

朱太治 双福等 编著

豆浆机做法全面升级
纯五谷汁 五谷豆汁 五谷杂粮汁 五谷浆
五谷粉糊……
最天然、最营养
一口香醇，一杯养生
200多个步骤图 详解制作过程
一看就会 简单实用
家庭养生首选

全彩
超值版

畅销养生
豆浆第2季

巧用豆浆机做花样料理：养生

五谷汁· 米浆·粉糊 制作大全

超值赠送价值
18元
豆浆饮食养生
VCD



时尚美食馆

巧用豆浆机做花样料理：

养
生

五谷汁 · 米浆 · 粉糊

制作大全

朱太治 双福等 © 编著



化学工业出版社
北京

内 容 提 要

养生食品自己做，不添加任何添加剂，安全又放心！

- 1.以养生为内容核心，营养专家指导，根据饮品制作方法区分，分为五谷汁、米浆、粉糊三大类，清晰明了，特别适合家庭制作。
- 2.超大信息量，80多种美食做法，让你根据自己的需要，轻松选择与制作。
- 3.分类全面，花样创新，包括五谷汁、米浆、粉糊以及五谷汁米浆粉糊美食制作，教你充分利用手边的豆浆机，制作多种五谷美食。
- 4.讲解详细、家庭实用性强——彩色步骤图，详细讲解相关食材的知识、对应美食的制作方法、养生功效，对症选择。
- 5.操作简单：巧妙利用豆浆料理机，所选美食种类丰富，简单方便，家庭易操作。
- 6.高附加值——附赠VCD，实景操作演示，方便你跟着制作，一目了然。

图书在版编目（CIP）数据

巧用豆浆机做花样料理：养生五谷汁、米浆、粉糊
制作大全 / 朱太治，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2011.5

（时尚美食馆）

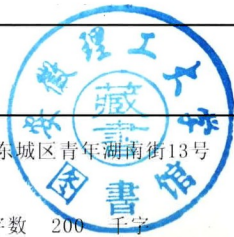
ISBN 978-7-122-10347-5

I. 巧… II. ①朱… ②双… III. ①豆制食品—饮料—制作②稻米制食品—饮料—制作③面粉制食品—制作
IV. ①TS214.2②TS213

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第002550号

责任编辑：李 娜

责任校对：徐贞珍



摄 影：

装帧设计：

双福 SF 文化工作室

www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号）

邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 6 字数 200 千字

2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元（附光盘）

版权所有 违者必究



目录 Contents

Part1 开启健康宝库



健康讲堂：健康喝出来	01
五谷汁、米浆、粉糊制作工具以及注意事项	02
人体所需要的营养成分分析	04
食用五谷杂粮注意事项	06
自制养生饮品保存妙法	07

Part2 最受欢迎——养生五谷汁轻松做

薏米汁	08	小米汁	21
薏米百合汁	09	红豆小米汁	22
牛奶黑米汁	10	小米龙眼红糖汁	23
黑米黄豆汁	11	玉米燕麦片汁	24
黑米黑豆汁	12	栗子燕麦黄豆汁	25
玉米汁	13	大米土豆汁	26
玉米黄豆汁	14	大米黄豆汁	27
玉米扁豆木瓜汁	15	山药扁豆大米汁	28
玉米枸杞汁	16	大米南瓜花生仁汁	29
糯米汁	17	五谷黄豆汁	30
糯米黑豆汁	18	高粱米汁	31
糯米红枣汁	19	芡实核桃汁	32
糯米莲子山药汁	20	红豆香蕉酸奶汁	33

重点注意事项：

本书提供的所有饮品配方和菜品搭配，适合一般体质，仅供读者参考，作为养生保健之用，不能取代药品作为治疗之用。如为特殊体质或身体有所不适，应及时接受医生的诊断与治疗。



Part3 最具人气——养生米浆好制作



黑米核桃浆	34	核桃腰果米浆	44
枸杞核桃米浆	35	红薯大米浆	45
黑米黄豆核桃浆	36	养心桂圆米浆	46
薏仁米浆	37	山药莲子米浆	47
绿豆薏仁浆	38	花生芝麻米浆	48
小米胡萝卜浆	39	杏仁米浆	49
养生十谷米浆	40	四神米浆	50
迷情紫米浆	41	米浆核桃酪	51
大米糙米浆	42	莲子花生豆米浆	52
糙米浆	43	南瓜黄豆大米浆	53

Part4 超简单——养生粉糊巧制作

枸杞芝麻糊	54	红豆莲子糊	67
花生芝麻糊	55	腰果花生米糊	68
薏米芝麻双仁米糊	56	蛋黄米糊	69
乌金养生糊	57	山药芝麻糊	70
芝麻首乌糊	58	牛奶香蕉糊	71
芝麻栗子羹	59	小米芝麻糊	72
薏米红豆糊	60	黑豆芝麻米糊	73
红薯米糊	61	核桃花生麦片米糊	74
玉米绿豆糊	62	胡萝卜核桃米糊	75
红枣核桃米糊	63	桑葚黑芝麻糊	76
枣杞生姜米糊	64	红豆山楂米糊	77
核桃肉藕粉糊	65	莲子百合红豆糊	78
莲子奶糊	66		



养生讲堂：	
聊聊五谷杂粮的颜色密码	79

Part5 特别推荐——五谷汁、米浆、粉糊美食

绿豆汁炖白菜心	80	桂花糊米酒	86
红豆汁陈皮炖鲫鱼	81	小米汁蔬菜浓汤	87
米浆白菜泡菜	82	米浆瘦肉泥	88
豆浆炖羊肉	83	玉米汁拌芋泥	89
豆浆水煮鱼	84	法式薄饼	90
豆浆海鲜锅	85	美味红豆沙	91



附录：五谷杂粮最养生



Part1 开启健康宝库

健康讲堂：健康喝出来

“五谷”主要指豆、稻、黍、稷、麦，是最朴素自然、营养价值极高的传统食品。五谷杂粮在养颜美容、增强活力、排除毒素、健脑益智等方面，有着明显的食疗作用，能满足营养学均衡搭配、合理膳食的综合需要。

我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证明，要科学合理地搭配五谷杂粮，才能起到应有的营养价值和养生功效，增加免疫力，降低患病的概率。五谷杂粮相互搭配制成花色五谷汁、米浆、粉糊，能使五谷营养更有利于人体吸收，并且具有一定的养生价值。常饮五谷汁、米浆、粉糊，对人体的健康有着极为重大的作用，并且滋补强身功效明显。

常饮五谷汁、米浆、粉糊能加速人体的新陈代谢

五谷中含有更多的水溶性纤维素——维生素B₁，它作为辅酶参加碳水化合物的代谢，使人体新陈代谢能够顺利完成。同时，维生素B₁能增进食欲与消化能力、维护神经系统的正常功能。以五谷汁、米浆、粉糊的形式来制作五谷美食，能将维生素B₁保留得更加完整。

常饮五谷汁、米浆、粉糊有利于防治糖尿病

近年的研究表明，进食谷类及杂豆类后的餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米，利于糖尿病人血糖控制。如燕麦、荞麦、大麦、红米、黑米、扁豆等能明显缓解糖尿病人餐后高血糖症状。而以五谷汁、米浆、粉糊的方式来食用五谷，不仅制作简单，而且营养全面。

常饮五谷汁、米浆、粉糊有助于降低血压

五谷中荞麦所含的“芦丁”，能有效降低血胆固醇含量，并对血管有保护作用。燕麦所含的亚油酸能有效抑制血胆固醇升高，所含的多种酶类有较強的活力，能够延缓细胞的衰老。玉米所含的亚油酸、多种维生素、纤维素和矿物质等，有综合性的保健作用。只有将五谷尽可能完整的食用，其营养成分才会流失得越少。

常饮五谷汁、米浆、粉糊能预防中风

美国长达12年的研究表明，大量食用全谷类食物，可使中风的风险显著降低。豆富含优质植物蛋白、膳食纤维、微量元素等营养精华，对降低血脂血压、保护心脑血管、调节内分泌、美容保健、增强肌体免疫功能、延缓衰老、抗癌等，有很好的保健作用。民间有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语，意思是说如果人们每天都吃点豆类食品，不仅能够远离疾病的困扰，还可以辅助治疗一些疾病。豆浆、五谷豆汁、粉糊，能将豆类的营养发挥得更加充分。



五谷汁、米浆、粉糊制作工具以及注意事项

制作工具

全自动豆浆机

功能十分齐全，可以用来制作五谷汁、米浆、粉糊，使用起来十分方便。只需根据按键选择即可。

过滤网

用来过滤五谷汁、米浆的残渣，这样喝起来口感会更加顺滑。如果喜欢浓稠的饮品的话，可以不用过滤。



搅棒

装杯以后用来搅拌均匀，使味道更加可口。

碗、杯子

用来盛装做好的五谷汁、米浆。

量杯与台秤

用来称重。在制作之前，要先按照配方将重量称好，方便制作。



注意事项

未熟豆浆不要喝

由于生豆浆中含有皂苷、胰蛋白酶抑制物和维生素A抑制物，皂苷对消化道黏膜有很强的刺激性，可引起充血、肿胀和出血性炎症，出现恶心、呕吐、腹泻和腹痛等症状，还可抑制蛋白酶致甲状腺肿等毒副作用；胰蛋白酶抑制剂本身是一种蛋白质，它能选择性地与胰蛋白酶结合，形成稳定的复合物，从而使胰蛋白酶失去活性，致使蛋白质水解为氨基酸的过程中受到抑制，妨碍膳食中蛋白质的消化、吸收和利用，降低豆浆的营养价值；而维生素A抑制物又能氧化并破坏胡萝卜素。另外，生豆浆中含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，是微生物生长的理想条件。所以，豆浆必须煮熟烧透。





贴·心·指·导

煮豆浆时，还必须将上浮的泡沫除净，再以文火维持煮沸5分钟左右，使其有害物质被彻底分解破坏，微生物被杀死。正确的煮豆浆方法应该是在出现“假沸”现象后继续加热3~5分钟，使泡沫完全消失。有些人为了保险起见，将豆浆反复煮好几遍，这样虽然去除了豆浆中的有害物质，同时也造成了营养物质流失，因此，煮豆浆要恰到好处，控制好加热时间。

制作之前提前浸泡

想充分利用五谷杂粮中的蛋白质，就必须通过充分浸泡、磨细、过滤、加热等处理方式，再加之一部分五谷杂粮质地坚硬，必须要提前浸泡以后才能方便操作，同时也能减少对豆浆机的磨损。

一定要注意五谷杂粮之间搭配的相宜相克

在制作五谷汁、米浆、粉糊之前，要先对所选用食材进行了解，只有相宜的食材一同搭配，才能对人体起到更好的补益作用。

贴·心·指·导

五谷汁、米浆、粉糊虽然好喝，但是一定要注意食用量，切不可过量食用。同时也要根据自己的体质特点来选择自己适合的饮品。



应与含碳水化合物、淀粉多的食品搭配食用

如同饼干、馒头、面包等共食，或在早饭后1~2小时饮服。这样，五谷汁、米浆便能在胃中与胃液发生比较充分的酶解作用，并可以使饮食平衡，有利于消化吸收，有利于充分发挥蛋白质的营养效果，使营养素完全被人体吸收，从而有利于人体健康。





人体所需要的营养成分分析

人类为了生存和发展必须摄取食物，食物中对人体有用的成分称为营养素。营养是肌体组织细胞进行生长发育、修补更新组织、保护器官、制造各种体液、调节新陈代谢的重要物质基础。人体内所需要的营养归纳起来可分为蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐、维生素、膳食纤维和水。如果在日常生活中的饮食经常缺少某一种或几种营养素，就会影响身体健康。

人体的生命活动需要能量，称为热能。食物中能产生能量的营养素为碳水化合物、脂肪和蛋白质。如果身体长期热能摄入不足或摄入过多都会给身体的健康带来危害。据中国营养学会的推荐标准，成人男子每日供给量为10 000~16 750焦耳，成年女子为9 210~14 235焦耳。



蛋白质

主要存在于豆类、牛奶、蛋、鱼及精瘦肉等中。是身体组织的主要成分，构成各种细胞、酶类、抗体和激素等。如果缺乏，会出现生长缓慢、抵抗力低下、容易感染疾病、贫血等。蛋白质的功能是构成肌体细胞和组织，促进生长发育，参加肌体物质代谢，形成抗体，增强免疫能力和供给热能。蛋白质供给量应根据不同年龄、生活及劳动环境而定。通常情况下，成人每日每公斤体重为0.8~1.2克，如以摄入植物性蛋白为主，可酌情增量，一般来说，18~40岁成年男性，体重以60千克计算，每日蛋白质的供给量应为70~105克；18~40岁的成年女性，体重以53千克计算，每日蛋白质的供给量应为60~85克。

碳水化合物

主要存在于五谷杂粮、面粉、水果等中，是人体热能来源，能使人体血糖恒定，保证脂肪代谢顺利进行，促进蛋白质合成。缺乏时，会造成饥饿、疲劳、生长缓慢、体重轻等。碳水化合物主要是供给热能，是人体能量的主要营养素。每克碳水化合物产热16.75焦耳。





脂类

主要存在于动、植物油脂中，是构成细胞的成分之一，为肌体供给热量，帮助脂溶性维生素吸收，缺乏时会造成脂溶性维生素缺乏和食欲不振。但摄取过多时会造成肥胖和心脑血管疾病。脂肪是由碳、氢、氧三种元素组成，主要以脂肪酸组成的甘油三酯为主要形式。磷脂、胆固醇均为类脂。磷脂由脂酸、磷氮等有机物构成，是所有细胞的重要成分。磷脂在体内脂肪代谢中起重要作用。脂类的主要功能是供给热能。每克脂肪产热37.68焦耳，是产热最高的营养物质。它可促进脂溶性维生素的吸收，维持体温，保护脏器，供给必需脂肪酸，改善食物口味，增进食欲等作用。脂肪的供给量可根据年龄、劳动强度、体重等情况的不同而异，一般成人每日摄入量0.8克/公斤体重为宜。

无机盐

又称矿物质，是人体的组织成分。无机盐不能在体内合成，必须从食物中摄取。无机盐的功能是参与构成骨骼、牙、肌肉、腺体、血液、酶类、毛发等组织，调节人体的生理功能，维持渗透压，保持酸碱平衡，维持心脏的正常搏动。它是人体极为重要的营养素。如某些微量元素缺乏，可导致肌体免疫能力下降，并可诱发相关疾病。



维生素

维生素种类很多，可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两类。维生素A、维生素D、维生素K、维生素E为脂溶性维生素。维生素C、B族维生素为水溶性维生素。多数维生素不能在体内合成，必须从食物中摄取。维生素在肌体不供热，也不构成组织，其主要作用是调节生理功能，增强肌体免疫力和合成辅酶。维生素在肌体的需要量极小，以毫克或微克来表示，但它对肌体的生长发育、物质代谢、生理功能具有十分重要的作用，缺乏某一种或几种维生素，均会引起维生素缺乏症，或引起其他相关疾病。



食物纤维

主要是不能被人体利用的多糖，即不能被人类的胃肠道中消化酶所消化，也不被人体吸收利用的多糖。这类多糖主要来自植物细胞壁的复合碳水化合物，也可称之为非淀粉多糖，即非 α -葡聚糖的多糖。

水

水是一切生命必需的物质，是构成人体的重要物质，占人体体重的60%以上。尽管水常常不被认为是营养素之列，但由于它在生命活动中的重要功能，缺水会口渴、眼窝塌陷、循环衰竭等，且是饮食中的基本成分，必须从饮食中获得，故也常被当作一种营养素看待！



综上所述，七种营养成分都是人体所需的，且必须摄取均衡，否则会影响健康。所以在日常膳食中必须合理摄取。

食用五谷杂粮注意事项

每种五谷杂粮都有其独特的功效，但是在食用时，不能太注重食物的单一功能，也要根据自己的体质来选择。营养学家告诉我们，根据体质、选对五谷、合理搭配，才能健康加分。

糙米

糙米含有很高的B族维生素、矿物质等，但如果主食都改吃糙米，吃久了，容易有腹泻、消化功能障碍等问题，所以如没有特别的健康问题，能够吃糙米的话，可将白米混合糙米食用。同时，糙米需先浸泡，把米麸泡软，这样再食用起来，会减少对肠胃的刺激。

荞麦

荞麦中含有类黄酮成分，对心血管有很好的保护效果，同时能养颜美容，改善粗糙的肤质。但是，下腹部突出的人，不适合吃荞麦粉。这是因为下腹部突出代表内脏下垂，肠胃蠕动较差，并且此类人群下腹部容易冰冷，而荞麦粉属性偏寒，吃了后会加重腹部冰凉的状况，所以，此类人群不适合吃荞麦粉。同时，有肠胃疾病的人，也不能吃太多荞麦。



豆类

豆类蛋白质含量高，嘌呤也高，肾病患者、尿酸高的人过多食用会导致病情加重，所以，对于此类人群，豆类不是作为健康的首选。

营养学家贴心提示

五谷杂粮并不是混合越多、食用越多就越健康，要注意它们之间的相宜相克。食用时要把握以下3点。

1. 首先要认清自己的体质，然后根据体质选择适合的五谷杂粮。
2. 要把握五谷杂粮的分类、属性，根据它们之间的相宜相克，分餐食用。
3. 最好根据个人需求，单买适合自己体质的五谷杂粮，然后自己再混搭食用。

自制养生饮品保存妙法

家庭自制的养生饮品因为没有添加防腐剂，不容易保存，最好即做即饮。假如一次喝不完，也可以选择下面的方法进行下保存。

【隔天保存法】

将剩余的饮品倒入干净的杯子中，放冰箱保存。冬季，早晚加热饮用皆可。夏季则只能加热一次。

【一星期保存法】

用到的工具：耐热、密封性好的干净太空瓶。

基本步骤：高温杀菌——装瓶——盖盖——自然冷却——冰箱冷藏。

豆浆机制作出来的饮品，是沸腾的热饮，所以要想保存它，必须用耐热的器皿。同时，要想让杀过菌的食物长期保存，就要保证不会再有细菌和氧气钻进去，因此器皿盖严之后必须不透气、不透水。优质的太空瓶能够拧紧，很合适用来保存。

保存时，应先用开水对瓶子进行杀菌处理，然后再将刚制作出来的热饮品装进去，盖盖，在室温下等待豆浆自然冷却，再把它放进冰箱里。它可以在4℃下保存一个星期。

使用时，把豆浆取出来，重新热一下，就可以随时饮用了。这样就可以较长时间地保存豆浆，而不至于发生腐败。



Part2 最受欢迎——养生五谷汁轻松做



薏米汁

原料

薏米100克、牛奶适量。

制作



1



2



3

1. 薏米淘洗干净，用温水浸泡4小时。

2. 将薏米放入全自动家用豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，选择“五谷”键。

3. 待汁成，过滤，装杯，加入牛奶搅匀。

养生功效

薏米汁能软化皮肤角质，美白抗氧化。《本草纲目》谓薏仁“健脾益胃，补肺清热、祛风胜湿，养颜驻容、轻身延年”。

贴心指导

妇女怀孕早期忌食；另外汗少、便秘者不宜食用。

薏米百合汁

养生功效

百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症，常能奏效。

原料

薏米100克、鲜百合20克、冰糖适量。

制作

贴心指导

薏米一定要提前泡软。



1



2



3

1. 薏米淘洗干净，用温水浸泡2小时；鲜百合洗净，撕成小朵。

2. 薏米、鲜百合一同放入全自动家用豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，按“五谷”键。

3. 待汁成，过滤，装杯，加入冰糖，搅拌均匀即成。





牛奶黑米汁

原料

黑米100克、牛奶、白糖、水各适量。

制作



1



2



3

1. 将黑米洗净，浸泡6小时。
2. 将黑米放入全自动家用豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，按“五谷”键。
3. 待汁成，过滤，装杯，加入牛奶、白糖搅匀即成。

养生功效

尤其适合腰酸膝软、四肢乏力的老人进行食疗。中医认为黑米有显著的药用价值，古农医书记载：黑米“滋阴补肾，健身暖胃，明目活血”，“滑湿益精，补肺缓筋”。

贴心指导

黑米米粒外部有一层坚韧的种皮，不易煮烂，故黑米应先浸泡一夜再煮。

黑米黄豆汁

养生功效

黑米黄豆汁能补血养颜，滋润肌肤。黑米外表油亮，清香可口，有很好的滋补作用，被誉为“补血米”、“长寿米”。可抗衰老，补充人体需要的蛋白质、锰、锌等多种矿物质。

原料

黑米、黄豆各50克，黑芝麻、白糖各适量。

制作



贴心指导

用炒熟的黑芝麻打的汁会更香。

1. 黑米、黄豆分别洗净，各浸泡6小时；黑芝麻炒香。

2. 黑米、黄豆、黑芝麻一同放入豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，按“五谷”键。

3. 待汁成，过滤，装杯，加入白糖搅匀即成。





黑米黑豆汁

原料

黑豆150克、黑米50克。

制作



1



2



3

1. 黑豆和黑米分别洗净，用清水浸泡8小时以上。

2. 将黑米、黑豆放入全自动家用豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，按“五谷”键。

3. 待汁成，过滤，装杯，搅拌均匀即成。

养生功效

黑米有开胃益中、健脾活血、明目的功效。此汁富含蛋白质和钙，益气补血、暖胃、滋补肝肾，尤其适合女性朋友。

贴心指导

使用电动全自动豆浆机的时候，要特别注意黑米不能放多，否则容易烧糊。