

自制养生 豆浆果蔬汁

更全面、
更营养、
更美味、
更贴心！



养生必备

四季养生必备，选用常见食材
制作简单，方法健康又可口

Zizhi Yangsheng

■ 李玉栋 主编

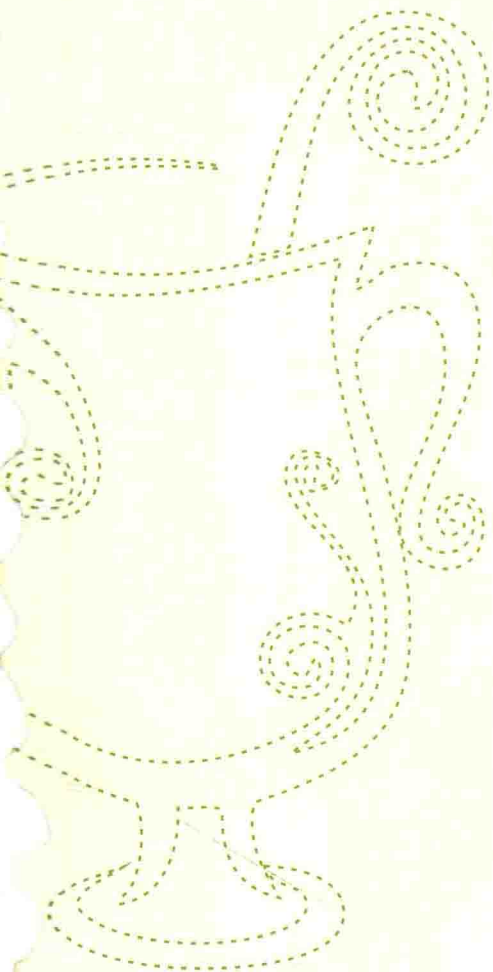
Doujiang Guoshuzhi



自制养生

豆浆果蔬汁

■ 李玉栋 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (C I P) 数据

自制养生豆浆果蔬汁 / 李玉栋主编. -- 沈阳 :

辽宁科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5381-8871-4

I. ①自… II. ①李… III. ①豆制品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③蔬菜—饮料—制作 IV. ① TS214.2
② TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 235271 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 230 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 王玉宝 湘 岳

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 湘 岳

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8871-4

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目录 CONTENTS

第一部分 美味豆浆

第一章 豆浆的饮用常识

- 009 大豆的营养
- 011 豆浆的饮用宜忌
- 012 豆浆不能和鸡蛋同食?
- 013 你是否适宜喝豆浆?
- 013 怎样保存豆浆?
- 014 豆浆制作学问
- 016 怎样煮出碧绿的绿豆汤?

第二章 养生豆浆

经典豆浆

- 018 传统黄豆浆
- 019 小米豆浆
- 020 糙米豆浆
- 021 绿豆豆浆
- 022 碧绿豆浆
- 022 五色豆浆

补钙豆浆

- 023 椰香豆奶
- 023 红豆奶浆
- 024 花生豆奶
- 024 三黑豆浆
- 025 枣香核桃豆浆
- 026 青裸黑豆浆
- 026 奶香芝麻豆浆

明目护眼豆浆

- 027 玉米豆浆
- 027 糙米黑豆浆
- 028 栗子豆浆
- 028 市瓜黑豆浆
- 029 大枣枸杞豆浆
- 030 玉米葡萄干豆浆
- 030 青豆雪梨枸杞豆浆

第三章 养颜瘦身排毒豆浆

滋补美容豆浆

- 032 桃红豆浆
- 033 三白豆浆
- 033 桑葚黑豆浆
- 034 葵花子豆浆
- 034 桂花甜豆浆
- 035 燕麦苹果豆浆
- 035 苹果胡萝卜豆浆

益智豆浆

- 036 大枣莲子豆浆
- 036 薏米荞麦红豆浆
- 037 核桃豆浆
- 037 红豆百合浆

纤体瘦身豆浆

- 038 清爽绿豆浆
- 038 荷叶绿豆浆
- 039 薏米红豆浆
- 039 紫薯红豆浆

- 040 苦荞豆浆
- 040 芡实豆浆
- 041 苦瓜豆浆
- 041 山楂豆浆
- 042 芹菜胡萝卜豆浆
- 042 西葫芦豌豆豆浆
- 043 黄瓜豌豆豆浆
- 043 冬瓜蚕豆浆

排毒养颜豆浆

- 044 粉红诱惑
- 044 紫色浪漫
- 045 铁皮石斛葡萄豆浆
- 045 大枣花豆浆
- 046 玫瑰花红豆浆
- 046 枣香燕麦片豆浆
- 047 玫瑰花豆浆
- 047 嫩藕红豆浆
- 048 茉莉花豆浆
- 048 薏米扁豆浆

第四章 四季豆浆

春秋滋润豆浆

- 050 苹果黑豆浆
- 050 马蹄玉米豆浆
- 051 杏仁豆浆
- 051 芦笋豌豆浆
- 052 百合花豆浆
- 052 银耳枸杞豆浆
- 053 红米豆浆
- 053 杂米豆浆

夏日清爽豆浆

- 054 玉米豌豆浆
- 054 茶香豆浆
- 055 莲心豆浆
- 055 薄荷绿豆浆
- 056 马蹄绿豆浆

- 056 莲子青豆浆
 - 057 双青豆浆
 - 057 瓜皮豌豆浆
- ### 冬日温暖豆浆
- 058 大枣葡萄豆浆
 - 058 大枣黑白豆浆
 - 059 燕麦核桃黑豆浆
 - 059 黑米山药豆浆
 - 060 山药红豆浆
 - 060 牛蒡黑豆浆
 - 061 三红豆浆
 - 061 紫红豆浆
 - 062 香蕉豆奶
 - 062 南瓜双豆浆
 - 063 黄芪豆浆
 - 063 鱼腥草豆浆

第五章 不一样的豆浆、豆渣、豆类美食

豆浆的花样吃法

- 065 豆浆荷包蛋
- 066 豆浆青菜面
- 066 豆浆鲫鱼汤
- 067 豆浆汤圆
- 067 豆浆南瓜羹
- 068 韭菜豆浆煎饼
- 068 酒酿蛋花豆浆汤

豆渣的创意吃法

- 069 豆渣小窝头
- 070 豆渣小米粥
- 070 蔬菜豆渣饼
- 071 杂菜炒豆渣
- 071 酸奶豆渣玉米饼
- 072 豆渣燕麦粥
- 072 豆渣丸子

豆类的特色吃法

- 073 蜜黄豆
- 074 蚕豆米春笋炒蛋
- 074 豌豆炒鱼丁
- 075 蜜红豆
- 075 红豆汤
- 076 绿豆海带糖水
- 076 肉末豌豆
- 077 盐水毛豆
- 077 五香蚕豆

第二部分 多彩果蔬汁

第六章 果蔬汁解说

- 079 果蔬汁的营养
- 080 果蔬汁制作学问
- 081 果蔬汁饮用宜忌
- 081 如何挑选、保存水果?
- 083 如何挑选、保存蔬菜?
- 084 切水果,就这么简单

第七章 食疗养生果蔬汁

健体强身

- 087 南瓜木瓜汁
- 088 枸杞木瓜汁
- 088 甜白萝卜汁
- 089 枇杷蜜鲜汁
- 089 蜂蜜苦瓜姜汁
- 090 燕麦香蕉牛奶乳
- 090 苹果蜜瓜菠菜汁

保健养生

- 091 包菜柠檬雪梨汁
- 092 什锦蔬果冰浴
- 092 红黄樱番茄腐汁

- 093 南瓜牛奶乳
- 093 苹果蛋花酒酿饮
- 094 牛油果蜜柚汁
- 094 黑芝麻红糖黑豆汁
- 095 蜂蜜黑布林蜜瓜牛奶饮
- 095 黑布林蛋奶蜜汁

抗衰老防癌

- 096 鲜木瓜奶昔
- 097 山药枸杞蜜汁
- 097 西芹蜂蜜汁
- 098 猕猴桃柳橙酸奶
- 098 苹果牛奶乳
- 099 黄瓜黄樱番茄汁
- 099 玉米豆浆汁

第八章 美容养颜果蔬汁

益气养血

- 101 木瓜血橙奶昔
- 102 草莓蛋乳汁
- 102 油桃苹果汁
- 103 草莓雪梨汁
- 103 草莓柠檬柳橙汁

养颜护肤

- 104 杏仁片菠萝奶昔
- 105 胡萝卜苹果汁
- 105 菠萝橘子汁
- 106 苹果蜜柚橘子汁
- 106 蛋白柠檬菠萝汁
- 107 鲜芒果蜜饮
- 107 冰糖蜜瓜西瓜汁
- 108 橘子苹果汁
- 108 菠萝柠檬汁

驻颜抗衰

- 109 冰糖柠檬苹果脐橙汁
- 110 柠檬黑提鲜汁
- 110 桂圆莲藕木瓜汁

- 111 西瓜脐橙汁
- 111 葡萄苹果汁
- 112 葡萄橘子汁
- 112 葡萄酒鲜果汁

第九章 纤体瘦身果蔬汁

消脂瘦身

- 114 黄瓜青椒柠檬蜜汁
- 115 柠檬火龙果鲜汁
- 115 柠檬苹果生菜汁
- 116 黄瓜枸杞蜜汁
- 116 柳橙苹果汁
- 117 蜂蜜苋菜汁
- 117 蜜瓜苹果脐橙汁

排毒纤体

- 118 西蓝花胡萝卜汁
- 119 香蕉苦瓜汁
- 119 柠檬西芹脐橙汁
- 120 橘子白萝卜汁
- 120 柠檬葡萄鲜汁
- 121 葡萄冬瓜香蕉汁
- 121 绿豆芽汁
- 122 油桃蜜瓜牛奶饮
- 122 香蕉火龙果汁

纤体塑身

- 123 蜜橘香蕉汁
- 124 苦瓜苹果牛奶乳
- 124 冰糖柠檬橘子汁
- 125 番茄香蕉鲜汁
- 125 毛豆柠檬橘子汁
- 126 猕猴桃胡萝卜汁
- 126 草莓柠檬酸奶
- 127 胡萝卜菠萝番茄汁
- 127 冬瓜苹果汁

第十章 排毒清肠果蔬汁

润肠通便

- 129 胡萝卜草莓鲜汁
- 130 冰糖草莓黄樱番汁
- 130 冰糖番茄鲜果汁
- 131 黑布林鲜汁
- 131 柳橙香蕉汁
- 132 杏仁片香蕉苹果汁
- 132 油桃鲜果汁
- 133 蜂蜜菠菜汁
- 133 蜂蜜沙田柚汁

清热解暑

- 134 菠萝番茄鲜汁
- 135 菠萝胡萝卜鲜果汁
- 135 柠檬冰糖西瓜汁
- 136 柠檬黄瓜西瓜汁
- 136 柠檬香瓜汁
- 137 柠檬山竹鲜汁
- 137 番茄桃仁雪梨汁
- 138 莲藕马铃薯汁
- 138 冰糖雪梨香瓜汁
- 139 芒果橘子牛奶乳
- 139 西瓜西芹汁

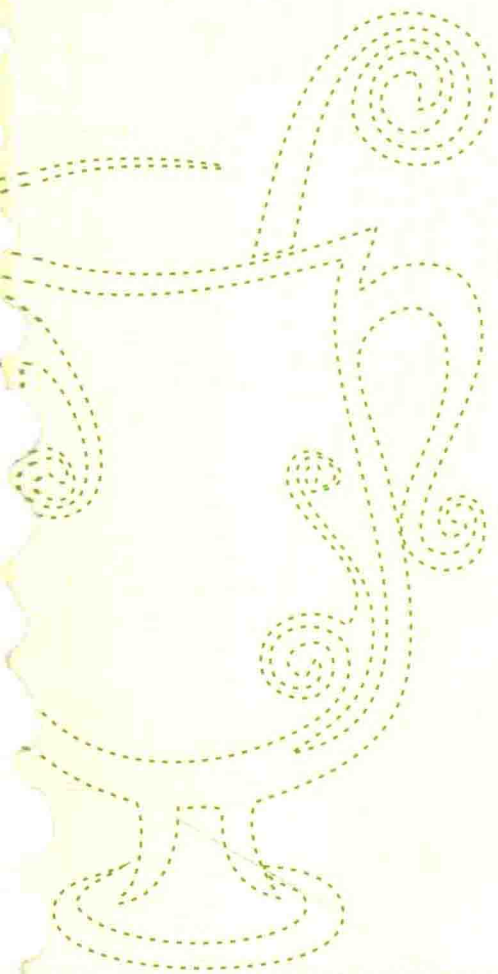
排毒解酒

- 140 西瓜番茄柠檬汁
- 141 红甜椒番茄汁
- 141 杏仁片西瓜鲜奶蛋汁
- 142 冰糖雪梨菠萝酸奶
- 142 雪梨荸荠汁
- 143 莲藕苹果血橙汁
- 143 芒果茭白牛奶乳
- 144 柠檬香蕉奶昔
- 144 柠檬莴笋汁

自制养生

豆浆果蔬汁

■ 李玉栋 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (C I P) 数据

自制养生豆浆果蔬汁 / 李玉栋主编. -- 沈阳 :

辽宁科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5381-8871-4

I. ①自… II. ①李… III. ①豆制品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③蔬菜—饮料—制作 IV. ① TS214.2
② TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 235271 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 9

字 数: 230 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 王玉宝 湘 岳

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 湘 岳

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8871-4

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

A red and white juicer is the central focus of the image. In the foreground, a small white ceramic bowl is filled with fresh red berries, likely raspberries or strawberries. The background is softly blurred, showing a white pitcher and some green foliage, creating a clean and healthy aesthetic.

PREFACE 前言

中医讲究药补不如食补，不管是养生还是美容纤体，最好的方法是通过日常的饮食来调理。其中最为常见且操作简便的，莫过于各种豆类制成的豆浆及五彩缤纷的果蔬所制成的美味果蔬汁了。

大豆的故乡是中国，已经有五千多年的种植历史了。大豆里面含有丰富的脂肪和蛋白质，而且多是对身体健康有益的好脂肪和优质蛋白质，所以大豆又被称为“植物肉”。聪明的中国人把大豆磨成豆浆，煮熟了当成饮料喝。后来又用凝固剂把豆浆凝固成块做成豆腐，演变出各式各样的美味豆腐菜肴。豆浆更是其中翘楚，不仅丰富了大豆的吃法，也使得大豆的营养更容易被人体吸收利用。比如整粒煮熟大豆的蛋白质消化率仅为65.3%，而加工成豆浆后即可达到84.9%，并且更加香浓美味，营养丰富。

瓜果蔬菜，千娇百媚，绚丽人间，或多汁甜美，或清凉爽口，只要一台果汁机，花上几分钟时间，一杯色泽亮丽、口感美味、香气怡人的健康饮品就呈现在了你面前，喝下去感觉清清凉凉的，营养、美味又瘦身，平凡的日子也因为有了这杯“水”，有“汁”更有味起来。

哪个季节适合吃哪种豆浆或果蔬汁？怎么制作美味的豆浆？果蔬汁要如何搭配才能美味而营养？养生、美容、瘦身、纤体、排毒需要哪种饮品？书中为你细细道来。



目 录 CONTENTS

第一部分 美味豆浆

第一章 豆浆的饮用常识

- 009 大豆的营养
- 011 豆浆的饮用宜忌
- 012 豆浆不能和鸡蛋同食?
- 013 你是否适宜喝豆浆?
- 013 怎样保存豆浆?
- 014 豆浆制作学问
- 016 怎样煮出碧绿的绿豆汤?

第二章 养生豆浆

经典豆浆

- 018 传统黄豆浆
- 019 小米豆浆
- 020 糙米豆浆
- 021 绿豆豆浆
- 022 碧绿豆浆
- 022 五色豆浆

补钙豆浆

- 023 椰香豆奶
- 023 红豆奶浆
- 024 花生豆奶
- 024 三黑豆浆
- 025 枣香核桃豆浆
- 026 青稞黑豆浆
- 026 奶香芝麻豆浆

明目护眼豆浆

- 027 玉米豆浆
- 027 糙米黑豆浆
- 028 栗子豆浆
- 028 市瓜黑豆浆
- 029 大枣枸杞豆浆
- 030 玉米葡萄干豆浆
- 030 青豆雪梨枸杞豆浆

第三章 养颜瘦身排毒豆浆

滋补美容豆浆

- 032 桃红豆浆
- 033 三白豆浆
- 033 桑葚黑豆浆
- 034 葵花子豆浆
- 034 桂花甜豆浆
- 035 燕麦苹果豆浆
- 035 苹果胡萝卜豆浆

益智豆浆

- 036 大枣莲子豆浆
- 036 薏米荞麦红豆浆
- 037 核桃豆浆
- 037 红豆百合浆

纤体瘦身豆浆

- 038 清爽绿豆浆
- 038 荷叶绿豆浆
- 039 薏米红豆浆
- 039 紫薯红豆浆

- 040 苦荞豆浆
- 040 芡实豆浆
- 041 苦瓜豆浆
- 041 山楂豆浆
- 042 芹菜胡萝卜豆浆
- 042 西葫芦豌豆浆
- 043 黄瓜豌豆浆
- 043 冬瓜蚕豆浆

排毒养颜豆浆

- 044 粉红诱惑
- 044 紫色浪漫
- 045 铁皮石斛葡萄豆浆
- 045 大枣花豆浆
- 046 玫瑰花红豆浆
- 046 枣香燕麦片豆浆
- 047 玫瑰花豆浆
- 047 嫩藕红豆浆
- 048 茉莉花豆浆
- 048 薏米扁豆浆

第四章 四季豆浆

春秋滋润豆浆

- 050 苹果黑豆浆
- 050 马蹄玉米豆浆
- 051 杏仁豆浆
- 051 芦笋豌豆浆
- 052 百合花豆浆
- 052 银耳枸杞豆浆
- 053 红米豆浆
- 053 杂米豆浆

夏日清爽豆浆

- 054 玉米豌豆浆
- 054 茶香豆浆
- 055 莲心豆浆
- 055 薄荷绿豆浆
- 056 马蹄绿豆浆

- 056 莲子青豆浆
- 057 双青豆浆
- 057 瓜皮豌豆浆

冬日温暖豆浆

- 058 大枣葡萄豆浆
- 058 大枣黑白豆浆
- 059 燕麦核桃黑豆浆
- 059 黑米山药豆浆
- 060 山药红豆浆
- 060 牛蒡黑豆浆
- 061 三红豆浆
- 061 紫红豆浆
- 062 香蕉豆奶
- 062 南瓜双豆浆
- 063 黄芪豆浆
- 063 鱼腥草豆浆

第五章 不一样的豆浆、豆渣、豆类美食

豆浆的花样吃法

- 065 豆浆荷包蛋
- 066 豆浆青菜面
- 066 豆浆鲫鱼汤
- 067 豆浆汤圆
- 067 豆浆南瓜羹
- 068 韭菜豆浆煎饼
- 068 酒酿蛋花豆浆汤

豆渣的创意吃法

- 069 豆渣小窝头
- 070 豆渣小米粥
- 070 蔬菜豆渣饼
- 071 杂菜炒豆渣
- 071 酸奶豆渣玉米饼
- 072 豆渣燕麦粥
- 072 豆渣丸子

豆类的特色吃法

- 073 蜜黄豆
- 074 蚕豆米春笋炒蛋
- 074 豌豆炒鱼丁
- 075 蜜红豆
- 075 红豆汤
- 076 绿豆海带糖水
- 076 肉末豌豆
- 077 盐水毛豆
- 077 五香蚕豆

第二部分 多彩果蔬汁

第六章 果蔬汁解说

- 079 果蔬汁的营养
- 080 果蔬汁制作学问
- 081 果蔬汁饮用宜忌
- 081 如何挑选、保存水果?
- 083 如何挑选、保存蔬菜?
- 084 切水果,就这么简单

第七章 食疗养生果蔬汁

健体强身

- 087 南瓜木瓜汁
- 088 枸杞木瓜汁
- 088 甜白萝卜汁
- 089 枇杷蜜鲜汁
- 089 蜂蜜苦瓜姜汁
- 090 燕麦香蕉牛奶乳
- 090 苹果蜜瓜菠菜汁

保健养生

- 091 包菜柠檬雪梨汁
- 092 什锦蔬果冰治
- 092 红黄樱番茄腐汁

- 093 南瓜牛奶乳
- 093 苹果蛋花酒酿饮
- 094 牛油果蜜柚汁
- 094 黑芝麻红糖黑豆汁
- 095 蜂蜜黑布林蜜瓜牛奶饮
- 095 黑布林蛋奶蜜汁

抗衰老防癌

- 096 鲜木瓜奶昔
- 097 山药枸杞蜜汁
- 097 西芹蜂蜜汁
- 098 猕猴桃柳橙酸奶
- 098 苹果牛奶乳
- 099 黄瓜黄樱番茄汁
- 099 玉米豆浆汁

第八章 美容养颜果蔬汁

益气养血

- 101 木瓜血橙奶昔
- 102 草莓蛋乳汁
- 102 油桃苹果汁
- 103 草莓雪梨汁
- 103 草莓柠檬柳橙汁

养颜护肤

- 104 杏仁片菠萝奶昔
- 105 胡萝卜苹果汁
- 105 菠萝橘子汁
- 106 苹果蜜柚橘子汁
- 106 蛋白柠檬菠萝汁
- 107 鲜芒果蜜饮
- 107 冰糖蜜瓜西瓜汁
- 108 橘子苹果汁
- 108 菠萝柠檬汁

驻颜抗衰

- 109 冰糖柠檬苹果脐橙汁
- 110 柠檬黑提鲜汁
- 110 桂圆莲藕木瓜汁

- 111 西瓜脐橙汁
- 111 葡萄苹果汁
- 112 葡萄橘子汁
- 112 葡萄酒鲜果汁

第九章 纤体瘦身果蔬汁

消脂瘦身

- 114 黄瓜青椒柠檬蜜汁
- 115 柠檬火龙果鲜汁
- 115 柠檬苹果生菜汁
- 116 黄瓜枸杞蜜汁
- 116 柳橙苹果汁
- 117 蜂蜜苜蓿汁
- 117 蜜瓜苹果脐橙汁

排毒纤体

- 118 西蓝花胡萝卜汁
- 119 香蕉苦瓜汁
- 119 柠檬西芹脐橙汁
- 120 橘子白萝卜汁
- 120 柠檬葡萄鲜汁
- 121 葡萄冬瓜香蕉汁
- 121 绿豆芽汁
- 122 油桃蜜瓜牛奶饮
- 122 香蕉火龙果汁

纤体塑身

- 123 蜜橘香蕉汁
- 124 苦瓜苹果牛奶乳
- 124 冰糖柠檬橘子汁
- 125 番茄香蕉鲜汁
- 125 毛豆柠檬橘子汁
- 126 猕猴桃胡萝卜汁
- 126 草莓柠檬酸奶
- 127 胡萝卜菠萝番茄汁
- 127 冬瓜苹果汁

第十章 排毒清肠果蔬汁

润肠通便

- 129 胡萝卜草莓鲜汁
- 130 冰糖草莓黄樱番汁
- 130 冰糖番茄鲜果汁
- 131 黑布林鲜汁
- 131 柳橙香蕉汁
- 132 杏仁片香蕉苹果汁
- 132 油桃鲜果汁
- 133 蜂蜜菠菜汁
- 133 蜂蜜沙田柚汁

清热解暑

- 134 菠萝番茄鲜汁
- 135 菠萝胡萝卜鲜果汁
- 135 柠檬冰糖西瓜汁
- 136 柠檬黄瓜市瓜汁
- 136 柠檬西瓜汁
- 137 柠檬山竹鲜汁
- 137 番茄桃仁雪梨汁
- 138 莲藕马铃薯汁
- 138 冰糖雪梨香瓜汁
- 139 芒果橘子牛奶乳
- 139 西瓜西芹汁

排毒解酒

- 140 西瓜番茄柠檬汁
- 141 红甜椒番茄汁
- 141 杏仁片市瓜鲜奶蛋汁
- 142 冰糖雪梨菠萝酸奶
- 142 雪梨荸荠汁
- 143 莲藕苹果血橙汁
- 143 芒果茭白牛奶乳
- 144 柠檬香蕉奶昔
- 144 柠檬莴笋汁

第一部分 美味豆浆

第一章 豆浆的饮用常识

豆浆不仅营养丰富，而且易于消化，一般人群皆可饮用，尤其适宜儿童、女性及老年人。“人不可一日无豆”，也就是说，人们在追求健康的过程中，每天要尽可能地食用一些豆制品。饮用豆浆也有讲究，可是豆浆该怎样饮用对人体才更有益呢？下面就让我们一起进入豆浆的世界吧！



大豆的营养



大豆的营养价值很高，被称为“豆中之王”，是很受人们推崇的一种食物。

用大豆制作豆浆，可以使大豆的营养更容易被人体吸收利用。比如整粒煮熟的大豆的蛋白质消化率仅为65.3%，但加工成豆浆后即可达到84.9%，而且更加香浓美味，营养丰富。后来又用凝固剂把豆浆凝固成块做成豆腐，演变出各式各样的美味豆腐菜肴。

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，不仅更容易被人体消化吸收，而且还可以增加维生素B₁₂的含量。

营养一：大豆蛋白质

大豆含有优质的植物蛋白质，含量达 35% 左右，因此被称为“植物肉”、“地里长出的肉”。日常饮食中用大豆代替一部分动物性食品，在获得优质蛋白质的同时可以避免因动物性食物摄入过多造成的脂肪与胆固醇过量，从而降低了患慢性疾病的风险。

营养二：脂肪

大豆中的脂肪含量为 15% ~ 20%，消化率高。大豆还含有丰富的卵磷脂，可以降低血液中的胆固醇，调节血脂，是高血压、动脉粥样硬化等慢性病患者的理想食物之一。

营养三：矿物质

大豆中含有多种矿物质，如钙、磷、钾、镁、铁等，含量明显高于谷类，尤其是钾元素含量非常高。由于大豆中植酸含量较高，会影响铁和锌等矿物元素的吸收。

营养四：维生素

大豆中维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸等 B 族维生素的含量也比谷类多，并含有丰富的维生素 E。黄豆淡淡的黄色主要来源于其含有的胡萝卜素。

营养五：大豆低聚糖

大豆低聚糖可以促进肠道里有益菌的繁殖，有利于胃肠的健康。但低聚糖可能会在肠道中产气，造成腹胀、肠鸣等情况。肠胃功能较弱者可能会感到不适。

营养六：大豆异黄酮

大豆异黄酮有多种活性作用，例如对金黄色葡萄球菌、蜡状芽孢杆菌、枯草芽孢杆菌等有明显的抑制作用。大豆异黄酮经常被称为“植物雌激素”，是因为它在人体内可以起到类雌激素作用，尤其对更年期的女性大有裨益，可以提升身体中过低的雌激素水平，减少骨质钙的流失，还可增强皮肤的弹性。大豆异黄酮还具有抗氧化、抗衰老的作用。

营养七：其他

大豆中还含有多种有益健康的成分，如大豆皂苷、植物固醇、膳食纤维等。植物固醇具有降低胆固醇的作用。