

养生豆浆

食典

王巍 主编

让你的家用豆浆机充分发挥作用

天然的植物佳饮 养生的保健原液

清热解渴、利水消肿、美容瘦身、延缓衰老
排毒保健、防治高血脂、高血压、动脉硬化



70款豆浆

210张全彩步骤图详细解析

18款美味豆制品

湖南科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

养生豆浆食典/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5357-6672-4

I. ①养… II. ①王… 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(2011)第070845号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

养生豆浆食典

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 吴新霞 戴 涛

编 委: 张 苗 陈丽娟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 7

版 次: 2011年第1版

2011年第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6672-4

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

养生豆浆食典

王 巍◎主编



YANGSHENG DOUJIANG SHIDIAN

 湖南科学技术出版社



contents

目录

豆浆的来历·····	4
豆浆的养生功效·····	5
喝豆浆的注意事项·····	7
豆类家族的成员·····	8

Part 1 经典纯味豆浆

浓醇早餐豆浆·····	11
补益黑豆豆浆·····	12
营养全豆豆浆·····	13
养颜红豆豆浆·····	14
清火绿豆豆浆·····	15
豆浆这样保存更新鲜·····	16
转基因大豆磨的豆浆好吗·····	16

Part 2 养生花草茶豆浆

茉莉茶香豆浆·····	18
美肤玫瑰豆浆·····	19
清热菊花豆浆·····	20
香甜桂花豆浆·····	21
百合绿茶豆浆·····	22
清热薄荷绿豆浆·····	23
绿桑百合蜂蜜饮·····	24

Part 3 营养坚果豆浆

绿豆红枣豆浆·····	26
明目枸杞豆浆·····	27
养发黑芝麻豆浆·····	28
板栗燕麦豆浆·····	29
花生豆浆·····	30
花生莲子豆浆·····	31
黑豆糯米浆·····	32
核桃芝麻豆浆·····	33
腰果莲子豆浆·····	34
百合莲子豆浆·····	35
长寿八宝豆浆·····	36
核桃花生豆浆·····	37
红枣枸杞豆浆·····	38
桂圆红枣豆浆·····	39
玉米小米豆浆·····	40
燕麦芝麻豆浆·····	41
百合银耳豆浆·····	42
豆类怎样搭配五谷才会更合理·····	43

Part 4 米润豆浆

大米豆浆·····	45
冰糖薏仁豆浆·····	46
红豆小米豆浆·····	47
高粱豆浆·····	48
荞麦豆浆·····	49





玉米麦仁豆浆	50
黑豆豆浆	51
燕麦小米豆浆	52
荞麦大米豆浆	53
大米小麦豆浆	54
枸杞小米豆浆	55
糯米黑芝麻豆浆	56
燕麦红枣豆浆	57
薏仁红枣豆浆	58
松花小米豆浆	59
三珍豆浆	60
健康五谷豆浆	61
玉米豆浆	62
花生饴糖豆浆	63
滋养人的五谷杂粮	64

Part 5 蔬菜豆浆

生菜豆浆	66
牛蒡豆浆	67
黄瓜豆浆	68
山药芦笋豆浆	69
红薯豆浆	70
山药莲子豆浆	71
山药豆浆	72
南瓜豆浆	73

芦笋豆浆	74
黄瓜胡萝卜豆浆	75
胡萝卜豆浆	76
西芹豆浆	77
花生莲藕豆浆	78
各种蔬菜带来的田园气息	79

Part 6 果味豆浆

香蕉苹果豆浆	81
西瓜豆浆	82
苹果柠檬豆浆	83
核桃猕猴桃豆浆	84
草莓香蕉豆浆	85
西红柿豆浆	86
香蕉胡萝卜豆浆	87
雪梨百合豆浆	88
哈密瓜豆浆	89
新鲜水果，营养生活	90

Part 7 美味豆制品

姜汁撞豆花	92
豆浆咸粥	93
山药豆浆煲	94
豆浆火锅	95
南瓜米浆汤	96

豆酥鳕鱼	97
豆渣鸡排	98
豆渣松饼	99
豆渣煎饼	100
豆浆拉面	101
雪里红炒豆渣	102
芽白炒豆渣	103
豆浆莴笋汤	104
鲜咸豆渣粥	105
素炒豆渣	106
豆渣丸子	107
杂粮豆渣饼	108
豆渣窝窝头	109
话说豆渣料理	110
豆渣养生新时尚	111



豆浆的来历

这种有着千年历史的饮品，源于这样一个故事。

据说，在1900年前的西汉，淮南王刘安的母亲患病，不思饮食，日渐消瘦，连平日喜食的黄豆，现在都吃不下去了。刘安非常着急，就把黄豆泡水后磨成浆给母亲喝，母亲觉得豆浆味道鲜美，十分爱喝，而且喝过后身体很快就好了。从此，豆浆在民间流传开来。热衷于钻研道家防老之术的刘安，还在一次偶然的機會中用炼丹炉制出了味美滋补的豆腐，当然这是后话。

豆浆的发明可以说是对豆类食用方法的一种革新。其实，形态各异的豆子并非全部都源于中国，但中国古人早就对豆子的食用和药用功效做了充分的研究，给后人以更多启发。

成编于战国时期的医学典籍《黄帝内经》中这样记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”五谷分别指稻、粟、稷、麦、豆。明代李时珍的《本草纲目》上记载：“豆浆，性平味甘，利水下气，制诸风热，解诸毒。”清朝王氏雄编纂的《随息居饮食谱》中记载：“甘平、补中解毒，宜煮食……肺痈痧气，生嚼不腥，疑似之间，试之甚验。”清代袁枚的《随园食单》中对豆子、豆腐的做法进行了详细介绍，比如扁豆、豆腐皮、冻豆腐、王太守八宝豆腐等，达九种之多。此外，在北宋陶谷的《清异录》、元代御医忽思慧的《饮膳正要》等书中都提到了豆类食品的食用和药用功效，由此可知，豆类食物的养生功效在古代就得到了认可。

起源于我国古代的豆浆，承载着深厚的文化内涵，走过了数千年的历史，在不断得到改良后，由最初的原味黄豆豆浆，发展出更多不同种类、花式、口感的搭配。今天，豆浆已经成为人们日常生活中不可缺少的健康饮品，成为中国人的“绿色牛奶”，成为全世界大受热捧的养生“宠儿”。

今天的豆浆，不仅体现了一种传承，而且更浸润着人们健康生活的价值观，源源不断地散发出时尚的养生魅力。





豆浆的养生功效

5

《黄帝内经》记载：“五谷宜为养，失豆则不良。”说的是五谷的营养丰富，但如果没有豆类，营养的均衡就会被破坏。现代医学证明，豆浆的营养价值可与牛奶媲美，豆浆因此被称为“植物中的肉类”。研究发现，每100毫升豆浆中的蛋白质含量为1.8克，脂肪0.7克，钙10毫克，磷30毫克，钾48毫克，烟酸0.1毫克。除此之外，还含有丰富的维生素、氨基酸等，总之人体健康所需的大部分营养素它都有。那么，这些营养素有着怎样的神奇功效呢？

延缓衰老——大豆异黄酮

异黄酮又叫植物雌性激素，是帮助女性维持正常代谢和第二性征的主要激素。女性在25岁之后，体内的激素水平逐年下降，机体因此走向衰老。而豆类中的异黄酮可延缓衰老，有效预防心血管疾病的发生，持续刺激成骨细胞，预防骨质疏松，缓解女性更年期综合征。据相关数据调查，欧洲女性更年期潮热发生率高达70%~80%，而东方女性，尤其是中国女性仅仅只有18%。同龄东方女性比欧美女性看上去容颜更俏丽，肤质更细腻，这其中也有豆浆的功劳。

抗肿瘤、提高免疫力——大豆皂苷

大豆皂苷具有以下生理功能：抗脂质氧化，降低过氧化脂质的生成；抗氧化、抗自由基的作用；抗血栓的作用；增强免疫调节功能；抗肿瘤作用；抗病毒作用；调节心脑血管系统。相关专家经过研究，用大量的数据证明，大豆中至少有五种抗肿瘤成分，分别是植物异黄酮、植物固醇、肌醇六磷酸酶、皂苷、蛋白酶抑制素。大豆皂苷可促进人体胆固醇和脂肪分解，“清扫”体内产生的废物，起到减肥和促进肤质细腻的目的。

提高智力——大豆卵磷脂

大豆卵磷脂是一种天然营养活性剂，又称“天然脑黄金”。它可以增加大脑中乙酰胆碱的释放，提高大脑记忆力。对生长发育期的儿童、患心脑血管疾病的病人和中老年人都有很好的补益作用。

改善肠胃功能——大豆低聚糖

黄豆低聚糖参与体内B族维生素的合成，有促进胃肠道蠕动、通便洁肠、降低血清胆固醇、保

护肝脏的作用，非常有益于便秘、大便干燥的人群。

调节情绪——大豆蛋白

增加食物中的大豆蛋白含量，可增加大脑皮层的兴奋和抑制功能，让人情绪保持平静，避免沮丧、抑郁的加剧，对压力过大、长期精神沮丧、压抑的人群有效。

降低胆固醇——豆固醇

大豆中的豆固醇在人体肠道中与胆固醇竞争，阻止胆固醇在肠道的吸收，可达到降低胆固醇的目的，从而减少胆汁酸的产生，防治心脏病、抑制结肠癌。因此，植物固醇又被称为“胆固醇的清道夫”，豆浆也就成为高血脂人群的绝佳选择。

多功能营养素——矿物质

大豆中含有由18种氨基酸组成的蛋白质，人体必需的8种氨基酸和钾、钠、钙、镁等十余种矿物质，在大豆中皆有丰富的含量。制成豆浆后，可以最大限度地保留这些矿物质元素，满足身体的营养需要。

预防耳聋——微量元素

大豆中的微量元素和矿物质总含量约占5%~6%。其中，铁的含量相当于大米的10倍，锌的含量也很高。营养学家认为，充足的铁质供给可使微血管扩张，红细胞软化，保证耳部的血液供应，防止听力减退，对老年性耳聋有明显的预防作用。

预防中风——蛋白质、钾

中风的主要病因是高血压和动脉硬化。蛋白质可抑制血管紧张素转化酶的活性，可辅助抗高血压。相关研究表明，中风患者的尿液中钠增加，钾减少，这说明他们日常饮食中摄入的钠过量，钾过少，因此必须摄入钾以促进体内钠的排出，恢复身体健康。

抗氧化作用——大豆磷脂、维生素

大豆磷脂和脂溶性维生素可减缓细胞老化，降低胆固醇，促进细胞合成，预防动脉硬化，对肝炎、脂肪肝有一定效果。另外，脂溶性维生素，如维生素E有抗氧化作用，能捕捉自由基，能对抗生物膜中不饱和脂肪酸的过氧化反应，避免脂质过氧化物生成，保护生物膜的结构和功能，防止体质变差。

总的来说，豆浆的养生保健功能可归纳为：减肥、美容、降脂、降糖、排毒养颜、润肠通便、防癌、增强人体免疫力、延缓衰老。

喝豆浆的注意事项



选择优质豆子

豆浆用豆类制成，豆子优劣与否决定着豆浆的质量，选择豆子是保证豆浆品质的第一步。挑选豆子也是有一些窍门的哦。优质的豆类应该圆润饱满、整齐均匀、坚硬有光泽、少杂质；相反，大小不均、颜色暗淡不一、软湿、有不好气味、杂质较多的为次品。

据考证，东北地区独特的气候更利于豆类脂肪等营养物质的积累，因此，东北的豆子有机质含量远远高于其他地方的豆类。西北地区因干旱、高温、昼夜温差大，因此，所产豆类中的异黄酮蛋白酶抑制剂的含量高。黄淮地区因降水丰富，昼夜温差小，利于蛋白质的积累，所以此区域的豆类含蛋白质高于其他地区。南方地区则因降水多，温差小，豆类中的异黄酮和皂苷等物质少，不过豆腥味也因此较轻。

豆子的保存

即使是干豆，内部仍然含有水分，容易因储存不当变质。因此，买回家的豆子要注意保存好，避免长虫，变质。豆子宜放置在干燥、低温的地方，高温容易使豆类蛋白发生不良转化。买回家的豆子不宜储存太久，应尽快食用完，否则豆子中的脂肪酸容易被氧化。农村中自家种的豆子要晒干保存，在太阳下曝晒后，摊开晾凉再装入袋子中，要注意查看湿度，发现回潮后要及时晒干。

判断优劣豆浆

优质豆浆基本上呈乳白略带黄色，有黏稠感，闻上去有一股浓浓的豆香味，喝起来口感爽滑、味道鲜美，并带有一股淡淡的甜味。而有豆腥味、喝起来口感粗涩、味道淡如水的则为劣质豆浆。

做豆浆有讲究

选择好豆子之后先用清水浸泡，可将豆子表皮的脏物去除干净，且豆腥味也大大降低，建议至少将豆子浸泡8小时。不要用浸泡豆子的水直接打豆浆。因浸泡豆子的水呈黄色，有杂质，特别是夏季浸泡豆子后水面上还浮有泡沫，用这样的水制出的豆浆味道不新鲜，还容易引起腹泻、呕吐。因此，浸泡后的豆子要用水清洗干净，且榨豆浆要用清水，这样做出的豆浆才会美味、健康。

豆浆要煮开

没有煮熟的豆浆中含有皂素、胰蛋白酶抑制素等有毒物质，饮用后可引起中毒。因此在家制作豆浆一定要充分熬煮透，熟的豆浆才是安全的。

豆浆的各类禁忌人群

黄豆豆浆性凉，体质偏凉的人、痛风患者都应减量饮用。用炒熟的黑豆制作的豆浆性热，多食容易上火，尤其小儿不宜多食。红豆利水，身体虚弱和尿频者不宜多食。绿豆性凉，身体虚寒、脾胃虚弱者不宜多食。

豆类家族的成员



我们平常主要喝的是黄豆浆、绿豆汤，但豆类不只有这两种，而是一个庞大的家族。这个家族里的每一个成员都各有其特质，先来看看这些成员都有哪些吧！

黄豆

黄豆别名大豆，在食用、保健食品方面有着重要地位，是主要的食用油来源。黄豆味甘、性温，具有消水肿等作用。人体吸收利用率60%，而制成豆浆或豆腐后的吸收率可达90%。黄豆粉加水敷于创面，有促进愈合的功效。人们利用黄豆生产的保健食品有大豆异黄酮、大豆卵磷脂和大豆蛋白粉。黄豆制成的豆浆中可加入白糖，但如果是红糖，则其中的有机酸会与豆浆中的蛋白质结合产生变形沉淀物。

黑豆

黑豆又叫黑大豆、乌豆。黑豆味甘、性平、无毒；其中含有花青素和烟酸，经常食用可延缓衰老、美容养颜。此外，黑豆中镁、锌、铜、钼、硒、氟的含量很高，可分解血栓、软化血管，对高血压、心脏病患者特别有益。黑豆加盐煮食，可补肾；黑豆加甘草有解毒、治风毒脚气的功效；黑豆汤祛邪毒；黑豆炒熟，趁热放入酒中饮用，可治疗产后伤风头痛；黑豆炒熟加入当归、鸡蛋煮食，可治疗女性痛经。

红豆

红豆又名赤小豆、红小豆等。味甘、酸、性平，有通便、解酒、利水消肿、清热解毒和催乳的功效。小儿夏季饮用适量红豆汤可减少痱子；红豆与鲤鱼或鲫鱼同煮食，对肝腹水有辅助疗效。入药的红豆要选择小粒而颜色深的，那种特别大颗粒且颜色鲜艳的不能治病。红豆的营养相比于黄豆来说要略逊一筹，但它的糖分高，常用于制作糕点、冷饮；红豆所含的纤维素还有特别的减肥功效。古人认为红豆不宜与大米一起煮食，也不宜与羊肉、羊肝同煮，否则相克引起中毒。

绿豆

绿豆又名青小豆。味甘、性寒，可清热解毒、抗炎消肿、降低胆固醇、防治高血压和中风，有滋润肌肤、保肝明目的功效。对农药中毒、烧伤、腮腺炎、麻疹合并肠炎有明显疗效。绿豆煮熟加红糖可用于产后降火、催乳；绿豆皮炒黄加冰片磨成粉末可治疗烫伤；加马齿苋一同煎服可治疗肠炎、痢疾；绿豆粉加入苦胆汁可用于高血压的辅助治疗；饮用绿豆汤可预防中

暑；用绿豆做枕头可明目。绿豆性凉，体虚寒和脾胃虚弱者不宜多食，不可与补药同服，以免影响功效。

豌豆

豌豆又叫麦豌豆，味甘、性平、无毒。豌豆对肠胃调理有很好的作用，可止吐、止泻、防治动脉粥样硬化，预防肿瘤，是高血脂和冠心病患者的理想食物之一。另外，豌豆中的维生素C含量是所有豆类中最高的，维生素A和胡萝卜素的含量也很高。豌豆中还含有丰富的磷脂，对骨骼和牙齿生长起重要作用，适合处于生长发育期的儿童和老年人食用。豌豆、粳米和红枣煮粥食用可健脾养胃。虽然豌豆的营养价值极高，但食用过多可引起腹部胀气，因此，肠胃虚弱者不宜多食。

扁豆

扁豆又叫月亮豆、蛾眉豆。味甘、性微温，对食少久泄，赤白带下、小儿疳积有明显的疗效。扁豆有白扁豆、青扁豆和紫扁豆三种，其中白扁豆药用价值最高。将白扁豆和红枣用水煎服可治疗贫血、慢性肾炎。扁豆营养丰富，含B族维生素特别丰富，有增强免疫力、防癌、降低血糖的功效。患寒热症和疟疾者不宜食用扁豆。扁豆中含有红细胞凝聚素等有毒物质，能引发中毒。不过只要彻底煮熟就可以彻底破坏这些毒素，所以扁豆一定要煮熟后食用才安全。

刀豆

刀豆又叫刀巴豆、刀培豆。味甘、性平，可用于肾虚、腰痛、胃痛的防治，对风湿、小儿氩气有一定疗效。可保护红细胞，增强心肌缺血后恢复，提高人体免疫力，抑制肿瘤细胞。刀豆烧熟后研末，每次小半勺，开水冲服，用于小儿氩气；与猪肾同煮服用，可益肾补元。

芸豆

芸豆又称菜豆、白腰豆。味甘平，性温，温中下气，益肾补元，利肠胃。芸豆营养丰富，是一种高钾、高镁、低钠的天然食物。它的这一特点决定了它是低血钾症、心脏病、高血脂、动脉硬化患者的绝佳食物。白芸豆中的天然淀粉抑制酶可用于治疗肥胖症，其提取物制成的减肥产品在日本大受追捧；其含有的尿毒酶和多种球蛋白有提高人体免疫力、抑制肿瘤细胞的作用；芸豆排骨汤可补肾、延缓衰老。传统工艺制作的芸豆糕令人回味无穷，据传为慈禧太后所喜爱。芸豆中的血细胞凝集素有毒，只能在高温下被破坏，因此，食用芸豆一定要煮熟至酥烂才可以。

青豆

青豆又叫青大豆。味甘、性平，对疳积、妊娠中毒、外伤出血有效。青豆中的丰富营养素有健脑益智、软化血管、防止脂肪肝、抑制癌细胞的作用。

PART 1

经典纯味豆浆



“来碗豆浆，加根油条”是中国人延续了上千年的早餐习惯，黄豆豆浆也成为了人们心目中的豆浆经典，平凡的豆浆中蕴含着丰富的营养成分，并且更利于人体吸收利用。后来的黑豆豆浆、全豆豆浆、红豆豆浆、绿豆豆浆等，都是在黄豆豆浆的基础上逐渐出现的。



浓醇 早餐豆浆

材料

黄豆80~100克，
白糖、水各适量。

小贴士

黄豆没有规定用量，可根据个人的浓淡喜好，多放或者少放一些黄豆。

黄豆豆浆中不宜加入红糖，红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质会产生变质沉淀物，对身体不利。

黄豆豆浆要充分煮熟，消化不良、腹泻和痛风患者要少饮用。

养生功效

黄豆豆浆具有补虚、清热、调和脾胃、降低血压、增乳、使肤质细腻的功效。豆浆与碳水化合物，如面包、馒头一起食用，能使其中的营养物质得到充分利用，因此，早餐喝豆浆是最好的。

制作方法

- ① 黄豆加水浸泡，捞出清洗干净。
- ② 将黄豆放入全自动豆浆机中，添水自动搅打成豆浆。
- ③ 将原汁豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。



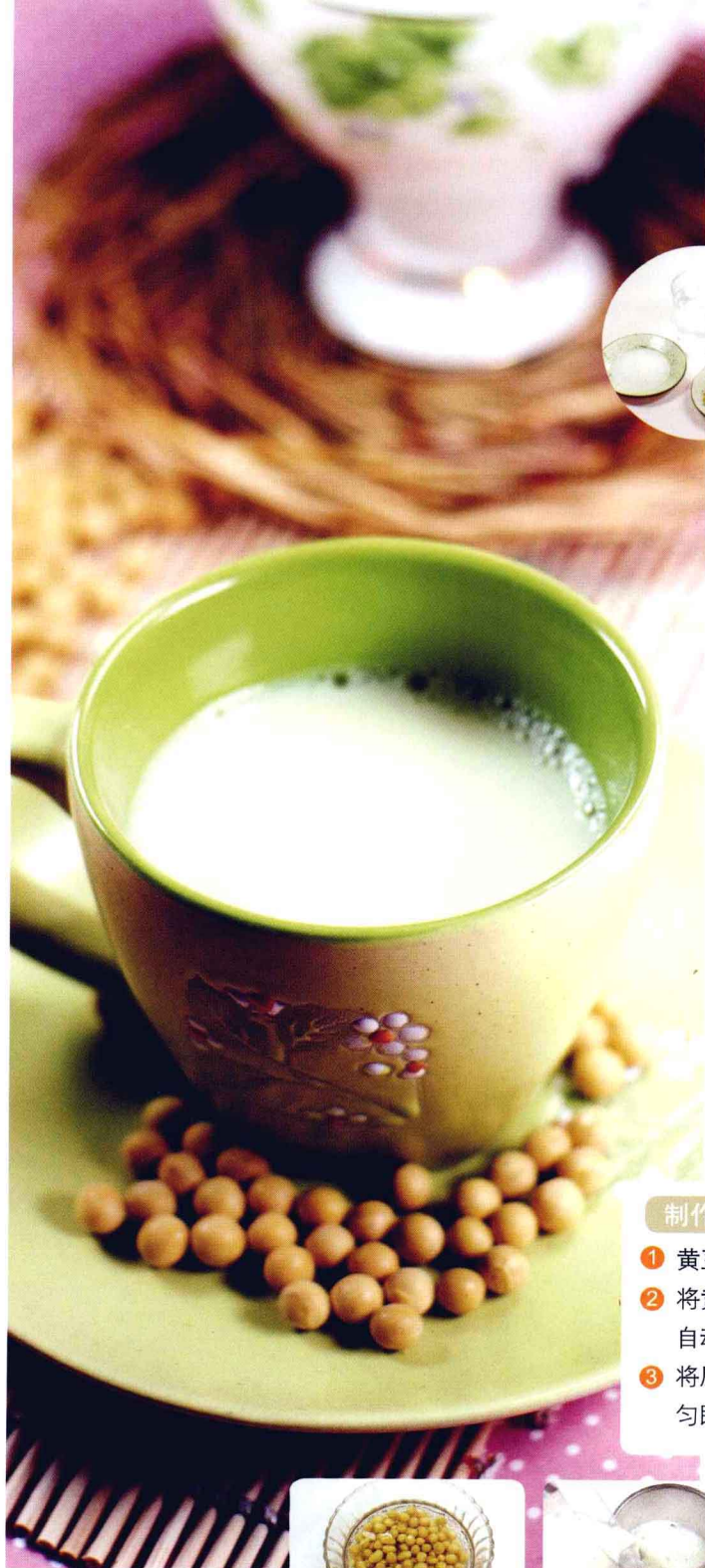
①



②



③





补益黑豆豆浆

材料

黑豆80~100克，白糖、水各适量。



养生功效

黑豆是当红的“黑色食品”之一。含蛋白质、氨基酸、不饱和脂肪酸等营养元素，热量却相当低。其豆皮中的“花青素”能清除体内的自由基，抗氧化作用极好，能补血、延缓衰老、软化血管、润发黑发，对高血压、心脏病等患者都很有益处。

制作方法

- 1 黑豆加水浸泡，捞出清洗干净。
- 2 将黑豆放入全自动豆浆机中，添水后搅打成黑豆豆浆。
- 3 将黑豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。



1



2



3



营养全豆豆浆

材料

黄豆20克，黑豆10克，豌豆10克，青豆10克，黑芝麻10克，白糖、水各适量。



小贴士

黑芝麻不仅可以增加豆浆的香味，还可以避免豆浆机糊管，方便清洗。也可以用花生米代替黑芝麻。

养生功效

全豆豆浆综合了以上5种材料的营养和香味，使豆浆的营养更均衡全面，香味更醇厚，口味更浓滑，令人食欲大增，可为人体补充能量，增强活力。

制作方法

- 1 将黄豆、黑豆、豌豆、青豆加水浸泡，捞出清洗干净。
- 2 将泡好的豆子与黑芝麻一起放入全自动豆浆机中，添水后自动搅打成全豆豆浆。
- 3 将全豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。



养颜红豆 豆浆

材料

红豆80~100克，红米50克，白糖、水各适量。



小贴士

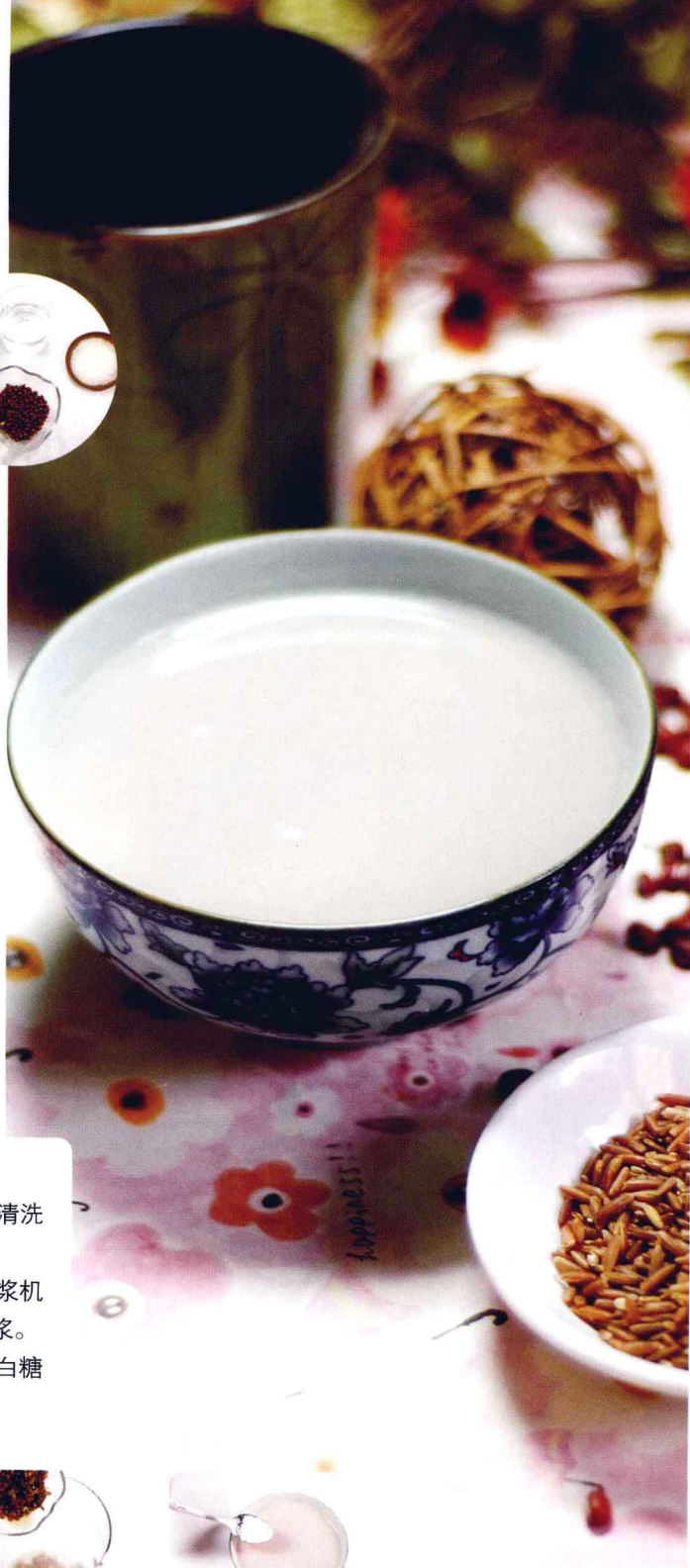
据民间经验，红豆不宜与羊肉、羊肝同煮，以免食物相克。红豆又叫“相思豆”，与一种名叫“相思子”的植物种子相似，但相思子有毒，不能食用，要注意区别。

养生功效

《日华子本草》中记载：赤豆粉，治烦、解热毒、补血脉。红豆又叫“饭豆”，被李时珍称为“勺占之谷”。红豆豆浆有美容养颜、生津益血的功效。

制作方法

- 1 红豆、红米加水浸泡后捞出清洗干净。
- 2 将红豆、红米放入全自动豆浆机中，添水自动搅打成红豆豆浆。
- 3 将红豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。





清火绿豆豆浆

材料

绿豆80~100克，白糖、水各适量。



养生功效

绿豆味甘、性寒，可清热解毒，消水肿，李时珍称之为“济世之良谷”。它还有明目保肝、降血压、滋润肌肤、防止动脉粥样硬化等功效，更是女性喜爱的减肥食品。

制作方法

- 1 绿豆加水浸泡，捞出清洗干净。
- 2 将绿豆放入全自动豆浆机中，添水后自动搅打成绿豆豆浆。
- 3 将绿豆豆浆过滤，加入适量白糖调匀即可。



1



2



3