

时尚美食馆

营养师审定推荐 为中老年人量身定制

搭配全自动豆浆机
送给爸妈最贴心的营养礼物
朱太治 双福等 编著

一看就会，
200余张全彩步骤图
详解豆浆、五谷浆、豆浆美食的制作
养生保健，
独家提供六种中老年人体质适宜的豆浆，
针对日常保健、中老年心血管疾病、
糖尿病……

畅销养生
豆浆第2季

全彩
超值版

超值赠送价值
18元
豆浆饮食养生
VCD

全解豆浆制作、
搭配、入菜

给老爸老妈的 健康 豆浆



化学工业出版社

给老爸老妈的 健康豆浆

朱太治 双福等 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

搭配全自动豆浆机,送给爸妈最贴心的营养礼物!

营养专家精心为中老年量身定制的养生健康豆浆食谱,分为中老年日常保健豆浆、病症保健豆浆和中老年健康五谷浆三大类别,涵盖豆浆、五谷浆制作的方方面面,为中老年朋友提供全方位、最实用的豆浆美食制作说明。

书中介绍了日常生活中中老年读者可以自己制作的豆浆,简单易学,一看就懂。更针对六种中老年常见的身体体质,推荐适宜的豆浆和豆浆美食,在享受美食的同时,更能保健、治病。此外,常见豆类的相宜相克、保健养生的经验与窍门,都能帮助中老年人树立正确的健康观念,是一本可以使广大中老年朋友受益的家庭实用豆浆使用指导,是送给父母、长辈最好的豆浆使用指导!

随书附赠精美VCD光盘,全程制作详解,实用超值!

图书在版编目(CIP)数据

给老爸老妈的健康豆浆 / 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 978-7-122-10348-2

I. 给… II. ①朱… ②双… III. 豆制食品-饮料-制作 IV. TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第002539号



责任编辑: 李 娜

责任校对: 顾淑云

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

Contents · 目录

Part1 流传千年的养生豆浆

豆浆, 孝心创造的奇迹	02
豆浆, 给老爸老妈最需要的营养元素	02
认清身体状况饮豆浆	04
豆浆的制作、饮用、保存注意	04
健康指导: 有关中老年豆浆养生的5大疑问	06

Part2 中老年日常保健豆浆 ——每天一杯, 轻松保健康

经典原汁豆浆

纯黄豆豆浆	08
纯绿豆豆浆	09
纯黑豆豆浆	10
纯红豆豆浆	11

五脏补益豆浆

补心小米红枣豆浆	12
补肝五豆红枣豆浆	13
补脾黑豆芝麻豆浆	14
补肺大米豆浆	15
补肾百合莲子豆浆	16
五色滋补豆浆	17

清爽开胃豆浆

菊花雪梨黄豆饮	18
荷桂茶豆浆	19
清口龙井豆浆	20
消渴麦仁豆浆	21
开胃五谷酸奶豆浆	22
助消化高粱豆浆	23

富纤蔬果豆浆

解毒胡萝卜豆浆	24
清肝生菜豆浆	25
清香莴苣绿豆浆	26
橘柚豆浆	27

西芹豆浆	28
薄荷大米二豆浆	29
健康指导: 黑豆养生术	30

Part3 对症养生豆浆

——防病治病, 药补不如食补 中老年心血管疾病

——高脂血症、动脉粥样硬化

【豆浆】

栗子豆浆	32
燕麦豆浆	33
荞麦豆浆	34
红枣枸杞豆浆	35
紫薯南瓜豆浆	36
红薯山药麦豆浆	37

【豆浆美食】

五豆腐头	38
豆浆粥	39

中老年糖尿病

【豆浆】

玉米豆浆	40
小米豆浆	41
高粱小米豆浆	42
燕麦小米豆浆	43
南瓜二豆浆	44
黑米南瓜豆浆	45

【豆浆美食】

豆浆南瓜汤	46
木耳黑粥	47

中老年呼吸道疾病

——哮喘

【豆浆】

爽口豌豆小米豆浆	48
红枣二豆浆	49

大米小米豆浆	50
菊花枸杞豆浆	51
“三加一”健康浆	52
百合莲子银耳浆	53

【豆浆美食】

豆浆蒸蛋羹	54
杂烩营养豆浆	55

中老年关节疾病 ——关节炎、缺钙

【豆浆】

麦枣豆浆	56
芝麻黑豆浆	57
核桃黑芝麻豆浆	58
花生豆浆	59
高钙豆浆	60
风味杏仁豆浆	61

【豆浆美食】

豆浆鲫鱼汤	62
土豆西兰花浓汤	63

中老年消化系统疾病 ——便秘、腹泻、肠胃炎

【豆浆】

薏米豆浆	64
玉米小米豆浆	65
黑芝麻花生豆浆	66
米润豆浆	67
二豆浆	68
红薯芝麻豆浆	69

【豆浆美食】

虾酱炒窝头	70
豆浆蒸米饭	71

中老年更年期 ——失眠、烦躁

【豆浆】

红枣山药枸杞豆浆	72
百合莲子二豆饮	73
红豆小米豆浆	74
榛仁豆浆	75
核桃花生豆浆	76
安眠龙眼豆浆	77

【豆浆美食】

薏米红豆豆浆粥	78
南瓜百合豆浆汤	79

健康指导：老寿星的豆浆长寿经 80

Part4 中老年健康五谷浆 ——温和滋补，人人皆宜

原汁五谷浆

薏米汁	82
黑米汁	83
玉米汁	84
花生浆	85

五谷搭配

黑豆米浆	86
木耳黑米浆	87
山药枸杞浆	88
核桃杏仁浆	89
豌豆小米浆	90

附录 豆类食物相宜相克 速查

重点注意事项：

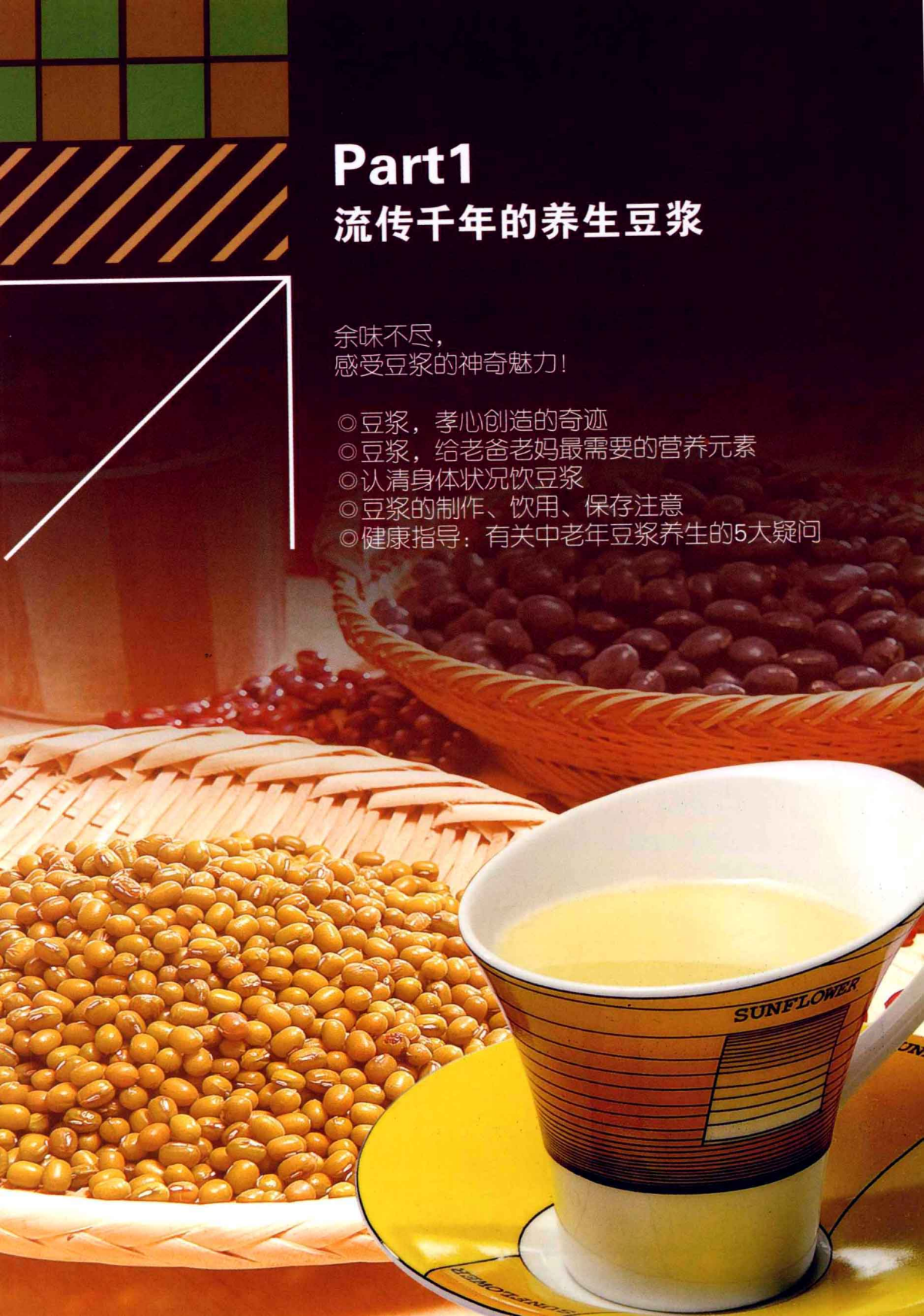
本书所提供的所有饮品配方和菜品搭配，适合一般体质，仅供读者参考，作为养生保健之用，不能取代药品作为治疗之用。如为特殊体质或身体有所不适，应及时接受医生的诊察与治疗。

Part1

流传千年的养生豆浆

余味不尽，
感受豆浆的神奇魅力！

- ◎豆浆，孝心创造的奇迹
- ◎豆浆，给老爸老妈最需要的营养元素
- ◎认清身体状况饮豆浆
- ◎豆浆的制作、饮用、保存注意
- ◎健康指导：有关中老年豆浆养生的5大疑问



豆浆，孝心创造的奇迹

祖祖辈辈都在喝的豆浆，源于一个充满孝心的传说。

相传，西汉时，淮南王刘安的母亲患了重病，刘安请医延药，但一直不见起色，后来，母亲病重的连食物都无法吞咽了。为了让母亲吃到喜欢的黄豆，刘安想出了一个方法，将黄豆泡好，加水磨成豆浆给母亲喝。也许是豆浆的神奇功效，也许是诚挚的孝心感动了天地，渐渐的，刘安母亲的病有了好转。从此，这由孝心而产生的神奇饮品，在民间流传开来。虽只是个传说，却也蕴含了豆浆文化的美好意蕴——温馨、孝心和充满着爱意。

健康、快乐的安度晚年是老爸老妈的最大幸福。

对于健康，中国传统医学始终认为“药补不如食补”，怎样的才是最好的食补？古语说“五谷宜为养，失豆则不良”。《本草纲目》中记载：“豆浆，性平味甘，利气下水，制诸

风热，解诸毒。”《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。”豆浆的神奇功效早已被传统医学所认证。

而如今，这承载着深厚情感的豆浆，以其优质的口感、绝佳的营养获得了养生佳品的肯定，更因其天然、绿色、无添加的优势成为了人们由衷青睐的健康饮品。

豆浆，是传承孝心，创造爱心的健康奇迹！



豆浆，给老爸老妈最需要的营养元素

鲜豆浆被我国营养学家推荐为防治高血脂症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。另外，长期饮用鲜豆浆可防治缺铁性贫血、抗癌、防治气喘病等保健作用。下面——解析豆浆中所含的中老年人需要的营养元素。

◎大豆异黄酮——预防中老年心血管疾病

异黄酮主要存在于豆类植物中，它与雌激素有相似的结构，也被称作是植物雌激素。它能抵抗雌激素、自由基，抗氧化。大豆异黄酮，在病症保健上有以下功效：

- 有效预防动脉血管的粥样斑块形成，预防心血管疾病的发生；
- 有效改善骨质疏松；
- 有效改善女性更年期综合症；
- 有效预防肿瘤；
- 降低乳腺癌发病风险。



◎大豆卵磷脂——提高脑细胞活性，预防老年痴呆

大豆卵磷脂是大豆中所含的一种类脂，是人体需要的脂类成分之一，也被称作是“天然脑黄金”。卵磷脂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。大豆卵磷脂，在病症保健上有以下功效：

- 滋补身体；
- 提高脑细胞活性，预防老年痴呆症；
- 降低血清胆固醇；
- 保护肝脏。



◎大豆膳食纤维、大豆低聚糖——增强中老年胃肠动力

大豆膳食纤维是指存在于大豆中的膳食纤维，是指那些不能为人体消化酶所消化的大分子糖类的总称，主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等。大豆低聚糖是大豆中所含的可溶性碳水化合物的总称。它们在病症保健上有以下功效：

- 有效促进肠蠕动，增强中老年胃肠动力；
- 增强消化功能；
- 促进肠道内的双歧杆菌增殖，通便洁肠；
- 缓解便秘、腹泻等。

◎大豆皂素——延缓衰老，抗癌

大豆皂素是一种植物性激素，可以调节人体性激素水平。大豆皂素，在病症保健上有以下功效：

- 提高免疫能力；
- 延缓衰老；
- 抑制多种癌细胞，抗癌。



◎不饱和脂肪酸、矿物质、优质大豆蛋白——排毒、营养

不饱和脂肪酸中的亚油酸为人体必需的脂肪酸，对维持正常的身体健康和防治一些慢性疾病有非常重要的作用。豆浆中含有钾、钠、钙、镁等十余种矿物质；优质大豆蛋白，即大豆类产品所含的蛋白质。它们在病症保健上有以下功效：

- 不饱和脂肪酸可用于排出体内多余垃圾，保证细胞正常的生理功能，是糖尿病人的必要补足物；
- 丰富的矿物质是中老年骨质疏松人群和缺铁性贫血人群的营养佳品；
- 优质大豆蛋白尤其适合中老年高血脂的人群。



认清身体状况饮豆浆

豆浆营养丰富，一般人群均可食用，特别适合女性和中老年人，但以下身体状况饮用豆浆时需要多加注意。

◎有胃部疾患，如急慢性胃炎、胃溃疡、胃寒等

豆浆中含有一定的低聚糖，易刺激胃部，导致胃酸分泌过多，引起胃胀气、反胃、吐酸等，加重病情，所以胃部疾病患者尽量少吃。

◎有急性肠部疾患，如腹胀、腹泻等

豆浆中含有较高的植物蛋白，急性肠部疾病患者大量饮用后，在酶的作用下能产气，加重腹胀、腹泻，所以急性肠部疾病患者最好别喝豆浆。

◎有肾部疾患，如肾功能衰竭、肾结石等

豆浆中的草酸盐易与肾中的物质结合，大量饮用后，其代谢产物极易加重肾脏负担，有肾部疾病患者在饮用时应注意控制摄入量。



豆浆的制作、饮用、保存注意

◎制作注意

●尽量用湿豆打豆浆

做豆浆最好用湿豆——泡过的豆子，可使不易被人体消化吸收的厚纤维层软化，去除干豆子的表皮，提高大豆营养的消化吸收率。而且充分浸泡大豆，可使大豆天生含有微量黄曲霉素的含量大大降低。

根据季节不同，浸泡大豆的时间要求一般为：夏季6~9小时，春秋季节8~12小时，冬季11~16小时。

●用清水打豆浆

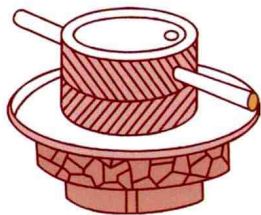
有人图省事，将豆子清洗后放在豆浆机中浸泡，并直接用泡豆子的水做豆浆。这种做法不妥。如此做出的豆浆不仅有碱味、不鲜美，而且也不卫生，人喝了以后有损健康，还可能导致腹痛、腹泻、呕吐。

浸泡大豆后，要倒掉黄色碱水，用清水将豆子清洗几遍。用清水制作豆浆是做出好口味豆浆的主要因素，也是卫生和健康的保证。

●豆浆的制作工具

豆浆制作工具林林总总，大致可分为石磨、家用搅拌机和全自动家用豆浆机三大种类。想要喝到健康的豆浆，一定要注意豆浆的制作工具。





石磨

豆浆的制作经历了上千年的历史演变，而使用时间最久的制作工具当属石磨。石磨磨齿均匀，运转较慢，能让外界的空气与磨出来的豆浆颗粒很好的接触，帮助黄豆充分释放出蛋白质。磨出的豆浆既均匀，又细，口感比机器磨出的更香浓。但这种生豆浆在后期加热中一定要完全煮开，一般说来，生豆浆在加热起泡后，继续加热3~5分钟，这时的豆浆才是安全健康的。

搅拌机

家用搅拌机让家庭自制豆浆变得更方便。使用搅拌机制作豆浆时，注意添水不要过多，打豆浆时，会产生泡沫，添水过多不仅会影响豆浆的浓度，更会使搅拌机在搅拌时因为水量过多而影响运转速度。此外，这种工具制作出的豆浆为生豆浆，在后期加热中也要煮开。同时，注意在煮豆浆时敞开锅盖。

全自动豆浆机

全自动豆浆机是最适合家庭自制豆浆的工具。因其操作简单、快捷、方便，并具有自动煮开的功能，不需要二次加热。注意制作时添水应适量，在机器标注的上下水位线之间，以免出现外溢的情况。



◎ 饮用注意

● 控制摄入量

豆浆不宜一次食用过多，否则易引起消化不良、腹胀、腹泻等不适。

● 忌喝未煮熟的豆浆

饮用自制豆浆时一定要注意，未煮开的豆浆对人体有害。豆浆中含有皂素、胰蛋白酶抑制物两种有毒物质，会对胃肠道产生刺激，引起中毒症状，所以豆浆一定要煮开。

● 忌冲红糖

红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后可产生变性沉淀物，会大大破坏营养成分。

● 豆浆不能送药喝

豆浆一定不要与药一起服用，因为药的成分复杂，与豆浆一起易发生反应。一般说来，喝豆浆与服药的间隔时间最好在1个小时以上。

◎ 保存注意

新鲜的豆浆因为没有添加防腐剂，在常温下只能存放3~4个小时，最好即做即饮。假如豆浆一次喝不完，可以将剩余的豆浆倒入干净的杯子中，放冰箱中，可保存1天。取出加热饮用即可。



小贴士：不宜用铝制品盛豆浆

豆浆中的酸性物质会使铝大量溶出，进而使人体过多的摄入铝元素。过量的摄入铝元素，会导致老年性痴呆、骨质疏松、机体免疫功能下降、非缺铁性贫血症等。

■豆浆只能早上喝？

豆浆是健康饮品，营养价值丰富，饮用时间不受限制，除了早上，中午和晚上也可饮用。

■豆浆不应该饭前喝，空腹喝？

豆浆在饭前或饭中皆可。饭前喝豆浆，喝完即有饱腹感产生，无形中可减少用餐量，有助于减肥；吃饭时喝，可使豆浆中蛋白质等在其他食物的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收，更健康；空腹喝豆浆，能止渴除烦，对身体亦有益处。

■喝豆浆时，不应搭配鸡蛋？

鸡蛋和豆浆，都是营养佳品。营养学家证实，豆浆和鸡蛋可以搭配食用，只要不要把生豆浆和生鸡蛋一起煮即可。



■豆浆煮开了，用保温瓶保存？

豆浆的蛋白质含量丰富，如果煮开后放在保温瓶里保存，温度会逐渐下降。当瓶内的温度下降到适宜细菌生长时，保温瓶内上部空气里的许多细菌会将豆浆当成培养基大量繁殖起来。一般来说，3~4小时后，保温瓶的豆浆就会变质。饮用这种豆浆会引起腹泻、消化不良或食物中毒。因此，豆浆煮沸后应立即食用或在低温下保存。



■所有的食材都可以与豆类搭配制成豆浆？

并非如此，刺激性的菜蔬、性凉的菜蔬并不适宜与豆类搭配制成浆。口感重、具有刺激性的菜蔬如辣椒、洋葱、韭菜、韭黄、蒜薹、大蒜等，充满刺激性的味道，不宜在制作豆浆时添加。茄子、冬瓜滋味清淡，属凉性，而豆浆性偏凉，制作疏味豆浆时加入以上的菜蔬并不适宜。一来会冲淡豆浆的香气，二来，对偏凉性的豆浆缺乏补益作用。



Part2

中老年日常保健豆浆 ——每天一杯，轻松保 健康

- ◎经典原汁豆浆
- ◎五脏补益豆浆
- ◎清爽开胃豆浆
- ◎富纤蔬果豆浆
- ◎健康指导：黑豆养生术





纯黄豆豆浆

原料

干黄豆70克（约2/3量杯）。

制作



1



2



3

1. 将干黄豆预先用水浸泡约6~8小时，捞出洗净。

2. 将泡好的黄豆放入全自动家用豆浆机杯中，加水到上下水位线之间。

3. 接通电源，按“湿豆豆浆”键，待纯黄豆豆浆制作完毕，将豆浆滤出即可。

养生功效

纯黄豆豆浆含有丰富的蛋白质、氨基酸等营养元素，是防治高血脂症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

小提示

黄豆泡过后再打豆浆，能溶解更多的可溶性膳食纤维，口感更爽滑。

纯绿豆豆浆

养生功效

纯绿豆豆浆含有多种维生素、钙、铁等微量元素，具有清热解暑、利水消肿、明目降压等功效。

原料

干绿豆70克（约2/3量杯）。



制作



1. 将干绿豆预先用水浸泡约6~8小时，捞出洗净。

2. 将泡好的绿豆放入全自动家用豆浆机杯体中，加水到上下水位线之间。

3. 接通电源，按“绿豆豆浆”键，待纯绿豆豆浆制作完毕，过滤即可。





纯黑豆豆浆

原料

黑豆70克（约2/3量杯）。



养生功效

纯黑豆豆浆能滋肾阴、润肺燥、解毒利尿、乌发黑发、对高血压、心脏病患者有益。

制作



1



2



3

1. 将黑豆预先用水浸泡约6~8小时，捞出洗净。
2. 将泡好的黑豆放入全自动家用豆浆机杯体中，加水到上下水位线之间。
3. 接通电源，按“湿豆豆浆”键，待纯黑豆豆浆制作完毕，过滤即可。



纯红豆豆浆

养生功效

红豆又称赤豆、红小豆，它具有“律津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能，被李时珍称为“勺占之谷”。纯红豆豆浆能养颜美容、生津益血。

原料

红豆70克（约2/3量杯）。



制作



1



2



3

1. 将红豆预先用水浸泡约6~8小时，捞出洗净。

2. 将泡好的红豆放入全自动家用豆浆机杯体中，加水到上下水位线之间。

3. 接通电源，按“湿豆豆浆”键，待纯红豆豆浆制作完毕，过滤即可。





补心小米红枣豆浆

原料

干黄豆70克（约2/3量杯），小米50克（约1/2量杯），红枣适量。

制作



1. 将干黄豆预先用水浸泡约6~8小时，捞出洗净；红枣去核切碎，小米洗净。
2. 将红枣、小米、黄豆依次放入全自动家用豆浆机杯体中，加水到上下水位线之间。
3. 接通电源，按“五谷豆浆”键，待补心小米红枣豆浆制作完毕过滤即可。

养生功效

红枣是补气养血的圣品，更能降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，尤其适合老人们在夏季预防心脏病和心肌梗塞等突发性疾病，且口感微甜，能除热除湿。