

牛奶 豆浆



的保健功能与食疗方

李世华 主编




JINDUN CHUBAN SHE
金盾出版社

牛奶豆浆的保健功能与食疗方

主 编

李世华

副主编

甄立军

编著者

甄立军	李国华	徐纳绎
张月晴	王 宁	陈 颖
李世华	蓝吉鸿	付丽珍

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分别阐述了牛奶和豆浆的性状、营养成分、保健功能及科学饮用方法,并介绍了250个牛奶食疗方和160多个豆浆食疗方。每个食疗方均分别介绍其原料、制作、用法和功效。内容新颖,实用性强,是家庭保健的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

牛奶豆浆的保健功能与食疗方/李世华主编. —北京:金盾出版社,2004.12

ISBN 7-5082-3284-4

I. 牛… II. 李… III. ①鲜乳-食品营养②鲜乳-食物疗法③豆制食品,豆浆-食品营养④豆制食品,豆浆-食物疗法
IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106302 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:169千字

2004年12月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:11.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

牛奶、豆浆是世界公认的绿色保健食品,被誉为“白色血液”。随着人民群众物质生活水平的不断提高,保健意识的逐渐增强,牛奶、豆浆已进入了千家万户,成为不少城市居民的平常食品。国际学术会议上有“一杯牛奶振兴一个民族”、“为国民强壮加杯奶”、“大豆强国”等提法及宣传口号。但目前,牛奶、豆浆还未受到我国国民的普遍重视,有些人饮用牛奶、豆浆还存有一定误区。为普及牛奶、豆浆的保健知识,引导人们正确饮用牛奶、豆浆,我们组织编写了《牛奶豆浆的保健功能与食疗方》一书。

书中分别介绍了牛奶、豆浆的性状、营养成分、保健功能及科学饮用方法,着重介绍了 250 个牛奶食疗方和 160 多个豆浆食疗方。每个食疗方原料易得,制作简便,功效显著。

本书力求内容新颖,文字通顺,突出实用性,以供不同年龄、不同身体状况的读者和一些常见病、慢性病患者阅读参考。

书中引用了一些公开发表的资料,在此谨向有关作者表示谢意。由于作者水平有限,书中不妥之处敬请广大读者指正。

李世华

2004 年 5 月

目 录

一、牛奶的保健功能与食疗方

(一)牛奶的性状及营养成分

(二)牛奶的保健功能

- | | | | |
|-------------|------|------------------|------|
| 1. 补钙 | (13) | 6. 助长 | (20) |
| 2. 减肥 | (15) | 7. 防衰老 | (21) |
| 3. 健脑 | (17) | 8. 改善亚健康状态 | (22) |
| 4. 健美 | (18) | 9. 防治多种慢性病 | (23) |
| 5. 美容 | (18) | 10. 其他用途 | (32) |

(三)科学饮用牛奶

- | | | | |
|--------------------|------|-------------------|------|
| 1. 饮用牛奶的学问 | (34) | 3. 鲜牛奶的简易鉴别 | |
| 2. 饮用牛奶的注意事项 | (35) | 法 | (37) |
| | | 4. 乳糖不耐症防治法 | (38) |

(四)牛奶食疗方

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 1. 牛奶麦片粥 | (41) | 9. 牛奶玉米面粥 | (44) |
| 2. 牛奶酥油粥 | (41) | 10. 牛奶米糊粥 | (44) |
| 3. 牛奶莲子雪花糕 | (41) | 11. 牛奶小米发糕 | (44) |
| 4. 牛奶杏仁饮 | (42) | 12. 牛奶薏苡仁糯米粥 | |
| 5. 牛奶螃蟹 | (42) | | (45) |
| 6. 牛奶茯苓粥 | (43) | 13. 牛奶果酱馒头 | (45) |
| 7. 牛奶豆沙糕 | (43) | 14. 牛奶姜藕饮 | (46) |
| 8. 牛奶南瓜饼 | (43) | 15. 牛奶补脑饮 | (46) |

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 16. 牛奶鸡丝 …………… (46) | 41. 牛奶椰汁冰淇淋 … (56) |
| 17. 牛奶鸡蛋羹 …………… (47) | 42. 牛奶椰汁烤糕 …… (57) |
| 18. 牛奶西红柿 …………… (47) | 43. 牛奶花生酱糊 …… (57) |
| 19. 牛奶燕窝鸽蛋 …… (48) | 44. 牛奶干贝豆腐 …… (58) |
| 20. 牛奶健身饮 …………… (48) | 45. 牛奶章鱼鸡 …… (58) |
| 21. 奶蛋果蔬饮 …………… (49) | 46. 牛奶鹌鹑蛋羹 …… (59) |
| 22. 芝麻杏仁奶茶 …… (49) | 47. 牛奶笋片鹌鹑蛋 … (59) |
| 23. 核桃仁大米牛奶糊
…………… (49) | 48. 牛奶红枣饮 …… (59) |
| 24. 牛奶蜂蜜饭 …………… (50) | 49. 牛奶热蜜茶 …… (60) |
| 25. 牛奶燕麦片粥 …… (50) | 50. 牛奶玉米花生糊 … (60) |
| 26. 牛奶桂圆栗子 …… (50) | 51. 牛奶草莓茶 …… (60) |
| 27. 牛奶花生杞子饮 … (51) | 52. 牛奶姜桃汁 …… (61) |
| 28. 牛奶芝麻饮 …………… (51) | 53. 牛奶姜韭汁 …… (61) |
| 29. 牛奶花生杏仁饮 … (51) | 54. 葱汁牛奶 …… (61) |
| 30. 牛奶花生薏苡仁粥
…………… (52) | 55. 洋参牛奶 …… (62) |
| 31. 牛奶山药芝麻粥 … (52) | 56. 牛奶蒜羹 …… (62) |
| 32. 牛奶莲豆粥 …… (53) | 57. 牛奶酥油茶 …… (62) |
| 33. 牛奶香蕉胚芽汁 … (53) | 58. 牛奶栗子白菜 …… (63) |
| 34. 牛奶香蕉冰淇淋 … (53) | 59. 牛奶杞子莲子粥 … (63) |
| 35. 酸奶果羹 …………… (54) | 60. 牛奶什锦饭 …… (64) |
| 36. 牛奶山药豆腐汤 … (54) | 61. 牛奶煎饼卷 …… (64) |
| 37. 牛奶黄豆猪蹄汤 … (55) | 62. 牛奶山药羹 …… (65) |
| 38. 牛奶蘑菇豆腐汤 … (55) | 63. 牛奶消食饼 …… (65) |
| 39. 牛奶核桃仁饼 …… (56) | 64. 牛奶山楂金糕 …… (66) |
| 40. 牛奶草莓杞子茶 … (56) | 65. 牛奶苹果糊 …… (66) |
| | 66. 牛奶大米粥 …… (67) |
| | 67. 牛奶鸡蛋布丁 …… (67) |

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 68. 牛奶鸭梨果羹
..... (67) | 91. 牛奶柿饼山药粥
..... (77) |
| 69. 炒猪肾鸭梨牛奶... (68) | 92. 牛奶生柿子饮 (77) |
| 70. 兔肉片炒雪梨牛奶
..... (68) | 93. 牛奶柿葱汁 (77) |
| 71. 牛奶草莓泥 (69) | 94. 牛奶山药黑芝麻粥
..... (78) |
| 72. 牛奶草莓酱炒鸡蛋
..... (69) | 95. 牛奶蜂蜜饮 (78) |
| 73. 牛奶蛋糊炸桃片... (70) | 96. 酸牛奶水果泥 (78) |
| 74. 牛奶杏花冻 (70) | 97. 牛奶海带羹 (79) |
| 75. 牛奶杏羹 (71) | 98. 牛奶胡萝卜饮 (79) |
| 76. 杏仁牛奶糕 (71) | 99. 牛奶小麦胚芽饮 ... (80) |
| 77. 牛奶杏仁布丁 (71) | 100. 牛奶洋葱蘑菇汤
..... (80) |
| 78. 牛奶樱桃冻 (72) | 101. 牛奶炖鸡 (81) |
| 79. 牛奶梨汁 (72) | 102. 牛奶荞麦饼 (81) |
| 80. 牛奶果蔬汁 (73) | 103. 牛奶山药核桃仁
糊 (82) |
| 81. 牛奶甜橙羹 (73) | 104. 牛奶海参汤 (82) |
| 82. 甜橙奶露 (73) | 105. 牛奶西瓜籽仁粥 ... (83) |
| 83. 牛奶梨桃冻 (74) | 106. 牛奶西瓜皮粥 ... (83) |
| 84. 牛奶桂圆荔枝羹... (74) | 107. 牛奶山楂核桃饮 ... (83) |
| 85. 牛奶荔枝粥 (74) | 108. 牛奶山楂荸荠羹 ... (84) |
| 86. 牛奶葡萄杞子 (75) | 109. 牛奶苹果饮 (84) |
| 87. 牛奶葡萄干粥 (75) | 110. 酸牛奶苹果饮 ... (85) |
| 88. 牛奶葡萄干花生
仁薄脆饼 (76) | 111. 牛奶苹果葡萄干
粥 (85) |
| 89. 牛奶菱角粥 (76) | 112. 牛奶鸡蛋苹果饼 |
| 90. 牛奶柿子汁饮 (76) | |

- (85) (94)
113. 牛奶面包布丁 ... (86) 135. 牛奶猕猴桃粥 ... (94)
114. 牛奶什锦水果 ... (86) 136. 牛奶柿泥蜜枣饮 ... (95)
115. 牛奶枇杷银耳羹 ... (87) 137. 牛奶瓜蜜饮 (95)
116. 牛奶枇杷薏苡仁粥
..... (87) 糊 (95)
117. 牛奶鸭梨蜂蜜饮 ... (87) 139. 牛奶香蕉汁 (96)
118. 牛奶雪梨冰淇淋 ... (88) 140. 牛奶土豆冰淇淋 ... (96)
119. 酸牛奶草莓 (88) 141. 牛奶煮香蕉苹果 ... (97)
120. 牛奶草莓雪梨饮 ... (88) 142. 牛奶鸡蛋香蕉 ... (97)
121. 牛奶草莓冻 (89) 143. 牛奶香蕉藕粉羹 ... (97)
122. 酸牛奶桃冻 (89) 144. 牛奶红茶 (98)
123. 牛奶杏仁冻 (90) 145. 牛奶水果红豆粥 ... (98)
124. 牛奶杏仁杞子茶 ... (90) 146. 牛奶苹果胡萝卜
汁 (99)
125. 奶汁杏仁葛粉圆 ... (91)
126. 牛奶杏仁玉米粉
烤糕 (91) 147. 鲜奶冬瓜条 (99)
127. 牛奶杏仁鸡蛋布丁
..... (92) 148. 奶汁芹菜 (100)
128. 牛奶金饼粥 (92) 149. 鲜奶白菜 (100)
129. 牛奶香红饮 (92) 150. 牛奶姜韭蜜汁 ... (101)
130. 牛奶橙汁蛋黄饮
..... (93) 151. 牛奶姜汁 (101)
131. 牛奶橙肉饮 (93) 152. 牛奶菠菜豆腐糊
..... (101)
132. 牛奶芒果冻 (93) 153. 牛奶海米卷心菜
..... (102)
133. 牛奶葡萄汁饮 ... (94) 154. 牛奶菜花 (102)
134. 牛奶葡萄干糯米粥 155. 牛奶蒜苗豆腐 ... (103)
156. 牛奶芝麻莴苣 ... (103)

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 157. 牛奶生地洋葱饮
..... (103) | 175. 牛奶胚芽橙汁... (112) |
| 158. 牛奶大蒜糯米粥
..... (104) | 176. 牛奶豆浆草莓汁
..... (112) |
| 159. 牛奶山药虾皮糊
..... (104) | 177. 牛奶鲜桃柠檬汁
..... (113) |
| 160. 牛奶白萝卜豆浆
饮 (105) | 178. 牛奶蛋黄橙汁饮
..... (113) |
| 161. 牛奶胡萝卜丁... (105) | 179. 牛奶香蕉茶 (113) |
| 162. 牛奶莲藕汁饮... (105) | 180. 牛奶粥 (114) |
| 163. 牛奶茄子杂烩... (106) | 181. 牛奶豆浆莴苣汤
..... (114) |
| 164. 牛奶苦瓜蜂蜜饮
..... (107) | 182. 牛奶椰汁鸡球汤
..... (115) |
| 165. 牛奶黄瓜豆浆... (107) | 183. 牛奶芦笋汤 (115) |
| 166. 牛奶丝瓜烩豆腐
..... (107) | 184. 牛奶荠菜豆腐羹
..... (115) |
| 167. 牛奶烩三元 (108) | 185. 酿冬瓜牛奶 (116) |
| 168. 牛奶蘑菇粥 (108) | 186. 奶油西红柿 (117) |
| 169. 牛奶蘑菇豆腐 ... (109) | 187. 奶油冬瓜条 (117) |
| 170. 香菇牛奶花生饮
..... (109) | 188. 牛奶陈皮兔肉
..... (117) |
| 171. 牛奶香菇豆腐菜
..... (110) | 189. 牛奶腐竹香菜
..... (118) |
| 172. 牛奶黑木耳豆腐
..... (110) | 190. 牛奶芦笋扒冬瓜
..... (118) |
| 173. 牛奶双耳饮 (111) | 191. 牛奶翠皮香蕉
..... (119) |
| 174. 牛奶洋葱酒 (111) | |

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 192. 牛奶油豆腐油菜 | (126) | |
| (119) | | 209. 牛奶蜜蛋香蕉汁 |
| 193. 牛奶豆腐烧笋尖 | (120) | (126) |
| (120) | | 210. 牛奶果汁蜂蜜饮 |
| 194. 牛奶菜心煨鸡丝 | (127) | (127) |
| (120) | | 211. 牛奶果蔬蜂蜜饮 |
| 195. 牛奶蒜 | (127) | (127) |
| 196. 牛奶鲜笋炖海参 | (121) | 212. 牛奶椰蕉汁 |
| (121) | | (127) |
| 197. 牛奶炖鸡 | (121) | 213. 牛奶橄榄汁 |
| 198. 牛奶焖米饭 | (121) | (128) |
| 199. 牛奶马蹄糕 | (122) | 214. 魔芋奶汁 |
| (122) | | (128) |
| 200. 牛奶白术饼 | (122) | 215. 水果菠萝奶汁 |
| 201. 牛奶兔肉馄饨 | (123) | (128) |
| 202. 牛奶桂花橘络汤 | (129) | 216. 奶蛋胡萝卜汁 |
| 圆 | (129) | (129) |
| 203. 牛奶马蹄山楂糕 | (124) | 217. 洋白菜苹果奶汁 |
| (124) | | (129) |
| 204. 牛奶核桃仁豌豆 | (130) | 218. 牛奶黄瓜柠檬汁 |
| 泥 | (130) | (129) |
| 205. 牛奶糯米藕粉糕 | (125) | 219. 绿色奶汁 |
| (125) | | (130) |
| 206. 牛奶绿豆粉糕 | (131) | 220. 牛奶巧克力冰淇淋 |
| (125) | | (130) |
| 207. 牛奶苹果烤面盒 | (131) | 221. 牛奶杏冻 |
| (125) | | (130) |
| 208. 烤香蕉牛奶鸡蛋 | (132) | 222. 苹果奶冻 |
| | | (131) |
| | | 223. 牛奶豌豆果肉冻 |
| | | (131) |
| | | 224. 牛奶扁豆花粥 |
| | | (131) |
| | | 225. 牛奶高粱米粥 |
| | | (132) |

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 226. 甘蔗汁奶粥 (132) | 239. 牛奶豆腐软饭 ... (137) |
| 227. 牛奶大麦粒粥 ... (132) | 240. 奶黄糯米包 (137) |
| 228. 牛奶甘薯粟米粥
..... (133) | 241. 鲜玉米奶茶 (138) |
| 229. 牛奶黄豆粳米粥
..... (133) | 242. 酸奶苹果橘子汁
..... (138) |
| 230. 牛奶莲花粥 (133) | 243. 牛奶果蔬健脑饮
..... (139) |
| 231. 牛奶西瓜羹 (134) | 244. 牛奶果肉糕 (139) |
| 232. 牛奶蚕豆粥 (134) | 245. 牛奶苹果柠檬冻
..... (140) |
| 233. 牛奶冬菜豆腐汤
..... (134) | 246. 牛奶苹果樱桃酥
..... (140) |
| 234. 牛奶火腿冬瓜汤
..... (135) | 247. 牛奶芝麻熘苹果
..... (141) |
| 235. 牛奶豆瓣肉片汤
..... (135) | 248. 牛奶苹果嫩笋豆
腐 (141) |
| 236. 牛奶花生蹄筋汤
..... (136) | 249. 牛奶橘皮豆腐干
..... (142) |
| 237. 牛奶二黄鸡蛋汤
..... (136) | 250. 牛奶芹菜果汁 ... (142) |
| 238. 牛奶大枣糊 (137) | |

二、豆浆的保健功能与食疗方

(一) 豆浆的性状及营养成分

(二) 豆浆的保健功能

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. 防治更年期综合征
..... (145) | 3. 防癌抗癌 (147) |
| 2. 减肥 (146) | 4. 防治心脑血管疾病
及冠心病 (147) |

5. 健脑壮体,防治贫血 (148)
6. 其他 (148)

(三)科学饮用豆浆

(四)豆浆食疗方

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 黑芝麻豆浆 (150) | 19. 豆浆银耳鸭蛋 ... (157) |
| 2. 豆浆花粉 (150) | 20. 豆浆菜花炖猪肉 |
| 3. 豆浆麦芽 (151) | (158) |
| 4. 花生豆浆 (151) | 21. 豆浆荸荠糕 (158) |
| 5. 豆浆白茯苓粥 ... (152) | 22. 豆浆玉米糊 (159) |
| 6. 豆浆砂仁粥 (152) | 23. 豆浆玉米南瓜饼 |
| 7. 豆浆贝母粥 (152) | (159) |
| 8. 豆浆海带粥 (153) | 24. 豆浆糯米糕 (159) |
| 9. 豆浆芡实粉粥 (153) | 25. 豆浆玉米芝麻糕 |
| 10. 豆浆丹参粥 (153) | (160) |
| 11. 豆浆黑芝麻汤圆 | 26. 豆浆桂花玉米笋 |
| (154) | (160) |
| 12. 豆浆莴苣猪蹄汤 | 27. 小米豆浆鸡蓉 ... (161) |
| (154) | 28. 豆浆小米鸡蛋蒸 |
| 13. 豆浆虾肉丸子 ... (155) | 糕 (161) |
| 14. 豆浆紫菜鸡蛋汤 | 29. 豆浆薏苡仁粥 ... (162) |
| (155) | 30. 豆浆大米粥 (162) |
| 15. 豆浆核桃仁鸡蛋 | 31. 豆浆玉米面麦麸 |
| 饼 (156) | 粥 (162) |
| 16. 豆浆椰粉糕 (156) | 32. 豆浆麦麸粥 (163) |
| 17. 豆浆鸭蛋羹 (157) | 33. 豆浆南瓜大米粥 |
| 18. 豆浆银耳鹌鹑蛋 | (163) |
| (157) | 34. 豆浆小米桂圆粥 |

- (163)
35. 豆浆烧南瓜 (164)
36. 豆浆软饭 (164)
37. 米豆浆萝卜饺 ... (164)
38. 冰镇草莓豆浆 ... (165)
39. 豆浆牛奶草莓冻
..... (165)
40. 豆浆鲜桃鸡球 ... (166)
41. 豆浆杏仁奶茶 ... (166)
42. 豆浆杏干羹 (167)
43. 豆浆橘皮豆腐干
..... (167)
44. 豆浆橙奶饮 (168)
45. 豆浆芒果肉蛋汤
..... (168)
46. 豆浆芒果笋菇鸡
..... (169)
47. 豆浆荔枝羹 (169)
48. 豆浆荔枝银耳羹
..... (170)
49. 豆浆煮荔枝香蕉
菠萝 (170)
50. 豆浆葡萄干姜汁
饮 (171)
51. 豆浆什锦饭 (171)
52. 豆浆藕粉菱角羹
..... (172)
53. 豆浆菱角蒸糕 ... (172)
54. 豆浆菱角肉丁 ... (172)
55. 豆浆菱角香菇 (173)
56. 豆浆银耳柿饼羹
..... (173)
57. 豆浆柿子糕 (174)
58. 豆浆奶油南瓜 ... (174)
59. 豆浆西兰花烩虾
仁 (175)
60. 豆浆栗子玉米粉
糕 (175)
61. 豆浆桑椹糯米糕
..... (176)
62. 蜜豆浆 (176)
63. 豆浆虾仁韭菜 ... (176)
64. 豆浆青柿火腿片
..... (177)
65. 豆浆鸡蛋柿饼 ... (177)
66. 豆浆西瓜汁 (178)
67. 豆浆芹菜西瓜汁
..... (178)
68. 豆浆西瓜皮汁 ... (179)
69. 豆浆二皮饮 (179)
70. 豆浆西瓜汁鸡蛋
饼 (179)
71. 豆浆米糊 (180)
72. 豆浆核桃山楂饮

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| (180) | 89. 豆浆樱桃杏仁冻
..... (188) |
| 73. 豆浆山楂山药羹
..... (181) | 90. 豆浆红橘羹 (188) |
| 74. 豆浆苹果健脑饮
..... (181) | 91. 豆浆猕猴桃羹 ... (188) |
| 75. 豆浆苹果胡萝卜羹 (182) | 92. 豆浆糯米栗子糕
..... (189) |
| 76. 豆浆苹果玉米糊
..... (182) | 93. 豆浆哈密瓜冻 ... (189) |
| 77. 豆浆苹果藕粉糊
..... (182) | 94. 豆浆椰汁冰淇淋
..... (190) |
| 78. 豆浆苹果布丁 ... (183) | 95. 豆浆香蕉梨汁 ... (190) |
| 79. 豆浆百合枇杷羹
..... (183) | 96. 豆浆酸奶香蕉饮
..... (190) |
| 80. 豆浆枇杷冻 (184) | 97. 三仁豆浆 (191) |
| 81. 豆浆雪梨百合饮
..... (184) | 98. 豆浆核桃仁红枣露 (191) |
| 82. 豆浆鸭梨炒腰花
..... (185) | 99. 豆浆核桃仁蜜 (192) |
| 83. 豆浆雪梨香菇 ... (185) | 100. 豆浆糖枣苹果 ... (192) |
| 84. 冰镇豆浆草莓 ... (186) | 101. 豆浆荔枝烩桂圆
..... (193) |
| 85. 豆浆西红柿草莓羹 (186) | 102. 豆浆枣泥松仁苹果
..... (193) |
| 86. 豆浆鸡蛋炸桃片 ... (186) | 103. 豆浆山楂糕榴苹果
..... (194) |
| 87. 豆浆杏肉羹 (187) | 104. 豆浆苹果烤蛋糕
..... (194) |
| 88. 豆浆杏仁银耳糊
..... (187) | 105. 豆浆八宝苹果 ... (194) |
| | 106. 豆浆烧水果 (195) |

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 107. 豆浆鸡肉馅苹果
..... (196) | 126. 豆浆荔枝烧鲳鱼
..... (205) |
| 108. 豆浆苹果烧鹌鹑
肉 (196) | 127. 豆浆瓜酱午餐肉
..... (206) |
| 109. 豆浆苹果沙丁鱼
..... (197) | 128. 豆浆西瓜鸡 (206) |
| 110. 豆浆枇杷银耳 ... (197) | 129. 豆浆翠衣鳝鱼丝
..... (207) |
| 111. 豆浆枇杷蟹肉 ... (198) | 130. 豆浆乳鸽西瓜 ... (207) |
| 112. 豆浆鸭梨果羹 ... (198) | 131. 豆浆鸡蛋椰丝饺
..... (208) |
| 113. 豆浆银耳梨饼 ... (199) | 132. 豆浆水晶鸡肉椰
子 (208) |
| 114. 豆浆糖蜜鸭梨
..... (199) | 133. 豆浆菠萝糯米饭
..... (209) |
| 115. 豆浆雪梨鸡块 ... (199) | 134. 豆浆菠萝鸡片汤
..... (209) |
| 116. 豆浆鲜桃冻 (200) | 135. 豆浆扒菠萝 (210) |
| 117. 豆浆蜜饯桃 (201) | 136. 豆浆菠萝烧鸭片
..... (210) |
| 118. 豆浆鸡蛋桃 (201) | 137. 豆浆菠萝烤鹅 ... (211) |
| 119. 豆浆水晶桃 (202) | 138. 豆浆菠萝鹌鹑 ... (211) |
| 120. 豆浆糖熘橘瓣 ... (202) | 139. 豆浆菠萝鱼 (212) |
| 121. 豆浆蛋黄橘 (202) | 140. 豆浆奶蜜果汁 ... (212) |
| 122. 豆浆橘皮焖牛肉
..... (203) | 141. 豆浆椰汁香蕉 ... (213) |
| 123. 豆浆橘皮炖鸭
..... (203) | 142. 豆浆银耳海参汤
..... (213) |
| 124. 豆浆荔枝炖乳鸽
..... (204) | 143. 豆浆猪肚润肤汤 |
| 125. 豆浆荔枝烧草鱼
..... (205) | |

- (213)
144. 豆浆润肤汤 (214)
145. 豆浆莲子鸽蛋糊
..... (214)
146. 豆浆苹果大麦面
片 (215)
147. 豆浆大麦面煎饼
..... (215)
148. 豆浆骨髓油炒面
..... (216)
149. 豆浆荞麦蒸面 ... (216)
150. 豆浆荞麦牛肉蒸
饺 (216)
151. 豆浆牛奶荞麦蒸
饼 (217)
152. 豆浆鸡蛋荞麦甜
饼 (217)
153. 豆浆荞麦葱油饼
..... (218)
154. 豆浆牛奶核桃饮
..... (218)
155. 豆浆花生核桃杞
子饮 (218)
156. 豆浆花生杏仁粥
..... (219)
157. 豆浆火锅 (219)
158. 豆浆糯米糊 (220)
159. 豆浆海米粥 (220)
160. 豆浆小米山楂糕
..... (221)
161. 豆浆玫瑰卷糕 ... (221)
162. 豆浆桂花蛋糕 ... (221)
163. 豆浆馒头 (222)
164. 豆浆果酱面包 ... (222)
165. 豆浆大麦糯米粥
..... (223)
166. 豆浆土豆大麦粥
..... (223)
167. 豆浆大麦玉米煎
饼 (224)
168. 豆浆燕麦饼 (224)

一、牛奶的保健功能与食疗方

(一)牛奶的性状及营养成分

牛奶是奶牛乳腺分泌的一种具有胶体溶液特性的生物液体,是天然的、由多种营养成分组成的均匀复(混)合物。现已证实,牛奶中有100多种营养物质,其中主要由水、脂肪、磷脂、蛋白质、糖类、无机盐、维生素、酶类及其他生物活性成分组成。牛奶中的营养成分及其含量因奶牛的品种、泌乳期、健康状况、放牧(喂养)条件,以及挤奶、牛棚的现代化程度等因素的变化而变化。

最近报道,德国工程师及生物声学家格哈德·扬斯通过解密奶牛的语言了解其“喜怒哀乐”,从而提高产奶量。扬斯发现,奶牛叫唤有不同的声调和频率,通过声音鉴定,可分辨出它们表达的是有某种生理需要,或是烦躁不安的情绪,或是身上存在病痛等,可以根据这些信息进行科学饲养和管理,用以帮助提高牛奶产量。西方发达国家正在实行奶牛的牛棚和喂养现代化,并为奶牛创造一个乐陶陶的气氛(环境),以提高牛奶的产量、质量。德国的哈曼教授在汉诺威附近的鲁特试验场用现代化的无臭、无味的新型牛棚,通过安装在机器人手臂上的照相机由计算机控制程序,实行自动化挤奶。该试验场的45头奶牛比临近一家普通奶场的50头奶牛每日所产的牛奶还要多1.5~2公斤。哈曼教授颇为满意地说:“这套新的现代