

Tasty Food  
食在好吃

# 养生豆浆

## 一本就够

甘智荣 主编

一杯鲜豆浆，全家保健康！



Tasty Food  
食在好吃

# 养生豆浆 一本就够

甘智荣 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养生豆浆一本就够 / 甘智荣主编. -- 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.10  
(食在好吃系列)  
ISBN 978-7-5537-4255-7

I. ①养… II. ①甘… III. ①豆制食品-饮料-制作  
②豆制食品-饮料-食物养生 IV. ① TS214.2 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049191 号

## 养生豆浆一本就够

---

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-4255-7
定 价	29.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。





黄豆豆浆	16
冰糖银杏豆浆	17
绿豆豆浆	18
豌豆豆浆	18
海带豆浆	19
燕麦芝麻豆浆	20
燕麦苹果豆浆	20
黑豆雪梨大米豆浆	21
香蕉豆浆	22
核桃燕麦豆浆	22
板栗红枣黑豆豆浆	23
红豆黄豆红枣豆浆	24
黄芪大米豆浆	24
人参紫米豆浆	25
豌豆绿豆大米豆浆	26
南瓜二豆豆浆	26
腰果小米豆浆	27
小麦玉米豆浆	27
百合莲子银耳豆浆	28
燕麦枸杞豆浆	28
南瓜绿豆豆浆	29
红豆豆浆	30
黑豆豆浆	30
黄瓜绿豆豆浆	31
大米板栗豆浆	32
糙米核桃花生豆浆	32
燕麦糙米豆浆	33
生姜红枣豆浆	33
枸杞荞麦豆浆	34
糯米黑豆豆浆	34
桑叶黑米豆浆	35
花生红枣豆浆	36
小麦胚芽大米豆浆	36
核桃蜂蜜黑豆豆浆	37
黑芝麻黑豆豆浆	37
绿豆红薯豆浆	38
小麦核桃红枣豆浆	39
杂粮豆浆	39
高粱红枣豆浆	40
红豆小米豆浆	40

## 目录 Contents

轻松 7 步磨豆浆	8
科学保存和饮用豆浆	10
豆浆的神奇功效	12

## PART 1 经典早餐豆浆

杏仁榛子豆浆	14
芝麻黑米豆浆	15
黑米葡萄干豆浆	15
黑豆绿豆红豆豆浆	16

## PART 2

# 养生保健豆浆

芝麻燕麦黑豆豆浆	42	小麦豌豆豆浆	54	薏苡仁燕麦豆浆	66
姜汁黑豆豆浆	43	黑芝麻大米豆浆	55	杏仁牛奶豆浆	66
南瓜豆浆	43	黑豆百合银耳豆浆	55	红枣红豆豆浆	67
糯米桂圆豆浆	44	榛子豆浆	56	薏苡仁红豆豆浆	68
南瓜牛奶豆浆	45	山药红薯小米豆浆	57	胡萝卜香蕉豆浆	68
红枣燕麦豆浆	45	红枣花生豆浆	57	豌豆小米豆浆	69
五豆豆浆	46	高粱小米豆浆	58	西芹红枣豆浆	70
杏仁腰果豆浆	47	桂圆山药豆浆	59	薏苡仁绿豆豆浆	70
黑芝麻核桃豆浆	47	玉米红豆豆浆	59	菠菜胡萝卜豆浆	71
松子芝麻糯米豆浆	48	苹果葡萄干豆浆	60	莴笋黄瓜豆浆	72
小麦红枣豆浆	49	百合莲子豆浆	61	荷叶绿豆豆浆	72
山药薏苡仁豆浆	49	莴笋山药豆浆	61	燕麦核桃豆浆	73
红枣桂圆小米豆浆	50	核桃红枣阿胶豆浆	62	苦瓜绿豆豆浆	74
杏仁松子豆浆	51	黑豆大米豆浆	63	绿豆海带豆浆	74
杏仁芝麻糯米豆浆	51	青豆豆浆	63	芝麻燕麦豆浆	75
腰果花生豆浆	52	黑芝麻牛奶豆浆	64	豌豆大米绿豆豆浆	76
橘皮杏仁豆浆	53	葵花籽黑豆豆浆	64	荸荠银耳豆浆	76
榛子绿豆豆浆	53	银耳百合香蕉豆浆	65		







## PART 3

# 健康食疗豆浆

山药青豆黄豆豆浆	78	银耳莲子绿豆豆浆	87	小米猕猴桃绿豆豆浆	97
青豆黑米豆浆	79	生菜绿豆豆浆	88	山药苦瓜豆浆	98
红枣枸杞豆浆	80	核桃豆浆	89	荸荠百合大米豆浆	98
百合绿豆红豆豆浆	80	花生豆浆	89	银耳木瓜豆浆	99
葡萄枸杞豆浆	81	绿豆百合菊花豆浆	90	芹菜番石榴豆浆	100
葡萄玉米豆浆	82	柠檬苹果豆浆	91	莴笋核桃豆浆	101
木瓜青豆豆浆	83	芝麻豆浆	92	薏苡仁荞麦红豆豆浆	102
木瓜银耳豆浆	83	绿茶米香豆浆	92	冬瓜萝卜豆浆	103
枸杞红枣豆浆	84	大米山楂豆浆	93	薄荷绿豆豆浆	103
山楂银耳豆浆	85	红豆紫米豆浆	94	黄瓜山楂豆浆	104
板栗小米豆浆	85	红枣豆浆	95	南瓜花生豆浆	105
小米蒲公英绿豆豆浆	86	小麦豆浆	95	干果豆浆	106
大米薄荷绿豆豆浆	87	百合薏苡仁豆浆	96	桂圆红枣红豆豆浆	106

## PART 4

# 美味蔬果豆浆

西芹豆浆	108	南瓜红豆豆浆	120	核桃花生豆浆	130
生菜豆浆	109	西红柿燕麦豆浆	120	榛子草莓豆浆	131
莲藕花生豆浆	109	玫瑰黄瓜燕麦豆浆	121	黄豆小米豆浆	131
黄瓜豆浆	110	荷叶莲子豆浆	122	玉米葡萄豆浆	132
玉米豆浆	111	大米竹叶豆浆	122	莲子木瓜豆浆	133
桂圆豆浆	111	猕猴桃雪梨豆浆	123	西芹芦笋豆浆	134
桂圆枸杞豆浆	112	西芹薏苡仁豆浆	124	白萝卜冬瓜豆浆	134
雪梨豆浆	113	百合莲藕绿豆豆浆	124	黄瓜胡萝卜豆浆	135
胡萝卜枸杞豆浆	114	小米枸杞豆浆	125	五色豆浆	136
火龙果豌豆豆浆	114	红枣芹菜豆浆	126	山药大米豆浆	137
玉米菜花豆浆	115	酸奶水果豆浆	126	菠萝豆浆	137
山药糯米豆浆	116	山楂绿豆豆浆	127	胡萝卜豆浆	138
银杏豆浆	117	山药莲子豆浆	128	豌豆糯米小米豆浆	139
糙米山楂豆浆	118	芦笋绿豆豆浆	129	红薯豆浆	140
莲藕雪梨豆浆	119	黄瓜雪梨豆浆	129	山药豆浆	140

## PART 5

# 芬芳花草茶豆浆

枸杞百合花豆浆	142	桂花豆浆	151
绿茶百合绿豆豆浆	143	栀子花莲心豆浆	151
菊花雪梨豆浆	143	绿茶大米豆浆	152
红茶豆浆	144	菊花枸杞豆浆	153
茉莉花茶豆浆	145	百合绿茶豆浆	154
金银花百合豆浆	145	薄荷黄豆绿豆豆浆	154
金银花豆浆	146	玫瑰花红豆豆浆	155
玫瑰花黑豆豆浆	146	绿豆桑叶百合豆浆	156
清凉薄荷豆浆	147	茉莉花绿茶豆浆	157
菊花豆浆	147	绿茶百合豆浆	157
玫瑰花豆浆	148	糯米百合藕豆浆	158
菊花绿豆豆浆	149	茉莉花豆浆	158
什锦花豆浆	149	红豆百合豆浆	159
玫瑰薏苡仁豆浆	150	菊花黄豆绿豆豆浆	160





Tasty Food  
食在好吃

# 养生豆浆 一本就够

甘智荣 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养生豆浆一本就够 / 甘智荣主编. -- 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.10  
(食在好吃系列)  
ISBN 978-7-5537-4255-7

I. ①养… II. ①甘… III. ①豆制食品-饮料-制作  
②豆制食品-饮料-食物养生 IV. ① TS214.2 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049191 号

## 养生豆浆一本就够

---

主 编	甘智荣
责任编辑	樊明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-4255-7
定 价	29.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 豆浆，开启美好一天的健康密码

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高，怎样吃得健康已成为饮食中的焦点问题。五谷杂粮是最天然、最养生的食材之一，自然也受到很多人的重视。生活条件的提高、运动量的减少是造成很多人亚健康的原因之一，再加上现代人的饮食过于精致，食物当中的一些纯天然营养成分被破坏，或者无法有效地被人体吸收，于是健康问题就出现了。那么如何调整这种不健康的饮食结构呢？

其实，饮用以天然食材，如黄豆、绿豆、小米、燕麦、荞麦等粗粮，配合无农药添加的新鲜蔬果做出的豆浆就可以达到健康养生的目的。虽然食材有限，但因搭配不同、制作方法不同，保健豆浆也有千变万化的味道。

中国的饮食文化博大精深，豆浆算是其中颇有独特气质的“中国式饮品”。民间传说和古籍记载都证明了豆浆是一种非常受欢迎的健康饮品，其中关于豆浆能够滋补养生的最早记载，出现在《黄帝内经》中。除此之外，《本草纲目》中也有“豆浆，利气下水，制诸风热，解诸毒”的文字描述。如今，豆浆更是人们早餐的十分重要的组成部分，尤其受到上班一族的欢迎。

究其食疗作用，首先是由豆浆的性味决定的。豆浆性平且无毒，对身体虚弱、营养不良的人群来说，有显著的补虚清热之疗效。其次，饮用豆浆没有旺季与淡季之分，一年四季都可饮用，并且其营养极为丰富。春季饮豆浆，可以补阴去燥、平衡阴阳；夏天喝上一杯可口的冰豆浆，清新爽口，更可降暑止渴；秋冬时节，天气干燥，一杯热气腾腾的豆浆可以为人们提供充足的能量，驱寒暖胃、滋补身体。

本书图文并茂，内容丰富，一共分为五部分，向各位读者朋友介绍了各种豆浆：第一部分“经典早餐豆浆”，包括 44 款豆浆，让您美好的一天从豆浆开始；第二部分“养生保健豆浆”，包括 53 款豆浆，让您通过一杯豆浆，就能达到呵护全家的目的；第三部分“健康食疗豆浆”，包括 39 款豆浆，让您在享受美味的同时，更赢得健康；第四部分“美味蔬果豆浆”，包括 45 款豆浆，让您体验蔬果与豆子的完美结合；第五部分“芬芳花草豆浆”，包括 28 款豆浆，让您在挡不住的幽幽清香中品尝豆浆的美味！





黄豆豆浆	16
冰糖银杏豆浆	17
绿豆豆浆	18
豌豆豆浆	18
海带豆浆	19
燕麦芝麻豆浆	20
燕麦苹果豆浆	20
黑豆雪梨大米豆浆	21
香蕉豆浆	22
核桃燕麦豆浆	22
板栗红枣黑豆豆浆	23
红豆黄豆红枣豆浆	24
黄芪大米豆浆	24
人参紫米豆浆	25
豌豆绿豆大米豆浆	26
南瓜二豆豆浆	26
腰果小米豆浆	27
小麦玉米豆浆	27
百合莲子银耳豆浆	28
燕麦枸杞豆浆	28
南瓜绿豆豆浆	29
红豆豆浆	30
黑豆豆浆	30
黄瓜绿豆豆浆	31
大米板栗豆浆	32
糙米核桃花生豆浆	32
燕麦糙米豆浆	33
生姜红枣豆浆	33
枸杞荞麦豆浆	34
糯米黑豆豆浆	34
桑叶黑米豆浆	35
花生红枣豆浆	36
小麦胚芽大米豆浆	36
核桃蜂蜜黑豆豆浆	37
黑芝麻黑豆豆浆	37
绿豆红薯豆浆	38
小麦核桃红枣豆浆	39
杂粮豆浆	39
高粱红枣豆浆	40
红豆小米豆浆	40

## 目录 Contents

轻松 7 步磨豆浆	8
科学保存和饮用豆浆	10
豆浆的神奇功效	12

## PART 1 经典早餐豆浆

杏仁榛子豆浆	14
芝麻黑米豆浆	15
黑米葡萄干豆浆	15
黑豆绿豆红豆豆浆	16

## PART 2

# 养生保健豆浆

芝麻燕麦黑豆豆浆	42	小麦豌豆豆浆	54	薏苡仁燕麦豆浆	66
姜汁黑豆豆浆	43	黑芝麻大米豆浆	55	杏仁牛奶豆浆	66
南瓜豆浆	43	黑豆百合银耳豆浆	55	红枣红豆豆浆	67
糯米桂圆豆浆	44	榛子豆浆	56	薏苡仁红豆豆浆	68
南瓜牛奶豆浆	45	山药红薯小米豆浆	57	胡萝卜香蕉豆浆	68
红枣燕麦豆浆	45	红枣花生豆浆	57	豌豆小米豆浆	69
五豆豆浆	46	高粱小米豆浆	58	西芹红枣豆浆	70
杏仁腰果豆浆	47	桂圆山药豆浆	59	薏苡仁绿豆豆浆	70
黑芝麻核桃豆浆	47	玉米红豆豆浆	59	菠菜胡萝卜豆浆	71
松子芝麻糯米豆浆	48	苹果葡萄干豆浆	60	莴笋黄瓜豆浆	72
小麦红枣豆浆	49	百合莲子豆浆	61	荷叶绿豆豆浆	72
山药薏苡仁豆浆	49	莴笋山药豆浆	61	燕麦核桃豆浆	73
红枣桂圆小米豆浆	50	核桃红枣阿胶豆浆	62	苦瓜绿豆豆浆	74
杏仁松子豆浆	51	黑豆大米豆浆	63	绿豆海带豆浆	74
杏仁芝麻糯米豆浆	51	青豆豆浆	63	芝麻燕麦豆浆	75
腰果花生豆浆	52	黑芝麻牛奶豆浆	64	豌豆大米绿豆豆浆	76
橘皮杏仁豆浆	53	葵花籽黑豆豆浆	64	荸荠银耳豆浆	76
榛子绿豆豆浆	53	银耳百合香蕉豆浆	65		







## PART 3

# 健康食疗豆浆

山药青豆黄豆豆浆	78	银耳莲子绿豆豆浆	87	小米猕猴桃绿豆豆浆	97
青豆黑米豆浆	79	生菜绿豆豆浆	88	山药苦瓜豆浆	98
红枣枸杞豆浆	80	核桃豆浆	89	荸荠百合大米豆浆	98
百合绿豆红豆豆浆	80	花生豆浆	89	银耳木瓜豆浆	99
葡萄枸杞豆浆	81	绿豆百合菊花豆浆	90	芹菜番石榴豆浆	100
葡萄玉米豆浆	82	柠檬苹果豆浆	91	莴笋核桃豆浆	101
木瓜青豆豆浆	83	芝麻豆浆	92	薏苡仁荞麦红豆豆浆	102
木瓜银耳豆浆	83	绿茶米香豆浆	92	冬瓜萝卜豆浆	103
枸杞红枣豆浆	84	大米山楂豆浆	93	薄荷绿豆豆浆	103
山楂银耳豆浆	85	红豆紫米豆浆	94	黄瓜山楂豆浆	104
板栗小米豆浆	85	红枣豆浆	95	南瓜花生豆浆	105
小米蒲公英绿豆豆浆	86	小麦豆浆	95	干果豆浆	106
大米薄荷绿豆豆浆	87	百合薏苡仁豆浆	96	桂圆红枣红豆豆浆	106

## PART 4

# 美味蔬果豆浆

西芹豆浆	108	南瓜红豆豆浆	120	核桃花生豆浆	130
生菜豆浆	109	西红柿燕麦豆浆	120	榛子草莓豆浆	131
莲藕花生豆浆	109	玫瑰黄瓜燕麦豆浆	121	黄豆小米豆浆	131
黄瓜豆浆	110	荷叶莲子豆浆	122	玉米葡萄豆浆	132
玉米豆浆	111	大米竹叶豆浆	122	莲子木瓜豆浆	133
桂圆豆浆	111	猕猴桃雪梨豆浆	123	西芹芦笋豆浆	134
桂圆枸杞豆浆	112	西芹薏苡仁豆浆	124	白萝卜冬瓜豆浆	134
雪梨豆浆	113	百合莲藕绿豆豆浆	124	黄瓜胡萝卜豆浆	135
胡萝卜枸杞豆浆	114	小米枸杞豆浆	125	五色豆浆	136
火龙果豌豆豆浆	114	红枣芹菜豆浆	126	山药大米豆浆	137
玉米菜花豆浆	115	酸奶水果豆浆	126	菠萝豆浆	137
山药糯米豆浆	116	山楂绿豆豆浆	127	胡萝卜豆浆	138
银杏豆浆	117	山药莲子豆浆	128	豌豆糯米小米豆浆	139
糙米山楂豆浆	118	芦笋绿豆豆浆	129	红薯豆浆	140
莲藕雪梨豆浆	119	黄瓜雪梨豆浆	129	山药豆浆	140

## PART 5

# 芬芳花草茶豆浆

枸杞百合花豆浆	142	桂花豆浆	151
绿茶百合绿豆豆浆	143	栀子花莲心豆浆	151
菊花雪梨豆浆	143	绿茶大米豆浆	152
红茶豆浆	144	菊花枸杞豆浆	153
茉莉花茶豆浆	145	百合绿茶豆浆	154
金银花百合豆浆	145	薄荷黄豆绿豆豆浆	154
金银花豆浆	146	玫瑰花红豆豆浆	155
玫瑰花黑豆豆浆	146	绿豆桑叶百合豆浆	156
清凉薄荷豆浆	147	茉莉花绿茶豆浆	157
菊花豆浆	147	绿茶百合豆浆	157
玫瑰花豆浆	148	糯米百合藕豆浆	158
菊花绿豆豆浆	149	茉莉花豆浆	158
什锦花豆浆	149	红豆百合豆浆	159
玫瑰薏苡仁豆浆	150	菊花黄豆绿豆豆浆	160





# 轻松7步磨豆浆



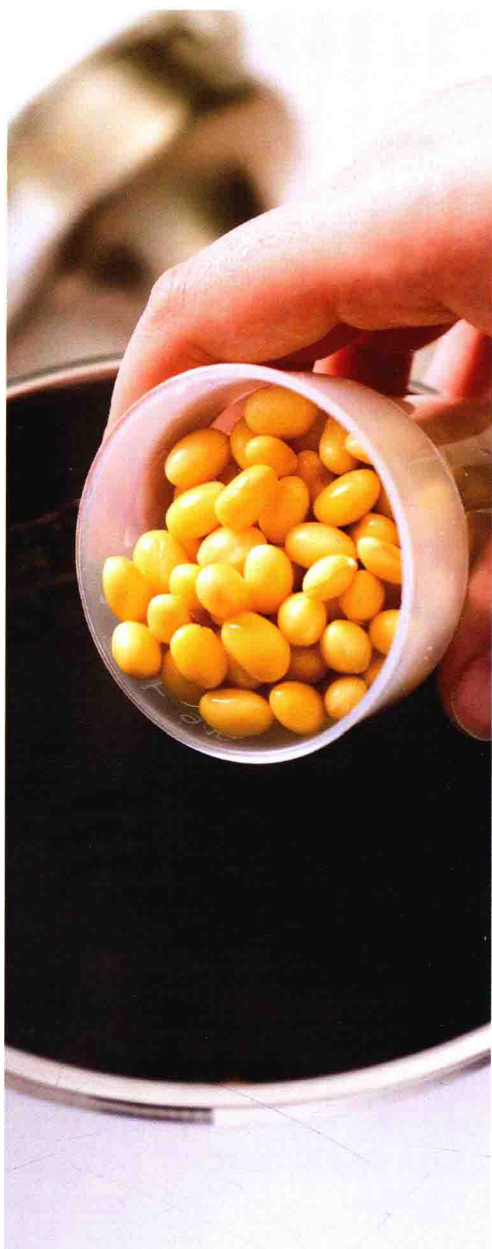
## 第1步

挑选合适的豆子。购买时，应该选择外表光滑饱满、色泽鲜艳，并且没有虫蛀的豆子。



## 第2步

充分浸泡豆子。豆子经过充分的浸泡，做出的豆浆口感会更顺滑、柔和，并且能够有效缩短制作时间。



## 第3步

添加豆子和辅助食材。根据豆浆机自带说明书上的用量提示，将食材分别倒入豆浆机中。



### 第4步

加入适当比例的清水。说明书中会交代具体的注水量，一般的豆浆机也都会设有最低注水量标识。



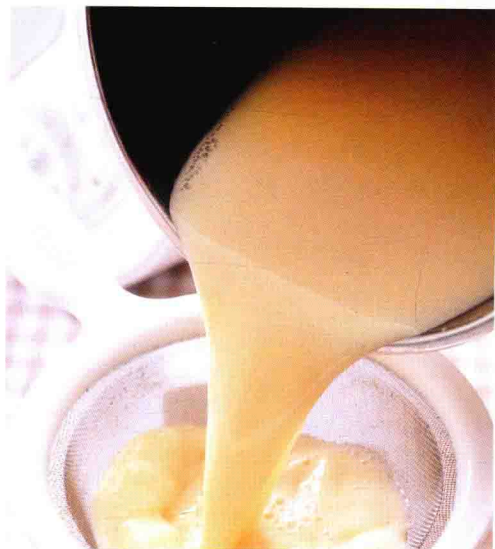
### 第5步

根据需求选择豆浆机的功能键。市面上的豆浆机除了可以制作豆浆外，还可以制作美味的果汁和米糊。



### 第6步

打磨豆浆。启动豆浆机，20分钟左右后就可以喝到香浓美味的豆浆了。



### 第7步

滤去豆渣。用过滤网将豆渣过滤除去。



# 科学保存和饮用豆浆

豆浆、牛奶等饮品，都不宜长期保存。它们营养美味，深受人们喜爱，但同时也是很多微生物喜欢的食物，因此保存起来并不容易。目前，杀菌密封是比较好的保存方式。此外，饮用豆浆也要科学，才能充分发挥其功效。

## 对包装进行消毒

准备 2 ~ 3 个容易密封且耐高温的瓶子，如太空瓶、保温瓶等，可根据个人每次的饮用量来决定瓶子的大小。刚刚做好的豆浆非常烫，因此储存时应选用耐高温的容器。使用前先将瓶子用沸水烫一遍，这样能够杀死瓶内大部分细菌。如果想保存得久些，容器必须能够很好地密封，不透气、不透水，这样外界的氧气、细菌才不会乘虚而入。很多质量好的太空瓶密闭性强，是一种不错的选择。在选购太空瓶时，一定要注意避免选购有气味的，如果太空瓶内有浓浓的化学气味，则说明是劣质产品，而这种瓶子一旦倒入豆浆，就容易释放有害物质，危害人体健康。



## 对豆浆进行杀菌

豆浆一定要彻底煮沸，否则会对人体造成损害。生豆子中含有皂角素，容易导致恶心、消化不良等症状，还含有酶等物质，能导致凝血，降低人体免疫力。不过在彻底煮沸之后，这些有害物质都能够去除，不会再危害人体健康。“假沸”时应该用汤匙不停地搅拌，直到真正沸腾为止。



## 对瓶子进行密封

豆浆做好之后，倒入杀过菌的瓶子中，不能倒满，一般以倒入瓶子容量的 3/4 为宜。之后盖上瓶盖，轻轻地拧几下，10 秒之后再拧紧瓶盖。待豆浆冷却至室温时，再放入冰箱冷藏。尽管豆浆不能像很多冷冻食品那样保存一个多月，但至少可以保存一周的时间。再次饮用时，加热一下即可。