

豆浆 的 魅力

The Enchantment of Soybean Milk

豆浆=使你更健康

豆浆含有丰富的大豆蛋白、

异黄酮、皂素、

卵磷脂、寡糖、

维生素B群和维生素E。

最新的研究显示，

- 确实有养颜、
- 女性更年期、
- 抗癌与男性前列腺癌的作用。

中泽勇二 郑水淋 审订
李锦枫 李华枫 编著

汕头大学出版社

豆浆 的 魅力

The Enchantment of Soybean Milk



中泽勇二 郑水淋 审订
李锦枫 李华枫 编著

汕头大学出版社

汕头大学出版社发行
有限公司授权，同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
不得以任何形式任意重制、转载。

在版编目 (CIP) 数据
豆浆的魅力 / 李锦枫, 李华枫编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2007. 8
(大豆与健康系列)
ISBN 978-7-81120-054-6
I. 豆… II. ①李… ②李… III. ①大豆—豆制品—食品营养 IV. R151.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114646 号

豆浆的魅力

编 审

著: 李锦枫
订: 中泽勇二

责任编辑: 胡开祥

封面设计: 蒋忠敏

责任技编: 黎小红

出版发行: 汕头大学出版社

电 话

印 开

印 字

版 印

定 价

李华枫
郑永琳
叶 慧

海 邻

刷: 0754-2903126
本: 880 × 1230 1/32
张: 5.5
数: 53 千字

次: 2007 年 8 月第 1 版
次: 2007 年 8 月第 1 次印刷
价: 22.00 元

ISBN 978-7-81120-054-6

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市天河区北路 177 号祥龙阁 3004 室
电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486
马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团
电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833
E-mail: cteckm@pd-janng.my

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

邮 编: 515063

推荐序

亲身体验豆浆的魅力



3

你是否有饮用豆浆的习惯呢？目前豆浆在日本很风行，在中国相信很多人都喝过，不过能持续喝下去的却是少数，这实在是令人惋惜的现象。因为豆浆不但含有丰富的异黄酮、卵磷脂、寡糖等有益人体的成分，更具有预防成人病、瘦身、美化肌肤、减轻更年期障碍、防止骨质疏松症等功效。只要每天喝一杯，就可获得这样的效果，十分简便。

本书除了介绍饮用的方法，也收录以豆浆入菜的食物调理秘诀，还有化妆乳液的做法，应用范围包罗万象。由于科技日新月异，现在豆浆的风味、香气均

豆浆的魅力



有惊人的改善，希望那些认为“豆浆很难喝”而对它敬而远之的人，能再度尝试看看。请各位读者一定要身体力行，才能实际体验豆浆对健康的魅力 (Power)。

中泽勇二



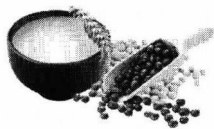
编译者序

希望大家常喝豆浆保健康



豆浆是一种通称，台湾地区一般称为“豆乳”，中国北方地区叫“豆汁”，顾名思义，都是大豆加水、磨成汁后再煮熟的一种饮料，过去大都当作早点的配料，后来因为有愈来愈多的研究显示，大豆的营养非常丰富，而豆浆很容易吸收，现在已经全天候都买得到，超级市场也有瓶装产品出售，相当方便。本书为了从俗，仍以“豆浆”名之。

编译者因缘际会，受到亲友郑水淋兄的邀约为本书执笔。郑兄与原著者中泽勇二博士为日本东北大学的同窗，中泽博士的著作超过 200 本，研究报告



达几百篇，是日本牛奶科学方面的权威。他最近出版有关豆浆、脱脂牛乳等主题的书十分畅销，带动了日本饮用豆浆、脱脂牛乳保健的热潮。

由于豆浆是非常理想的保健食品，原著者希望透过其著作的翻译发行，让更多人知道并造福大众，遂委托郑兄翻译其著作并出版。郑兄与编译者为旧识，他虽然专攻农业化学，也曾经在食品公司服务，不过由于现在担任某企业主管，工作繁忙，无暇执笔，遂邀请本人代劳。

众所周知，豆浆自汉代发明以来就一直食用至今，可以想见其受欢迎的程度。后来豆浆的制法先后传至韩国、日本，算起来也有几百年的历史了。虽然日本人食用豆腐的时间久远，但豆浆却始终不被接受，原因就在其豆臭味。欧美等国最近几十年来也一直想推广黄豆食品，就是碍于无法突破豆臭味的瓶颈，迟迟未有进展。虽然目前的科技对于消除、减低豆臭味已有长足的进步，但也许是国情不同，抑或



往昔对豆臭味的恐惧太深，以致饮用豆浆的风气还是不开。幸好中国人并不忌讳豆臭味，认为已脱臭或消臭的豆浆失去豆香，反而不喜欢。

其实，大豆有黄豆和黑豆之分，在各种黄豆和黑豆食品中，以豆浆（或大豆饮料）最容易吸收，而且含有防止皮肤粗糙、改善血液循环、促进荷尔蒙分泌、抗氧化、保持肌肤健康、防止老化等各种成分；二者各有其功效，单方面摄取不能完全、充分摄取其营养，因此建议读者可以双管齐下，一起饮用。

此外，最近一些海外的研究显示，大豆萃取液也具有保健养生与防癌的作用，虽然不是真正的豆浆，我们也将其收录在书中，作为读者的参考。编译者希望读者阅读本书后，对于老祖宗留下来豆浆能有更进一步的认识，并持续饮用，以获得美丽、健康、长寿，则望外之喜也。

李锦枫 李华枫



目 录

Contents



推荐序 亲身体验豆浆的魅力 3

编译者序 希望大家常喝豆浆保健康 5

第一章 豆浆之源：大豆的营养非常丰富 15

大豆的高营养价值人尽皆知 16

1. 蛋白质
2. 油脂
3. 无机盐、微量元素
4. 磷脂
5. 大豆低聚糖
6. 皂素
7. 大豆异黄酮
8. 大豆卵磷脂





大豆异黄酮具有四大妙用 21

1. 预防骨质疏松症
2. 改善更年期症状
3. 降低乳癌发生率
4. 预防心血管疾病

大豆卵磷脂的八大贡献 24

1. 构成人体细胞
2. 预防动脉硬化
3. 改善神经系统机能
4. 抗老化
5. 维持血液循环顺畅
6. 改善脂质代谢
7. 改善脂肪肝
8. 促进其他机能正常

大豆制品种类繁多 30

1. 豆腐
2. 冻豆腐
3. 豆浆
4. 纳豆





5. 味噌
6. 酱油
7. 豆腐乳
8. 臭豆腐
9. 改良型大豆饮料
10. 大豆发酵液
11. 大豆配方奶
12. 其他豆类也可以做成豆浆吗?



第二章

豆浆比牛奶更适合现代人 43

豆浆的基本成分与价值 45

1. 大豆蛋白
2. 大豆异黄酮
3. 皂素
4. 大豆卵磷脂
5. 亚麻油酸、次亚麻油酸
6. 寡糖
7. 维生素 B 群、维生素 E
8. 矿物质类



豆浆是女性的宝物 55

1. 瘦身减肥
2. 降低胆固醇、预防动脉硬化
3. 缓和更年期症状
4. 改善经期不顺、生理痛
5. 美化肌肤
6. 防癌
7. 活化头脑
8. 消除焦虑
9. 预防骨质疏松症
10. 改善便秘
11. 作为美容保养品
12. 降低危害人体的环境荷尔蒙

豆浆逐渐取代牛奶 68





第三章 千变万化的豆浆料理 73

饮用豆浆蔚为风潮 74

自制豆浆好处多 75

豆浆制作要点 77

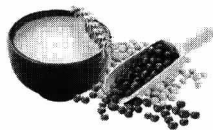
1. 不要一次制作太多
2. 善加利用豆渣
3. 务必煮过再饮用
4. 可再制成豆花和豆腐
5. 使用豆浆机省时便捷
6. 喝不完的豆浆可入菜

兼具健康和创意的豆浆料理 79

- 中华料理
- 和式料理
- 西式料理
- 餐后甜点、饮料

善用天然资源制作豆浆 142





第四章 黑豆成为健康新宠 143

黑豆的四大功效 145

1. 解毒
2. 促进血液循环
3. 提升内脏代谢功能
4. 抗衰老

黑豆加柠檬，健康满分 146

怎样自制黑豆酸性饮料 148

黑豆的应用 149

第五章 体验见证豆浆的魅力 151

饮用黑豆酸性饮料的体验 160

第六章 问答集 167



第一章

豆浆之源

大豆的营养非常丰富



15



豆浆由大豆加水磨制而成，营养成分更容易被人体吸收。在详细介绍豆浆之前，先简单认识一下大豆的价值。

豆浆与豆类制品已经成为中国人的常用饮食之一，其实大豆原产于东亚，直到 11 世纪才引进、成为中国作物，目前中国人所食用的大豆（豆浆之源）大部分都由美国等地进口，其制品的种类之多堪称所有食材之最。

一般而言，大豆包括黄豆与黑豆，过去黑豆较不普及，因此一般所称的大豆指的应该都是黄豆；近几年才发现两者的营养成分在伯仲之间，而且中医认为“黑色属肾”，常吃有固肾之功，黑豆才逐渐受到应有的重视。



大豆的高营养价值人尽皆知

由于日本人吃豆腐的长寿秘诀被揭开，开启了一股研究黄豆的风潮。随着研究报告的曝光，发现大豆中的营养价值很高，不但有助于缓解更年期症状，还能预防心血管疾病等，究竟是什么成分，让大豆可以发挥如此强大的功效呢？

1. 蛋白质

营养学家认为，鸡蛋和母乳中的蛋白质成分比例较平衡，因此他们都以鸡蛋作为衡量蛋白质优劣的参考。大豆中的蛋白质不但是优质蛋白，其所占比例还高达所有成分的40%。虽然其必需氨基酸的比例比牛奶、蛋等还少，但就植物性食品来说是很合理的，而且这样的含量刚好最接近人体所需的比例。另外，一般植物性食品容易缺乏的离胺酸，大豆的含量却很高，只是含硫氨基酸的含量略低而已。

2. 油脂

大豆虽然是功效神奇的谷物，但不可讳言，仍有食用后容易胀气、氧化后味道不稳定、氨基酸缺乏含硫成分、易受昆虫或杂草伤害等缺点。但是随着生物科技的不断进步，这