得两三个小时。

难怪母亲直到现在还常常感叹：现在你们年轻人的生活真是太幸福了！早上想喝豆浆了，用豆浆机十多分钟就弄好了，我们年轻的时候什么都要靠人工，就说磨豆浆吧，麻烦不说，事后还要刷洗石磨，石磨用久了，齿轮磨平了，还得找石匠再凿新磨。总之一句话：既辛苦又麻烦！

豆浆的耀目今生



豆浆机，让你轻松、安全喝豆浆

对于很多上班族来说，早上宝贵的时间根本来不及磨制豆浆，常常是在路边摊上花1块钱买上一杯豆浆了事，然而，经过工业生产的豆浆总不如家里自制的豆浆喝起来那么顺口、那么放心。

记得20世纪90年代，我家里有了第一台家用搅拌机，我心想，这下磨豆浆可方便了！可是，用搅拌机磨出的豆浆，仍然要靠人工煮熟。由于豆浆在煮制过程中非常容易外溢，我必须在灶台边不离人地盯着，为了保证豆浆彻底煮熟，还要调整火候，让豆浆反复沸腾几次，才敢熄火。这个空当儿，家里人都已洗漱完毕，只剩下我还心急火燎地守在豆浆锅前，心里这叫一个着急！待一家人分秒必争地把早餐吃完，我早已是满头大汗！

后来，只好把磨豆浆的时间改在头天晚上，将煮好的豆浆放入冰箱保存，第二天早上热热再喝。不过，看到报纸上说，豆浆最好还是喝新鲜的。隔了夜的豆浆不仅容易变质，而且营养成分也会受到损失。因此，再喝着隔夜豆浆时，心里总觉得有那么一点点缺憾。

直到今天，具有熬煮功能的豆浆机被发明出来，连磨带熬，制作豆浆的全部过程都可以交给豆浆机完成了！现在，这台豆浆机就摆在我家厨房的餐桌上，每天早上，我将头天泡好的豆子放进豆浆机，加好水，只需一按按钮，就可以该干吗干吗了！刷牙洗脸，在镜子前试衣服，直到收拾停当坐在餐桌前，豆浆机里的豆浆也已经磨好了！整个过程不过十多分钟，早上的时间不仅一点没耽误，而且豆浆融入五谷精华，经过精细研磨、充分熬煮，喝起来更放心！

如今，我每天早上都在家里制作豆浆给家人喝，这种轻松、安全、健康的生活方式也令我的家庭生活收获了更多的温馨和快乐！

豆浆，走进中式餐厅

每逢清晨，在中国的大街小巷，常常相隔不远就能看到一个小摊，豆浆，是最常见的一个品种。那引车卖浆的吆喝声，在微露的晨曦中飘荡得很远很远，中国人的一天，便是伴着这样热气腾腾的场面、听着这样熟悉的声音开始的……

曾几何时，豆浆从不起眼的路边摊，走进了大大小小的中式餐馆。装帧精美的菜单上，豆浆成了饮品中极受欢迎的一项选择。推杯换盏的食客们，往往借豆浆来醒酒解腻，这其中的缘由其实颇有科学依据。原来豆浆中的蛋白质在胃中可以和酒精结合，减少身体对酒精的吸收，自然不易喝醉。正是由于豆浆的这种特殊功效，再加上其低廉的制作成本，越来越多的餐馆将其列入了饮品菜单中。甚至很多餐馆打出了豆浆免费的招牌，在



后厨备上一台豆浆机，现磨现卖，客人有多少需求都能满足！

与此同时，中式快餐也如雨后春笋，发展迅猛。几乎所有的中式快餐店里，豆浆都作为一种必备的饮品而出现，由此，足可见豆浆在中国人心目中不可替代的地位。

坐在干净整洁、窗明几净的快餐店里，喝上一杯香甜浓郁的鲜豆浆，那不仅是一种时尚健康的生活品味，也让人有一种回归传统的亲切感。

从街头摆摊吆喝叫卖，到中餐店里的精致饮品；从仅供解渴充饥的家制饮料，到超市中颇受欢迎的豆浆产品，豆浆经历了飞跃般的发展。作为老百姓熟悉和喜爱的传统饮品，豆浆，早已经深深融入了中国人的血液，它伴随中国人走过了几千年，还必将走得更远！



席卷世界的豆浆风潮



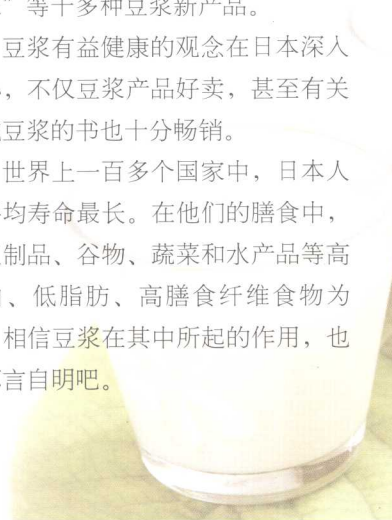
在日本：备受追捧的健康饮品

豆浆于20世纪80年代初传入日本，作为一种低热量、有预防骨质疏松症等效用的健康食品，很快受到日本消费者的欢迎。

日本企业为了扩大销路，对豆浆进行了种种改良，除了原汁原味的豆浆，还有加糖的“调整豆浆”、加果汁的“豆浆饮料”、加牛奶的“牛奶豆浆”，以及“麦芽咖啡味”、“香蕉味”等十多种豆浆新产品。

豆浆有益健康的观念在日本深入人心，不仅豆浆产品好卖，甚至有关研究豆浆的书也十分畅销。

世界上上百多个国家中，日本人的平均寿命最长。在他们的膳食中，以豆制品、谷物、蔬菜和水产品等高蛋白、低脂肪、高膳食纤维食物为主。相信豆浆在其中所起的作用，也是不言自明吧。



在韩国：对豆浆“国籍”的争夺

前段时间，有网友在天涯发帖，说在日本一些超市及网页上发现某韩国豆浆企业的标语，称韩国乃是豆浆的原产地。他们借用《大长今》剧情拍摄的豆浆广告还一度风靡网络。据称，豆浆目前在韩国很盛行，韩国大有将其定为“国饮”而向世界推广之势。

的确，在韩国，处处可见豆浆的影子，什么豆浆布丁、豆浆火锅锅底、豆浆蛋糕、豆浆饼干等等，无所不在。在韩国人眼里，“豆浆”不只是营养价值很高、深受国民喜爱的饮品，也代表了一种健康的饮食文化。

虽然对豆浆的起源毋庸置疑，但这种争执声音的出现，大概也从另一个侧面反映了韩国人对豆浆的重视和喜爱吧。

在欧洲：贵过牛奶的高尚饮品

很多中国人可能不知道，在欧洲国家，豆浆卖得比牛奶还贵！

由于原料价格高，以及有限的豆浆生产规模，在中国被视为平民饮品的豆浆，在国外摇身一变，竟成了高档饮品，绝不逊色于任何一种时髦饮品。

特别是疯牛病作祟，令不少喝惯了牛奶的西方人，开始对超市里的鲜牛奶、各种乳制品敬而远之，而豆浆顿时成为了抢手货。相信在不久的将来，会有越来越多的西方家庭的厨房里，也出现一台豆浆机，让喝豆浆成为更多西方人的健康选择！

在美国：享有盛誉的“植物奶”

在美国，豆浆被称为“绿色奶”、“植物奶”，美国人对豆浆的营养价值可谓认识深刻，他们甚至把每年的8月15日定为全国的“豆腐节”，奉大豆为营养之花，豆中之王。

据《华尔街日报》报道，豆浆越来越为美国人所喜爱，豆浆的消费群也从华人扩大到其他族裔的美国人。据美国公布的研究结果表明，豆浆能够减少有害的胆固醇，有利于减少心



脏病发作的危险。大豆制品还有利于预防某些癌症和减轻妇女更年期的痛苦症状。

美国缅因州一家生产豆浆的公司预测，2008年美国的豆浆销售总值将达到3亿美元。并且美国豆浆的市场还在急速扩大，预计2008年会比2007年增长35%以上。

看来豆浆的魅力，不仅赢得了亚洲人民的青睐，更席卷世界，征服了欧美人民的心！愿简简单单的豆浆，给更多的人带去健康和幸福！



PART 2

健康饮品，解读豆浆中的八大营养素

豆浆，这样一款老少咸宜、四季皆可的传统饮品，
在穿越了两千年的历史长河后，
仍焕发着强大的生命力，
并且越来越受到人们的关注和喜爱……

