

YIBEI HAODOUJIANG
 BAHUANDE DOUJIANG
 BUBIANDE MEIWEI

一杯好豆浆

百变的豆浆不变的美味

一杯美味的豆浆，一道可口的豆制菜肴
 给你带来一段生活健康美食的新体验



◎主编 时阳

“风中彩虹”告诉你营养、美味的秘诀

8种让豆浆更好喝的方法

做出好豆浆的4个要点

简单易学，让你马上可以体验自制豆浆的乐趣

喝出来的健康肌肤，养出来的美丽容颜



浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

一杯好豆浆

百变的豆浆不变的美味

◎主编 时阳



YIBEI HAODOUJIANG
BAIBIAN BUBIAN DE MEIWEI
BUBIAN DE MEIWEI



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一杯好豆浆：百变的豆浆不变的美味 / 时阳主编.
—杭州：浙江科学技术出版社，2013.5
ISBN 978-7-5341-5438-6

I. ①一… II. ①时… III. ①豆制食品-饮料-食物
养生-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第086600号

书 名 一杯好豆浆：百变的豆浆不变的美味
主 编 时 阳
编 委 廖名迪 谭阳春 陈晶晶 李玉栋 贺梦瑶

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码：310006

办公室电话：0571-85062601

销售部电话：0571-85058048

E-mail：zkpress@zkpress.com

排 版 湖南攀辰图书发行有限公司
印 刷 长沙市永生彩印有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	9
字 数	150千字			
版 次	2013年5月第1版		2013年5月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5438-6		定 价	26.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题，本社负责调换)

责任编辑 王巧玲 刘丹

责任美编 金晖

责任校对 宋东 王群 李骁睿

责任印务 徐忠雷



PREFACE 序言

大豆的故乡是中国，其在中国已经有 3000 多年的种植历史。大豆含有丰富的对身体健康有益的好脂肪和优质蛋白质，被称为“植物肉”。聪明的中国人不满足于简单地吃豆子，他们还将大豆磨成豆浆，煮熟了当做饮品。一把黄豆，用清水浸泡至发，再细细研磨成浆。这种中国人饮用了千百年的传统饮品，直至今日，仍是国人的心头之好，也早已被西方人所认同，成为他们心中的营养饮品之一。

豆浆不仅大大丰富了豆子的吃法，也使得黄豆的营养更容易被人体吸收利用。豆浆里都是黄豆的精华，一杯杯香浓的豆浆给中国人的传统膳食增加了充足的优质植物蛋白质和人体所需的氨基酸。豆浆脂肪含量适中，多为不饱和脂肪酸，是高血压、动脉粥样硬化等慢性病患者理想的饮品。其含有的大豆卵磷脂还具有保护细胞膜、延缓衰老、降血脂、降胆固醇、预防脂肪肝的作用。

大豆中含有的大豆异黄酮被称为“植物雌激素”。女性进入更年期后，体内雌激素水平急剧下降，身体会有诸多不适症状。同时，雌激素的减少还会使钙的吸收率和利用率下降，增加骨质疏松的风险。而豆浆对于保证女性体内雌激素水平的稳定有非常好的作用。可以说，豆浆是特别适合女性的饮品之一，更年期女性更应该经常饮用豆浆、食用豆制品。

营养美味可以自制。除了黄豆，黑豆、青豆可以用来制作豆浆，其他各种杂粮，以及水果、蔬菜、坚果，其实也都可以制作成豆浆。家中备有一个豆浆机，将各种材料互相搭配，便可轻松制作出花样翻新又营养美味的特色豆浆。豆浆香浓的味道更使其成为时尚营养的饮品，冬日热饮，温暖身心，夏日凉饮，清爽通透，魅力丝毫不逊色于其他饮品。





CONTENTS 目录

第一章

豆浆全说

- 008 大豆的营养
- 010 饮用豆浆的注意事项
- 011 豆浆可以和鸡蛋一起食用吗
- 012 怎样保存豆浆
- 012 哪些人不宜饮用豆浆
- 013 制作豆浆的学问

第二章

养生豆浆

- 018 传统豆浆
- 018 经典黄豆浆
- 019 养生黑豆浆
- 020 小米豆浆
- 021 大米豆浆
- 022 糙米豆浆
- 023 绿豆豆浆
- 024 五色豆浆
- 025 碧绿豆浆
- 026 青豆浆
- 027 红绿豆浆

- 028 补钙豆浆
- 028 椰香豆奶
- 029 花生豆奶
- 030 小麦胚芽豆浆
- 031 坚果豆浆
- 032 红豆奶浆
- 033 三黑豆浆
- 034 枣香核桃豆浆
- 035 紫菜虾皮豆浆
- 036 芝麻黑豆浆
- 037 青裸黑豆浆
- 038 奶香芝麻豆浆
- 039 明目护眼豆浆
- 039 玉米豆浆
- 040 糙米黑豆浆
- 041 胡萝卜豆浆
- 042 栗子豆浆
- 043 木瓜黑豆浆
- 044 百合南瓜浆
- 045 决明子豆浆
- 046 枸杞子豆浆
- 047 黑米玉米豆浆
- 048 红枣枸杞豆浆
- 049 胡萝卜豌豆浆
- 050 玉米葡萄干豆浆
- 051 青豆雪梨枸杞豆浆

第三章

养颜瘦身排毒豆浆

- 053 滋补美容豆浆
- 053 桃红豆浆
- 054 三白豆浆
- 055 双色葡萄豆浆
- 056 桑葚黑豆浆
- 057 葵花子豆浆
- 058 桂花甜豆浆
- 059 燕麦苹果豆浆
- 060 苹果胡萝卜豆浆
- 061 益智豆浆
- 062 红枣莲子豆浆
- 063 薏米荞麦红豆浆
- 064 核桃豆浆
- 065 亚麻子豆浆
- 066 红豆百合浆
- 067 纤体瘦身豆浆
- 067 清爽绿豆浆
- 068 苦荞豆浆
- 069 芹菜胡萝卜豆浆
- 070 芡实豆浆
- 071 西葫芦豌豆浆
- 072 苦瓜豆浆
- 073 荷叶绿豆浆
- 074 山楂豆浆
- 075 黄瓜豌豆浆
- 076 紫薯红豆浆
- 077 冬瓜蚕豆浆
- 078 薏米红豆浆

- 079 排毒养颜豆浆
- 079 粉红诱惑
- 080 紫色浪漫
- 081 铁皮石斛葡萄豆浆
- 082 红枣花豆浆
- 083 玫瑰花红豆浆
- 084 枣香燕麦片豆浆
- 085 嫩藕红豆浆
- 086 玫瑰茄豆浆
- 087 茉莉花豆浆
- 088 薏米扁豆浆

第四章

四季豆浆

- 090 春秋滋润豆浆
- 090 苹果黑豆浆
- 091 马蹄玉米豆浆
- 092 丝瓜豌豆浆
- 093 百合花豆浆
- 094 杏仁豆浆
- 095 芦笋豌豆浆
- 096 银耳枸杞豆浆
- 097 铁皮石斛百合豆浆
- 098 红米豆浆
- 099 南瓜黑豆浆
- 100 杂米豆浆
- 101 草莓薏米豆浆
- 102 夏日清爽豆浆
- 102 玉米豌豆浆

- 103 茶香豆浆
- 104 莲心豆浆
- 105 薄荷绿豆浆
- 106 菊花豆浆
- 107 毛豆浆
- 108 桑叶绿豆浆
- 108 马蹄绿豆浆
- 109 梨藕绿豆浆
- 109 莲子青豆浆
- 110 双青豆浆
- 110 瓜皮豌豆浆
- 111 冬日温暖豆浆
- 111 红枣葡萄豆浆
- 112 牛蒡黑豆浆
- 113 紫红豆浆
- 114 黑米山药豆浆
- 115 鱼腥草豆浆
- 116 红枣黑白豆浆
- 117 山药红豆浆
- 117 黄芪豆浆
- 118 香蕉豆奶
- 118 燕麦核桃黑豆浆
- 119 南瓜双豆浆
- 119 三红豆浆

第五章

不一样的豆浆、 豆渣、豆类美食

- 121 豆浆的花样吃法
- 121 蜜豆豆浆
- 122 豆浆荷包蛋

- 123 豆浆蒸蛋羹
- 124 豆浆青菜面
- 125 豆浆杂粮饭
- 126 豆浆鲫鱼汤
- 127 豆浆汤圆
- 127 小米红薯豆浆粥
- 128 豆浆南瓜羹
- 128 韭菜豆浆煎饼
- 129 酒酿蛋花豆浆汤
- 129 豆浆煮炒米
- 130 豆渣的创意吃法
- 130 豆渣小米粥
- 131 豆渣小窝头
- 132 杂菜炒豆渣
- 133 蔬菜豆渣饼
- 133 酸奶豆渣玉米饼
- 134 豆渣芝麻糊
- 134 豆渣燕麦粥
- 135 豆渣丸子
- 135 素香松
- 136 豆类的特色吃法
- 136 蜜黄豆
- 137 红豆酒酿蛋
- 138 蚕豆米春笋炒蛋
- 139 豌豆炒鱼丁
- 140 蒜蓉香菇黑豆
- 141 蜜红豆
- 141 红豆汤
- 142 绿豆汤
- 142 五香蚕豆
- 143 肉末豌豆
- 143 冬瓜银耳莲子羹
- 144 绿豆海带糖水
- 144 盐水毛豆

第一章 豆浆全说

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！

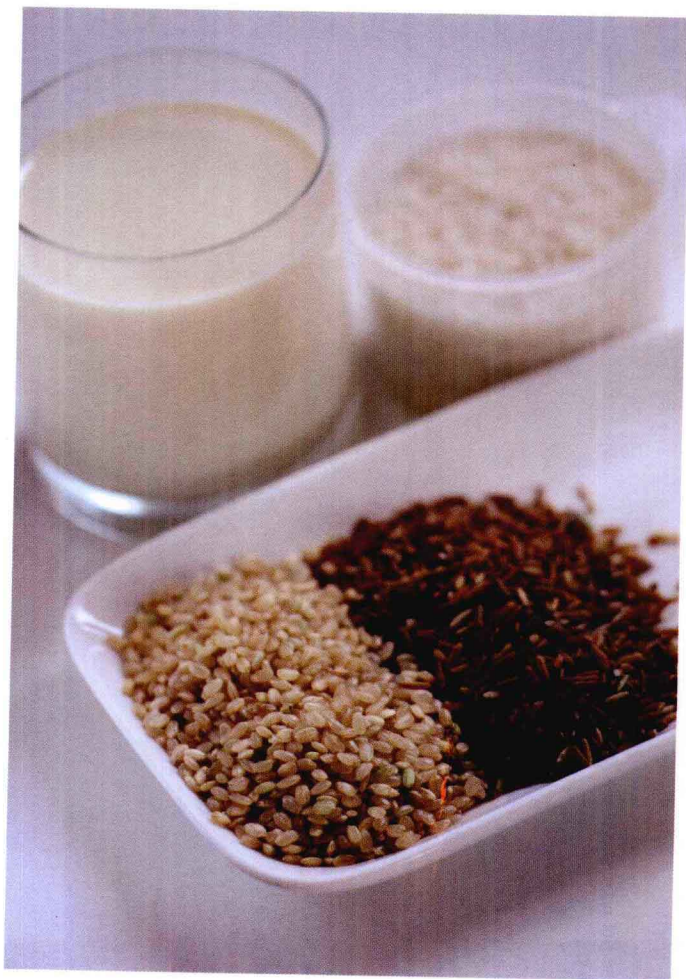


大豆的营养

大豆的营养价值很高，被称为“豆中之王”、“绿色的牛奶”等，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，经常被称为“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，从而降低了增加慢性疾病的风险。

营养二：脂肪

大豆中的脂肪含量约15%~20%，消化率高。大豆还含有1.64%左右的卵磷脂，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、产气、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、蜡状芽胞杆菌、枯草芽胞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，如大豆皂甙、植物固醇、膳食纤维等。植物固醇具有降低胆固醇的作用。

饮用豆浆的注意事项

事项一：豆浆不要太浓

一般，市售豆浆其干豆和水的比例为1：20，而我们在家自制豆浆时，有时为了使豆浆味道更香浓、营养更丰富，会增加豆子、杂粮、坚果的比例。这样的结果是：豆浆的浓度增加了，虽然这样会更加营养，但热量和脂肪的增加量也会让你大吃一惊，同市售豆浆比，可能会增加2～3倍。

所以自己制作豆浆时，尽量不要加入太多干性材料，种类可以多一些，但总量不要太多，多加水，别让它产生太多的热量。

事项二：不要饮用过量

很多人认为自己制作的“健康豆浆”，又营养丰富，而一杯接一杯地饮用，这样可能会摄入过多的热量。

比如一份豆浆用了共计80g干性材料，1200ml水。如果由4个人来饮用，差不多平均每个人1杯，



等于每个人摄入了 20g 材料的热量。而如果只有 2 个人来饮用，那每个人的摄入量就达到 40g 了，要是一个人全部饮用完，其中的热量便被全部收为己有了。所以饮用豆浆要控制好量，1 ~ 2 杯就足够了。

事项三：尽量不加糖

自制豆浆基本都会放多种材料，这些材料本身都有香浓的味道，所以饮用豆浆时，最好不要再加糖，直接饮用原味的豆浆。这样不会再增加糖的热量，也能品尝食物最原始的美好味道。

事项四：豆浆要彻底煮熟

大豆中含有抗胰蛋白酶的因子，会抑制胰蛋白酶的消化作用，使大豆难以分解为人体可以吸收利用的各种氨基酸。但这种抗胰蛋白酶因子怕热，经过加热煮熟后，这种因子即被破坏，消化率也随之提高，所以豆浆一定要充分加热煮熟后才能饮用。

在煮豆浆的过程中，会出现大量泡沫沸腾的现象，这其实是“假沸”，大豆中含有的皂甙会产生丰富的泡沫，所以往往在豆浆温度还不到 100℃ 时就会出现大量泡沫，好像豆浆已经沸腾。所以不要看到泡沫出现就以为豆浆已经煮开。一定要用小火慢慢煮，在沸腾后再煮 10 分钟左右才可使豆浆彻底煮熟，将抗胰蛋白酶因子破坏掉。

市场上合格的豆浆机加热时间及温度已足够，豆浆制作完可以放心食用。

豆浆可以和鸡蛋一起食用吗

“豆浆不能和鸡蛋一起食用”是一个流传很广的说法。

如果豆浆没有煮熟，那么胰蛋白酶抑制剂还没有被破坏，就会妨碍蛋白质的消化吸收和利用。但这和鸡蛋没有关系，大豆本身含有的蛋白质才是更应该担心的。所以要强调的是，无论是单独饮用还是和其他食物一起食用，豆浆都要彻底煮熟。我们不要饮用未煮熟的豆浆，也不建议食用未煮熟的鸡蛋。熟豆浆与熟鸡蛋在一起食用没有任何问题，这两者其实是一个非常好的搭配组合，可以制作出很多种营养美味。



怎样保存豆浆

准备可以密封的耐热容器，事先将容器彻底洗净消毒。待豆浆做好后，趁热倒入容器中，不要倒满，要留下约 1/5 的空余，马上将盖子盖紧密封。在室温中晾凉后，放入冰箱冷藏保存，可以冷藏密封保存 1 周的时间。下次饮用的时候，要再次煮沸。

哪些人不宜饮用豆浆

豆浆中含有大豆低聚糖和抗营养因子，会在肠道内产气，引起腹胀、产气等肠胃反应。所以肠胃不适的人饮用豆浆应慎重。如肠胃功能正常，这些轻微的胀气反应不会引起健康问题，可以正常饮用。

豆浆性平偏寒，如脾胃虚弱、平日易腹泻、腹胀者以及夜间尿频、遗精肾亏者不宜饮用豆浆，尤其不宜饮用凉豆浆。

痛风患者及尿酸高者要慎饮豆浆。大豆含有较高的嘌呤。嘌呤溶于水，将泡豆子的水倒掉，可以去掉一部分嘌呤。制作豆浆时都会加入大量的水，使得嘌呤含量被稀释。如果是其他淀粉豆类和谷物制成的豆浆，则嘌呤含量更低。所以痛风患者并不是完全不能饮用豆浆，可以少量饮用浓度较稀的豆浆，但痛风急性发作期不能饮用豆浆。所以建议痛风患者，可以饮用浓度比较低的五谷豆浆，少饮用纯大豆做成的豆浆。

胃酸过多、急性胃炎、慢性浅表性胃炎者不宜饮用豆浆，以免胃酸分泌过多，引起不适症状。

制作豆浆的学问

学问一：哪些材料可以用来制作豆浆

顾名思义，豆浆是用豆子做的。传统中用来制作豆浆的只有黄豆。其实很多材料都可以用来制作豆浆，除了与黄豆同类的黑豆、青豆外，其他杂豆类、各种谷类的种子、坚果、蔬菜、水果、果干等也都可用。

大多植物性的食物都可以用来制作豆浆，可以给豆浆增加新鲜的口感和更加丰富的营养。家中备一台豆浆机，亲自动手尝试，用各种食材，搭配出不同的花样豆浆，给家人送上独一无二的爱心饮品。

利用不同的材料制作出的豆浆会和传统豆浆不太一样。比如用与黄豆同类的黑豆、青豆制作出的豆浆颜色和黄豆浆不同，但质地一样，都是非常均匀的乳浊液状，很顺滑。用各种米、杂粮、杂豆制作出的豆浆，因淀粉含量很高，所以制作出的豆浆不如传统豆浆顺滑，放置一段时间后可能还会有些沉淀物，这是正常现象。

如果放入酸性较高的水果，还可能会出现絮状物，这是因为豆浆中的蛋白质遇到有机酸发生的蛋白质变性现象，可能视觉上不太美观，口感也不够顺滑，但是可以正常饮用。



学问二：制作豆浆要不要提前泡豆子，泡豆的水要不要倒掉

现在的豆浆机有些可以用干豆直接制作豆浆。有人就有疑问了，传统中我们都是将豆子泡发后再制作豆浆的，如果不泡豆直接用干豆，在营养上有什么优劣呢？从工艺上来说，既然有这样的产品，用干豆直接制作豆浆肯定是没问题的，但从豆浆的口感和成分上来说，却有些微小的差别。

口感：用干豆直接制作出的豆浆，口感不如用泡发豆子制作出的豆浆。因为豆子的表皮含有一些带有涩味的物质，如单宁、植酸、草酸、花青素、类黄酮等。泡豆过程中这些物质溶于水，可将泡豆水倒掉，换新水制作豆浆，制作出的豆浆口感会更好。豆子经过浸泡后再制作豆浆，其中的营养成分也会更加容易被吸收利用。

营养成分：豆子浸泡过程中溶出的单宁、植酸、草酸等物质，属于“抗营养成分”，会妨碍钙、铁、锌等微量营养素的吸收。所以浸泡后不用泡豆



的水，换新水制作豆浆，可以提高这些微量营养素的利用率。如果使用干豆直接制作豆浆，则不可能去掉“抗营养成分”。

但从另一方面来说，这些“抗营养成分”也同时具有一定的保健作用。如花青素、类黄酮都具有抗氧化作用，单宁、植酸则对控制血脂、血糖有一定作用。

对于是不是要提前泡豆，泡豆水要不要倒掉，没有特定的限制，可以根据自己的情况和喜好来选择。

学问三：怎样煮出碧绿的绿豆汤

炎热的夏天，绿豆汤是最受欢迎的清热解暑饮料。很多人都喜欢在夏日煮上一锅绿豆汤，冷却后冰镇起来，清清凉凉地饮用上一杯，浑身上下都透着舒服感。但是很多人发现，用绿豆煮出来的汤，却一点都不绿，而是深红的颜色。这种绿豆汤变红的情况在北方尤其多见。如果你用自来水煮的话，绿豆汤就会变成“红”豆汤。

这种情况有点奇怪，用很多方法，比如用沙锅煮、用开水煮、煮很短的时间等，绿豆汤都会变红。但是在南方，通常煮出来的就是绿色的。这到底是怎么回事呢？

其实，这主要和水质有关。众所周知，北方的自来水是比较硬的或者说碱性比较大的，里面有很多矿物质（堪称矿物质水）。相对于纯净水，等于含有很多“杂质”了，这其中还包括一些金属离子。

绿豆的外皮含有很多抗氧化成分，如类黄酮、单宁、皂甙等。类黄酮和单宁都是多酚类物质，它们有一个特点，就是会与金属离子形成络合物，这些络合物会发生明显的变色。所以含有类黄酮物质的食物在含有金属离子的自来水中加工（煮）时，就会发生变色。煮的时间越长，与氧气接触越多，颜色就会越深。而如果在其中加入一些有机酸，则可以控制变色的程度，甚至恢复原来的颜色。而南方的水质则较软，相对更为“纯净”，金属离子少，所以就不易变色，煮出的绿豆汤就是正常的绿色了。

所以，想煮出碧绿的绿豆汤，关键在于水。

直接用自来水煮，开盖接触氧气后迅速变红，而且放置时间越长，颜色越深，等放了几个小时以后，绿豆汤已经红如浓茶，甚至艳若红酒了。

水中加白醋（上文所说加入酸，中和自来水的碱性），煮出的绿豆汤颜色很淡，淡得只有一点点黄绿色。

用纯净水煮，虽然仍是很清淡，但确实是三种情况中颜色最绿的。

后两种水煮的汤放置较长时间后，也会有一点发黄，但很慢，而且变化不是很大。

等量的绿豆，等量的水，只是水质有所不同，煮出的绿豆汤竟有如此大的差别！

所以经常用绿豆煮出“红”豆汤的朋友们，如果也想要汤色碧绿，不如用纯净水来煮，或是在自来水中加入少许的白醋或柠檬汁，就能够煮出相对“碧绿”的绿豆汤了。

另外，煮绿豆汤时要注意的，煮的时间不宜过长，这样有以下两种好处：

1. 清热防暑作用最强

绿豆的防暑作用主要是在绿豆皮上的类黄酮等（多酚类抗氧化成分），而要想达到解暑的作用，就要尽量使多酚类物质免受氧化，尽量减少其与氧气的接触。所以煮绿豆汤时要盖好盖子，煮的时间不宜过长，以不超过 10 分钟为宜，豆皮中的活性成分溶在汤里，这时的汤色仍是很绿的，还未被氧化。

这时马上将汤盛出，尽快饮用，此时绿豆汤的清热解暑作用是最强的。当然，如果你不在意其清热防暑的作用，那么多煮一些时间也没问题。

2. 汤色清澈

煮的时间短，不仅使绿豆皮的活性成分得到最大限度的保存，而且不至于将绿豆煮软煮烂，这样绿豆中的淀粉便不会溶到汤里，所以汤色会清澈透亮。而如果煮得过久，淀粉会大量流入汤中，绿豆汤就变成绿豆糊或绿豆粥了。

盛出汤后剩下的绿豆几乎没有煮破，可以继续加水煮成绿豆粥，或与大米和其他杂粮一起做成杂粮绿豆饭，营养丰富。

