



无烟厨房

营养食谱丛书

豆浆机 营养食谱



吃出营养与健康

80 道豆浆机健康食谱

100 个健康营养知识

犀文图书 编著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。

简单方便，轻松一按键即可作出美味豆浆。

让营养从早餐开始。



CMS



湖南美术出版社

无烟厨房

营养食谱丛书

豆浆机 营养食谱

犀文图书 编著

CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆浆机营养食谱 / 犀文图书编著. -- 长沙: 湖南
美术出版社, 2011.12

(无烟厨房营养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4325-4

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(2011)第039549号

无烟厨房营养食谱丛书

豆浆机营养食谱

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 12

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: 978-7-5356-4325-4

定 价: 96.00元(共八册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言

Preface



在这个人们物质生活大幅提升的时代，厨房小家电在替代日常厨房手工操作方面发挥了巨大的作用，成为巧妇们的得力助手。也成为了生活品位的象征，更代表着一种生活态度。倡导时尚个性的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和单身贵族的喜爱。

《无烟厨房营养食谱丛书》选择了厨房生活中最常用的几款小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学系统地介绍了每种小家电的使用技巧和美味食谱。为您除去油烟的困扰，轻松优雅地享受美食。

本书主要介绍了如何充分利用豆浆机，通过豆类、五谷、坚果、水果以及蔬菜的巧妙搭配制作出色香味俱佳的食物。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

心动不如行动，赶快翻开本书，行动起来吧！坚持饮用豆浆，对提高体质、预防和治疗病症，都大有益处。

目
录

大豆营养全剖析 1

豆浆机使用注意事项 2

五谷豆浆 3

绿豆浆 4

黄豆豆浆 5

花生乳 6

黑豆沙 7

薏米汁 8

小米汁 9

红豆豆浆 10

腰果豆浆 11

综合豆浆 12

百合银耳绿豆浆 13

益智豆浆 14

红枣绿豆豆浆 15

红枣枸杞子豆浆 16

黑米黄豆汁 17

荞麦豆浆 18

荞麦大米豆浆 19

燕麦豆浆 20

枸杞子豆浆 21

玉米豆浆 22

红枣莲子豆浆 23

黑豆黄豆核桃浆 24

糙米花生豆浆 25

养生干果豆浆 26

糯米黑豆汁 27

绿豆薏米浆 28

营养米糊 29

甘薯大米浆 30

莲子百合红豆米糊 31

小米芝麻糊 32

薏米红豆米糊 33

枸杞子核桃米浆 34

薏米芝麻双仁米糊 35

胡萝卜核桃米糊 36

杏仁米浆 37

小米胡萝卜浆 38

木耳黑米糊 39

核桃花生麦片米糊 40

大米土豆汁 41

玉米绿豆糊 42

薏米米浆 43

糯米浆 44

枣杞生姜米糊 45

核桃腰果米浆 46



果蔬豆浆 47

甘薯山药燕麦豆浆 48

土豆豆浆 49

芦笋豆浆 50

南瓜豆浆 51

橘柚豆浆 52

生菜豆浆 53

西芹豆浆 54

紫薯南瓜豆浆 55

芦笋山药豆浆 56

陈皮山楂豆浆 57

木瓜银耳豆浆 58

山药苹果豆浆 59

桂圆豆浆 60

苹果香蕉豆浆 61

黄瓜蜂蜜豆浆 62

雪梨豆浆 63

柳橙豆浆 64

胡萝卜豆浆 65

火龙果豆浆 66

毛豆豆浆 67

花式豆浆 68

红茶豆浆 69

茉莉花豆浆 70

龙井豆浆 71

菊花枸杞子豆浆 72

荷叶桂花豆浆 73

杏仁槐花豆浆 74

金银花豆浆 75

玫瑰花豆浆 76

栀子花莲芯豆浆 77

薄荷黄豆绿豆浆 78

绿桑百合饮 79

绿茶消暑豆浆 80

果蔬汁 81

哈密瓜毛豆汁 82

柠檬柳橙汁 83

牛奶香蕉糊 84

苹果牛奶汁 85

凤梨苦瓜汁 86

纯芒果汁 87

紫沙果酿美肤 88

香蕉杂果汁 89

香橙苹果什饮 90

玉米汁 91



大豆营养全剖析

黄豆与青豆、黑豆统称大豆。它既可供食用，又可以炸油。它是最受营养学家推崇的食物之一。

大豆发酵制品，包括豆豉、豆汁、黄酱及各种腐乳等，都是用大豆或大豆制品接种霉菌发酵后制成的。大豆及其制品经微生物作用后，消除了抑制营养的因子，产生多种具有香味的物质，因为更易被人体消化吸收，更重要的是增加了维生素B₁₂的含量。

功效：黄豆中的铬等微量元素有参加调整糖代谢的作用，同时还能促使排泄物排出体外，避免血糖升高。因此，黄豆是糖尿病人的理想食品。

大豆中富含钼、硒、锌、异黄酮等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。这就是经常食用黄豆及其制品的人很少发生癌症的原因。大豆中还富含钙、磷、钾和硼元素，可以对更年期骨质疏松起到良好的防治效果。

吃黄豆能补充B族维生素、硫等，对皮肤干燥粗糙、头发干枯大有好处，可以提高肌肤的新陈代谢，促使肌体排毒，令肌肤永葆青春。黄豆中的皂甙类物质能降低脂肪吸收功能，促进脂肪代谢；大豆纤维还可加快食

物通过肠道的时间，想减肥者多吃黄豆一定会达到轻身目的。

青豆主要用以嫩食，有补肝养胃、滋补强壮之功效。黑豆蛋白质含量最高，富含钙、磷、硼等，有助于长筋骨，悦颜面，乌发明目，延年益寿。

适用人群：一般人都可食用，是更年期妇女、糖尿病和心血管病患者的理想食品。脑力工作者和减肥的朋友也很适合。

适用量：每天40克。

特别提示：因为生大豆含有不健康的抗胰蛋白酶和凝血酶，所以大豆不宜生食，夹生黄豆也不宜吃。

健康红绿灯：患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者应禁食。

黄豆在消化吸收过程中会产生过多的气体造成胀肚，故消化功能不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食。

吃豆奶长大的孩子成年后，引发甲状腺和生殖系统疾病的风险系数较大。据美国专门机构研究，这与婴儿对大豆中的植物雌激素的反应与成人完全不同有关。所以不要让婴儿多喝豆奶。

豆浆机使用注意事项

- 1、机头内请勿进水。
- 2、拿出或放入机头部分前，请先切断电源。
- 3、煮浆时请将机器置于儿童不易触摸的地方。
- 4、制作豆浆时，请先将豆或其他原料加入杯体内，然后再加水至上下水位线之间。
- 5、拉法尔网及时清洗干净。
- 6、电热器、防溢电极和温度传感器请及时清洗干净。
- 7、拆卸拉法尔网时请注意使用正确方法，以免伤人。
- 8、本机采用高速电机，粉碎时出现间歇性忽快忽慢的声音属正常现象。
- 9、机器工作时，与插座等保持一定的距离，使插头处于可触及范围，并远离易燃易爆物品，同时电源插座接地线必须保持良好接地。
- 10、按键时请按照使用说明按压功能键，选择相应的工作程序，否则制作的豆浆不能满足要求。

11、机器工作后期或工作完成后，请勿拔、插电源线插头并重新按键执行工作程序，否则可能造成豆浆溢出或长鸣报警。

12、本机工作时，请不要忘记安装拉法尔网，否则机器在打浆过程中会有溢出，以免溅出烫伤。

13、豆子、米类等放入杯体内时，注意尽量均匀平放在杯体底部。

14、如果在机器工作过程中停电（尤其是打浆后期至工作完成期间）请不要再按下功能键进行工作，否则会造成加热器糊管，打浆时豆浆溅出或机器长鸣报警故障。

15、如果电源线损坏，必须到公司售后服务部门购买专用电源线来更换。

16、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。

17、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。

五 豆
谷 浆

绿豆浆



原料:

绿豆80克, 白糖50克。

制作过程

1. 将绿豆洗净, 浸泡8小时。
2. 将泡好的绿豆放入豆浆机中, 加入清水, 启动机器。
3. 趁热往豆浆中加入白糖, 搅匀即可。

小贴士:

进行温补者不宜饮用, 以免失去温补功效; 脾胃虚寒者不宜过多饮用, 以防腹泻。

营养功效

清热解暑、
利尿消肿、润喉止
渴、明目降压。

黄豆豆浆

原料：

黄豆100克，白糖适量。

制作过程

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。

小贴士：

对黄豆有过敏体质者不宜多食。

营养功效

黄豆味甘、性平，入脾、大肠经，具有健脾宽中，润燥消水、清热解毒、益气的功效。



花生乳



原料:

花生60克, 白糖适量。

制作过程

1. 将花生浸泡6小时, 备用。
2. 将泡好的花生放入豆浆机内, 加入适量的清水, 启动豆浆机。
3. 待乳成, 加入适量白糖调味即可。

小贴士:

花生米含有大量脂肪, 如果过多生食还会引起消化不良, 腹痛腹泻。因此, 不要生食花生米。

营养功效

花生的内皮含有抗纤维蛋白溶解酶, 可防治各种外伤出血、肝病出血、血友病等。

黑豆沙

原料：

黑豆80克，白糖适量。

制作过程

1. 先将黑豆洗干净，再浸泡6小时。
2. 将黑豆放入豆浆机内，加入适量水，启用豆浆机。
3. 待黑豆沙成，盛出，加白糖调味即可。

小贴士：

购买黑豆时，注意辨别非法商家用墨水染色的“假”黑豆。



营养功效

降血脂、预防心血管疾病、抗氧化，延缓老化、养颜美容，增加肠胃蠕动。



薏米汁



原料:

薏米100克, 牛奶适量。

制作过程

1. 把薏米淘洗干净, 用温水浸泡4小时。
2. 将薏米放入豆浆机中, 加入适量清水, 接通电源, 启动豆浆机。
3. 待汁成, 过滤, 装杯, 加入牛奶搅匀即可。

小贴士:

脾虚无湿, 大便燥结及孕妇慎服薏米。



营养功效

薏米内含的薏苡脂有阻止癌细胞生长及伤害作用。



小米汁

原料:

小米100克, 红糖适量。

制作过程

1. 将小米淘洗干净, 浸泡2小时。
2. 小米放入豆浆机中, 加入适量清水, 接通电源, 按“五谷”键。
3. 待汁成, 过滤, 加入红糖搅匀即可。



营养功效

小米具有防止泛胃、呕吐的功效。

小贴士:

小米以颗粒饱满、充实、色鲜为佳, 发霉变质者不宜食。



红豆豆浆

原料：

红豆80克，白糖50克。

制作过程

1. 将红豆洗净，用清水浸泡4小时。
2. 将红豆放入豆浆机，加入清水，接通电源，按“豆浆”键。
3. 待豆浆制成，加入适量白糖调味即可。

营养功效

红豆有清心养神、健脾益肾的功效。

小贴士：

红豆与羊肝、羊肚同吃会引起中毒。

腰果豆浆

原料:

黄豆100克, 生腰果60克, 烤熟腰果50克, 白糖适量。

制作过程

1. 先将黄豆用清水浸泡至软; 生腰果洗净, 加水煮软化, 取出; 烤熟腰果切碎。
2. 将泡好的黄豆和生腰果一起放入豆浆机内, 接通电源, 启动豆浆机, 打成豆浆。
3. 加入糖拌匀调味, 待食用时加入腰果碎即可。

小贴士:

腰果因含油脂丰富, 故不适合肝功能严重不良者食用。



营养功效

豆制品含丰富的钙, 可维持骨骼发展、安定神经; 而植物性雌激素可减轻更年期的症候群, 还含有矿物质镁, 可放松肌肉、稳定情绪, 减少月经前期的头痛、失眠等症状。