



养生 豆浆 米糊 果蔬汁 大全

随书附赠
食材黄金搭配速查
全彩拉页

科学搭配，健康时尚，营养一步到位！

豆类

干果

蔬菜

谷类

水果

坚果

238个配方 玩转**豆浆机**
让健康来得更快更直接更简单

张 晔

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

编著

左小霞

解放军309医院营养科主任



养生 豆浆 米糊 果蔬汁 大全



张 晔 左小霞 编著

豆类

干果

蔬菜

谷类

水果

坚果



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生豆浆米糊果蔬汁大全 / 张晔, 左小霞编著. -北京 :
中国轻工业出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5019-8363-6

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①豆制食品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS214. 2②TS275. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第152197号

责任编辑: 付 佳 翟 燕
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 全案制作: 悦然文化
封面设计: 杨 丹 版式设计: 水长流文化 责任监制: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年4月第1版第3次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019- 8363-6 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120172S1C103ZBW

随着健康理念的深入，人们越来越关注食品安全与健康，在家自制饮品的人越来越多，自制豆浆者更不在少数，豆浆机也因此成了一种家庭拥有率越来越高的家用小电器。

市面上豆浆机的款式不断推陈出新，功能越来越齐全，除了可以打制豆浆外，还可以制作米糊、果蔬汁等，可是很多家庭却没有将豆浆机的功能最大限度地发挥。

本书力求帮助您“玩转豆浆机”，实现“一机在手，健康不愁”的健康目的。我们力求把最健康、易得的食材，最可口的搭配方案，以及最简单快捷的制作方法告诉给您。

本书中，我们为您介绍近90款豆浆、50多款米糊和60多款果蔬汁的做法，每款豆浆、米糊、果蔬汁我们都提炼出了最重要的健康功效，在目录中即可一目了然，您可以根据自身需求，有针对性地选择、速查。

最值得一提的是，本书中特设“养生功效解析”这一板块，将每一款豆浆、米糊、果蔬汁的功效阐释得清楚明白，让您吃得明白、放心，同时也能了解更多的健康知识。此外，我们悉心关注各类人群，比如某些疾病患者、孕妇、宝宝、青少年、老人，甚至经常喝酒应酬、抽烟熬夜者，以及需要提升体质的人群等，我们都量身定制了最适合的豆浆、米糊、果蔬汁饮食配方。

本书中每款豆浆、米糊、果蔬汁的食材原料均配图片，且按配方中的实际分量称重，以求让您对用量有个直观的印象，在实际操作中也能起到一定的指导作用。

健康，原本就这样简单！

希望您可以每天为家人端出精心打制的豆浆、米糊、果蔬汁，呵护家人健康。





目录

C O N T E N T S

天天来一杯，健康乐无忧

❁ 五谷为养，缺“豆”不可	10
❁ 豆浆中的营养大解析	11
❁ 喝豆浆的八大好处	12
❁ 米糊，既简单又营养	13
❁ 果蔬汁的神奇力量	14

注：1.本书中所介绍的材料用量均按3人份，所配食材图均为实际重量，成品图均为实际制作后拍摄

2.为了方便您速查和区分，我们将豆浆、米糊、果蔬汁配方分别设置了不同的标志：☞代表豆浆，☞代表米糊，☞代表果蔬汁

☞代表果蔬汁

Part 1

好豆浆 自己做

豆浆机，让您轻松安全喝豆浆	16
怎样做出好豆浆	16
豆浆的保存法	17
豆浆的饮用禁忌和人群禁忌	17
常用食材的处理技巧	18

经典原味豆浆

☞ 黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老	20
☞ 黑豆豆浆 抗癌、益寿	21
☞ 红豆豆浆 养心、利尿	22
☞ 绿豆豆浆 去火、解毒	22

营养加倍五谷豆浆

豆类+豆类	
☞ 五豆仁豆浆 滋润皮肤、延年益寿	23
☞ 青黄绿三合一豆浆 延缓衰老、强健体魄	24
☞ 黄豆黑豆豆浆 强身健体、延缓衰老	24
豆类+谷类	
☞ 黑豆糯米豆浆 滋阴补肾、滋养肌肤	25
☞ 五谷豆浆 增强免疫力、排毒、抗癌	26
☞ 红豆小米豆浆 利尿生津、养心安神	27

豆类+坚果、干果

☞ 八宝豆浆 固精益气、强健筋骨	28
☞ 莲子花生豆浆 滋阴润肺、增强记忆力	29
☞ 绿豆红枣豆浆 清热健脾、益气补血	29

豆类+蔬菜

☞ 西芹豆浆 预防高血压、缓解高脂血症	30
☞ 紫薯南瓜豆浆 预防高血压、提高免疫力	31
☞ 生菜豆浆 减肥健美、增白皮肤	31

豆类+水果

☞ 苹果香蕉豆浆 有效减肥、清热润肠	32
☞ 清凉西瓜豆浆 利尿、清热	33
☞ 雪梨猕猴桃豆浆 清肺润喉、美白肌肤	33

豆类+芳香花草茶

☞ 玫瑰豆浆 润肤养颜、适合夏季饮用	34
☞ 茉香绿茶豆浆 疏肝理气、安定情绪	35

豆类+牛奶

☞ 牛奶杏仁豆浆 抗老化、滋润皮肤	36
☞ 牛奶花生核桃豆浆 抗老化、增强记忆	37

另类口感，特色浆饮

☞ 咖啡豆浆 提神醒脑、增强心脏活力	38
☞ 松花黑米豆浆 消渴去火、滋补养生	38

- | | | | | | |
|------------|------------|---------|--------------|-------------|----|
| 米糊的传统制作方法 | 40 | ❑ 玉米绿豆糊 | 利尿消肿、防治心血管疾病 | 46 | |
| 巧用豆浆机制作米糊 | 41 | ❑ 清肝明目糊 | 清热解毒、明目降压 | 46 | |
| ❑ 紫米米糊 | 滋阴补肾、明目补血 | 42 | ❑ 红豆莲子米糊 | 补血益气、养心安神 | 47 |
| ❑ 薏米米糊 | 润肤养颜、活血调经 | 42 | ❑ 红豆山楂米糊 | 排毒、消脂 | 47 |
| ❑ 大米花生红枣米糊 | 调养五脏、补气健脑 | 43 | ❑ 黄豆南瓜大米糊 | 补血益气、促进胎儿发育 | 48 |
| ❑ 薏米芝麻双仁米糊 | 养颜抗衰、调理脏腑 | 44 | ❑ 糙米荞麦米糊 | 促进胆固醇排泄 | 48 |
| ❑ 糙米花生杏仁糊 | 补血益气、润肤养颜 | 44 | ❑ 胡萝卜核桃米糊 | 补肾气、适合男性饮用 | 49 |
| ❑ 二米南瓜糊 | 健脾益胃、排毒养颜 | 45 | ❑ 核桃腰果米糊 | 健脾益胃、补肾养血 | 49 |
| ❑ 胡萝卜绿豆米糊 | 缓解视疲劳、清肝明目 | 45 | ❑ 莲子花生糊 | 和胃润肺、滋补气血 | 50 |
| | | | ❑ 红豆燕麦小米糊 | 健脾去湿、消除水肿 | 50 |

- | | | | | | |
|-----------------|-------------|---------|-------------|-------------|----|
| 巧用豆浆机制作果蔬汁 | 52 | ❑ 苹果莴笋汁 | 排毒瘦身，有益智力发育 | 58 | |
| 让果蔬汁更好喝、更健康的小窍门 | 52 | ❑ 葡萄芦笋汁 | 抗氧化、防衰老、抗癌 | 58 | |
| ❑ 葡萄汁 | 补气养血、延缓衰老 | 54 | ❑ 西芹菠菜汁 | 降血压、预防心血管疾病 | 59 |
| ❑ 木瓜柠檬汁 | 帮助消化、预防便秘 | 54 | ❑ 营养蔬菜汁 | 美白润肤、瘦身 | 60 |
| ❑ 草莓火龙果汁 | 缓和情绪 | 55 | | | |
| ❑ 热带风情混合果汁 | 助消化、瘦身美容 | 55 | | | |
| ❑ 芒果菠萝草莓汁 | 促进食欲、助消化 | 56 | | | |
| ❑ 西蓝花汁 | 预防基因突变、防癌抗癌 | 56 | | | |
| ❑ 西红柿汁 | 开胃、消水肿 | 57 | | | |
| ❑ 山药黄瓜汁 | 健脾补虚、强精固肾 | 57 | | | |






健脾胃

- | | | | | | |
|----------|-------------|----|-----------|-------------|----|
| ❑ 五谷酸奶豆浆 | 开胃、助消化 | 62 | ❑ 小米红枣豆浆 | 养心、安神、补虚 | 64 |
| ❑ 糯米糊 | 辅助治疗脾胃气虚、腹泻 | 63 | ❑ 红枣燕麦糙米糊 | 改善血液循环、养心补血 | 65 |
| ❑ 菠萝酸奶 | 开胃、助消化 | 63 | ❑ 芒果柠檬汁 | 敛汗去湿、养心健脾 | 65 |




护心

益肝		
 黑米双豆浆 养肝、护肝、明目	66	
 杞枣双豆浆 增强肝脏解毒能力	67	
 胡萝卜梨汁 降压、降脂、护肝	67	
补肾		
 三黑豆浆 强肾气	68	
 黑豆黑米糊 滋补肝肾、补益气血	69	
 西红柿柳橙汁 护肾利尿	69	
润肺		
 百合莲子豆浆 润肺、止咳、化痰	70	
 百合薏米糊 润燥清热	71	
 润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰	71	
补气血		
 桂圆红枣豆浆 益心脾、补气血	72	
 葡萄小米绿豆浆 补血、益气、滋阴	73	
 胡萝卜菠菜梨汁 补气血、养脾胃	73	
去火		
 绿茶百合豆浆 降火安神、清热解暑	74	
 红豆小米糊 清热去火	75	
 苦瓜蜂蜜姜汁 除邪热、清心明目	75	
去湿		
 薏米双豆浆 利湿、清热解毒	76	
 冬瓜萝卜豆浆 有利于湿气运化	77	
 黄瓜苹果橙汁 清热、利水、消肿	77	
活血化淤		
 葡萄干柠檬豆浆 活血养血、预防心血管疾病	78	
 黑豆糯米糊 活血补虚	79	
 葡萄柠檬汁 补气、活血、强心	79	
抗衰老		
 葡萄豆浆 抗衰老、抗氧化	80	
 枸杞核桃米糊 延衰抗老、强健身体	81	
 菜花胡萝卜汁 抗氧化、抗癌	81	
 樱桃苹果汁 抗衰老、养颜润肤	82	
抗辐射		
 绿豆海带豆浆 抗辐射、缓解不适感	83	
 绿豆红薯豆浆 促进身体排毒	84	
 油菜芦笋橘子汁 防辐射、抗癌	84	
缓解疲劳		
 黑红绿豆浆 缓解体虚乏力	85	
 黄豆薏米糊 补益肝肾、增强体力	86	
 芒果牛奶饮 补充体力、消除疲劳	86	
增强免疫力		
 小麦核桃红枣豆浆 增强抗病力	87	
 大米糙米糊 增强体质、提高免疫力	88	
 葡萄柚柳橙汁 提高免疫力、预防感冒	88	
排毒		
 薄荷绿豆浆 解“百毒”，抗炎消肿	89	
 红豆薏米糊 清热排毒、降火消肿	90	
 南瓜汁 促进身体排毒	90	
保护眼睛		
 胡萝卜枸杞豆浆 养肝、护眼、增强抵抗力	91	
 菊花豆浆 清肝明目	92	
 胡萝卜苹果芹菜汁 护眼、促进消化	92	
护肤美容		
 玫瑰薏米豆浆 抗皱、改善面色暗沉	93	
 香草豆浆 滋补养颜、开胃健脾	94	
 燕麦花生糊 养颜、润肤、抗衰老	94	
 芦荟西瓜汁 去斑、美白、滋润肌肤	95	
 西红柿柠檬汁 抑制黑色素形成、美白亮肤	95	
减肥瘦身		
 黄瓜豆浆 除热利水、消暑减肥	96	
 苹果白菜柠檬汁 排毒、减脂	97	
 菠萝多果果汁 通便、去火、瘦身	97	
乌发秀发		
 花生芝麻黑豆浆 改善非遗传性白发病	98	
 芝麻黑米糊 养发、润肤、抗衰	99	
 芝麻栗子糊 补肝、益肾、乌发	99	
 黑米薏米核桃糊 乌发、顺滑头发	100	




口腔溃疡

-  蒲公英大米绿豆浆 清热去火、消肿止痛 102
-  综合蔬菜汁 预防口腔溃疡、降压、降脂 103
-  苹果蔬菜汁 富含维生素，改善口腔溃疡
症状 103




便秘

-  燕麦紫薯豆浆 促进肠胃蠕动、通便 104
-  红豆香蕉酸奶 帮助消化、润肠排毒 105
-  芹菜菠萝汁 富含膳食纤维，促进排便 105




感冒

-  黑豆银耳豆浆 润肺、益胃生津 106
-  杏仁米糊 预防感冒、减轻感冒症状 107
-  薄荷西瓜汁 消炎降火、预防热感冒 107




失眠

-  黑豆百合豆浆 清心安神、滋阴润燥 108
-  薏米百合豆浆 提高睡眠质量 109
-  生菜梨汁 安神催眠、凉血清热 109




湿疹

-  绿豆芹菜豆浆 去湿止痒、缓解湿疹症状 110
-  绿豆薏米糊 清火、止痒 111
-  苦瓜柠檬蜂蜜汁 缓解湿疹症状 111




过敏

-  黑枣豆浆 滋润皮肤、调养身体 112
-  蜂蜜油菜汁 保护呼吸道、预防过敏 113
-  胡萝卜汁 预防花粉过敏 113




哮喘

-  豌豆小米豆浆 增强免疫力、缓解哮喘症状 114
-  黑米核桃糊 镇咳平喘、润肺养神 115
-  莲藕苹果汁 止咳、平喘 115




咳嗽

-  白果黄豆豆浆 改善干咳无痰、咯痰带血 116
-  荸荠雪梨汁 镇咳平喘、润肺养神 117
-  杨桃润嗓汁 顺气润肺、生津化痰 117




消化不良

-  芦笋山药豆浆 健脾胃、助消化 118
-  小米糊 养胃滋补、助消化 119
-  香瓜柠檬汁 提高食欲、帮助消化 119




痛经、月经不调

-  山药薏米豆浆 调经止痛、行气活血 120
-  当归米糊 改善气血不足、月经不调 121
-  西红柿菠萝汁 活血化淤 121




腹泻

-  豌豆糯米小米豆浆 抗菌、防治腹泻 122
-  芡实米糊 益肾固精、健脾止泻 123
-  糯米莲子山药糊 补脾止泻、滋补元气 123




高血压

-  黑豆青豆薏米豆浆 促进血液流通 124
-  绿茶大米豆浆 降压、清热 125
-  西芹汁 促进排钠，增加血管弹性 125




糖尿病

-  山药豆浆 控制饭后血糖升高 126
-  玉米燕麦糊 降糖降压、减肥润肤 127
-  西红柿圆白菜汁 净化血液、消脂降糖 127




血脂异常

-  荞麦山楂豆浆 调节脂质代谢，软化血管 128
-  栗子燕麦豆浆 降低体内胆固醇 129
-  苹果芦荟汁 降低胆固醇、防止血栓形成 129

动脉硬化

-  玉米豆浆 抗血管硬化，预防高血压、
冠心病 130
-  栗子豆浆 促进胆固醇代谢，预防动脉硬化 131
-  十谷米糊 预防冠心病、血管硬化、中风等症 131

冠心病

-  杞枣豆浆 养护心肌、预防心脏病 132
-  玉米黄豆糊 降低胆固醇、预防冠心病 133
-  西芹苹果汁 安神、预防冠心病 133

贫血

- ☑ 红豆桂圆豆浆 改善心血不足及贫血头晕 134
- ☑ 红枣核桃米糊 益气养血、预防贫血 135
- ☑ 草莓葡萄柚汁 促进红细胞生成, 预防贫血 135

脂肪肝

- ☑ 玉米葡萄豆浆 预防脂肪肝、养肝 136
- ☑ 红薯大米糊 降低血胆固醇含量 137

骨质疏松

- ☑ 牛奶黑芝麻豆浆 补充钙质、防治骨质疏松 138
- ☑ 紫菜虾皮咸豆浆 防治缺钙引起的骨质疏松 139
- ☑ 高钙蔬果饮 钙含量丰富, 强健骨骼 139

癌症

- ☑ 全麦豆浆 排毒、抗癌 140
- ☑ 红薯米糊 通便排毒, 预防癌症发生 141
- ☑ 圆白菜汁 改善激素代谢, 预防癌症 142

Part 6

适合全家人的 豆浆 米糊 果蔬汁

准妈妈

- ☑ 双豆小米豆浆 促进胎宝宝神经发育, 增强准妈妈体质 144
- ☑ 燕麦栗子糊 健脾补肾, 缓解孕期便秘 145
- ☑ 叶酸蔬果汁 预防胎儿先天性神经管畸形 145

新妈妈

- ☑ 红色三宝豆浆 补益气血、通乳强身 146
- ☑ 糯米红枣糊 滋养补虚、养血补血 147
- ☑ 菠菜橘子酸奶汁 补铁通乳、加速伤口愈合 147

0~2岁宝宝

- ☑ 蛋黄米糊 提高宝宝免疫力 148

3~6岁儿童

- ☑ 红薯苹果牛奶汁 营养丰富, 帮助儿童成长 149

青少年

- ☑ 健脑豆浆 增强记忆力, 提高学习的持久力 150
- ☑ 花生核桃奶糊 滋养补虚、养血补血 151
- ☑ 香蕉苹果牛奶饮 促进骨骼发育、改善挑食 151

更年期

- ☑ 红枣燕麦豆浆 缓解更年期症状 152
- ☑ 黑米黄豆糊 抗衰老, 补充矿物质 153
- ☑ 安神桂圆米糊 养心安神、补脾益血 153

老年人

- ☑ 黑米核桃黄豆浆 补血强身、延年益寿 154
- ☑ 牛奶黑米糊 辅助治疗腰膝酸软、四肢乏力 155

- ☑ 金橘果蔬汁 改善胸闷、咳嗽和哮喘症状 155

男性

- ☑ 桂圆山药豆浆 益肾补虚、滋养脾胃 156
- ☑ 腰果花生糊 补肾强身、延缓衰老 157

脑力劳动者

- ☑ 核桃芝麻豆浆 改善脑循环、增强专注力和记忆力 158
- ☑ 小米花生糊 补脑益智、缓解身体疲劳 159

体力劳动者

- ☑ 双仁豆浆 对恢复体能有益 160
- ☑ 西红柿橘子汁 改善睡眠、减轻疲劳 161

熬夜者

- ☑ 南瓜花生黄豆豆浆 保护眼睛、滋润肌肤 162
- ☑ 西红柿牛奶汁 防止视觉疲劳、减轻宵夜带来的消化负担 163

- ☑ 葡萄猕猴桃汁 补充因大量饮用咖啡而流失的营养 163

电脑族

- ☑ 菊花枸杞豆浆 抗辐射、缓解眼睛疲劳 164
- ☑ 小米芝麻糊 防止皮肤干燥、粗糙 165
- ☑ 胡萝卜橘子汁 护眼、减轻辐射对皮肤的危害 165

吸烟、酗酒者

- ☑ 冰糖雪梨豆浆 生津润燥、清热化痰 166
- ☑ 莲藕雪梨汁 化痰平喘、解酒护肝 167

饮食多肉者

水果西红柿蜂蜜饮 清除肠道内的多余

油脂

168



Part 7

四季养生 豆浆 米糊 果蔬汁

春季：温补养生 清淡养阳

- 燕麦核桃豆浆 养阳、降糖、增强体力 170
- 高粱米糊 温补肠胃、帮助消化 171
- 西瓜橘子西红柿汁 增强抵抗力、助消化 171

夏季：清热防暑 生津去毒

- 黄瓜玫瑰豆浆 清新解热、静心安神 172
- 玉米枸杞米糊 清热明目、延缓衰老 173
- 西瓜黄瓜汁 生津止渴、利尿消肿 173

秋季：甘润养生 生津防燥

- 红枣红豆豆浆 滋阴生津、消肿利尿 174
- 花生芝麻米糊 滋阴祛燥、养颜润发 175
- 黄瓜雪梨山楂汁 滋阴清肺、缓解秋燥症状 175

冬季：暖胃养肾 温补去寒

- 红枣糯米黑豆豆浆 养胃健脾、驱寒暖身 176
- 枣杞姜米糊 益气补血、去风驱寒 177
- 木瓜香橙奶 温补脾胃、助消化 178

Part 8

丰富多样的 豆香美食

豆浆料理

- 豆浆火锅 滋阴去燥、补气养颜 180
- 豆浆香菇汤 美容养颜、延缓衰老 180
- 豆浆蒸饭 增进食欲、提高人体免疫力 181
- 豆浆冰糖粥 清热解毒、益气补气 181
- 豆浆拉面 补充能量、养心除烦 182
- 豆浆排骨汤 滋补养身、提高抗病能力 183
- 豆浆鱼 提高脑力 183

豆渣美食

- 韭菜豆渣饼 补肾壮阳、健脾暖胃、降脂降压 184
- 豆渣粥 促进胃肠蠕动、防治便秘 185
- 黑豆渣馒头 促进消化、增进食欲、补充能量 185
- 素炒豆渣 清热解毒、预防肥胖 186
- 豆渣芝麻糊 防止脱发、美容养颜、延缓衰老 186

好喝浓汤

- 奶油南瓜浓汤 养颜、排毒 187
- 胡萝卜肉末浓汤 保护眼睛、促进骨骼成长 187
- 青菜浓汤 养胃生津、清热解暑 188
- 鸡蓉冬瓜汤 去湿利尿、美容养颜、增强抵抗力 188

香甜果酱

- 草莓果酱 滋养肌肤、增进食欲 189
- 猕猴桃果酱 提升人体免疫力 189

您可能不知道的其他豆浆机美食

- 豆腐脑 可降血脂、预防心血管疾病 190
- 核桃杏仁露 养颜益智、防治糖尿病 190
- 营养花生乳 滋润肌肤、补充脑力 191
- 香蕉奶昔 维持代谢平衡、增强免疫力 192
- 玉米汁 美容明目、预防高血压和冠心病 192



五谷为养，缺“豆”不可

豆类的营养价值非常高，中国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。中医养生学上甚至有“红豆补心脏，黄豆补脾脏，绿豆补肝脏，白豆补肺脏，黑豆补肾脏，五豆补五脏”的理论。

从现代营养学的角度看，豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇，是中国人摄取蛋白质与钙、锌的最佳来源之一。豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食品。豆类中的不饱和脂肪酸居多，是防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品，所以，人们应每天都吃一些豆类及其制品。

● 豆浆的起源

豆浆加油条似乎是人们最熟悉的一种早餐吃法，但豆浆的起源却很少有人知道。

相传在2000多年前的西汉，淮南王刘安的母亲患了重病，大孝子刘安请遍名医，母亲的病却仍不见起色，后来，母亲什么也吃喝不下了。因为母亲喜欢黄豆，刘安为了让母亲吃到黄豆，就想出一个办法，每天用泡好的黄豆磨浆给母亲喝。刘安的母亲尝后感觉味美无比，十分喜欢，病也很快就好了。从此，豆浆开始在民间流传开来。

Tips

豆浆油条不宜久吃

“油条加豆浆”受到很多人的喜爱，但这种吃法不利健康。首先，油条在高温油炸过程中，营养被破坏，并产生致癌物质，存在油脂偏高、热量高的问题，早上进食不易消化。其次，豆浆中含有一定量的脂肪，与油条组合食用，油脂量明显超标。

营养专家建议，可每天早上喝250~500毫升豆浆，搭配面包、馒头等主食，既营养又健康。

● 豆浆与牛奶的对比

豆浆是一种营养价值极高的日常饮品，虽然单纯从钙含量上看，豆浆中的钙含量远低于牛奶，每100克牛奶含钙约110毫克，同等重量的豆浆只有约10毫克，但豆浆在其他营养物含量上完全可以和牛奶相媲美，养生保健功效甚至更胜一筹，称得上是21世纪“餐桌上的明星”。

鲜豆浆含有丰富的蛋白质，含量高达2.56%，比牛奶还要高，并且豆浆中的蛋白为优质植物蛋白，十分适合人体需要。同时，豆浆还富含磷、铁等矿物质，铁的含量是牛奶的25倍。

最值得一提的是，牛奶中含有乳糖，乳糖要在乳糖酶的作用下才能被分解吸收，而中国大多数人缺乏乳糖酶，所以喝牛奶容易腹泻，而豆浆不含胆固醇与乳糖，老幼皆宜。

豆浆中的营养大解析

中国历代医学著述都对豆浆有所描述，中医认为豆浆性平味甘，具有健脾宽中、补虚润燥、清肺化痰等功效。《本草纲目》上记载：“豆浆利水下气，制诸风热，解诸毒。”《延年秘录》上也记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。从现代营养学的角度看，豆浆中也富含很多对人体有益的营养成分。

● 大豆蛋白

大豆中的蛋白质是最好的植物蛋白，可以和动物蛋白相媲美，其不含饱和脂肪酸和胆固醇，是血脂异常、胆固醇超标、冠心病、肥胖者摄取蛋白质的最佳选择。

● 大豆卵磷脂

大豆卵磷脂是大豆所含有的一种脂肪。卵磷脂是人体细胞的基本构成成分，对细胞的正常代谢及生命过程有决定作用。摄入卵磷脂可以提高人体的代谢能力、自愈能力和抗病组织的再生能力，增强人体的生命活力，延缓衰老；还能有效降低过高的血脂和胆固醇；增强肝细胞的物质代谢，促进脂肪降解，保护肝脏，预防脂肪肝等疾病的发生。此外，卵磷脂还能为大脑海神经细胞提供充足的养料，使脑神经之间的信息传递速度加快，提高大脑活力。

● 膳食纤维

豆浆中所含的膳食纤维能调节血脂、降低胆固醇，有预防冠心病的作用；可促进胃肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，起到通便的作用，防治便秘；预防胆结石形成，降低血糖含量，减少身体对热量的摄入和对食物中油脂的吸收。此外，还有预防肠癌、乳腺癌的功效。

● 大豆异黄酮

大豆异黄酮是黄酮类化合物中的一种，与雌激素有相似的结构，被称为植物雌激素，能够有效调节人体的雌激素水平，弥补女性中年时期雌激素分泌不足的缺陷，改善皮肤水分及弹性状况，缓解更年期综合征和改善骨质疏松。大豆异黄酮还是一种抗氧化剂，能阻止强致癌物氧自由基的生成，并能阻碍癌细胞的生长和扩散，抗癌特性也较为突出，此外，在改善心血管疾病等方面也具有较为显著的功效。

● 不饱和脂肪酸

人类生存要依赖于两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸人体可以自行合成，并且富含在动物性食物中，因其可升高胆固醇，故不宜过多摄入。不饱和脂肪酸则是一种较为健康的脂肪酸，具有降低血液黏度，降低胆固醇，改善血液微循环，保护脑血管，增强记忆力和思维能力的功效，能预防血脂异常、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、风湿病、心脑血管等疾病。

● 矿物质

大豆中含有钙、铁、镁、磷等多种矿物质。豆浆中的钙可强健骨骼，降低骨质疏松的发生率；铁能预防缺铁性贫血，令皮肤恢复较好的血色；镁能缓解神经紧张、情绪不稳等；磷是维持牙齿和骨骼健康的必要物质。

喝豆浆的八大好处

● 强身健体

豆浆中含有人体生长发育所需的各种营养素，尤其是蛋白质含量高而且质量好，对增强体质大有好处。

● 防治糖尿病

豆浆含有大量膳食纤维，能有效阻止糖的过量吸收，因而能防治糖尿病，是糖尿病患者日常必不可少的好食品。

● 防治高血压

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁，是有力的抗钠物质，而钠是高血压发生和复发的主要根源之一，如果体内能适当控制钠的数量，既能防治高血压，又能辅助治疗高血压。

● 防治冠心病

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能加强心血管的兴奋，改善心肌营养，降低胆固醇，促进血流，防止血管痉挛。如果能坚持每天喝一碗豆浆，可大大降低冠心病的复发率。

● 防治脑中风

豆浆中所含的镁、钙，有降低脑血脂，改善脑血流的作用，从而有可能预防脑梗死、脑出血的发生。豆浆中所含的卵磷脂，还能减少脑细胞死亡，提高脑功能。

● 防治癌症

豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力，特别是对胃癌、肠癌、乳腺癌有效。

● 延缓衰老

豆浆中所含的硒、维生素E、维生素C等有抗氧化功能，能防止细胞老化，尤其对脑细胞作用最大，可预防老年痴呆。

● 美容养颜

豆浆中含有的植物雌激素、大豆蛋白、异黄酮、卵磷脂等物质，是天然的雌激素补充剂，可调节女性内分泌系统功能，还能延缓皮肤衰老，有显著的养颜美容功效。

米糊，既简单又营养

米糊在我们的饮食文化中已有两千多年的历史。在物质文化高度发展的今天，将谷物放入米糊机或豆浆机中，加入适量水，按下“米糊”键后，即可得到黏稠美味的米糊。

● 让营养更均衡、互补

米糊制作方便，而且在营养方面具有很突出的优点：五谷杂粮的营养价值十分丰富，不同的五谷杂粮营养成分各不相同，将其按不同的功效合理搭配制作，可实现营养的均衡、互补，除了大米、小米、糙米、紫米等以外，还可以加入蔬菜、坚果、薯类或药材等一起打制，各有不同的养生功效，对健康大有裨益。

● “第一补人之物”

米糊可生胃津、健脾胃、补虚损，特别是它经过精细粉碎而形成的细腻糊状，介于干性和水性之间，口感柔顺、滑腻，易于消化吸收。对于儿童、老人、病人和体弱者以及消化吸收功能较差者，食用米糊十分有益。女性经常食用，也可以起到内在调理和外在养颜的功效。古人甚至称粥糊是“第一补人之物”。

果蔬汁的神奇力量

色彩诱人、味道可口的蔬菜和水果，除了可以烹制菜肴、做成沙拉或直接生食外，还可以搅打成汁，把营养“喝”进去。如今，饮用果蔬汁已成为很多现代人的营养新主张，因为它具有很多意想不到的优点。

● 增强细胞活力、调节酸性体质

新鲜蔬果能为人体提供大量的维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，对调整人体功能、增强细胞活力以及肠胃功能等有很好的效果。富含矿物质的蔬菜和水果属于碱性食物，与五谷和肉类等酸性食物中和，可调整体液酸碱平衡，而酸性体质正是万病之源。

● 帮助消化、减肥瘦身

果蔬汁含丰富的膳食纤维，可以帮助消化、排泄、促进新陈代谢，清除体内的铅、铝、汞等重金属和自由基等毒素，从而达到净化机体的作用，也是减肥瘦身的很好选择。对于偏食者、不喜爱吃蔬菜和水果的人，喝果蔬汁能够弥补营养。而对于病人、老年人和婴幼儿来说，其胃肠功能较弱，饮用果蔬汁可使营养更易吸收。

● 延缓衰老，对抗癌症

水果和蔬菜是抗氧化剂的最好来源，维生素C、胡萝卜素、维生素E等抗氧化剂，不仅能够对抗自由基，延缓衰老，滋养肌肤，还能防病治病，对抗癌症。

另外，制作果蔬汁方便快捷，对于很多上班族来说，既可以节省时间，又可以随时随地享用，装到杯子里还可以随身携带。

Tips

制作果蔬汁选择蔬菜时，一般能生食的皆可榨汁饮用，而像土豆等不能生食的蔬菜则不宜采用。另外，果蔬汁中的渣滓最好一同喝下，因为其中含有丰富的膳食纤维。



Part

1

好豆浆 自己做



豆浆机，让您轻松安全喝豆浆

近年来，随着家庭全自动豆浆机的出现，人们在家自制豆浆的小梦想实现了。全自动豆浆机具有自动煮开豆浆的功能，只需要泡豆、加豆、加水、按键几个简单的步骤就可以做出浓郁的豆浆，既方便快捷，又省钱省力，而且营养价值较高。最重要的是，自制豆浆卫生新鲜，健康更有保障。因此，全自动豆浆机受到了现代人的喜爱。

市售豆浆机有很多不同的功能款型，价位也各不相同，比如有网型、无网型等，可以根据各自的需要和经济状况来选择。此外，豆浆机的功能也越来越全面，除了制作豆浆，还增加了其他的功能设计，比如“五谷”、“果蔬汁”等，人们也可以用它来制作果蔬汁和米糊，甚至有些较高端的豆浆机还设有“浓汤”、“果酱”等功能。本书将告诉您如何变换口味，制作可口豆浆，也将告诉您如何最大限度地发挥豆浆机的功能，用豆浆机制作果蔬汁和米糊。

怎样做出好豆浆

随着人们对豆浆保健作用的认识，以及豆浆机的普及，越来越多的人喜欢在家自制新鲜豆浆，那么怎样才能做出好豆浆呢，需要注意以下几点。

● 选择优质豆类

做豆浆时，在豆子的选择上十分重要，一定要选择颗粒饱满、有光泽的优质豆类。



优质黄豆



劣质黄豆

● 豆子最好要浸泡

虽然豆浆机可以用干豆打豆浆，也可以用湿豆打豆浆，但是最好用湿豆打，因为浸泡过的豆子已经将干豆表面的杂质去掉，提高了大豆营养的消化吸收率。另外，干豆打豆浆较易磨损豆浆机的刀片，打出的豆浆口感也较生涩。

● 清水打豆浆

虽然豆子浸泡后口感会更好，但是制作豆浆时不宜使用泡豆子的水，否则打出来的豆浆不鲜美，还容易引发疾病。正确

Tips

选购豆浆机时，可根据家庭人口的多少选择不同容量的豆浆机，一般1~2人，选择800~1000毫升；3~4人，选择1000~1300毫升；4人以上，应选择1200~1500毫升的豆浆机。