

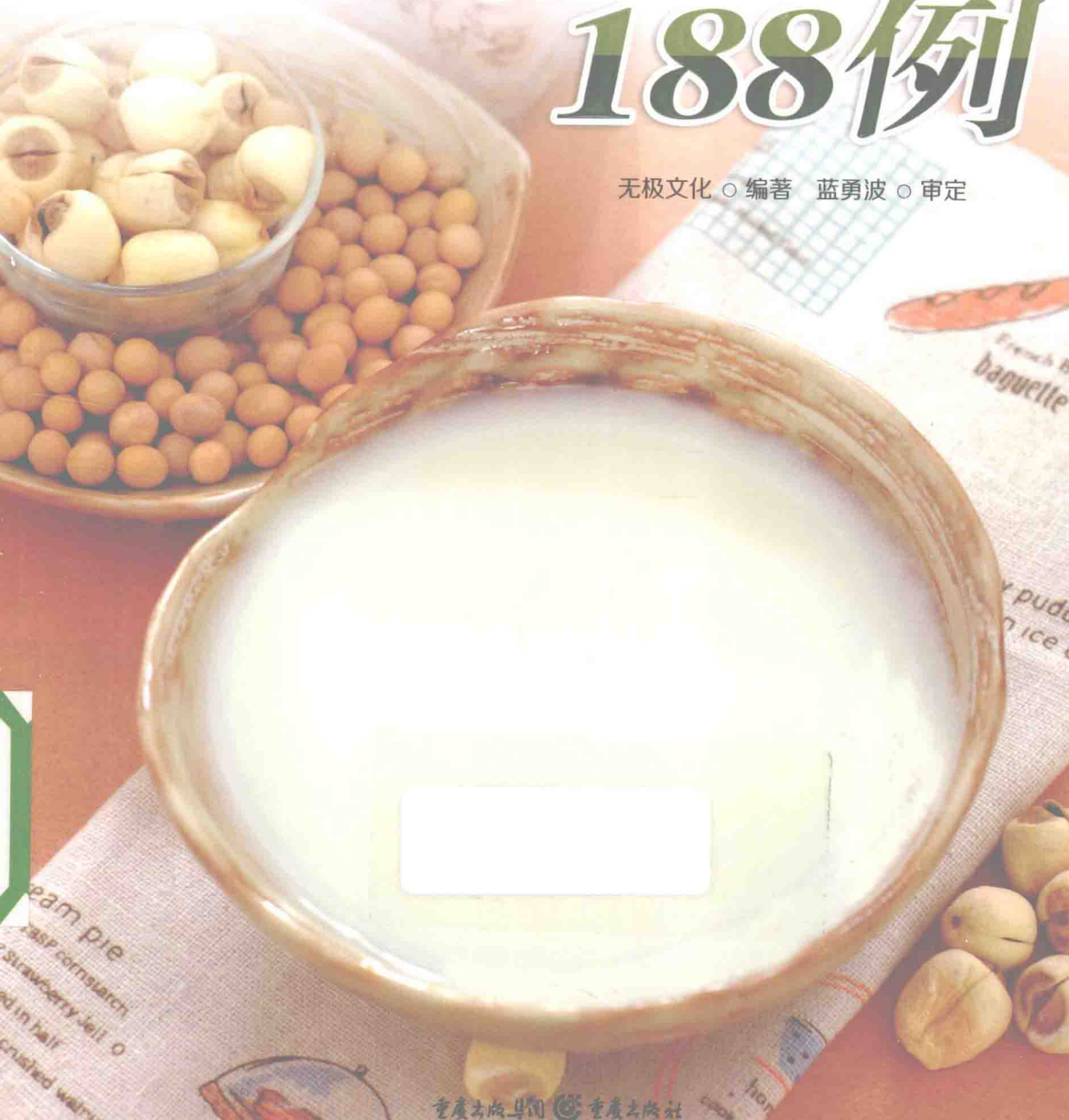
拒绝食品添加剂·健康来自纯天然

一杯鲜豆浆·全家保健康

# 百变豆浆

## 188例

无极文化 ○ 编著 蓝勇波 ○ 审定



无极文化 ○ 编著 蓝勇波 ○ 审定

# 百变豆浆

## 188例

## 图书在版编目(CIP)数据

百变豆浆 188 例 / 无极文化编著. — 重庆: 重庆出版社, 2012.12

ISBN 978-7-229-06001-5

I. ①百… II. ①无… III. ①豆制食品-饮料-制作 IV. ①TS214.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 293033 号

### 百变豆浆 188例

BAI BIAN DOU JIANG 188 LI

责任编辑: 王 梅 刘思余

策划编辑: 刘秀华

特约编辑: 陈晓乐 颜笔乐

责任校对: 何建云

审 定: 蓝勇波

参编人员: 陈 勇 林修建 谭秀文 侯喜春 胡永济

摄 影: 徐秋萍

美术编辑: 刘 玲

封面设计: 陈 永



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市新视线印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店

[cqpbs.tmall.com](http://cqpbs.tmall.com)

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 11

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-06001-5

定价: 26.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

# 前言

豆浆是大豆泡发后磨成的饮料。豆浆的营养来源于大豆，而大豆中含有丰富的蛋白质、矿物质和钙、铁等微量元素。随着搅拌机、豆浆机等小家电的发展与普及，在家中自己制作豆浆已经不是什么难事，而且还可以根据自己的口味搭配不同的食材，变化出不同的口味。自制豆浆因营养丰富、方便卫生且“万方百变”，现在已经受到越来越多人的青睐。

从另一个角度来讲，豆浆虽好，但做豆浆、喝豆浆也有很多讲究：如豆浆一定要充分煮熟后再喝，以免引起中毒反应；喝豆浆时要注意干湿搭配，这样有利于豆浆的吸收；豆浆也不是喝得越多越好，喝多了也会使身体摄入过多的热量……

那么，我们应该如何“做好”豆浆、“喝好”豆浆？这正是本书将要回答的问题。通过本书，我们将与大家分享制作各种口味、多种保健功效和不同季节的豆浆搭配法，并有针对性地介绍了各种人群、病症所需豆浆的制作方法，让大家既饱口福，又有利于健康。每道饮品中的食材配料均配以图片，力求让读者对原料用量有个直观、直接的印象，在读者实际购买原料中也能起到一定的指导作用。重要的是，所有饮品，均经营养师亲自调配。此外，本书还介绍了一些用豆浆和豆渣为主料做出的美食，让整粒豆子都有用武之地。从这个意义来说，本书内容不仅是“豆浆百变”，更是“豆浆百科”。

本书在讲解豆浆制作方法时，都是把豆子泡发后再榨豆浆的，读者朋友可根据自家豆浆机的功能，灵活运用。如豆浆机有榨干豆的功能，可直接用干豆榨；豆浆机有榨五谷豆浆的功能，在榨五谷豆浆时，可自行启动“五谷”按钮即可。

常见食材、简单方法、大众口味、营养健康——这几点正是出版此书的初衷，也是我们力图为读者呈献的特色。我们可以想象的是：当您与家人一起享用亲手制作的营养豆浆时，那该会是一种怎样温馨的场景？

# 目 录



## 第一章

### 健康“豆”出来

|                  |    |
|------------------|----|
| 豆豆家族齐点名·····     | 6  |
| 五谷杂粮好搭档·····     | 10 |
| 深度解析豆浆八大营养素····· | 14 |
| 喝好豆浆健康多多·····    | 16 |
| 做出香浓好豆浆·····     | 18 |
| 轻松安全喝豆浆·····     | 19 |
| 豆浆这样喝更健康·····    | 20 |

## 第二章

### 超人气养生豆浆 DIY

|               |    |
|---------------|----|
| 经典原味·····     | 22 |
| 黄豆豆浆·····     | 22 |
| 绿豆豆浆·····     | 24 |
| 青豆豆浆·····     | 25 |
| 黑豆豆浆·····     | 26 |
| 豌豆豆浆·····     | 27 |
| 红豆豆浆·····     | 28 |
| 营养搭配·····     | 29 |
| 黄豆杏仁豆浆·····   | 29 |
| 黄豆花生豆浆·····   | 30 |
| 黄豆玉米豆浆·····   | 31 |
| 黄豆小麦豆浆·····   | 32 |
| 黄豆玉米小米豆浆····· | 33 |
| 黑豆大米豆浆·····   | 34 |
| 红豆小米豆浆·····   | 35 |
| 绿豆薏米豆浆·····   | 36 |

## 第三章

### 五色豆浆养五脏

|               |    |
|---------------|----|
| 护 心·····      | 38 |
| 千果养心豆浆·····   | 38 |
| 玉米葡萄干豆浆·····  | 39 |
| 红豆燕麦豆浆·····   | 40 |
| 红豆百合豆浆·····   | 41 |
| 红枣枸杞豆浆·····   | 42 |
| 玉米银耳枸杞豆浆····· | 43 |
| 益 肝·····      | 44 |
| 绿豆黑米豆浆·····   | 44 |
| 绿豆苹果豆浆·····   | 45 |
| 绿豆山楂米豆浆·····  | 46 |
| 五豆红枣豆浆·····   | 47 |
| 绿豆小米豆浆·····   | 48 |
| 健脾胃·····      | 49 |
| 黄米糯米豆浆·····   | 49 |
| 南瓜山药豆浆·····   | 50 |
| 山药青黄豆浆·····   | 51 |
| 高粱红枣豆浆·····   | 52 |
| 补 肾·····      | 53 |
| 三黑豆浆·····     | 53 |
| 黑豆花生豆浆·····   | 54 |
| 栗子燕麦豆浆·····   | 55 |
| 双黑葡萄干豆浆·····  | 56 |
| 板栗大米豆浆·····   | 57 |
| 糯米黑豆浆·····    | 58 |
| 芝麻黑米豆浆·····   | 59 |
| 润 肺·····      | 60 |
| 双豆莲子豆浆·····   | 60 |
| 雪梨大米豆浆·····   | 61 |
| 冰糖白果豆浆·····   | 62 |

## 第四章

### 不同人群，豆浆有别

|          |    |
|----------|----|
| 儿童成长豆浆   | 64 |
| 核桃仁芝麻豆浆  | 64 |
| 胡萝卜菠菜豆浆  | 65 |
| 荸荠银耳豆浆   | 66 |
| 小麦豌豆豆浆   | 67 |
| 虾皮紫菜豆浆   | 68 |
| 孕妇安胎豆浆   | 69 |
| 红枣花生豆浆   | 69 |
| 芝麻大米豆浆   | 70 |
| 芦笋山药豆浆   | 71 |
| 百合银耳黑豆浆  | 72 |
| 产后调理豆浆   | 73 |
| 阿胶核桃红枣豆浆 | 73 |
| 红薯山药豆浆   | 74 |
| 香蕉银耳百合豆浆 | 75 |
| 葡萄干苹果豆浆  | 76 |
| 莲子花生豆浆   | 77 |
| 女人滋养豆浆   | 78 |
| 玫瑰花红豆浆   | 78 |
| 茉莉花豆浆    | 79 |
| 红豆薏米豆浆   | 80 |
| 大米莲藕豆浆   | 81 |
| 香瓜豆浆     | 82 |
| 黄瓜豆浆     | 82 |
| 雪梨莲子豆浆   | 83 |
| 延缓更年期豆浆  | 84 |
| 莲藕雪梨豆浆   | 84 |
| 燕麦红枣豆浆   | 85 |
| 桂圆糯米豆浆   | 86 |
| 中老年人健康豆浆 | 87 |
| 燕麦黑芝麻豆浆  | 87 |
| 紫薯南瓜豆浆   | 88 |
| 长寿五豆豆浆   | 89 |
| 大米双豆豆浆   | 90 |

|          |    |
|----------|----|
| 燕麦枸杞山药豆浆 | 91 |
| 栗子豆浆     | 92 |
| 荞麦黄豆浆    | 93 |
| 脑力工作者豆浆  | 94 |
| 糙米花生浆    | 94 |
| 咖啡豆浆     | 95 |
| 燕麦核桃豆浆   | 96 |

## 第五章

### 四季养生豆浆

|          |     |
|----------|-----|
| 春季       | 98  |
| 芹菜红枣豆浆   | 98  |
| 大米竹叶豆浆   | 99  |
| 黄豆玫瑰花浆   | 100 |
| 山药米豆浆    | 101 |
| 紫薯香芋豆浆   | 102 |
| 夏季       | 103 |
| 绿豆桑叶百合豆浆 | 103 |
| 绿茶消暑豆浆   | 104 |
| 解暑荷茶豆浆   | 105 |
| 五色消暑豆浆   | 106 |
| 百合莲子银耳豆浆 | 107 |
| 西瓜黄豆浆    | 108 |
| 荷叶莲子豆浆   | 109 |
| 清新黄瓜玫瑰豆浆 | 110 |
| 秋季       | 111 |
| 枸杞小米豆浆   | 111 |
| 荞麦大米豆浆   | 112 |
| 山药莲子豆浆   | 113 |
| 木瓜西米豆浆   | 114 |
| 冬季       | 115 |
| 黑芝麻黄豆浆   | 115 |
| 红枣莲子豆浆   | 116 |
| 杏仁松子豆浆   | 117 |
| 糯米红枣豆浆   | 118 |

## 第六章

### 对症健康豆浆

|           |     |
|-----------|-----|
| 润肤美白      | 120 |
| 葡萄柠檬豆浆    | 120 |
| 木瓜银耳豆浆    | 121 |
| 香橙玉米豆浆    | 122 |
| 健美瘦身      | 123 |
| 荷叶桂花茶豆浆   | 123 |
| 番石榴芦汁豆浆   | 124 |
| 山楂黄瓜豆浆    | 125 |
| 苦瓜山药豆浆    | 126 |
| 绿豆红薯豆浆    | 127 |
| 补血活血      | 128 |
| 桂圆红豆豆浆    | 128 |
| 玫瑰花油菜黑豆浆  | 129 |
| 桃子黑豆豆浆    | 130 |
| 紫米红豆豆浆    | 131 |
| 延缓衰老      | 132 |
| 糯米芝麻杏仁豆浆  | 132 |
| 小麦核桃红枣豆浆  | 133 |
| 胡萝卜黑豆豆浆   | 134 |
| 花生腰果豆浆    | 135 |
| 清火排毒      | 136 |
| 薄荷大米绿豆浆   | 136 |
| 绿豆百合菊花豆浆  | 137 |
| 大米百合荸荠豆浆  | 138 |
| 清心明目      | 139 |
| 菊花枸杞豆浆    | 139 |
| 枸杞胡萝卜豆浆   | 140 |
| 大麦红枣豆浆    | 141 |
| 生发乌发      | 142 |
| 芝麻花生黑豆浆   | 142 |
| 黑米杏仁豆浆    | 143 |
| 抵抗辐射      | 144 |
| 绿豆海带无花果豆浆 | 144 |
| 花粉木瓜薏米绿豆浆 | 145 |
| 黄绿豆绿茶豆浆   | 146 |

|          |     |
|----------|-----|
| 失眠心烦     | 147 |
| 桂圆安眠豆浆   | 147 |
| 红枣山药枸杞豆浆 | 148 |
| 百合莲子黄绿豆浆 | 149 |
| 缓解便秘     | 150 |
| 豌豆小米豆浆   | 150 |
| 山楂糙米豆浆   | 151 |
| 薏米豆浆     | 152 |
| 降血压      | 153 |
| 西芹降压豆浆   | 153 |
| 榛仁豆浆     | 154 |
| 三豆山楂豆浆   | 155 |
| 南瓜二豆浆    | 156 |
| 降血脂      | 157 |
| 山楂大米豆浆   | 157 |
| 山楂荞麦豆浆   | 158 |
| 荷叶豆浆     | 159 |
| 降血糖      | 160 |
| 黑豆玉米燕麦豆浆 | 160 |
| 黄豆海带豆浆   | 161 |
| 燕麦苹果豆浆   | 162 |

## 第七章

### 豆豆的花样料理

|       |     |
|-------|-----|
| 豆渣料理  | 164 |
| 豆渣馒头  | 164 |
| 蒜苗炒豆渣 | 165 |
| 豆渣蛋饼  | 166 |
| 果仁豆渣粥 | 167 |
| 椰香豆渣粥 | 168 |
| 豆渣丸子  | 169 |
| 豆浆料理  | 170 |
| 豆浆米饭  | 170 |
| 豆浆拉面  | 171 |
| 豆浆滑鸡粥 | 172 |
| 豆花料理  | 173 |
| 豆花鱼片  | 173 |
| 豆芽菜   | 174 |
| 清炒绿豆芽 | 174 |



## 第一章 健康“豆”出来

中国人爱吃“豆”，  
豆类品种繁多，  
一般黄豆、黑豆、青豆属于大豆类，  
而豌豆、蚕豆、绿豆、赤豆、芸豆等，  
民间俗称杂豆。  
豆子营养丰富，  
价格便宜，  
所以千百年来，  
中国的老百姓一日三餐都离不开豆类。  
豆类含有丰富的植物蛋白，  
是我国人民膳食中优质蛋白的重要来源。

# 豆豆家族齐点名

市场上的豆子种类很多，形状大小各异。豆类的营养价值非常高，中国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，可增强免疫力，降低患病的概率。



## 黄豆

黄豆有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”“绿色的乳牛”，其营养最为丰富。干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为其他粮食之冠，还含有维生素A、维生素B族、维生素D、维生素E及钙、磷、铁等矿物质。

黄豆具有补气养血、健脾利水、排脓拔毒、消肿止痛的作用，多吃黄豆有助人们预防老年痴呆症。

黄豆富含大豆卵磷脂，是大脑的重要组成部分之一。黄豆中的卵磷脂和植物固醇能除掉附在血管壁上的胆固醇，减少胆固醇的吸收，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。此外，大豆卵磷脂中的甾醇可增加神经机能

和活力，而黄豆中的蛋白质，可以增加大脑皮层的兴奋和抑制功能，提高学习和工作效率，还有助于缓解沮丧、抑郁的情绪。

### 选购秘诀

从色泽来看，黄豆以金黄色为佳，若色泽黯淡、无光泽则为劣质黄豆；从质地来看，颗粒饱满且整齐均匀、无破瓣、无缺损、无虫害、无霉变、无挂丝的为好黄豆，若颗粒瘦瘪、不完整、大小不一，有破瓣、虫蛀、霉变的为劣质黄豆；从干湿度来看，用牙咬豆粒，发音清脆成碎粒，说明此黄豆干燥，若发音不脆则说明此黄豆潮湿。

### 保存妙方

黄豆的保存方法多种多样，有一个最简单又行之有效的办法就是取足够容量的密封罐一个、干辣椒若干，把干辣椒和黄豆混合，放在密封罐里，将密封罐放在通风干燥处即可。密封是为了防止黄豆受潮、发芽或者变质，而放入干辣椒是为了防止虫咬或者生虫。



## 红豆

红豆又名赤豆、红赤豆。因其富含淀粉，又被人们称为“饭豆”，具有生津液、利小便、消胀、除肿、止吐的功能，被李时珍称为“心之谷”。

红豆富含铁质，多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。同时还有补充经期营养、舒缓经痛的效果。红豆中含有大量的膳食纤维和促进利尿作用的钾，这些成分可将胆固醇及盐分等对身体不必要的成分排泄出体外，因此有解毒的效果。

### 选购秘诀

从质地来看，颗粒大小均匀饱满的为上品；从色泽来看，当年新出产的红豆颜色艳丽，陈年的红豆，其红色则不鲜艳、干涩或像褪了色。

### 保存妙方

把红豆放在干净、干燥的饮料瓶中，把盖子拧紧，置于阴凉处保存，每次用完后及时拧紧瓶盖就行了。不需要任何处理，保持原味而且还简单方便。可达到长期贮存的目的。



## 绿豆

绿豆又名青小豆，因其颜色青绿而得名。绿豆是被人们认为是夏令饮食中的上品，盛夏酷暑，人们喝些绿豆粥，甘凉可口、防暑消热。绿豆具有清热解毒、消暑利水、抗炎消肿、保肝明目、止泄痢、润皮肤等功效。常食绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的辅助治疗作用。此外绿豆还可以作为外用药，嚼烂后外敷治疗皮肤湿疹。绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多吃。

### 选购秘诀

从色泽来看，优质绿豆外皮呈蜡质，颗粒饱满、均匀，很少有破碎，无虫，不含杂质；劣质的绿豆色泽黯淡，颗粒大小不均，饱满度差。从气味来看，抓一把绿豆，向绿豆哈一口热气，然后立即嗅气味，优质绿豆具有正常的清香味，无其他异味，微有异味或有霉变味等不正常气味的为劣质绿豆。

### 保存妙方

买回来的绿豆放进冰箱冷冻一周后再拿出来，就不会生虫了。夏天吃不完的绿豆可以存放在塑料壶或者塑料瓶里，放到冰箱里更好，可保存到来年的夏天。



### 黑豆

黑豆又名乌豆，表皮呈黑色，去皮后，有黄仁和绿仁两种，黄仁的是小黑豆，绿仁的是大黑豆。

黑豆中蛋白质含量丰富，相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍。黑豆含有18种氨基酸，其中8种是人体必需的氨基酸。黑豆中微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液黏稠度等非常重要。常食黑豆，能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老、防止便秘发生，特别是对高血压、心脏病等患者特别有益。

黑豆性味甘平，具有祛风除湿、调中下气、活血、解毒、利尿等功效。黑豆还能有效提高性功能、明目乌发、美化皮肤。

#### 选购秘诀

选购黑豆时，以豆粒完整、大小均匀、颜色乌黑者为好。黑豆表面有天然的蜡质，会随存放时间的长短而逐渐脱落，若表面有研磨般光泽的黑豆不要选购。因黑豆价格较贵，有不法商贩会用黑芸豆冒充黑豆，黑芸豆里面是白仁的，并不是真正的黑豆。

另外黑豆泡水时，会掉色，水色加深，但如果只是洗了一下，就掉色或者泡的时候

水色特深，那是假的黑豆。

#### 保存妙方

黑豆宜存放在密封罐中，置于阴凉处保存，不要让阳光直射，不要放入冰箱内。还需注意的是，因豆类食物容易生虫，购回后最好尽早食用。

### 青豆

青豆亦称青大豆，即种皮为绿色的大豆。按其子叶的颜色，又分为两种：青皮青仁大豆，青皮黄仁大豆。青豆味甘、性平，入脾、在肠经，具有健脾宽中，润燥消水的作用。患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者应禁食。

青豆含丰富的蛋白质，其中含人体必需的多种氨基酸，尤其以赖氨酸含量高。青豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。青豆中富含皂苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。

#### 选购秘诀

青豆以颗粒饱满、色泽碧绿者为佳。购买青豆后，可以用清水浸泡一下，真正的青豆浸泡后不会掉色，一剥开里面的芽瓣是黄色；如果被染的青豆，清水会变混浊或绿色。

#### 保存妙方

新鲜青豆不易保存，可把剥好的青豆洗净控干水分，放进保鲜袋中，扎好口，放进冰箱冷冻室速冻，吃时取出解冻。干青豆可用容器装好，置于阴凉、通风、干燥处存放即可。



## 豌豆

豌豆又名麦豌豆、寒豆、麦豆等。豌豆味甘、性平，归脾、胃经；具有益中气、止泻痢、调营卫、利小便、消痈肿、解乳石毒之功效。

豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。豌豆富含赖氨酸，这是其他粮食所没有的。豌豆中还富含胡萝卜素，食用后可防止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，降低人体癌症的发病率。豌豆还含有丰富的维生素A原，维生素A原可在体内转化为维生素A，具有润泽皮肤的作用。

豌豆中所富含的粗纤维能促进大肠蠕动，保持大便通畅，起到清洁大肠的作用。豌豆粒多食会发生腹胀，故不宜长期大量食用。豌豆适合与富含氨基酸的食物一起烹调，可以明显提高豌豆的营养价值。

### 选购秘诀

豌豆以颗粒饱满、无虫蛀者为佳。

### 保存妙方

用有盖的容器装盛，置于阴凉、干燥、通风处保存。买的青豌豆不要洗，直接放冰箱冷藏，如果是剥出来的豌豆就适于冷冻。

## 红腰豆

红腰豆含丰富的维生素A、维生素C、维生素E及B族维生素，含丰富的铁质和钾等矿物质，有补血、增强免疫力、帮助细胞修补及防衰老等功效。最值得一提的是它不含脂肪但含高纤维，能帮助降低胆固醇及控制血糖，因此适合糖尿病人进食。素食者也十分适宜进食红腰豆，因为素食者可透过进食红腰豆来补充缺少了的铁质，从而帮助制造红细胞，预防缺铁性贫血。

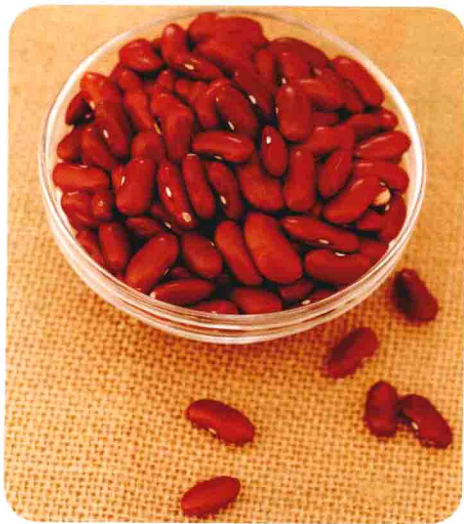
红腰豆还含丰富的叶酸，特别适合孕妇食用，这是天然的叶酸补充剂。

### 选购秘诀

以粒大饱满、外形似“鸡腰子”、色泽红润自然、无虫蛀者为佳。

### 保存妙方

用密封容器装好，置于通风、阴凉处，以免起霉、虫蛀。也可以放入冰箱内保存，但冰箱内保存的时间一般在20天左右。



## 五谷杂粮好搭档

最好的饮食、最合理的饮食其实是平衡膳食。合理的食物搭配，能使食物的营养加倍，得到“一加一大于二”的效果。豆类和杂粮搭配使得钾、钙、维生素、叶酸、生物类黄酮的含量也更为丰富，它们互为补充互为助益，使得营养更全面，为人体提供必需的营养物质，保障人体日常所需，对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。

### 大米

大米是由稻子的子实脱壳而成，是我国南方人民的主食，米粒一般呈椭圆形或圆形。中医认为，大米有健脾和胃、补中益气，除烦渴、止泻痢的功效，能使五脏血脉精髓充盈、筋骨肌肉强健。

大米所含的优质蛋白质可使血管保持



柔软，达到降血压的效果。其内所含的水溶性食物纤维，可将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。大米可防过敏性疾病，因大米所供养的红细胞生命力强，又无异体蛋白进入血液，能防止一些过敏性皮肤病的发生。

#### 选购秘诀

应选择米粒较大且饱满，颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质者。如果碎粒很多，颜色发暗，混有杂质，没有大米特有的清香味，则表明大米存放的时间过久，不宜选购。

#### 保存妙方

放在干燥、密封效果好的容器内，并且要置于阴凉处保存即可。另外，可以在盛有大米的容器内放几瓣大蒜，可防止大米因久存而生虫。





## 小米

小米粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，制成品有甜香味。小米内所含色氨酸会促使一种使人产生睡意的五羟色胺促睡血清素分泌，因此小米是很好的安眠食品。

小米滋阴，是碱性谷类，身体有酸痛或胃酸不调者可常常吃。小米也能解除口臭，减少口中的细菌滋生。小米的丰富氨基酸能帮助孕妇预防流产，抗菌及预防女性阴道发炎。

小米性凉，很适合病人食用。小米是老人、病人、产妇宜用的滋补品，也适宜面色潮红者，脂溢性皮炎、黄褐斑患者食用。中国北方妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。

### 选购秘诀

优质小米的米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，富有光泽，很少有碎米，无虫、无杂质，闻起来具有清香味，无其他异味。质量不佳的小米用手易捻成粉状或易碎，碎米多，闻起来微有异味、霉变气味、酸臭味或不正常的气味。

### 保存妙方

通常是将小米放在阴凉、干燥、通风

较好的地方。如果购买的新小米水分较大，不能暴晒，可阴干后再保存。另外，小米易遭蛾类幼虫等危害，可在盛放小米的容器内放一小包花椒。

## 薏米

薏米又名薏仁、薏苡仁、苡仁，是常用的中药，又是普遍常吃的食物。由于薏米的营养价值很高，被誉为“世界禾本科植物之王”和“生命健康之禾”。

薏米含淀粉非常丰富，并易溶于水而被消化吸收。现代医学证明，薏米有防癌的作用，其抗癌的有效成分中包括硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。薏米含有大量的维生素B<sub>1</sub>，可以改善粉刺、黑斑、雀斑与皮肤粗糙等现象，是皮肤光滑、美白的好帮手。

### 选购秘诀

薏米以粒大完整饱满、结实及粉屑少，且带有清新气息者为佳。

### 保存妙方

保存薏米需要低温、干燥、密封、避光四个基本原则。其中低温是最关键的因素。另外如果购买的是袋装密封薏米，可从包装上的日期起算，保存不宜超过六个月。开袋后要尽快食完，如有少量剩余，应用密封夹夹紧包装袋。





### 小麦

小麦是小麦属植物的统称，是一种在世界各地广泛种植的禾本科植物。小麦播种季节不同分为春小麦和冬小麦；按麦粒粒质可分为硬小麦和软小麦；按麦粒颜色可分为白小麦、红小麦和花小麦。

小麦是我国北方人民的主食，磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、蛋糕、面条、油条、油饼、火烧、烧饼、煎饼、水饺、煎饺、包子、馄饨等食物，自古就是滋养人体的重要食物。《本草拾遗》中提道：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”小麦中富含淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸及维生素A等，常食可养心安神、健脾益肾。

### 选购秘诀

选购面粉一般有四步：第一是测水分，水分少的捏的时候感觉非常散，根本攥不拢来。第二是看颜色，普通粉或者叫标准粉是发一点黄的；标准粉还有一个好处就是去掉了最外层妨碍矿物质吸收的像植酸类的物质，能买到这样的面粉非常好。第三是辨

滋味，闻一闻味，因为面是粉状的，吸味、吸潮能力都很强，如果受潮后重新烘干，会带一些霉味，闻到微微一点麦香是最好的。第四是手捻搓，好面粉手感稍微发涩，面粉里掺滑石粉、石灰粉的，手感发滑。

### 保存妙方

面粉的保存比较难，尤其是夏天，是用布口袋装面，更容易生虫。如果用塑料袋盛面粉，以“塑料隔绝氧气”的办法使面粉与空气隔绝，既不反潮发霉，也不易生虫，简单易行。

### 芝麻

芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。

芝麻营养丰富，有滋养肝肾、润燥滑肠、乌须黑发等良好功效，久服还能益寿延年。《本草纲经》中说“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”。

芝麻中含有丰富的维生素E，能防止过氧化脂质对皮肤的伤害，抵消或中和细胞内有害物质游离基的积聚，可使皮肤白皙润泽，并能防止各种皮肤炎症。由于芝麻含有丰富的卵磷脂、蛋白质、维生素E、亚油酸



等，经常服用还能够补血通便，绝对是爱美的女性日常必备的保健养颜食品。

#### 选购秘诀

黑芝麻以杂质少，颗粒饱满，无蛀虫，不褪色，干燥，气味香者为佳。购买黑芝麻时最好用一点水放在手心，轻轻地搓揉，手上留下异样的颜色就可能是染过色的。好的芝麻尝起来有轻微的甜感，有芝麻香味，不会有任何异味；而劣质芝麻苦味，或有种奇怪的涩味。

#### 保存妙方

生芝麻在保存之前应除去水汽，去杂质后放入干燥的玻璃瓶里保存。

## 紫米

紫米是水稻的一个品种。仅在湖南、陕西汉中、四川、贵州、云南有少量栽培，是较珍贵的水稻品种。它与普通大米的区别，是它的种皮有一薄层紫色物质，有紫糯米或“药谷”之称。

紫米中含有丰富蛋白质、脂肪、赖氨酸、核黄素、硫安素、叶酸等多种维生素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需微量元素，是煮食、加工副食品、食疗的佳品。

#### 选购秘诀

选购紫米应选择米粒较大且饱满，颗粒均匀，有米香，无杂质者佳。如果碎粒很多，混有杂质，则表明紫米存放的时间过久。

#### 保存妙方

紫米的保存同大米近似。可在盛有紫米的容器内放几瓣大蒜，防止紫米因久存而生虫。

## 莲子

莲子又称莲实、莲米、水之丹，是睡莲科多年水生草本植物莲的成熟种子。

莲子具有清心醒脾，补脾止泻，养心安神明目、补中养神，止泻固精，益肾涩精止带，滋补元气的功效。莲子善于补五脏不足，通利十二经脉气血，使气血畅而不腐，莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用。莲子还是老少皆宜的滋补品，对于久病、产后或老年体虚者，更是常用营养佳品。

#### 选购秘诀

首先看颜色，漂白过的莲子一眼看上去就是泛白，天然的、没有漂白过的莲子是有点带黄色的；其次是味道，漂过的莲子没有天然的那种淡香味，干的莲子一大把抓起来还是有很浓的香味，但不会像漂白过的那样有点刺鼻；听声音，莲子一定要非常干才可以长时间储藏，很干的莲子一把抓起来有拉拉的响声，很清脆。

#### 保存妙方

鲜莲子比较难保存，比较有效的方法就是放进冰箱急冻，但保存时间也不长。干莲子一定要晒干，晒干后密封放入玻璃瓶内加盖保存，防止受潮和虫蛀。



# 深度解析豆浆八大营养素

豆浆的营养价值非常高，而优质丰富的大豆蛋白是其重要的保障。豆浆有“植物奶”的美誉，自然是老百姓家常餐桌上少不了的大明星，也是人们享受健康的贴心伙伴。豆浆究竟有什么神奇的功效让百姓为之称道呢？



## 蛋白质

豆浆中蛋白质的含量较高，其氨基酸组成接近人体的需要，且组成比例类似动物蛋白质。谷类食物中较为缺乏的赖氨酸在豆类中含量较高，所以将豆类与谷类搭配制成豆浆，可提高膳食中蛋白质的价值。

## 异黄酮

豆浆中大豆异黄酮含量相当高，它具有双向调节女性体内雌激素水平的作用，抗癌特性也十分突出，能阻碍癌细胞的生长和扩散。

大豆异黄酮不仅自身具有抗氧化作用，还可诱导抗氧化酶活性的增高，提高血清低密度脂蛋白的抗氧化性，预防动脉血管壁粥样斑块的形成，同时增加动脉血管的顺应性，扩张血管，保持了心脏动脉血管的畅通无阻，预防心血管疾病的发生。

## 卵磷脂

卵磷脂是豆浆中所含的一种脂肪，是磷质脂肪的一种，也是人体需要的脂类成分之一，希腊语为蛋黄之意，也被称为“天然脑黄金”。

卵磷脂是人体细胞的基本构成成分，对细胞的正常代谢及生命过程具有决定作用。它存在于人体的每个细胞之中，主要是构成