

豆浆+果汁， 健康1+1



吕宏宾 ◎ 编著





Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...



豆浆+果汁,

健康 1+1

吕宏宾 © 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆浆+果汁, 健康1+1 / 吕宏宾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8119-9

I. ①豆… II. ①吕… III. ①豆制食品—饮料—制作②果汁饮料—制作

IV. ①TS214.2②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第251066号

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘 强
美术编辑: 李 澜 装帧设计: 王 波 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents



第一章

琼浆玉液保健康 / 9

餐桌上的明星——浓醇豆浆 / 10

小豆子，大营养 / 10

豆浆中的六大营养素 / 11

大豆卵磷脂 / 11

大豆蛋白 / 11

大豆异黄酮 / 11

膳食纤维 / 11

不饱和脂肪酸 / 11

大豆皂素 / 11

科学饮用豆浆 / 12

喝豆浆的讲究 / 12

哪些人不宜喝豆浆 / 13

味觉视觉共享的盛宴——鲜美蔬果汁 / 14

天然蔬果是营养宝库 / 14

膳食纤维 / 14

维生素 / 14

抗氧化物 / 14

矿物质 / 14

饮用蔬果汁的五大益处 / 15

天然营养“存储室” / 15

营养吸收“加速器” / 15

心灵的“快乐驿站” / 15

肤色的“修复机” / 15

纤体“加油站” / 15

聪明饮用蔬果汁的六大要诀 / 16

选择安全蔬果 / 16

选择应季蔬果 / 16

榨汁前将蔬果清洗干净 / 16

现榨现喝 / 16

早上或白天饮用 / 16

坚持适量饮用 / 16

第二章

豆浆和蔬果汁DIY坊 / 17

豆浆DIY坊 / 18

豆浆的制作方法 / 18

DIY第一步：选豆 / 18

DIY第二步：泡豆 / 18

DIY第三步：制浆 / 18

DIY第四步：清洗 / 19

DIY第五步：冷藏 / 19

豆浆机的选购 / 20

购买场所 / 20

安全系数 / 20

容量 / 20

出浆速度 / 20

刀片 / 20

网罩网孔 / 20

蔬果汁DIY坊 / 21

蔬果汁的制作方法 / 21

DIY第一步：挑选蔬果 / 21

DIY第二步：清洗蔬果 / 22

DIY第三步：处理蔬果 / 23

DIY第四步：蔬果榨汁与搅拌 / 23

增加蔬果汁风味的辅助原料 / 25

椰汁 / 25

蜂蜜 / 25

酸奶 / 25

芝麻 / 25

杏仁 / 25

核桃 / 25

榨汁机的选购 / 26

望——望外观及内部组件 / 26

闻——闻味道及听声音 / 26

问——问功能及服务 / 26

切——动手试一试 / 26

第四章

经典豆浆和蔬果汁 / 27

豆浆 / 28

黄豆原味豆浆 / 28

绿豆清凉豆浆 / 28

燕麦豆浆 / 29

玉米纯豆浆 / 30

荞麦薏米豆浆 / 30

玉米红豆豆浆 / 31

蔬果汁 / 32

菠萝圆白菜苹果汁 / 32

甘蔗石榴汁 / 32

李子甘蓝薄荷汁 / 33

哈密瓜奶汁 / 33

蔬果豆浆 / 34

生菜胡萝卜豆浆 / 34

大米莲藕豆浆 / 34

苹果水蜜桃豆浆 / 35

雪梨猕猴桃豆浆 / 35

干果滋补豆浆 / 36

第四章

四季养生豆浆和蔬果汁 / 37

春季滋阴润燥 / 38

金橘大米豆浆 / 38

橙子苹果菠菜汁 / 39

橘香甜汁 / 39



夏季消暑解热 / 40

- 清凉薄荷豆浆 / 40
- 橙子莲藕苹果汁 / 41
- 苹果苦瓜鲜奶汁 / 41

秋季润肺益气 / 42

- 糯米百合藕豆浆 / 42
- 柑橘甘蔗汁 / 43
- 百香哈密瓜汁 / 43

冬季祛寒暖胃 / 44

- 黄豆红枣糯米豆浆 / 44
- 栗子燕麦甜豆浆 / 45
- 红豆胡萝卜小米浆 / 45
- 柚香牛蒡纤果汁 / 46
- 柠檬果菜汁 / 46

第五章

豆浆和蔬果汁呵护全家 / 47

家有儿女未长成 / 48

- 燕麦黑芝麻豆浆 / 48
- 核桃燕麦豆浆 / 49
- 百香果菠萝汁 / 50
- 鲜奶香瓜汁 / 50
- 香蕉酸奶汁 / 51
- 橘皮莲藕蜜汁 / 51

让妈妈永葆健康与美丽 / 52

- 孕期黑豆豆浆 / 52
- 小米安胎豆浆 / 53
- 产后益气豆浆 / 53

- 美肤纤腰果汁 / 54
- 细致无暇蔬果汁 / 54
- 红白蔬菜汁 / 55
- 美容葡萄汁 / 55

让爸爸青春永驻 / 56

- 芦笋山药豆浆 / 56
- 桂圆山药豆浆 / 57
- 枸杞小米豆浆 / 57
- 苹果葡萄汁 / 58
- 豆浆胡萝卜苹果汁 / 59
- 菠萝雪梨汁 / 59

送给长辈的最佳礼物 / 60

- 长寿五豆豆浆 / 60
- 五谷延年豆浆 / 61
- 燕麦枸杞山药豆浆 / 61
- 综合四果汁 / 62
- 生菜芦笋汁 / 62
- 莴笋水果汁 / 63
- 芒果椰奶汁 / 63
- 苹果西红柿汁 / 64

第六章

适合不同族群的美饮琼浆 / 65

电脑族 / 66

- 海带无花果豆浆 / 66
- 菊花枸杞豆浆 / 67
- 枸杞胡萝卜豆浆 / 67
- 美肤提色葡萄汁 / 68
- 金橘柠檬汁 / 68

芹菜苹果汁 / 69

上班族 / 70

榛子仁豆浆 / 70

菠菜虾皮豆浆 / 71

双黑米浆 / 71

牛奶开心果豆浆 / 72

胡萝卜黄瓜汁 / 73

猕猴桃蔬菜汁 / 73

考试族 / 74

杏仁榛子豆浆 / 74

花生腰果豆浆 / 75

甘薯南瓜豆浆 / 75

草莓牛奶汁 / 76

香梨杏仁牛奶汁 / 76

久坐族 / 77

红枣枸杞豆浆 / 77

红枣莲子豆浆 / 78

玫瑰花油菜黑豆浆 / 78

西瓜葡萄汁 / 79

橙子杨桃汁 / 79

高维生素果汁 / 80

第七章

花样女人这样喝 / 81

纤体 / 82

南瓜百合豆浆 / 82

蓝莓葡萄纤体汁 / 83

西红柿柠檬消脂蜜汁 / 83

乌发 / 84

黑芝麻豆浆 / 84

腰果核桃奶汁 / 85

香梨苹果胡萝卜汁 / 85

抗衰老 / 86

黑芝麻杏仁糯米浆 / 86

紫葡萄奶汁 / 87

柠檬鲜果饮 / 87

美白 / 88

玫瑰薏米豆浆 / 88

花生薏米豆浆 / 89

葡萄柠檬蜜豆浆 / 89

粉嫩美肌橙子汁 / 90

苹果桑果汁 / 90

珍珠粉美颜蔬果汁 / 91

柠檬美白西瓜汁 / 91

养颜 / 92

木瓜银耳豆浆 / 92

美颜芒果梨汁 / 93

美颜紧肤芒果汁 / 93

光泽美肤果奶汁 / 94

亮颜橙子汁 / 94



第八章

豆浆和蔬果汁搭配对症调养 / 95

咳嗽 / 96

百合莲子绿豆浆 / 96

荸荠雪梨豆浆 / 97

冰糖白果豆浆 / 97

甘蔗山药汁 / 98

金橘柠檬杨梅汁 / 98

雪梨苹果汁 / 99

失眠 / 100

小米百合葡萄干豆浆 / 100

高粱小米豆浆 / 101

百合安神豆浆 / 101

枸杞莲子黄豆浆 / 102

葡萄红酒汁 / 103

橙子牛奶汁 / 103

便秘 / 104

甘薯山药燕麦豆浆 / 104

香蕉可可豆浆 / 105

西瓜草莓豆浆 / 105

香蕉芒果排毒汁 / 106

骨质疏松 / 107

牛奶黑芝麻豆浆 / 107

南瓜子十谷米浆 / 108

补钙樱桃汁 / 109

橘子牛奶汁 / 109

高血压 / 110

黑青豆薏米豆浆 / 110

黄豆桑叶黑米浆 / 111

西柚黄瓜汁 / 112

姜椒胡萝卜汁 / 113

芹菜菠萝鲜奶汁 / 113

橘子萝卜汁 / 114

高血脂 / 115

荞麦山楂豆浆 / 115

柠檬陈皮薏米豆浆 / 116

木瓜葡萄乳汁 / 117

樱桃菠萝汁 / 117

糖尿病 / 118

南瓜黄豆浆 / 118

黑豆玉米须燕麦豆浆 / 119

胡萝卜柠檬苹果汁 / 120

芹菜西红柿汁 / 120

健忘 / 121

健脑豆浆 / 121

桂圆豆浆 / 122

核桃杏仁豆浆 / 122

草莓菠萝汁 / 123

增智甘蔗汁 / 123

莴笋蔬果汁 / 124

贫血 / 125

桂圆红豆浆 / 125

红枣花生豆浆 / 126

草莓西瓜汁 / 127

菠菜汁 / 127

第一章

琼浆玉液保健康



餐桌上的明星

——浓醇豆浆

小豆子，大营养

豆类营养价值很高，一直是我国传统饮食中不可或缺的重要组成部分。《黄帝内经·素问》中说：“五谷宜为养，失豆则不良。”就是说，五谷是有营养的，但不搭配豆类，营养就会失去平衡。民间更有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。

如今，豆类被人们视为“黄色的钻石”，是全世界饮食新风尚的闪亮明星。越来越多的人把豆子当做一日三餐中的主角，下面让我们共同了解一下豆子的营养成分。

- ◎ 豆类中的蛋白质含量为35%~40%，堪与肉类媲美，且含有人体必需的8种氨基酸，是一种优质蛋白质。
- ◎ 豆类中含有低聚糖，可促进人体肠道内有益菌双歧杆菌的生长。
- ◎ 豆类中的脂肪主要由饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸组成。不饱和脂肪酸占80%以上，其中50.8%以上的亚油酸能分解胆固醇，防治血管硬化，适合心脏病、高血压、高血脂患者及老年人食用。脂肪中的卵磷脂、脑磷脂和醇磷脂，能增进大脑发育，提高记忆力，促进神经机能和活力，保护肝脏。
- ◎ 豆类能为人体供给各种维生素和钙、磷、铁、钾等微量元素，预防缺铁性疾病，补充人体钙质。
- ◎ 所含皂甙能抑制人体过氧化脂质的形成，可抗衰老。
- ◎ 大豆异黄酮是天然植物雌激素，可降脂、保健心血管、抗肿瘤、预防骨质疏松。



豆浆中的六大营养素



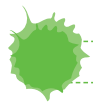
大豆卵磷脂

大豆卵磷脂的主要作用有：延缓人体衰老，有效降低血脂和胆固醇，保护肝脏，预防脂肪肝，使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率等。



大豆蛋白

大豆类食物所含的蛋白质属于优质植物蛋白，是冠心病患者及血脂异常、胆固醇超标、肥胖等人群摄取蛋白质的最佳食物来源。若按蛋白质的含量来计算，1杯豆浆（350~400毫升）约相当于25克牛腱子肉。



大豆异黄酮

大豆异黄酮被称为植物雌激素，具有抑制和协同的双向调节作用：当人体内雌激素水平偏低时，可提高体内雌激素水平；当人体内雌激素水平过高时，可降低体内雌激素水平。另外，大豆异黄酮还能缓解女性更年期综合征的部分症状。



膳食纤维

膳食纤维具有以下作用：调节血脂，降低胆固醇，可预防冠心病等病症；促进胃肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，预防便秘；预防胆结石的形成；降低血糖含量；减少身体对热量的摄入及对食物中油脂的吸收；预防肠癌、乳腺癌等。



不饱和脂肪酸

机体的正常运行依赖于两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。相对于饱和脂肪酸而言，不饱和脂肪酸是一种较为健康的脂肪酸，具有降低血液黏稠度、降低胆固醇、改善血液微循环、保护脑血管、增强记忆力和思维能力的作用，可预防血脂异常、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、风湿病、心脑血管等疾病的发生。



大豆皂素

大豆皂素是一种具有防癌、抗衰老、抗氧化作用的营养成分，可增强人体免疫力，并能抑制癌细胞的成长。科学研究证实，大豆皂素对多种癌细胞都有抑制作用。



↓ 每天科学饮用一杯豆浆，会使身体更健康。

科学饮用豆浆



喝豆浆的讲究

注意营养搭配

喝豆浆的同时可以吃些面包、饼干等淀粉类食物，如果再吃点儿蔬菜和水果，营养就更均衡了。这样的搭配，可使豆浆中的蛋白质在淀粉类食品的作用下充分地被人体的吸收。

未煮熟的豆浆不能喝

未煮熟的豆浆中含有皂毒素、抗胰蛋白酶等有害物质。尤其是皂毒素，能破坏红细胞，人吃后会中毒，产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。而且抗胰蛋白酶还会使蛋白质不被人体消化吸收，刺激胃肠，引起呕吐、腹泻。另外，未煮熟的豆浆中还含有一种叫做胰凝乳酶的物质，它同样可导致人体中毒。所以豆浆一定要煮熟后再喝。

豆浆不能冲鸡蛋

生鸡蛋中含有一种黏液性蛋白质，在将生鸡蛋冲熟的过程中，豆浆中所含的胰蛋白酶和黏液蛋白质结合，生成复合蛋白质。这种复合蛋白质不易被人体分解、吸收，同时在冲好的鸡蛋中，蛋清部分含有的抗生物素蛋白质又会与蛋黄中的生物素组合，生成人体不能吸收的新物质。

不能与药物同饮

有些药物会破坏豆浆的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物。而且豆浆中含有的钙和铁等物质又会使有些药物降低药效甚至失效。喝豆浆与服药的时间，以间隔半小时左右为宜。

不能过量饮豆浆

喝豆浆不可过量，否则易引起消化不良、腹胀、腹泻等不适症状。专家建议，每人每天喝250~300毫升豆浆比较适宜。

不要空腹喝豆浆

空腹喝豆浆，豆浆里的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。所以在喝豆浆的同时吃点儿面包、糕点等淀粉类食品，以便均衡补充营养，充分补益身体。



哪些人不宜喝豆浆

豆浆营养丰富又健康，但并非人人皆宜。下面这些人群就应对豆浆“忍痛割爱”：

- ◎ 喝豆浆后容易产气，因此腹胀、腹泻的人最好别喝豆浆。
- ◎ 肾功能不健全的人最好不要喝豆浆。
- ◎ 豆浆性凉、味甘，脾胃虚寒的人要少喝或不喝。
- ◎ 急性胃炎、慢性浅表性胃炎患者不宜喝豆浆，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。豆浆中嘌呤含量较高，且豆类大多属于寒性食物，所以有乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者不宜饮用豆浆。
- ◎ 病情严重的消化性溃疡患者应忌食黄豆、蚕豆及豆浆、豆腐丝、豆腐干等豆制品。因为豆类所含的低聚糖（如水苏糖和棉子糖）虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但会被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、腹胀、腹痛、肠鸣等不适症状。
- ◎ 长期高热的伤寒患者虽然应摄取高热量、高蛋白食物，但在其病情急性期和恢复期时，为防止出现腹胀症状，也不宜饮用豆浆。
- ◎ 急性胰腺炎患者如处在病情发作期，可饮用富含高碳水化合物清流质饮食，但忌饮刺激胃液和胰液分泌的豆浆等食物。
- ◎ 痛风患者在急性期要严禁食用含嘌呤多的食物，其中就包括干豆类及豆浆等豆制品，即使在缓解期也要有节制地食用。



味觉视觉共享的盛宴

——鲜美蔬果汁

天然蔬果是营养宝库

蔬菜、水果中含有丰富的营养成分，许多健康组织都在大力推行“每日五蔬果”的倡议。现在就让我们看看蔬果中到底含有哪些有益人体的成分。

膳食纤维

蔬菜、水果中含有丰富的膳食纤维，膳食纤维有促进肠胃蠕动、帮助消化的作用，可有效预防便秘，还能抑制体内脂肪的堆积，对预防肥胖、心脏病及糖尿病等都有很好的功效。芹菜、韭菜、芦笋、木瓜、香蕉及苹果等蔬果都含有丰富的膳食纤维。

维生素

蔬菜、水果中含有丰富的维生素，其中最为典型的就是维生素A和维生素C。维生素A除了具有保护眼睛的功效外，还可以维持呼吸道黏膜健康，让皮肤光滑，兼具健康及美容的功效。大多数蔬果中都含有丰富的维生素C，特别是柑橘类水果，如柠檬、西柚、橙子等。

抗氧化物

抗氧化物中的茄红素、多酚、花青素等是对人体益处最大的营养素。此类营养素可以消除对身体有害的自由基，避免细胞被氧化而引发癌症，还可以延缓衰老及预防心血管疾病。蔬果中的西红柿、洋葱、大蒜、苹果、葡萄、草莓都含有多种抗氧化物，对人们的身体健康大有益处。

矿物质

蔬菜、水果含有的矿物质也比较丰富，钾、镁是蔬果中最基本的矿物质。其中，钾可使血压维持在正常水平，有利尿的作用，还可以维持细胞内外水分的平衡。青椒、西红柿、菠菜、白菜、香蕉、猕猴桃、葡萄、红枣、桂圆等都含有丰富的钾元素。

镁是骨骼、牙齿不可缺少的营养成分。蔬果中苋菜、辣椒、紫菜、蘑菇、核桃、桂圆、桃子等含镁量较为丰富。

饮用蔬果汁的五大益处

五彩缤纷的蔬果汁中蕴藏着美丽与健康的生活能量，工作之余、闲暇之际喝上一杯清香、醇美、色泽诱人的蔬果汁，保证带给你百分百的营养，让健康常驻。

天然营养“存储室”

生食蔬果的方式最能保留食物中的营养素，被身体充分地吸收。特别是人体最容易缺乏的三大营养素——胡萝卜素、维生素C、维生素E，它们多存在于蔬菜和水果中，所以唯有新鲜的蔬果才能将营养素完整地留在体内。而蔬果汁，则是人体吸收这些天然营养的另一种方式。



一杯蔬果汁能为您和家人带来双倍的营养。

营养吸收“加速器”

蔬果汁将蔬菜和水果的纤维搅碎，不仅降低了肠胃的吸收负担，还能让营养素更快速地被人体吸收，对于吸收能力较弱的幼儿、老年人及大病初愈者非常有帮助。

心灵的“快乐驿站”

蔬果汁中含有丰富的维生素和无机盐，有助于解压抗压，还可以缓解和改善因压力过大而导致的身心不适。

肤色的“修复机”

新鲜蔬果汁中含有大量抗氧化的维生素A、维生素C、维生素E等，不但可以抵御岁月的侵蚀，还可以消除自由基对细胞的破坏，延缓衰老，抚平细纹。除此之外，蔬菜中丰富的膳食纤维，还有助于促进胃肠蠕动，帮助消化、促进排泄。排泄顺畅，体内毒素和废物就能排出，容光焕发、好气色就会不期而至。

纤体“加油站”

蔬果汁具有高纤维、低脂肪、低热量三大特性，最适合爱美的女性饮用，如果再搭配以低热量饮食与适量运动，更有助于促进体内的脂肪代谢，达到快速纤体的目的。