

一本最值得珍藏的美味豆浆制作指导书

每天的饮食营养
决定身体的健康



丰盛营养又美味
天天喝出新花样
优选组合
优营组

吴真真——著

豆浆

原来应该这样喝

基础保障。

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

29种
滋补豆
浆

45种
日常豆
浆

35种
养生豆
浆

23种
养护豆
浆

16种
豆渣理
理



豆浆

原来应该这样喝

吴真真——著

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆, 原来应该这样喝/吴真真著. —北京:
中国画报出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0710 - 9

I. ①豆… II. ①吴… III. ①豆制食品 - 饮料 - 食物
养生 - 食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 313679 号

豆浆, 原来应该这样喝

出 版 人: 田 辉

作 者: 吴真真

责 任 编 辑: 张光红

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)

010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京新海达印刷有限公司

监 刷: 傅崇桂

开 本: 16 开 (170mm × 240mm)

印 张: 13.25

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0710 - 9

定 价: 29.80 元

(版权所有 违者必究)

前言

（豆）（浆），（原）（来）（应）（该）（这）（样）（喝）



自 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癌疾病发生的作用；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、维持心血管的健康、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、大豆皂甙、大豆低聚糖等特殊的保健因子，这些营养

Preface

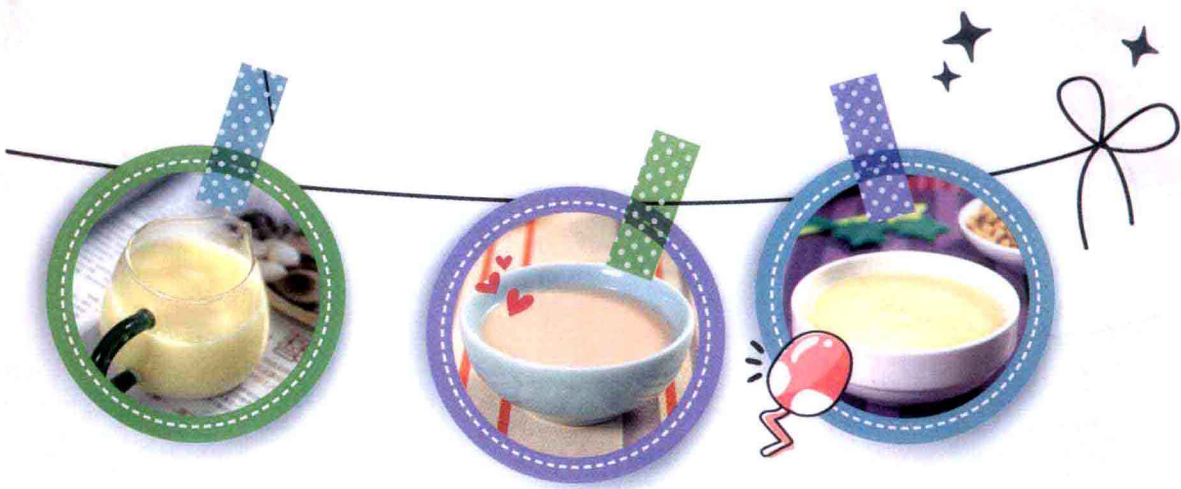


元素对高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等病人有一定的食疗保健作用，因此豆浆被形象地称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。

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多副精美的图片，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。

愿本书能让您每天喝到不同款式、不同味道的豆浆，让浓浓的豆香传递出浓浓的爱。





目录



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
- 豆浆制作需知 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
- 绿豆百合豆浆 025



红枣枸杞豆浆	026	板栗红枣黑豆浆	044
养生干果豆浆	027	■ 秋燥咳嗽, 多喝豆浆有好处 ...	045
小米红枣豆浆	028	糯米百合藕豆浆	046
■ 益肝豆浆有法宝	029	荷桂茶豆浆	047
玉米葡萄豆浆	030	黑豆雪梨大米豆浆	048
黑米青豆豆浆	031	大米豆浆	049
绿豆红枣枸杞豆浆	032	百合莲子绿豆浆	050
五豆红枣豆浆	033	百合荸荠梨豆浆	051
五色滋补豆浆	034	冰糖白果豆浆	052
■ 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		
菊花雪梨黄豆饮	040		
■ 补肾良方有豆浆	041		
芝麻黑米豆浆	042		
黑豆蜜豆浆	043		





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
冰糖薏仁豆浆	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

■ 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

芦笋豆浆 ····· 131

花生腰果豆浆 ····· 132

糯米芝麻松子豆浆 ····· 133

木耳萝卜蜂蜜豆浆 ····· 134





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

百合莲子二豆饮 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

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

虾皮紫菜豆浆 173

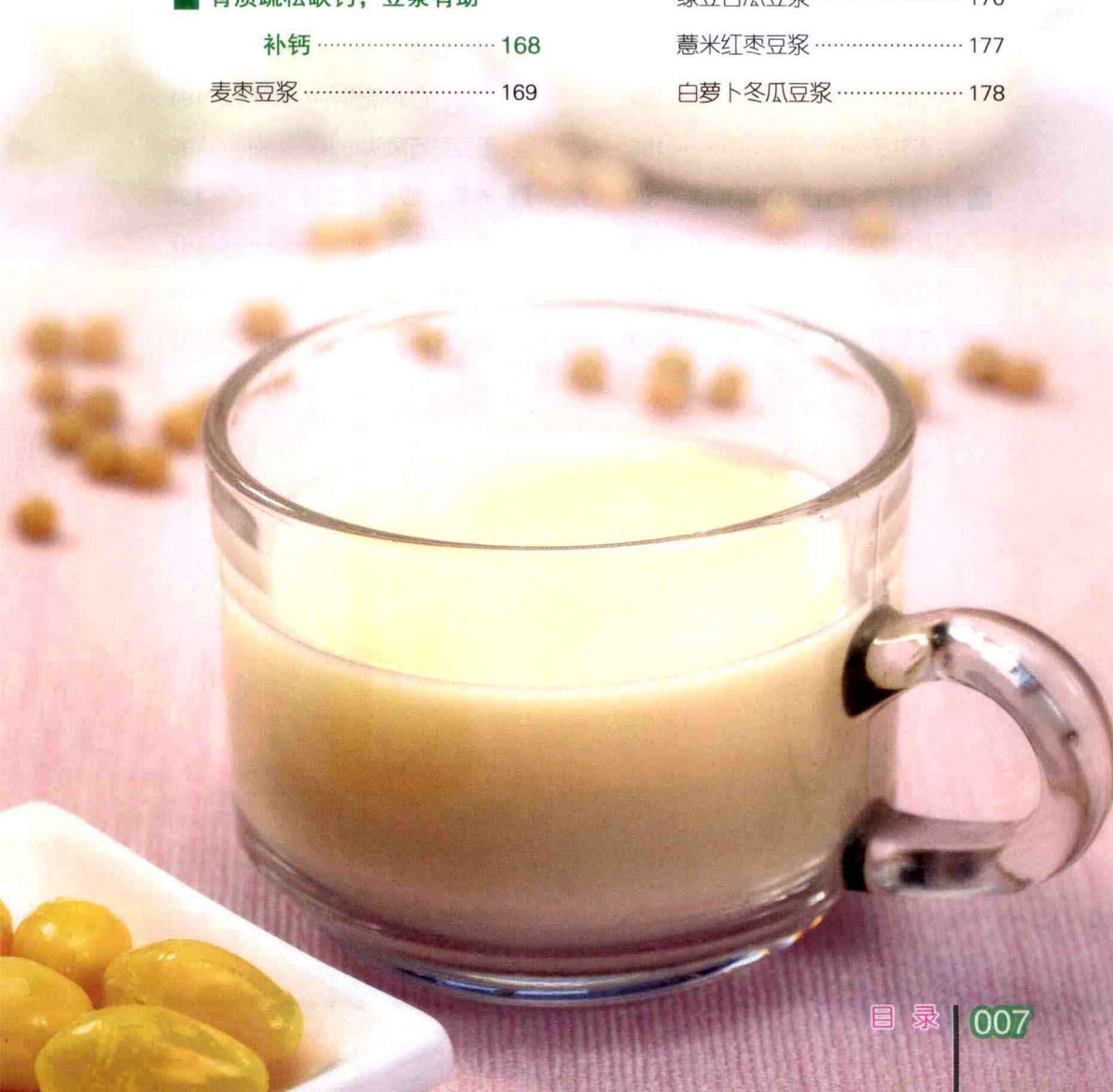
栗子米豆浆 174

■ 长期喝豆浆可以排出湿气 175

绿豆苦瓜豆浆 176

薏米红枣豆浆 177

白萝卜冬瓜豆浆 178



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

五豆豆渣窝头 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，豆浆这一千年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 >>>

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，而胆固醇的含量也非常的少，在中国，豆类是人们摄取蛋白质以及钙和锌的食物最佳来源。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映彰，属于优质植物蛋白，由于其不含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在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有决定性的作用。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、降低血液粘度、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的功效。

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

