

无油烟厨房美食丛书



豆浆机

美 / 食 / 料 / 理

犀文图书 编著



做美厨娘！要做帅煮夫！远离油烟也能做出诱人美味！

豆浆、五谷杂粮豆浆、营养米糊、果蔬汁……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

中国纺织出版社

无油烟厨房美食丛书



豆浆机

美 / 食 / 料 / 理

 犀文图书 编著

图书在版编目 () 数据

豆浆机美食料理 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2012. 6

(无油烟厨房美食丛书)

ISBN 978-7-5064-8622-4

I. ①豆… II. ①犀… 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088195号

策划编辑: 胡 敏 责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



豆浆在我国有悠久的历史，营养丰富，老少皆宜，它不仅含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B₁、维生素B₂和烟酸，以及丰富的铁、钙等矿物质，不仅适合骨质疏松的老人、生长发育的青少年，更适合爱美的女士饮用。

随着豆浆越来越受到人们的喜爱，我们编写此书，通过对豆浆机营养食谱的介绍，不仅展示出豆浆丰富的吃法，更介绍了果蔬榨汁等豆浆机更深层次的用途，让忙碌的您在家中轻松享受豆浆机榨汁的美味与健康。

本书按食材分为特色豆浆、五谷杂粮豆浆、营养米糊和果蔬汁四类，涵盖范围广，内容丰富，材料翔实，排版设计新颖、美观、大方。手捧本书，细细品尝精心榨制的饮品，尽享生活之美。



目录 CONTENTS



part 1 豆浆机知识

小讲堂..... 1

豆浆机的选购..... 2

豆浆机使用指南..... 2



part 2 特色豆浆..... 5

黄豆浆..... 4

红枣绿豆豆浆..... 5

红枣枸杞子豆浆..... 6

黑米黄豆浆..... 7

荞麦豆浆..... 8

荞麦大米豆浆..... 9

燕麦豆浆..... 10

枸杞子豆浆..... 11

玉米豆浆..... 12

红枣莲子豆浆..... 13

黑豆核桃豆浆..... 14

养生干果豆浆..... 15

枸杞子核桃豆浆..... 16

甘薯山药燕麦豆浆..... 17

土豆豆浆..... 18

南瓜豆浆..... 19

橘柚豆浆..... 20

生菜豆浆..... 21

西芹豆浆..... 22

紫薯南瓜豆浆..... 23

芦笋山药豆浆..... 24

陈皮山楂豆浆..... 25

木瓜银耳豆浆..... 26

山药苹果豆浆..... 27

桂圆豆浆..... 28

苹果香蕉豆浆..... 29

黄瓜蜂蜜豆浆..... 30

雪梨豆浆..... 31

橙子豆浆..... 32

胡萝卜豆浆..... 33

火龙果豆浆..... 34



part 3 五谷杂粮豆浆..... 35

绿豆浆..... 36



花生米乳..... 37

黑豆沙..... 38

薏米汁..... 39

小米汁..... 40

甘薯山药豆浆..... 41

百合银耳绿豆浆..... 42

糙米花生米浆..... 43

糯米黑豆汁..... 44

绿豆薏米浆..... 45

甘薯大米浆..... 46

莲子百合红豆浆..... 47

芦笋黄豆汁..... 48

玉米汁..... 49

杏仁花生米牛奶..... 50

核桃玉米浆..... 51

松仁芝麻浆..... 52

香蕉玉米牛奶..... 53

核桃莲藕浆..... 54

黑米黑豆汁..... 55

玉米扁豆木瓜汁..... 56

玉米枸杞子汁·····	57
莲子浆·····	58
糯米红枣汁·····	59
芝麻栗子浆·····	60
玉米燕麦片汁·····	61
糯米莲子山药汁·····	62
薏米豆浆·····	63
韭汁豆浆·····	64
花生米豆浆·····	65

part 4 营养米糊····· 66



小米芝麻糊·····	67
薏米红豆糊·····	68
薏米芝麻双仁米糊·····	69
胡萝卜核桃米糊·····	70
杏仁米糊·····	71
胡萝卜米糊·····	72
黑木耳黑米糊·····	73
核桃花生米麦片米糊·····	74
大米土豆糊·····	75
玉米绿豆糊·····	76
薏米糊·····	77
糯米糊·····	78

枣杞生姜米糊·····	79
核桃腰果米糊·····	80
猕猴桃米糊·····	81
山药黑芝麻糊·····	82
南瓜花生米糊·····	83
养心补血糊·····	84
清肝明目糊·····	85
营养早餐糊·····	86
香蕉豆乳糊·····	87
蟹黄豆乳糊·····	88

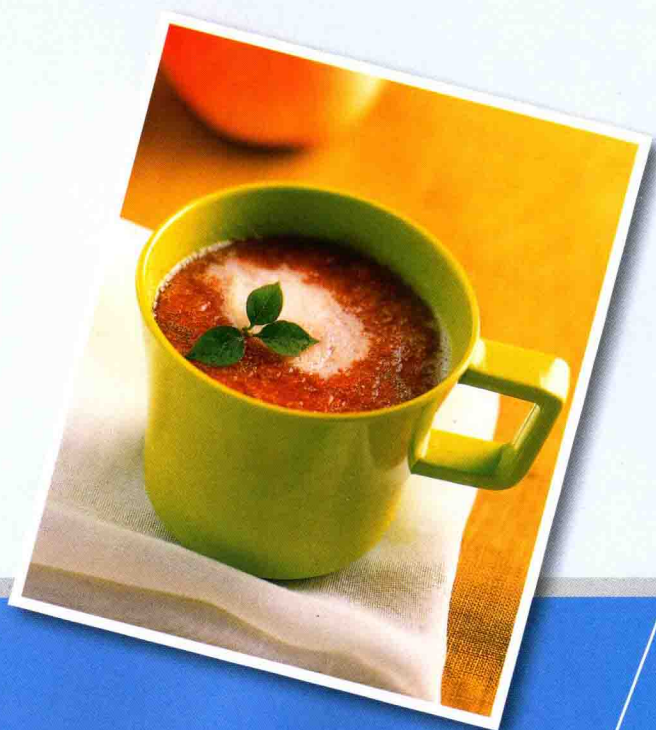
part 5 果蔬汁····· 89



哈密瓜毛豆汁·····	90
柠檬橙子汁·····	91
牛奶香蕉汁·····	92
苹果牛奶汁·····	93
菠萝苦瓜汁·····	94
芒果汁·····	95
紫沙果酿美肤汁·····	96
香蕉杂果汁·····	97
香橙苹果奶饮·····	98
草莓综合果汁·····	99
西红柿哈密瓜汁·····	100



酪梨牛奶·····	101
鲜榨菠萝汁·····	102
木瓜生姜汁·····	103
菠椒生姜汁·····	104
桃子蜂蜜汁·····	105
哈密瓜奶昔·····	106
草莓奶昔·····	107
西瓜奶昔·····	108
香蕉蜜桃鲜奶·····	109
啤梨奶露·····	110
苹果山药汁·····	111
红豆香蕉酸奶汁·····	112
西瓜西米露·····	113
夏威夷蜜茶·····	114
山楂橘子汁·····	115
菠萝沙冰·····	116
冰镇鸭梨汁·····	117
香蕉杂果汁·····	118
苹果菠萝汁·····	119
菠萝柠檬西芹汁·····	120
橙子胡萝卜汁·····	121
什果宾治·····	122
葡萄柠檬汁·····	123



Part 1 豆浆机知识小讲堂





豆浆机的选购与使用指南

豆浆机的选购

随着人民生活水平的提高，厨房电器已逐步进入千家万户，越来越多的人享受着现代化电器带来的便利。但是怎样选购合适的豆浆机，成了许多人的难题，为此，我们介绍了一些选购的方法：

1. 品牌：品牌豆浆机一般都经过多年的市场检验，性能较为完善和优越。

2. 服务：完善的售后服务体系是产品品质的良好保证。虽然选购的是品牌产品，但使用一段时间后，难免出现这样或那样的小问题，比如需要加点油或更换小零件。因此售后服务就显得挺重要的，你可选择服务网点距离你家最近的品牌豆浆机。

3. 检查电线等导电部件：认真检查是否具有3C、CE认证标志，并注意检查电源插头、电线等，以防有的部件在加工时出现问题而导致线丝外露。

4. 质量：质量较好的豆浆机，其材质和做工都挺好的，各部件有机结合，整个人机体光洁，细腻感强，无划痕。有一些部件可能是进口配件。

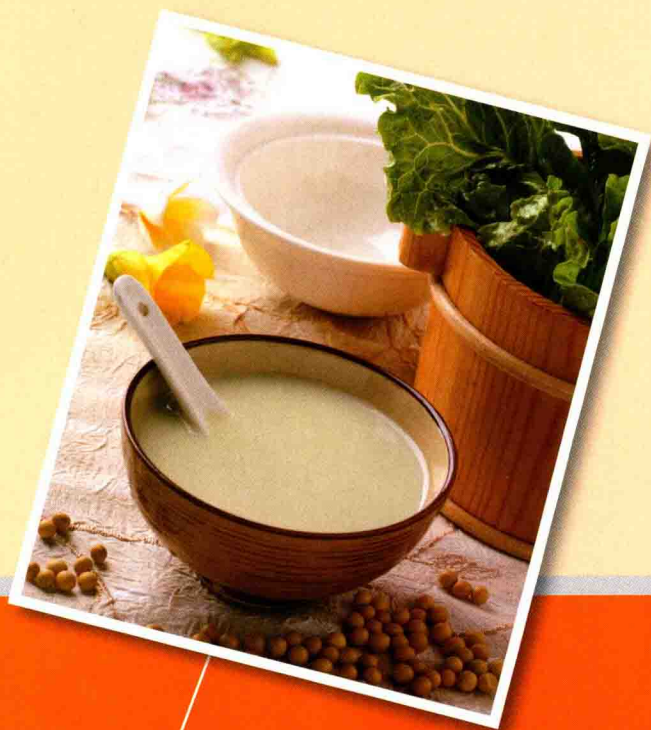
5. 使用的便易度：性能较好的豆浆机使用起来是非常方便的，基本都可以做到键控控制全过程。人体和滤网比较容易清洗。

6. 容量的选择：豆浆机容量的选择也挺重要的，容量小了，不够用，容量过大，浪费资源。一般情况下，800~1000ml的豆浆机适合1~2人使用，1000~1300ml的豆浆机适合3~4人使用，1200~1500ml的豆浆机适合4人以上使用。

7. 机器的构造和设计：（1）不粘易清洗：不粘豆浆机一般会将水温加热至标准温度后，再进行磨浆等后续工作。（2）粉碎效果：电机的性能和刀片的设计是否合理，决定了豆子粉碎的程度和出浆率的高低。（3）网罩的设计：科学的网罩设计按人字形交叉排列，密而均匀。（4）加热管：性能较好的豆浆机加热管下半部是小半圆形，易于洗刷和装卸网罩。

豆浆机使用指南

1. 切勿让水进入机头，使用前或使用后，务必切断电源，使用时置于儿童够不着的地方。
2. 制豆浆时，先放原料，再加水，且总量不可越过警戒线。制完豆浆后，应及时清洗。
3. 若机器采用高速电机，粉碎时出现间歇性忽快忽慢的声音属正常现象。
4. 制豆浆时，豆浆机需与插座等保持一定的距离，使插头在够得着的范围内，远离易燃易爆物品。
5. 使用豆浆机制各类食品时，请严格按照使用说明进行操作。
6. 豆浆第一次煮沸后的延煮时间以4~5分钟最为理想。
7. 看是否采用“黄金比例”设计：豆量与水量的比例、磨浆的水温、磨浆的时间、煮浆的时间等因素的组合是否达到最佳效果。
8. 随机附送的过滤杯是过滤豆浆用的，制作豆浆时一定要从杯体内取出。
9. 制浆完成后，尤其全营养豆浆和绿豆豆浆冷却后，请不要再二次加热、打浆，否则会造成糊管。



part 2 特色豆浆





黄豆浆

原料 | 黄豆100克

调料 | 白糖适量

做法

- 1.将黄豆洗净，浸泡一夜。
- 2.将黄豆放入豆浆机内，加适量清水，按“豆浆”键。
- 3.待豆浆成时，加入白糖调味即可。

营养功效

健脾宽中，润燥消水，清热解毒。

温馨提示

黄豆不可生吃，有毒。

红枣绿豆豆浆

原料 | 红枣（去核）15克，绿豆20克，黄豆40克

调料 | 白糖10克

做法

- 1.将绿豆、黄豆洗净后浸泡6小时，红枣洗净。
- 2.将红枣、绿豆、黄豆一起放入豆浆机中，加入清水，接通电源，启动豆浆机。
- 3.待豆浆制成后，加入白糖调味即可。

营养功效

红枣中所含的黄酮双葡萄糖苷A有镇静、催眠和降压作用，此豆浆具有安神、镇静之功效。



红枣可以经常食用，但不可过量，否则会有损消化功能，造成便秘等症。





红枣枸杞子豆浆

原料 | 黄豆45克，红枣15克，枸杞子10克

营养功效

补虚益气，安神补肾。

调料 | 白糖适量

做法

1. 黄豆洗净浸泡8小时，红枣洗净去核，枸杞子洗净。
2. 将黄豆、红枣、枸杞子一起放入豆浆机内，加水适量，接通电源，启动豆浆机。
3. 待豆浆制成后，倒出加入白糖即可。

温馨提示

不可过多吃红枣，否则容易蛀牙。

黑米黄豆浆

| 原料 | 黑米、黄豆各50克

| 调料 | 白糖、黑芝麻各适量

做法

1. 将黑米、黄豆分别洗净，再用清水浸泡8小时；将黑芝麻炒香。
2. 黑米、黄豆、黑芝麻一起放入豆浆机中，加适量清水，接通电源，按“五谷豆浆”键。
3. 待汁成，过滤，加入白糖搅匀即可。

营养功效

黑芝麻中的亚油酸可使血中胆固醇含量降低，有防治冠状动脉硬化的作用。



温馨提示

素食者、脑力工作者应多吃黑芝麻。





荞麦豆浆

| 原料 | 黄豆、荞麦各30克

| 调料 | 白糖适量

做法

1. 黄豆浸泡6小时，洗净；荞麦洗净。
2. 将黄豆、荞麦放入豆浆机中，加水，接通电源，按“五谷豆浆”键。
3. 待豆浆成，倒出过滤，加入白糖即可。

营养功效

经常食用荞麦不易引起肥胖症，因为荞麦含有营养价值高、平衡性良好的植物蛋白质，这种蛋白质在体内不易转化成脂肪，所以不易导致肥胖。



少数人食用荞麦会引起皮肤瘙痒、头晕等过敏反应。

荞麦大米豆浆

原料 | 黄豆50克，荞麦、大米各20克

调料 | 白糖适量

营养功效

荞麦有防治高血压、冠心病的作用。

做法

1. 黄豆浸泡8小时，洗净；荞麦、大米分别淘洗干净。
2. 将黄豆、大米、荞麦一起放入豆浆机内，加水适量，接通电源，按“五谷豆浆”键。
3. 待豆浆成，盛出过滤，加入白糖搅拌均匀即可。

温馨提示

豆浆中不要加红糖，因为红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，大大破坏了营养成分。





燕麦豆浆

原料 | 黄豆100克，燕麦80克

调料 | 白糖适量

做法

1. 黄豆浸泡8小时，洗净。
2. 将燕麦和泡好的黄豆放入豆浆机中，加水，接通电源，按“豆浆”键。
3. 待豆浆制成，盛出，加入白糖搅拌均匀即可。

营养功效

此豆浆益肝和胃，适用于肝胃不和的大便不畅，以及高胆固醇、高血压、动脉硬化、糖尿病等病症的保健饮用。



温馨提示

燕麦营养丰富，容易消化，适合老人和小孩食用。

枸杞子豆浆

原料 | 黄豆60克，枸杞子10克

调料 | 白糖适量

做法

1. 黄豆洗净，浸泡8小时；枸杞子洗净。
2. 将黄豆、枸杞子放入豆浆机内，加入清水，启动豆浆机。
3. 待豆浆成，倒出加入白糖即可。

营养功效

枸杞子可调节人体免疫功能，能有效抑制肿瘤生长和细胞突变，具有延缓衰老、抗脂肪肝、调节血脂和血糖、促进造血功能等作用。

温馨提示

枸杞子不宜外感实热、脾虚泄泻者服用。

