

简单
煮意

『人不可一天无豆』

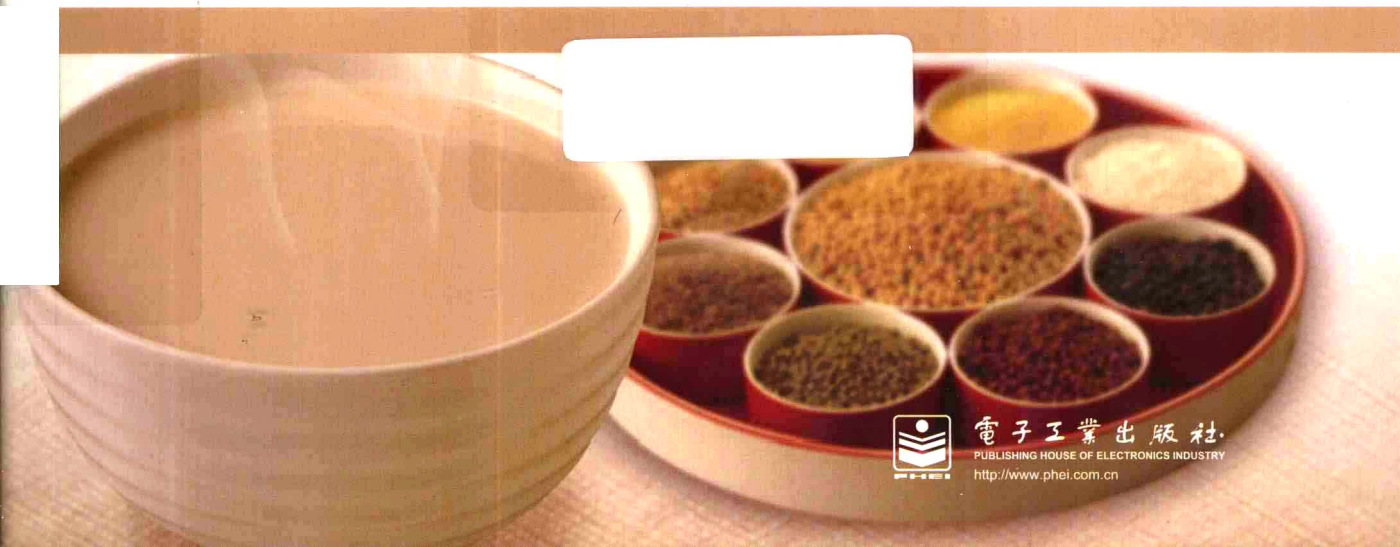
春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；
夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；
冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

解放军309医院
营养科前主任张晔
倾情力荐

一杯好豆浆

李志强 编著

健康生活，从一杯好豆浆开始



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

简单
煮意

一杯好豆浆

李志强 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

一杯好豆浆 / 李志强编著. — 北京：电子工业出版社，2012.7
（简单煮意）

ISBN 978-7-121-17003-4

I. ①一… II. ①李… 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（2012）第094340号

责任编辑：于 兰

印 刷：北京画中画印刷有限公司
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：4.25 字数：158千字

印 次：2012年7月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

黄豆



功效：可辅助降低血中胆固醇，预防癌症、高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的发生。黄豆内含亚油酸，能促进儿童神经发育，所以儿童要常喝黄豆豆浆、吃豆腐。除此之外，多吃黄豆有助于预防老年痴呆症，还可以美白护肤。

禁忌：黄豆性偏寒，胃寒、腹胀、脾虚者以及肾亏者不宜多食。不可以生吃黄豆。

绿豆



功效：能够清暑益气、清热解毒、止渴利尿，可补充水分，还能及时补充无机盐，对维持水液电解质平衡有着重要作用。常吃绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有比较好的辅助治疗作用。

禁忌：绿豆性寒凉，素体阳虚、脾胃虚寒、泄泻者尽量少吃。服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。

红豆



功效：清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦等，可辅助治疗小便不利、脾虚水肿、脚气等病症。而且，红豆富含铁质，能使气色红润，是女性保持健康的好朋友。

禁忌：红豆通利水道，吃多了易令人消瘦，所以尿多、体瘦者尽量少吃。

黑豆



功效：黑豆中的异黄酮是一种植物性雌激素，能辅助抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌，对防治中老年骨质疏松也很有帮助。黑豆还有清热解毒、软化血管、滋阴养血、滋润皮肤、补虚乌发的功能，对高血压、心脏病等患者尤其有益。黑豆内含粗纤维，可促进消化，防止便秘。

禁忌：小儿不宜多食。

花生米



功效：经常吃一些花生米可增强记忆力、降低血脂、滋润皮肤、健脑和抗衰老，有助于预防动脉硬化、高血压、冠心病和肿瘤的发生。因花生米富含高油脂，有润肠功效，所以在一定程度上还能预防便秘，但一次不能吃太多。

禁忌：脾弱瘀伤者不宜多吃，胆囊切除、消化不良、高脂血症、跌打瘀伤者不宜食用。

燕麦米



功效：燕麦米含糖少，蛋白质、纤维素含量高，对心血管疾病、糖尿病有辅助治疗功效，是中老年人增强体力、延年益寿的保健佳品。对脂肪肝、便秘、浮肿等证有辅助疗效，能有效降低人体中的胆固醇，还可以改善血液循环，缓解工作带来的压力。

禁忌：燕麦米不宜一次吃太多，否则会造成胃痉挛或胀气。皮肤过敏、肠道敏感者不宜食用。

糙米



功效：糙米能提高人体免疫力，净化血液，降低血脂，有助于预防心血管疾病、贫血、肠癌等。糙米胚芽中富含维生素E，能促进血液循环，特别适合肥胖、便秘、贫血等人士食用。

禁忌：由于糙米的外围是被纤维组织包裹起来的，人体难以消化吸收，因此不宜过量食用。

高粱米



功效：高粱米味甘，性温、涩，具有和胃、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效，可用于脾虚湿困、消化不良及湿热下痢、小便不利等证。

禁忌：糖尿病患者应禁食高粱米，大便燥结以及便秘者应少食或不食高粱米。

小米



功效：小米的营养价值很高，含蛋白质9.2~14.7%，脂肪3.0~4.6%。另外，小米的芽和麦芽一样，含有大量酶，可作为中药，具有健胃消食的作用。它可辅助治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴等证，有减轻皱纹、色斑的功效。

禁忌：气滞人士禁食，素体虚寒、小便清长者尽量少食。

薏米



功效：薏米性味甘淡微寒，能促进体内血液循环及水分的新陈代谢，有利水消肿、健脾益胃、补肺清热、清热排脓等功效。其主要成分蛋白质、维生素B₁和维生素B₂有使皮肤光滑、减少皱纹、消除色素斑点的功效，是美容养颜佳品。

禁忌：孕妇少吃或不吃，汗少、便秘者不宜食用。

小麦米



功效：小麦米能养心安神、健脾益肾、和五脏、调经络、除烦止渴、利小便。有妇女脏躁、更年期综合征者宜食用。

禁忌：有过敏症状的人不宜食用。

荞麦米



功效：荞麦米有较高的营养价值，因其含有丰富的蛋白质、维生素，故有降血脂、保护视力、软化血管、降低血糖的功效，尤其是对高血压、冠心病、糖尿病、癌症等有特殊的保健作用。荞麦还可酿酒，酒色清澈，久饮可强身健体。

禁忌：荞麦米不可一次吃太多，否则容易造成消化不良。脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻者不宜食用。

目 录

CONTENTS

豆浆的好处
喝豆浆的注意事项
制作豆浆的注意事项

美味纯豆浆	黄豆豆浆 / 010
	绿豆豆浆 / 011
	黑豆豆浆 / 012
	黑豆豆浆 / 013
	黑豆豆浆 / 014

果味豆浆	猕猴桃豆浆 / 018
	西梅豆浆 / 019
	木瓜豆浆 / 020
	哈密瓜豆浆 / 021
	苹果豆浆 / 022
	葡萄豆浆 / 023
	香橙豆浆 / 024
	蜜柚豆浆 / 025
	西瓜豆浆 / 026
	蜜桃豆浆 / 027
	香蕉豆浆 / 028
	菠萝豆浆 / 029
	雪梨豆浆 / 030

蔬菜豆浆	生菜豆浆 / 032
	胡萝卜豆浆 / 033
	淮山药豆浆 / 034
	黄瓜豆浆 / 035



西芹豆浆 / 036
白萝卜豆浆 / 037
莲藕豆浆 / 038
土豆豆浆 / 039
南瓜豆浆 / 040
紫薯豆浆 / 041

花草茶豆浆 百合花豆浆 / 044
菊花豆浆 / 045
玫瑰花豆浆 / 046
茉莉花豆浆 / 047
桂花豆浆 / 048

五谷豆浆 玉米糙红豆浆 / 050
板栗豆浆 / 051
红枣豆浆 / 052
糙米花生豆浆 / 053
莲子花生豆浆 / 054
薏米红枣豆浆 / 055
核桃黑芝麻豆浆 / 056
花生豆浆 / 057
杏仁豆浆 / 058
燕麦薏米豆浆 / 059
山楂糙米豆浆 / 060
桂圆花生豆浆 / 061
高粱小米豆浆 / 062
花生腰果豆浆 / 063
绿豆红枣豆浆 / 064
绿豆南瓜豆浆 / 065
薏米红豆浆 / 066
芝麻黑米豆浆 / 067
小麦豆浆 / 068
荞麦豆浆 / 069
小米糯米豆浆 / 070



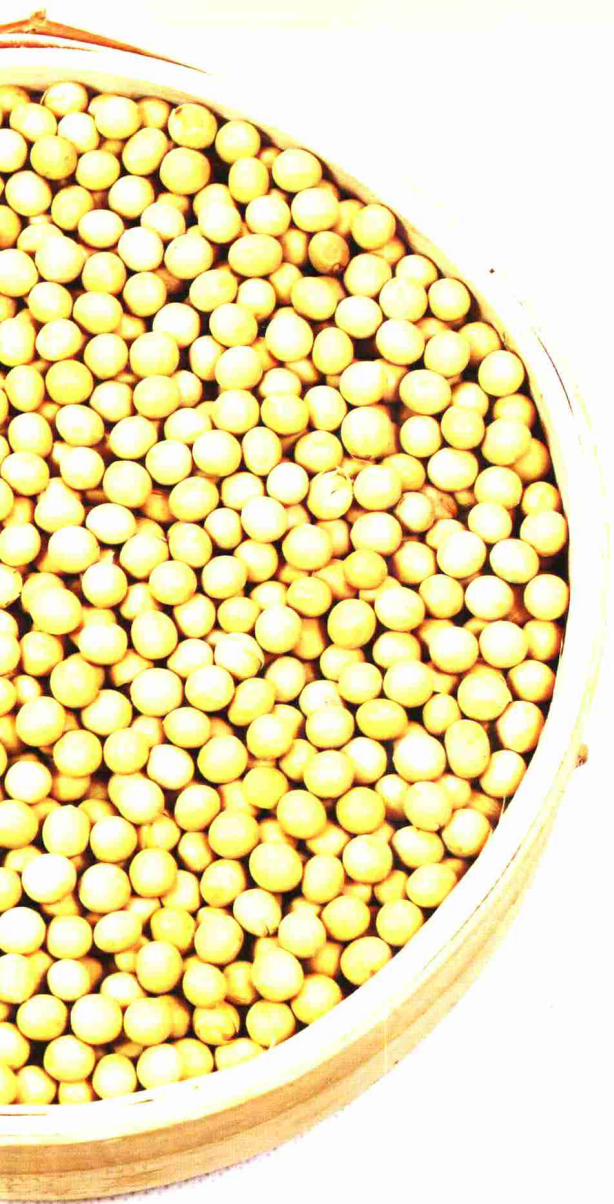
桂圆红枣豆浆	/ 071
黑豆糯米豆浆	/ 072
荞麦枸杞豆浆	/ 073
高粱红枣豆浆	/ 074
红枣枸杞豆浆	/ 075
红豆小米豆浆	/ 076
荞麦薏米豆浆	/ 077
玉米豆浆	/ 078
玉米小米豆浆	/ 079
黑芝麻豆浆	/ 080
核桃豆浆	/ 081
黑豆花生豆浆	/ 082
燕麦豆浆	/ 083
西芹薏米豆浆	/ 084
燕麦枸杞豆浆	/ 085
红枣花生豆浆	/ 086
枸杞豆浆	/ 087
核桃大米豆浆	/ 088



美味豆品

豆浆大米粥	/ 090
豆浆南瓜羹	/ 091
豆浆蒸蛋	/ 092
豆渣炒蛋	/ 093
豆浆莴笋汤	/ 094
豆浆海鲜锅	/ 095
豆浆鲫鱼	/ 096
豆浆西兰花	/ 097
豆渣糙米饭	/ 098
豆渣馒头	/ 099
荞麦豆渣面包	/ 100
香酥豆渣丸子	/ 101
豆渣鸡蛋软饼	/ 102

豆浆的好处



1. 对女性的好处

大豆中含有的大豆异黄酮、大豆蛋白、卵磷脂等物质，是天然的雌激素补充剂，对更年期女性尤为重要，它还可以辅助预防宫颈癌、乳腺癌。另外，每天坚持喝豆浆，可以调节女性内分泌，有助于改善身体素质，且能延缓衰老、美容养颜。

2. 对男性的好处

因为男性体内也有雌性激素，所以大豆异黄酮对男性也是有益的，它能降低前列腺疾病的发生概率，而且，对于雄性激素水平很高的男性来说还能起到平衡作用。另外，豆浆营养丰富，尤其是对中老年人，更有辅助预防中风、维持心血管健康、改善肠道功能、保持青春活力的保健功效。

哪些人不适宜喝豆浆

虽然豆浆营养丰富又健康，但并不是人人都适宜喝豆浆。

1. 豆浆性凉偏寒，消化不良、嗝气和肾功能不好的人最好少喝或不喝豆浆。
2. 急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜饮用豆浆，以免使胃酸分泌过多而加重病情，或者引起胃肠胀气。
3. 大豆里面含嘌呤成分很高，且属于寒性食物，所以有痛风、乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者都不适宜饮用豆浆。
4. 缺锌的人不宜常喝豆浆，长期饮用豆浆的人不要忘记补充微量元素锌。此外，豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素，这些都是对人体不好的物质，而对付它们的最好方法就是将豆浆煮熟再喝。

喝豆浆的注意事项

1. 不要空腹喝豆浆

如空腹喝豆浆，则豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。饮用豆浆时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中的蛋白质等在淀粉的作用下与胃液较充分地发生酶解，从而使营养物质被充分吸收。

2. 不喝没煮熟的豆浆

没熟的豆浆对人体是有害的，因为豆浆中含有的两种有毒物质会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸，再进行饮用。如果饮用豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状，应立即就医，绝不能延误时机，以防危及生命。

3. 豆浆不是喝得越多越好

每天饮用豆浆约250毫升即可，一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良现象，并出现腹胀、腹泻等不适症状。

4. 不要用保温瓶装豆浆

豆浆中的皂苷能除掉保温瓶内的水垢，而水垢中的有害物质会融入豆浆中，这样喝豆浆就等于喝入了水垢和有害物质。另外，在温度适宜的条件下，豆浆在保温瓶中会被当做养料，这样瓶内细菌会大量繁殖，经过3~4个小时就能使豆浆酸败变质。

5. 豆浆里不能加红糖

红糖含有多钟有机酸，它们和豆浆中的蛋白质结合后会产生变性沉淀物，从而大大破坏豆浆的营养成分，并使其不易被人体吸收。

6. 豆浆里不能加鸡蛋

鸡蛋中的黏液性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶结合后会产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低了人体对营养的吸收。

7. 喝豆浆时不能服药

豆浆不能和抗生素一起服用，二者同食会发生化学反应，有些药物还会破坏豆浆里的营养成分。

制作豆浆的注意事项



1. 为什么要泡豆子

泡过的豆子有利于组织破碎，可以让豆浆打得更细一些，并且能提高豆子的营养消化吸收率。泡过的豆子磨出来的豆浆口感也会更好，还能减轻豆子的腥味。用干豆磨出的豆浆，在浓度和营养吸收率等方面都不及泡豆磨出的豆浆好。

2. 豆子泡多久合适

一般来说，想要磨出口感细腻的豆浆，黄豆和黑豆需要泡10个小时，绿豆和红豆需要泡6个小时，粗粮需要泡两个小时。夏天温度过高，泡豆过程中容易变味，所以可以放在冰箱里泡，并适当增加泡发时间。

3. 倒掉泡豆子的水

倒掉泡豆子的水可以改善口感，因为大豆在浸泡过程中水色会变黄，还会浮出很多水泡，这是豆子在泡发过程中发酵产生碱而出现的，用这样的水磨出来的豆浆不仅碱味重，也不够卫生，喝了之后还可能会有腹泻、呕吐的症状发生。正确的方法是倒掉泡豆子的水，再用清水冲洗几遍后换上清水磨豆浆。

4. 豆子和水的比例

豆子和水的比例要适当，不然就会使得磨出的豆浆或稀或浓，从而影响口感。正常情况下，豆子和水的比例是1：10。

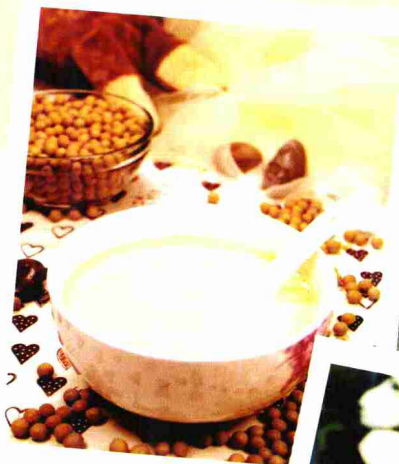
搅拌机一样可以做豆浆

如果家里没有豆浆机，用搅拌机一样可以磨出好豆浆。

具体方法为：将泡好的豆子放入搅拌机中，加入适量清水，启动搅拌机就可以了。不过磨出来的是生豆浆，因而要将生豆浆倒入锅中，用小火煮8分钟，待泡沫完全消失后再饮用，这样，豆浆才能被完全煮熟。

注意，煮豆浆的时候要敞开盖子。

美味纯豆浆



黄豆豆浆



材料

黄豆90克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作

1. 将黄豆用流水洗净，并用清水浸泡6~16小时，然后再用清水冲洗几遍。
2. 将准备好的黄豆放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。
3. 将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析

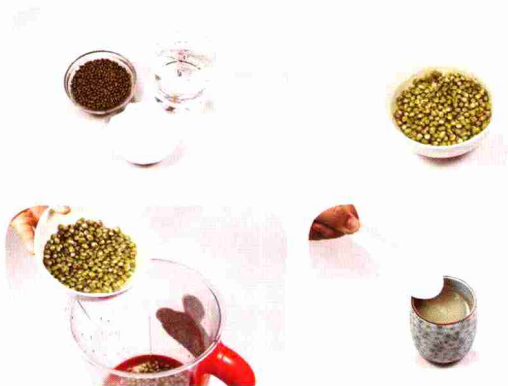
黄豆富含钾、铁、B族维生素和维生素E，并含有不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，有助于预防高血压、冠心病、动脉硬化。另外，黄豆中的某些蛋白质有抗癌作用，有助于防止癌症的发生。

小贴士

体质较弱的人、老人以及过敏体质的人常饮此豆浆，可增加血液中的游离氨基酸。



绿豆豆浆



材料

绿豆90克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作

1. 将绿豆用流水洗净，并用清水浸泡6~10小时，然后再用清水冲洗几遍。
2. 将准备好的绿豆放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。
3. 将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析

绿豆含蛋白质丰富，且含有多多种维生素和矿物质，可以补充营养，增强体力。此外，绿豆性凉，具有清热解毒的功效，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎等有较好的辅助治疗作用。

小贴士

此豆浆适合全家饮用，是清火消水肿的好选择。





材料

红豆90克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作

1. 将红豆用流水洗净，并用清水浸泡6~10小时，然后再用清水冲洗几遍。
2. 将准备好的红豆放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。
3. 将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析

红豆中含有较多的皂角甙，可刺激肠道，有良好的利尿作用，还能解酒、解毒，对心脏病、肾病和水肿患者有益。此外，红豆含有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。

小贴士

将红豆用豆浆机搅打后还可做成红豆沙，也可将煮熟的红豆放在搅拌机里搅拌并做成红豆沙，后者比前者好吃。

红豆豆浆



黑豆豆浆

材料

黑豆90克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作

1. 将黑豆用流水洗净，并用清水浸泡10小时，然后再用清水冲洗几遍。
2. 将准备好的黑豆放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。
3. 将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析

黑豆含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，有活血、利水、祛风、解毒的功效。另外，黑豆中锌、铜、镁、钼、硒、氟的含量都很高，具有延缓人体衰老、降低血液黏稠度的作用。

小贴士

中医认为，黑色独入肾经，能够益肾强肾、乌发养发、润肤美颜，冬季多吃黑色的食物（如黑豆）还可缓解手脚冰凉的情况。





毛豆豆浆

材料

毛豆90克、白砂糖适量、纯净水适量。

制作

1. 将毛豆用流水洗净，并用清水浸泡10分钟，然后再用清水冲洗几遍。
2. 将准备好的毛豆放入豆浆机中，加入适量纯净水搅打成浆。
3. 将打好的豆浆用滤网过滤后加入适量白砂糖。

营养分析

毛豆是黄豆的嫩豆，与黄豆的营养价值大体相当，蛋白质和矿物质含量略低于黄豆，但具有黄豆所没有的独特营养价值。毛豆含有丰富的维生素C而黄豆不含维生素C，等量的毛豆豆浆比黄豆豆浆所含的能量和脂肪低。所以，常吃毛豆能增强人体抵抗力，有助于预防肥胖、高血压、高血脂等疾病的发生。

小贴士

毛豆的出浆率高于黄豆，具有黄豆豆浆所没有的清香，且毛豆浸泡时间短，制作起来比黄豆更加方便快捷。

