

有“汁”有味地享受大自然赐予我们的健康乐趣

营养丰富，
口味多样

豆浆果蔬汁 养生事典

吴凌◎编著

豆浆最养人，
蔬菜瓜果能治病

健康时尚的
养生饮品

集美味、补益、养颜、
治病于一体，使您活
力百倍，健康满分

美好生活，从一杯
豆浆果蔬汁开始

豆浆果蔬汁
自然的美味

营养专家倾情奉上，道道美味，餐餐健康！

贴心
设计

科学实用，全面解析豆浆果蔬汁的营养价值

图文
并茂

采用最新颖的图解形式，方便查找阅读

科学
指导

用寻常的原料，补充人体稀缺的营养

简便
经济

易于制取，操作灵活，居家、上班皆适用

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



豆浆果蔬汁 养生事典

吴凌◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆果蔬汁养生事典/吴凌编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6264 - 4

I. ①豆… II. ①吴… III. ①豆制食品—饮料—食物养生②果汁饮料—食物养生③蔬菜—饮料—食物养生
IV. ①R247. 1②TS275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 221636 号

豆浆果蔬汁养生事典

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17

字数 260 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6264 - 4

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

随着生活水平的提高，人们对于饮食越来越重视。食物中含有各种人体所需的营养物质，因此，吃得健康与否对人的身体状况非常重要。家庭自制豆浆、果蔬汁是非常不错的选择，尤其是到了夏天，早上喝一杯豆浆，可以提神，可以让你精神充沛；中午喝一杯果蔬汁，让你感觉丝丝的凉意。

豆浆的营养丰富，制作简单，已经逐渐被人们所接受。最传统的原味豆浆，比如黄豆豆浆，不仅制作方便快捷，而且能够起到补虚强身、清热化痰的作用。《本草纲目》记载：“豆浆利水下气，制诸风热，解诸毒。”中国传统医学认为，春秋饮豆浆，滋阴润燥；夏饮豆浆，解渴防暑；冬饮豆浆，滋补祛寒。可见，豆浆对人体健康有着非常好的帮助。另外，豆浆的制作可以加入多种食材，不同的食材制作的豆浆具有不同的功效，可以润肺养心、排毒养颜、美容瘦身等等，是日常生活中不可缺少的饮品。

果蔬汁不仅营养丰富，而且种类繁多，不同的水果蔬菜搭配能够制作出不同功效的果蔬汁，尤其是对于爱美的女性，经常喝果蔬汁能够起到美容、养颜的效果。用新鲜、自然的蔬菜水果制作出的果蔬汁有多种功效，无论对于上班族、准妈妈、还是学生，老人，都能够起到不同的营养作用。另外，果蔬汁中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理饮用果蔬汁能够比生吃水果吸收更多的营养物质，从而对人体健康非常有益。同时，果蔬中的某些特殊营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力和免疫力，减少疾病对我们的侵害。

这本《豆浆果蔬汁养生事典》详细讲述了豆浆、果蔬汁的食材选择、制作方法、养生功效等内容，从四季养生、保健调理，到不同人群、常见病调理等方面，做了全面的解读。书中具有针对性地介绍了豆浆、果蔬汁的功效

豆浆果蔬汁

养生事典



及食疗保健作用，不仅教读者学会如何制作，而且能让读者从中了解到保健养生的知识。

豆浆、果蔬汁已经成为日常生活中必不可少的养生饮品，对人体的健康有良好的作用，并且对于一些日常疾病也可以起到奇妙的辅助疗效。经常喝豆浆可以健脾养胃、补虚润燥、清肺化痰等，而每天喝一杯果蔬汁可以提升免疫力、对抗慢性病、均衡营养等。因此，我们应养成经常喝豆浆、果蔬汁的良好习惯。

编者

目录

CONTENTS

第一章

养生豆浆果蔬汁，营养又健康

- | | |
|------------------|-----|
| 豆浆营养素有哪些 | 002 |
| 豆浆保健，祛病美颜 | 004 |
| 如何选购豆浆机 | 006 |
| 喝豆浆要注意什么 | 008 |
| 制作豆浆的学问 | 010 |
| 果蔬汁的营养价值 | 011 |
| 选择果蔬原料的学问 | 013 |
| 制作果蔬汁有妙招 | 014 |
| 养生果蔬汁保健有一套 | 015 |

第二章

豆浆果蔬汁食材，质优味才好

- | | |
|---------------------|-----|
| 豆养身心，经典原味豆浆食材 | 018 |
| 黄 豆 | 018 |
| 绿 豆 | 020 |
| 黑 豆 | 022 |
| 红 豆 | 025 |

豆浆果蔬汁

养生事典



青 豆	027
豌 豆	029
谷养脾胃, 养生五谷豆浆食材	031
玉 米	031
大 米	033
燕 麦	035
薏 米	037
糯 米	039
小 麦	041
小 米	043
黑 米	045
大 麦	047
荞 麦	049
高 粱	051
芝 麻	053
果蔬健体, 健康果蔬汁食材	055
西红柿	055
胡萝卜	058
茄 子	060
黄 瓜	062
冬 瓜	064
苦 瓜	066
菠 菜	068
芹 菜	070
洋 葱	071
莲 藕	073
竹 笋	075
柠 檬	076

目录

CONTENTS

苹 果	078
橙 子	080
菠 萝	083
香 瓜	085
橘 子	087
葡 萄	089
香 蕉	091
木 瓜	093
西 瓜	095
柚 子	097
草 莓	098
猕猴桃	101
芒 果	103
梨	105
桃	107
哈密瓜	109
桑 葚	111

第 三 章

保健豆浆果蔬汁，保健身体好

健脾养胃，滋养身体消化好	114
排毒养颜，青春靓丽有自信	118
补血活血，气血和畅养身体	122
养肝护肝，情志和畅重调养	125



- 补肾益精，调摄精神强筋骨 130
- 乌发润发，温补营养是关键 135
- 缓解疲劳，补充营养解乏困 139
- 养心安神，调养身心保安康 143
- 健脑益智，放松精神养性情 147
- 润肺养肺，合理调养保肺脏 152

第四章

四季豆浆果蔬汁，无忧好生活

- 春季养生，养阳防风 158
- 夏季养生，消暑清热 163
- 秋季养生，滋阴润肺 167
- 冬季养生，保养精气 171

第五章

养颜豆浆果蔬汁，美容又瘦身

- 美容养颜，滋润皮肤有光泽 178
- 瘦身减肥，利肠益胃减脂肪 183
- 祛斑祛痘，补水养护祛色斑 189
- 润肤美白，保湿防晒抗衰老 194

目录

CONTENTS

第六章

不同人群豆浆果蔬汁，呵护每个人

- 上班族，平衡营养精神好 200
- 老人益寿，滋补身体防衰老 205
- 儿童健康，增强体质补营养 210
- 妇女健康，补虚润燥祛百病 214
- 男性健康，调养身心补肾脏 218

第七章

祛病豆浆果蔬汁，调理养身心

- 贫血，行气补血养身体 224
- 失眠，改善睡眠养精神 228
- 高血压，合理调养降血压 233
- 高脂血，疏通血管降血脂 237
- 骨质疏松，强身壮骨补营养 242
- 糖尿病，吸收营养降血糖 247
- 湿疹，清热祛湿排毒气 252
- 便秘，补虚养胃助消化 256
- 咳嗽，止咳消痰清肺燥 259

第一章

养生豆浆果蔬汁,营养又健康





豆浆营养素有哪些

豆浆中的营养元素非常丰富，其含有植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸和铁、钙等矿物质，特别是其中的钙含量，虽然没有豆腐的钙含量高，但是超过了其他任何乳类制品。下面我们来具体介绍一下豆浆中所含的营养物质。

◎ 大豆异黄酮

异黄酮通常被认为是一种弱的植物雌激素。大豆则是人类获得异黄酮的唯一来源。大豆异黄酮是一种通过非转基因大豆精制而成的生物活性物质，可以说，是具有多种重要生理活性的天然营养素，其所具有的纯天然植物雌激素，可以被人体轻松吸收，从而达到补充人体营养的效果。通常来说，雌激素生理活性强，那么异黄酮就能够起到抗雌激素的作用，如此一来，便可以降低受雌激素激活的癌症风险，比如乳腺癌。妇女绝经时期，雌激素的水平就会降低，异黄酮可以起到替代作用，从而抑制停经期症状的发生。

◎ 优质大豆蛋白

大豆蛋白质，也就是我们说的大豆类产品所含的蛋白质，其含量大约是谷类食物的4~5倍。大豆蛋白质中的氨基酸组成同牛奶蛋白质相近，除了蛋氨酸较低外，其他必需的氨基酸含量都非常高，是植物性的完全蛋白质。营养价值方面，可与动物蛋白等同。大豆蛋白质所含的人体必需氨基酸含量充足、成分齐全，被认为是“优质蛋白质”。

大豆蛋白质能够起到降低胆固醇的作用。大豆蛋白饮品比牛奶容易消化吸收。牛奶进入胃后易结成大而硬的块状物，而豆浆进入胃后则结成小的薄片，而且松软不坚硬，这样一来，就更容易消化。



◎ 大豆卵磷脂

大豆卵磷脂，指的是精制大豆油生产过程中的一种副产品。纯品的大豆卵磷脂为棕黄色蜡状固体，易吸水变成棕黑色胶状物，在空气中极易氧化，颜色从棕黄色逐渐变成褐色乃至棕黑色，且不耐高温，80℃以上便逐步氧化酸败分解。大豆卵磷脂中含有的卵磷脂、脑磷脂、磷脂酸（PA）、磷脂酰甘油（PG）、缩醛磷脂、溶血磷脂等，能够起到延缓衰老、预防心脑血管疾病的效果。

◎ 大豆膳食纤维

大豆膳食纤维是什么呢？实际上，是对一些不能为人体消化酶所消化的大分子糖类的总称，其中包括了纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等营养物质。膳食纤维虽然说不可以为人体提供任何营养物质，但是，其能够为人体带来生理活性功能。大豆膳食纤维包含了大量的可溶性膳食纤维——多糖，可明显提高机体巨噬细胞数量和巨噬细胞吞噬指数，同时，还能够刺激抗体的产生，从而加强人体的免疫功能。膳食纤维还能减少人体内某些激素，从而起到预防乳腺癌、子宫癌和前列腺癌的作用。

◎ 大豆皂甙

有不少人喜欢喝豆浆，有人在喝的过程中会发现豆浆有一种略微的涩味，实际上，那就是豆浆中的大豆皂甙。尤其是没有煮熟的豆浆，这种涩味更会加明显。

大豆皂甙实际上就是一种植物性激素，它能够调节人体性激素水平，提高免疫能力，延缓衰老等。值得注意的是，最新的科学研究证实，皂甙对多种癌细胞都有抑制作用。皂甙能明显抑制癌细胞增殖，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，诱导癌细胞凋亡等。

◎ 大豆低聚糖

大豆低聚糖也是一种豆类营养物质，其为大豆中所含可溶性碳水化合物的总称。通常来说，成熟的大豆大约含有10%的低聚糖。大豆低聚糖具有保



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。一般来说，健康人每天摄取3克大豆低聚糖就足够人体的消耗。肠道内的双歧杆菌对大豆低聚糖的利用率非常高，能产生乙酸和乳酸及一些抗生物质。这样一来，就可以抑制外源性致病菌和肠内腐败细菌的增殖，在肠黏膜表面形成一层具有保护作用的生物膜屏障，可以有效阻止有害微生物的入侵，让肠道健康成长，还可以产生通便的作用。

不饱和脂肪酸基本上存在于植物脂肪当中，比如豆油、花生油、菜子油、芝麻油等。不饱和脂肪酸除了能够调节人体的各项功能，还能帮助人体排出体内多余的废物。人体如缺乏不饱和脂肪酸，将会影响自身的免疫、心脑血管、生殖、内分泌等系统的生理功能，这样一来，就非常容易引发高血压、高血脂、血栓病、动脉粥样硬化、风湿病、糖尿病等致命疾病。

◎ 矿物质

大豆中含有钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等多种矿物质元素。据了解，每100克大豆含钙191毫克，磷465毫克，铁8.3毫克，镁200毫克，钾1503毫克。如果把大豆制成豆浆，那么，这些矿物质元素大部分都能够保留下来。

豆浆保健，祛病美颜

◎ 预防动脉硬化

在全球范围内因疾病而死亡的人群中，第二死亡原因就是心血管疾病，而第三死亡原因则为脑血管障碍。这两种死亡原因都是动脉硬化性疾病，因此，动脉硬化也成为了非常值得关注的问题。引起动脉硬化的原因有高胆固醇血症、高血压、糖尿病、抽烟、遗传等，其中高胆固醇血症是最为主要的原因。



胆固醇是人体活动不可缺少的物质，因此，适量的胆固醇对人体还是有益的。不过，胆固醇值太高的话，就会引起动脉硬化。而豆浆中含有大豆异黄酮、大豆膳食纤维、大豆磷脂、大豆低聚糖、大豆皂甙、植物固醇、大豆蛋白活性肽等多种营养保健因子，这些因子可以促进人体的消化，减少血液有害人体的胆固醇，增加有益人体的胆固醇，使血液变得洁净，使血管变得强健，大大有助于预防动脉硬化。另外，豆浆还可以降低偏高的血糖值和血压。

◎ 缓解更年期症状

女性更年期是一种常见的心神失养症，常表现为晕眩、全身发热、面色潮红等，这些病证通常都会让人感到难受。豆浆可以有效缓解更年期的这些症状。原因是豆浆中所含的类似卵泡激素的成分，可以补充体内分泌不足的卵泡激素。而卵泡激素分泌降低正是导致更年期症状的原因之一，因此，常饮豆浆可以缓解更年期症状。

◎ 美化肌肤

几乎所有女性都渴望自己皮肤细嫩，远离粗糙、黑斑和暗沉。虽然说，目前市场上的化妆品可以起到遮盖粗糙的皮肤的作用，但长期使用，并不利于皮肤健康。但常喝豆浆的人，则不会有过多这样的烦恼，因为豆浆可以起到消除黑斑、暗沉的作用。豆浆中含有很多保护皮肤以及美化皮肤的要素，能够促进荷尔蒙的分泌，从而使血液循环转为良好，防止产生黑斑等皮肤瑕疵。同时，豆浆还可以起到抗氧化的作用，能够防止皮肤老化。豆浆中含有铁，还可以帮助女性很好地预防贫血。

◎ 促进脑部的活性化

为了防止脑部的衰老，一定要让大脑得到充足的营养，而豆浆就可以满足人体的这种需要。豆浆中丰富的营养元素有助于促进脑部的活性化，使脑部功能变得活跃，防止老年痴呆症的发生。所以说，不仅是中老年人、学生、上班族都应该多喝豆浆。



◎ 消除紧张与焦躁

随着生活水平的提高，经济的快速发展，人们的精神也变得越来越紧张和焦躁。经常会因为一点小事而焦躁、坐立不安的人，就是因为体内缺乏B族维生素。而豆浆中含有很丰富的B族维生素，所以其对于消除焦躁有很好的帮助，同时还能够提高注意力，使人能够冷静处事。

◎ 预防骨质疏松

骨质疏松症对于老年人来说，是一种经常遇到的疾病。原因是，老年人的身体状况下降，骨骼变得中空，所以，最好的解决对策是充分摄取钙质。人们普遍认为，钙质通常都存在于牛奶及小鱼干中，实际上，在豆浆中也有很多钙质。对于女性来说，除了从食物中摄取钙质外，女性分泌的卵泡激素也起着很重要的作用，而豆浆中就含有类似卵泡激素的成分。当女性到了卵泡激素减少的年龄时，很多人都会患骨质疏松症。常喝豆浆，能够有效防治骨质疏松症。

如何选购豆浆机

目前，很多家庭都会通过豆浆机来自制豆浆，因此，豆浆机就成了日常生活中必备的工具了。然而，市面上存在的豆浆机品牌非常多，所以选用一款好的豆浆机显得非常重要。下面为大家介绍一些豆浆机的选购方法。

◎ 查看产品标志

首先，要注意查看产品标注的企业名称、地址、规格、型号、商标、电压、功率是否详细，以及说明书是否有工作时间的限定条件等；其次，要选择畅销的品牌，长期致力于豆浆机生产的专业大品牌所生产的产品会更令人放心。



◎ 看电机质量

好的豆浆机通常所用的材质和配件都是上等货，大部分都是进口零件。挑选时还应检查电源插头、电线等，另外，还要看该机所获得的权威认证和权威质量保证称号，如3C认证、欧盟CE认证、质量免检、企业ISO9001国际质量体系认证等。

◎ 看密封性能

查看密封性最好的方法就是，要求商家试机。在选购的时候，将豆浆机放在玻璃板或光滑平面上，空转1分钟，然后再加水试1分钟，密封性能好的产品通常没有较大的移位，也不会发出异味或出现漏水的现象。

◎ 看刀片设计

通常来说，好的刀片都会有一定的螺旋倾斜角度，这样的刀片旋转起来不仅碎豆彻底，还可以产生巨大的离心力，便于将豆中的营养充分释放出来。

◎ 看豆浆机容量

选购豆浆机的过程中，需要根据家庭人口的多少选择不同容量的豆浆机，如果家中是1~2人，建议选择800~1000毫升的豆浆机；如果家中是2~3人，建议选择1000~1300毫升的豆浆机；如果家中是4人以上，那么，建议选择1200~1500毫升的豆浆机。

◎ 看功能是否合理

市场上的豆浆机大部分都宣称能保温储存，有的豆浆机可在豆浆机中直接泡豆定时制作，有的豆浆机建议消费者直接打干豆。事实上，豆浆保温储存易变质，只宜冷藏保存，而利用定时功能直接用泡豆的水做豆浆，既不卫生也做不出好口味，用干豆直接做的豆浆则影响出浆率和营养吸收。

◎ 看构造设计

豆浆机的设计方面主要看是否具有先进的加工程序。通常，优良的豆浆机在打豆浆时一般是先将黄豆加热到86℃，再进行粉碎、过滤、自动加热煮