

养生豆浆 制作大全

全彩超值版

最值得珍藏的美食制作指导书

一杯豆浆 健康全家

超值赠送
VCD
实景指导豆浆制作

经典豆浆 滋补豆浆 蔬果豆浆
花草豆浆 果味豆浆……

全面大公开

200个全彩贴心步骤图解

教您制作健康美味豆浆 为您揭晓豆浆的秘密



化学工业出版社

养生豆浆 制作大全



朱太治 双福◎编著



化学工业出版社
北京

选择豆浆，选择健康，最新养生豆浆制作大全！

你会正确喝豆浆吗？本书分三大板块介绍了豆浆的相关内容。不但展示了各种经典豆浆的现代做法，更介绍了近百种滋养豆浆、绿色蔬味豆浆、美容花草豆浆和新鲜果味豆浆的养生制作方法。此外，多样的豆浆料理也使您尽享豆浆养生。精美的图片，详细的说明和制作步骤，是您居家必备的时尚养生健康书。随书附赠VCD，光盘实景演示，带给您更多的实惠和方便。

图书在版编目（CIP）数据

养生豆浆制作大全 / 朱太治，双福编著. —北京：化学工业出版社，2009.12
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-06977-1

I. 养… II. ①朱…②双… III. 大豆—豆制食品—饮料—食品加工—图解 IV. TS214.2—64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第196232号

责任编辑：李娜

摄影：

责任校对：陶燕华

设计：

双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5.5 字数 160千字 2010年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网址：http://www.cip.com.cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00 元

版权所有 违者必究

Contents 目录

养生豆浆制作大全



Part 1 豆浆常识

豆浆的传说	2
五谷宜为养，失豆则不良	3
怎样喝到好豆浆	4
豆浆的保存妙法	5
注意，喝豆浆别犯这些错	6



Part 2 50种健康豆浆自制大全

■ 经典原味豆浆	8
原汁黄豆豆浆	8
营养黑豆豆浆	9
祛火绿豆豆浆	10
养颜红豆豆浆	11
话说转基因大豆	12



■ 滋补营养豆浆	13
红枣绿豆豆浆	13
红枣枸杞豆浆	14
枸杞豆浆	15
乌发黑芝麻豆浆	16
糯米黑豆浆	17
栗子燕麦豆浆	18
花生豆浆	19
莲子花生豆浆	20
米香豆浆	21
红豆小米豆浆	22
松花黑米豆浆	23
“三合一”健康豆浆	24

长寿五豆豆浆	25
五谷豆浆	26
咖啡豆浆	27
清甜玉米豆浆	28
补虚饴糖豆浆	29
红枣养颜豆浆	30
豆类巧搭配，营养更加倍	31



■ 健康蔬味豆浆	32
红薯山药豆浆	32
桂圆山药豆浆	33
芦笋豆浆	34
芦笋淮山豆浆	35
生菜豆浆	36
西芹豆浆	37
黄瓜豆浆	38
胡萝卜豆浆	39
南瓜豆浆	40
虾皮紫菜豆浆	41
制作蔬味豆浆禁忌	42



■ 芳香花草豆浆	43
百合莲子豆浆	43
百合安神豆浆	44
玫瑰花豆浆	45
茉莉绿茶豆浆	46
菊花枸杞豆浆	47
桂花甜豆浆	48

清凉薄荷豆浆	49
绿茶百合豆浆	50
使豆浆芬芳的花花草草	51



■ 营养果味豆浆	52
西瓜豆浆	52
苹果水蜜桃豆浆	53
雪梨猕猴桃豆浆	54
香蕉草莓豆浆	55
核桃花生豆浆	56
核桃芝麻豆浆	57
养生干果豆浆	58
果味豆浆，完美搭配	59



■ 豆浆料理	74
鲜咸豆浆	74
豆浆火锅	75
淮山豆浆煲	76
豆浆鸡块酒煲	77
豆浆煮鱼片	78
豆浆炖羊肉	79
红糖姜汁豆浆羹	80
豆浆冰糖米粥	81
豆浆咸粥	82
豆浆莴笋汤	82
南瓜豆浆浓汤	83
豆浆拉面	83
话说豆浆料理	84



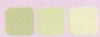
Part 3 豆香美味菜肴

■ 豆渣料理	62
一品豆渣	62
素炒豆渣	63
雪菜炒豆渣	64
白菜炒豆渣	65
豆渣丸子	66
葱香豆渣饼	67
豆渣松饼	68
豆渣粥	69
椰香豆渣粥	70
豆渣馒头	71
五豆豆渣窝头	72
聊聊豆渣	73





Part 1



豆浆常识

- ◎ 豆浆的传说
- ◎ 五谷宜为养，失豆则不良
- ◎ 怎样喝到好豆浆
- ◎ 豆浆的保存妙法
- ◎ 注意，喝豆浆别犯这些错





豆浆的传说

祖祖辈辈都在喝的豆浆，源于一个充满孝心的传说。

相传，西汉时，淮南王刘安的母亲患了重病，刘安请医延药，但一直不见起色，后来，母亲病重得连食物都无法吞咽了。为了让母亲吃到喜欢的黄豆，刘安想出了一个方法，将黄豆泡好，加水磨成豆浆给母亲喝。也许是豆浆的神奇功效，也许是诚挚的孝心感动了天地，渐渐地，刘安母亲的病竟然好转了。从此，这由孝心而产生的神奇饮品，在民间流传开来。

虽只是个传说，却也蕴涵了豆浆文化的美好意蕴——温馨、孝心和爱意。

有关豆浆的最早记录经考古发现，是在一块中国出土的石板上，石板的制作年份约为公元25~220年，上面刻有古代厨房中制作豆浆的情景。由此算来，豆浆在中国已经有两千来年的历史了。

“来碗豆浆，半斤油条”已成为中国人早点的內容之一，这一平凡的习惯延续了上千年，形成了民族的早餐饮食传统。习惯中蕴涵着巨大的力量，看起来平凡无奇的豆浆却有着很高的营养价值。

公元16世纪成书的《本草纲目》中记载：“豆浆，性平味甘，利气下水，制诸风热，解诸毒。”《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。由此可见，豆浆的神奇功效早已得到古代医学的认可。

如今，这源于中国的豆浆，承载着深厚积淀的豆浆，走过了千年历史的古老饮品，焕发出强大的生命力。不仅原汁口感的豆浆获得了养生佳品的肯定，更出现了适合不同口感的搭配，成为了人们由衷青睐的健康饮品，成为了中国乃至全世界备受欢迎的养生饮品。

充满爱意的豆浆正演绎着饮品新时尚。



五谷宜为养，失豆则不良

“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡，民间更有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。现代营养学也证明，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。豆浆蕴涵了最重要的八大营养元素，那么，这些营养元素都有怎样的神奇功效呢？

大豆异黄酮——女性抗衰的“武器”

异黄酮又叫植物雌激素，具有降低乳腺癌发病风险，抗衰老的作用，可有效预防心血管疾病的发生，改善骨质疏松、女性更年期综合征，更有美容的功效。

优质大豆蛋白——不含胆固醇的“绿色牛奶”

大豆蛋白质属于“优质植物蛋白”，因其几乎不含胆固醇和饱和脂肪酸，而成为高血脂人群的绝佳选择，因此，豆浆被营养学家誉为“绿色牛奶”。

大豆卵磷脂——天然的脑黄金

大豆卵磷脂又称“天然脑黄金”，是人体细胞的基本构成成分。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。

大豆膳食纤维——增强胃肠动力

大豆膳食纤维主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等，可有效促进肠蠕动，增强消化功能，降低血清胆固醇水平。

大豆皂素——癌症克星

大豆皂素不仅可以提高免疫能力、延缓衰老，还对多种癌细胞有抑制作用。常饮豆浆可抗癌，这一说法早已得到营养学家的证明。

大豆低聚糖——帮助肠子“洗澡”

大豆低聚糖是大豆中所含的可溶性碳水化合物总称，具有通便洁肠、降低血清胆固醇和保护肝脏的作用。常喝豆浆可以进行“肠内洗涤”，解除便秘、腹泻等毛病。

不饱和脂肪酸——提高脑细胞活性

不饱和脂肪酸为人体必需的脂肪酸，豆浆中的不饱和脂肪酸可用于排出体内多余垃圾，保证细胞正常的生理功能，是儿童和糖尿病人的必要补足物。

矿物质——人体不可缺少的营养素

大豆中含有钾、钠、钙、镁等十余种矿物质，将大豆制成豆浆，可以最大限度地保留这些矿物质元素，是骨质疏松人群和缺铁性贫血人群的营养佳品。





怎样喝到好豆浆

【喝好自制豆浆NO.1——挑选好用工具和优质原料】

好用的豆浆工具

◎石磨

豆浆的制作经历了上千年的历史演变，使用时间最久的制作工具当属石磨。石磨磨齿均匀，运转速慢，能让外界的空气与磨出来的豆浆颗粒很好地接触，磨出的豆浆既均匀又细腻，且口感香浓。

◎搅拌机

家用搅拌机出现之后，自制豆浆方便了很多，早上就可以享受到自己磨的香浓豆浆，这也使得石磨磨豆浆成为了难得一见的传统工艺。

◎全自动豆浆机

当全自动豆浆机出现时，家用搅拌机



在磨豆浆上仿佛也要退居二线了。全自动豆浆机加入了自动煮开功能，可随喝随做，快捷方便，深受现代人的欢迎。

优质的豆浆原料

做豆浆少不了使用豆类，豆子的选择很重要，这是保证豆浆品质的第一步。挑选豆类要掌握挑选窍门。

优质的豆类颗粒饱满、有光泽、整齐均匀、坚硬、极少杂质；颗粒大小不均，软湿、杂质较多的为次品。

【喝好自制豆浆NO.2——泡豆、加清水、煮开】

干豆不如湿豆

做豆浆最好用湿豆——泡过的豆子，可去除干豆子表皮的脏物，提高大豆营养的消化吸收率。而且充分浸泡大豆，可使大豆中含有的微量黄曲霉素（豆腥味的来源）含量大大降低。根据季节不同，浸泡大豆时间要求一般为：夏季6~9小时，春秋季8~12小时，冬季11~16小时。

清水打豆浆

不要直接用泡豆子的水做豆浆，如此做出的豆浆不仅有碱味、不鲜美，而且也不卫生，人喝了以后有损健康，还可能导致腹痛、腹泻、呕吐。

浸泡大豆后，要倒掉黄色碱水，用清水将豆子清洗几遍。用清水制作豆浆是做出好口味豆浆的需要，也是卫生和健康的保证。

豆浆需煮开

饮用自制豆浆时一定要注意，未煮开的豆浆对人体有害，其中含有皂素、胰蛋白酶抑制物两种有毒物质，对胃肠道会产生刺激，引起中毒症状，所以豆浆一定要煮开。一般来说，豆浆起泡后，继续加热3~5分钟，这时的豆浆才是安全健康的。





豆浆的保存妙法

豆浆富含植物蛋白，是营养丰富、滋养人的优质饮品。家庭自制的豆浆最好即做即饮，假如豆浆一次喝不完，也可以选择下面的方法进行保存。

【豆浆隔天保存法】

将剩余的豆浆倒入干净的杯子中，放冰箱保存。冬季，早晚加热饮用即可。夏季则只能加热一次。存放的豆浆加热后喝，不会对身体有不利的影响，只是豆浆中的营养相比新鲜的豆浆而言，有所流失。

【豆浆一星期保存法】

◎容器准备——耐热、密封性好的干净太空瓶

豆浆机制作出来的豆浆，是沸腾的豆浆，所以要想保存它，必须用耐热的器皿。同时，要想让杀过菌的食物长期保存，就要保证不会再有细菌和氧气钻进去，因此器皿盖严之后必须不透气、不透水。优质的太空瓶能够拧紧，密封性好，很适合用来保存豆浆。

◎杀菌

在制作豆浆的程序快要完成的时候，将太空瓶用沸水烫一下，让它里面热起来，同时起到杀菌作用。在制作豆浆程序完成之时，倒掉太空瓶中的热水，马上倒入滚烫的豆浆，但不要倒得太满，留下大约相当于太空瓶容量1/5的空隙。

◎盖盖密封

把盖子松松地盖上，但不要拧紧，停留大约十几秒钟，再把盖子拧到最紧，这样可避免热气冷却收缩使瓶子无法打开。

◎冷藏豆浆

在室温下等待豆浆自然冷却，冷到室温之后，再把它放进冰箱里。它可以在4℃下保存一个星期。使用时，把豆浆取出来，重新热一下，就可以饮用了。

基本思路

- 把容器用沸水烫过，杀掉大部分细菌——包装杀菌
- 豆浆也煮沸，而沸腾的时候是没有活细菌的——内容物杀菌
- 把没有细菌的豆浆倒入杀菌的容器，然后密闭起来，里面的残存细菌继续被余热杀灭，而密闭之后外面的细菌也进不去——无菌灌装并密闭
- 这样就可以较长时间地保存豆浆，而不至于发生腐败。



注意，喝豆浆别犯这些错

豆浆煮至起泡就已经煮开？

煮豆浆的时候会有两次沸腾现象，第一次是“假沸”，会产生很多泡沫，很快地溢出来。但此时豆浆并未煮开，温度也不足以破坏豆浆中的有害物质。这时候可以把锅盖拿开，等泡沫消下去，继续加热3~5分钟，待泡沫完全消失，这时的豆浆才是完全煮开的。

想要更营养，在豆浆里打鸡蛋？

鸡蛋和豆浆都是很好的营养品，但在豆浆中打鸡蛋，却会妨碍人体营养吸收。鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质，降低了二者的营养价值。

想喝甜豆浆，冲入红糖或蜂蜜？

红糖和蜂蜜都是营养佳品，但豆浆中不宜冲入红糖或蜂蜜。红糖和蜂蜜都富含有机酸，与豆浆中的蛋白质结合会产生变性沉淀，不宜被人体吸收，而且破坏豆浆营养。

空腹喝豆浆？

空腹喝豆浆，蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

豆浆煮开了，用保温瓶保存？

豆浆的蛋白质含量丰富，如果煮开后放在保温瓶里保存，温度会逐渐下降。当瓶内的温度下降到适宜细菌生长时，保温瓶内上部空气里的许多细菌会将豆浆当成培养基大量繁殖起来。一般来说，3~4小时后，保温瓶的豆浆就会变质。饮用这种豆浆会引起腹泻、消化不良或食物中毒。因此，豆浆煮沸后应立即食用或在低温下保存。

豆浆营养丰富，人人皆宜？

喝豆浆也需要因人而异。豆浆性平偏寒，有反胃、暖气、腹泻、腹胀的人，以及夜间尿频、遗精的人，均不宜饮用豆浆。另外，豆浆中的嘌呤含量高，痛风病人也不宜饮用。



Part 2

50种健康豆浆自制大全



- ◎经典原味豆浆
- ◎滋补营养豆浆
- ◎健康蔬味豆浆
- ◎芳香花草豆浆
- ◎营养果味豆浆





原汁黄豆豆浆

原料

黄豆100克，白糖、水各适量。

制作

1. 黄豆加水泡至发软，捞出洗净。
2. 将黄豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成豆浆。
3. 将原汁豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。

养生功效

原汁黄豆豆浆具有补虚、清热化痰的功效，更有促进肠胃蠕动、降血压、增乳汁的特效。



营养黑豆豆浆

原料

黑豆100克，白糖、水各适量。

制作

1. 黑豆加水泡至发软，捞出洗净。
2. 将黑豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成黑豆豆浆。
3. 将黑豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。

养生功效

黑豆含蛋白质、氨基酸等营养元素，热量却很低。黑豆豆浆能滋肾阴、润肺燥、解毒利尿、乌发黑发，对高血压、心脏病等患者有益。





祛火绿豆豆浆

原料

绿豆100克，白糖、水各适量。

制作

1. 绿豆加水泡至发软，捞出洗净。
2. 将绿豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成绿豆豆浆。
3. 将绿豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。

养生功效

绿豆含有丰富的蛋白质、多种维生素、钙等营养元素，被称作“济世之食谷”。绿豆豆浆能清热解暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压。



养颜红豆豆浆

原料

红豆100克，白糖、水各适量。

制作

1. 红豆加水泡至发软，捞出洗净。
2. 将红豆放入全自动豆浆机中，添水搅打成红豆豆浆。
3. 将红豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。

养生功效

红豆又称赤豆、红小豆，具有“律津液、利小便、消胀、除肿、止吐”功能，被李时珍称为“勺占之谷”。红豆豆浆有养颜美容、生津益血功效。





话说转基因大豆

1996年起,我国变成了大豆净进口国,其中可能包括从美国进口的转基因大豆。因此,我们的餐桌上可能会越来越多地出现以转基因大豆为原料的食品。

◎转基因大豆是怎么回事?

20世纪90年代,美国的大豆种植蓬勃发展,而大农场式栽培方式也使大豆的管理和病虫害防治遭遇前所未有的困难。

美国某农药公司的科研机构对基因技术进行了研究,发现矮牵牛对他们生产的杀草剂具有极强的耐药性。于是,他们为大豆转移了矮牵牛的这种基因,造就了一个全新的抗除草剂转基因大豆。现在高油酸含量的转基因大豆也已上市。

◎转基因大豆有什么好处?

转基因大豆可以抵抗杀草剂,这使得大豆的种植与管理变得异常简单。只要将杀草剂全面喷洒,杀草剂就会把各种不含转基因成分的植物全部杀死,只有转基因大豆能够存活。

油酸是富含不饱和键的脂肪酸,能有效防治冠心病等心血管疾病,增强人的抗氧化能力和提高人的免疫力。转基因的高油酸大豆提高了大豆的营养品质。

◎转基因大豆有怎样的潜在危险?

· 毒性问题 ·

一些研究学者认为,由于插入了外源基因,转基因食品可能在达到某些人们想达到的效果的同时,也产生或增加了食物中的微量毒素,从而产生毒性、致癌、致畸作用。

· 过敏反应问题 ·

对于一种食物过敏的人有时还会对一种以前他们不过敏的食物产生过敏,比如:科学家将玉米的某一段基因加入到核桃、小麦和贝类动物的基因中,蛋白质也随基因加了进去,那么,以前吃玉米过敏的人就可能对这些核桃、小麦和贝类食品过敏。

据有关专家讲,目前国际上对转基因安全性的一个比较客观的评价是:这是一个无法证实也无法证伪的命题,它对人类健康、生态环境的潜在伤害具有“不确定性”。

目前上市的转基因大豆通过了国家质检部门的安全评价,且未在消费者中产生明显的不利状况,食用是安全的。但对其可能存在的不安全性还需进行长期监测。

◎怎样识别转基因大豆?

目前国际上已有超过35个国家通过了法令,强制性要求在转基因食品的外包装上进行明显的标识,使消费者享有知情权与选择权。



自己做豆浆,要优先购买国产大豆。

东北的优质黄豆脂肪少,蛋白质高,富含胡萝卜素,做豆浆的品质远胜美国进口的豆子。黑豆则以山西出产的最佳,内蒙古、河北的也不错。