

“煮”

妇的时尚新厨房

鹭犀文图书 编著

DELICIOUS FOOD



豆浆机

美味食谱

Food

自己做豆浆，安全又美味

五谷与果蔬，健康又营养

掌握好方法，轻松又有趣

时尚新厨房，美味做起来



 中国农业出版社

“煮” 妇的时尚新厨房

犀文图书 编著



 中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆浆机美味食谱 / 犀文图书编著. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015. 1

(“煮”妇的时尚新厨房)

ISBN 978-7-109-20083-8

I. ①豆… II. ①犀… III. ①豆制品—饮料—制作
IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001476号

本书编委会: 辛玉玺 张永荣 朱 琨 唐似葵 朱丽华
何 奕 唐 思 莫 赛 唐晓青 赵 毅
唐兆壁 曾娣娣 朱利亚 莫爱平 何先军
祝 燕 陆 云 徐逸儒 何林滨 韩艳来

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码: 100125)

总 策 划 刘博浩

责任编辑 程 燕

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2015年6月第1版

2015年6月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8

字数: 150千字

定价: 29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

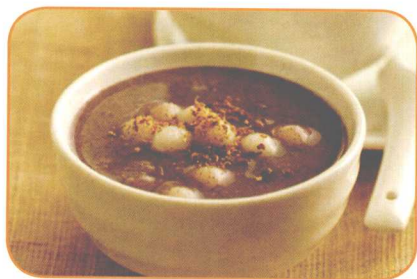
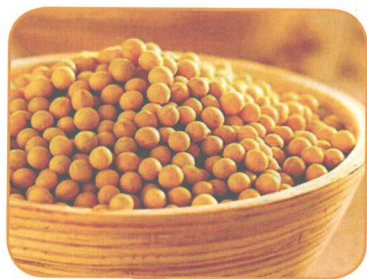


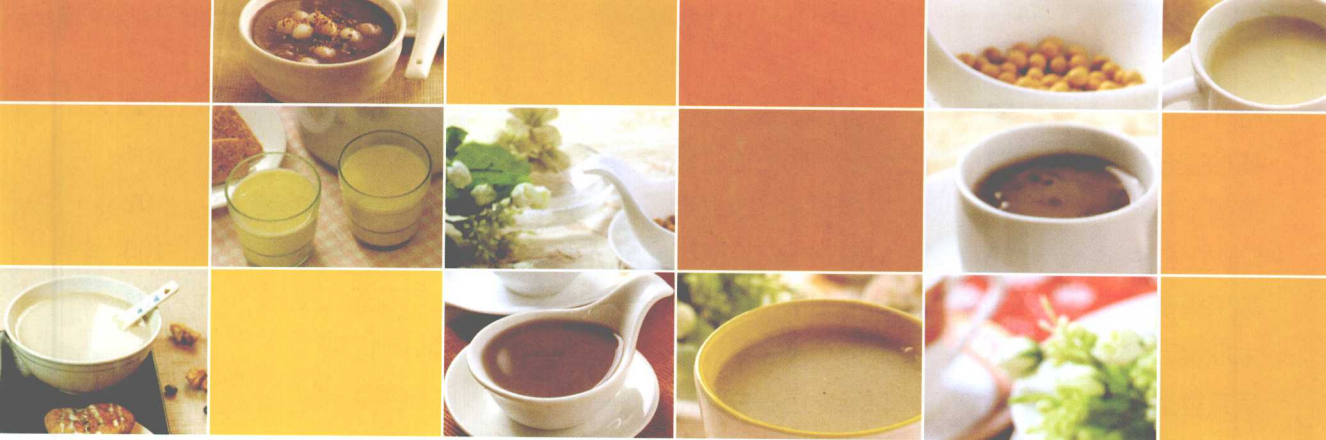
前言 PREFACE

在这个物质生活极大丰富的时代，小家电厨具也融入了市民的家庭生活中，成为“煮”妇们的得力助手。这些时尚的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受大众的喜爱。

“‘煮’妇的时尚新厨房”选择了几款新颖时尚的小家电，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。为您的生活添加趣味。

豆浆营养丰富，四季皆宜，常饮对身体健康大有裨益。本书主要介绍了一百多款用豆浆机做出来的美味豆浆，按食材分为五谷豆浆、果蔬豆浆、花式豆浆、营养米糊和果蔬汁五类，涵盖范围广，内容丰富，排版设计新颖、美观、大方。自己亲手做豆浆，轻松又健康。只要轻轻一按，就能享受一杯美味、营养、健康的豆浆。





目录 CONTENTS

使用豆浆机时的注意事项	1
适合豆浆机做的食材	2
喝豆浆的好处	3
九类人不宜吃豆制品	4

五谷豆浆

5

黄豆浆	6
红豆浆	7
绿豆浆	8
黑豆浆	9
五豆豆浆	10
枸杞子豆浆	11
黑芝麻豆浆	12
黑芝麻栗子浆	13
黑豆核桃豆浆	14
黑米黑豆汁	15
黑米黄豆浆	16
糯米黑豆汁	17
松仁黑芝麻浆	18
益智豆浆	19
花生乳	20

经典五谷豆浆	21
小麦豆浆	22
燕麦豆浆	23
荞麦豆浆	24
荞麦大米豆浆	25
薏米豆浆	26
绿豆薏米浆	27
红枣绿豆豆浆	28
综合豆浆	29
玉米汁	30
玉米豆浆	31
玉米麦片汁	32
玉米扁豆木瓜汁	33
核桃玉米浆	34
核桃莲藕浆	35
毛豆豆浆	36
腰果豆浆	37
养生干果豆浆	38
红枣枸杞子豆浆	39
小米汁	40
糯米红枣汁	41
红枣莲子豆浆	42

糙米花生浆	43
杏仁花生牛奶	44
香蕉玉米牛奶	45

果蔬豆浆

46

果味豆浆	47
雪梨豆浆	48
桂圆豆浆	49
火龙果豆浆	50
西瓜豆浆	51



橙汁豆浆	52	金银花豆浆	76	山药黑芝麻糊	100
橘柚豆浆	53	菊花枸杞子豆浆	77	薏米黑芝麻双仁米糊	101
葡萄干豆浆	54	栀子花莲心豆浆	78	核桃花生麦片米糊	102
陈皮山楂豆浆	55	荷叶桂花豆浆	79	胡萝卜核桃米糊	103
苹果香蕉豆浆	56	杏仁槐花豆浆	80	南瓜花生仁米糊	104
木瓜银耳豆浆	57	薄荷黄豆绿豆浆	81	清肝明目糊	105
蔬菜豆浆	58	绿桑百合豆浆	82	玉米绿豆糊	106
南瓜豆浆	59	红茶豆浆	83	木耳黑米糊	107
胡萝卜豆浆	60	绿茶消暑豆浆	84	糯米糊	108
黄瓜蜂蜜豆浆	61	龙井豆浆	85		
韭汁豆浆	62	咖啡豆浆	86		
生菜豆浆	63			果蔬汁	109
芹菜豆浆	64	营养米糊	87	纯真浓情	110
土豆豆浆	65	杏仁米糊	88	橙子柠檬汁	111
灵芝豆浆	66	薏米糊	89	冰镇鸭梨汁	112
西洋参白果豆浆	67	大米土豆糊	90	香蜜蜜	113
紫薯南瓜豆浆	68	甘薯大米浆	91	胡萝卜牛奶	114
甘薯山药燕麦豆浆	69	胡萝卜米糊	92	葡萄酸奶	115
芦笋山药豆浆	70	百合莲子豆浆	93	芒果冰红茶	116
山药苹果豆浆	71	小米黑芝麻糊	94	芒果芦荟优酪乳	117
蔬菜水果豆浆	72	薏米红豆糊	95	哈密瓜毛豆汁	118
花式豆浆	73	养心补血糊	96	西红柿哈密瓜汁	119
玫瑰花豆浆	74	枣杞生姜米糊	97	红豆香蕉酸奶汁	120
茉莉花豆浆	75	枸杞子核桃米浆	98	胡萝卜苹果汁	121
		核桃腰果米糊	99	南瓜汁	122
				浓情甜蜜蜜	123

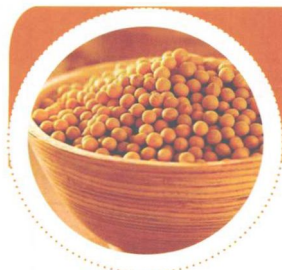


使用豆浆机时的注意事项

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. 若机器采用高速电机，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. 机器工作时，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。
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。



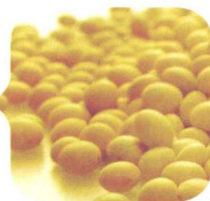
适合豆浆机做的食材



黄豆：黄豆性平味甘，有健脾益气的作用，脾胃虚弱者宜常吃。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等，也具有药性：豆腐可宽中益气、清热散血，尤其适宜痰热咳喘、伤风外感、咽喉肿痛者食用。

绿豆：绿豆营养丰富。籽粒含蛋白质 20% ~ 24%，脂肪 0.5% ~ 1.5%，碳水化合物 55 ~ 65% 及各种矿物质和维生素。蛋白质中含有人体必需的各种氨基酸。绿豆是防暑佳品，可制成多种糕点、粉丝、粉皮，酿制绿豆大曲和烧酒。

红豆：红豆富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”，它具有“利小便、消胀、除肿、止吐”的功能，被李时珍称为“心之谷”。红豆是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的杂粮。



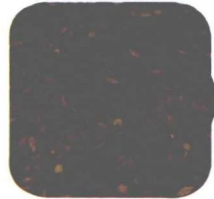
黑豆：现代人工作压力大，易出现体虚乏力的状况。黑豆就是一种有效的补肾品。根据中医理论，豆乃肾之谷，黑色属水，水走肾，所以肾虚的人食用黑豆是有益处的。黑豆对年轻女性来说，还有美容养颜的功效。



玉米：味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀，对防止高血压、冠心病有积极作用。此外，它还有利尿和降低血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。



花生：花生中的脂肪含量为 44% ~ 45%，蛋白质含量为 24% ~ 36%，含糖量为 20% 左右，并含有维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等多种维生素。有促进人的脑细胞发育，增强记忆的作用。



黑芝麻：药食两用，具有“补肝肾，滋五脏，益精血，润肠燥”等功效，被视为滋补圣品。黑芝麻具有保健功效，一方面是因为含有优质蛋白质和丰富的矿物质，另一方面是因为含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素 E 和珍贵的芝麻素及黑色素。



喝豆浆的好处

在以天然安全为原则的新美容大潮中，豆浆的美容疗效正为大众所认识，豆浆除了在营养上不输于牛奶以外，还是更为价廉物美的美容品。豆浆含有多种营养素和特别成分，保留了大豆中最为女性所需的营养；并且豆浆中的热量远比牛奶低得多，即使在减肥的人也可以放心饮用。

豆浆中的主要成分

异黄酮：丰富的类雌激素异黄酮，能改善月经不调以及其他因雌性激素减少而引起的不适，还能减少骨骼中的钙流失，预防骨质疏松。

大豆蛋白：豆浆中的大豆蛋白是优质的植物蛋白，能提供人体无法自己合成、必须从饮食中吸收的9种氨基酸。大豆蛋白还能提高脂肪的燃烧率，促使过剩的胆固醇排泄出去，使血液中胆固醇含量保持在低水平，从而软化血管，稳定血压，预防肥胖。

皂角苷：有强大的抗氧化作用，能抑制色斑的生成，还能促进脂肪代谢，防止脂肪聚集。

亚油酸、亚麻酸：豆浆中的亚油酸能降低血液中的胆固醇和中性脂肪的含量，亚麻酸则有提高学习能力、抗过敏、让血液更清洁的作用。

低聚糖：能直接到达肠内，促进肠内乳酸菌等细菌的繁殖，提高肠的代谢，防止便秘，还能帮助预防食物中毒和大肠癌。

大豆卵磷脂：卵磷脂对细胞的正常活动非常重要，它能促进新陈代谢，延缓细胞老化，让身体保持年轻，还可预防色斑和暗沉。

直接饮用是发挥豆浆美容疗效的好方法，想更年轻漂亮，就喝豆浆吧，多多益善。



九类人不宜吃豆制品

豆制品虽然营养丰富，色香味俱佳，但也并非人人皆宜，患有以下疾病者都应当忌食或者少吃：

(1) 消化性溃疡：严重消化性溃疡病人不要食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆制品，因为其中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用；豆中的膳食纤维还会对胃黏膜造成机械性损伤。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

(2) 胃炎：急性胃炎和慢性浅表性胃炎病人也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

(3) 肾脏疾病：肾炎、肾功能衰竭和肾脏透析病人应采用低蛋白饮食，为了保证身体的基本需要，应在限量范围内选用必需氨基酸含量丰富而非必需氨基酸含量低的食物，与动物性蛋白质相比，豆类含非必需氨基酸较高，故应禁食。

(4) 糖尿病：引起糖尿病患者死亡的主要并发症是糖尿病肾病，当病人有尿素氮潴留时，也不宜食用豆制品。

(5) 伤寒病：尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产气。

(6) 急性胰腺炎：急性胰腺炎发作时，患者可饮用高碳水化合物的清流质，但忌用能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

(7) 痛风：痛风的发病机理是嘌呤代谢紊乱，以高尿酸血症为重要特征。该病多见于富裕家庭中，高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风。食物蛋白质多与核酸结合成核蛋白，其中核酸分解为嘌呤，继而分解为尿酸。因此在急性期要禁用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。

(8) 半乳糖及乳糖不耐受症：由于这些病人人体内缺乏与半乳糖和乳糖分解、代谢有关的酶，在饮食上应忌食含乳糖的食物。豆类食品中的水苏糖和棉子糖在肠道分解后可产生一部分半乳糖，所以，严重患者应禁用豆制品，以免加重病情。

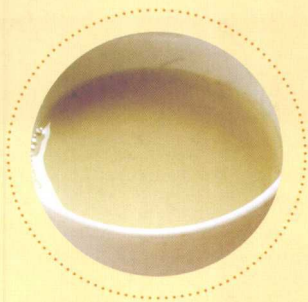
(9) 苯丙酮酸尿症：这是儿童常见的一种先天性代谢缺陷病。对这种病的治疗方法主要是依靠食用特制的低苯丙氨酸食品来控制血液中苯丙氨酸的浓度，同时注意禁食或少用富含蛋白质的豆制品和动物性食品等。



五谷豆浆

WU GU DOU JIANG





黄豆浆

材料

黄豆 100 克，白糖适量。



做法

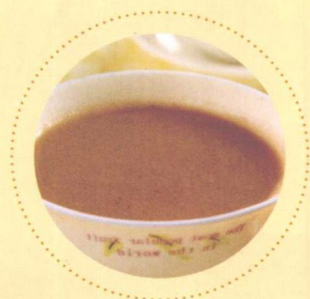
【营养功效】

- ① 将黄豆洗净，浸泡 6~8 小时。
- 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。

黄豆含有丰富的优良蛋白质，其味甘、性平，具有健脾宽中、润燥消水、清热解毒的功效。

小贴士

豆浆性质偏寒，消化不良、嗝气和肾功能不好的人，最好少喝豆浆。



红豆浆

材料

红豆 80 克，白糖
适量。



做法

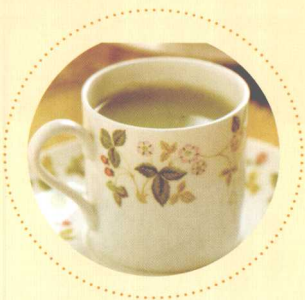
- ① 将红豆洗净，用清水浸泡 4 小时。
- ② 将红豆放入豆浆机，加入清水，接通电源，启动豆浆机，按“五谷”键。
- ③ 待豆浆制成，加入适量白糖调味即可。

【营养功效】

红豆富含蛋白质及多种矿物质，有补益脾胃、养气补血、利尿消肿的功效。

小贴士

红豆具有利水的功能，故尿多之人不宜多食。



绿豆浆

材料

绿豆 80 克，白糖适量。



做法

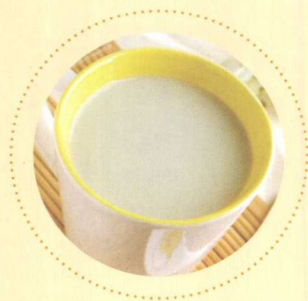
【营养功效】

此豆浆具有清热解暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压等功效。

小贴士

体质虚寒的人不能频繁饮用。

- 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，按“五谷”键。
- ③ 趁热往豆浆中加入白糖，搅匀即可。



黑豆浆

材料

黑豆 80 克，白糖
适量。

做法

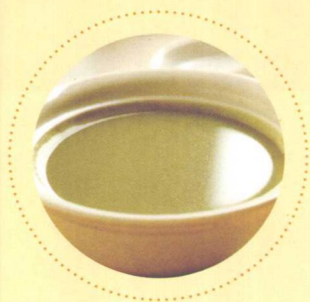
- ① 先将黑豆洗干净，再浸泡 6 小时。
- ② 将黑豆放入豆浆机内，加入适量水，启动豆浆机，按“五谷”键。
- ③ 待黑豆浆成，盛出，加白糖调味即可。

【营养功效】

黑豆浆比黄豆浆的营养更全面一些，因为黑豆比黄豆的蛋白质、钾、维生素含量略高，所以在清火、利水、抗氧化等方面的作用更强。

小贴士

急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者不宜食用。



五豆豆浆

材料

黄豆 30 克，黑豆、豌豆、毛豆、花生仁各适量。

【营养功效】

豌豆味甘、性平，归脾、胃经，具有益中气、止泻、利小便、消痈肿等功效，对脚气、乳汁不通、脾胃不适、呃逆呕吐等病症，有一定的食疗作用。

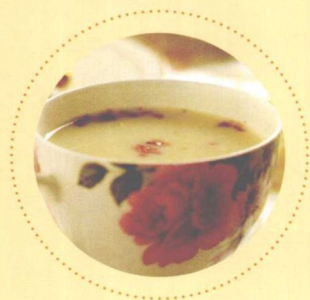
小贴士

哺乳期女性多吃点豌豆还可增加奶量。



做法

- ① 将黄豆、黑豆、豌豆、花生仁浸泡 8 小时，备用。
将毛豆洗净，备用。
- ② 将黄豆、黑豆、豌豆、毛豆、花生仁放入豆浆机中，加入清水，启动豆浆机。
- ③ 待豆浆成，倒出过滤即可。



枸杞子 豆浆

材料

黄豆 60 克，枸杞子 10 克。

做法

- ① 将黄豆洗净，浸泡 8 小时，备用；枸杞子洗净。
- ② 将黄豆、枸杞子放入豆浆机内，加入清水，启动豆浆机。
- ③ 待豆浆成，倒出过滤即可。

【营养功效】

枸杞子豆浆含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C、维生素 E、多种游离氨基酸、亚油酸、铁、钾、锌、钙、磷等营养成分，可增强机体免疫功能。

小贴士

枸杞子不适宜外感湿热、脾虚泄泻者服用。