

健康生活DIY

滋养
全家人的

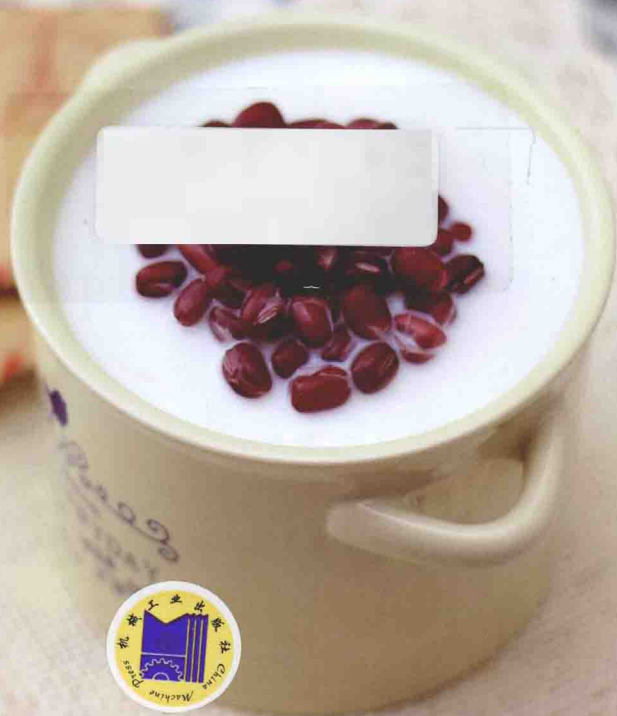
牛奶 DIY

揭开牛奶营养密码，让牛奶为健康效力！
搭配水果、坚果、粗粮、花草！
近90款首度公开配方！

摩天文传◎主编

手把手让你成为牛奶营养专家！

【创新口味】×【易学技巧】×【激活牛奶价值】
人手一册的DIY书，让你喝牛奶都比别人更专业。



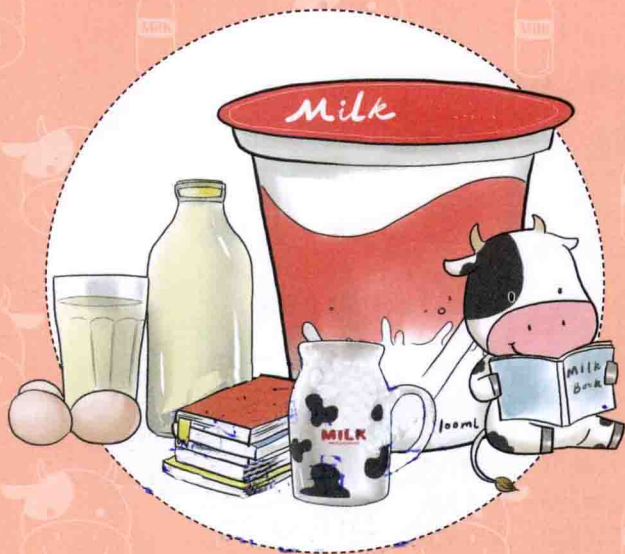
 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



健康生活 DIY

滋养全家人的牛奶 DIY

摩天文传 © 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

你知道牛奶有丰富的营养，可知道牛奶和其他食物配合起来营养价值更高，效果更显著吗？本书具体介绍了牛奶与水果、坚果、五谷、花草茶搭配的方法及其适用的不同体质的人群，相信你依方食用，定会吃出健康的体格来。

图书在版编目（CIP）数据

滋养全家人的牛奶DIY / 摩天文传主编. — 北京：
机械工业出版社，2014.5

（健康生活DIY）

ISBN 978-7-111-46535-5

I. ①滋… II. ①摩… III. ①牛奶—食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第082771号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：章钰 封面设计：吕凤英 责任校对：炊小云

责任印制：乔宇 版式设计：摩天文传

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2014年6月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·8.75印张·171千字

标准书号：ISBN 978-7-111-46535-5

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

牛奶中含有丰富的钙、维生素D等，还有人体生长发育所需的氨基酸，以及磷、钾、镁等多种矿物质，而且搭配十分合理，吸收率高达98%，其营养是其他食物无法比拟的。每年5月的第三个星期二，已被定为“国际牛奶日”，可见牛奶的受欢迎程度。

喝牛奶的好处数不胜数，孕妇多喝牛奶可保证胎儿的生长发育；绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可减缓骨质疏松；牛奶加蜂蜜可改善儿童贫血；牛奶还是美容护肤的佳品……无论是婴儿还是老年人，都适合喝牛奶，其中脱脂奶适合老年人和血压偏高的人群；高钙奶适合因缺钙而易怒、失眠者，以及工作压力大的女性。

面对着市场上各种品牌的牛奶，你是否有这样的疑惑：如何挑到最适合自己的牛奶？买回来的牛奶又该如何存放？不同体质的人该怎样喝牛奶？在阅读完本书之后，这些疑惑将会迎刃而解。此外，本书还会为你介绍多种食材与牛奶搭配的调制手法，让口味单一的牛奶变成既营养又美味的食品，相信你在享受DIY过程的同时，收获的不仅是健康的体魄，还会有动手的快乐。

无论烹饪高手，还是初学料理者，只要认真阅读并按照本书的要求去做，相信你都会成为DIY牛奶的美食达人。

本书由郭慕进行文字编辑和图片摄影，李淑芳进行内文排版和插画绘制，参与本书撰写的还有简怡纹、陈静、杨柳、赵珏、胡婷婷、梁莉、曾盈希、黄迪、康璐颖、隆瑜、古雅静、王慧莲、黄雅知、张瑞真、李玲、王永根、曹静、王彦亮，在此一并致谢！书中不足之处，恳请读者朋友批评指正！



CONTENTS

目录



前言

第1章

了解牛奶 构筑全面营养的必需品

- 003 1. 成分 牛奶的主要成分和至关重要的生命元素
- 007 2. 体质 适宜喝牛奶的人群和体质类型
- 009 3. 营养 几种牛奶制品的营养价值排位
- 011 4. 参考 牛奶及各种奶制品的热量比对表
- 013 5. 技巧 烹饪加入牛奶以及调制牛奶饮品的注意事项
- 015 6. 禁忌 和这些食物同吃，牛奶变毒药！牛奶的食用禁忌
- 017 7. 鉴别 如何鉴别新鲜牛奶
- 021 8. 混搭 美味跨界，牛奶和其他饮品如何营养混搭
- 023 9. 储存 保存牛奶要注意温度

第2章

水果牛奶 维生素和蛋白质的营养盛宴

- 027 苹果燕麦牛奶 补充果酸促进体内环保
- 028 榴莲牛奶冻饮 向水果之王借最多的维生素
- 029 香蕉红豆奶昔 畅通排水苗条身材喝出来
- 030 椰汁牛奶咖啡 海岛液体黄金补充体液蛋白质
- 031 蓝莓果粒牛奶 保持眼睛健康的营养花青素
- 032 香蕉木瓜奶昔 摄取让肠道更健康的植物酵素
- 033 樱花草莓牛奶 蛋白质搭载草莓，高倍维生素C
- 034 火龙果牛奶汁 最优植物性蛋白和动物性蛋白的强强联合
- 035 蜂蜜芒果牛奶汁 畅通内循环！热带果王的纤维疗法
- 036 香蕉葡萄干牛奶 降血压、治胃炎，低糖低热量的蛋白质补充法
- 037 黄桃鲜奶杂果捞 消除自由基！胡萝卜素加能饮品
- 038 南北杏木瓜牛奶 润肺止渴，补充肌底好水
- 039 蛋香杂果优酪冰 多种纤维营养素，全面补充每日营养

- 040 芒果牛奶西米露 饱腹助消化，减肥人群避免血糖偏低必备饮品
- 041 香蕉苹果牛奶 综合维生素一杯确保一天摄入量
- 042 圣女果草莓奶冰 维生素抱团特饮！增加人体抵抗力

第3章

坚果牛奶 不饱和脂肪酸和蛋白质的完美碰撞

- 045 牛奶花生浆 搭载高倍卵磷脂的抗衰老果仁
- 046 杏仁花生牛奶 润肠通便！清除人体毒素
- 047 牛奶玉米叮 血管清道夫，清除胆固醇
- 048 三仁坚果牛奶 预防心脑血管疾病的饮品
- 049 燕麦板栗牛奶 补肾补蛋白，提高女生肌体活力
- 050 核桃花生牛奶 停止早衰！生发乌发营养饮品
- 051 松仁牛奶玉米浆 上班族早餐第一饮！延缓脑部提前衰老
- 052 山药红枣牛奶羹 养胃养血，胃动力不足晚餐轻养羹
- 053 山药核桃牛奶爽 清补营养，每日都可饮的不燥热饮品
- 054 黑芝麻牛奶咖啡 喝走辐射！办公族对抗辐射伤害案头饮
- 055 黑芝麻香蕉牛奶 通便润肠，拯救久坐族迟钝肠动症
- 056 榛子巧克力牛奶 补充能量强健骨骼，媲美钙片的强骨饮品
- 057 榛子燕麦牛奶饮 确保维生素和纤维量的营养早餐特饮
- 058 燕麦苹果牛奶羹 预防乳腺癌！生理期后必备健康饮品
- 059 松仁玄米牛奶浆 软化血管，预防中老年健康危机
- 060 开心果红茶牛奶 低脂低卡！减肥辅食最佳饮品

第4章

谷物牛奶 膳食纤维和蛋白质的巧妙结合

- 063 紫芋椰奶羹 消化动力不靠药物，健康刺激肠胃蠕动
- 064 杏仁荞麦牛奶 润肠通便！帮助腹部肥胖宿便困扰族
- 065 荞麦百合牛奶 一次性补充全日量可溶性膳食纤维
- 066 荞麦玉米牛奶 吃好不发胖，健康淀粉补体力
- 067 奶油玉米牛奶 大量纤维素护航！预防动脉硬化的宅女早餐
- 068 小米冰糖牛奶 蛋白质养胃方！区区小米益五脏
- 069 黑米红豆牛奶 补血养身，培育血红细胞的牛奶配方
- 070 燕麦红豆牛奶 体内排浊！豆皮纤维深度洁肠

071

芒果白雪黑糯米

抗氧化降油脂，最养生的港式甜品

072

花生肉桂牛奶饮

不饱和脂肪酸+暖身元素，提升肝脏造血力

073

香蕉燕麦牛奶羹

五谷麸皮增强早餐胃动力，提高一日代谢产能

074

奶香燕麦玉米汁

国民五谷早餐配方，流食减轻胃负担

075

砂糖栗子糯香牛奶

补气防病，针对久宅面色苍白女

076

黑米黑芝麻红豆牛奶

补充优质植物油，建立消化系统完美保护壁

077

黑豆芝麻牛奶糊

高蛋白低热量，综合补充膳食纤维

078

薏仁大麦牛奶

促消化增强免疫力！强体瘦身同步达成

第5章

花草牛奶 植物精华和蛋白质的天然融合

081

牛奶玫瑰茶冻

舒心解压，缓解忙碌生活高压

082

玫瑰牛奶乌龙茶

美容养颜，避免皮肤压力性早衰

083

橙香玫瑰牛奶

缓和胃胀胸闷，久坐族通畅轻体饮

084

牛奶抹茶拿铁

日式饮品的代表作，午后的舌尖奢享

085

枸杞菊花鲜奶露

浮躁心态再见！清肝明目扑灭肝火

086

党参淮菊牛奶

补中益气，缓解眼干嗜睡

087

牛奶茉莉花茶

不用吃药！防治任何胃部不适

088

桂花枸杞牛奶

防止口臭、通气和胃，解决胃热胃动力不足

089

合欢花蜂蜜牛奶

让睡眠质量不是空话的睡前牛奶饮品

090

洛神花草莓牛奶

人体灭火器！清凉解毒，消减夏季心火

091

玫瑰茄牛奶冻饮

比玫瑰花蜜更好的抗氧化饮品

092

迷迭香薄荷牛奶

清除人体自由基！减缓毛发衰老

093

柠檬草薄荷牛奶

热带香草的疗愈力！治愈情绪倦怠症

094

薰衣草玫瑰末牛奶

松弛脑神经，助推深度睡眠

095

薰衣草蜂蜜热牛奶

晚间和胃润肠，宿便烦恼一扫光

096

茉莉荷叶牛奶绿茶

清热解毒，缓解暑热导致的皮肤病

第6章

牛奶健康辅食 营养副食和蛋白质的美味交融

099

山药牛奶汁

双管齐下，确保女性蛋白质的重要来源

100

牛奶马铃薯泥

补充氨基酸，叫停肠胃功能紊乱

101	草莓牛奶蒸蛋	季节的馈赠，时令水果配合蛋奶营养
102	紫薯山药奶昔	降压减肥，三高饮食爱好者的健康甜点
103	紫薯红豆牛奶	补充钾等微量元素，缓解腿部浮肿
104	土豆茯苓奶昔	去除体内湿气，换季不再瘙痒
105	栗仁枸杞花生奶	温补营养，体寒症理想饮品
106	南瓜牛奶薏仁羹	瓜果胶原超强吸附性，粘走体内细菌毒素
107	南瓜洋葱牛奶浓汤	健胃宽中，激活体内代谢
108	香芋牛奶西米露	补充健康肠道最需要的可洁式长纤维
109	牛奶枸杞炖银耳	可媲美燕窝的肌肤饱满水立方
110	椰奶西米水果捞	夏日解暑辅食，怕热厌食午后补能量
111	蜜汁椰奶龟苓膏	防痘清火，预防夏季失调闹痘灾
112	西芹牛奶土豆泥	纤维大集合！直达积食臃滞区的代谢配方

第7章

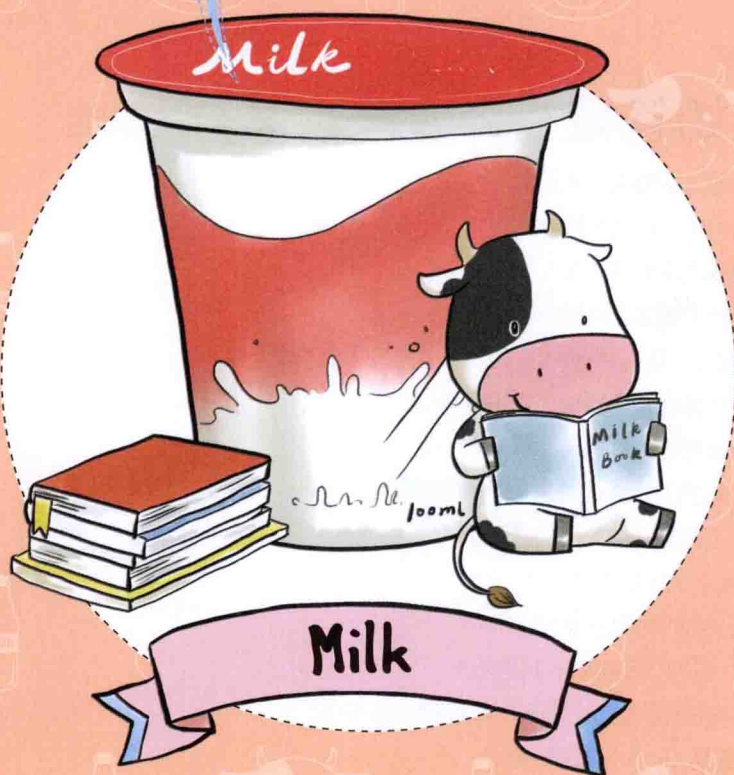
牛奶答疑 和牛奶打交道必须注意的问题

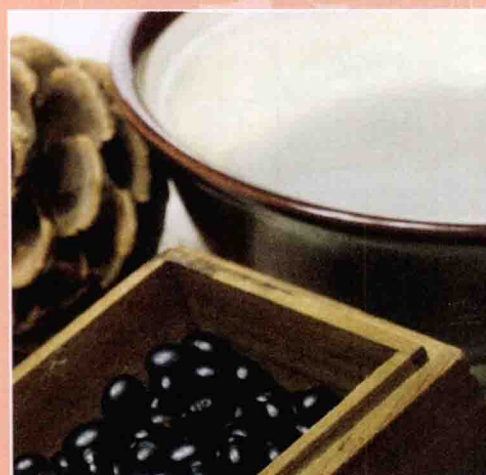
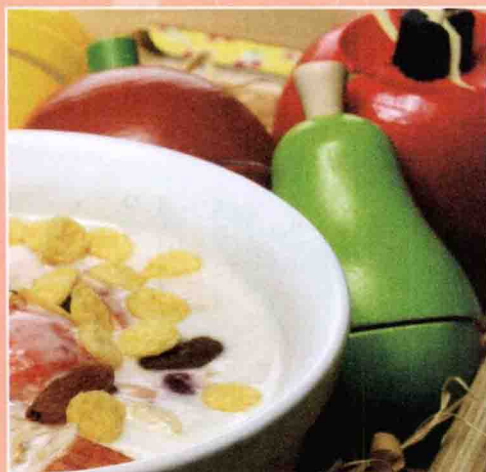
115	1. 转基因牛奶能不能喝？
116	2. 奶片可以代替牛奶补钙吗？
117	3. 乳糖不耐症是什么？
118	4. 乳糖不耐症还能喝牛奶吗？
119	5. 全脂、低脂、脱脂牛奶各有什么差别？营养都一样吗？
120	6. 水牛奶营养高过普通牛奶吗？
121	7. 保质期短的牛奶营养最高？
122	8. 喝牛奶为什么会口臭？怎样才能避免？
123	9. 什么时间喝牛奶比较健康？
124	10. 睡前喝牛奶会胖吗？
125	11. 补锌时最好别喝牛奶？
126	12. 牛奶可以和鸡蛋一起吃吗？
127	13. 用微波炉加热牛奶有什么需要注意的地方？
128	14. 服药 1h 内不能喝牛奶？
129	15. 成人可以喝婴儿奶粉吗？
130	16. 和苏打饼干同吃，可以帮助牛奶营养吸收吗？
131	17. 糖尿病患者能喝牛奶吗？
132	18. 感冒能喝牛奶吗？
133	19. 孕妇喝牛奶需要注意什么？

第 1 章

了解牛奶

构筑全面营养的必需品





被称为“白色血液”的牛奶，是最古老的饮品之一。
它的营养丰富且全面，是最接近人类母乳的奶源。
牛奶也是一种百搭的营养食材，想要调制一杯美味的牛奶饮品并不难，
首先得做的就是了解它，
怎样挑选？怎样搭配？怎样储存？喝牛奶又有什么禁忌呢？
看完这一章，相信你已经有了十足的把握做一个牛奶美食达人了！



1. 成分

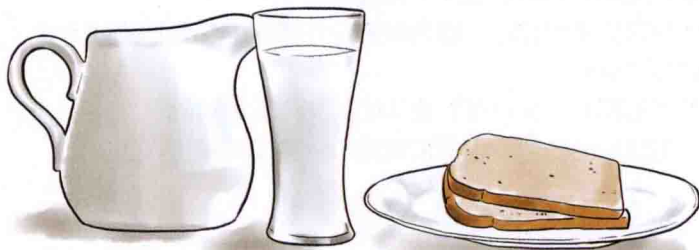
牛奶的主要成分和至关重要的生命元素

牛奶，是每个都市人都会考虑的营养饮品，甚至成为一部分人每天都不能缺少的食物。牛奶的营养价值究竟有多少？它的主要成分是我们必需的成分吗？读这些内容，你会更了解牛奶。

100 g 牛奶里到底有什么？



热量	54.00kcal	蛋白质	3.00g
脂肪	3.20g	碳水化合物	3.40g
维生素 A	24.00mg	维生素 E	0.21mg
维生素 C	1.00mg	烟酸	0.10mg
核黄素	0.14mg	硫胺素	0.03mg
钙	104.00mg	磷	73.00mg
钠	37.20mg	镁	11.00mg
铁	0.30mg	锌	0.42mg
胆固醇	15.00mg	钾	109.00mg



牛奶营养特点



全面性

牛奶的营养非常全面，几乎可以满足人体的所有营养需求。事实上，牛奶是由蛋白质、乳糖、甘油三酯、磷、钙和维生素组成的。牛奶尤其富含钙质和赖氨酸，而植物性乳汁则通常缺乏氨基酸类物质。100ml 牛奶中平均脂肪含量为 4%，主要是饱和脂肪。



重要性

牛奶中含有 5% 的碳水化合物，主要以乳糖的形式存在，而对于儿童来说，它是非常重要的生长发育元素之一，还能够帮助维持消化道的乳酸菌含量。另外，牛奶中的乳糖有利于人体对钙的吸收，是非常重要的补钙饮品。



多样性

除了钙、铁等微量元素外，牛奶当中富含的维生素很多，如维生素 B₂、维生素 A，以及大量的维生素 D，而缺乏维生素 D 则会全身疼痛，女性患上慢性疼痛的几率普遍比男性要高出许多。尤其是孕妇、哺乳期的女性以及老年妇女，应该每天通过饮食补充至少 10 微克的维生素 D。



关于牛奶成分三大疑点



牛奶成分容易致癌？

很多人认为牛奶当中有致癌的反式脂肪酸。未经脱脂处理过的牛奶中含有反式脂肪酸，而反式脂肪酸会使女性得乳腺癌的概率提高两倍。但日常饮用的牛奶所含的反式脂肪酸并不足以达到致癌的量，并且牛奶中的维生素D是很好的防癌元素，所以科学饮用牛奶，不但能强身健体，还能增加身体免疫力，抵御癌细胞的侵袭。当然，最好的办法就是合理的饮食习惯和科学的生活起居，才能将癌症拒之于门外。



牛奶选脂肪含量低的最好？

对于牛奶的脂肪含量一直是一个有争议的话题，很多人认为牛奶的脂肪含量高不仅没什么作用，喝了也会发胖。事实上，脱脂奶或者低脂奶并不能很好地促进体重下降，而食用全脂奶却与较低的体重相关联。并且含有脂肪的牛奶对于健康的好处更多，维生素A、D、E、K都存在于脂肪里，就连影响牛奶香味的香气成分也隐匿于脂肪里。所以正常地摄入全脂牛奶，不仅能够预防癌症，也不会影响体重。



把牛奶当水喝补钙又解渴？

虽然牛奶当中含有约90%的水，但是它并不能当水喝。因为牛奶中还含有脂肪、蛋白质、糖、钙、磷等许多成分，它们的摄入都有限量。如果我们每天需要的水都来自于奶，脂肪等营养素可能就会摄入得太多。并且牛奶含有某种酵素，而这种酵素会让口腔黏膜干燥，使喉咙产生不适感，多喝并不能解渴。就算牛奶是好东西，也不能多喝。

作为女人，你不该拒绝牛奶



牛奶——从头到脚的滋润保湿剂

牛奶富含维生素 A、维生素 D 和乳酸，它能在最干燥的冬天令你的肌肤保持柔软。用牛奶来沐浴，不仅能够美白肌肤，也能够充分地补充肌肤水分。如果家里有浴缸，在你的浴缸里滴上半杯蜂蜜，再加上两杯温热的全脂牛奶，就算是再干燥的冬天，你也会拥有婴儿般柔嫩的肌肤。



牛奶——物美价廉的眼霜

很多人为了滋润眼周，就会切一片黄瓜敷于眼部，不过这样的效果没有牛奶好。因为牛奶当中的脂肪可以令干燥的肌肤滋润并且减轻肿胀，每天睡觉前，用一个棉球蘸一点凉的全脂牛奶，稍绞干，然后外敷在眼脸上。坚持使用，还能够美白肌肤。



牛奶——消除经前期紧张综合征

牛奶有镇静的作用，而且里面含有大量的钙质和维生素 D，女性缺乏维生素 D 会患上慢性疼痛，来月经的时候更为严重。长期坚持饮用牛奶，可以帮助钙的吸收，也能维持女性所需的维生素 D 的平衡，消除经前期紧张综合征。



牛奶——强健指甲的好帮手

如果天气太干燥，指甲就会变得脆弱崩裂，指甲边缘也很容易长出干掉的死皮。想要恢复手部滋润，除了勤奋地涂护手霜，我们也可以奢侈一下，让指甲也尝点牛奶。方法很简单：试试将五汤匙奶粉混和半杯热水，双手浸 5 min，然后如常修甲。牛奶中的乳酸成分，能够帮助温和去除死皮，并保持手部皮肤的滋润；牛奶中丰富的钙质，还能够“强壮”指甲，让指甲不那么容易断裂。



2. 体质

适宜喝牛奶的人群和体质类型

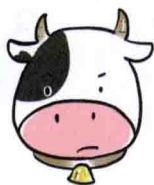
“我的体质适合喝牛奶吗？”这个是大部分人都会有的疑问。要摆脱饮用牛奶导致的不适，摄取牛奶的全面营养，就要考虑自己的体质和牛奶的成分是否匹配。

体质类型决定你是否适合喝牛奶



体质类型	体质特点	是否适宜喝牛奶 是(○) 否(×)
平和体质	最正常的体质	○
气虚体质	肌肉松软，声音低，易出汗，易累，易感冒	×
阳虚体质	肌肉不健壮，常感到手脚发凉，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢吹空调，性格多沉静、内向	×
阴虚体质	体形多瘦长，不耐暑热，常感到眼睛干涩，总想喝水，皮肤干燥，经常大便干结，容易失眠	○
血瘀体质	皮肤较粗糙，眼睛里的红丝很多，牙龈易出血	○
痰湿体质	体形肥胖，腹部肥满而松软。易出汗，且多黏腻。经常感觉脸上有一层油	×
湿热体质	面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒，常感到口苦、口臭，脾气较急躁	×
气郁体质	体形偏瘦，常感到情绪低沉，无缘由地叹气，容易失眠	○
特禀体质	这是一类体质特殊的人群。其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉过敏	×

不适宜喝牛奶的人群



缺铁性贫血患者

缺铁性贫血的患者，顾名思义，就是要补铁了。但是如果你想用牛奶来补铁那是大错特错的，这是由于食物中的铁元素需要在消化道中转化成亚铁才能被人体吸收和利用，而人体内的亚铁极易与牛奶中的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，因此缺铁性贫血者不适宜多喝牛奶。



胆囊炎、胰腺炎患者

牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与，如果患有胆囊炎或者胰腺炎的病人饮用牛奶，会加重胆囊和胰腺的负担，导致病情加重。



经常接触铅的人

经常接触铅的人不宜饮用牛奶，这是因为牛奶中的乳糖能促使铅在人体内的吸收和积蓄，使人出现头晕、失眠、易疲劳等症状，甚至还会引起铅中毒，如果你的工作经常接触到铅，建议不喝牛奶为妙。



肾结石患者

睡前2小时喝牛奶有好处，但对于肾结石患者来说，恰恰相反。喝牛奶后的2~3个小时，是钙通过肾脏排出的高峰期，如果此时处于睡眠状态，由于尿量减少，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，因而容易形成结石，肾结石患者在睡前喝牛奶对身体极为不利。



乳糖不耐症患者

乳糖不耐症的患者喝多牛奶就会造成腹胀、腹痛、排气和腹泻等症状。这是由于缺乏乳糖酶，导致摄入人体内的牛奶中的乳糖得不到转化，直接进入大肠，使肠腔渗透压升高，使大肠粘膜吸入大量水分，从而刺激大肠。



反流性食道炎患者

对于胃液或者肠液经常反流的人群来说，牛奶是不适宜喝的。研究证实，含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩，从而增加胃液或肠液的反流，加重食道炎症状。

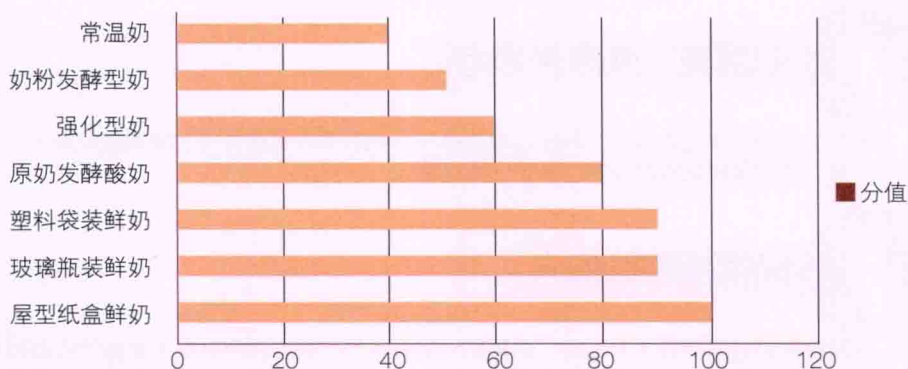


3. 营养

几种牛奶制品的营养价值排位

货架上的牛奶制品琳琅满目，每一个都标榜自己是牛奶营养价值的最佳体现。我们每天都离不开牛奶制品，今天就换一种方式看透它们的“营养内涵”。

牛奶制品营养分值对比表



屋型纸盒鲜奶

营养分值：100 分

评价：集新鲜、营养、卫生于一体。

由于屋型纸盒鲜奶对原奶品质要求最高，还有严密的加工工艺，加上对纸盒纸质的选取都是选择最优质的，灌装无菌条件和保质效果也最好，所以其营养价值也保存得最好，无论是小孩还是大人都很适合饮用。



玻璃瓶、塑料袋装鲜奶

营养分值：90 分

评价：方便携带、营养。

虽然都经过灭菌处理，可是由于玻璃瓶的透光性和透气性降低了牛奶的营养价值，而塑料袋装则因为牛奶的超强吸附气味的特点，避免不了有塑料味，不仅影响口感，也会降低其营养价值，故打 90 分。

