



现代人

口味升级了! 营养升级了! 又好喝又养生!

随书附赠
食物功效
全彩拉页

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

编著

左小霞

解放军309医院营养科主任

养生豆浆大全

超经典养生豆浆配方

76道滋补保健豆浆: 护心、补气、祛火、排毒……

46道强身祛病豆浆: 降血压、降血糖、调血脂……

经典米糊、果蔬汁大放送



中国轻工业出版社

张 晔 编著
左小霞 著

养生豆浆大全



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生豆浆大全 / 张晔, 左小霞编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011. 1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-7913-4

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①大豆—豆制品—饮料—食品加工 IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215539号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃东

全案制作:  北京世纪悦然文化传播有限公司

责任校对: 晋 洁

责任监印: 胡 兵

整体设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7913-4

定价: 25.00 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

101183S1X101ZBW

前言

“一杯鲜豆浆，全家保健康”，民间的说法一点不错。豆浆能增强人体免疫力，预防老年痴呆，延缓衰老，调节女性内分泌，减轻并改善更年期症状，白皙、润泽皮肤，还是防治血脂异常、高血压、动脉硬化、气喘等疾病的理想饮品。对喝牛奶容易拉肚子的乳糖不耐受的人来说，豆浆是较好的营养替代饮品。豆浆越来越受到世界各国人民的喜爱，被称为“植物奶”。

如今，豆浆的营养越来越被人们关注与熟知，功能各异的豆浆机层出不穷，喝豆浆的人越来越多，一种全新的饮食新风尚开始走进人们的生活——自己在家用豆浆机制作香喷喷、热腾腾的鲜豆浆喝，不用再在街头、豆浆店喝豆浆，不但卫生、物美价廉，而且还能变着花样做豆浆，可以添加花生、红枣、核桃仁、五谷，就连蔬菜、水果也可以加进来，使豆浆的营养和口味更加丰富！

基于家用豆浆机保有量的不断攀升，许多人并不满足于每天只喝到一种口味的黄豆豆浆，为此我们特别编纂了本书。

全书共分七章。第一章介绍了黄豆豆浆等经典原味豆浆及教您如何搭配做出营养加倍的豆浆；第二章介绍的是保健功效豆浆的做法：去火的、护心的、补肾的，您想要的应该都有；第三章介绍的是有祛病功效的豆浆做法，高血压、糖尿病、骨质疏松等患者饮用后既能帮助祛病又可饱口福；第四章介绍的是适合准妈妈、老年人、脑力工作

者等不同人群喝的豆浆；第五章介绍的

是口味、色泽富于变化的蔬果味

豆浆；第六章介绍的是带有

些许芬芳味道的花草豆

浆；第七章提供了一些

用豆浆和豆渣为主料

做出的美食，让整粒

豆子都有用武之地。

另外，本书的附录部

分还附赠了经典米糊

及果蔬汁的做法。

愿本书能让您与家人每天都喝到不一样的豆浆，在品出香浓滋味的同时，更能品出让人心醉的爱的滋味。



目录

CONTENTS



在家做豆浆，轻松又健康

营养均衡，不可缺豆	8	没有豆浆机照样做豆浆	11
解读豆浆中的营养素	8	制作豆浆应注意的细节	11
哪些人群不适宜喝豆浆	9	豆浆的制作方法	12
怎样喝豆浆最科学	10	保健豆浆不能省略的食材	13
宝宝饮用豆浆的注意事项	10	食疗豆浆不能省略的食材	14
豆浆机的选择	10	不同人群喝的豆浆不能省略的食材	14

Chapter 01

经典当家豆浆——又简单又营养

■ 经典原味豆浆

黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老	16
黑豆豆浆 抗癌、益寿	17
红豆豆浆 养心、利尿消肿	18
绿豆豆浆 去火、解毒	19
青豆豆浆 健脾，预防脂肪肝	20
豌豆豆浆 润肠、通便	21

■ 营养加倍好豆浆

黄豆+牛奶

牛奶豆浆 营养互补且均衡	22
牛奶花生豆浆 抗老化、滋润皮肤	23

牛奶开心果豆浆 理气开郁、补益肺肾

黄豆+大米

米香豆浆 有助蛋白质的吸收	24
荞麦大米豆浆 软化血管，预防脑出血	25
大米莲藕豆浆 止泻、抗过敏	25

黄豆+玉米

玉米豆浆 全面吸收植物蛋白质	26
玉米银耳枸杞豆浆 降低胆固醇	27
玉米小米豆浆 润肠通便、促进睡眠	28
玉米红豆豆浆 利尿，消水肿	29
小麦玉米豆浆 止虚汗、盗汗	30

Chapter 02

豆浆保健方——喝出身体好状态

■ 健脾胃

山药青黄豆浆 补脾胃，改善脾胃功能	32
高粱红枣豆浆 和胃、健脾	33
黄米糯米豆浆 提振食欲、预防呕吐	34

■ 护心

绿豆百合豆浆 强心，改善心悸	35
红枣枸杞豆浆 养护心肌，预防心脏病	36

■ 益肝

- 玉米葡萄豆浆 强肝, 预防脂肪肝 37
黑米青豆豆浆 养肝、护肝、明目 38
绿豆红枣枸杞豆浆 增强肝脏解毒能力 38

■ 补肾

- 芝麻黑米豆浆 强肾气 39
黑豆蜜豆浆 改善肾虚症状 39

■ 润肺

- 糯米百合藕豆浆 调养秋燥咳嗽 40
黑豆雪梨大米豆浆 调养老年人咳嗽 41
百合莲子绿豆浆 清肺热、除肺燥 42
冰糖白果豆浆 改善干咳无痰、咯痰带血 42
百合荸荠梨豆浆 止咳、祛痰 43

■ 补气

- 黄豆红枣糯米豆浆 改善气虚造成的不适感 44
黄豆黄芪大米豆浆 改善气虚、气血不足 45
人参红豆紫米豆浆 大补元气 46

■ 乌发

- 芝麻花生黑豆浆 益于非遗传性白发症 47
芝麻蜂蜜豆浆 改善脱发、须发早白 48
蜂蜜核桃豆浆 乌发, 促进头发生长 48

■ 祛湿

- 薏米红绿豆浆 利湿、清热解毒 49
荞麦薏米豆浆 适合阴雨天及桑拿天饮用 50
山药薏米豆浆 健脾祛湿 50

■ 排毒

- 燕麦糙米豆浆 分解农药和放射性物质 51
海带豆浆 阻止人体吸收重金属元素 52
绿豆红薯豆浆 促进排便, 消除体内废气 52

■ 去火

- 蒲公英小米绿豆浆 清热、消肿、止烦渴 53
大米百合荸荠豆浆 清热泻火、润燥 54
绿豆百合菊花豆浆 适用于多种上火症状 55

■ 活血化淤

- 玫瑰花油菜黑豆浆 活血化淤、舒肝解郁 56
慈姑桃子小米绿豆浆 活血消积 57
山楂大米豆浆 改善血淤型痛经 57

■ 抗衰老

- 糯米芝麻杏仁豆浆 预防多种慢性病 58
胡萝卜黑豆豆浆 对抗自由基 59
小麦核桃红枣豆浆 增强免疫力, 延缓衰老 60
干果豆浆 预防心血管疾病 61

■ 抗辐射

- 黄绿豆茶豆浆 消除辐射对脏器功能的影响 62
绿豆海带无花果豆浆 避免免疫功能损伤 63
花粉木瓜薏米绿豆浆 对抗辐射的不利影响 64

■ 缓解疲劳

- 花生腰果豆浆 消除身体疲劳, 改善脑疲劳 65
黑红绿豆浆 赶走体虚乏力 66
杏仁榛子豆浆 对恢复体能有有益 66

Chapter 03

豆浆食疗方——既能祛病又饱口福

■ 降血压

- 黑豆青豆薏米豆浆 适合痰湿型高血压者 68
荷叶小米黑豆豆浆 中等程度降压 69
黄豆桑叶黑米豆浆 改善高血压症状 70

■ 降血糖

- 薏米荞麦红豆浆 改善葡萄糖耐量 71
黑豆玉米须燕麦豆浆 对抗血糖升高 72

- 荞麦枸杞豆浆 降低血糖, 预防多种并发症 73

■ 血脂异常

- 荞麦山楂豆浆 调节脂质代谢, 软化血管 74
百合红豆大米豆浆 抑制脂肪的堆积 75
柠檬薏米豆浆 降低血胆固醇浓度 76

■ 贫血

- 桂圆红豆豆浆 改善心血不足及贫血头晕 77

红枣花生豆浆 养血、补血、补虚	78
枸杞黑芝麻豆浆 防治缺铁性贫血	78

■ 失眠

小米百合葡萄干豆浆 改善肝肾亏虚和气血 虚弱引起的失眠	79
高粱小米豆浆 辅助治疗脾胃失和引起的失眠	80
枸杞百合豆浆 调理神经虚弱引起的失眠	80

■ 脂肪肝

燕麦苹果豆浆 降低血胆固醇，防止脂肪聚集	81
荷叶豆浆 避免脂肪在肝脏的堆积	82
山楂银耳豆浆 促进肝脏蛋白质的合成	83

■ 骨质疏松

牛奶芝麻豆浆 有利于获得满意的骨峰值	84
虾皮紫菜豆浆 防治缺钙引起的骨质疏松	85
栗子米豆浆 提高骨密度	85

■ 湿疹

绿豆苦瓜豆浆 祛湿止痒，缓解湿疹症状	86
薏米红枣豆浆 促进体内湿气排出	87
白萝卜冬瓜豆浆 有利于湿气运化	87

■ 过敏

红枣大麦豆浆 抑制哮喘等过敏症状	88
黑芝麻黑枣豆浆 用于过敏缓解期的调养	88

Chapter 04

不同人群豆浆——一杯豆浆养全家

■ 准妈妈

百合银耳黑豆豆浆 缓解妊娠反应和焦虑性 失眠	90
小米豌豆豆浆 促进胎儿中枢神经发育	91

■ 新妈妈

红薯山药豆浆 有利于滋补元气、恢复体形	92
红豆红枣豆浆 促进产后体力恢复和乳汁分泌	93

■ 宝宝

燕麦芝麻豆浆 预防小儿佝偻病、缺铁性贫血	94
胡萝卜豆浆 提高宝宝的免疫力	95
核桃燕麦豆浆 促进宝宝的大脑发育	95

■ 老年人

五豆豆浆 保护心血管、延缓衰老	96
豌豆绿豆大米豆浆 防止动脉硬化	97
燕麦枸杞山药豆浆 强身健体、延缓衰老	98

■ 更年期

桂圆糯米豆浆 改善烦躁、潮热等更年期症状	99
燕麦红枣豆浆 缓解更年期障碍症状	100
莲藕雪梨豆浆 清热安神，安抚焦躁的情绪	101

■ 脑力工作者

健脑豆浆 改善脑循环，增强思维的敏锐度	102
核桃杏仁豆浆 提高脑力工作者的工作效率	102

Chapter 05

蔬果味豆浆——口味升级，营养更好

西芹芦笋豆浆 防癌、抗癌	104
南瓜豆浆 降低胆固醇，控制高血糖	105
生菜豆浆 减肥健美、增白皮肤	105
黄瓜雪梨豆浆 清热解渴、润肺生津	106

苹果豆浆 预防便秘，促进体内毒素排出	107
菠萝豆浆 促进肉食消化，解除油腻	107
冰镇香蕉草莓豆浆 消除疲劳、预防癌症	108

Chapter 06

花草豆浆——芬芳味道不可挡

- 玫瑰薏米豆浆 抗皱,改善面色暗沉..... 110
- 茉莉花豆浆 减轻腹痛、经痛,滋润肌肤..... 111
- 金银花豆浆 清热解毒、消肿止痛..... 111
- 菊花绿豆浆 清热解毒..... 112
- 薄荷蜂蜜豆浆 提神醒脑,抗疲劳..... 113
- 绿茶豆浆 抗辐射、抗衰老..... 113
- 百合红豆豆浆 缓解肺热或肺燥咳嗽..... 114

Chapter 07

豆香美食——豆浆与豆渣的美味转身

■ 豆浆料理

- 豆浆手擀面 养心除烦、健脾益肾..... 116
- 豆浆西蓝花熘虾仁 提高抗病能力..... 117
- 豆浆南瓜浓汤 强健脾胃、帮助消化..... 117
- 豆浆什锦饭 补血强体、健脑益智..... 117
- 豆浆鸡蛋羹 调节内分泌、延缓衰老..... 118
- 豆浆芒果肉蛋汤 缓解更年期症状..... 119
- 豆浆烩什蔬 降血糖、防癌..... 119

- 豆浆鲫鱼汤 增强抗病能力,补虚通乳..... 120

■ 豆渣料理

- 豆渣丸子 促进排便,预防便秘..... 121
- 豆渣蛋饼 补充营养、促进消化..... 122
- 什蔬炒豆渣 减少肠壁对葡萄糖的吸收..... 122
- 豆渣馒头 对消化系统很有益处..... 123
- 芹菜煎豆渣 促进胃肠蠕动..... 123
- 香菇炒豆渣 降低心血管疾病的发病率..... 123

附录

经典米糊推荐

- 花生米糊..... 124
- 红薯米糊..... 124
- 山药米糊..... 124
- 玉米米糊..... 125
- 南瓜米糊..... 125
- 胡萝卜米糊..... 125



经典果蔬汁推荐

- 西瓜汁..... 126
- 番茄汁..... 126
- 葡萄汁..... 126
- 苹果汁..... 126
- 雪梨汁..... 126
- 浓香油菜汁..... 126

养生豆浆对症速查表..... 127

注:本书中介绍的材料用量搅打出的豆浆适合3个人饮用,所配食材图均为实际重量。

在家做豆浆，轻松又健康

营养均衡，不可缺豆

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。豆、稻、黍、稷、麦统称为“五谷”。

豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇，是中国人物美价廉的蛋白质以及钙和锌的最佳来源。豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食品。豆类中的不饱和脂肪酸居多，是防止冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品，所以，应提倡每天都适量多吃些豆类及其制品。

根据豆类的营养成分和含量可分为两类，一是大豆类，如黄豆、青豆、黑豆、花豆等；二是其他类，如豌豆、扁豆、刀豆、绿豆、豇豆、红小豆、蚕豆等。

将五谷杂粮随意搭配制成花色豆浆，可使五谷中的营养更有利于人体吸收。

解读豆浆中的营养素

● 大豆蛋白质

所谓大豆蛋白质就是大豆类食物中所含的蛋白质，在营养价值上等同于动物蛋白质，属于优质植物蛋白，由于其几乎不含饱和脂肪酸和胆固醇，是血脂异常、胆固醇超标、冠心病、肥胖者摄取蛋白质的最佳选择。大豆类食物含高蛋白，可以替代肉，也被称为“地里长出来的肉”。每100克黄豆含有35克蛋白质，而100克牛腱子肉中蛋白质含量为28克。按蛋白质含量来算，1杯豆浆（350~400毫升）约相当于25克的牛腱子肉。

● 大豆卵磷脂

大豆卵磷脂是大豆所含有的一种脂肪，是磷质脂肪的一种。卵磷脂存在于人体的每个细胞之中，主要构成细胞膜结构，是人体细胞的基本构成成分，对细胞的正常代谢及生命过程具有决定作用。

摄取卵磷脂可以提高人体的代谢能力、自愈能力和抗体组织的再生能力，增强人的生命活力，从根本上延缓人体衰老；可以有效降低过高的血脂和胆固醇；增强肝细胞的物质代谢，促进脂肪降解，保护肝脏，预防脂肪肝等病症的发生。此外，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，从而提高大脑活

适宜摄入大豆卵磷脂的人群

- “三高”（高血压、高脂血、高血糖）人群
- 心脑血管疾病患者
- 想提高记忆力和预防老年痴呆症者
- 过量饮酒或肝功能异常者
- 糖尿病患者
- 皮肤粗糙，有老年斑、黄褐斑者
- 胆结石患者



力，消除大脑疲劳，使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率。

● 膳食纤维

膳食纤维是人体必需的七大营养素之一，虽然其不能为人体提供任何营养物质，但却具有一定的保健功效。

膳食纤维能调节血脂、降低胆固醇，有预防冠心病的作用；还可促进胃肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，产生通便作用，防治便秘；预防胆结石形成；降低血糖含量；减少身体对热量的摄入和对食物中油脂的吸收；此外，还有预防肠癌、乳腺癌的功效。

● 大豆异黄酮

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。大豆异黄酮与雌激素有相似的结构，被称为植物雌激素，显示出抑制和协同的双向调节作用：当人体内雌激素水平偏低时，大豆异黄酮占据雌激素受体，发挥弱雌激素效应，表现出提高雌激素水平的作用；当人体内雌激素水平过高时，大豆异黄酮以“竞争”方式占据受体位置，同时发挥弱雌激素效应，从总体上表现出降低体内雌激素水平的作用。

大豆异黄酮还是一种抗氧化剂，能阻止强致癌物氧自由基的生成，并能阻碍癌细胞的生长和扩散，抗癌特性也较为突出。



总之，大豆异黄酮能够弥补30岁以后女性雌激素分泌不足的缺陷，改善皮肤水分及弹性状况，缓解更年期综合征和改善骨质疏松，使女性再现青春魅力。此外，在改善心血管疾病、抗肿瘤等方面也具有较为显著的功效。

● 不饱和脂肪酸

人类生存要依赖于两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸人体可以自行合成，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、心脑血管等疾病。

● 矿物质

大豆中含有钙、铁、镁、磷等多种矿物质。豆浆中的钙能明显地降低骨质疏松的发生；含有的铁能预防缺铁性贫血，令皮肤恢复较好的血色；含有的镁能缓解神经紧张、情绪不稳等；含有的磷是维持牙齿和骨骼健康的必要物质。

哪些人群不适宜喝豆浆

喝着自己搅打出的豆浆，营养丰富又健康，但豆浆并非人人皆宜。

1. 急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜喝豆浆，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。

2. 豆浆性凉，脾胃虚寒的人要少喝或不喝。

3. 豆浆中嘌呤的含量较高，且豆类大多属于寒性食物，所以有痛风、乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者都不适宜饮用豆浆。

4. 喝豆浆后容易产气，腹胀、腹泻的人最好别喝豆浆。

5. 肾功能不全的人最好也不要喝豆浆。

怎样喝豆浆最科学

1. 喝豆浆时，要注意干稀搭配，可以同时吃些面包、饼干等淀粉类食物，可使豆浆中的蛋白质在淀粉类食品的作用下，更为充分地被人体所吸收，如果同时再吃点蔬菜和水果，营养就更均衡了。

2. 空腹时别喝豆浆。空腹时喝豆浆，豆浆中所富含的蛋白质会在人体内转化为热量被消耗掉，不能充分起到补益作用。

3. 用暖水瓶盛装豆浆。因为暖水瓶内又湿又热的内环境非常利于细菌的繁殖，一般来说，做好的豆浆装入暖水瓶三四小时后就会变质。此外，豆浆中的皂苷能使暖水瓶中的水垢脱落，水垢中的有害物质会溶入豆浆中，等于喝豆浆的同时也喝入了水垢和有害物质。

4. 适量饮用。一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。每天饮用250~300毫升为好。如果是200毫升的袋装市售豆浆，一天可以喝一两袋。

5. 最好用清水浸泡豆类。用浸泡过的豆类搅打的豆浆消化吸收率高，饮用后不容易引起腹胀、腹泻等不适症状，儿童、老年人等尤其适用。所以，本书所写的做法基本都有浸泡豆类的过程。



宝宝饮用豆浆的注意事项

● 豆浆不能完全代替牛奶

豆浆与牛奶蛋白质含量大致相等，但牛奶含脂肪、钙、磷量比豆浆多，豆浆含铁量比牛奶多。所以不宜用豆浆代替牛奶喂养宝宝。12个月以上的宝宝可以喝豆浆，但最好牛奶、豆浆都喝。

● 豆浆适合对乳糖过敏的宝宝

有些宝宝一喝牛奶就拉肚子，这是对牛奶中乳糖过敏的反应，对乳糖过敏的宝宝可以喝豆浆，因为豆浆含寡糖，可以100%被人体所吸收。

● 豆浆适合胖宝宝代替牛奶饮用

豆浆对胖宝宝来说，比喝牛奶更有利于健康，因为牛奶的血糖指数为30%，而大豆的为15%。

豆浆机的选择

● 购买场所的选择

大型商场或超市一般在当地都具有较高的商业信誉，对产品的质量、售后服务均有严格的要求，不会出现假冒伪劣产品，可放心购买。

● 安全使用的选择

宜买符合国家安全标准的豆浆机，必须带有CCC认证标志或欧盟CE认证等。挑选时还应检查豆浆机的电源插头、电线等。

● 容量的选择

可根据家庭人口的多少选择豆浆机的容量：1~2人的建议选择800~1000毫升的；3~4人的建议选择1000~1300毫升的；4人以上的建议选择1200~1500毫升的。

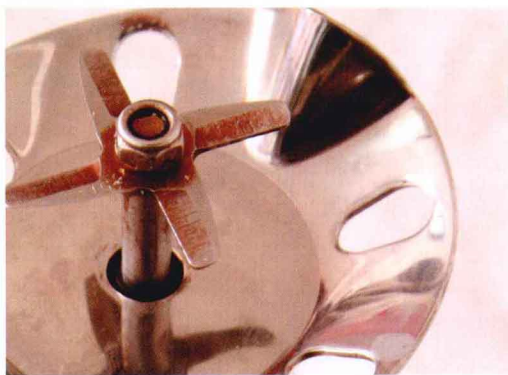
● 出浆速度的选择

如果您是忙碌的上班族，可以选择能打干豆的全自动豆浆机，不用泡豆，想喝就打，出浆速度较快，大约20分钟左右；如果您每天不是很忙碌，那就可以选择只能打泡豆的全自动豆浆机，这种豆浆机价格相对比

较便宜，并且这种豆浆机的刀片不像打干豆的刀片易磨损。

● 刀片的选择

豆浆机能否做出营养又好喝的豆浆，这很大程度上取决于豆浆机搅拌棒上的刀片。好的刀片应该具有一定的螺旋倾斜角度，这样的刀片旋转起来后，不仅碎豆彻底，还能产生较大的离心力用于甩浆，将豆中的营养充分释放出来。



● 出浆浓度的选择

辨别豆浆机打磨豆浆的浓度有两个方法：一是观察豆浆，好豆浆应有股浓浓的豆香味，口感爽滑，凉凉时表面有一层油皮；二是看豆渣的质地，豆渣的质地应均匀，如果豆渣的质地不均匀且较粗的话，说明豆子的营养没能均匀地释放到浆液中去，不止是口感差，营养价值也大打折扣。

没有豆浆机照样做豆浆

如果家里没有全自动豆浆机，同样可以打出香浓的豆浆。家用搅拌机就是一种好用的制作豆浆工具。用家用搅拌机制作豆浆的步骤如下：

1. 同样是先泡豆，可以选择黄豆、黑豆、青豆或绿豆、红小豆等，一般黄豆、黑豆、青豆需要浸泡10~12小时，绿豆、红小豆等需要浸泡4~6小时。

2. 把浸泡好的豆子分少量多次地放进搅拌机中，加入少许清水搅打，搅打40秒要停

下休息一两分钟，以免电机超负荷运转，无法正常使用。因为家用搅拌机都有滤网，汁和渣会自动分离，可直接将每次搅打出的豆浆倒入锅中。

3. 将装有生豆浆的锅置火上，盖锅盖大火烧开后转小火不盖锅盖继续煮5~8分钟至豆浆表面的泡沫完全消失，这时豆浆才能完全被煮至熟透，可以饮用。喝未煮熟的豆浆，会对胃肠道产生刺激，引起腹痛等不适感。



制作豆浆应注意的细节

● 制作豆浆最好用湿豆

泡过的豆子能提高大豆营养的消化吸收率，并且用清水充分浸泡的大豆能减轻豆腥味，降低微量含有的黄曲霉素（一种致癌物）。用干豆做出的豆浆在浓度、营养吸收率等方面都比不上用泡豆做出的豆浆。

● 清水打豆浆

有的人图省事，将豆子清洗后放在豆浆机中浸泡，然后直接用泡豆的水做豆浆。其实这种做法并不科学。大豆浸泡一段时间后，水色会变黄，水面会浮现很多水泡，这是因为大豆碱性大，经浸泡后发酵所致。用这样的水做出的豆浆不仅有碱味、味道不香，而且也不卫生，人喝了以后有可能导致腹痛、腹泻、呕吐。正确的做法是大豆浸泡后，做豆浆前要先用清水冲洗几遍，清除掉黄色碱水以后再换上清水制作。

豆浆的制作方法



步骤一：选豆

选择好豆料，是磨出口味醇正豆浆的第一步。优质黄豆应颗粒饱满、大小颜色相一致、无杂色、无霉烂、无虫蛀、无破皮。另外，最好选择非转基因黄豆，这种黄豆蛋白质含量超过42%，更适合制作豆浆，富含更多的营养。



步骤三：制作

将浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上水位线和下水位线之间，放上机头，插上电源线，将插头接通电源，按下豆浆机的工作键，15~20分钟后即可自动做好新鲜香浓的熟豆浆，可以直接饮用，如果喜欢喝口感细腻些的，可用购买豆浆机时随机赠送的过滤网过滤后饮用。



步骤二：泡豆

制作豆浆前用清水洗净黄豆后，将其充分地浸泡，可使豆质软化，经粉碎、过滤及充分加热后，能提高黄豆中营养的消化吸收率。干黄豆一般用清水浸泡10~12小时就能泡得比较充分了。不要嫌泡豆麻烦，每天晚饭后把豆泡上，第二天早上就可以用来打豆浆了。



步骤四：清洗

最好在刚做完豆浆后就把豆浆机清洗干净，不然，豆浆和豆渣会干硬在豆浆机的表面，很难清洗掉。清洗时可用软布将豆浆机杯身、机头及刀片上的豆渣清洗干净，然后用一个软毛刷子刷洗掉缝隙中的豆渣即可。清洗时千万不能将机头浸泡在水中或用水直接冲淋机头的上半部分，以免受潮短路，使豆浆机无法正常使用。

步骤五：保存

做好的豆浆最好一次喝完，喝剩下的要倒入密闭的盛器中，放入冰箱冷藏，饮用时需煮沸。放入冰箱冷藏的豆浆也应尽快喝完，存放时间长同样易变质。

保健豆浆不能省略的食材

健脾胃	糯米、大麦、大米、高粱米、青豆、扁豆、山药、南瓜、莲藕、红枣、莲子、蜂蜜
护心	小米、玉米、燕麦、红小豆、黑豆、草莓、红枣、杏仁、莲子、枸杞子、百合
益肝	黑米、青豆、胡萝卜、葡萄、红枣、枸杞子、芝麻、玫瑰花
补肾	黑米、黑豆、蚕豆、黑芝麻、栗子、核桃、花生、松子仁、枸杞子
润肺	黑豆、绿豆、山药、莲藕、白萝卜、柑橘、雪梨、荸荠、莲子、白果、银耳、百合、蜂蜜、冰糖
补气	小米、紫米、糯米、大米、山药、红枣、核桃、百合、枸杞子、黄芪、人参
乌发	黑豆、芝麻、花生、核桃
祛湿	薏米、玉米、绿豆、红小豆、蚕豆、南瓜
排毒	绿豆、红小豆、黑豆、燕麦、薏米、玉米、糙米、豌豆、芹菜、白萝卜、南瓜、红薯、苦瓜、芦笋、胡萝卜、黄瓜、山药、荸荠、梨、香蕉、苹果、西瓜、草莓、木瓜、菠萝、山楂、桃子、红枣、芒果、海带、银耳、百合、绿茶、蜂蜜、牛奶
去火	绿豆、大麦、苦瓜、黄瓜、白萝卜、芹菜、芦笋、荸荠、梨、西瓜、香蕉、草莓、甘蔗、银耳、蜂蜜、冰糖、杏仁、莲子心、百合、玉米须、菊花
活血化淤	莲藕、油菜、慈姑、山楂、桃子、玫瑰花
抗衰老	黑豆、胡萝卜、花生、芝麻、杏仁、核桃、榛子、松子仁、开心果、腰果、红枣、蜂蜜
抗辐射	绿豆、海带、黑木耳、木瓜、无花果、黑芝麻、绿茶
缓解疲劳	黑豆、花生、腰果、杏仁、榛子、红枣、桂圆

食疗豆浆不能省略的食材

降血压	玉米、燕麦、荞麦、薏米、红薯、芹菜、芦笋、胡萝卜、黄瓜、海带、香蕉、山楂、柚子、枸杞子、菊花、玉米须、绿茶
降血糖	黑米、黑豆、玉米、薏米、燕麦、荞麦、芹菜、西蓝花、黄瓜、苦瓜、胡萝卜、银耳、海带、荸荠、山楂、莲子、芝麻、绿茶、枸杞子、玉米须
血脂异常	玉米、燕麦、红薯、芹菜、芦笋、胡萝卜、黄瓜、银耳、海带、山楂、绿茶
贫血	海带、葡萄干、黑芝麻、核桃、花生、红枣、桂圆、枸杞子
失眠	小米、小麦仁、红枣、莲子、百合、牛奶、蜂蜜
脂肪肝	燕麦、玉米、红薯、南瓜、山药、苹果、山楂、银耳、绿茶、荷叶
骨质疏松	燕麦、莲藕、海带、栗子、芝麻、牛奶
湿疹	薏米、玉米、绿豆、红小豆、蚕豆、南瓜、苦瓜、白萝卜、海带
过敏	黑米、大麦、绿豆、黑豆、胡萝卜、红枣、黑芝麻、蜂蜜

不同人群喝的豆浆不能省略的食材

准妈妈	糯米、豌豆、胡萝卜、山药、苹果、香蕉、柑橘、红枣、花生、核桃、芝麻、莲子、百合、牛奶
新妈妈	糯米、小米、红小豆、山药、红薯、莲藕、红枣、桂圆、花生、芝麻、牛奶
宝宝	胡萝卜、栗子、核桃、芝麻、牛奶
老年人	燕麦、黑豆、胡萝卜、山药、红薯、莲藕、南瓜、山楂、红枣、桂圆、核桃、花生、芝麻
更年期	糯米、燕麦、红小豆、小麦仁、莲藕、香蕉、雪梨、红枣、桂圆、莲子、百合
脑力工作者	小米、玉米、栗子、桂圆、红枣、核桃、花生、芝麻、杏仁、牛奶

Chapter

01



经典当家豆浆

—— 又简单又营养

经典原味豆浆

黄豆豆浆

抗氧化、抗衰老



材料 黄豆80克，白糖15克。

做法

- 1 黄豆用清水浸泡10~12小时，洗净。
- 2 把浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后依个人口味加白糖调味后饮用即可。

养生功效解析

黄豆豆浆富含B族维生素、维生素E及硒，具有抗氧化功效，能起到抗衰老的作用。

特别提醒

黄豆豆浆不宜加红糖调味，不利于豆浆中营养物质的吸收。