

给家人营养暖心的美味豆浆

美味营养

豆浆



自己做

MEIWEI YINGYANG DOUJIANG ZIJIZUO

罗晓玲 常学军 主编



中国轻工业出版社



美味营养豆浆自己做

主 编：罗晓玲 常学军

特邀顾问：朱文安

摄 影：杨跃祥

菜品制作：崔继红 刘 滨

雷 宇 石 涛 王 肃



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味营养豆浆自己做 / 罗晓玲, 常学军主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5019-8061-1

I. ①美… II. ①罗… ②常… 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 014077 号

责任编辑: 白 晶

责任终审: 张乃柬

封面设计: 逸水翔天

版式设计: 余桂花

责任校对: 宋 荷

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印张: 7

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8061-1

定价: 19.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101477S1X101ZBW

前言

Preface

说起豆浆大家都不陌生，豆浆是中华民族的传统美食。记得我小时候，家里的早餐经常是豆浆加油条。两根被油炸得黄灿灿的、又香又脆的油条，伴着一碗又白又浓、美味香甜的豆浆，吃完之后依然意犹未尽、口感留香。

事实上，豆浆的价值并不仅仅在于它那香甜的滋味、老少皆宜的口感，更重要的是它的营养价值。在每天的饮食中，我国的营养学家极力推荐的健康饮食之一就是豆浆。豆浆被公认为是防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。尤其是对于那些乳糖不耐受的人群，以及糖尿病患者，不含乳糖的原味鲜豆浆更是理想的选择。

今天，随着小型家用豆浆机的普及，豆浆更成为每户人家餐桌上的一道既营养保健，又方便快捷的美食。我们不再需要像过去那样，每天清晨早早起床，去外面的早点摊或者市场上，排着长长的队伍买豆浆。只要有一个小型豆浆机，有各种豆类食材，人在家里，足不出户，半小时之内，自己就能打制出美味营养的豆浆。

说起自己打制豆浆，就不能不说到豆浆的各种做法。本书的目的就是向读者推荐并介绍各种营养豆浆的制作方法，让您在家中享受花样翻新的

美味豆浆的同时，又能让家人获得充足的营养。全书共分七大部分，分别介绍了天然素味的原味豆浆，延年益寿的营养五谷、干果豆浆，排毒抗癌的蔬菜豆浆，养颜安神的花草豆浆，美体减脂的水果豆浆，具有另类口感的特色豆浆，以及有关豆浆和豆渣的各种美食。全书总共介绍了82种豆浆和20种豆浆及豆渣美食，种类丰富，图片精美，不仅内容实用，书更值得珍藏。

做健康的现代人，每天坚持喝一杯浓浓的豆浆！

编者

2010年12月24日



Contents

目录



给家人营养暖心的美味豆浆

- 6 营养豆浆天天喝
- 8 如何制作一杯浓浓的豆浆
- 10 豆浆机的选择与清洗

天然素味：原味豆浆

- 12 巧喝豆浆
- 13 原味黄豆浆
- 14 原味黑豆浆
- 15 原味绿豆浆
- 16 原味红豆浆

延年益寿：营养五谷·干果豆浆

- 18 五谷豆浆好养生
- 19 八宝豆浆
- 20 核桃豆浆
- 21 花生豆浆
- 22 芝麻豆浆
- 23 果仁豆浆
- 24 红枣豆浆
- 25 枸杞豆浆
- 25 杏仁豆浆
- 26 桂圆红枣豆浆
- 28 红枣枸杞豆浆
- 29 山药薏仁豆浆
- 30 莲子花生豆浆
- 30 核桃芝麻豆浆
- 31 黄豆大米豆浆
- 32 黑豆糯米豆浆
- 33 红豆小米豆浆

- 34 绿豆红枣豆浆
- 36 核桃大米豆浆
- 36 五谷豆浆
- 37 五豆豆浆
- 38 全麦豆浆
- 40 黑枣豆浆
- 40 杏仁大米豆浆
- 41 果仁小米豆浆
- 42 糙米豆浆
- 44 燕麦米豆浆
- 44 黄金米豆浆

排毒抗癌：蔬菜豆浆

- 46 豆浆和蔬菜的那些事儿
- 47 红薯豆浆
- 48 南瓜豆浆
- 50 山药豆浆
- 51 玉米豆浆
- 52 芋艿豆浆
- 53 胡萝卜豆浆
- 54 白萝卜豆浆
- 55 莲藕豆浆
- 56 黄瓜豆浆
- 57 西芹豆浆
- 58 生菜豆浆
- 59 芦笋绿豆浆
- 59 芦笋淮山黄豆浆
- 60 虾皮紫菜豆浆
- 60 马铃薯豆浆



养颜安神:花草豆浆

- 62 花草豆浆缘
- 63 美颜杂花豆浆
- 64 润肤玫瑰花豆浆
- 65 安神茉莉豆浆
- 65 香醇桂花豆浆
- 66 清心菊花豆浆
- 68 凉爽薄荷豆浆
- 69 怡情绿茶豆浆
- 70 宁心百合红豆浆
- 70 百合莲子豆浆



美体减脂:水果豆浆

- 72 豆浆里的水果传奇
- 73 苹果豆浆
- 74 香桃豆浆
- 75 雪梨豆浆
- 76 香蕉豆浆
- 76 草莓豆浆
- 77 猕猴桃豆浆
- 77 西瓜豆浆
- 78 哈密瓜豆浆
- 79 葡萄豆浆
- 80 香橙豆浆
- 81 蜜柚黄豆浆
- 81 金橘红豆浆
- 82 山楂豆浆
- 84 椰汁豆浆
- 85 火龙果豆浆
- 86 木瓜豆浆
- 86 杂果豆浆



另类口感:特色浆饮

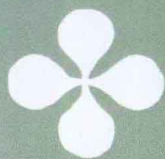
- 88 巧花心思做豆浆
- 89 咖啡豆浆
- 89 饴糖豆浆
- 90 巧克力豆浆
- 90 香草豆浆
- 91 松花黑米豆浆
- 92 板栗燕麦豆浆
- 93 花生豆奶
- 93 花生乳
- 94 核桃杏仁露
- 94 绿豆沙



豆浆·豆渣美食烹饪

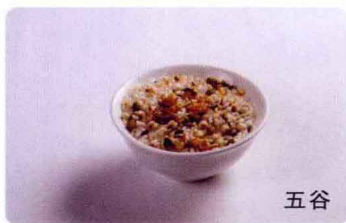
- 96 美食营养全利用
- 97 豆浆粥
- 98 豆浆冰糖米粥
- 99 南瓜豆浆粥
- 100 豆浆蒸米饭
- 101 豆浆拉面
- 101 豆浆芙蓉蛋
- 102 豆浆三鲜汤
- 102 豆浆香菇汤
- 103 豆浆莴笋汤
- 103 豆浆排骨汤
- 104 豆浆丸子汤
- 104 豆浆鸡肉煲
- 105 豆渣馒头
- 105 豆渣蛋饼
- 106 豆渣丸子
- 106 营养豆渣汤
- 107 豆渣鸭翅
- 107 素炒豆渣
- 108 豆渣粥
- 108 咖喱豆渣





给家人营养暖心的美味豆浆

营养豆浆天天喝



五谷



黄豆



胡萝卜

明代著名医家李时珍在《本草纲目》中写道：“豆浆，性平味甘，利气下水，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》中也记载了豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。由此可见，中国古代医家们对豆浆的奇特功效早已有所认识。

据说，豆浆起源于中国，是西汉的淮南王刘安发明的。刘安是一个大孝子，有一次他母亲生病了，吃不下任何东西，刘安看在眼里，急在心里，便想出一个办法，那就是每天让人用石磨把黄豆磨成豆浆给母亲喝。没想到，母亲喝了豆浆后，病很快就好了。于是，豆浆就开始在民间流行起来了。

那么，豆浆为什么具有养生功效呢？

据研究，豆类，尤其是黄豆，含有大豆皂苷、异黄酮、大豆低聚糖以及丰富的蛋白质、植物雌激素、卵磷脂等，不仅对人体具有保健作用，而且对某些癌症（如乳腺癌、子宫癌）都有抑制和预防的作用。在鲜豆浆中，还含有多种人体必需的微量元素和矿物质，如铁、钙、烟酸、



白萝卜



枸杞



小

维生素 B₁、维生素 B₂ 等，被称为“绿色牛奶”。

豆浆的营养价值和牛奶很相近。牛奶中的蛋白质含量是 2%，豆浆中的蛋白质含量是 2.56%；豆浆中的铁含量是牛奶的 25 倍；豆浆中的钙含量比其他任何乳类都高。比牛奶更好的是，豆浆不含胆固醇和乳糖。乳糖需要乳糖酶的作用才能被分解，然后再被人体吸收，但是中国人多数都缺乏乳糖酶，所以很多人喝牛奶会腹泻，喝豆浆却没有这样的问题。

经常喝豆浆能够滋阴润燥，维持人体正常的营养平衡。它还能帮助降低血压、血脂，减轻心血管负担，增强心脏活力，优化血液循环，保护心血管，防止动脉硬化，并有平补肝肾、增强免疫功能的作用。对糖尿病患者来说，豆浆能降低血糖，因为大豆富含可溶性纤维，能帮助人体降低血糖。另外，豆浆中的“黄豆苷原”能够帮助女性调节内分泌，每天喝 300~500 毫升豆浆，能明显改善女性的心态和身体素质，延缓皮肤衰老，达到养颜美容的目的，尤其是中老年女性，多喝豆浆能够改善更年期综合征。另外，豆浆对缺铁性贫血、气喘等疾病都有调理作用。老人常喝豆浆，还能预防老年痴呆症，增强抗病能力，防癌抗癌。

为了健康，让我们常喝豆浆，多喝豆浆吧！

如何制作一杯浓浓的豆浆



家庭自制豆浆有三种方式可供选择。

一是使用石磨或者电磨。用石磨研磨黄豆是一种古老的方法。可以准备一个小石磨，用这种方式制作出来的豆浆口感鲜美，别具情趣，但缺点是太耗时间。还有一种家庭使用的小电磨也可选择。不过，电磨虽然比石磨方便许多，也有诸多不便之处。

二是使用食品加工机，先迅速将黄豆粉碎，再倒入锅中细细熬煮。但是这种方式也不是特别方便。

三是使用豆浆机。可以选择一款家用的全自动豆浆机，用这种方式加工豆浆，方便快捷、简单安全、省时省力，而且制作出来的豆浆口感好，营养价值也很高。

下面我们分十步来介绍如何制作一杯浓浓的豆浆（请对照图示）。

1. 准备好黄豆和一个家用的全自动豆浆机。把豆浆机的内外擦洗干净。

2. 黄豆洗干净，一定要清洗净泥沙、夹杂的石子。

3. 黄豆用水泡软。夏季大约需要泡6~8小时，冬季大约需要泡12小时左右。

4. 用量杯取1杯泡软的黄豆。一般在市场上销售的各类豆浆机都配备了量杯。

5. 将1量杯的黄豆倒入豆浆机中。

6. 按照豆浆机的使用说明，在豆浆机中加入适量的水。

7. 豆浆机接通电源，按照豆浆机的使用说明，选择相应的制作按键。

注意，豆浆机的电源处必须保持干燥，千万不可渗水。要严格按照豆浆机的使用说明操作。

8. 豆浆机搅打过程中。生豆浆加热到 $80\sim 90^{\circ}\text{C}$ 时，会出现大量白色泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，其实只是一种“假沸”现象，因为这个温度还不能破坏豆浆中的皂苷物质。未熟透的皂苷一旦进入人体胃肠道，会刺激胃肠黏膜，使人出现中毒反应，如恶心、腹痛、呕吐、腹泻、厌食、乏力等。所以，豆浆“假沸”后，要继续加热 $3\sim 5$ 分钟，直到泡沫消失。煮豆浆时，有人为保险起见，将豆浆反复煮好几遍，虽然除去了有害物质，却也损坏了豆浆的营养成分。所以，煮豆浆要恰到好处，要控制好加热时间，不能反复熬煮。

不过，使用全自动豆浆机加工时，不用担心这一点，因为豆浆机的程序都是设定好的，会自动操作。

9. 豆浆制作好后，用丝网过滤豆渣。豆渣的营养也很丰富，所以过滤出来的豆渣不要倒掉，可以把豆渣盛进一个小碗中，待凉后放入冰箱储存。等豆渣积攒得稍微多了一些，可以按照本书中的内容，制作自己感兴趣的豆渣美食。

10. 将过滤完的豆浆倒入杯中，根据个人口味加入适量白糖或冰糖就可以饮用了。不过，建议大家最好喝原味豆浆，尤其是糖尿病患者和肥胖人士，最好不要加糖。



豆浆机的选择与清洗

1. 我想买一个豆浆机，不知道该买什么牌子的？

目前，市场上比较好的豆浆机有九阳、美的、东陵、欧科、苏泊尔等。各种豆浆机的功能、使用方法多少都有些不同，价位更参差不齐。购买时，建议您根据自己的情况综合选择。我们建议您最好购买名牌产品。因为名牌豆浆机一般经过多年市场检验，性能相对优越。

2. 购买豆浆机时，我应该怎样鉴别质量？

鉴别豆浆机的质量时，除了看品牌，也可以向导购询问，或者阅读说明书，了解豆浆机的材质和配件来源。一般来说，优质豆浆机的材质和配件都比较好，有不少都使用了进口配件。

3. 购买豆浆机时，如何判断其是否安全可靠？

仔细检查电源插头、电线等，建议购买有国家级质量安全体系认证的产品，如 3C 认证、欧盟 CE 认证等。市场上销售的豆浆机必须符合国家安全标准，必须有 3C 认证标志。

4. 豆浆机有不同容量，我该怎么选择呢？

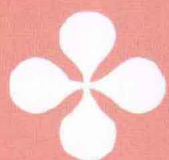
应根据家庭人口的多少进行选择。如果是两口之家，建议选择 800~1000 毫升的容量；如果是三口或四口之家，建议选择 1000~1300 毫升的容量；如果家庭人数在四人以上，建议选择 1200~1500 毫升的容量。

5. 购买豆浆机后，如何保证售后服务？

首先，在购买时，看看厂家的售前和售中服务，如果售前和售中服务做得好，售后服务也会比较好。其次，购买时要了解一下售后服务网点。一般来说，售后服务网点越多，服务质量就会越好；售后服务网点距离消费者越近，售后服务就会越方便。

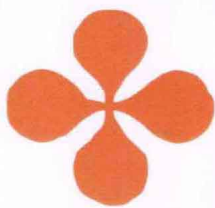
6. 豆浆机应该如何清洗保养？

首先，一定要按照说明书正确使用。其次，豆浆机在使用完后，一定要及时清洗，尤其是红豆、黑豆等，在制作过程中会有色素附着在杯壁上，如果不及时清洗，就会残留在上面，影响美观。另外，清洗时千万不要碰到电机部分，电源处不能渗水，以免漏电发生危险。



天然素味：原味豆浆





巧喝豆浆



豆子的种类很多，除了黄豆、红豆、黑豆、绿豆，还有扁豆、芸豆、蚕豆、青豆、豌豆、眉豆等。各种豆子所含的营养成分也多少有些区别，营养价值自然不同。例如，黄豆能够益血补虚，黑豆可以健脑益智，红豆能够消除便秘，绿豆可以利尿消肿。

制作豆浆时使用的豆子，也并不仅限于黄豆、红豆、绿豆、黑豆，还可以选用豌豆、芸豆、眉豆等，更可以按个人不同的喜好将各种豆子巧妙搭配在一起。例如，制作黄豆浆时，可以添加少许红豆；制作红豆浆时，可以加入一些绿豆。

豆浆制作好后，调味的方式也非一成不变。有人喜欢喝咸豆浆，有人喜欢喝甜豆浆，也有人既不愿喝甜的，也不愿喝咸的，只爱原汁原味的。所以，喜欢喝甜豆浆的，可以在豆浆中加入适量的白糖或冰糖；喜欢喝咸豆浆的，可以在豆浆中添加少许食盐。当然，原汁原味的豆浆口感最纯正。

不过，豆浆也有宜忌。例如，对喜欢喝甜豆浆的人来说，红糖和蜂蜜就不宜添加到豆浆中。因为红糖和蜂蜜都含有机酸，与豆浆中的蛋白质结合后，会产生变性沉淀，不容易被人体吸收，而且还会破坏豆浆的营养成分。其次，也不宜空腹喝豆浆。人一旦空腹喝豆浆，豆浆中的蛋白质大都会人体内转化为热量被消耗，不能起到补益的作用，所以，喝豆浆时最好能同时吃一些面包、糕点、馒头等富含淀粉的食物，这样，蛋白质才能与胃液充分发生酶解作用，使营养物质被充分吸收。

当然，喝豆浆也是因人而异的。脾胃虚弱，容易腹泻、腹胀的人，夜间尿频、遗精的人都不宜多喝豆浆。由于豆浆中含有嘌呤，故不适合痛风病人饮用。



原味黄豆浆

原料

黄豆 100 克, 水、白糖或冰糖各适量。

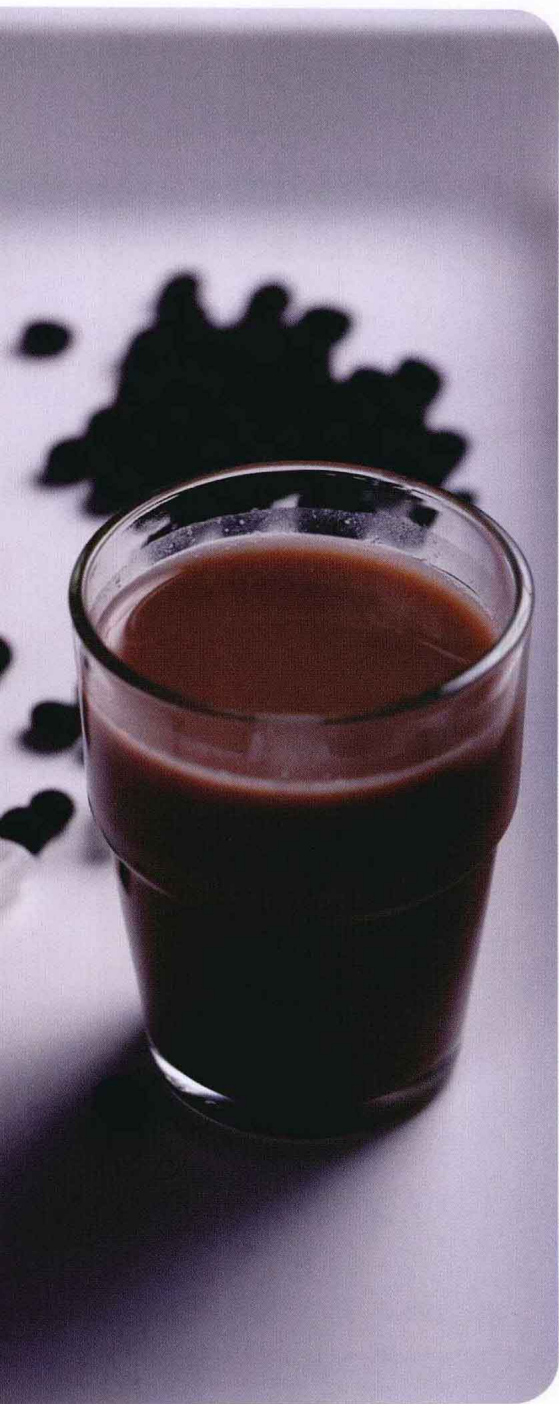
做法:

- A. 黄豆用水泡软并洗净。
- B. 将黄豆放入豆浆机中, 添加适量水, 搅打成浆。
- C. 将打出的豆浆过滤后, 按个人口味添加适量白糖或冰糖即可。

营养价值

黄豆的主要成分是蛋白质, 含有人体必需的氨基酸, 对人体肌肉的修复和再生以及皮肤、头发和指甲的生长都有重要作用。这款豆浆能够增强人体免疫力, 促进肠胃蠕动, 降低血压, 尤其适合哺乳期女性饮用, 因为它还能促进乳汁的分泌。





原味黑豆浆

原料

黑豆 100 克, 水、白糖或冰糖各适量。

做法:

- A. 黑豆用水泡软并洗净。
- B. 将黑豆放入豆浆机中, 添加适量水, 搅打成浆。
- C. 将打出的豆浆过滤后, 按个人口味添加适量白糖或冰糖即可。

营养价值

黑豆被称为“豆中之王”, 含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质, 微量元素的含量也很高, 如人体必需的锌、铜、镁、钼、硒、氟、铬等。铬具有调整血糖代谢的作用, 所以黑豆浆能生血、乌发、补肾, 尤其适合糖尿病患者饮用。



原味绿豆浆

原料

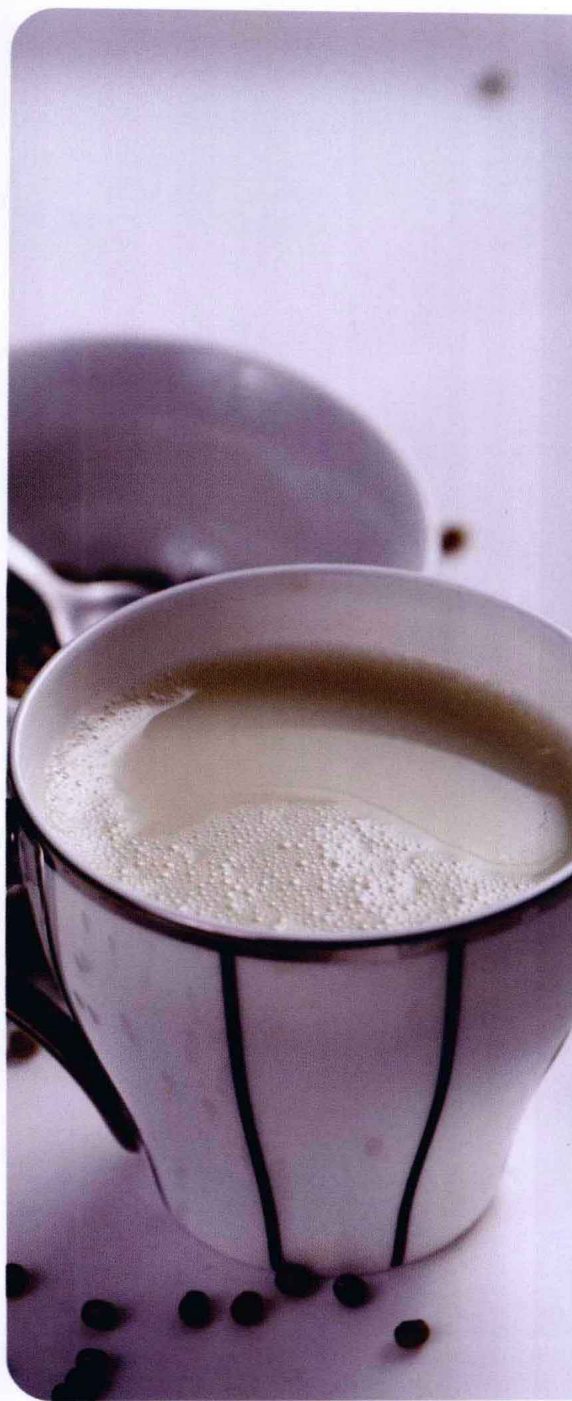
绿豆 100 克, 水、白糖
或冰糖各适量。

做法:

- A. 绿豆用水泡软并洗净。
- B. 将绿豆放入豆浆机中, 添加适量水, 搅打成浆。
- C. 将打出的豆浆过滤后, 按个人口味添加适量白糖或冰糖即可。

营养价值

绿豆营养丰富, 明代著名医家李时珍称它为“菜中佳品”。它含有多种维生素, 以及钙、磷、铁等无机盐。其中的蛋白质和磷脂具有兴奋神经、增强食欲的作用。在酷热的夏天, 一杯甘凉可口的绿豆豆浆不仅能清热解暑, 还能明目降压。





原味红豆浆

原料

红豆 100 克、水、白糖或冰糖适量。

做法：

- A. 红豆用水泡软并洗净。
- B. 将红豆放入豆浆机中，添加适量水，搅打成浆。
- C. 将打出的豆浆过滤后，按个人口味添加适量白糖或冰糖即可。

营养价值

红豆不但含有丰富的蛋白质和矿物质，更富含维生素 B₁、维生素 B₂，有补血、利尿、消肿的作用，能促进人体心脏机能。这款豆浆适合爱美的时尚女性饮用，因为它含有丰富的纤维，能帮助人体排泄出多余的盐分、脂肪，对瘦身有明显功效。

