

中国家庭必备养生工具书

新鲜美味 方便营养 全家健康

自制 养生豆浆

速查全书

张明◎编著

45 道强身保健豆浆

25 道对症食疗豆浆

33 道四季调养豆浆

45 道美容养颜豆浆

10 道芳香花草豆浆

20 道营养水果豆浆

6 款经典原味豆浆

27 道五谷干果豆浆

18 道健康蔬菜豆浆

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

自制
养生豆浆
速查全书

张明 编著

营养美味豆浆 呵护全家健康

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

自制养生豆浆速查全书 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8166-8

I. ①自… II. ①张… 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 177178 号

责任编辑: 孟祥刚

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 889 × 1 194 1/24 印张 5 字数 61 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

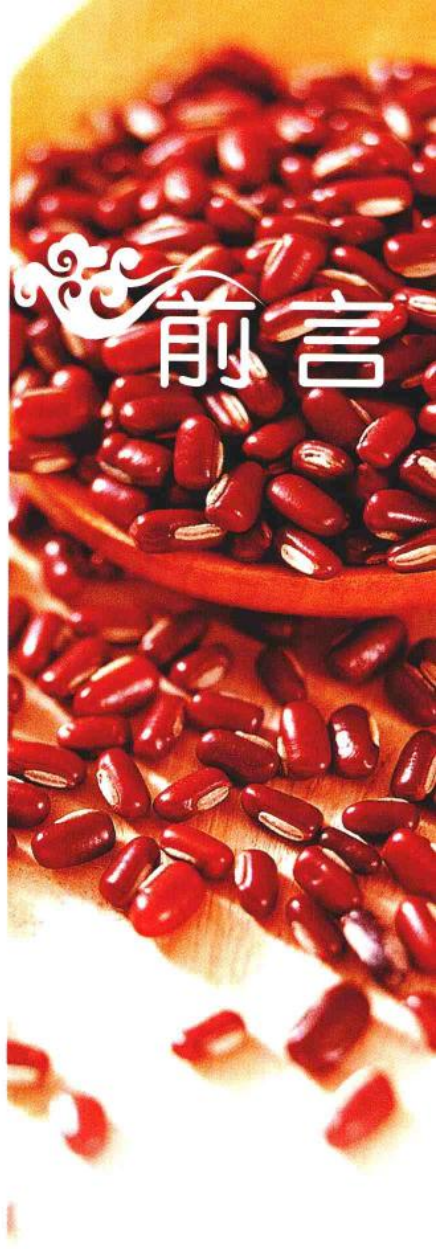
中国人喝豆浆的传统由来已久，早在西汉年间，豆浆就在民间流传开来。如今，豆浆也是许多家庭早餐的必备饮品。它营养丰富、制作方便且价位不高，深受老百姓的青睐和推崇。

传统医学认为，豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。春、秋饮用豆浆，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。《本草纲目》上记载：“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒。”《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”。豆浆中含有大豆皂苷、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、增强免疫力等功效，因此豆浆被科学家称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。

随着健康理念的深入，自己动手制作豆浆的人越来越多。只要拥有一台豆浆机，就可以轻轻松松在家制作豆浆，既健康又卫生，还能随时喝得美味、新鲜。但是，尽管豆浆营养丰富，由不同配料做成的豆浆却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。为帮助读者制作适合自己的豆浆，我



前言





们编写了《自制养生豆浆速查全书》，力求用最健康、易得的食材，搭配出最可口的方案，把最简单、快捷的制作方法告诉大家。

本书共介绍了 380 种不同口味和功效的豆浆饮品，包括原味豆浆、五谷干果豆浆、健康蔬菜豆浆、营养水果豆浆等简单易做的家常经典豆浆，具有健脾和胃、护心去火、固肾益精等不同功效的保健豆浆，养颜、护发、抗衰豆浆，以及适合孕妇、幼儿、老年人等不同人群的豆浆，不同季节适宜饮用的豆浆。并且介绍了各种豆浆治病食疗方等，同时对各类豆浆的营养成分、养生功效、食用方法、食用禁忌等进行了详细的介绍。此外，还介绍了豆浆机的挑选、豆浆的保存以及制作豆浆需要注意的细节等。

书中每一款豆浆都有清晰的步骤讲解，并配有精美的图片。图文并茂、方法简单，可指导您轻松制作出美味营养的豆浆，呵护家人健康。相信，本书定会是您全家人的健康保健必备书。





目录

第一篇

在家做豆浆，轻松又健康

流传千年的养生豆浆·····	2
营养均衡，不可缺豆·····	3
豆浆并非人人都适宜·····	4
挑选适合自己的豆浆机·····	5
豆浆的制作方法·····	7
喝不完的豆浆如何保存·····	8
解读豆浆中的八大营养素·····	8

第二篇

经典当家豆浆——又简单又营养

经典原味豆浆

黄豆浆·····	12
黑豆浆·····	12
绿豆浆·····	12
青豆浆·····	13
红豆浆·····	13

豌豆浆·····	13
----------	----

五谷干果豆浆

花生豆浆·····	14
核桃豆浆·····	14
芝麻豆浆·····	14
杏仁豆浆·····	15
米香豆浆·····	15
糙米豆浆·····	15
燕麦豆浆·····	16
荞麦豆浆·····	16
糯米豆浆·····	16
红枣豆浆·····	17
枸杞豆浆·····	17
莲子豆浆·····	17
板栗豆浆·····	18
榛仁豆浆·····	18
腰果豆浆·····	18
玉米豆浆·····	19
黑米豆浆·····	19
黑枣豆浆·····	19
黄米豆浆·····	20
紫米豆浆·····	20

西米豆浆·····	20
-----------	----

高粱豆浆·····	21
黄金米豆浆·····	21
五谷豆浆·····	21
五豆豆浆·····	22
小米豆浆·····	22
薏米豆浆·····	22

健康蔬菜豆浆

黄瓜豆浆·····	23
莲藕豆浆·····	23
胡萝卜豆浆·····	23
西芹豆浆·····	24
芦笋豆浆·····	24
莴笋豆浆·····	24
生菜豆浆·····	25
南瓜豆浆·····	25
白萝卜豆浆·····	25
山药豆浆·····	26
芋头豆浆·····	26
红薯豆浆·····	26
土豆豆浆·····	27
紫薯豆浆·····	27



紫菜豆浆	27
银耳豆浆	28
蚕豆豆浆	28
茯苓豆浆	28

芳香花草豆浆

玫瑰花豆浆	29
月季花豆浆	29
茉莉花豆浆	29
金银花豆浆	30
桂花豆浆	30
菊花豆浆	30
百合红豆浆	31
杂花豆浆	31
绿茶豆浆	31

营养水果豆浆

葡萄豆浆	32
雪梨豆浆	32
苹果豆浆	32
菠萝豆浆	33
草莓豆浆	33
香桃豆浆	33
香蕉豆浆	34

金橘豆浆	34
西瓜豆浆	34
椰汁豆浆	35
芒果豆浆	35
柠檬豆浆	35
香瓜豆浆	36
桂圆豆浆	36
木瓜豆浆	36
山楂豆浆	37
猕猴桃豆浆	37
蜜柚豆浆	37
杂果豆浆	38
火龙果豆浆	38
无花果豆浆	38

另类口感豆浆

咖啡豆浆	39
香草豆浆	39
饴糖豆浆	39
牛奶豆浆	40
巧克力豆浆	40
松花黑米豆浆	40
板栗燕麦豆浆	41

核桃杏仁豆浆	41
酸奶水果豆浆	41
西瓜皮绿豆浆	42
绿豆花生豆浆	42
桂圆花生红豆浆	42

第三篇 豆浆保健方——喝出身体好状态

健脾和胃

西米山药豆浆	44
糯米黄米豆浆	44
黄米红枣豆浆	44
红枣高粱豆浆	45





红薯山药豆浆	45
高粱红豆豆浆	45
桂圆红枣豆浆	46
杏仁芡实薏米豆浆	46
糯米红枣豆浆	46
红薯青豆豆浆	47
薏米山药豆浆	47
薏米红豆浆	47

护心去火

百合绿豆浆	48
荷叶莲子豆浆	48
红枣枸杞豆浆	48
小米红枣豆浆	49
百合莲子豆浆	49
橘柚豆浆	49
薏米黄瓜豆浆	50
小米蒲公英绿豆浆	50
百合菊花绿豆浆	50
百合荸荠大米豆浆	51
金银花绿豆浆	51
西芹薏米绿豆浆	51

补肝强肝

枸杞青豆豆浆	52
黑米枸杞豆浆	52
葡萄玉米豆浆	52
五豆红枣豆浆	53
生菜青豆浆	53
青豆黑米豆浆	53

固肾益精

芝麻黑豆浆	54
黑枣花生豆浆	54

黑米芝麻豆浆	54
桂圆山药核桃黑豆浆	55
红豆枸杞豆浆	55
木耳黑米豆浆	55
枸杞黑豆豆浆	56
黑米核桃黑豆豆浆	56
紫米核桃黑豆浆	56

润肺补气

莲子百合绿豆豆浆	57
木瓜西米豆浆	57
百合糯米豆浆	57
荸荠百合雪梨豆浆	58
糯米莲藕百合豆浆	58
黄芪大米豆浆	58

第四篇

豆浆养颜方——好身材，好容颜

养颜润肤

玫瑰花红豆浆	60
茉莉玫瑰花豆浆	60
香橙豆浆	60
牡丹豆浆	61
红枣莲子豆浆	61
红豆黄豆浆	61
薏米玫瑰豆浆	62
百合莲藕绿豆浆	62
西芹薏米豆浆	62
大米红枣豆浆	63
桂花茯苓豆浆	63

糯米黑豆浆	63
-------	----

美体减脂

薏米红枣豆浆	64
西芹绿豆浆	64
糙米红枣豆浆	64
西芹荞麦豆浆	65
荷叶绿豆豆浆	65
桑叶绿豆豆浆	65

护发乌发

核桃蜂蜜豆浆	66
核桃黑豆浆	66
芝麻核桃豆浆	66
芝麻黑米黑豆豆浆	67
芝麻蜂蜜豆浆	67
芝麻花生黑豆浆	67

抗衰老

茯苓米香豆浆	68
杏仁芝麻糯米豆浆	68
三黑豆浆	68
黑豆胡萝卜豆浆	69
胡萝卜黑豆核桃豆浆	69
核桃小麦红枣豆浆	69





排毒清肠

生菜绿豆豆浆·····	70
莴笋绿豆豆浆·····	70
芦笋绿豆豆浆·····	70
糯米莲藕豆浆·····	71
海带豆浆·····	71
红薯绿豆豆浆·····	71

补气养血

红枣紫米豆浆·····	72
黄芪糯米豆浆·····	72
花生红枣豆浆·····	72
黑芝麻枸杞豆浆·····	73
山药莲子枸杞豆浆·····	73
红枣枸杞紫米豆浆·····	73

二花大米豆浆·····	74
桂圆红豆浆·····	74
黑豆玫瑰花油菜豆浆·····	74

第五篇 不同人群豆浆——一杯豆浆养全家

上班族

芦笋香瓜豆浆·····	76
绿茶绿豆豆浆·····	76
无花果绿豆豆浆·····	76
南瓜牛奶豆浆·····	77
海带绿豆豆浆·····	77
薏米木瓜花粉绿豆浆·····	77

准妈妈

红腰豆南瓜豆浆·····	78
银耳百合黑豆浆·····	78

豌豆小米豆浆·····	78
-------------	----

新妈妈

莲藕红豆豆浆·····	79
红枣红豆豆浆·····	79
南瓜芝麻豆浆·····	79

宝宝

芝麻燕麦豆浆·····	80
燕麦核桃豆浆·····	80
红豆胡萝卜豆浆·····	80

学生

红枣香橙豆浆·····	81
核桃杏仁绿豆豆浆·····	81
榛子杏仁豆浆·····	81
蜂蜜薄荷绿豆豆浆·····	82
黑豆红豆绿豆浆·····	82
荞麦红枣豆浆·····	82

更年期

桂圆糯米豆浆·····	83
燕麦红枣豆浆·····	83
红枣黑豆豆浆·····	83

老年人

四豆花生豆浆·····	84
五谷酸奶豆浆·····	84
豌豆绿豆大米豆浆·····	84
燕麦枸杞山药豆浆·····	85
菊花枸杞红豆浆·····	85
清甜玉米豆浆·····	85
红枣枸杞黑豆浆·····	86
燕麦山药豆浆·····	86
黑豆大米豆浆·····	86

第六篇 四季养生豆浆——因时调养，喝出四季安康

春季豆浆

糯米山药豆浆·····	88
竹叶米豆浆·····	88
黄米黑豆豆浆·····	88
麦米豆浆·····	89

芦笋山药豆浆·····	89
葡萄干柠檬豆浆·····	89
西芹红枣豆浆·····	90
青葱燕麦豆浆·····	90
糙米花生豆浆·····	90

夏季豆浆

黄瓜玫瑰豆浆·····	91
绿桑百合豆浆·····	91
绿茶米豆浆·····	91
清凉冰豆浆·····	92
荷叶绿茶豆浆·····	92
西瓜红豆豆浆·····	92
哈密瓜绿豆豆浆·····	93
菊花绿豆浆·····	93
消暑二豆饮·····	93

秋季豆浆

木瓜银耳豆浆·····	94
枸杞小米豆浆·····	94
苹果柠檬豆浆·····	94
绿桑百合柠檬豆浆·····	95
南瓜二豆浆·····	95

糙米山楂豆浆·····	95
花生百合莲子豆浆·····	96
红枣红豆浆·····	96
龙井豆浆·····	96

冬季豆浆

莲子红枣糯米豆浆·····	97
糯米枸杞豆浆·····	97
红糖薏米豆浆·····	97
杏仁松子豆浆·····	98
姜汁黑豆浆·····	98
荸荠雪梨黑豆浆·····	98

第七篇 豆浆食疗方——既能祛病又饱口福

高血压、高血糖

薏米青豆黑豆浆·····	100
西芹黑豆浆·····	100
芸豆蚕豆浆·····	100
荞麦薏米红豆浆·····	101



银耳南瓜豆浆····· 101

紫菜山药豆浆····· 101

咳嗽、哮喘

大米小米豆浆····· 102

银耳百合豆浆····· 102

银耳雪梨豆浆····· 102

豌豆小米青豆浆····· 103

菊花枸杞豆浆····· 103

百合莲子银耳绿豆浆····· 103

鼻炎

红枣山药糯米豆浆····· 104

洋甘菊豆浆····· 104

白萝卜糯米豆浆····· 104

便秘

苹果香蕉豆浆····· 105

玉米小米豆浆····· 105

黑芝麻花生豆浆····· 105

胃病

大米南瓜豆浆····· 106

红薯大米豆浆····· 106

莲藕枸杞豆浆····· 106

肝炎、脂肪肝

玉米葡萄豆浆····· 107

银耳山楂豆浆····· 107

荷叶青豆豆浆····· 107

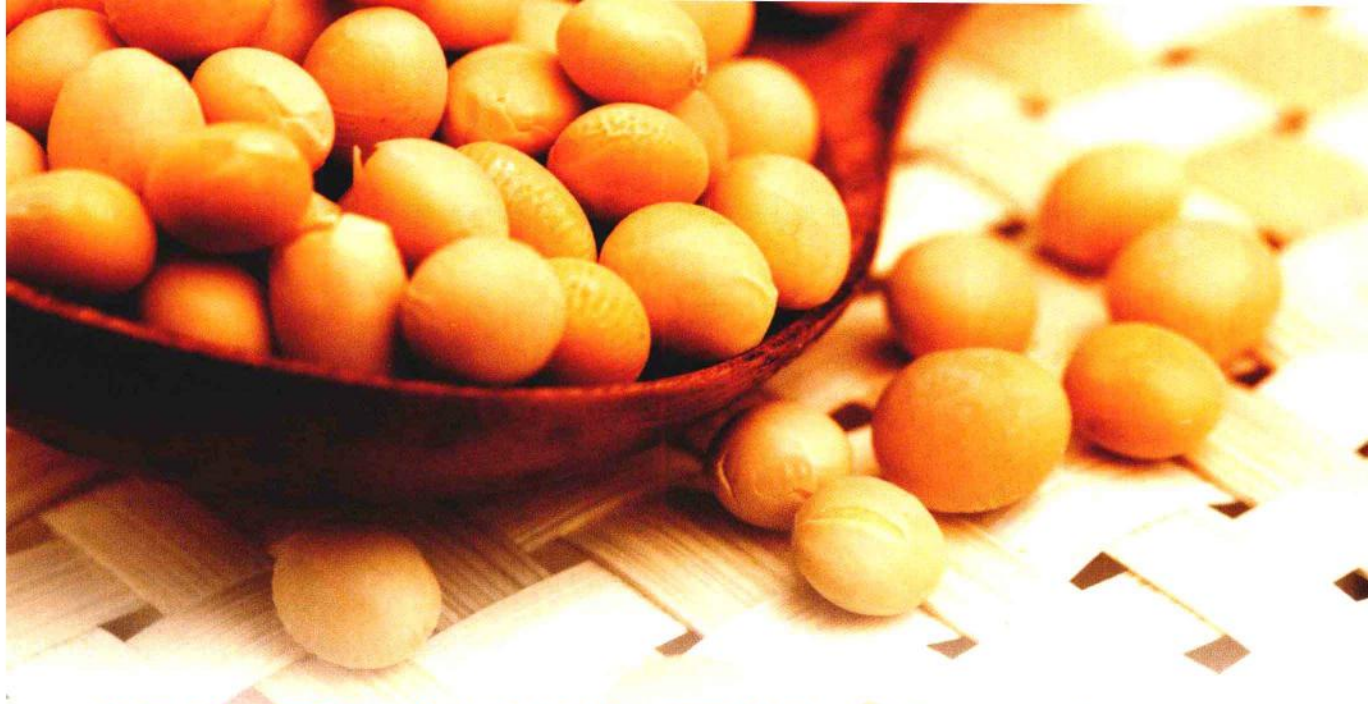




第一篇

在家做豆浆，轻松又健康





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1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，豆浆不仅是在中国受欢迎，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，1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。

豆浆并非人人都适宜

豆浆受到大家的喜爱，是因为豆浆对身体的好处多多，它含有丰富的维生素、矿物质和蛋白质，对我们的健康很有益处。不过，豆浆并不是谁都适合喝，有的人饮用后对身体健康还会造成损害。

那么究竟什么样的人不宜喝豆浆呢？

1. 胃寒的人不宜喝豆浆

中医认为，豆浆是属寒性的，所以那些有胃寒的人，比如吃饭后消化不了，容易打嗝、暖气的人不宜饮用。脾虚之人，有腹泻、胀肚的人也不宜饮用。

2. 肾结石患者不宜喝豆浆

豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石，会加重肾结石的症状，所以肾结石患者不宜食用。

3. 痛风患者不宜喝豆浆

现代医学认为，痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病。黄豆中富含嘌呤，且嘌呤是亲水物质，因此，黄豆磨成豆浆后，嘌呤含量比其他豆制品要多出几倍。正因如此，豆浆不适宜痛风病人饮用。



4. 乳腺癌高危人群不要大量喝豆浆

豆浆中的异黄酮对女性身体有保健作用，但是如果摄入高剂量的异黄酮素不但不能预防乳腺癌，还有可能刺激到癌细胞的生长。所以，有乳腺癌危险因素的女性最好不要长期大量喝豆浆。

5. 贫血的人不宜长期喝豆浆

黄豆与其他保健食材搭配，虽然有利于贫血患者的健康，但是因为黄豆本身的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收，如果过量地食用黄豆制品，黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的 90%，人会出现不同程度的疲倦、嗜睡等缺铁性贫血症状。所以，贫血的人不要长期过量喝豆浆。

实际上，豆浆的养生作用是有目共睹的，但是我们不能因此而“神话”豆浆，也不能因为豆浆的一些副作用而谈其色变。毕竟长期过量摄入豆浆，才会出现不良作用，一般人的正常饮用不会出现问题。成年人每次饮用 250 ~ 350 毫升豆浆，儿童每次饮用 200 ~ 230 毫升，属于正常的饮用量。

挑选适合自己的豆浆机

一杯好喝的营养豆浆，离不开家用豆浆机的帮忙。面对着市场上形形色色的豆浆机，如何选择自己理想的那一款呢？下面介绍几个挑选豆浆机时的注意事项，希望可以帮助大家选到心仪的豆浆机。

1. 豆浆机的容量

根据家庭的人口数量选择豆浆机容量，一般而言，家里是 1 ~ 2 口人的，可以选择 800 ~ 1000 毫升，



家里是2~3人的,可以选择1000~1300毫升,家中人口在4人以上的,豆浆机的容量可以选择1200~1500毫升。

2. 看品牌选择豆浆机

名牌豆浆机一般都经过多年的市场检验,所以在性能上比较完善。有的时候,消费者贪图便宜买的产品质量不好,又得不到良好的售后服务,徒增烦恼。另外,还要看厂家是否为专业的豆浆机品牌,有些产品并非自产而是从其他处购得产品后直接贴上自己的牌子,这样的产品质量保障可能会成为问题。所以,为了放心一些,豆浆机购买时宜选专业的品牌豆浆机。

3. 检查豆浆机的安全性能

大家之所以在家自己用豆浆机做豆浆,恐怕多是因为这样的豆浆喝起来更安全。既然如此,对于机器的安全性更是不能忽视。在挑选豆浆机时,一定要检查电源插头、电线等,还要注意豆浆机是否有国家级质量安全体系认证的产品,如3C认证、欧盟CE认证等。

4. 注意机器的构造和设计

(1) 看豆浆机的刀片和电机是否合理决定着豆子的粉碎程度,也决定了出浆率的高低,影响着豆浆的营养和口味。好的刀片应该具有一定的螺旋倾斜角度,当刀片旋转起来的时候,能够形成1个碎豆的立体空间,因为巨大的离心力甩浆,还能将豆中的营养充分释放出来。平面刀片只是在1个平面上旋转碎豆,碎豆的效果不是很好。

(2) 看豆浆机的加热装置,宜选择加热管下半部是小半圆形的豆浆机,这样更易于洗刷和装卸网罩。对于厂家而言,这样的加热管技术难度大、成本高。有的豆浆机加热管下半部是大半圆形,不建议选择。

(3) 有网罩的豆浆机,还需要看网罩的工艺技术。好的网罩网孔按人字形交叉排列,密而均匀,孔壁光滑平整,劣质的网罩做不到这一点。选购时可以举起网罩从外往里看,如果网罩的透明度高、网孔的排列有序则属于优质网罩。

(4) 看豆浆机是否采用了“黄金比例”

