



汉竹
●
健康爱家系列

每款豆浆都有**宜忌**，
喝**对**保健康，
喝**错**要生病

北京协和医院营养科主管营养师
李宁 ● 主编

自制养生 豆浆大全



汉竹 ● 编著



超值附赠
食物相宜相克
彩色挂图

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

自制养生豆浆大全 / 李宁主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.10 (2012.3 重印)
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 8592 - 0

I. ①自… 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 (2011) 第 194243 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

自制养生豆浆大全

主 编 李 宁
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 谷建亚 马 妍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 9
字 数 80千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2012年3月第2次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 8592 - 0
定 价 25.80 元 (附赠食物相宜相克彩色挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

自制 养生豆浆 大全

李宁·主编
汉竹·编著



江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

T5214.2
4



前言

《黄帝内经》中说：“五谷为养”。意思是说，人的主要食物来源于五谷。一般认为，五谷是指麦、黍、稷、稻、菽，其中菽指的就是豆类。由此可见，豆类对人的健康有多么重要的作用。

可是，豆类吃起来口感不太好，不仅硬，还有怪味。于是，聪明的先民发明了豆浆。豆浆口味香浓，不仅好喝，还能强身健体，对养生大有好处。老百姓也常说：“一碗热豆浆，驱寒暖胃保健康”。可见豆浆在中国人的饮食文化中是多么不可或缺。

以前喝豆浆要依靠一方石磨，现在不同了，一台豆浆机就能满足全家人的需求。这本书更是根据养生功效、四季变化、不同人群等的需要，给出 100 多种豆浆新制法；同时列出每种豆浆的养生宜忌，适合什么人群、不宜搭配什么食物……都一一讲明，不仅把美味的豆浆呈献给大家，更把健康、快乐的生活理念传递给每一个爱家的人。

愿这一杯香浓的豆浆，有如家人浓浓的爱常伴随你左右！

豆浆中的八大营养素

1 大豆异黄酮——纯天然植物雌激素

大豆异黄酮又称纯天然的植物雌激素，是一种具有多种重要生理活性的天然营养因子，对身体雌激素具有双向调节作用。

※ 主要受益人群

中老年女性：女性 30 岁以后体内的雌激素水平逐渐下降，至更年期会下降到正常水平的 15%，导致月经不调、色斑、骨质疏松等症。异黄酮可为身体补充雌激素，预防和治疗此类病症。此外，大豆异黄酮还具有调节血脂、预防心血管疾病、降低胆固醇、预防老年性痴呆等作用。

爱美人群：雌激素可使女性皮肤光滑、富有弹性，焕发青春风采；激活乳房中的脂肪组织，使游离脂肪定向吸引到乳房，达到丰乳的效果。现代女性长期补充大豆异黄酮有助于调节雌激素水平、推迟绝经期，达到延缓衰老的作用。

2 优质大豆蛋白——明显降血脂

蛋白质是人体所需第一营养素。大豆蛋白源于大豆，所含的人体“必需氨基酸”含量充足、成分齐全，属于优质蛋白质，是唯一可以与肉类相媲美的植物性蛋白质。

※ 主要受益人群

高血脂人群：大豆中的蛋白质是植物性的完全蛋白质，可以给我们提供每天所必需的蛋白质和氨基酸，有强身健体、增强抵抗力的作用。

冠心病人群：大豆和豆浆中既含有丰富的氨基酸，又含有植物固醇，可以减少胆固醇的吸收。

减肥人群：大豆中的蛋白质是唯一植物来源的完全蛋白质，食用大豆蛋白质既能保证蛋白质摄入量，又可避免摄入大量动物脂肪。

大豆蛋白属于优质蛋白质，能降低血脂和血浆胆固醇，血脂高的人不妨每周食用 2~3 次。

3 大豆卵磷脂——天然脑黄金

大豆卵磷脂是大豆中所含的一种脂肪，被称为“天然脑黄金”。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具有决定作用。它能促进胆固醇的排出、抗动脉粥样硬化；组成细胞膜，使细胞活化；使脑机能活化，预防老年性痴呆。它也是肝脏“保护神”，能增强肝细胞物质代谢，促进脂肪降解，预防脂肪肝等病症发生。它还能增强胰脏功能，有助于预防糖尿病。

※ 主要受益人群

中老年人：补充卵磷脂，就可以帮助维持细胞膜的正常结构与功能，提高人体代谢能力、再生能力，增强生命活力，延缓衰老。

心脑血管疾病患者：卵磷脂可以将附着在血管壁上的胆固醇和脂肪乳化成微粒子，使之溶于血液中运回肝脏而被代谢。起到软化血管、改善血清脂质，清除过氧化物的作用，使血液中胆固醇及脂肪含量降低。

智力发育中的儿童：卵磷脂不仅为脑细胞提供活力，同时为人脑提供充分的信息传导物质，进而提高记忆力和智力水平。适合儿童及青少年食用。

4 大豆膳食纤维——第七大营养素

膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，主要包括纤维素、半纤维素、果胶质、木聚糖等。大豆膳食纤维可以帮助排出体内毒素，预防高血压和高胆固醇血症，预防糖尿病，还能增强免疫力，被称为生命六大元素之后的“第七大营养素”。

※ 主要受益人群

糖尿病患者：大豆膳食纤维具有调节血糖的作用。它可延缓食物与消化液的接触，阻碍葡萄糖的扩散，从而减慢葡萄糖的吸收、降低血糖含量。

癌症患者：大豆膳食纤维可以吸附食物中的致突变、致癌物质，具有预防乳腺癌、子宫癌和前列腺癌的作用。大豆膳食纤维还可刺激肠蠕动，可使致癌物质与肠壁接触时间大大缩短，起到预防结肠癌和直肠癌发生的作用。

胆结石患者：大豆膳食纤维可结合胆固醇，促进胆汁的分泌、循环，预防胆结石的形成。

减肥人群：大豆膳食纤维能令人产生饱腹感、降低食欲，还能延缓和减少肠道对营养的消化和吸收，最终起到减肥功用。

豆浆中的大豆卵磷脂被称为“天然脑黄金”，中老年人常饮可预防老年性痴呆症。

5 大豆皂素——癌症的克星

皂素是固醇或三萜类化合物的低聚配糖体总称，因其水溶液能形成持久泡沫，像肥皂一样而得名。大豆皂素可调节人体性激素水平、提高免疫力、延缓衰老，并具有抗氧化和抑制癌细胞作用。

※ 主要受益人群

癌症患者：大豆皂素具有抗氧化、抗自由基的功能，可以防止细胞发生癌变，抑制癌细胞增殖、直接杀伤癌细胞、降低癌细胞活力及克隆形成能力、干扰肿瘤细胞周期。并且，大豆皂素具有亲水亲脂的双亲结构，能以简单扩散或主动运转的方式进入癌细胞内部，抑制其生长。

免疫力低下者：大豆皂素还能提高免疫细胞和免疫因子识别和杀伤肿瘤细胞的能力，并能直接杀伤病毒，增强机体局部吞噬细胞和自动杀伤细胞的功能，增强机体细胞抗病毒的能力。

长斑者：大豆皂素具有明显的抗氧化功效，因为大豆皂素能够消除身体氧化产生的自由基，补充人体抗氧化物质，减少斑点。

心脑血管疾病患者：大豆皂素能清除血管壁钙质沉着，激活血管内皮素，调节血脂异常。皂素还与维生素P协同，可提高微血管的弹性，有利于心脑血管疾病的防治。

6 大豆低聚糖——肠道卫士

大豆低聚糖是大豆中可溶性糖质的总称，其主要成分为水苏糖和棉子糖。大豆低聚糖的保健功能主要包括通便洁肠、促进肠道内双歧杆菌增殖、降低血清胆固醇和保护肝脏等。

※ 主要受益人群

便秘者：大豆低聚糖可促进双歧杆菌大量增殖。双歧杆菌发酵低聚糖产生大量的短链脂肪酸，能刺激肠道蠕动，达到防治便秘的效果，且有机酸能抑制肠内致病菌的生长。双歧杆菌可在肠黏膜表面形成一层生物膜屏障，阻止有害菌群的入侵。

癌症患者：人体摄入太多蛋白质和脂肪，无法全部消化吸收，积存在肠内易生成致癌物质。双歧杆菌是分解致癌物质、驱逐有害菌的肠道卫士。而豆浆中的大豆低聚糖可有效促使双歧杆菌迅速增加，对预防结肠癌、直肠癌有明显功效。

大豆低聚糖可通便洁肠、降低血清胆固醇和保护肝脏，建议便秘者和肝病患者每周饮用2~3次豆浆。



7 不饱和脂肪酸——人体必需脂肪酸

不饱和脂肪酸是人体必需的脂肪酸，可以保证细胞的正常生理功能，降低血中胆固醇和甘油三酯，改善血液微循环，增强记忆力和思维能力等。人体如果缺少了某些不饱和脂肪酸，会引发前列腺炎、高血脂、高血压、血栓病、动脉粥样硬化、风湿病、糖尿病、皮肤粗糙、加速衰老等一系列疾病。

有些脂肪酸人体不能合成，必须从膳食中补充。豆浆的热量和脂肪含量低，所含脂肪 85% 为不饱和脂肪酸，且不含胆固醇，是摄入不饱和脂肪酸的极佳饮品。

※ 主要受益人群

心脑血管疾病患者：高血脂是导致心脑血管疾病的一个重要原因。研究发现，某些不饱和脂肪酸不仅可以降低血脂，还能降低血压，降低血液黏稠度及抗炎，从而有效预防和治疗心脑血管疾病。

12 岁以下儿童：人的脑细胞有 60% 是由不饱和脂肪酸组成的。不饱和脂肪酸摄入不足，将影响儿童的记忆力和思维力。

糖尿病患者：哈佛大学的研究学者认为，食用植物脂肪（即不饱和脂肪酸）取代动物脂肪（即饱和脂肪酸），可使 55~69 岁的妇女发生 2 型糖尿病的危险性降低 22%。

8 矿物质——不可缺少的营养素

矿物质对人体的健康有很大影响，如人体缺铁可引起缺铁性贫血；缺锌会导致味觉减退、厌食，甚至影响生长发育，婴幼儿缺锌严重者还会导致性器官畸形等，缺碘可引起甲状腺肿；人体内铬不足易引起糖尿病、高脂血症，还可引起冠心病、动脉硬化等疾病。

大豆中含有钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等十余种矿物质元素。将大豆制成豆浆，可最大限度地保持这些矿物质元素有较好的吸收率。

※ 主要受益人群

骨质疏松者：妇女容易出现骨质疏松，除了与女性体内雌激素下降有关之外，还与缺钙有关。对于成年女性，在注意维持体内雌激素水平的同时，还应注意补充钙质、维生素 D，这样才能起到更好地预防骨质疏松的作用。喝豆浆既能补充雌激素又能补钙。



豆浆中含有十余种矿物质，是骨质疏松和缺铁性贫血人群的营养佳品。

目录

第一章 自制豆浆的误区 13

关于转基因大豆 14

不宜喝豆浆的人群 15

喝豆浆五忌 16

宝宝饮用豆浆有宜忌 17

制作豆浆有宜忌 18

第二章 经典早餐豆浆 21

黄豆豆浆 22

绿豆豆浆 22

红小豆豆浆 23

黑豆豆浆 23

豌豆豆浆 24

青豆豆浆 25

第三章 最养生的豆浆 27

护心 28

红枣枸杞豆浆 28

绿红小豆百合豆浆 28

养生干果豆浆 29

养肝 30

黑米青豆豆浆 30

绿豆红枣枸杞豆浆 30

玉米葡萄豆浆 31

健脾 32

山药青黄豆浆 32

经典五谷豆浆 32

高粱红枣豆浆 33

润肺 34

冰糖白果豆浆 34

黑豆雪梨大米豆浆 34

糯米百合藕豆浆 35

补肾 36

芝麻黑米豆浆 36

黑米葡萄干豆浆 36

板栗红枣黑豆浆 37

补气 38

红枣莲子豆浆 38

人参紫米豆浆 38

糯米红枣豆浆 39

补血 40

红小豆桂圆红枣豆浆 40

紫米红小豆豆浆 40

枸杞葡萄黑芝麻豆浆 41



排毒..... 42

- 燕麦糙米豆浆42
- 绿豆红薯豆浆43
- 海带豆浆44
- 薄荷大米绿豆浆44
- 胡萝卜豆浆45

排瘀..... 46

- 玫瑰花油菜黑豆浆46
- 桃子黑米豆浆47
- 山楂大米豆浆48
- 猕猴桃小米绿豆浆48
- 玫瑰花豆浆49

去火..... 50

- 菊花绿豆百合豆浆50
- 蒲公英小米绿豆浆51
- 百合荸荠大米豆浆52
- 百合莲子银耳绿豆浆52
- 黄瓜梨子豆浆53

瘦身..... 54

- 荷叶桂花茶豆浆54
- 番石榴芹汁豆浆55
- 山楂黄瓜豆浆56
- 魔芋苹果豆浆56
- 苦瓜山药豆浆57

润肤..... 58

- 牛奶花生豆浆58
- 杏仁松子豆浆59
- 红枣养颜豆浆60
- 薏米百合豆浆60
- 木瓜银耳豆浆61

第四章 四季果蔬做豆浆 63

春季..... 64

- 葡萄柠檬豆浆64
- 糯米山药豆浆65
- 竹叶大米豆浆66
- 冰镇草莓豆浆66
- 红枣芹菜豆浆67
- 燕麦西红柿豆浆68
- 黄豆黄米豆浆68
- 芦笋山药豆浆69

夏季..... 70

- 桑叶百合豆浆70
- 西瓜豆浆71
- 绿茶大米豆浆72
- 五色豆浆72
- 燕麦黄瓜玫瑰豆浆73
- 荷叶莲子豆浆74
- 雪梨猕猴桃豆浆74
- 金银花莲子绿豆浆75





第五章 不同人群喝不同豆浆 … 89

老人益寿豆浆…………… 90

南瓜黄豆豆浆	90
大米豌豆绿豆浆	91
燕麦山药枸杞豆浆	92
桂圆糯米豆浆	92
燕麦红枣豆浆	93

儿童成长豆浆…………… 94

燕麦核桃豆浆	94
燕麦黑芝麻豆浆	95
胡萝卜菠菜豆浆	96
小麦豌豆豆浆	96
荸荠银耳豆浆	97

女性美容豆浆…………… 98

腰果杏仁豆浆	98
桂圆红枣小米豆浆	99
花生黑米豆浆	100
蜂蜜玫瑰豆浆	100
西瓜玉米豆浆	101

男性活力豆浆…………… 102

芦笋豆浆	102
花生腰果豆浆	103
糯米芝麻松子豆浆	104
核桃黑芝麻豆浆	104
木耳萝卜蜂蜜豆浆	105

孕妇保健豆浆…………… 106

银耳百合黑豆浆	106
红枣花生豆浆	107
芝麻大米豆浆	108
雪梨豆浆	108
豌豆小米豆浆	109

产妇滋养豆浆…………… 110

阿胶核桃红枣豆浆	110
香蕉银耳百合豆浆	111
红小豆红枣豆浆	112
红薯山药豆浆	112
葡萄干苹果豆浆	113

秋季…………… 76

糙米山楂豆浆	76
花生黑芝麻黑豆浆	77
山药莲子豆浆	78
百合花生银耳豆浆	78
苹果柠檬豆浆	79
枸杞小米豆浆	80
玉米豆浆	80
桂圆红小豆豆浆	81

冬季…………… 82

榛子草莓豆浆	82
玉米菜花豆浆	83
核桃柑橘豆浆	84
南瓜红小豆豆浆	84
木瓜莲子豆浆	85
枸杞豆浆	86
桂圆枸杞豆浆	86
核桃花生豆浆	87

第六章 豆浆豆渣做美食 115

豆浆料理..... 116

豆浆手擀面	116
豆浆瘦肉粥	117
豆浆鲫鱼汤	118
南瓜豆浆浓汤	119
鱼片豆浆茶泡饭	120
豆浆烩菜	121
芒果肉蛋豆浆汤	122
豆浆黑芝麻汤圆	123
豆浆山药鸡腿煲	124
豆浆葱菇浓汤	125

豆渣料理..... 126

豆渣馒头	126
什蔬炒豆渣	127
豆渣椰汁粥	128
豆渣素丸子	129
辣味肉末炒豆渣	130
一品海鲜豆渣	131
豆渣松	132
豆渣炒雪菜	133
豆渣炒白菜	134
豆渣粥	135



第七章 豆浆机做米糊 137

花生米糊	138
玉米米糊	138
黑芝麻米糊	139
南瓜米糊	140
红薯米糊	140
核桃小米糊	141

附录：豆浆索引（按食材） 142





第一章

自制豆浆的误区

豆浆虽好，可不要贪杯哦！有些误区您不可不知。豆浆，不仅要饮用适量，配料也要适当，要因年龄、性别、体质不同而异，避免因不科学地饮用而引发疾病。



关于转基因大豆

※ 转基因大豆有危害吗

转基因食品，就是指科学家在实验室中，把动植物的基因加以改变，再制造出具备新特征的食品种类。目前这种技术处于起步阶段，科学家们对转基因食品还有争论。

转基因的大豆是否含有有害成分？

关于有害成分的推测：第一，所转的基因片段进入人体，影响人类的基因；第二，过多的 EPSPS 合成酶进入人体，从而影响人类的健康；第三，所转基因可能会有人类所不知的功能，使植物合成一些对人类健康有害的物质，并随大豆制成食品进入人体造成影响；第四，作物可能会被施以过多的草甘膦除草剂，这些除草剂可能随大豆进入人体，影响人体的健康。

※ 如何区分转基因大豆和非转基因大豆

目前，还没有办法辨别转基因大豆与非转基因大豆。这里有些小经验，可以参考一下。

观察外形

黑龙江地产大豆：成熟的、经过筛选的黑龙江地产大豆，呈圆形、颗粒饱满、色泽明黄，除黑龙江北部部分地区种植的抗腺品种外，豆脐呈浅黄色。

进口转基因大豆：从港口采集到的进口转基因大豆，呈扁圆或椭圆、色泽暗黄，与国产大豆的明显区别是豆脐呈黄褐色，俗称“黑脐豆”。

观察豆浆

转基因大豆打出来的豆浆，无豆浆应有的香味，且久放以后会分层，上层很稀薄，下层豆渣会沉淀堆积。

非转基因黄豆即农家黄豆，在煮的过程中就香味扑鼻，也不会存在分层的问题，底部豆浆的浓度和表面豆浆浓度几乎一样。

自

制

养

生

豆

浆

大

全



优质大豆（非转基因）的挑选原则：圆形、颗粒饱满、色泽明黄，豆脐呈浅黄色。

不宜喝豆浆的人群

※ 痛风病人

痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病。黄豆中富含嘌呤，对痛风病人不利。

※ 急性胃炎患者

喝豆浆会刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃腹胀气。

※ 胃溃疡患者

豆浆中含有一定量的低聚糖，可能引起嗝气、肠鸣、腹胀等症状。

※ 肾功能衰竭病人

需要低蛋白饮食，而豆浆富含蛋白质，其代谢产物会增加肾脏负担，宜少食。

※ 肾结石患者

豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石，会加重肾结石的症状。

※ 伤寒病患者

尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量、高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防

出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产生胀气。

※ 手术或病后处于恢复期的病人

手术或生病后的人群身体抵抗力普遍较弱，肠胃功能不是很好，因此，在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆，这样容易产生恶心、腹泻等症状。

豆浆代谢产物会增加肾脏负担，肾功能衰竭的病人最好不喝。