

张丽 翟雪莹 主编

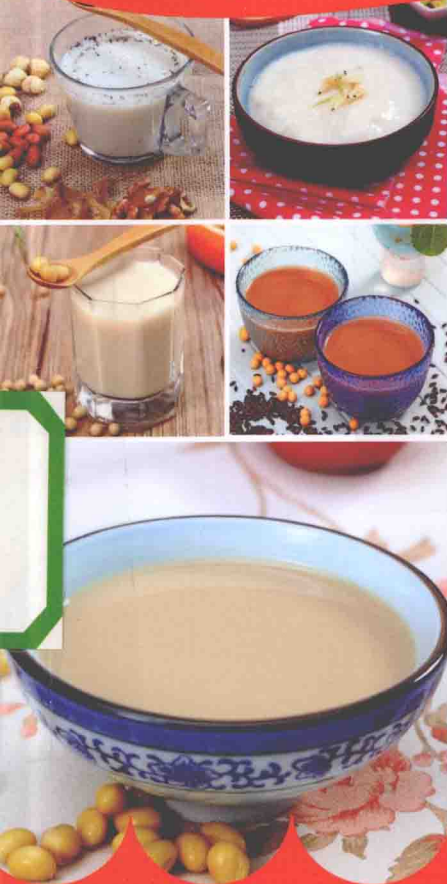
豆浆米糊



轻松做

89款 香浓豆浆，款款经典，滋补养心，健体安神
61道 软糯米糊，道道实用，健脾和胃，壮骨强筋

经典
豆浆米糊
大放送



中国轻工业出版社



豆浆·米糊轻松做

主编 张丽 翟雪莹



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

豆浆·米糊轻松做 / 张丽, 翟雪莹主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-122-20897-2

I. ①豆… II. ①张… ②翟… III. ①豆制食品—饮料—制作
IV. ①TS214.2

责任编辑: 张彦

装帧设计: 尹琳琳 陈闯

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 7½ 2014年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究



豆浆·米糊轻松做

主编 张丽 翟雪莹



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

豆浆·米糊轻松做 / 张丽, 翟雪莹主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-122-20897-2

I. ①豆… II. ①张… ②翟… III. ①豆制食品—饮料—制作
IV. ①TS214.2

责任编辑: 张彦

装帧设计: 尹琳琳 陈闯

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 7½ 2014年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究



前言

PREFACE

自从据传西汉淮南王刘安发明豆浆伊始，迄今为止，豆浆在中国饮食生活中已经存在了两千多年。它是一种价廉物美、老少皆宜的液态营养食品，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃，以及钙、磷、铁、钾、镁、硒等营养成分，不仅能为身体迅速供给能量，也有助于增强体质、祛病疗疾、延年益寿，被誉为“植物牛奶”。

豆浆中所含的膳食纤维，能阻止人体对食物中的糖的吸收，有助于调节血糖，防治糖尿病；人体内的钠含量如果超标，容易导致血压升高，而豆浆中含有丰富的钾，有调节细胞渗透压的作用，能帮助防治高血压；豆浆中的钾、镁、钙等矿物元素，还有助于加强心肌血管兴奋，改善心肌营养，帮助人体降胆固醇，降血脂，降低冠心病、脑梗塞、脑出血、心肌梗死等心脑血管疾病的发病率；豆浆中的卵磷脂帮助减少人脑细胞的死亡率，提高脑功能；豆浆中的蛋白质、钼、硒、大豆异黄酮等成分，有助于抑制癌细胞，对胃癌、肠癌、乳腺癌等有辅助防治作用；常喝豆浆，还有助于防治支气管炎、老年痴呆、便秘、肥胖症等疾病，并且能够帮助改善人体骨骼代谢，预防骨质疏松。

女人常喝豆浆，能够滋阴润燥，调节内分泌，补充体内雌激素，辅助防治缺铁性贫血、乳腺癌、子宫癌等女性常见疾病，帮助女性改善心态和身体素质，延缓衰老，并有美白养颜、淡化暗疮、排毒瘦身的作用。

豆浆中所含的大豆异黄酮同样有益于男性健康，有助于降低男性罹患前列腺癌的风险，帮助男性预防中风，改善肠道功能，保持青春活力。

豆浆一年四季皆可饮用：春饮豆浆养肝滋阴，夏饮豆浆生津止渴，秋饮豆浆润燥降火，冬喝豆浆祛寒暖胃，难怪唐人诗中有“旋乾磨上流琼液，煮月铛中滚雪花”之句。

雪白的豆浆如同玉液琼浆，滋养着健康，滋润了生活！

目录

Contents



Part 1 豆浆篇



健康杂粮豆浆

黄豆豆浆	12
绿豆豆浆	13
黑豆豆浆	14
红豆豆浆	14
豌豆豆浆	15
青豆豆浆	15
芸豆豆浆	16
蚕豆豆浆	17
薏米豆浆	18
荞麦豆浆	19
小麦豆浆	20
大麦豆浆	20
燕麦豆浆	21
小米豆浆	21
黑米豆浆	22
紫米豆浆	23
糯米豆浆	24
糙米豆浆	25

高粱豆浆	26
杂豆豆浆	26
蜂蜜三豆浆	27
玉米豆浆	27
红薯豆浆	28
南瓜豆浆	29
山药豆浆	30
芋头豆浆	31
红腰豆南瓜豆浆	32
红米山药豆浆	32
南瓜玉米豆浆	33
南瓜小米豆浆	33
薏米燕麦豆浆	34
红薯杂麦豆浆	35
红薯杂豆浆	36
紫薯山药豆浆	37

滋补果仁豆浆

芝麻豆浆	38
花生豆浆	38





核桃豆浆	39
八宝豆浆	39
红枣糙米豆浆	40
黑枣豆浆	41
养肾黑豆浆	42
红枣补血豆浆	43
花生玉米红豆浆	44
桃仁栗子黑豆浆	44
白果豆浆	45
杞枣荞麦豆浆	45
芝麻红薯豆浆	46
松仁豆浆	47
栗子豆浆	48
芝麻核桃黄豆浆	49
银耳莲子豆浆	50

低脂蔬果豆浆

雪梨豆浆	50
苹果豆浆	51
鳄梨豆浆	51

红果青豆豆浆	52
香蕉豆浆	53
猕猴桃豆浆	54
木瓜豆浆	55
蜜柚豆浆	56
葡萄黄豆浆	56
猕猴桃菠萝豆浆	57
苹果牛奶燕麦豆浆	57
苹果香蕉荞麦豆浆	58
生菜豆浆	59
西芹豆浆	60
时蔬豆浆	61
芦笋豆浆	62
胡萝卜豆浆	62
莴笋豆浆	63
莲藕杂米豆浆	63
杂蔬青豆豆浆	64
小麦芹菜豆浆	65
胡萝卜杂豆浆	66





莴笋黄瓜豆浆·····	67
百合莲藕杂豆浆·····	68
胡萝卜玉米豆浆·····	68
甜瓜芦笋豆浆·····	69
西芹香蕉豆浆·····	69
萝卜山楂豆浆·····	70
木耳黑米豆浆·····	71
海带黑豆豆浆·····	72
紫菜豆浆·····	73

情调风味豆浆

玫瑰养颜豆浆·····	74
薄荷凉豆浆·····	74
菊花豆浆·····	75
桑叶豆浆·····	75
抹茶豆浆·····	76
荷香小米黑豆浆·····	77
杂花豆浆·····	78

Part 2 米糊篇

79

五谷杂粮米糊

粳米米糊·····	80
小麦胚芽豆米糊·····	81
红薯米糊·····	82
薏米米糊·····	82
黄豆米糊·····	83
燕麦米糊·····	83
荞麦米糊·····	84
红薯燕麦米糊·····	84
玉米米糊·····	85
杂米奶糊·····	85
南瓜米糊·····	86
燕麦牛奶小米糊·····	87

可口果仁米糊

枣杞紫米米糊·····	88
圆肉枣米糊·····	89
杏仁糙米糊·····	90
桂枣花生糊·····	90
核桃米糊·····	91
八宝黑米糊·····	91
坚果奶糊·····	92
栗子米糊·····	92
小麦枣米糊·····	93
枣栗燕麦米糊·····	93
桂圆紫米糊·····	94
桃仁小麦米糊·····	95



果仁小米米糊..... 96

黑芝麻米糊..... 97

养生蔬果米糊

果干米糊..... 98

香蕉米糊..... 98

雪梨米糊..... 99

苹果米糊..... 99

山楂米糊..... 100

木瓜米糊..... 100

杂果玉米糊..... 101

菠萝米糊..... 101

豆角米糊..... 102

菠菜米糊..... 102

胡萝卜米糊..... 103

蚕豆米糊..... 103

丝瓜米糊..... 104

蔬菜杂米糊..... 105

番茄菜花米糊..... 106

豇豆米糊..... 106

胡萝卜小米糊..... 107

海带豆米糊..... 107

紫菜米糊..... 108

营养滋补米糊

黑木耳米糊..... 108

鱼肉松米糊..... 109

鳕鱼米糊..... 109

牛肉米糊..... 110

鸡茸豆米糊..... 111

猪肝米糊..... 112

虾仁米糊..... 112

高粱火腿米糊..... 113

蛋黄米糊..... 113

保健调理米糊

参芪米糊..... 114

赤豆陈皮米糊..... 114

姜米糊..... 115

枣芪黑豆米糊..... 115

葱白生姜米糊..... 116

贝梨米糊..... 116

酒米糊..... 117



附录

五谷杂粮功效一览表

118



4 TIPS 做一杯既好喝又营养的豆浆

Tips 1 好原料好品质

豆子好，制作出来的豆浆才会好。在家自制豆浆，最好用非转基因的优质大豆。豆粒饱满、新鲜，没有变质腐坏，没有虫眼，并且在制作豆浆前要将豆子淘洗干净，豆粒中不要有杂质。使用其他原料也一样。只有好的原料，才能保证豆浆的好品质。

Tips 2 泡好豆子是关键

要使豆浆口感细滑，在制作前，需要对豆子进行充分浸泡，最好泡至豆粒膨胀变软。豆子浸泡时间越久，泡得越软，打出来的豆浆越好喝，而且豆渣极少。一般来说，在室温下，豆子需要泡6~12小时左右。冬季室温低，泡豆的时间长一些；夏季室温高，泡豆的时间短一些。室温较高时，为了防止豆子在浸泡过程中变质，可以将豆子放入冰箱中进行浸泡；或者在浸泡过程中多换几次水。如果时间紧张，为了缩短泡豆时间，可以使用热水。

Tips 3 全自动豆浆机，省时又省力

现在，家用豆浆机有许多品牌和型号可供选择。质量好的豆浆机，在制作豆浆的过程中不会有太大噪音。另外，全自动电脑控制型豆浆机，操作起来非常简单，只需要按几下按钮就可以了。这种豆浆机的工作原理是对食物原料边搅碎边加热。虽然制作豆浆的时间稍长，但是能够充分破坏豆子中天然存在的有毒皂素、植物凝血素等，不必担心豆浆由于加热不彻底而导致喝豆浆中毒的事情发生。

Tips 4 杂粮蔬果巧搭配

在家自制豆浆的最大好处是，可以按照自己和家人的口味喜好与需求，任意选择豆子制作豆浆，如黄豆浆、绿豆浆、红豆浆、黑豆浆等；还可以搭配糙米、薏米、荞麦、小麦等五谷杂粮以及红枣、枸杞、花生、核桃等果仁，甚至可以巧妙搭配一些蔬菜、水果，制作出不同口味、不同营养功效的豆浆。

5 TIPS 正确喝豆浆，身体更健康

Tips 1 豆浆打好后再加糖

有人喜欢喝原味豆浆，有人喜欢喝加糖的甜豆浆。喜欢喝甜豆浆的朋友，最好在豆浆制作好后再加糖调味，而不要在制作过程中加糖。加糖时，可按个人喜好选择白糖、冰糖或蜂蜜。其中，冰糖有清凉润肺的作用，适合肺燥并且稍微有咳嗽症状的朋友；蜂蜜属于天然糖，其主要成分是果糖，具有清热解毒的功效，更有益健康。不过，豆浆做好后不能马上加蜂蜜，而要等豆浆凉至60℃左右时再加入，以免破坏蜂蜜中的活性物质。

Tips 2 吃豆渣好处多

在习惯上，人们喝豆浆时，需要先把豆浆过滤。实际上，在被过滤出去的豆渣中，含有丰富的膳食纤维。而豆浆中虽然富含大量水溶性营养成分，如水苏糖、棉子糖、大豆异黄酮、卵磷脂等，但是膳食纤维的含量极少。所以，需要补充膳食纤维的朋友，建议喝未经过滤的豆浆，或者将过滤出来的豆渣用用来做豆渣馒头或者别的豆渣菜肴。

Tips 3 不要空腹喝豆浆

豆浆中富含优质植物蛋白质。但是，如果空腹饮用豆浆，这些蛋白质就会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到对人体的补益作用。所以，不建议早晨起床后空腹饮用豆浆。在喝豆浆的同时，最好能够搭配馒头、包子、烧饼、饼干、面包等富含淀粉类的食物，促进人体对豆浆中的营养成分的吸收。

Tips 4 忌喝生豆浆

大豆中天然存在着一些有毒成分，如皂素、植物凝血素等。只有当豆子被加工成豆浆，并且在经过了高温煮沸之后，这些天然有毒成分才能够被彻底破坏掉，才不会影响到人体的健康。所以，豆浆在饮用前一定要煮熟煮透，忌饮生豆浆或者没有煮熟的豆浆，以免引起人体不适反应。

Tips 5 天天喝豆浆，也别忘补钙

虽然豆浆中富含钙元素，但是每天只喝豆浆并不能够满足人体对钙的需求。除了喝豆浆，有条件的话，每天还应该到户外待30分钟以上，日光有助于人体合成维生素D，促进对钙的吸收；每天吃一个鸡蛋，吃半块豆腐，或者吃一大勺芝麻酱、半斤青菜，能够为人体补充维生素A、维生素D、维生素B₂、维生素B₆，并促进人体对钙的吸收。

哪些人不宜喝豆浆？

豆浆虽好，但是并不是适合每一个人，尤其是以大豆为原料制作出来的豆浆，更不适合以下三类人群。

胃疾不宜多喝豆浆

大豆中含有一种名叫“低聚糖”的成分，在人体中容易引起嗝气、肠鸣、腹胀等症状。所以，胃炎、胃溃疡患者不宜多喝用大豆制作的豆浆，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气导致不适。

肾结石、肾功能衰竭忌喝豆浆

豆浆中含有非常丰富的优质蛋白质，它的代谢产物会增加人体肾脏的排泄负担；此外，豆浆中所含的草酸盐也容易与人体肾脏中的钙元素结合，形成结石。所以，肾功能衰竭的人士和肾结石患者最好不要喝用大豆为原料制作的豆浆。

痛风忌喝豆浆

大豆中的嘌呤含量极高，由于嘌呤代谢障碍导致痛风的患者忌喝豆浆。

3 TIPS 吃米糊也有讲究

Tips 1 宜少不宜多

虽然米糊富有营养，容易被人体消化吸收，但是却不宜过量食用。因为粉面类的食物一般都是浓缩干燥的，在进入人体胃部之后，往往需要大量吸收水分。而米糊在吸收水分后会膨胀，因此很容易造成饱腹感。所以，每次吃米糊要适量，最好只冲一小碗，不要吃太多，以免引起腹胀等不适感。

Tips 2 不把米糊作正餐

虽然米糊主要是用粳米、米面等原料做成的，但是，它却并不能被当成主食来食用，更不宜把米糊作为正餐食用。如果长期把米糊当作主食和正餐，很容易导致摄入人体的营养结构失衡，引起营养不良、贫血等症状。

Tips 3 少量购买，干燥保存

把食物打成粉面之后，会使食物的保质期缩短。而没有吃完的粉面如果保存不当，很容易受潮并且粘成一团，影响食用。所以，用来制作粉面的食物，如粳米、薏米、糙米、糯米、荞麦、小麦、大麦等，一定要非常干燥。购买现成的粉面时，也一定要注意粉面是否干燥，最好在食品信誉有保证的地方购买。如果自制的粉面不能够一次性吃完，最好放入密封性良好的容器中，然后保存在干燥的地方。如果购买现成的粉面，最好少量购买，不要一次买太多，以免因保存不当造成浪费。

3 TIPS 为爱的人做一碗贴心米糊

如今，家用豆浆机不仅可以制作豆浆，也可以用来制作米糊。米糊容易被人体消化吸收，能够迅速为身体补充能量，尤其是用多种食物搭配制作的米糊，含有丰富的营养，更有益于健康。

Tips 1 给宝宝做一碗美味米糊

婴幼儿的主要辅食之一是米糊。随着多功能型全自动家用豆浆机的普及，为婴幼儿自制米糊也变得更简单、更容易。

制作婴幼儿米糊要以容易被孩子消化吸收的粳米、小米为主要原料，可以根据孩子不同年龄和口味，适量搭配糯米、糙米、小麦、荞麦、玉米、红薯、南瓜等原料。在米糊中，可以搭配鸡蛋黄、果泥、蔬菜泥、猪肝泥、鱼肉泥等一起食用，如蛋黄米糊、苹果米糊、菠菜米糊、南瓜米糊、鳕鱼米糊等，既有助于宝宝对食物的消化吸收，营养也更丰富全面。

Tips 2 给父母做一碗滋补米糊

米糊也适合老年人。老年人的身体各机能均处于逐渐退化状态，胃肠功能通常比较弱，适合吃一些米糊。

为老年人制作米糊时，可以按老年人的口味喜好，任意选用五谷杂粮，同时搭配芝麻、枸杞、红枣、银耳、木耳、花生、核桃及其他坚果，如小米果仁米糊、花生米糊、八宝米糊等、芝麻米糊等，有助于老年人调理五脏、滋补肝肾、颐养气血、延年益寿。

Tips 3 为病人做一碗营养米糊

大病初愈的人、手术后或者正在病中接受治疗的人，吃米糊既能够保证身体的营养吸收，又有助于消化，不会给胃肠增加太多负担，能帮助身体有效调理，促进身体尽快康复。为病人制作米糊时，可以根据患者的病况和需求进行搭配，例如，产妇可以吃红枣小米糊，做完手术后正处于治疗阶段的病人可以进食鱼肉松米糊；另外，在医生允许的条件下，还可以适量搭配当归、黄芪等有补益作用的中药材，为病人制作归芪米糊等，有助于患者补养气血，促进康复。



Part ①

豆浆篇

Soya Milk



黄 豆 豆 浆

原 料

黄豆1量杯。

制作方法

- ①将黄豆洗干净后，在清水中浸泡6~12小时，泡至发软。
- ②将泡好的黄豆放入豆浆机，加水至水位线，启动机器，煮至豆浆机提示豆浆做好。
- ③将豆浆过滤，盛入杯中，可按个人喜好

添加适量白糖调味。

营养功效

黄豆中含有蛋白质、氨基酸、亚油酸、大豆异黄酮、多种维生素以及钙、磷、铁、锰等成分，具有健脾益气、宽中利肠等功效。这道豆浆有助于降胆固醇，降血压，调节血糖，增强免疫力，抑制癌细胞，还能促进儿童神经发育，帮助女性祛除色斑、黄褐斑，有润肤养颜的作用。

绿豆浆

原料

绿豆1量杯。

制作方法

- ①将绿豆洗干净后，在清水中浸泡6~12小时，泡至发软。
- ②将泡好的绿豆放入豆浆机，加水至水位线，启动机器，煮至豆浆机提示豆浆做好。
- ③将豆浆盛入杯中，可按个人喜好添加适量白糖调味。

营养功效

绿豆中含有蛋白质、磷脂、多糖、多种维生素，以及钙、铁、磷、钾、镁、锰、锌、铜等成分，有清热解毒、祛暑除烦等功效。这道豆浆能生津解暑，增强食欲，兴奋神经，保肝护肾，帮助人体降血脂，预防心血管疾病，还有助于防治皮肤过敏，改善干燥肤质，防治汗疹、粉刺、痤疮等皮肤问题。



黑豆豆浆

原料

黑豆1量杯。

制作方法

- ①把黑豆淘洗干净后，用清水浸泡6~12小时，泡至发软。
- ②把黑豆放进豆浆机，加水至水位线，启动机器，煮至豆浆机提示豆浆做好。
- ③把豆浆过滤后盛入杯中，可按个人喜好添加适量白糖调味。

营养功效

黑豆有补肾益阴、养血安神等功效。这道豆浆有助于延缓大脑衰老，防治便秘，增强活力，并有明目、乌发、驻颜的作用。

红豆豆浆

原料

红小豆1量杯。

制作方法

- ①把红小豆淘洗干净后，用清水浸泡6~12小时，泡至发软。
- ②把红小豆放进豆浆机，加水至水位线，启动机器，煮至豆浆机提示豆浆做好。
- ③把豆浆盛入杯中，可按个人喜好添加适量白糖调味。

营养功效

红小豆有清热解毒、利湿消肿等功效。这道豆浆能促进排尿，帮助人体改善水肿症状，还有助于哺乳期女性催乳。

