

大豆·豆浆·豆腐

160 款营养豆浆 喝出美丽健康
养生必吃的大豆与五谷

常见豆制品全包罗 100道养生菜任您选 编著 王作生 主审 于俊生

本书主要讲述了大豆、红豆、绿豆等豆类的营养成分、养生功效、配膳宜忌、烹调应用等内容，还提供了大量大豆、豆浆、豆腐及其他豆制品的养生食疗方供您选择。

组织编写  工作室
www.meishilife.com

特别赠送
100分钟

DVD

自制豆浆、豆花、豆腐

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据


大豆·豆浆·豆腐 / 王作生编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5436-7334-2

I. 大… II. 王… III. 大豆-豆制品 IV. TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119126号

大豆·豆浆·豆腐

组织编写  工作室 (www.meishilife.com)

编 著 王作生

主 审 于俊生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

装帧设计 赵艳新

菜品制作 惠学波

摄 影 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限公司

出版日期 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×1020毫米)

印 张 11.5

书 号 ISBN 978-7-5436-7334-2

定 价 25.00 元 (超值附赠DVD光盘)



(感谢美的  大力支持)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



大豆 · 豆浆 · 豆腐

DADOU DOUJIANG DOUFU

■ 王作生 编著 ■ 于俊生 主审


青岛出版社 国家一级出版社
 QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位



★ 本书精彩内容介绍 ★

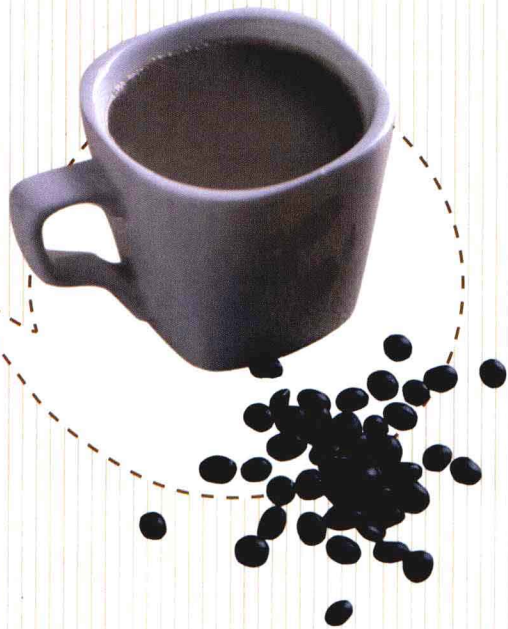


1 大豆——走进豆豆家族

本部分详细介绍了黄豆、青豆、黑豆、红豆、绿豆及豌豆等豆类的营养成分及养生功效，并对每种豆类的宜忌人群及搭配宜忌进行贴心指导，让您吃得更科学、更健康。此外，本部分还推荐了35道豆类菜品，每道菜品都注明功效，还附上13种民间流传的常见疾病小验方，使您轻松收获美味和健康。

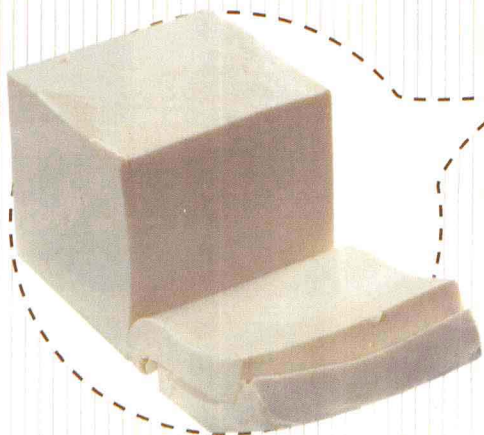
2 豆浆——常喝豆浆 美丽健康

本部分向您介绍了160余款营养豆浆的制作方法，包括经典原味豆浆、加料营养豆浆、保健祛病豆浆、四季养生豆浆、适合不同人群饮用的豆浆、时尚果味豆浆及豆浆的妙用等七个板块。每一板块都配有相关的推荐食材及精彩链接，方便您根据自己的需要选择最适合的豆浆。



3 豆腐——五花八门豆制品

本部分介绍了36款豆腐及豆制品美食的制法。尤其值得一提的是，书中详细讲解了自制豆腐、豆花及豆腐乳的方法和窍门，让我们自己在家也能成功制作美味。自己制作豆制品既能避免色素、防腐剂的添加，又能增添生活的乐趣，使您及家人吃得更安全更健康。





编著 王作生

营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《枸杞养生》及“爱心家肴营养保健系列（包括《15种降压食物与150道降压菜》等共15本）”等书籍。其中，其所编著的《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克与相宜速查手册》《家常菜典》《家常保健菜典》《家常汤煲》等书籍销量均超过10万册，成为老百姓喜爱和推崇的畅销图书。



主审 于俊生

山东中医药大学博士研究生毕业，主任医师，教授，博士生导师。被评为国家首届优秀中医临床人才，山东省名中医药专家，青岛市专业技术拔尖人才。担任中华中医药学会肾病分会副主任委员，中华中医药学会药膳专家分会常务理事。长期从事临床工作，在内科疑难病，特别是肾脏疾病的防治方面积累了丰富的临床经验。出版《肾脏病经方论治》《痰瘀相关学说与疑难病治疗》《家庭药膳食疗金典》《家庭进补全书》等著作13部，发表论文80多篇，荣获多项科技奖励。

常言道，“民以食为天”。我们维持生命之树的物质基础就是每天进食的各种食物。食物中蕴含着人体所需的各种营养物质。可以说，吃得健康与否，不仅关系着我们的身体健康，更决定着我们的生活质量和生命的延续。

随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始重视饮食营养。怎样在一日三餐中吃出健康，日益成为现代人们关心的问题。

我们的老祖先是很聪明的，我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补益精气。”这里的五谷，就包括大豆。《神农本草经》说大豆“生大豆，味甘平。除痈肿，……止痛”。《食物本草会纂》说，大豆“宽中下气，利大肠，消水肿毒”。豆腐、豆浆、豆芽等豆制品具有宽中益气、和脾胃、消胀满的作用，《延寿书》说：“……久痢，白豆腐醋煎食之即愈。杖青肿，豆腐切片贴之，频易。”豆芽又称大豆黄卷，《神农本草经》说：“大豆黄卷，味甘平，主湿痹筋挛膝痛。”这些论述，为我们提供了符合现代营养学观点的平衡膳食原则，还有很多实用的大豆及其制品用于防病治病的方法。从大自然赐予的食物中汲取营养是我们保持健康最科学、最经济、最安全的途径。但是也应该看到，食物是有属性的，人的体质也是有差别的，同样的食物，有的人适合吃，有的人则不适合吃。只有选对了食物，汲取的才是对身体有益的营养素，否则就将适得其反。针对本书的具体内容，我们提炼了如下饮食宜忌，供读者参考：

适宜吃大豆及豆制品的人群

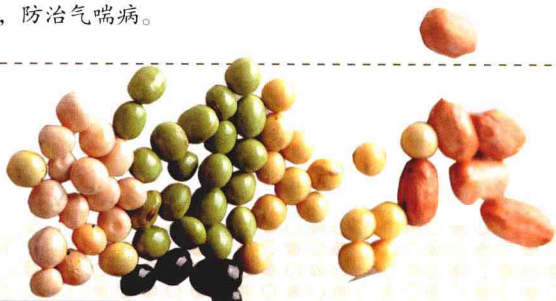
●大豆及豆制品是高血压、动脉硬化、心脏病等心血管病人以及更年期妇女、糖尿病人的理想食品；脑力工作者和减肥的朋友也很适合。

●黑豆适宜脾肾虚水肿、脚气浮肿者食用；适宜体虚之人及小儿盗汗、自汗，尤其是热病后出虚汗者食用；适宜老人肾虚耳聋、小儿夜间遗尿者食用；适宜妊娠腰痛或腰膝酸软、白带频多、产后中风、四肢麻痺者食用。

●豆腐适宜于脑力工作者、更年期综合征、孕产妇食用，儿童尤其可以多吃，能促进生长发育。此外，豆腐对皮肤粗糙者及高血压、高血脂患者都有很好的调节作用。

●腐竹适宜身体虚弱、营养不良、气血双亏、年老羸瘦之人食用；适宜高血脂症、高胆固醇、肥胖者及血管硬化者食用；适宜糖尿病人食用；适宜妇女产后乳汁不足之人食用；适宜青少年、儿童食用；适宜痰火咳嗽哮喘（包括急性支气管炎哮喘）之人食用；适宜癌症患者食用。

●豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。多喝鲜豆浆可预防老年痴呆症，防治气喘病。



大豆及其制品虽然有诸多的养生保健、防病治病功效，但也有它不足的地方，也不是人人都可以常吃多吃的。

不宜吃大豆及豆制品的人群

●大豆在消化吸收过程中会产生过多的气体造成胀肚，故消化功能不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食。

●患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者应禁食；患疮疡期间不宜吃黄豆及其制品。

●大豆的营养丰富，但婴儿不能只喝豆浆，因为豆浆中蛋氨酸含量低，并且能量不足。

●大豆中的大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似，具有雌激素活性的植物性雌激素，能够减轻女性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老、使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失、促进骨生成、降血脂等。但研究已明确显示，男性食用的黄豆越多，精子的质量也会相应降低，特别是那些在生育方面已经有问题的男性，最好不要吃太多的黄豆。

●痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病。黄豆中富含嘌呤，且嘌呤是亲水物质，黄豆磨成豆浆后，嘌呤几乎没有损失。所以，痛风病人不宜食用豆浆。

●患有肾炎或肾功能不全者最好少吃腐竹，否则会引起血中非蛋白氮增高，加重病情；糖尿病酮症酸中毒病人、痛风患者及正在服用四环素、优降灵等药物的人应慎食腐竹。

本着继承发扬祖国医学、饮食文化和服务社会的宗旨，本人特地撰写了这本《大豆·豆浆·豆腐》，以满足人们对大豆及其制品养生知识的需求。本书对大豆、大豆制品及相关的红豆、绿豆等，从营养成分、养生功效、配膳宜忌、烹调应用、食用方法、选购储存等方面进行了详细的介绍，而且对于大豆、大豆制品的应用，如养生美容、防病治病等方面也给予了全面的论述。此外，本书还提供了大量大豆、大豆制品的养生食疗方，让您可以根据自己的体质和喜好，充分选择自己需要的大豆、大豆制品养生餐。在这里应该指出，根据“医食同源”的原理，本书针对某些病症所给出的食疗方，是科学的、有效的。但这些食疗方只能对某些病症有辅助治疗功效，实际患病时应及时到医院诊治，切勿耽误治疗，影响健康。

中医学有着宝贵的饮食养生经验，现代医学也不断充实着营养学的新知识，随着科学发展日新月异，新的知识也将层出不穷。由于时间仓促，本书难免会有不足之处，敬请广大读者和专家不吝指正。

王作生

2011年6月

目录 MU LU

1 大豆

走进豆豆家族

→ 黄 豆 ←

黄豆的营养成分·····	14
黄豆的养生功效·····	15
黄豆食用指导·····	16
黄豆烹调指导·····	16
黄豆烹制小窍门·····	17
黄豆养生菜·····	17
黄豆无花果煲大肠·····	17
香椿炆黄豆·····	17
粉蒸黄豆·····	18
麻辣香酥豆·····	19
丝瓜炒黄豆·····	20
剁椒蒸黄豆鱼头·····	20
豉油黄豆·····	21

→ 青 豆 ←

青豆的养生功效·····	22
青豆的食用指导·····	22
青豆养生菜·····	23
毛豆炆豆芽·····	23
炒木须毛豆·····	23
毛豆炒丝瓜·····	24
农家毛豆·····	24
盐水毛豆·····	24

→ 黑 豆 ←

黑豆的营养成分与养生功效·····	25
黑豆的食用指导·····	26
黑豆烹调指导·····	26
黑豆养生菜·····	27
黑豆红枣炖鲤鱼·····	27
狗肉黑豆汤·····	27
黑豆凤爪汤·····	27
黑豆排骨汤·····	28
三豆粥·····	28





→ 红豆 ←

红豆的营养成分·····	29
红豆的养生功效·····	30
红豆食用指导·····	30
红豆烹调指导·····	30
红豆养生菜·····	31
桂花赤豆糕·····	31
赤豆玉米薏仁粥·····	32
车前子赤豆甜羹·····	32
美白祛斑汤·····	32
赤豆鲤鱼·····	33
桂花赤豆汤·····	33

→ 绿豆 ←

绿豆的营养成分·····	34
绿豆的养生功效·····	35
绿豆食用指导·····	35
绿豆烹调指导·····	35
绿豆养生菜·····	36
绿豆粥·····	36
绿豆粳米粥·····	36
绿豆白菜汤·····	36
绿豆海带羹·····	36
绿豆甘草汤·····	36
绿豆南瓜羹·····	37
薏仁绿豆老鸭汤·····	37



→ 豌豆 ←

豌豆的营养成分·····	38
豌豆的养生功效·····	39
豌豆的食用指导·····	39
豌豆烹调指导·····	39
豌豆养生菜·····	40
油酥豌豆·····	40
鲜虾拌甜豌豆·····	40
口蘑鲜豌豆·····	40
鲜菇豌豆·····	41
豌豆泥·····	41
虾仁烩豌豆·····	41
肉末煊豌豆·····	42
鸡丝烩豌豆·····	42
鸡丁豌豆盖浇饭·····	42

2 豆浆

常喝豆浆 美丽健康

——> 常饮豆浆益处多 <——

豆浆的功效.....	44
豆浆饮食指导.....	45
豆浆VS牛奶	46
喝豆浆的误区.....	47
豆浆的制作过程.....	48
制作豆浆应注意的细节.....	52



美的全自动豆浆机

——> 经典原味豆浆 <——

黄豆豆浆.....	53
青豆豆浆.....	54
黑豆豆浆.....	55
绿豆豆浆.....	56
红豆豆浆.....	57
豌豆豆浆.....	58
五豆豆浆.....	59

——> 加料营养豆浆 <——

推荐食材：黑芝麻.....	60
芝麻黑豆浆.....	60
推荐食材：花生.....	61
红椒花生豆浆.....	61
推荐食材：玉米.....	62
玉米豆浆.....	62
推荐食材：大米.....	63
米香豆浆.....	63
推荐食材：荞麦.....	64
荞麦豆浆.....	64
推荐食材：银耳.....	65
玉米银耳枸杞豆浆.....	65
推荐食材：糯米.....	66

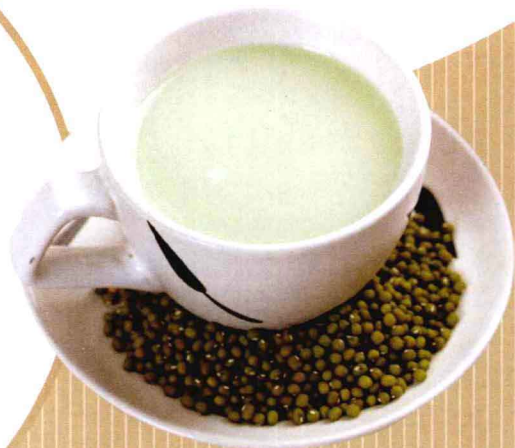
糯米黑豆浆.....	66
推荐食材：枸杞.....	67
枸杞豆浆.....	67
推荐食材：红枣.....	68
红枣枸杞豆浆.....	68
推荐食材：莲子.....	69
红枣莲子豆浆.....	69
红枣绿豆豆浆.....	70
玉米红豆豆浆.....	71
莲子花生豆浆.....	72
推荐食材：栗子.....	73
栗子燕麦豆浆.....	73
推荐食材：核桃.....	74
核桃芝麻豆浆.....	74
推荐食材：燕麦.....	75
燕麦芝麻豆浆.....	75
推荐食材：杏仁.....	76
杏仁豆浆.....	76
花生豆浆.....	77
推荐食材：冰糖.....	78
养颜豆浆.....	78
五豆红枣豆浆.....	79
推荐食材：百合.....	80
百合莲子豆浆.....	80
二豆蜜浆.....	81
消暑二豆饮.....	82

益智豆浆	82
燕麦豆浆	83
“三加一”健康豆浆	83
推荐食材：小麦	84
小麦豆浆	84
推荐食材：黄米	85
黄米豆浆	85
小麦大米豆浆	86
麦枣豆浆	86
百合莲子绿豆浆	87
推荐食材：小米	88
小米豆浆	88
玉米小米豆浆	89
芝麻糯米黑豆浆	89
榛仁豆浆	89
三豆豆浆	90
黑枣豆浆	90
荞麦大米豆浆	90
蜜枣山药豆浆	90
推荐食材：山药	91
南瓜山药豆浆	91
推荐食材：胡萝卜	92
胡萝卜豆浆	92
推荐食材：芦笋	93
芦笋豆浆	93

大麦红枣抗过敏豆浆	99
精彩链接：如何养肝护肝	100
绿豆红枣养肝豆浆	100
银耳山楂保肝豆浆	101
燕麦苹果宜肝豆浆	101
推荐食材：黑米	102
黑米青豆护肝豆浆	102
精彩链接：如何强肾补肾	103
黑豆补肾豆浆	103
黑芝麻黑米强肾豆浆	104
精彩链接：如何养血补血	105
玫瑰花黑豆活血豆浆	105
花生红枣补血豆浆	105
推荐食材：山楂	106
山楂大米化淤豆浆	106
红枣糯米补气豆浆	107
推荐食材：紫米	108
红豆紫米补气豆浆	108
精彩链接：如何诊断体内湿气	109
薏米红绿豆祛湿豆浆	109
山药薏米祛湿豆浆	110
精彩链接：如何使头发更黑亮	111
芝麻冰糖乌发豆浆	111
花生芝麻乌发黑豆浆	111
精彩链接：如何补钙壮骨	112
紫菜补钙豆浆	112
栗子芝麻壮骨豆浆	113

► 保健祛病豆浆 ◀

精彩链接：如何养心护心	94
圆肉枸杞护心豆浆	94
干果养心豆浆	95
红豆百合护心豆浆	95
精彩链接：如何健脾养胃	96
高粱红枣健脾胃豆浆	96
精彩链接：如何养肺润肺	97
推荐食材：白果	97
冰糖白果止咳豆浆	97
推荐食材：梨	98
黑豆雪梨润肺豆浆	98
双豆莲子清肺豆浆	99



精彩链接：如何清热祛火·····	114
绿豆小米祛火豆浆·····	114
推荐食材：菊花·····	115
绿豆百合菊花祛火豆浆·····	115
精彩链接：如何排毒·····	116
糙米燕麦排毒豆浆·····	116
推荐食材：南瓜·····	117
绿豆南瓜排毒豆浆·····	117
精彩链接：如何抗氧化·····	118
核桃红枣抗衰豆浆·····	118
胡萝卜黑豆抗衰豆浆·····	118
精彩链接：如何防辐射·····	119
菊花茶抗辐射豆浆·····	119
推荐食材：番木瓜·····	120
花粉木瓜薏米抗辐射豆浆·····	120
精彩链接：如何驱除疲劳·····	121
榛子杏仁抗疲劳豆浆·····	121
推荐食材：腰果·····	122
花生腰果抗疲劳豆浆·····	122
精彩链接：如何降血糖·····	123
山楂荞麦降脂豆浆·····	123
枸杞荞麦降糖豆浆·····	124
玉米须燕麦降糖豆浆·····	124
精彩链接：如何预防失眠·····	125
百合枸杞抗失眠豆浆·····	125
高粱小米抗失眠豆浆·····	125

四季养生豆浆

精彩链接：春季如何养生·····	126
鲑鱼肉黑豆浆·····	126
芝麻鱼蓉豆浆·····	126
栗子百合豆浆·····	127
海米甘蓝豆浆·····	127
杏仁菠菜豆浆·····	127
茄子豆浆·····	127
精彩链接：夏季如何养生·····	128
菊花豆浆·····	128
苦瓜豆浆·····	128
荸荠番茄豆浆·····	129
白菜果汁豆浆·····	129
牛柳双豆浆·····	129
生菜蒜汁豆浆·····	129
精彩链接：秋季如何养生·····	130
百合薏仁豆浆·····	130
菠萝鸡蓉豆浆·····	130
蓝花红柿豆浆·····	131
芝麻苹果豆浆·····	131
山楂五谷豆浆·····	131
精彩链接：冬季如何养生·····	132
虾米西芹豆浆·····	132
红枣糯米豆浆·····	132
卤牛肉黑豆浆·····	133
山药黄豆豆浆·····	133
莴笋核桃豆浆·····	133
木耳胡萝卜豆浆·····	133

适合不同人群饮用的豆浆

精彩链接：老年人保健常识·····	134
枸杞燕麦山药豆浆·····	134
绿豆豌豆大米豆浆·····	134
五香花生豆浆·····	135
腰果豆浆·····	135
杏仁桂圆银耳豆浆·····	135
五谷豆浆·····	136
红枣莲子豆浆·····	136
燕麦黑芝麻豆浆·····	136



精彩链接：女性美容常识	137
苹果榛仁豆浆	137
黑芝麻花生豆浆	137
玫瑰豆浆	138
黑耳红枣豆浆	138
双仁糙米豆浆	138
南瓜山药豆浆	139
桂圆枸杞豆浆	139
红枣小米豆浆	139
木瓜银耳豆浆	139
桂花乌梅豆浆	140
沙拉生菜豆浆	140
莴苣黄瓜豆浆	140

精彩链接：孕妇保健常识	141
黑豆银耳百合豆浆	141
豌豆小米豆浆	141
精彩链接：产妇产后保健常识	142
山药南瓜豆浆	142
红豆红枣豆浆	142
精彩链接：婴幼儿保健常识	143
海带豆浆	143
核桃燕麦豆浆	143
玉米豆浆	144
萝卜黑豆浆	144
蛋黄紫菜豆浆	144
核桃花生豆浆	145
芝麻核桃豆浆	145
蛋黄金菇豆浆	145
精彩链接：更年期保健常识	146
糯米桂圆豆浆	146
雪梨莲藕豆浆	146
精彩链接：男性保健常识	147
韭黄猪腰豆浆	147
枸杞补肾豆浆	147



美的料理机

咖啡豆浆	148
西红柿山药豆浆	148
枸杞小米豆浆	148
三黑豆浆	148

时尚果味豆浆

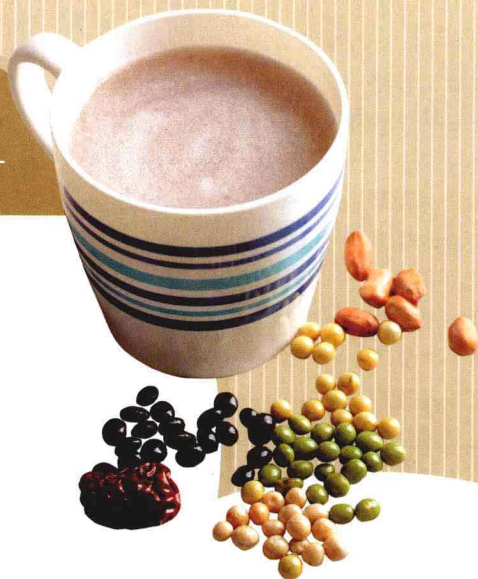
推荐食材：芒果	149
香芒豆浆	149
雪梨豆浆	149
推荐食材：龙眼	150
龙眼豆浆	150
推荐食材：西瓜	150
西瓜豆浆	150
推荐食材：苹果	151
苹果黄豆浆	151
推荐食材：香蕉	151
香蕉豆浆	151
推荐食材：番石榴	152
番石榴油菜豆浆	152
推荐食材：葡萄	152
葡萄小米绿豆浆	152

豆浆的妙用

豆浆冰糖米粥	153
黑芝麻糊	153
豆浆蒸米饭	154
豆浆南瓜羹	154
酱油黑豆浆	154

3 豆腐、豆制品

五花八门豆制品



→ 豆腐渣 ←

豆腐渣的营养成分	156
豆腐渣的养生功效	157
豆腐渣美食	157
家常小豆腐	157
豆渣丸子	158
素炒豆渣	158
豆渣小炒	158
豆渣黑芝麻饼干	159
五豆窝头	159
蔬菜豆渣饼	159
豆渣鸡蛋饼	160
洋葱番茄豆渣饼	160
香椿豆渣饼	160

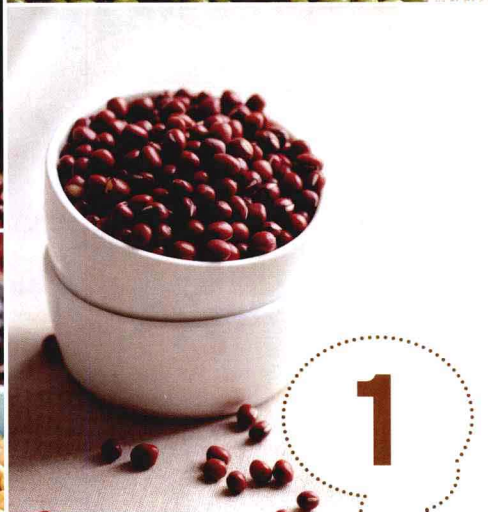
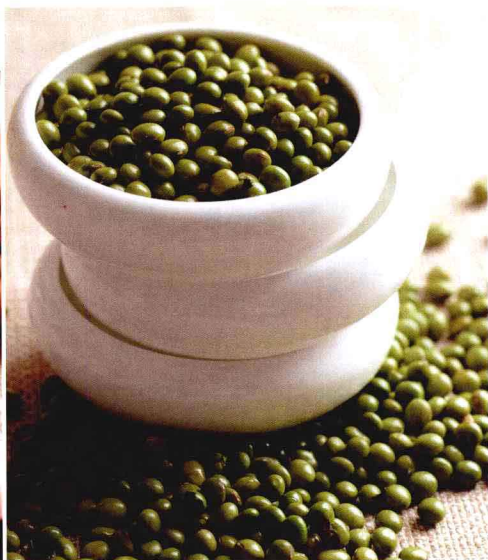
→ 豆腐 ←

豆腐的营养成分	161
豆腐的养生功效	162
家庭自制豆腐	162
南豆腐	164
麻酱拌豆腐	164
多菌豆腐汤	164
北豆腐	165
煎炒豆腐	165
酸辣汤	165
内酯豆腐	166
山椒白玉锅	166
家常豆腐	166
油豆腐	167
豆腐嫩鸡煲	167
油豆腐酿肉	167
豆花	168
家庭自制豆腐脑	168

豆腐干	170
葱拌豆腐干	170
肉末煮豆干	170
豆腐皮	171
香辣豆腐丝	171
豆皮素菜卷	171
卤豆腐皮	172
吉祥如意煲	172
干丝海带	172
腐竹	173
红油腐竹鸡片	173
富贵枝竹	173
豆腐乳	174
家庭自制豆腐乳	174
南乳卷	175

→ 豆豉、豆瓣酱 ←

豆豉的营养成分	176
豆豉的养生功效及食用方法	177
豆豉美食	178
塘虱豆腐	178
豉香鲈鱼	178
豆豉蒸排骨	179
豆瓣酱美食	180
回锅胡萝卜	180
豆瓣酱烧鲈鱼	180
小煎鸡米	181



1

大豆

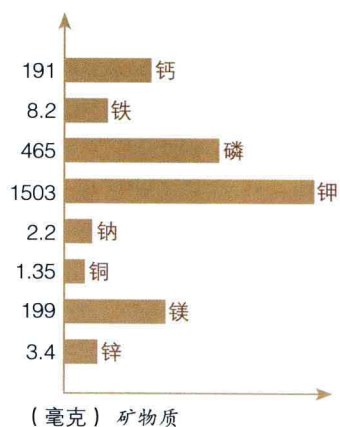
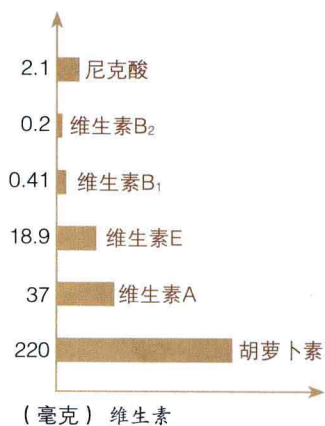
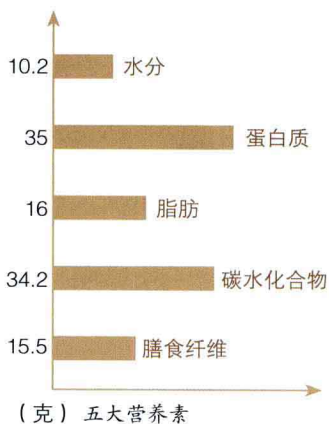
走进豆豆家族

黄豆



黄豆又名大豆，既可供食用，又可榨油。由于它的营养价值很高，故有“豆中之王”“田中之肉”“绿色的牛乳”等称号，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。

↑ 黄豆的营养成分 【黄豆每百克含】



2 黄豆的养生功效

黄豆味甘、性平，具有宽中健脾、润燥消水的功效。现代研究表明，黄豆中的皂角苷可延缓人体衰老；黄豆中的卵磷脂可除掉血管壁上的胆固醇，保持血管软化；黄豆中的抑胰酶，对糖尿病有一定疗效；黄豆中磷含量可观，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者常食有益；黄豆富含铁，可治疗缺铁性贫血；黄豆中含有的异黄酮类、植物雌激素等一些植物性化学物质，有助于捕捉自由基，减轻妇女更年期症状，预防癌症。

功效1 大豆异黄酮——神奇的植物雌激素

大豆异黄酮是黄酮类化合物中的一种，主要存在于豆科植物中。由于是从植物中提取，与雌性激素有相似结构，因此大豆异黄酮又称植物雌激素，能够弥补30岁以后女性雌性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，改善骨质疏松，使女性再现青春魅力。大豆异黄酮的雌激素作用影响到激素分泌、代谢生物学活性、蛋白质合成、生长因子活性，是天然的癌症预防剂。

功效2 优质大豆蛋白——恰到好处降血脂

大豆蛋白是最好的植物性优质蛋白质，因其几乎不含胆固醇和饱和脂肪酸，故成为高血脂人群的绝佳选择。

功效3 大豆卵磷脂——天然脑黄金

大豆卵磷脂是从大豆中提取的精华物质。也是人体需要的脂类成分之一，卵磷脂能为大脑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，从而能够提高大脑活力，消除大脑疲劳，使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率。

功效4 大豆皂素——癌症的克星

大豆皂素不仅可以提高人体免疫力、延缓衰老，还对多种癌细胞有抑制作用。常饮豆浆可抗癌，这一说法早已得到营养学家的证实。



功效5 大豆膳食纤维——人体必需的第七大营养素

大豆膳食纤维主要是指那些不能为人体消化酶所消化的大分子糖类的总称，主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等。膳食纤维尽管不能为人体提供任何营养物质，但对人体却有重要的生理作用，膳食纤维具有明显地降低血浆胆固醇、调节胃肠功能及调节胰岛素水平等功能。

功效6 大豆低聚糖——“富贵病”患者的福音

大豆低聚糖是大豆中所含可溶性碳水化合物的总称，具有通便洁肠、降低血清胆固醇和保护肝脏的作用。常喝豆浆可以进行“肠内洗涤”，缓解和治疗便秘、腹泻等病症。

功效7 不饱和脂肪酸——人体必需的脂肪酸

人类生存需要两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸可由人体自行合成，并且富含在动物性食物中，因为其可升高胆固醇，故不宜过多摄入。不饱和脂肪酸是一种较为健康的脂肪酸，具有降低血液黏稠度、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、心脑血管疾病等。

功效8 矿物质——不可缺少的营养素

大豆中含有钾、钠、钙、镁等十余种矿物质，将大豆制成豆浆，可以最大限度地保留这些矿物质，故豆浆成为骨质疏松人群和缺铁性贫血人群的营养佳品。