

自制豆浆米浆

www.doujiang.com

时尚健康生活

豆浆是天然的养生佳饮。

自制豆浆米浆，轻松又健康。

原味豆浆香浓营养，添加五谷、蔬果等，
做成滋补养生的豆浆米浆，美味营养不浪费。

江丽珠◎著

汕头大学出版社

本书经杨桃文化事业有限公司授权，在中国独家出版中文简体字版本。
非经杨桃文化事业有限公司书面同意，不得以任何形式重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

自制豆浆米浆：时尚健康生活 / 江丽珠著. — 汕头：汕头大学出版社，2008. 5
ISBN 978-7-81120-204-5

I 自... II. 江... III. ①大豆—豆制品—饮料—食品加工 ②稻米制食品—
饮料—食品加工 IV. TS214.2 TS213.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第070282号

文案策划：张文倩
内文设计：谢志刚

自制豆浆米浆：时尚健康生活

www.ytower.com.tw

作者：江丽珠
责任编辑：秦爱珍 叶慧
责任校对：叶思源
封面设计：王勇
责任技编：姚健燕 钱丹
出版发行：汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内 邮 编：515063
电 话：0754-2903126
印 刷：深圳大公印刷有限公司
开 本：890 × 1168 1/16
印 张：3.25
字 数：12千字
版 次：2008年6月第1版
印 次：2008年8月第2次印刷
定 价：18.00元

ISBN 978-7-81120-204-5

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮编 510075
电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有，翻版必究
如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换



自制豆浆米浆

www.doujiang.com

时尚健康生活



江丽珠◎著

汕头大学出版社

目录

导读

04

豆浆健康中国
古今中外对豆浆的描述
豆浆史话
五谷宜为养，失豆则不良

豆浆篇

06

小小黄豆全身是宝
换个花样打豆浆

经典豆浆

07

黄豆豆浆 08
五豆豆浆 09
黑豆豆浆 10

花式豆浆

11

茉莉绿茶豆浆 12
玫瑰花豆浆 12
菊花枸杞豆浆 13
清凉薄荷绿豆浆 14
桂花蜂蜜豆浆 15
绿桑百合饮 16

营养豆浆

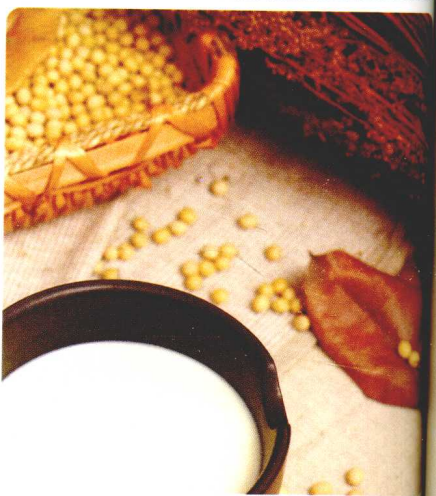
17

薏仁豆浆 18
花生豆浆 19
核桃芝麻豆浆 20
养生豆浆 21
燕麦芝麻豆浆 21
五谷豆浆 22
米香豆浆 23
清甜玉米豆浆 23
红枣枸杞豆浆 24

蔬果豆浆

25

苹果香蕉豆浆 26
西瓜豆浆 27



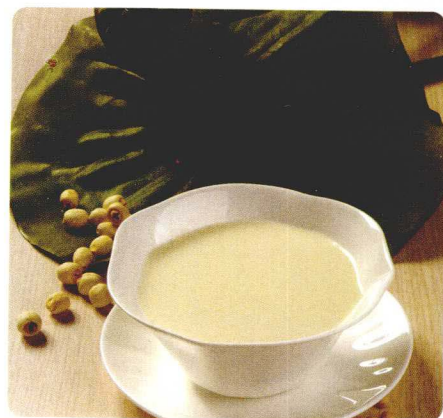
豆浆美食

31

米浆篇

45

黄瓜豆浆	28
芦笋山药豆浆	28
淮山莲香豆浆	29
红润南瓜浆	30
甜豆花	32
香甜豆浆粥	33
咸豆浆	34
豆浆咸粥	34
山药豆奶煲	35
豆浆火锅	35
南瓜豆浆浓汤	36
豆酥鳕鱼	37
豆渣煎饼	38
豆渣汉堡排	39
豆渣松饼	39
豆浆拉面	40
豆浆意大利面	40
豆浆焗烤菜花	41
素炒豆渣	42
炸豆皮卷	43
红糖姜汁豆浆羹	44
迷情紫米浆	46
杏仁米浆	47
薏仁米浆	47
山药莲子米浆	48
米浆核桃酪	48
糙米浆	49
花生米浆	49
养心桂圆米浆	50
四神米浆	50
十谷米浆	51



导读 >>

豆浆健康中国

养生、乐活风靡一时，起源于中国的豆浆，承载着深厚的传统文化积淀，成为人们由衷青睐的健康饮品。魅力无穷的豆浆不光成为营养早餐必备，也适合不同口感搭配，豆浆健康生活将逐渐成为一种风尚。

契合新的养生风潮，将五谷杂粮、果仁、蔬菜等，与大豆一起研磨，制作各种花色、时尚的五谷豆浆、米浆、玉米汁、果蔬豆浆，在家即能轻松享受DIY的乐趣，与亲朋好友共同品尝美味营养的健康饮品。

.....

本书通过对豆浆美食世界的介绍，为您展现一个多姿多彩的美食世界。不光让您明了豆浆的潜在营养价值，同时深谙美味豆浆米浆之道，真正为您的生活增光添彩。

.....



古今中外对豆浆的描述

豆浆是一种统称，有些地方称为“豆乳”、“豆汁”。

《本草纲目》上记载：“豆浆利水下气，制诸风热，解诸毒。”

《延年秘录》上记载：“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。”

《黄帝内经》中也有记载：“豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。”

科学家称豆浆为“心脑血管保健液”、“21世纪餐桌保健液”。

美国国家食品药品监督管理局数据证明：每日摄入25克大豆蛋白可有效预防心血管疾病。



豆浆史话

鲜豆浆起源于中国，据说是由2100多年前西汉淮南王刘安始创。刘安是个大孝子，其母患病期间饮食无味，刘安便每天用泡好的黄豆磨豆浆给母亲喝，刘母尝后感觉美味无比，十分喜欢，病也很快好了，从此豆浆就渐渐在民间流行开来。



五谷宜为养，失豆则不良

五谷在养颜美容、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，将五谷杂粮随意搭配制成花色豆浆，使五谷营养更有利于人体吸收。

豆、稻、黍、稷、麦，是为“五谷”，是最朴素自然、营养价值极高的传统食品。豆富含优质植物蛋白、膳食纤维、维生素、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、抗癌等有良好的保健价值。



豆浆篇

小小黄豆全身是宝

五谷的清香、伴着豆浆的醇香美味，甜美直达心间。用全自动家用豆浆机，只需要泡豆、加豆、加水、按键四步，香浓豆浆轻松做。自己制作豆浆，不仅卫生新鲜，而且营养丰富全面。

500克黄豆所含营养价值等同于1500克鸡蛋，或10千克的牛奶。黄豆营养价值高，不光成就了众人青睐的豆浆经典，还有许多妙用，豆渣饼干、豆香甜品，不一而足。



换个花样打豆浆

豆浆在欧美享有“植物奶”的美誉，其中不仅富含人体必需的植物蛋白和卵磷脂，还含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸及铁、钙等营养素。因此，豆浆也被我国营养学家推荐为防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。对于不能喝奶的人或糖尿病患者来说，不含乳糖的鲜豆浆更是理想的选择。

鲜豆浆四季都可饮用。春秋饮豆浆，滋阴润燥；夏饮豆浆，消热防暑；冬饮豆浆，滋养进补。

各种花色豆浆创意尝试，让您的味蕾不断享受新鲜的美味。

黄豆豆浆香甜可口，是我们中国人的“牛奶”。

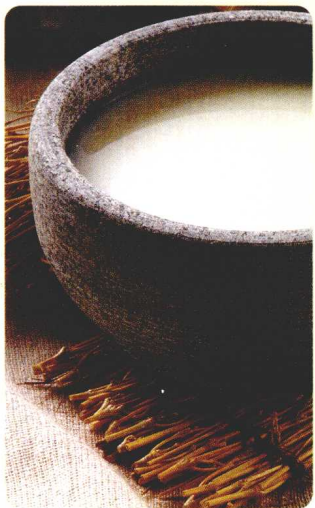
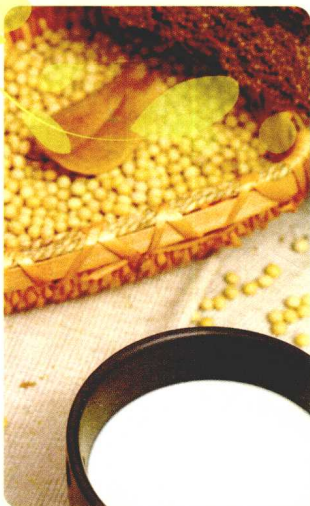
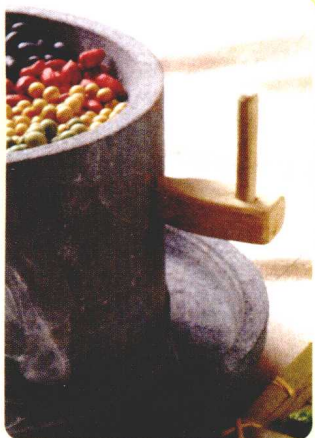
绿豆豆浆具有清热解毒之功效，老少皆益。

花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿作用。

果味豆浆容易吸收，适合不同口味人群的多样化选择。



经典豆浆



黄豆豆浆成就了人们心目中的豆浆经典，充分包含了黄豆中的营养成分，所含大豆异黄酮、膳食纤维、卵磷脂、低聚糖、皂甙等营养元素相当丰富。后来因个人口味的不同衍生出黑豆豆浆、五豆豆浆。



黄豆豆浆

材料

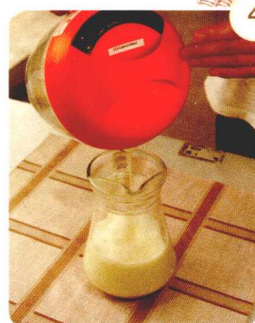
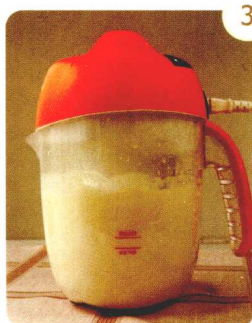
黄豆.....	80克
水.....	适量
白糖.....	适量

做法

- 1 将黄豆洗净，在温水中泡6~8个小时，泡至发软。
- 2 将泡好的黄豆用清水淘洗干净，放入全自动家用豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“全豆豆浆”键，待黄豆豆浆制成即可。
- 3 依据个人口味，可添加适量白糖做成甜豆浆。

小贴士

黄豆豆浆补虚、清热化痰、利大便、降血压、增乳汁。



五豆豆浆

材料

黄豆	40克
黑豆	10克
青豆	10克
豌豆	10克
花生仁	10克

做法

- 1 将黄豆、黑豆、青豆、豌豆分别洗净，温水中泡6~8小时。
- 2 将泡好的豆子与花生仁一起放入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“全豆豆浆”键，待五豆豆浆制成即可。

小贴士

五豆豆浆营养均衡全面，口味丰富清香，富含多种维生素、矿物质和微量元素，可补充能量，增强人体活力。



黑豆豆浆

材料

黑豆.....80克
水.....适量
白糖.....适量

做法

- 1 黑豆洗净，加入适量水，浸泡约8~10小时，备用。
- 2 将洗净的黑豆放入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“全豆豆浆”键，待黑豆豆浆制成即可。
- 3 依据个人的口味，可添加适量白糖。

小贴士

黑豆富含蛋白质、氨基酸、不饱和脂肪酸及微量元素，热量却很低。能有效降低血液中的胆固醇。黑豆豆浆能滋肾阴、润肺燥、解毒利尿、乌发黑发，对高血压、心脏病等患者有益。

花式豆浆



豆浆的魅力为越来越多的人所认识，也就有了许多的创意累积。除了原汁原味的黄豆豆浆的经典流传，也有花样迭出的花式豆浆做法，带给大家的不仅是味觉的享受，更多的是一种健康生活潮流。



茉莉绿茶 豆浆



材料

黄豆	70克
茉莉花	10克
绿茶	10克



做法

- 1 将黄豆洗净，置于温水中浸泡6~8小时。
- 2 将茉莉花、绿茶和泡好的黄豆洗净，混合放入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“全豆豆浆”键，待茉莉绿茶豆浆制成即可。



小贴士

茉莉理气，舒肝解郁。

玫瑰花豆浆



材料

玫瑰花	10朵
黄豆	80克
水	适量



做法

- 1 把黄豆洗净，浸泡至温水中6~8小时，至发软；玫瑰花洗净备用。
- 2 将泡好的黄豆淘洗干净，与玫瑰花瓣一起放入全自动豆浆机杯体中，接通电源，按“全豆豆浆”键，待玫瑰花豆浆制成即可。

玫瑰花豆浆有清淡的玫瑰花香，适合女士夏季饮用。



小贴士

玫瑰花豆浆活血美肤、预防便秘、降火润喉。





菊花 枸杞豆浆

材料

干菊花.....	5朵
黄豆.....	80克
枸杞.....	10粒
水.....	适量

做法

- 1 将黄豆在温水中泡软。
- 2 将干菊花、枸杞冲洗干净，枸杞用温水泡软。
- 3 将泡好的黄豆、枸杞与洗干净的菊花混合放入全自动豆浆机杯体中，接通电源，按“全豆豆浆”键，待菊花枸杞豆浆制成即可。

小贴士

枸杞具有安肾、益精明目、增强人体免疫力的作用，有助于预防高血压、高血脂、脑血栓、动脉硬化等多种疾病。菊花疏风散热，与枸杞结合，营养互补而味道鲜美。

清凉薄荷 绿豆浆

材料

绿豆	30克
黄豆	30克
大米	10克
薄荷叶	少量
冰糖	适量

做法

- 1 将黄豆、绿豆分别洗净，放入温水中浸泡8小时左右，泡至发软。薄荷叶洗净备用。
- 2 将泡好的黄豆、绿豆、大米、少量的薄荷叶一起放入全自动豆浆机杯体中，接通电源，按“绿豆豆浆”或“五谷豆浆”键，待薄荷绿豆浆制成。
- 3 依据个人口味，趁热加入适量冰糖搅拌均匀。晾凉后放入冰箱冷藏1~2小时。夏天使用冰糖，不仅口感清凉，还有降火功效。



小贴士

薄荷绿豆浆营养全面均衡。绿豆可清热解毒、抗炎消肿、清洁肌肤、祛除角质，是“济世之粮谷”，有“解百毒”之功。绿豆性凉，脾胃虚弱者不宜多吃，服药时不宜食用。

桂花蜂蜜 豆浆

51



材料

黄豆	70克
桂花	10克
水	适量
蜂蜜	适量

做法

- 1 将黄豆洗净并在温水中泡软。桂花洗净备用。
- 2 将桂花和泡好的黄豆混合放入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“全豆豆浆”键，待桂花蜂蜜豆浆制成。
- 3 将豆浆盛出，晾凉后加入适量蜂蜜即可。



小贴士

桂花蜂蜜豆浆有浓郁的天然桂花香气，口感香甜。桂花有暖胃生津、化痰止咳的功效。