

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

养生 豆浆

权威!

汇集传统养生精髓与
现代饮食理念

实用!



张明◎编著

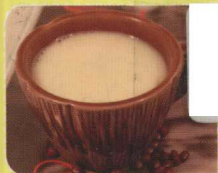
随身查

43款家常豆浆：五谷、花草、蔬果……

80道保健豆浆：清火、降压、通便……

33种养颜豆浆：排毒、润肤、养血……

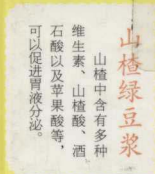
7大类人群豆浆：孕妇、学生、老人……



清热解毒的功效。



黑豆黑米
核桃蜜豆浆
黑米、黑豆都是典
型的黑色食物。这款豆
浆，补肾效果尤佳。



山楂绿豆浆

山楂中含有多种
维生素、山楂酸、酒
石酸以及苹果酸等，
可以促进胃液分泌。



玫瑰茉莉
豆浆

中医认为，玫
瑰性温，能理气解
郁。常喝玫瑰茉莉
豆浆能解肝郁。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



养生豆浆 随身查

张明 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆随身查 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5308-7900-9

I . ①养… II . ①张… III . ①豆制食品—饮料—食物养生—食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 091934 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

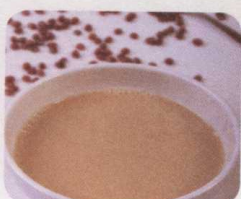
新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 176 000

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



豆浆在中国历史上源远流长，相传为西汉淮南王刘安始创。据说刘安是个大孝子，为了让母亲吃到喜欢的黄豆，专门用泡好的黄豆每天磨成浆给母亲喝。刘母喝了豆浆之后，感觉味美无比，十分喜欢，多年的老病也痊愈了。后来，豆浆就在民间流行开来。

如今，豆浆已成为很多人早餐上的必备饮品，也是一种老少皆宜的营养和保健食品。它含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙等营养物质，尤其是其所含的钙，虽不及豆腐，但比其他任何乳类都高，享有“植物奶”的美誉。俗话讲“药补一堆不如豆浆一杯”，作为日常饮品，豆浆还有一定的补益和保健的功效。它含有的大豆皂苷、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊因子，对高血压、糖尿病、冠心病等患者具有一定的食疗保健作用，并能平补肝肾、



防老抗癌、美容润肤、增强免疫力等。因此，豆浆还被称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。

但是，不同豆浆有不同的食用禁忌和食疗功效，为帮助读者选择和制作适合自己的豆浆，我们编写了这本《养生豆浆随身查》，共介绍了近300种不同口味和功效的豆浆，有原味豆浆、五谷、花草等经典当家豆浆，能强身健体、护心去火的食疗豆浆，养颜、护发、抗衰豆浆，以及适合不同人群、不同季节饮用的豆浆。

本书开本小、内容全、指导清晰、查找方便。对每一款豆浆的营养成分、养生功效、食用方法、食用禁忌进行了介绍，并配有精美的图片，可指导你轻松制作出美味营养的豆浆，是全家人的健康保健必备书。



目录



第一章 在家做豆浆，轻松又健康

豆浆怎样喝更科学.....	2
豆浆并非人人都适宜.....	6
挑选适合自己的豆浆机.....	8
豆浆的制作方法.....	11
制作豆浆应注意的细节.....	12
喝不完的豆浆如何保存.....	15
解读豆浆中的八大营养素.....	16
女人喝豆浆的好处.....	22
男人喝豆浆的好处.....	24
老人喝豆浆的好处.....	26

第二章 经典当家豆浆——又简单又营养

经典原味豆浆.....	30
黄豆浆 “豆中之王” 保健康.....	30
黑豆浆 营养补肾佳品.....	31



绿豆浆 清热去火	32
青豆浆 护肝、防癌症	33
红豆浆 利尿消水肿	34
豌豆浆 润肠、清宿便	35

五谷干果豆浆 36

花生豆浆 降血脂、延年益寿	36
核桃豆浆 补脑益智	37
芝麻豆浆 改善体虚体质	38
糙米豆浆 适合糖尿病及肥胖者饮用	39
燕麦豆浆 润肠通便好帮手	40
荞麦豆浆 常喝不易肥胖	41
糯米豆浆 健脾暖胃	42
枸杞豆浆 滋补肝肾	43
莲子豆浆 养心安神	44
榛仁豆浆 降低血脂	45

健康蔬菜豆浆 46

黄瓜豆浆 清热泻火又排毒	46
莲藕豆浆 清甜爽口排毒素	47
西芹豆浆 天然的降压药	48
芦笋豆浆 防止癌细胞扩散	49

莴笋豆浆 适宜新妈妈和儿童	50
生菜豆浆 清热提神	51
山药豆浆 控制血糖升高	52
紫菜豆浆 为孕妇补充蛋白质和碘	53
银耳豆浆 阴虚火旺者的滋补佳品	54

芳香花草豆浆 55

玫瑰花豆浆 改善暗黄、干燥肌肤	55
月季花豆浆 疏肝调经	56
茉莉花豆浆 理气开郁	57
金银花豆浆 清热解毒	58
桂花豆浆 温胃散寒	59
菊花豆浆 清心疏散风热	60
百合红豆浆 缓解肺热	61

营养水果豆浆 62

雪梨豆浆 生津润燥	62
草莓豆浆 酸甜美味能美容	63
香桃豆浆 贫血人士的补血浆	64
西瓜豆浆 生津消暑	65
椰汁豆浆 消暑解渴	66
芒果豆浆 补足维生素	67



火龙果豆浆 有效抗衰老68

另类口感豆浆 69

咖啡豆浆 生津润燥69

饴糖豆浆 温补脾胃70

巧克力豆浆 让人心情愉悦71

松花黑米豆浆 口味独特72

第三章 豆浆保健方——喝出身体好状态

健脾和胃 74

西米山药豆浆 健脾补气74

糯米黄米豆浆 提高食欲.....75

红薯山药豆浆 滋养脾胃76

桂圆红枣豆浆 健脾、补血77

护心去火 78

百合红绿豆浆 夏日养心佳酿.....78

小米红枣豆浆 防治夏季突发心脏疾病79

橘柚豆浆 具有很好的败火作用80

小米蒲公英绿豆浆 清热去火.....81

百合荸荠大米豆浆 润燥泻火.....82

补肝强肝 83

黑米枸杞豆浆 春季温补肝脏 83

葡萄玉米豆浆 护肝、调肝病 84

生菜青豆浆 清肝养胃 85

青豆黑米豆浆 滋养肝脏 86

茉莉绿茶豆浆 疏肝解郁 87

固肾益精 88

黑枣花生豆浆 补肾养血 88

黑米芝麻豆浆 “养肾好手”强肾气 89

桂圆山药核桃黑豆浆 益肾补虚 90

木耳黑米豆浆 滋肾养胃 91

枸杞黑豆豆浆 补肾益精、乌发 92

黑米核桃黑豆豆浆 改善肾虚症状 93

润肺补气 94

木瓜西米豆浆 润肺、化痰 94

荸荠百合雪梨豆浆 养阴润肺 95

黄芪大米豆浆 改善肺气虚、气血不足 96

白果豆浆 补肺益肾、止咳平喘 97

糯米杏仁豆浆 调养肺燥、咽干 98



第四章 豆浆养颜方——好身材，好容颜

养颜润肤豆浆 100

茉莉玫瑰花豆浆 滋润肌肤、补充水分 100

香橙豆浆 美白滋润肌肤 101

牡丹豆浆 塑造“国色天香”的美丽佳人 102

红枣莲子豆浆 养血安神、抗衰老 103

红豆黄豆豆浆 排毒美肤 104

薏米玫瑰豆浆 改善面色暗沉 105

美体减肥豆浆 106

薏米红枣豆浆 适宜水肿型肥胖 106

糙米红枣豆浆 有助减肥 107

西芹荞麦豆浆 不易发胖 108

荷叶绿豆豆浆 安全减肥 109

桑叶绿豆豆浆 利水消肿 110

护法乌发豆浆 111

核桃黑豆浆 补肾、乌发、防脱发 111

芝麻核桃豆浆 防治头发早白、脱落 112

芝麻黑米黑豆豆浆 改善孩子头发稀疏问题 113

芝麻花生黑豆浆 改善脱发、须发早白 114

核桃黑米豆浆 滋阴补肾、护法乌发	115
------------------------	-----

抗衰老豆浆 116

杏仁芝麻糯米豆浆 延缓衰老	116
黑豆胡萝卜豆浆 抗氧化、抗衰老	117
核桃小麦红枣豆浆 增强免疫力	118
松仁开心果豆浆 适于老年心血管病患者	119
紫薯红豆浆 清除自由基、抗老化	120

排毒清肠豆浆 121

莴笋绿豆豆浆 排毒、去火	121
芦笋绿豆豆浆 抗毒抗癌	122
糯米莲藕豆浆 通便又排毒	123
海带豆浆 排出重金属元素	124
糙米燕麦豆浆 食物纤维促排毒	125

补气养血豆浆 126

红枣紫米豆浆 养血安神	126
花生红枣豆浆 养血、补血可助怀孕	127
黑芝麻枸杞豆浆 防治缺铁性贫血	128
山药莲子枸杞豆浆 通利气血	129
红枣枸杞紫米豆浆 补气养血、补肾	130



桂圆红豆浆 改善心血不足	131
黑豆玫瑰花油菜豆浆 活血化瘀、疏肝解郁	132

第五章 不同人群豆浆——一杯豆浆养全家

上班族

134

绿茶绿豆豆浆 消除辐射对脏器功能的影响	134
玫瑰花红豆浆 改善暗黄肌肤	135
南瓜牛奶豆浆 补充体能、提高工作效率	136
核桃大米豆浆 缓解疲劳、增强抗压能力	137
无花果绿豆豆浆 有很强的抗辐射功效	138

准妈妈

139

红腰豆南瓜豆浆 补血、增强免疫力	139
银耳百合黑豆浆 缓解妊娠反应	140
豌豆小米豆浆 对胎儿和准妈妈都有益	141
芦笋生姜豆浆 补充叶酸	142

新妈妈

143

莲藕红豆豆浆 去除产妇体内瘀血	143
红枣红豆豆浆 促进乳汁分泌	144
南瓜芝麻豆浆 让新妈妈回复体力	145

山药牛奶豆浆	改善产后少乳现象	146
红豆腰果豆浆	促进乳汁分泌	147

宝宝 148

芝麻燕麦豆浆	适合小宝宝的快速成长	148
燕麦核桃豆浆	促进孩子的大脑发育	149
红豆胡萝卜豆浆	增强孩子的免疫力	150
牛奶绿豆浆	适合 1 岁半幼儿	151

学生 152

红枣香橙豆浆	给大脑增添活力	152
核桃杏仁绿豆豆浆	提高学习效率	153
蜂蜜薄荷绿豆豆浆	提神醒脑	154
荞麦红枣豆浆	提神醒脑	155
榛子杏仁豆浆	恢复学生的体能	156
蜂蜜黄豆绿豆浆	给学生补充营养	157

更年期 158

桂圆糯米豆浆	改善潮热等更年期症状	158
燕麦红枣豆浆	养血安神	159
红枣黑豆豆浆	适合更年期女性饮用	160
莲藕雪梨豆浆	安抚焦躁情绪	161



三红豆浆 补血补气、安心安神	162
紫米核桃红豆浆 补肾、补血	163

老年人 164

五谷酸奶豆浆 营养全面、开胃、助消化	164
豌豆绿豆大米豆浆 防止动脉硬化	165
燕麦枸杞山药豆浆 强身健体、延缓衰老	166
菊花枸杞红豆浆 降低胆固醇、预防动脉硬化	167
清甜玉米豆浆 降低胆固醇、预防高血压和冠心病 ...	168
红枣枸杞黑豆浆 改善心肌营养	169
燕麦山药豆浆 抑制老年斑	170

第六章 四季养生豆浆——因时调养，喝出四季安康

春季饮豆浆：清淡养阳 172

糯米山药豆浆 缓解春季的消化不良	172
竹叶米豆浆 清心、去春燥	173
黄米黑豆豆浆 温补效果明显	174
麦米豆浆 益气宽中	175
芦笋山药豆浆 养肝护肝调理虚损	176
葡萄干柠檬豆浆 活血、预防心血管疾病	177
青葱燕麦豆浆 通便、降低胆固醇	178

糙米花生豆浆	富含蛋白质和膳食纤维	179
薏米百合豆浆	清补功效明显	180

夏季饮豆浆：清热防暑 181

绿桑百合豆浆	祛除夏日暑气	181
荷叶绿茶豆浆	清热解暑佳品	182
西瓜红豆豆浆	消暑解渴	183
哈密瓜绿豆豆浆	解暑除烦热	184
菊花绿豆浆	清热解毒	185
椰汁绿豆浆	清凉消暑	186
薄荷绿豆豆浆	清凉消暑	187
红枣绿豆豆浆	消暑、补益	188
麦仁豆浆	除热止渴	189
薏米荞麦豆浆	适合阴雨天祛湿时饮用	190
菊花雪梨豆浆	解暑降温	191

秋季饮豆浆：生津防燥 192

木瓜银耳豆浆	滋阴润肺	192
苹果柠檬豆浆	生津止渴	193
南瓜二豆浆	降血压、降血脂	194
糙米山楂豆浆	消食、益胃	195
花生百合莲子豆浆	清火滋阴	196



龙井豆浆 清新口感来提神 197

冬季饮豆浆：温补祛寒 198

莲子红枣糯米豆浆 温补脾胃、祛除寒冷 198

红糖薏米豆浆 活血散瘀、温经散寒 199

杏仁松子豆浆 和血润肠、温补功效明显 200

荸荠雪梨黑豆浆 生津润燥、暖胃解腻 201

燕麦薏米红豆浆 适合全家的冬日暖饮 202

姜汁黑豆浆 适合冬季暖胃 203

香榧十谷米豆浆 消除疳积、润肺滑肠 204

第七章 豆浆食疗方——既能祛病又饱口福

调理中老年常见病 206

· 高血压 ·

薏米青豆黑豆浆 预防高血压 206

西芹黑豆浆 降血压效果好 207

芸豆蚕豆浆 防治心血管疾病 208

桑叶黑米豆浆 改善高血压症状 209

· 高血糖 ·

荞麦薏米红豆浆 降血糖、缓解并发症 210

银耳南瓜豆浆 降低血糖、预防多种并发症 211