



尚锦美食王

尚锦文化



养生豆浆



梁慧敏 刘建承 陈冠廷 编著



 中国纺织出版社

尚锦美食王

养生豆浆

梁慧敏 刘建承 陈冠廷 ◆ 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生豆浆 / 梁慧敏, 刘建承, 陈冠廷编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2014.11

(尚锦美食王)

ISBN 978-7-5180-0791-2

I. ①养… II. ①梁… ②刘… ③陈… III. ①豆制品—饮料—制作②豆制品—饮料—食物养生 IV.
①TS214.2②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第154812号

原文书名:《养生豆浆营养香纯》

原作者名:梁慧敏,刘建承,陈冠廷

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,
不得以任何方式或者手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2014-0912号

责任编辑:卢志林

特约编辑:迟野

责任印制:王艳丽

装帧设计:水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/20 印张:7

字数:72千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

豆花及变化料理示范者



刘建承

厨师俱乐部秘书长、国际餐旅交流联谊会理事

★经历

2004 第三届中国药膳名师 金牌

2009 台湾风味料理厨艺挑战赛 优胜奖

2010 台湾美食展省内邀请赛会前赛 优胜奖



陈冠廷

★经历

第十三届FHC国际烹饪艺术大赛牛肉组 铜牌

2010 第一届至善杯豆干健康创意料理大赛 金牌

2010 大同杯国际中华美食茶餐及茶艺比赛第三名

2010 高雄易牙美食节全国美食擂台赛 金鼎奖 &

模范厨师大奖

Contents

目 录

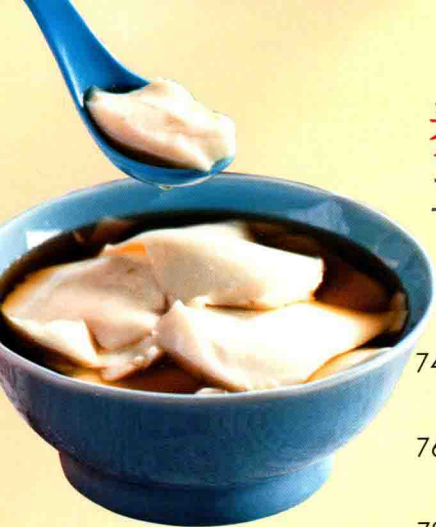
- 8 自己做豆浆，香浓又可口
- 10 手工豆浆制作步骤大公开
- 12 原味豆浆制作
- 14 豆浆家族介绍
 - * 红豆豆浆、绿豆豆浆、黑豆豆浆
- 15 豆浆里的好东西 ~ 豆渣妙用



全家人的养生豆浆

天然、无毒的健康活力汁

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 18 燕麦牛奶豆浆
* 补充钙质，预防便秘 | 33 小麦胚芽豆浆
* 排毒抗老，促进细胞活力 | 49 抹茶豆浆布蕾
* 降糖减压，预防癌症 |
| 20 花生黑豆豆浆
* 纾压解疲，保护心血管 | 34 五谷杂粮豆浆
* 滋养五脏，促进新陈代谢 | 50 花生南瓜籽豆浆
* 通乳补血，消炎止泻 |
| 21 姜汁豆浆
* 发汗散寒，改善手脚冰冷 | 36 绿豆荞麦豆浆
* 清热退火，预防脑中风 | 52 莲子银耳豆浆
* 净化血液，润肠排毒 |
| 22 腰果核桃豆浆
* 益智健脑，提升体力 | 38 三色豆浆
* 清热利尿，健脾补血 | 53 绿豆大米豆浆
* 调和五脏，降火解毒 |
| 24 绿豆燕麦豆浆
* 清热降火，补血保肝 | 39 黑豆莲子豆浆
* 补血益气，养心安神 | 54 红豆麦片豆浆
* 润肠通便，补血养颜 |
| 25 五行养生豆浆
* 润燥滑肠，养颜益肤 | 40 栗子豆浆
* 补中益气，抗衰老 | 55 花生红枣豆浆
* 益气补血，增强免疫力 |
| 26 红豆芋头豆浆
* 健脾消肿，预防便秘 | 42 山药薏米豆浆
* 清热润燥，保护肠胃 | 56 亚麻籽芝麻豆浆
* 益智健脑，防止老化 |
| 28 花豆燕麦豆浆
* 强化心脏动能，改善便秘 | 43 雪莲子牛奶豆浆
* 润肠助消化，改善更年期症状 | 58 豆浆拿铁
* 提神醒脑，帮助消化 |
| 29 黑豆芝麻糯米豆浆
* 乌黑秀发，补肾护腰 | 44 咸豆浆
* 滋阴润燥，增强体力 | 59 花生百合豆浆
* 通乳补血，养心安神 |
| 30 枸杞豆浆
* 滋养肝肾，明目补血 | 46 黑芝麻杏仁豆浆
* 润肠通便，预防动脉硬化 | 60 草莓蜂蜜豆浆
* 养颜美容，促进肠道排毒 |
| 32 红豆薏米豆浆
* 美白养颜，预防心血管疾病 | 48 南瓜豆浆
* 改善视力，预防感冒 | 62 豆花、米浆制作技巧Q&A |



养生豆花、米浆

五谷杂粮和豆浆的美味交集

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 64 原味豆花制作
* 补充钙质，保护心血管 | 74 芋圆地瓜圆豆花
* 增加元气，促进肠胃蠕动 | 91 桂圆枸杞米浆
* 补气养血，改善视力 |
| 66 姜汁花生豆花
* 祛寒暖身，抗老防衰 | 76 核桃糊豆花
* 缓解疲劳，增强记忆力 | 92 绿豆小米花生糙米浆
* 清热健胃，促进肝肾排毒 |
| 68 绿豆薏米豆花
* 促进代谢，滋润养颜 | 78 鸡蛋布丁豆花
* 促进代谢，修护细胞组织 | 94 坚果黑豆糙米浆
* 润肠通便，延缓衰老 |
| 69 八宝豆花
* 养血安神，补充能量 | 80 抹茶布丁豆花
* 促进新陈代谢，降低胆固醇 | 95 红麦仁米浆
* 保护心血管，增强免疫力 |
| 70 芋头粉圆豆花
* 开胃生津，提升免疫力 | 82 红豆紫米米浆
* 利尿消肿，健脾补血 | 96 八宝糙米浆
* 滋阴补血，补中益气 |
| 72 红豆沙莲子豆花
* 保护心血管，抗肿消炎 | 84 原味花生米浆
* 生肌养血，防止老化 | 98 南瓜玉米糙米浆
* 健胃防癌，保护眼睛 |
| | 86 杏仁糙米浆
* 滑肠通便，润肺止咳 | 100 十谷米浆
* 健脾开胃，增强免疫力 |
| | 87 黑木耳桂圆米浆
* 温经活血，净化肠道 | 101 五谷花生糙米浆
* 促进新陈代谢，排毒抗老化 |
| | 88 地瓜燕麦米浆
* 促进血液循环，预防便秘 | 102 坚果米浆
* 美容润肤，帮助消化 |
| | 90 薏米黑糯米浆
* 改善贫血 | 104 美味豆浆高汤制作
* 素豆浆高汤，荤豆浆高汤 |

养生豆浆变化料理

简单吃出不一样的豆浆风情

106 豆浆什菇小米粥

* 增进食欲，活化免疫系统

108 豆浆拉面

* 补养元气，调整体质

110 豆浆虾仁蒸蛋

* 舒缓情绪，预防骨质疏松

112 豆浆咸粥

* 降血压，促进排毒

114 豆浆火锅

* 滋补强身，美化肌肤

116 雪菜肉丝豆腐脑

* 帮助消化，清热解毒

118 豆渣酸奶沙拉卷

* 促进排毒，预防心脑血管疾病

120 豆酥彩椒炒饭

* 促进排毒，软化血管

122 菩提鲜菇汤

* 调节血脂，通便润肠

124 豆浆山药鸡盅

* 缓解疲劳，强身健体

126 豆浆南瓜浓汤

* 强健脾胃，预防糖尿病

128 豆皮奶油焗烤花菜

* 提升抵抗力，恢复体力



附录

130 五谷杂粮保健养生法

132 豆浆机的使用和保养

134 香甜的豆浆调味糖

135 豆浆料理常见疑惑Q&A

尚锦美食王

养生豆浆

梁慧敏 刘建承 陈冠廷 ◆ 编著



中国纺织出版社

作者序

叫我豆浆达人，养生有秘诀

作者简介

Ivy梁慧敏

◎豆浆、米浆食谱示范者

香港出生，台湾媳妇

人气博客“ivy的煲汤天地”博主

著有《炖补汤保健养生》



我自己做豆浆很多年，虽然知道豆浆的好处和美味，但想到熬煮过程繁琐，做完还要清洗多种用具更是头痛，自从有了豆浆机以后，现在做豆浆、米浆真的方便多了，天天做也不觉得麻烦！

豆浆养生的好处

大家可能不知道，我们早餐常喝的豆浆，不单香浓美味，而且对健康有很大的帮助。

豆浆含有丰富的高优质植物蛋白质、大豆异黄酮、大豆配糖体、卵磷脂，且不含胆固醇，能预防高血压、冠心病、脑中风、糖尿病，甚至能在一定程度上预防癌症、增强免疫力，延缓身体衰老。并且豆浆含铁量高，喝完豆浆之后再吃些水果，补充适量维生素可以促进人体对铁的吸收。这是我在加拿大的家庭医

师说的呢！

医学研究指出，豆浆对女性健康有比较明显的功效，它可以调整女性内分泌，包括雌激素与黄体素，舒缓女性更年期的身心不适，亦能有效预防乳腺癌和子宫癌的发生。

其实，豆浆除了好喝以外，也是一小部分人的救星呢！我有些朋友患了“乳糖不耐症”，因身体本身无法分解乳糖，只要一喝牛奶就会拉肚子，在这种情况下，豆浆就发挥了其重要性。豆浆一向有“植物牛奶”的美誉，其蛋白质、铁、B族维生素等含量均与牛奶相当，且不含乳糖，所以患者在补充一些钙片的前提下，可以拿豆浆来代替牛奶饮用。

健康美味一指就搞定

这本书的豆浆、米浆都是用豆浆机制作的，

非常方便好用，尤其是具有全新超微精磨技术的机器，做出来的豆浆很细致，豆渣也被磨得非常细，就算不过滤也不会觉得口感不好。有时我还用它来煮粥、做果酱、做果汁，一台机器可以做那么多东西，真是太神奇了！

而且，最重要的是，有了豆浆机以后，每天只要花20分钟左右就可以喝到美味的豆浆。早上起床，把豆子放入豆浆机中动一根手指按下开关，等家人从浴室梳洗完毕出来，就可以好整以暇，马上喝到热腾腾的、香浓又营养的豆浆，加一片吐司或是一个馒头、蛋饼，就是丰盛的早餐，您说这是多么的幸福呀！

在构想这本书的时候，我的脑海里就跳出好多的清单。以前自己磨豆浆很麻烦，更不会去做什么五谷豆浆、米浆之类的。自从有了好用的豆浆机，除了一般的豆类，还有很多材料都可以用，如燕麦、薏米、莲子、红枣、枸杞子等养生食材，只要分量拿捏好，想吃什么就加什么，都能随心所欲。

下面我们就要开始自己做豆浆了，希望我的经验、心得也能帮助您成为豆浆达人，开创更多的风味豆浆及养生饮品，把健康“喝”出来！



豆花及变化料理示范者



刘建承

厨师俱乐部秘书长、国际餐旅交流联谊会理事

★经历

2004 第三届中国药膳名师 金牌

2009 台湾风味料理厨艺挑战赛 优胜奖

2010 台湾美食展省内邀请赛会前赛 优胜奖



陈冠廷

★经历

第十三届FHC国际烹饪艺术大赛牛肉组 铜牌

2010 第一届至善杯豆干健康创意料理大赛 金牌

2010 大同杯国际中华美食茶餐及茶艺比赛第三名

2010 高雄易牙美食节全国美食擂台赛 金鼎奖 &

模范厨师大奖

Contents

目 录

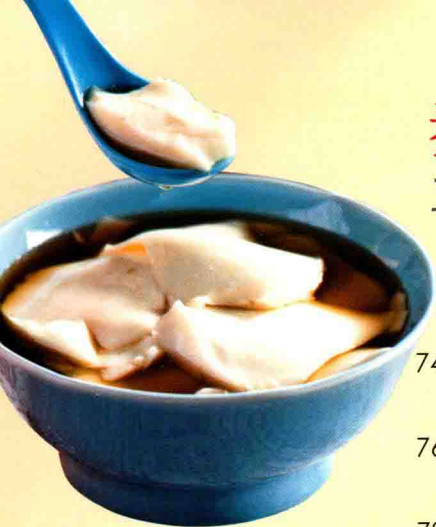
- 8 自己做豆浆，香浓又可口
- 10 手工豆浆制作步骤大公开
- 12 原味豆浆制作
- 14 豆浆家族介绍
 - * 红豆豆浆、绿豆豆浆、黑豆豆浆
- 15 豆浆里的好东西 ~ 豆渣妙用



全家人的养生豆浆

天然、无毒的健康活力汁

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 18 燕麦牛奶豆浆
* 补充钙质，预防便秘 | 33 小麦胚芽豆浆
* 排毒抗老，促进细胞活力 | 49 抹茶豆浆布蕾
* 降糖减压，预防癌症 |
| 20 花生黑豆豆浆
* 纾压解疲，保护心血管 | 34 五谷杂粮豆浆
* 滋养五脏，促进新陈代谢 | 50 花生南瓜籽豆浆
* 通乳补血，消炎止泻 |
| 21 姜汁豆浆
* 发汗散寒，改善手脚冰冷 | 36 绿豆荞麦豆浆
* 清热退火，预防脑中风 | 52 莲子银耳豆浆
* 净化血液，润肠排毒 |
| 22 腰果核桃豆浆
* 益智健脑，提升体力 | 38 三色豆浆
* 清热利尿，健脾补血 | 53 绿豆大米豆浆
* 调和五脏，降火解毒 |
| 24 绿豆燕麦豆浆
* 清热降火，补血保肝 | 39 黑豆莲子豆浆
* 补血益气，养心安神 | 54 红豆麦片豆浆
* 润肠通便，补血养颜 |
| 25 五行养生豆浆
* 润燥滑肠，养颜益肤 | 40 栗子豆浆
* 补中益气，抗衰老 | 55 花生红枣豆浆
* 益气补血，增强免疫力 |
| 26 红豆芋头豆浆
* 健脾消肿，预防便秘 | 42 山药薏米豆浆
* 清热润燥，保护肠胃 | 56 亚麻籽芝麻豆浆
* 益智健脑，防止老化 |
| 28 花豆燕麦豆浆
* 强化心脏动能，改善便秘 | 43 雪莲子牛奶豆浆
* 润肠助消化，改善更年期症状 | 58 豆浆拿铁
* 提神醒脑，帮助消化 |
| 29 黑豆芝麻糯米豆浆
* 乌黑秀发，补肾护腰 | 44 咸豆浆
* 滋阴润燥，增强体力 | 59 花生百合豆浆
* 通乳补血，养心安神 |
| 30 枸杞豆浆
* 滋养肝肾，明目补血 | 46 黑芝麻杏仁豆浆
* 润肠通便，预防动脉硬化 | 60 草莓蜂蜜豆浆
* 养颜美容，促进肠道排毒 |
| 32 红豆薏米豆浆
* 美白养颜，预防心血管疾病 | 48 南瓜豆浆
* 改善视力，预防感冒 | 62 豆花、米浆制作技巧Q&A |



养生豆花、米浆

五谷杂粮和豆浆的美味交集

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 64 原味豆花制作
* 补充钙质，保护心血管 | 74 芋圆地瓜圆豆花
* 增加元气，促进肠胃蠕动 | 91 桂圆枸杞米浆
* 补气养血，改善视力 |
| 66 姜汁花生豆花
* 祛寒暖身，抗老防衰 | 76 核桃糊豆花
* 缓解疲劳，增强记忆力 | 92 绿豆小米花生糙米浆
* 清热健胃，促进肝肾排毒 |
| 68 绿豆薏米豆花
* 促进代谢，滋润养颜 | 78 鸡蛋布丁豆花
* 促进代谢，修护细胞组织 | 94 坚果黑豆糙米浆
* 润肠通便，延缓衰老 |
| 69 八宝豆花
* 养血安神，补充能量 | 80 抹茶布丁豆花
* 促进新陈代谢，降低胆固醇 | 95 红麦仁米浆
* 保护心血管，增强免疫力 |
| 70 芋头粉圆豆花
* 开胃生津，提升免疫力 | 82 红豆紫米米浆
* 利尿消肿，健脾补血 | 96 八宝糙米浆
* 滋阴补血，补中益气 |
| 72 红豆沙莲子豆花
* 保护心血管，抗肿消炎 | 84 原味花生米浆
* 生肌养血，防止老化 | 98 南瓜玉米糙米浆
* 健胃防癌，保护眼睛 |
| | 86 杏仁糙米浆
* 滑肠通便，润肺止咳 | 100 十谷米浆
* 健脾开胃，增强免疫力 |
| | 87 黑木耳桂圆米浆
* 温经活血，净化肠道 | 101 五谷花生糙米浆
* 促进新陈代谢，排毒抗老化 |
| | 88 地瓜燕麦米浆
* 促进血液循环，预防便秘 | 102 坚果米浆
* 美容润肤，帮助消化 |
| | 90 薏米黑糯米浆
* 改善贫血 | 104 美味豆浆高汤制作
* 素豆浆高汤，荤豆浆高汤 |

养生豆浆变化料理

简单吃出不一样的豆浆风情

106 豆浆什菇小米粥

* 增进食欲，活化免疫系统

108 豆浆拉面

* 补养元气，调整体质

110 豆浆虾仁蒸蛋

* 舒缓情绪，预防骨质疏松

112 豆浆咸粥

* 降血压，促进排毒

114 豆浆火锅

* 滋补强身，美化肌肤

116 雪菜肉丝豆腐脑

* 帮助消化，清热解毒

118 豆渣酸奶沙拉卷

* 促进排毒，预防心脑血管疾病

120 豆酥彩椒炒饭

* 促进排毒，软化血管

122 菩提鲜菇汤

* 调节血脂，通便润肠

124 豆浆山药鸡盅

* 缓解疲劳，强身健体

126 豆浆南瓜浓汤

* 强健脾胃，预防糖尿病

128 豆皮奶油焗烤花菜

* 提升抵抗力，恢复体力



附录

130 五谷杂粮保健养生法

132 豆浆机的使用和保养

134 香甜的豆浆调味糖

135 豆浆料理常见疑惑Q&A

自己做豆浆，香浓又可口




自己做豆浆好处多多

《中国居民膳食指南》建议每日应摄取3~8份豆、蛋、鱼、肉类食物补充蛋白质，以维持身体正常功能。其中又以豆类为最佳选择，这是因为豆类所含的大豆蛋白质属于植物蛋白，除了可以提供人体所需却无法自行制造的氨基酸外，与动物蛋白相比，不仅不含胆固醇，还能降低胆固醇、稳定血糖。

自己制作豆浆最大的好处，就是可以自行选料、掌握制作过程，还能根据所需，自由搭配食材。此外，与市售豆浆饮料或是冲泡十分方便的豆浆粉比较，自己用生黄豆制作豆浆，在营养价值及口感上，都有着市售豆浆和豆浆粉无法比拟的优点。

豆浆素有“东方牛奶”的称号，是因为它有着可观的营养价值。豆浆的原料——黄豆，含有丰富的大豆蛋白、卵磷脂、钙、铁、锌等10余种矿物质以及维生素A、B族维生素。如何完整摄取这些营养成分？自己做豆浆有何益处？一次通告诉你！

来源	添加物	营养成分	口感
市售豆浆饮料	香料、甜味剂、糖浆、乳化剂；部分含有防腐剂	蛋白质含量较低	浆汁较稀
冲泡式豆浆粉	不明	经过干燥程序，缺乏B族维生素、维生素C	风味不足
自制原味豆浆	无 	保留最多营养素	香浓，口味最佳

大豆蛋白 + 核果、谷类 = 蛋白质100分

豆浆的大豆蛋白属于不完全蛋白，若是与谷类、核果类一起食用，更能提升蛋白质的利用率，变成完美的蛋白质。如此一来，就能达到和动物蛋白相同的营养功效。因此制作豆浆最好选择2~3种以上食材多样化搭配，不仅创造口味变化，也可使豆浆中的氨基酸组成更接近人体所需。

依据美国食品药品监督管理局（FDA）建议，大豆蛋白每日摄取量以25克为宜，也就是说每天饮用300毫升左右的豆浆，就足够补充一天所需。

聪明遵守三大饮食禁忌

1. 肠胃不佳时。患有胃炎、胃溃疡或肠胃不适期间，消化功能较弱，不宜饮用豆浆，以免豆类食材引起胀气。
2. 痛风发作时。处于痛风急性发作期间，请勿摄取豆浆类饮品。痛风患者平时可以适量饮用，每天1杯豆浆并不会引发健康问题。
3. 早上空腹时。空腹时不宜只喝豆浆，需搭配淀粉类食物，如馒头、面包等一起食用，才能充分吸收豆浆的营养，否则豆类蛋白质将会在人体内转化成热量被消耗掉。

种类	转基因	非转基因
外观	颜色浅黄、暗沉，碎粒较多	表面带有光泽，色深黄
营养素	缺少部分营养素	营养成分较完整
价格	较便宜	略高

转基因黄豆与非转基因黄豆

市面上常看到所谓的“转基因黄豆”“非转基因黄豆”，究竟是什么意思？该如何选择呢？

转基因是一种通过生物科技手段来改变黄豆遗传基因的技术。经过转基因的黄豆，病虫害较少，产量大大增加，但也损失了一些营养素。虽然价格较天然黄豆便宜，但是想达到养生保健的目的，自己在家做豆浆，还是选择非转基因的天然黄豆较佳，选购时要看清食品包装标示，以免买错。



手工豆浆制作步骤大公开

能够在家将一颗颗黄豆变成一杯热腾腾的豆浆，真是再幸福不过的事！

以下要带你亲自动手，除了最传统的制浆法，还要教你运用豆浆机，轻轻松松做豆浆！



Step1 筛选豆子

天然黄豆在保存过程中难免有些碰撞、破碎、受潮、虫蛀等情况，清洗时可加以筛选，去除不良品，以确保豆浆的美味和营养。

Step2 充分浸泡

准备制作豆浆前一晚，先浸泡黄豆，中途可换水3~4次，以免黄豆发酵产生酸味。如夏季气温较高，可放入冰箱冷藏浸泡。

Step3 搅打成浆

黄豆泡好后要捞出沥干，另加清水搅打成浆。传统用果汁机加适量水搅打（水与豆子比例为1:5）。



Step4 过滤豆渣

将用果汁机打出的生豆汁倒入棉布袋，慢慢过滤豆渣，最后用手挤压，滤出无杂质的生豆浆。

