

豆浆茶饮

养生宝典

Doujiang Chayin
Yangsheng Baodian



养生新概念 豆浆茶饮，让你吃得更健康，吃得更营养更美味！

全面详细 食用宜忌、保健功效、营养成分、食疗验方等，健康营养一本全。

精美图解 图文并茂、好看易懂，一看就会、一用就灵的健康新概念。

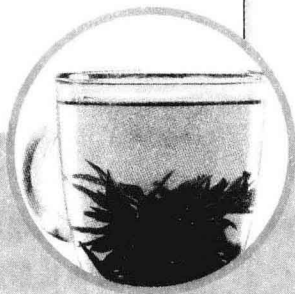
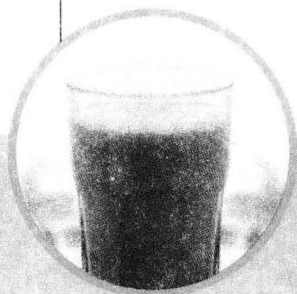
田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

豆浆茶饮

养生宝典

Doujiang Chayin
Yangsheng Baodian



田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆茶饮养生宝典/田建华, 易磊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5181-5

I. ①豆… II. ①田… ②易… III. ①豆制食品—饮料—食物养生 ②茶叶—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据 (2011) 第 279306 号

责任编辑: 忻静芬

豆浆茶饮养生宝典

田建华 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京集惠印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 19 字数 250 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5181-5

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



回归传统，健康长寿

神奇的东方古国创造了神奇的饮食文化，其中豆浆与茶饮就是人们日常养生最佳的健康饮品。虽然时尚的饮品很多，但对于土生土长的炎黄子孙来说，只有回归传统，才能真正体会到养生的内涵，才能健康长寿。

用豆浆养生是近年来许多人追捧的一种时尚潮流。豆浆内含八大营养素，其中优质蛋白、大豆卵磷脂、大豆异黄酮、大豆膳食纤维、寡糖的含量都比较高，对于减肥、美化肌肤、预防生活习惯病、防止骨质疏松症的发生，以及减轻更年期障碍都有很大的帮助。而且，只要坚持每天喝一杯就可以获得预期的效果，是既方便又经济实惠的饮品。

如今，豆浆的营养越来越受到人们的关注，不仅东方人利用豆浆做出各种适合不同体质人群的口味，西方人也逐渐重视豆浆的养生功效，已经有很多人以豆浆来替代牛奶，美国人甚至把豆浆当成预防心脏病的健康饮品。豆浆在欧美国家还被誉为天然的“植物奶”。

豆浆如果还只是家庭餐桌上的饮品的话，那么，茶饮则更多属于办公桌上的养生佳品。茶饮的种类繁多，不同的茶有不同的冲泡要求以及养生功效。不同的人适合饮的茶是不一样的，即使是同一个人，也应根据季节时令的不同而有所选择。



事实上，茶饮不仅是解渴的饮品，还是养生保健、防病治病的“良药”。养生茶饮能调理五脏功能、改善体质、滋补强身、延年益寿，因其对症配伍了不同茶材，相对于单纯的茶饮，多了调治慢性疾病的治疗效果。鉴于此，我们整合豆浆、茶饮两个方面，力图让您花最少的钱获得最丰富、最实用的健康养生信息。本书基于“治未病”的理念，注重“因时而养、以豆为养、以茶为养”的养生方针，依据个人体质、四季气候变化，深入浅出地说明了适时调养各种身体疾病及不适症状的方法，还为广大读者精心挑选了一些DIY养生料理食谱，不仅能丰富您的日常膳食营养，还使您在忙碌的生活之余，更健康、更轻松地享受生活。

品袅袅茶香、饮养生豆浆，驱散身体疾患、远离亚健康。希望在忙碌中生活的您，能抽出一点点时间，冲上一杯茶或制作一份美味的豆浆。这不但能消除疲劳，赶走一天的烦恼，还能为身体补充营养，何乐而不为呢？

编者



目录 Contents

目 录



豆浆养生篇——在健康中享受生活

第一章 了解做豆浆，轻松保安康 / 002

从古至今聊豆浆 / 003

豆浆的历史渊源 / 004

享誉世界的豆浆 / 005

豆浆机的挑选 / 007

豆浆中的营养素 / 010

挑好黄豆喝好豆浆 / 011

如何科学保存豆浆 / 013

饮用豆浆宜忌 / 013

饮用豆浆的六大禁忌 / 014

哪些人不宜喝豆浆 / 016



第二章 一杯好豆浆，人人“豆”健康 / 018

豆浆——女性的天赐“恩物” / 019

豆浆——男性的“动力源泉” / 021

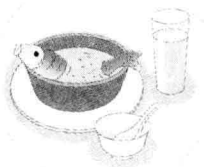
豆浆——老年人的“保健液” / 023

豆浆——儿童的“植物奶” / 025

豆浆——孕产妇的“补养品” / 028

豆浆——更年期不适的“良药” / 030

豆浆——脑力工作者的“脑白金” / 032



第三章 喝出好状态，为健康美丽加分 / 034

清热化痰 / 035



- 抗衰美肤 / 038
- 乌发明目 / 040
- 解毒排毒 / 042
- 减肥塑形 / 043
- 缓解疲劳 / 045
- 提高免疫力 / 047

第四章 养生热豆浆，不用开医方 / 049



- 心血管疾病 / 050
- 肾虚 / 052
- 便秘 / 054
- 骨质疏松症 / 056
- 过敏 / 058
- 贫血 / 059
- 降血糖 / 061
- 降血脂 / 062
- 降血压 / 064
- 失眠 / 066
- 脂肪肝 / 067
- 湿疹 / 070

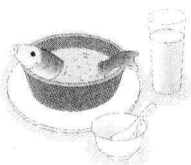


茶饮养生篇——在生活中轻松养生

第一章 小茶杯，大学问 / 074

聊茶养生 / 075

- 神农与茶的演化 / 075
- 茶叶的十大功效 / 076





目 录

传统茶的选购 / 079

花草茶的选购 / 080

药草茶的选购 / 081

泡茶用水选择 / 081

茶叶冲泡技巧 / 083

四种饮茶原则 / 085

五行说茶 / 088

白茶归金，入肺经 / 088

绿茶归木，入肝经 / 089

黑茶归水，入肾经 / 090

红茶归火，入心经 / 090

黄茶归土，入脾经 / 091

饮茶禁忌 / 092

饮茶忌空腹 / 092

饮茶忌烫 / 092

吃饭前后忌饮茶 / 093

冲泡忌太久 / 093

饮茶忌过量 / 094

忌用茶水服药 / 094

睡前忌饮茶 / 094

忌饮焦茶 / 095

女性饮茶五忌 / 095

茶饮误区 / 097

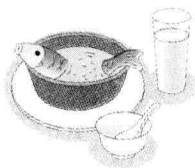
头遍茶不喝糟蹋 / 097

新茶最香，应赶紧饮用 / 098

喝点浓茶能解酒 / 098

喝浓茶更养生 / 099

茶垢是宝，不可剔除 / 099



茶趣茶俗 / 101

- 藏族的酥油茶 / 101
- 傈僳族的油盐茶 / 102
- 布依族的“姑娘茶” / 103
- 傣族竹筒香茶 / 104
- 蒙古族咸奶茶 / 104
- 维吾尔族香茶 / 105
- 纳西族的“龙虎斗” / 106
- 回族“罐罐茶” / 106
- 德昂族“腌茶”与布朗族茶俗 / 107
- 彝族的烤茶 / 108
- 苗族的“油茶” / 108
- 白族的“三道茶” / 109

第二章 养生茶饮因人而异 / 111

茶饮与不同人群 / 112

- 花草茶——女性的“养生秘籍” / 112
- 茶饮——男性的“减压剂” / 114
- 茶饮——孩子的“保健药” / 115
- 茶饮——老人的“延年处方” / 116

茶饮与不同体质 / 119

- 阴虚体质 / 119
- 阳虚体质 / 120
- 气虚体质 / 120
- 血虚体质 / 120
- 阳盛体质 / 121
- 痰湿体质 / 121
- 血瘀体质 / 122



实性体质 / 122

第三章 常见安神养生茶 / 123

美丽怡神花草茶 / 124

薰衣草 / 124

紫罗兰 / 125

玫瑰花 / 127

菊花 / 128

茉莉花 / 129

桂花 / 130

金银花 / 131

洛神花 / 133

洋甘菊 / 134

勿忘我 / 135

马鞭草 / 136

甜叶菊 / 138

桃花 / 139

金盏花 / 140

益母草 / 142

薄荷 / 143

百合花 / 144

迷迭香 / 145

玉蝴蝶 / 147

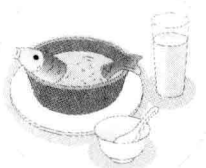
千日红 / 148

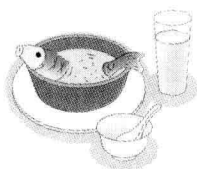
荷叶 / 149

柠檬草 / 150

木槿花 / 152

马郁兰 / 153





车前草 / 154

紫苏叶 / 155

白茅根 / 157

绞股蓝 / 158

红花 / 159

桑叶 / 161

西洋参 / 162

山楂 / 163

枸杞子 / 164

红枣 / 166

决明子 / 167

杜仲 / 168

胖大海 / 169

麦芽 / 171

生地 / 172

生姜 / 173

人参 / 175

桑葚 / 176

蒲公英 / 178

陈皮 / 179

川芎 / 180

覆盆子 / 181

莲子 / 182

当归 / 184

何首乌 / 185

党参 / 186

白芷 / 188

黄芪 / 189



罗汉果 / 190

五味子 / 191

甘草 / 193

菟丝子 / 194

小茴香 / 195



第四章 对症调养茶饮 / 197

感冒 / 198

慢性支气管炎 / 200

肺气肿 / 203

肺结核 / 205

便秘 / 206

消化不良 / 208

胃痛 / 210

腹泻 / 213

胀气 / 216

胃溃疡 / 218

眼睛疲劳 / 220

牙痛 / 221

甲状腺功能异常 / 223

糖尿病 / 224

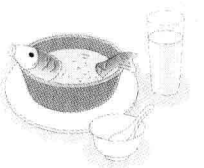
月经不调 / 226

失眠 / 227

高血压 / 230

肝炎 / 232

脂肪肝 / 235





养生料理篇——美味需要实践

第一章 春夏秋冬，因时调养 / 240



- 养肝护肝——春季茶养生 / 241
- 清淡养阳——春季豆浆养生 / 244
- 滋养阴液——夏季茶养生 / 247
- 生津祛毒——夏季豆浆养生 / 251
- 养胃润肺——秋季茶养生 / 254
- 生津防燥——秋季豆浆养生 / 258
- 御寒保暖——冬季茶养生 / 261
- 暖胃祛寒——冬季豆浆养生 / 265



第二章 DIY 佳肴组合 / 268

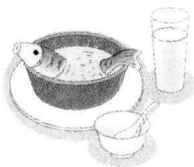


- 豆+杂粮 / 269
- 豆+大米 / 272
- 豆+玉米 / 274
- 蔬菜+豆 / 276
- 水果+豆 / 278



第三章 佳肴茶膳，营养升级 / 280

- 营养升级，豆浆变佳肴 / 281
- 茶香幽然，茶膳独具风味 / 287





豆浆养生篇

——在健康中享受生活

豆浆人称“植物奶”，它内含大豆皂苷、异黄酮、大豆低聚糖等，具有显著保健功能的特殊保健因子。常饮豆浆可维持正常的营养平衡，全面调节内分泌系统，降低血压、血脂，减轻心血管负担，增加心脏活力，优化血液循环，保护心血管，并有平补肝肾、抗癌、增强免疫力等功效，是现代人十分崇尚的绿色食品。

当今，在中国，乃至世界，都掀起了一股豆浆饮食热潮。在中国，几乎所有城市，随处可见豆浆的身影，如豆浆摊、豆浆店、超市货架等。豆浆已经成为众多家庭早餐的必备饮品，豆浆机也随之进入了我们的生活。在一些西方国家，豆浆的魅力并不逊色于任何一种时髦饮品，豆浆被他们称为天然的“植物奶”，价格甚至比牛奶还贵。

第一章

了解做豆浆，轻松保安康

豆浆被科学家称为“心血管保健液”。现代营养研究认为，豆浆是一种老幼皆宜、价廉质优的液态营养品。选用豆浆作为养生饮品，不仅可以改善体质，提高免疫力，还能有效地防治多种疾病，真正做到在健康中享受生活。



从古至今聊豆浆

自淮南王刘安为救母发明豆浆至今，豆浆在中国的历史已有两千多年了。中医学认为，豆浆具有补虚、清火、化痰、通淋的医疗功效。适宜虚劳咳嗽、痰火哮喘、便秘、淋浊等病人饮用。《本草纲目拾遗》记载，“凡人每清晨吃黑豆腐浆水大有补益，可以免痼病之患”。《延年秘录》记载，黄豆“长肌肤，益颜色，填骨髓，解乏力，补虚能食”。李时珍也曾说，黄豆能“治肾病，利下气，制诸风热，活血，解诸毒”。这些都说明豆浆是最适合养生的饮品之一。

豆类是制作豆浆的主要原料。黄豆素有“绿豆乳牛”、“植物肉”的美称，而现在更有“金豆银豆不如黄豆”的美誉。对于人体来说，豆浆就像来自大地的黄金一样珍贵。如今，豆浆这一承载着深厚的文化积淀、走过了千年历史的古老饮品，正焕发着强大的生命力，充满营养的豆浆正演绎着饮品新时尚。豆浆机的问世、技术发展和功能多样化，让豆浆的制作变得更方便、更适合现代生活，成为满足个性化需求的时尚健康饮品，人们随时随地都可以做出花样繁多的个性豆浆。豆浆以其丰富的营养和养生保健价值，已成为许多家庭餐桌上的美食。





豆浆的历史渊源

提起豆浆，相信没有人会陌生，在源远流长的历史岁月中，它已有两千多年的历史了。相传，第一个喝豆浆的人是西汉时期淮南王刘安的母亲，但发明豆浆的却是他的儿子。

据有关文献记载，淮南王刘安是个大孝子，有一年，他的母亲偶感风寒，一病不起。刘安找来很多医生，每次都是喝了药后稍有好转，可是没过多久就又开始复发。为此，刘安甚是烦恼。看着因患重病连食物都难以吞咽的母亲，刘安心痛不已，他想：“要是我能天天照顾母亲的饮食起居，那母亲的病会早一天好起来。”可是，母亲现在什么都不想吃，怎么办？他走出房门，恰巧看见院中的石磨，于是便用泡好的黄豆每天磨成豆浆给母亲喝，没想到，刘母喝了几日豆浆之后，感觉味美无比，十分喜欢，病也逐渐痊愈了，刘安甚感高兴。从此，淮南王府，人人都开始饮用豆浆。豆浆也是从那时候开始流行起来，成为人们喜爱的饮品。

后来，一些中医研究发现，刘安母亲的病实际上就是因为体弱而导致的感冒，拿今天的话说，是典型的亚健康表现。造成这种情况的原因很多，其根本原因就在于人体免疫力不足。当人体免疫能力下降时，人体会缺乏微量元素，易导致体虚，久病不愈。中医学认为，反复感冒是因为肺气虚弱或肺脾气虚，表卫失固，抗御外邪侵犯的能力减弱所致。治疗时，需讲究“急则治其表，缓则治其本”的原则，像刘安母亲这样的就需治本。此时常饮豆浆，正是对症治病。

豆浆性平味甘，其中富含多种营养物质。《本草纲目》中曾有记载：“豆浆可利水下气，制诸风热，解诸毒。”具有补脾益胃、清热