



学做豆浆

孙志慧 编著

不生病

每天一杯好豆浆，不用医生开药方

「药补一堆不如豆浆一杯。」本书介绍了数百道口味独特、营养全

面的豆浆的制作方法，有健脾和胃、护心去火、平补肝肾、防老抗癌

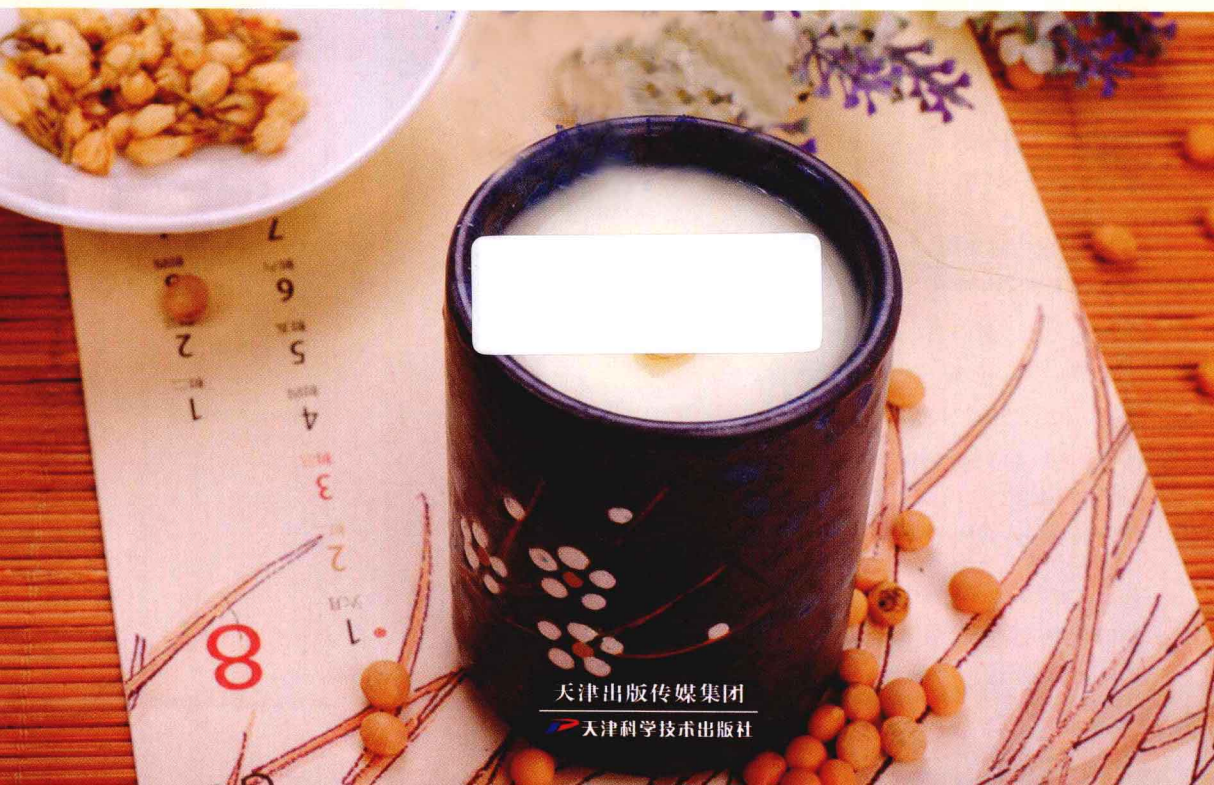
美容润肤、增强免疫力等功效。一人学做豆浆，全家不生病。





学做豆浆 不生病

孙志慧 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

学做豆浆不生病 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.7
ISBN 978-7-5308-8141-5

I. ①学… II. ①孙… III. ①豆制食品—饮料—制作 IV. ①TS214.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 171139 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 720 × 1 020 1/16 印张 19 字数 380 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 29.80 元



现代社会，人们生活节奏快、压力大，锻炼越来越少，吃饭也越来越含糊，常常饥一顿饱一顿，随之而来的是现代人逐渐增多的健康隐患。面临健康困扰，不少人感到如临大敌、手足无措，于是一股脑地把钱花在人参、鹿茸、燕窝这样昂贵的补品上面。殊不知，不考虑个人体质盲目进补，不但起不到养生的效果，反而有可能致病。其实，食疗保健不一定花大价钱，许多看似稀松平常的家常食材却有着不同寻常的养生功效，豆浆就是这样一款百姓餐桌上价廉物美的保健佳品。

豆浆所含的营养物质极其丰富，在欧洲享有“植物奶”的美誉。它含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙等多种营养物质，对人体健康非常有益。此外，豆浆中的钙含量比其他任何乳类都高，非常适合各类人群。俗话说“药补一堆不如豆浆一杯”，作为日常饮品，豆浆含有大豆皂苷、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、高血脂、糖尿病、冠心病等患者具有一定的食疗保健作用，并有平补肝肾、防老抗癌、美容润肤、增强免疫等功效，因此豆浆还被科学家称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。《本草纲目》上记载“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。《黄帝内经》上记载“豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效”。

因为不同配料做成的豆浆有着不同的食用禁忌和食疗功效，食用不当不仅起不到应有的保健功效，还可能对健康造成不利影响。四时不一，饮用的功效也不同。春、秋两季饮用豆浆，可滋阴润燥；夏季饮用豆浆，可生津解渴；冬季饮用豆浆可滋养进补。此外，除了采

用传统的黄豆做豆浆外，红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆配料，做出很多营养不同、口味各异的豆浆饮品，满足不同人群、不同体质的需要。

为帮助读者选择适合自己的豆浆，喝出美丽和健康，我们编写了《学做豆浆不生病》一书。共介绍了近 500 种不同口味和功效的豆浆饮品，有健脾和胃、护心去火、补肝强肝、固肾益精、润气补肺的养生豆浆；防治高血压、糖尿病、骨质疏松、失眠、头痛、便秘等疾病的食疗豆浆；能养颜润肤、美体减脂、护法乌发、抗衰防老、清肠排毒、补气养血等改善人们气色和体态的豆浆；适合孕妇、幼儿、老年人等不同人群，以及适宜春、夏、秋、冬不同时节饮用的豆浆；另外，还介绍了一些豆浆料理、豆渣料理等豆类美食的制作方法。

本书内容丰富、指导具体、方法易学、操作简便。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

每天喝豆浆，健康多一点

流传千年的养生豆浆	2	豆浆是最优质的减肥饮品	11
营养均衡，不可缺豆	3	豆浆并非人人都适宜	12
豆浆怎样喝更科学	4	女人喝豆浆的好处	13
解读豆浆中的八大营养素	6	男人喝豆浆的好处	14
豆浆能抑制过氧化脂质的生成	9	老人喝豆浆的好处	15
豆浆能健脑壮体，防止贫血	10		

第二章

养生豆浆，喝对不生病

健脾和胃

西米山药豆浆 健脾补气	18
糯米黄米豆浆 提高食欲	19
黄米红枣豆浆 和胃、补血	19
红枣高粱豆浆 补脾和胃	20
红薯山药豆浆 滋养脾胃	20
高粱红豆豆浆 健脾胃、助消化	21
桂圆红枣豆浆 健脾、补血	21
杏仁芡实薏米豆浆 各有侧重养脾胃	22
糯米红枣豆浆 暖胃又补血	22
红薯青豆豆浆 健脾、减肥	23
桂圆山药豆浆 补益心脾	23
薏米红豆浆 利水消肿、健脾益胃	24
薏米山药豆浆 健脾祛湿	24

护心去火

百合绿豆豆浆 夏日养心佳酿	25
荷叶莲子豆浆 清火又养心	26
红枣枸杞豆浆 养心补血又养颜	26

小米红枣豆浆 防治夏季突发心脏疾病	27
百合莲子豆浆 清心安神	27
橘柚豆浆 具有很好的败火作用	28
薏米黄瓜豆浆 清热泻火	28
小米蒲公英绿豆浆 清热去火	29
百合菊花绿豆浆 清除多种上火	30
百合荸荠大米豆浆 润燥泻火	30
金银花绿豆浆 疏散风热、消肿	31
西芹薏米绿豆浆 清火、利水	32
黄瓜绿豆豆浆 泻火、解毒	32

补肝强肝

枸杞青豆豆浆 预防脂肪肝	33
黑米枸杞豆浆 春季温补肝脏	34
葡萄玉米豆浆 护肝、调肝病	34
五豆红枣豆浆 善补肝阴润五脏	35
生菜青豆浆 清肝养胃	35
青豆黑豆浆 滋养肝脏	36
茉莉绿茶豆浆 疏肝解郁	36

红枣枸杞绿豆豆浆 让肝脏的解毒能力更强 37

固肾益精

芝麻黑豆浆 补肾益气 38

黑枣花生豆浆 补肾养血 39

黑米芝麻豆浆 “养肾好手”强肾气 39

桂圆山药核桃黑豆浆 益肾补虚 40

红豆枸杞豆浆 补肾缓解疲劳 41

木耳黑豆浆 滋阴养胃 41

枸杞黑豆浆 补肾益精、乌发 42

黑米核桃黑豆浆 改善肾虚症状 42

紫米核桃黑豆浆 温暖怕冷畏寒的肾虚人群 43

润肺补气

莲子百合绿豆浆 清肺热、除肺燥 44

木瓜西米豆浆 润肺、化痰 45

百合糯米豆浆 缓解肺热、消除烦躁 45

杏仁豆浆 滋润能补肺 46

荸荠百合雪梨豆浆 养阴润肺 47

糯米莲藕百合豆浆 对付秋燥咳嗽 47

黄芪大米豆浆 改善肺气虚、气血不足 48

糯米杏仁豆浆 调养肺燥、咽干 49

白果豆浆 补肺益肾、止咳平喘 49

大米雪梨黑豆豆浆 缓解老年人咳嗽 50

桑叶豆浆 清肺热、肝热 51

西米豆浆 健脾、补肺、化痰 51

紫米人参红豆豆浆 善补元气 52

百合红豆浆 缓解肺热 52

第三章

补益豆浆，食疗保健康

高血压

西芹豆浆 天然的降压药 54

西芹黑豆浆 降血压效果好 55

芸豆蚕豆浆 防治心血管疾病 55

薏米青豆黑豆浆 预防高血压 56

小米荷叶黑豆浆 适合中等程度的降压 57

桑叶黑米豆浆 改善高血压症状 57

高血糖

荞麦薏米红豆浆 降血糖、缓解并发症 58

银耳南瓜豆浆 降低血糖，预防多种并发症 59

紫菜山药豆浆 帮助降血糖 60

燕麦玉米须黑豆浆 有效控制血糖 61

枸杞荞麦豆浆 降血糖 61

血脂异常

榛仁豆浆 降低血脂 62

紫薯南瓜豆浆 降低血胆固醇浓度 63

红薯芝麻豆浆 抑制胆固醇沉积 63

黄金米豆浆 美味降血脂 64

山楂荞麦豆浆 改善血脂量 65

葡萄红豆浆 预防高血脂 65

葵花子黑豆浆 降血脂 66

大米百合红豆浆 抑制脂肪的堆积 66

薏米柠檬红豆浆 降低血液中的胆固醇 67

红薯山药燕麦豆浆 降血脂、促消化 67

糖尿病

山药豆浆 控制血糖升高 68

高粱小米豆浆 适合胃燥津伤型糖尿病 69

燕麦小米豆浆 既降血糖又增营养 69

紫菜南瓜豆浆 防治糖尿病 70

黑米南瓜豆浆 适合糖尿病患者的膳食调养 70

花生豆浆	降血脂, 延年益寿	71
南瓜豆浆	预防糖尿病、癌症	71

咳嗽

大米小米豆浆	改善咳嗽痰多的症状	72
银耳百合豆浆	缓解肺燥咳嗽	73
银耳雪梨豆浆	适合干咳症状	73
荷桂茶豆浆	止咳化痰	74
杏仁大米豆浆	润肺止咳	74

哮喘

豌豆小米青豆浆	适宜哮喘患者	75
百合莲子银耳绿豆浆	清肺润燥、止咳消炎	76
菊花枸杞豆浆	辅助治疗哮喘的佳品	77
百合雪梨红豆浆	润肺止咳	77

鼻炎

红枣山药糯米豆浆	增强抵抗力, 去掉鼻炎	78
洋甘菊豆浆	缓解过敏性鼻炎	79
白萝卜糯米豆浆	抑制鼻炎复发	79
红枣大麦豆浆	抑制鼻炎症状	80
桂圆薏米豆浆	缓解过敏性鼻炎	80

厌食

芦笋山药青豆浆	增加食欲、助消化	81
山楂绿豆浆	炎夏的开胃佳饮	82
莴笋山药豆浆	刺激消化液分泌	82
板栗豆浆	健脾胃, 增食欲	83
高粱豆浆	健脾、助消化	84
白萝卜豆浆	下气消食	84
板栗燕麦豆浆	缓解食欲不振	85
白萝卜青豆浆	健脾益胃、下气消食	86
木瓜青豆浆	助消化	86

便秘

苹果香蕉豆浆	改善便秘症状	87
玉米小米豆浆	适宜肠胃虚弱的便秘患者	88
黑芝麻花生豆浆	润肠通便	88
燕麦豆浆	润肠通便好帮手	89
薏米燕麦豆浆	缓解老年人便秘	90
薏米豌豆豆浆	增强肠胃的蠕动性	90
玉米燕麦豆浆	刺激胃肠蠕动	91
火龙果豌豆豆浆	预防小儿便秘	91

胃病

小米豆浆	养脾胃	92
糯米豆浆	健脾暖胃	93
饴糖豆浆	温补脾胃	93
大米南瓜豆浆	养护脾胃	94
红薯大米豆浆	养胃去积	94
莲藕枸杞豆浆	温补脾胃	95
桂花大米豆浆	暖胃生津	95

肝炎、脂肪肝

青豆浆	护肝, 防癌症	96
玉米葡萄豆浆	预防脂肪肝	97
银耳山楂豆浆	促进胆固醇转化	97
荷叶青豆浆	预防脂肪在肝脏堆积	98
芝麻小米豆浆	促进体内磷脂合成	99
苹果燕麦豆浆	辅助治疗脂肪肝	99

痘痘

黑芝麻黑枣豆浆	调理粉刺皮肤	100
绿豆黑芝麻豆浆	防治脸上粉刺	101
薏米绿豆豆浆	适用于油性皮肤	101
海带绿豆浆	青春期的防痘饮品	102
白果绿豆豆浆	防止毛孔堵塞	102
胡萝卜枸杞豆浆	祛痘、消痘印	103

银耳杏仁豆浆	促进皮肤微循环	103
--------	---------	-----

黄褐斑

黑豆核桃豆浆	适合颜色发黑的黄褐斑	104
木耳红枣豆浆	调和气血、治疗黄褐斑	105
黄瓜胡萝卜豆浆	淡化黑色素	105
玫瑰茉莉豆浆	适合颜色发青的黄褐斑	106
山药莲子豆浆	适合颜色发黄的黄褐斑	106

湿疹

薏米黄瓜绿豆浆	排出体内湿气	107
苦瓜绿豆浆	祛湿止痒除湿疹	108
莴笋黄瓜绿豆浆	缓解湿疹症状	108

关节炎

核桃黑芝麻豆浆	预防关节炎等疾病	109
薏米西芹山药豆浆	缓解关节肿胀	110
苦瓜薏米豆浆	改善类风湿性关节炎	110
木耳粳米黑豆浆	强身壮骨	111

骨质疏松、缺钙

薏米花生豆浆	缓解关节疼痛、预防骨质疏松	112
黑芝麻牛奶豆浆	预防骨质疏松	113
核桃黑枣豆浆	补钙、预防骨质疏松	113
海带黑豆豆浆	补益肾气防骨病	114
木耳紫米豆浆	预防骨质疏松	114

麦枣豆浆	补钙强身	115
芝麻花生黑豆浆	补肾益气来补钙	116
西芹黑豆豆浆	强健骨骼	116
紫菜虾皮豆浆	促进钙吸收	117
紫菜黑豆豆浆	促进骨骼生长	117
芝麻黑枣黑豆浆	富含钙质	118
西芹紫米豆浆	补钙、补血益气	118

头痛、失眠

香芋枸杞红豆浆	口感好的“止痛药”	119
西芹香蕉豆浆	心情愉悦头不痛	120
茉莉花燕麦豆浆	改善焦虑、缓解头痛	120
生菜小米豆浆	镇痛止痛、清热提神	121
核桃花生豆浆	安神助眠	122
百合葡萄小米豆浆	提高睡眠质量	123
红豆小米豆浆	抑制中枢神经兴奋度	123
核桃桂圆豆浆	改善睡眠质量	124
南瓜百合豆浆	抗抑郁、安神助眠	124
绿豆小米高粱豆浆	调治脾胃失和引起的失眠	125
百合枸杞豆浆	镇静催眠	125

身体困乏

杏仁花生豆浆	补充体能、缓解疲劳	126
榛仁葡萄干豆浆	补充体力	127
三合一健康豆浆	补营养，增体力	127
腰果花生豆浆	消除身体疲劳	128

第四章

营养豆浆，喝出好体态

养颜润肤

玫瑰花红豆浆	改善暗黄肌肤	130
茉莉玫瑰花豆浆	滋润肌肤、补充水分	131
香橙豆浆	美白滋润肌肤	131
柠檬豆浆	天然的美容品	132

牡丹豆浆	塑造“国色天香”的美丽佳人	133
红枣莲子豆浆	养血安神、抗衰老	133
红豆黄豆豆浆	排毒美肤	134
薏米玫瑰豆浆	改善面色暗沉	134
百合莲藕绿豆浆	防止皮肤粗糙	135

西芹薏米豆浆	美白淡斑	135	黑豆胡萝卜豆浆	抗氧化、抗衰老	154
大米红枣豆浆	天然的养颜方	136	胡萝卜黑豆核桃豆浆	对抗自由基	154
桂花茯苓豆浆	改善肤色	136	紫薯红豆浆	清除自由基、抗老化	155
糯米黑豆浆	滋补又养颜	137	核桃小麦红枣豆浆	提高免疫力	156
			松仁开心果豆浆	适于老年心血管病患者	156

美体减脂

薏米红枣豆浆	适宜水肿型肥胖	138
荷叶豆浆	绿色减肥佳品	139
红薯豆浆	减肥人士的必备佳品	139
西芹绿豆浆	膳食纤维助瘦身	140
糙米红枣豆浆	有助减肥	140
西芹荞麦豆浆	不易发胖	141
荷叶绿豆豆浆	安全减肥	142
桑叶绿豆豆浆	利水消肿	142
荞麦豆浆	常喝不易肥胖	143
银耳红豆豆浆	减肥养颜两不误	144

护发乌发

核桃蜂蜜豆浆	让头发黑亮起来	145
核桃黑豆浆	补肾、乌发、防脱发	146
芝麻核桃豆浆	防治头发早白、脱落	146
芝麻黑米黑豆豆浆	改善孩子的头发稀疏问题	147
芝麻蜂蜜豆浆	适于中老年人的头发问题	147
芝麻花生黑豆浆	改善脱发、须发早白	148
核桃黑米豆浆	滋阴补肾、护发乌发	148
糯米芝麻黑豆浆	补虚、补血、改善须发早白	149

抗衰防老

茯苓米香豆浆	抗击衰老	150
黑豆豆浆	养颜抗衰老	151
火龙果豆浆	有效抗衰老	151
苹果豆浆	全科医生来保健	152
杏仁芝麻糯米豆浆	延缓衰老	153
三黑豆浆	抗氧化、抗衰老	153

排毒清肠

生菜绿豆豆浆	排毒、去火	157
黄瓜豆浆	清热泻火又排毒	158
莲藕豆浆	清甜爽口排毒素	159
无花果豆浆	助消化、排毒物	159
莴笋绿豆豆浆	改善排泄系统	160
芦笋绿豆豆浆	排毒抗癌	160
糯米莲藕豆浆	通便又排毒	161
海带豆浆	排出重金属元素	161
红薯绿豆豆浆	解毒、促进排便	162
糙米燕麦豆浆	食物纤维促排毒	162
豌豆浆	润肠、清宿便	163

补气养血

红枣紫米豆浆	养血安神	164
红枣豆浆	补益气血，宁心安神	165
紫米豆浆	补血益气	165
葡萄豆浆	润肺、调理气血	166
黄芪糯米豆浆	改善气虚，气血不足	167
花生红枣豆浆	养血、补血可助孕	167
黑芝麻枸杞豆浆	防治缺铁性贫血	168
山药莲子枸杞豆浆	通利气血	168
红枣枸杞紫米豆浆	补气养血、补肾	169
二花大米豆浆	缓解痛经	169
桂圆红豆浆	改善心血不足	170
黑豆玫瑰花油菜豆浆	活血化瘀、疏肝解郁	170
大米山楂豆浆	消食活血	171
人参红豆糯米豆浆	补气、补血	172



上班族

芦笋香瓜豆浆	活化大脑功能	174
绿茶绿豆豆浆	消除辐射对脏器功能的影响 ..	175
咖啡豆浆	提神醒脑的饮品	176
南瓜牛奶豆浆	补充体能，提高工作效率	177
海带绿豆豆浆	不让免疫功能受损	177
薏米木瓜花粉绿豆浆	对抗辐射的不利影响 ..	178
核桃大米豆浆	缓解疲劳、增强抗压能力	178
香草黑米黑豆浆	健脾利湿、提神醒脑	179
无花果绿豆豆浆	有很强的抗辐射功效	180
薄荷豆浆	疏风散热、提神醒脑	180

准妈妈

红腰豆南瓜豆浆	补血、增强免疫力	181
银耳百合黑豆浆	缓解妊娠反应	182
豌豆小米豆浆	对胎儿和准妈妈都有益	182
紫菜豆浆	为孕妇补充蛋白质和碘	183
红薯香蕉杏仁豆浆	确保孕妈妈的营养均衡 ..	184
芦笋生姜豆浆	补充叶酸	184
西芹黑米豆浆	补钙、补血	185

新妈妈

莲藕红豆豆浆	去除产妇体内瘀血	186
红枣红豆豆浆	促进乳汁分泌	187
南瓜芝麻豆浆	让新妈妈恢复体力	187
山药牛奶豆浆	改善产后少乳现象	188
红豆腰果豆浆	促进母乳分泌	188
山药红薯米豆浆	帮助新妈妈恢复体形	189

宝宝

芝麻燕麦豆浆	适合小宝宝的快速成长	190
燕麦核桃豆浆	促进孩子的大脑发育	191

红豆胡萝卜豆浆	增强孩子的免疫力	191
---------	----------------	-----

学生

红枣香橙豆浆	给大脑增添活力	192
黑豆红豆绿豆浆	赶走学生的体虚乏力	193
荞麦红枣豆浆	有助于孩子的成长	193
蜂蜜薄荷绿豆豆浆	提神醒脑	194
蜂蜜黄豆绿豆浆	给学生补充营养	195
榛子杏仁豆浆	恢复学生的体能	196
腰果小米豆浆	增强免疫力	196

更年期

桂圆糯米豆浆	改善潮热等更年期症状	197
茯苓豆浆	益脾又安神	198
桂圆花生红豆浆	补血安神	198
燕麦红枣豆浆	养血安神	199
红枣黑豆豆浆	适合更年期女性饮用	199
莲藕雪梨豆浆	安抚焦躁情绪	200
三红豆浆	补血补气、养心安神	201
紫米核桃红豆浆	补肾、补血	201

老年人

四豆花生豆浆	保护老人的心血管系统	202
五谷酸奶豆浆	营养全面、开胃、助消化	203
五色滋补豆浆	补充多种营养	203
蜜柚豆浆	缓解脑血管疾病	204
豌豆绿豆大米豆浆	防止动脉硬化	205
燕麦枸杞山药豆浆	强身健体、延缓衰老	205
菊花枸杞红豆浆	降低胆固醇、预防动脉硬化 ..	206
清甜玉米豆浆	降低胆固醇、预防高血压和冠心病 ..	206
黑豆大米豆浆	缓解耳聋、目眩、腰膝酸软 ...	207
红枣枸杞黑豆浆	改善心肌营养	208

燕麦山药豆浆 抑制老年斑	208	八宝豆浆 提升内脏活力	210
核桃豆浆 补脑益智	209	南瓜子豆浆 治疗前列腺炎	210

第六章

四季喝豆浆，提高免疫力



春季

糯米山药豆浆 缓解春季的消化不良	212	消暑二豆饮 消暑止渴、清热败火	226
竹叶米豆浆 清心，去春燥	213	椰汁绿豆浆 清凉消暑	227
黄米黑豆豆浆 温补效果明显	213	薄荷绿豆豆浆 清凉消暑	228
麦米豆浆 益气宽中	214	三豆消暑豆浆 消暑、补虚、祛燥	229
芦笋山药豆浆 养肝护肝调理虚损	214	红枣绿豆豆浆 消暑、补益	229
葡萄干柠檬豆浆 活血、预防心血管疾病	215	麦仁豆浆 除热止渴	230
西芹红枣豆浆 润燥行水、通便解毒	215	薏米荞麦豆浆 适合阴雨天去湿时饮用	230
青葱燕麦豆浆 通便、降低胆固醇	216	绿茶绿豆百合豆浆 滋阴润燥、清暑解热	231
糙米花生豆浆 富含蛋白质和膳食纤维	216	菊花雪梨豆浆 解暑降温	232
薏米百合豆浆 清补功效明显	217	南瓜绿豆浆 消暑生津	233
燕麦紫薯豆浆 富含多种营养和花青素	217	西瓜皮绿豆豆浆 清暑除烦、解渴利尿	233
黑豆银耳豆浆 清心安神、改善睡眠	218	西瓜草莓冰豆浆 清凉甘甜	234
花生百合豆浆 润肠舒气	218	薏米红豆绿豆浆 祛除夏日湿气	234

秋季

黄瓜玫瑰豆浆 静心安神，预防苦夏	219	木瓜银耳豆浆 滋阴润肺	235
哈密瓜豆浆 夏日防晒佳品	220	枸杞小米豆浆 益气养血滋补身体	236
椰汁豆浆 清暑解渴	221	苹果柠檬豆浆 生津止渴	236
西瓜豆浆 生津消暑	221	绿桑百合柠檬豆浆 清润安神，滋阴润燥	237
绿桑百合豆浆 祛除夏日暑气	222	南瓜二豆浆 降血压、降血脂	237
绿茶米豆浆 清热生津	222	糙米山楂豆浆 消食、益胃	238
清凉冰豆浆 降温降湿清凉一夏	223	花生百合莲子豆浆 清火滋阴	239
荷叶绿茶豆浆 清热解暑佳品	224	红枣红豆浆 益气养血、宁心安神	239
西瓜红豆豆浆 消暑解渴	225	龙井豆浆 清新口感来提神	240
哈密瓜绿豆豆浆 解暑除烦热	225	百合银耳绿豆浆 清热、润燥	240
菊花绿豆浆 清热解毒	226	二豆蜜浆 清热利水、健脾润肺	241

夏季

冬季

莲子红枣糯米豆浆	温补脾胃, 祛除寒冷	242
糯米枸杞豆浆	暖身体、增强免疫力	243
红糖薏米豆浆	活血散瘀、温经散寒	243
杏仁松子豆浆	和血润肠、温补功效明显	244
黑芝麻蜂蜜豆浆	冬日益肝养肾的佳品	244

荸荠雪梨黑豆浆	生津润燥, 暖胃解腻	245
燕麦薏米红豆浆	适合全家的冬日暖饮	246
姜汁黑豆浆	适合冬季暖胃	247
香榧十谷米豆浆	消除痞积、润肺滑肠	247
桂花豆浆	温胃散寒	248

第七章

豆类美食, 营养均衡



豆浆料理

豆浆米糊	健脾益气	250
咸豆浆	降低胰岛素效应	251
豆浆汤圆	美味滋补双重功效	251
香甜豆浆粥	补中益气	252
豆浆鸡蛋羹	给家人补充营养	252
红糖姜汁豆浆羹	帮助孕妇产后恢复身体	252
豆浆咸粥	降低血脂	253
豆浆滑鸡粥	强壮身体	253
红枣枸杞豆浆米粥	适合身体虚弱的人士食用	254
南瓜豆浆粥	适合糖尿病患者	254
豆浆芙蓉蛋	充分补充蛋白质	255
红黄绿豆浆汤	促进儿童生长发育	255
山药豆奶煲	具有减肥功效	255
薏米红豆豆浆粥	祛湿效果强	256
豆浆什锦饭	补血强体	256
豆浆茶泡饭	解酒、消食、养胃	257
花生百合豆酱	润肺通气	257
豆浆什蔬汤	有助于降血糖	257
虾酱炒豆浆窝头	预防结肠癌	258
豆浆卷饼	营养早餐	258
豆浆糯米糕	暖胃, 补充体力	259
豆浆拉面	养胃、利于吸收	259
豆浆黄油甜玉米	营养价值更高	260
豆浆西蓝花熘虾仁	提高抗病能力	260

豆浆蛋清炒芥蓝	清热排毒	260
豆浆手擀面	营养丰富抗衰老	261
豆浆炖羊肉	健脾、补肺、助消化	261
双蛋豆浆炒苦瓜	养肝护肝	262
碧绿豆浆鱼丸	开胃助食欲	262
豆浆蒸米饭	夏季的主食	263
豆浆山药鸡腿煲	养颜美容又健康	263
豆浆煮鱼片	开胃滋补	264
豆浆鲤鱼汤	补虚通乳	264
西式豆浆蔬菜汤	缓解准妈妈的妊娠纹	264
洋葱香菇汤	降血压效果明显	265
豆浆南瓜浓汤	强健脾胃	265
豆浆火锅	开胃滋补	266
豆浆菜花汤	常喝能防癌	266
豆浆芒果肉蛋汤	缓解更年期症状	266
豆浆莴笋汤	促消化	267
黑木耳豆浆粥	缓解高血压、高血脂	267
南瓜百合豆浆汤	助消化、安神助眠	268
豆浆香菇汤	抗佝偻	268
豆浆排骨汤	滋补肝肾、强壮筋骨	269
豆苗鸡片豆浆汤	增体力, 提高抵抗力	269
豆浆玉米布丁	护肤延缓衰老	270
豆浆味噌汤	调肠胃, 抑制脂肪	270
豆浆三鲜汤	滋补作用强	271
红豆豆浆果冻	冰爽夏日	271

豆渣料理

豆渣玉米粥	降低胆固醇	272
豆渣芝麻糊	给减肥人士补足营养	273
椰香豆渣粥	排毒养颜气色好	273
豆渣芋头油菜煲	健脾益胃	274
五仁豆渣粥	滋养肝肾、润燥滑肠	274
海米芹菜豆渣羹	巧妙补钙	275
豆渣馒头	促进消化	275
五豆豆渣窝头	保护中老年人健康	276
豆渣丸子	促进排便，预防便秘	276
豆渣鸡蛋饼	补充营养、促进消化	277
鸡蛋豆渣松饼	给小孩子通通便	277
豆渣玉米芹菜饼	刺激胃肠蠕动	278
豆渣汉堡包	中西结合的健康主食	278
白菜炒豆渣	去脂减肥	279
雪菜炒豆渣	增加食欲	279

香菇西蓝花炒豆渣	保护血管弹性	280
什蔬炒豆渣	降血糖	280
豆渣鸭翅	清热去火	281
咖喱豆渣	保护心脑血管	281

豆腐、豆花料理

甜豆花	清凉夏日	282
金针菇养生豆腐	清热化痰	283
豆花草鱼	暖胃的营养佳品	283
黄金烩豆花	补充多种营养素	284
豆花面	改善贫血症状	284
豆花素三鲜	益智安神	285
大虾烧豆腐	健脾利湿	285
萝卜缨炒豆腐	保护眼睛	286
银杏烩豆腐	帮助老年人抗衰老	286



第一章



每天喝豆浆，
健康多一点



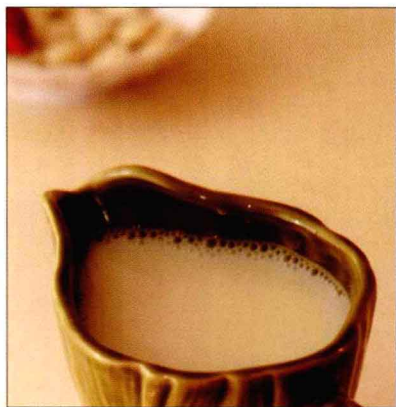
流传千年的养生豆浆

豆浆是深受大家喜爱的一种饮品，也是一种老少皆宜的营养食品，它在欧美享有“植物奶”的美誉。随着豆浆营养价值的广为流传，关于豆浆所承载的历史文化，也引发了人们的关注。那么，我们祖祖辈辈都在食用的豆浆，它的来历究竟是怎样的呢？

传说，豆浆是由西汉时期的刘安创造的。淮南王刘安很孝顺，有一次他的母亲患了重病，他请了很多医生用了很多药，母亲的病总是不见起色。慢慢地，他的母亲胃口变得越来越差，而且还出现了吞咽食物困难的现象。刘安看在眼里，急在心头。因为他的母亲很喜欢吃黄豆，但由于黄豆相对比较硬，吃完之后不好消化，所以刘安每天把黄豆磨成粉状，再用水冲泡，以方便母亲食用，这就是豆浆的雏形。或许是因为豆浆的养生功效，又或者是因为刘安的孝心感动了上天，其母亲在喝了豆浆之后，身体逐渐好转起来。后来，这道因为孝心而成的神奇饮品，就在民间流传开来。

考古发现，关于豆浆的最早记录是在一块中国出土的石板上，石板上刻有古代厨房中制作豆浆的情形。经考古论证，石板的年份为公元 5 ~ 220 年。公元 82 年撰写的《论行》的一个章节中，也提到过豆浆的制作。

不管是考古论证还是民间传说，都说明豆浆在中国已经走过了千年的历史，而且至今仍旧焕发着强大的生命力。实际上，豆浆不仅在中国受欢迎，还越来越多地赢得了全世界人们的喜爱。



营养均衡，不可缺豆

传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，“五谷”是指小米、大米、高粱、小麦、豆类等种子，这句话的意思是说五谷是有营养的，但如果没有豆子的相助就会失去平衡。大家不要以为只有鸡鸭鱼肉才营养丰富，实际上富含蛋白质的豆类也是非常具有营养价值的。

不光中医对豆类食物很推崇，现代营养学也证明，一个人如果能坚持每天食用豆类食物，两周后，身体的脂肪含量就会降低，并且增加机体免疫力，降低患病的可能性。因此，有的营养学家建议用豆类食物代替一定量的肉类食物，这样不但能解决现代人营养过剩的问题，也能调理营养不良。

为何大豆对人体有这么大的益处呢？下面的两个表格中，表一是大豆中所含的成分与人体需要量的对比。表二是大豆中各种维生素的含量。

表一

项目	蛋白质	异黄酮	低聚糖	皂甙	膳食纤维	各种维生素	微量元素	磷脂	大豆油	核酸
大豆成分（%）	40	0.05~0.07	7~10	0.08~0.10	20		4~4.5	1.5~3	18~20	0.1~0.2
人体需要量/天	91mg	40mg	10~20g	30~50mg	25~35mg	149.4mg			350mg	400mg

表二

名称	胡萝卜素	硫胺素（维生素B ₁ ）	核黄素（维生素B ₂ ）	烟酸	泛酸	维生素B ₆	生物素	叶酸	肌醇	胆碱	维生素C
含量mg/g	0.2~2.4	0.79	0.25	2.0~2.5	12	6.4	0.6	2.3	1.9~2.6	3.4	0.2

人的生命活动之所以能进行，全要靠碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物元素及水等一些生理活性物质的帮助。从上述两个表中可以看出，人体需要的必要物质，都能在大豆的成分中发现踪影。所以，人们如果想要健康长寿，没有必要绞尽脑汁去寻求其他昂贵的保健品，大豆虽然价格低廉，但是营养全面。上到老年人，下到婴幼儿都可以服用大豆制成的豆浆，能够提高人体的代谢能力，达到健康长寿的目的。从营养均衡的角度来看，豆类食物不可缺少。