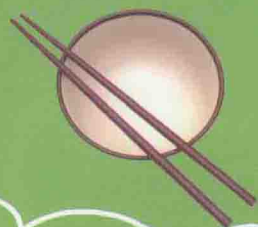


生活百事通

科学权威 贴近生活 内容翔实 即查即用

豆浆果蔬汁 百事通

吴凌◇编著



番茄汁



草莓汁

香蕉汁



木瓜汁

豆浆



苹果汁



桃汁



胡萝卜汁



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

全国百佳图书出版单位

 生活百事通

豆浆果蔬汁 百事通



吴 凌◇编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

豆浆果蔬汁百事通/吴凌编著. —北京:电子工业出版社, 2013. 11
(生活百事通)

ISBN 978 - 7 - 121 - 20921 - 5

I. ①豆… II. ①吴… III. ①豆制食品 - 饮料 - 制作 ②果汁
饮料 - 制作 ③蔬菜 - 饮料 - 制作 IV. ①TS214.2 ②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146164 号

责任编辑:刘 晓

文字编辑:于军琴

印 刷:北京建泰印刷有限公司

装 订:北京建泰印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编:100036

开 本:710 × 1000 1/16 印张:23.25

字数:368 千字

印 次:2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



随着生活水平的不断提高，人们的健康观念也不断深入，很多人开始从寻常五谷和蔬菜水果中探寻健康的密码，而事实证明，利用五谷和蔬果制作而成的美食和饮品是人们保养身体的最佳选择。

豆浆是深受我国人民喜爱的一种饮品。豆浆含有丰富的植物蛋白和卵磷脂，还含有各种维生素。此外，豆浆还含有铁、钙等矿物质，老人饮用，可预防中风、维持心脑血管健康、改善肠道功能、保持青春活力；青少年饮用，可以补充钙质、帮助成长；女人饮用，可调节内分泌、美容养颜、延缓衰老；男人饮用，可预防前列腺癌的发生。

蔬菜水果除了可以做成美味的菜肴外，还可以制成新鲜的水果蔬菜汁，有效地为人体补充各种维生素及矿物质，增强细胞的活力，帮助人们消除疲劳。

豆浆和果蔬汁的制作非常简单，营养又极其丰富，因此备受人们喜爱。本书从原料入手，详细地介绍了制作豆浆的主料、辅料，以及制作豆浆和饮用时的注意事项；根据不同辅料、不同人群、不同保健功能、不同调理作用及不同季节将豆浆进行分类，为您呈现最详实的配方及制作方法，您可以根据自身的情况有针对性地选择适合自己的养生方案。本书的最后还介绍了豆渣的美味料理及多款米糊、果蔬汁的制作方法，让您的生活每天都多姿多彩！

目 录

CONTENTS



第一章

好豆浆源于好食材

第一节 美味豆浆的主料

——豆类 003

黄豆 003

黑豆 006

红豆 008

绿豆 010

青豆 013

豌豆 015

豇豆 018

第二节 美味豆浆的辅料

——五谷类 021

大米 021

小米 024

玉米 026

小麦 029

燕麦 031

薏米 033

荞麦 036

紫米 038

花生 040

黑米 042

糯米 044

高粱 046

第三节 美味豆浆的辅料

——蔬菜类 049

南瓜 049

芦笋 052

百合 054

胡萝卜 057

芹菜 059

生菜 062

白萝卜 064

冬瓜 066

茼蒿 069

山药 071

土豆 073

第四节 美味豆浆的辅料

——水果类 076

苹果 076

菠萝 079

西瓜	081	香蕉	098
芒果	084	草莓	100
猕猴桃	086	龙眼	103
桃	089	梨	105
葡萄	091	木瓜	108
橙子	093	椰子	110
哈密瓜	096	火龙果	112

第二章

健康时代，“豆”养人生

第一节 营养揭秘，豆里

有乾坤 117

不可或缺的豆中营养 117

大豆异黄酮

——纯天然的植物雌激素 118

大豆蛋白

——优质植物蛋白 118

大豆卵磷脂

——天然脑黄金 118

不饱和脂肪酸

——人体必需脂肪酸 119

大豆膳食纤维

——人体第七大营养素 119

大豆低聚糖

——低热量甜味剂 119

矿物质

——必不可少的营养素 120

大豆皂素

——癌症的克星 120

第二节 豆浆机——成就琼浆玉

液的传奇 121

如何选购豆浆机 121

了解豆浆机的结构 123

豆浆机的使用 124

豆浆制作的全过程 124

豆浆机使用的注意事项 125

第三节 豆浆也讲究“鲜”、“香”

二字 126

口感好，豆子一定要

提前泡 126

做豆浆，最好用湿豆 127

清水打豆浆，做出好口味 128

豆浆隔天保存法 128

豆浆一周保鲜法 128

豆浆长时间保鲜秘诀 129

第四节 豆浆 PK 牛奶，谁更营

养 129

豆浆的优势与不足 129

牛奶的优势与不足	130	饮豆浆, 不同时间功效	
优劣豆浆的指数	131	不同	137
优劣豆浆的鉴别法	132	保温瓶温过的豆浆不宜喝 ..	138
常饮豆浆益处多	132	豆浆并非人人皆宜	138
豆浆减肥, 塑造完美身材 ..	133	豆浆忌与药物同饮	138
第五节 豆浆虽好, 喝对才		宝宝饮用豆浆有宜忌	139
健康	136	豆浆忌加入红糖	140
空腹不宜饮豆浆	136	豆浆忌加入鸡蛋	140
忌喝未煮熟的豆浆	136		

第三章

豆浆家族, “豆”成“浆”也可以 多姿多彩

第一节 经典原味豆浆	143	糯米豆浆	151
黄豆豆浆	143	紫米豆浆	152
绿豆豆浆	144	花生豆浆	153
红豆豆浆	144	黑米豆浆	153
黑豆豆浆	145	高粱豆浆	154
青豆豆浆	145	第三节 健康蔬菜豆浆	155
豌豆豆浆	146	南瓜豆浆	155
豇豆豆浆	146	芦笋豆浆	156
第二节 经典五谷豆浆	147	百合豆浆	156
大米豆浆	147	胡萝卜豆浆	157
小米豆浆	148	芹菜豆浆	157
玉米豆浆	148	生菜豆浆	158
燕麦豆浆	149	白萝卜冬瓜豆浆	158
小麦豆浆	150	莴苣绿豆浆	159
薏米豆浆	150	芦笋山药豆浆	160
荞麦豆浆	151	土豆豆浆	160

第四节 美味水果豆浆 161

苹果豆浆	161
菠萝豆浆	162
西瓜豆浆	162
芒果豆浆	163
猕猴桃豆浆	164
香桃豆浆	164
橙子豆浆	165
葡萄豆浆	165
哈密瓜豆浆	166
蜜桃苹果豆浆	167
香蕉草莓豆浆	167
龙眼豆浆	168
雪梨豆浆	169
木瓜豆浆	169

香蕉苹果豆浆	170
--------------	-----

火龙果豆浆	171
-------------	-----

椰汁豆浆	171
------------	-----

第五节 芳香花草豆浆 172

茉莉花豆浆	172
-------------	-----

薄荷绿豆浆	173
-------------	-----

菊花豆浆	174
------------	-----

玫瑰花豆浆	174
-------------	-----

金银花豆浆	175
-------------	-----

杂花豆浆	175
------------	-----

桂花甜豆浆	176
-------------	-----

菊花枸杞豆浆	177
--------------	-----

绿茶豆浆	177
------------	-----

绿茶百合豆浆	178
--------------	-----

第四章

家庭豆浆，给每一位家人的关爱

第一节 老爸老妈益寿

豆浆	181
----------	-----

玉米银耳枸杞豆浆	181
----------------	-----

五豆豆浆	182
------------	-----

枸杞山药豆浆	182
--------------	-----

南瓜黄豆豆浆	183
--------------	-----

腰果豆浆	184
------------	-----

枸杞豆浆	184
------------	-----

花生莲子绿豆浆	185
---------------	-----

杏仁桂圆银耳豆浆	186
----------------	-----

第二节 宝宝成长豆浆 187

紫薯燕麦豆浆	187
--------------	-----

核桃燕麦豆浆	188
--------------	-----

燕麦黑芝麻豆浆	188
---------------	-----

小米枸杞豆浆	189
--------------	-----

荸荠银耳豆浆	190
--------------	-----

大米紫菜豆浆	190
--------------	-----

第三节 怀孕妈妈保健

豆浆	191
----------	-----

百合银耳黑豆浆	191
---------------	-----

燕麦苹果豆浆	192	木耳红枣豆浆	201
豌豆小米豆浆	192	腰果杏仁豆浆	202
红枣花生豆浆	193	绿豆榛子豆浆	202
糯米黑豆浆	194	第六节 男性滋补豆浆	203
红薯豆浆	194	木耳萝卜蜂蜜豆浆	203
第四节 新妈咪滋养		葵花子黑豆浆	204
豆浆	195	韭黄猪腰豆浆	205
红豆红枣豆浆	195	芝麻枸杞黑豆浆	205
甘薯山药豆浆	196	黑米黑豆浆	206
山药南瓜豆浆	196	番茄山药豆浆	207
莲子花生豆浆	197	第七节 更年期调理	
阿胶核桃红枣豆浆	198	豆浆	208
红豆紫米豆浆	198	板栗燕麦豆浆	208
第五节 女性养颜豆浆	199	莲藕雪梨豆浆	209
苹果榛仁豆浆	199	糯米桂圆豆浆	209
麦枣豆浆	200	燕麦红枣豆浆	210
玫瑰蜂蜜豆浆	200		

第五章

养生豆浆，强身健体从“浆”开始

第一节 护心	213	糯米百合藕豆浆	217
红枣枸杞豆浆	213	荸荠雪梨豆浆	217
养生干果豆浆	214	黑豆银耳豆浆	218
红豆百合豆浆	214	第三节 养肝	219
小米红枣豆浆	215	黑米青豆豆浆	219
第二节 润肺	216	五豆红枣豆浆	220
冰糖白果豆浆	216	银耳山楂豆浆	220

玉米葡萄豆浆	221	绿豆小米豆浆	238
第四节 护 肾	222	黄瓜梨子豆浆	239
板栗红枣黑豆浆	222	苹果柠檬豆浆	240
松花黑米豆浆	223	第十一节 润 肤	240
花生黑米豆浆	223	松子杏仁豆浆	240
第五节 健脾胃	224	雪梨大米黑豆浆	241
高粱红枣豆浆	224	红枣豆浆	242
五谷酸奶豆浆	225	第十二节 瘦 身	242
山楂二米豆浆	226	番石榴芹菜汁豆浆	242
龙井豆浆	226	荷叶豆浆	243
红薯山药燕麦豆浆	227	苹果榛仁豆浆	244
第六节 补 气	228	麦芽豆浆	245
黄豆黄芪大米豆浆	228	第十三节 抗辐射	245
人参红豆紫米豆浆	229	花粉瓜米绿豆浆	245
糯米红枣豆浆	229	菊花茶二豆浆	246
第七节 补 血	230	绿豆海带无花果豆浆	247
玫瑰花黑豆浆	230	第十四节 防衰老	247
枸杞葡萄黑芝麻豆浆	231	胡萝卜黑豆抗衰豆浆	247
大米山楂豆浆	231	干果牛奶豆浆	248
慈菇桃米绿豆浆	232	麦桃红枣豆浆	249
第八节 乌 发	233	第十五节 提神健脑	249
蜂蜜核桃豆浆	233	核桃豆浆	249
芝麻冰糖豆浆	234	杏仁豆浆	250
第九节 排 毒	234	咖啡豆浆	250
海带豆浆	234	桂圆豆浆	251
糙米燕麦豆浆	235	第十六节 增强免疫力	252
绿豆红薯豆浆	236	糙米花生浆	252
绿豆南瓜豆浆	236	黄金米豆浆	253
第十节 去 火	237	黑芝麻杏仁豆浆	253
绿豆百合菊花豆浆	237	杏仁糯米豆浆	254
蒲公英小米绿豆浆	238		

第六章

食疗豆浆，疾病调理的时尚饮品

第一节 贫 血	257	第六节 高血糖	271
桂圆红豆豆浆	257	荞麦枸杞豆浆	271
核桃芝麻豆浆	258	玉米须燕麦豆浆	272
第二节 哮 喘	258	黄瓜黑米豆浆	272
莴笋核桃豆浆	258	第七节 高血脂	273
豌豆小米豆浆	259	紫薯南瓜豆浆	273
第三节 便 秘	260	胡萝卜绿豆浆	274
薏米豆浆	260	柠檬薏米豆浆	275
米润豆浆	261	荞麦山楂豆浆	275
红薯芝麻豆浆	262	第八节 脂肪肝	276
西芹豆浆	262	山楂银耳豆浆	276
南瓜山药豆浆	263	生菜豆浆	277
香蕉可可豆浆	264	苹果燕麦豆浆	277
黑米南瓜豆浆	264	第九节 糖尿病	278
第四节 失 眠	265	燕麦小米豆浆	278
榛子豆浆	265	黑豆玉米须燕麦豆浆	279
红豆小米豆浆	266	枸杞荞麦豆浆	280
龙眼豆浆	266	高粱小米豆浆	280
核桃花生豆浆	267	第十节 过 敏	281
百合小米葡萄干豆浆	268	红枣大麦豆浆	281
高粱小米豆浆	268	大米莲藕豆浆	282
第五节 高血压	269	洋甘菊豆浆	282
荷叶小米黑豆浆	269	第十一节 骨质疏松	283
桑叶黑米豆浆	270	板栗小米豆浆	283
玉米黑米豆浆	270	紫菜二米豆浆	284

牛奶芝麻豆浆	284	蜜橘黄豆浆	285
第十二节 冠心病	285	黑豆青豆薏米豆浆	286

第七章

清清豆香，四季养生的好饮品

第一节 春季养生豆浆	289	西蓝花番茄豆浆	295
杏仁苏子豆浆	289	山楂五谷豆浆	296
海米甘蓝豆浆	290	大米冰糖豆浆	296
冰镇草莓豆浆	290	第四节 冬季养生豆浆	297
芝麻鱼蓉豆浆	291	山药黄豆豆浆	297
第二节 夏季养生豆浆	292	玉米菜花豆浆	298
白菜果汁豆浆	292	牛肉黑豆浆	298
绿茶大米豆浆	293	木耳胡萝卜豆浆	299
生菜蒜汁豆浆	293	栀子花莲心豆浆	300
第三节 秋季养生豆浆	294		
桂圆红豆浆	294		

第八章

豆浆豆渣，百变新潮豆滋味

第一节 豆浆料理	303	豆浆煮鱼片	304
豆浆炖羊肉	303	豆浆手擀面	305
绿豆汁炖白菜	304	豆浆粥	305

豆浆南瓜汤	306	豆渣丸子	312
豆浆烩菜	307	五仁豆渣粥	313
豆浆海鲜锅	307	一品海鲜豆渣	314
豆浆蒸蛋汤	308	豆渣鸡蛋饼	315
豆浆鸡块煲	309	五豆窝头	315
豆浆黑芝麻汤圆	309	豆渣馒头	316
第二节 豆渣料理	310	豆渣炒雪菜	316
什蔬炒豆渣	310	豆渣葱花蛋饼	317
素炒豆渣	311	香椿豆渣饼	318
芹菜炒豆渣	312		

第九章

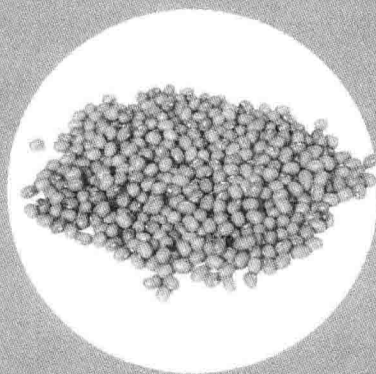
养生米糊果蔬汁

第一节 养生米糊	321	猕猴桃米糊	329
花生米糊	321	莲子奶糊	329
南瓜米糊	322	核桃藕粉糊	330
红薯米糊	322	香蕉蛋黄糊	331
山药米糊	323	丝瓜虾皮米糊	331
三黄米糊	323	燕麦米糊	332
三红米糊	324	龙眼米糊	333
小米芝麻糊	325	黑米黑芝麻养生糊	333
薏米红豆糊	325	大米糙米糊	334
胡萝卜米糊	326	杞枣生姜米糊	334
芝麻栗子糊	326	土豆京糕米糊	335
枸杞芝麻糊	327	蟹黄豆乳糊	336
玉米绿豆糊	328	荸荠茄子米糊	336
香蕉豆乳糊	328	杏仁米糊	337

桑葚黑芝麻糊	338	山药汁	348
香榧黑米糊	338	莴笋汁	348
核桃芡实糯米糊	339	芦笋黄豆汁	349
第二节 养生果蔬汁	340	甘蓝果蔬汁	350
葡萄汁	340	芹菜青椒汁	350
雪梨汁	341	白萝卜汁	351
芒果椰汁	341	莲藕柿子汁	351
橘柚汁	342	胡萝卜生菜汁	352
猕猴桃汁	342	大米黄豆汁	353
蜜桃汁	343	木瓜生姜汁	353
芒果汁	344	油菜紫包菜汁	354
苹果牛奶汁	344	柑橘橙三果汁	354
西瓜汁	345	凤梨油菜汁	355
梨汁	345	玉米枸杞汁	355
番茄汁	346	牛奶黑米汁	356
黄瓜汁	347	芒果橙汁	357
玉米汁	347		

第一章

好豆浆源于好食材



第一节

美味豆浆的主料——豆类

黄豆

HUANG DOU

 简介

黄豆又名大豆，可供食用亦可榨油，由于它的营养价值很高，故有“田中之肉”、“绿色牛奶”之称，是最受营养学家推崇的食物之一。

 营养成分

每 100 克黄豆中含热量 1634.38 千焦，蛋白质 35.6 克，脂肪 29 克，