

台北医学大学附设医院营养师

养生畅销书作家

李青蓉 审定

Soybean milk

让豆浆机成为你的药房

按一按, 养生豆浆让你喝出健康!

养沛文化编辑部 著

浙江科学技术出版社



Soybean milk

让豆浆机成为你的药房

按一按, 养生豆浆让你喝出健康!

养沛文化编辑部 ◆ 著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让豆浆机成为你的药房 / 养沛文化编辑部著. -- 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5341-6224-4

I. ①让… II. ①养… 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(2014)第195736号

著作权合同登记号 图字: 11-2014-110号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司
授权出版中文简体字版

书 名 让豆浆机成为你的药房
著 者 养沛文化编辑部

出版发行  浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85062601

排 版 烟雨
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787×1000	1/16	印 张	9.5
字 数	100 000			
版 次	2014年10月第1版	2014年10月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-6224-4	定 价	32.00元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

责任校对 王 群

责任印务 徐忠雷



Soybean milk

让豆浆机成为你的药房

按一按, 养生豆浆让你喝出健康!

养沛文化编辑部 ◆ 著

浙江科学技术出版社

前言

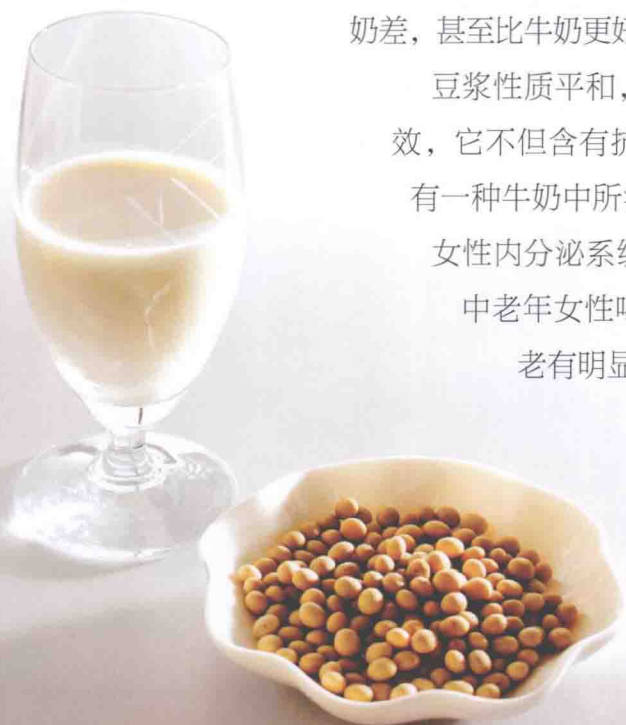
喝杯健康的豆浆

清晨3点左右，家附近的“永和豆浆”店里，便会传出一阵阵浓浓的豆浆香，在清冷的冬天，那种香味总会让人不自觉地被吸引过去，在店里找张桌子，悠闲地坐着，喝上一碗暖香的豆浆。

印象中，豆浆是属于中国文化的一部分，当西方人在喝牛奶时，中国人喝的就是这种又浓又香的豆浆，有甜的、咸的，但这种“习惯”和“文化”，却差点因为大家渐渐习惯了西方的饮食而被取代了。

事实上，对人体来说，尤其是东方人，豆浆的好处可一点也不比牛奶差，甚至比牛奶更好。

豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效，它不但含有抗氧化剂、矿物质和维生素，还有一种牛奶中所没有的“大豆异黄酮”，可调节女性内分泌系统的功能。现代医学研究认为，中老年女性喝豆浆对保持身体健康、延缓衰老有明显好处，妇女每天喝豆浆300~500毫升，对调整内分泌有很好的帮助。



此外，喝豆浆还有以下八大好处：

一、强身健体

每百克豆浆约含蛋白质4.5克、脂肪1.8克、碳水化合物1.5克、磷4.5克、铁2.5克、钙2.5克及维生素适量，对增强体质大有好处。

二、预防糖尿病

豆浆含有大量纤维素，能有效阻止碳水化合物的过量吸收，减少碳水化合物，因而能防止糖尿病，是糖尿病患者日常必不可少的好食品。

三、预防高血压

豆浆中的豆固醇和钾、镁，是有力的抗钠盐物质。钠是高血压发生的主要原因之一，如果你能适当控制钠的摄入量，便能达到预防高血压的目的。

四、预防冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）

豆浆的豆固醇和钾、镁、钙，能降低胆固醇，促进血液循环，防止血管痉挛。如果能持续每天喝一碗豆浆，冠心病的复发率可降低50%。

五、预防脑卒中（中风）

豆浆中的镁、钙元素，能有效防止脑梗死、脑出血的发生。豆浆中的卵磷脂，能提高脑功能，预防阿尔茨海默病的发生。

六、预防癌症

豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的防癌能力，对胃癌、肠癌、乳腺癌的预防可能有效。

七、预防支气管炎

豆浆所含的某种物质有防止支气管平滑肌痉挛的作用，从而减轻支气管炎的发作。



八、预防衰老

豆浆中所含的硒、维生素E、维生素C，有很强的抗氧化功能，对脑细胞作用很大。

但即便豆浆有诸多好处，也有必须注意的地方。由于豆浆中含有胰蛋白酶抑制剂、皂苷和外源性凝集素，想要避免这些物质对人体产生不良的影响，就千万要记得煮熟豆浆。还有，别将豆浆和药物一起合并服用。

还有一点要特别注意，专家指出，患有急慢性胃炎的人，最好别喝豆浆，以免使胃酸分泌过多，加重病情。这是因为豆类中含有一定量的低聚糖，会引起腹胀，喝了豆浆反而会不舒服。

本书除了和大家分享豆浆的好处、了解豆浆的营养价值之外，更会教大家自己在家做卫生、质纯的豆浆。如果你想喝豆浆，又怕喝多了会腻，也担心每天买豆浆很浪费钱，不妨照着书自己做做看吧，你会发现，自制好喝又浓纯的豆浆一点也不难。



在家做豆浆，轻松又健康

- 黄豆的益处·····015
- 黑豆的益处·····024
- 解读豆浆中的营养素·····026
- 哪些人不宜喝豆浆·····034
- 怎样喝豆浆最养生·····036
- 制作豆浆的方法·····040
- 制作豆浆的注意事项·····042
- 制作豆浆·····045



轻松做简单的豆浆

- 益寿** 营养黑豆浆·····052
- 利尿消肿** 美颜红豆浆·····056
- 解毒** 退火绿豆浆·····059
- 强肺** 解郁开心果豆浆·····062
- 营养均衡** 健康牛奶豆浆·····064
- 强健骨骼** 健体青豆浆·····066
- 通便** 润肠豌豆浆·····068



CONTENTS



预防脑出血 软化血管荞麦豆浆·····070

防过敏 止泻止痒莲藕豆浆·····072

降血脂 通便玉米豆浆·····074

润肤 青春花生豆浆·····076

均衡营养 健体米香豆浆·····080

促进睡眠 润肠小米豆浆·····082

安抚神经 生津小麦豆浆·····084



跟我做健康豆浆

补肾 养血黑豆浆·····088

预防心脏疾病 安神红枣豆浆·····090

健脾胃 丰胸山药豆浆·····092

帮助代谢 解毒红薯豆浆·····094

护发 益寿核桃豆浆·····096

- 养肺 滋补百合豆浆·····098
- 缓解痛经 养颜山楂豆浆·····101
- 增强免疫力 活力小麦豆浆·····104
- 消除疲劳 健脑腰果豆浆·····106

PART
4

更好喝的养生豆浆

- 美白 瘦身生菜豆浆·····110
- 增强免疫力 降脂南瓜豆浆·····112
- 通便 净化苹果豆浆·····114
- 润肺 生津雪梨豆浆·····116
- 防癌 清肠芦笋豆浆·····118

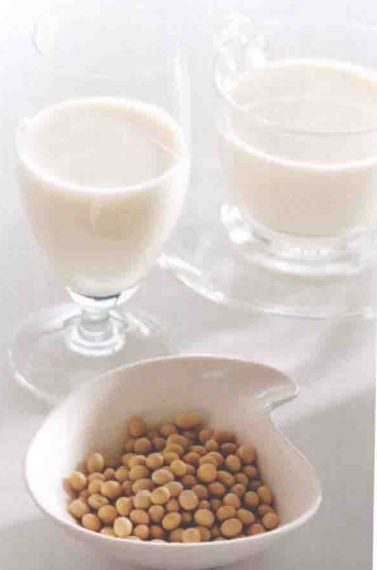


CONTENTS



适合你的养生豆浆

- 产后恢复体形 红薯豆浆·····122
- 改善围绝经期潮热 桂圆豆浆·····126
- 保护幼儿视力 胡萝卜豆浆·····128
- 缓解妊娠反应 银耳黑豆浆·····130
- 促进乳汁分泌 红枣豆浆·····132
- 缓解月经不调 莲藕豆浆·····134
- 促进胎儿神经发育 小米豆浆·····136
- 补充幼儿营养 芝麻豆浆·····138
- 改善老年体虚乏力 五豆豆浆·····140
- 预防老年动脉硬化 豌豆绿豆浆·····142
- 抑制老年血糖升高 燕麦豆浆·····144
- 好朋友来抗焦虑 红枣豆浆·····146







在家做豆浆， 轻松又健康

早晨一杯养生豆浆，
养颜美容又维护健康。

对于现代人来说，豆浆是一种很普遍的饮品，而且有越来越流行的趋势。豆浆含丰富的异黄酮、卵磷脂及低聚糖等多种有益身体健康的营养成分，具有美肤、瘦身、延缓更年期及预防疾病等功效，可以说是一种非常理想的保健食品。难怪豆浆除了被当成饮品之外，还有各式各样的做法，应用的范围也越来越广。

豆浆在过去由于制作的技术尚未成熟，因此往往口感上并不讨喜，都会带有大豆的涩味，因此并不普及；一直到近期，由于豆浆的制作方法、过滤技术及调味方法得到大幅度改善，喜欢喝豆浆的人才越来越多。许多临床实验、医学研究证实，豆浆对于保持身体健康与预防慢性病有很大的功效。

现代人大多摄取过多的动物性脂肪、碳水化合物，造成代谢综合征及心血管疾病患者的数量增多，而豆浆不含饱和脂肪酸，比起牛奶更加符合人体健康的需求，因此也带动了饮用豆浆的风气，人们逐渐以豆浆取代牛奶。

大豆一直到11世纪才被引进中国种植。制作豆浆的大豆分为黄豆与黑豆，两种食材有不同的功效。过去很少有人用黑豆来做豆浆，但是近几年人们发现，黑豆的营养价值与黄豆不相上下，如果能够同时使用，就可以





充分摄取对人体健康有益的营养成分。

而随着豆浆的价值越来越受肯定，各种不同的口味及调理方式也随着出现，现在更强调以自身需求或口味来调制豆浆饮品。除了原味豆浆之外，还有人添加了黑芝麻、果汁、可可、抹茶或咖啡等，变换不同的口味，使得原本不喜欢豆浆的人，也渐渐接受豆浆饮品。此外，豆浆在料理方面也广泛被使用，像是汤品、火锅或甜点，豆浆料理也成为健康新潮流了。

至于这么好的天然饮料，每天的摄取量到底需要多少才会产生功效呢？专家建议，每人每日饮用500~1000毫升的豆浆，对于身体健康很有益。

神奇
豆浆

以豆浆取代牛奶好处多

牛奶中含有乳糖，根据统计，全球约有三分之二的人无法耐受牛奶中的乳糖，因而会出现乳糖不耐症，也因此有许多人开始尝试以豆浆来替代牛奶。相较于牛奶，豆浆中所含的低聚糖能够被人体全部吸收。此外，豆浆还含有钾、钙、镁等矿物质及牛奶所没有的抗癌物质，因此成为追求健康的人所选择的日常保健饮品。

