

全部使用容易购买的天然食材，利用家用豆浆机制作



# 玩转豆浆机—— 全营养的豆浆·米糊

完全杜绝防腐剂和添加剂即做即喝  
健康营养 保健养生

吴佩琦 主编



# 玩转豆浆机—— 全营养的豆浆·米糊

吴佩琦 主编



图书在版编目(CIP)数据

全营养的豆浆·米糊：玩转豆浆机 / 吴佩琦主编. ——  
长春：吉林科学技术出版社，2013.6  
ISBN 978-7-5384-6750-5

I. ①全… II. ①吴… III. ①豆制品—饮料—制作  
IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098440号



## 玩转豆浆机—— 全营养的豆浆·米糊

主 编 吴佩琦  
出 版 人 李 梁  
选题策划 北京智海鑫图书策划组稿工作室  
责任编辑 郝沛龙  
封面设计 林 丽  
制 版 陈 闯  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 12  
印 数 1—10000册  
版 次 2013年9月第1版  
印 次 2013年9月第1次印刷  
出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176 86037641  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5384-6750-5  
定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186

# 玩转豆浆机—— 全营养的豆浆·米糊

吴佩琦 主编





吴佩琦，网名 ousgoo，热爱生活，崇尚美食，乐于交友。结婚后开始自学烹饪，从中餐到西餐，只要是家人喜欢的，都会努力学习制作，做出有诚意的美食，这是她一直以来的目标和动力，并坚持用美食博客记录生活。自 2008 年到 2012 年，在全国最大的母婴网站宝宝树担任美食版首席版主，现任宝宝树美食版名誉版主。

#### 美食博客：

宝宝树：<http://home.babytree.com/u1483014425>

新 浪：<http://blog.sina.com.cn/ousgoo>

主 编：吴佩琦

编 委：罗晓宁 郭公新 韩 川 杨 茜 龚 婷

熊学珑 熊雁祥 郭 潇 罗志勇 张文达

张文丹 莫珥男 刘大权 韩 凯 蒋得治

黎同荣 蒋 卫 傅洪伟 于珪桦 林皓庄

余书风 邵换立 殷泽惠 林 丽 陈 闯

摄 影：刘志刚



据《本草纲目》中记载：“豆浆，利气下水，制诸风热，解诸毒”，由此可见，中国古人很早就认识到了豆浆对人体的营养功效。

传说在1900多年前，西汉淮南王刘安的母亲生病了。刘安是个孝子，他不惜重金，遍请名医为母亲诊病治病。然而，刘安的母亲似乎病得很奇怪，吃了许多药，病情却始终不见好转，令所有的大夫都束手无策，也令刘安终日愁眉不展。

母亲一直病卧在床，刘安既伤心，又着急。一天，刘安前往母亲的床前探视，这时，母亲突然对刘安说自己想吃点豆子。刘安心想，母亲病得这么重，怎么能吃豆子呢？可是，孝顺的他又不忍心拂了母亲的心愿，左思右想，便想出了一个办法。他让仆人每天先把黄豆泡好，然后他每天亲自把泡好的黄豆放入石磨中磨出豆浆来给母亲喝。没想到，天天喝着儿子亲手磨制出来的豆浆，母亲的病竟然一天天地好转起来。

刘安的孝行一传十，十传百，等到刘安的母亲痊愈后，豆浆也开始在西汉民间逐渐流行起来了。

且不论这个传说的真相如何，看来豆浆确实实起源于中国却不假。

现代营养学研究也发现，豆浆中含有丰富的植物蛋白质、磷脂、B族维生素、维生素E、维生素B<sub>3</sub>、铁、钙等营养成分，能够防治高血脂症、高血压病、动脉硬化症、缺铁性贫血症等疾病，还有预防阿尔茨海默症、延缓衰老、减肥瘦身，以及美肤养颜的作用。

豆浆中的维生素B<sub>2</sub>有助于维持皮肤和头发的健康，令肤色红润细腻，头发黑亮光滑；维生素E能够促进人体的新陈代谢，帮助机体永葆青春状

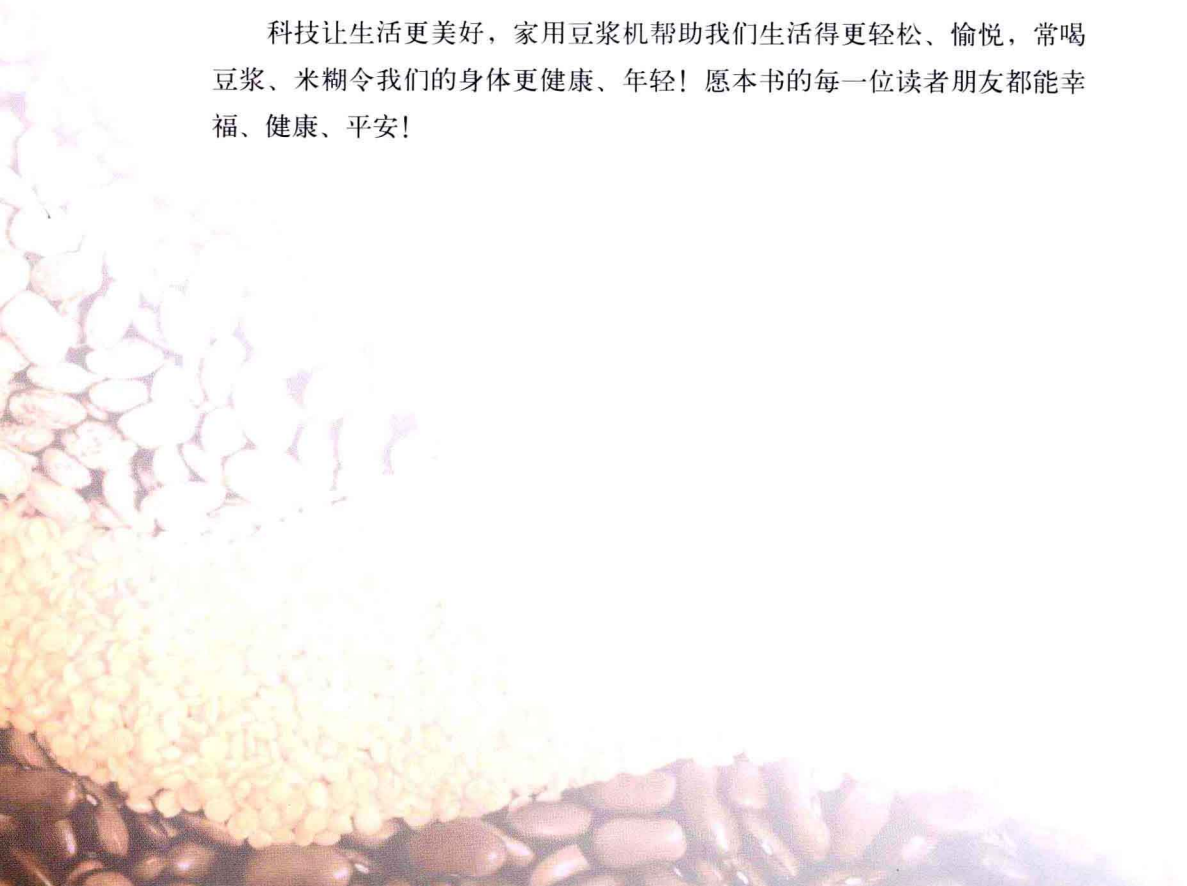
态，有效抗衰老；膳食纤维能帮助肠道排便、排毒，防治便秘；大豆低聚糖能够促使肠道有益菌大量繁殖，维持肠道健康；大豆蛋白质、大豆卵磷脂有助于清洁和净化血液，促进血液循环，有祛寒暖身的作用。

在今天，豆浆不仅仅是华夏子孙的营养美食，就连世界其他地区的人们也都认识到了豆浆的健康功效，欧美人甚至称豆浆为“植物牛奶”。

本书为读者提供了200款豆浆及米糊的制作方法。书中每款豆浆和米糊的制作，均选用日常生活中常见的、容易购买到的食材。每种豆浆和米糊，不仅向读者详细介绍了制作的过程，还配有主要营养成分和功效说明。读者完全可以根据自己和家人的喜好及健康需求，有针对性地选择并尝试本书中介绍的豆浆和米糊。

当然，对读者来说，本书中介绍的200款豆浆和米糊只能够起到抛砖引玉、铺路搭桥的作用，仅供读者在亲手制作豆浆和米糊时作为参考使用。因为读者们完全可以根据自己的喜好和需求，把各种不同的豆类及其他粗杂粮任意组合，并搭配一些自己平时喜欢吃的蔬菜、水果等辅料，就能够制作出不同口味、不同营养功效的豆浆和米糊。

科技让生活更美好，家用豆浆机帮助我们生活得更轻松、愉悦，常喝豆浆、米糊令我们的身体更健康、年轻！愿本书的每一位读者朋友都能幸福、健康、平安！





- 四季喝豆浆，健康又平安 / 010
- 如何制作一杯健康纯正的营养豆浆 / 012
- 如何制作一碗细腻香软的营养米糊 / 014
- 九个提醒，帮你巧选豆浆机 / 016
- 豆浆·米糊常用食材图表 / 018

## 豆浆·米糊 健康营养篇

### 五谷豆浆

- 黄豆豆浆 / 028
- 黑豆豆浆 / 028
- 核桃紫米黑豆浆 / 029
- 绿豆豆浆 / 030
- 芝麻黑豆豆浆 / 030
- 杂豆豆浆 / 031
- 糙米豆浆 / 032
- 薏米豆浆 / 032
- 薏米苦荞豆浆 / 033

- 燕麦豆浆 / 034
- 荞麦豆浆 / 034
- 花生荞麦豆浆 / 035
- 赤豆豆浆 / 037
- 黑米豆浆 / 038
- 小米豆浆 / 038
- 红枣小米赤豆浆 / 039
- 紫米豆浆 / 040
- 红米豆浆 / 040
- 八宝豆浆 / 041
- 豌豆豆浆 / 042
- 青豆豆浆 / 042

### 蔬菜豆浆

- 双紫黑豆浆 / 043
- 冬瓜豆浆 / 044
- 黄瓜豆浆 / 044
- 莲藕红枣赤豆浆 / 045
- 菠菜豆浆 / 046
- 油菜豆浆 / 046
- 花生杂蔬豆浆 / 047
- 莲藕豆浆 / 049
- 木耳黑豆浆 / 050
- 红薯豆浆 / 050
- 双薯豆浆 / 051





莴笋豆浆 / 052

生菜豆浆 / 052

生菜果仁豆浆 / 053

油麦菜豆浆 / 054

番茄赤豆浆 / 054

丝瓜三豆浆 / 055

白萝卜豆浆 / 056

胡萝卜豆浆 / 056

双瓜绿豆浆 / 057

南瓜豆浆 / 059

芦笋豆浆 / 060

蘑菇豆浆 / 060

胡萝卜二麦小米豆浆 / 061

紫甘蓝豆浆 / 062

花菜豆浆 / 062

萝卜枸杞杂豆浆 / 063

豌豆苗豆浆 / 064

白菜豆浆 / 064

杂菇荞麦豆浆 / 065

绿豆芽豆浆 / 066

甜椒杂豆浆 / 067

### 水果豆浆

苹果豆浆 / 068

猕猴桃豆浆 / 068

冰糖雪梨豆浆 / 069

山楂杂麦浆 / 071

凉薯豆浆 / 072

鳄梨豆浆 / 072

红枣杂豆浆 / 073

香蕉豆浆 / 074

甜桃豆浆 / 074

圣女果薏米豆浆 / 075

樱桃豆浆 / 076

草莓豆浆 / 076

桂圆红枣豆浆 / 077

葡萄豆浆 / 078

西瓜豆浆 / 078

火龙果豆浆 / 079

荔枝豆浆 / 081

木瓜豆浆 / 082

香瓜豆浆 / 082

蓝莓豆浆 / 083

哈密瓜豆浆 / 084

菠萝豆浆 / 084

芒果豆浆 / 085

葡萄香瓜紫米浆 / 086

芝麻香蕉小米浆 / 086

### 花草豆浆

玫瑰豆浆 / 087

桂花豆浆 / 088

菊花豆浆 / 088

菊花枸杞杂豆浆 / 089



桃花葡萄干豆浆 / 091

桃花豆浆 / 092

茉莉豆浆 / 092

桑叶菊花豆浆 / 093

抹茶豆浆 / 094

芦荟豆浆 / 094

迷迭香柠檬杂米浆 / 095

荷叶豆浆 / 096

### 营养米糊

黑米米糊 / 097

紫米米糊 / 097

红枣枸杞小米米糊 / 098

芋头米糊 / 099

马铃薯米糊 / 099

百合莲子银耳米糊 / 101

大麦米糊 / 102

荞麦米糊 / 102

花生核桃紫米糊 / 103

南瓜米糊 / 104

蜜橘米糊 / 104

八宝米糊 / 105

山药糯米米糊 / 106

薏米红豆米糊 / 106

红糖红米米糊 / 107

甜橙银耳米糊 / 108

葡萄玫瑰米糊 / 108

菊花枸杞黑米米糊 / 109

红薯杂米糊 / 110

蜂蜜苹果米糊 / 110

荷叶赤豆米糊 / 111

桂花雪梨米糊 / 111

### 豆浆·米糊 保健祛病篇

#### 增强免疫力，抗病强身

西蓝花山药豆浆 / 114

桑菊芦笋豆浆 / 115

芥蓝豆浆 / 115

莲藕百合杂米浆 / 116

木瓜抹茶豆麦浆 / 117

#### 感冒调理

紫苏豆浆 / 118

生姜红糖米糊 / 118

薄荷银花绿豆浆 / 119

百合莲子绿豆浆 / 120

白萝卜陈皮米糊 / 121

#### 高脂血症调理

荷叶红果米糊 / 123



番茄豆芽大麦浆 / 124

罗布麻苹果豆浆 / 124

花生白菜豆浆 / 125

脐橙猕猴桃米糊 / 126

桑菊玉米米糊 / 127

### 高血压病调理

芹菜豆浆 / 128

抹茶米糊 / 128

南瓜苹果米糊 / 129

三瓜豆浆 / 129

西瓜芦笋豆浆 / 131

### 糖尿病调理

火龙果橘子米糊 / 132

菊花南瓜豆浆 / 133

甜叶菊豆浆 / 134

葡萄柚米糊 / 135

番茄山楂米糊 / 135

### 心脏和血管保健

木耳芹菜豆浆 / 136

柑橘番茄米糊 / 137

南瓜菠菜木瓜豆浆 / 138

香蕉荸荠豆浆 / 139

胡萝卜葡萄红果豆浆 / 141

### 肺部保健

杨桃莲藕豆浆 / 142

双花莲藕豆浆 / 142

荸荠抹茶绿豆浆 / 143

豆芽白菜豆浆 / 144

胡萝卜玉米豆浆 / 145

豌豆苗大麦豆浆 / 145

### 脾胃保健

苹果木瓜香蕉豆浆 / 146

丝瓜番茄豆浆 / 147

白菜葡萄豆浆 / 148

### 肝脏保健

西瓜雪梨豆浆 / 149

杂蔬苹果豆浆 / 150

生菜木耳豆浆 / 151

葛花蜂蜜豆浆 / 153

### 补钙

骨汤核桃米糊 / 154

虾皮紫菜米糊 / 154

木耳核桃豆浆 / 155

雪里蕻苹果豆浆 / 156



### 健脑益智

- 橄榄豆浆 / 157
- 香蕉果仁豆浆 / 158
- 蘑菇山药米糊 / 159
- 芝麻花生米糊 / 159
- 黄花菜核桃米糊 / 160

### 养心安神，调理睡眠

- 莲藕山药豆浆 / 161
- 迷迭香百合豆浆 / 162
- 菠菜杂果米糊 / 163
- 牛奶米糊 / 163
- 红枣桂圆米糊 / 165

### 男性保健

- 西蓝花杂豆浆 / 166
- 果仁玉米豆浆 / 167
- 果仁杂蔬豆浆 / 168

- 韭菜蛋黄米糊 / 169
- 芝麻核桃黑米糊 / 169

### 女性保健

- 芦笋番茄木瓜豆浆 / 170
- 无花果葡萄杂豆浆 / 171
- 菠菜芦笋芹菜豆浆 / 172
- 海带豆浆 / 173
- 白果豆浆 / 173

- 柠檬小麦米糊 / 174
- 紫菜香菇米糊 / 175

### 护眼明目

- 菊花荸荠豆浆 / 177
- 无花果南瓜豆浆 / 178
- 枸杞柠檬番茄米糊 / 179
- 猪肝米糊 / 179
- 胡萝卜红薯果仁豆浆 / 180

### 美肤养颜

- 黄瓜杂豆米糊 / 181
- 灵芝杂米糊 / 181
- 杂果米糊 / 182
- 百合桃仁黑豆浆 / 182
- 百合花草果糯米糊 / 183
- 栗子山药三豆浆 / 185

### 排毒瘦身

- 马鞭草冬瓜豆浆 / 186
- 菊花甘草豆浆 / 187
- 黄瓜小麦米糊 / 188
- 抹茶芒果杂米糊 / 189
- 瓜果荷叶米糊 / 190
- 双耳紫米杂豆浆 / 191



## 四季喝豆浆，健康又平安

“春秋喝豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏季喝豆浆，清热祛暑，生津解渴；冬季喝豆浆，祛寒暖胃，滋养进补”。新鲜豆浆一年四季都可以喝。

### 减肥降糖护血管

豆浆中富含大豆皂甙、不饱和脂肪酸、异黄酮、大豆低聚糖、膳食纤维等成分，能够分解人体内的胆固醇，促进脂质代谢，具有消脂瘦身的作用。豆浆中的膳食纤维含量也很丰富，能促进肠胃蠕动，有助于肠道排毒、防治便秘，并有减肥的效果。经常喝豆浆，能帮助人体维持营养平衡，调节内分泌系统，促进血液循环，净化血液，帮助降血压、降血脂，减轻心血管负担，增强心脏活力，并有助于滋补肝肾，提高免疫力，防癌抗癌。

豆浆也是糖尿病人的理想食品。因为糖尿病主要是由于长期不健康的饮食结构和饮食习惯造成的，而不良饮食又会影响人体对镁、磷、铜、锌、铬、钴、锗等营养元素的吸收。豆浆中不仅含有这些营养元素，而且其丰富的膳食纤维还容易让人产生饱腹感，进而帮助人体控制食欲，稳定血糖。

另外，豆浆中含有丰富的钙质，

能帮助人体补钙，可有效改善骨骼代谢，预防骨质疏松。

### 豆浆，女人的“健康保护伞”

据研究，豆类食品对女性的健康极其有益。女性随着年龄的增长，体内的雌激素分泌也日益减少。鲜豆浆中不仅含有植物雌激素，还含有大豆蛋白、异黄酮、卵磷脂以及一种名叫“黄豆苷原”的成分，能帮助调节并补充女性体内的雌激素，改善内分泌，不仅有助于中老年女性减轻并改善更年期综合征症状，延缓衰老；还能帮助年轻女性减少面部痤疮、暗疮的发生，令皮肤细腻、白皙、滋润，维持身材曲线美；更有助于提高免疫力和抗病力，防治乳腺癌、子宫癌等女性疾病。

### 豆浆存贮有学问

因为豆浆中富含植物蛋白质，所以容易变质。家庭自制豆浆最好现做现喝，尤其是夏季，要尽可能在2小时内喝完，冬季时间可以稍微延长一点，但最好也要在5小时内喝完。

喝不完的豆浆可以放入冰箱冷藏保存，但在放入冰箱前，应该先把豆浆煮沸，然后把豆浆盛入干净的容器



中，等豆浆彻底凉了，再盖好容器盖，或者用密封性比较好的保鲜膜封好后再冷藏。豆浆在冷藏前千万不要加糖。

由于冰箱只能在一定程度上抑制细菌繁殖，并不能彻底杀菌，所以，豆浆在冰箱中的冷藏时间不宜超过 24 小时。另外，经过冷藏的豆浆在饮用前一定要先煮沸杀菌。

## 豆浆，你喝对了吗？

几乎每个人都知道喝豆浆既健康又营养，但并非所有人都知道，如果饮用豆浆的方式不正确，也很容易诱发一些疾病。

第一，并不是每一个人都适合喝豆浆。因为豆浆性偏寒，经常胃寒的人，喝了豆浆后容易出现胸闷、反胃、嗝气、吞酸等症状。豆浆在酶的作用下能产气，因此，脾虚容易腹泻和腹胀的人最好不喝豆浆。患有急性胃炎、慢性浅表性胃炎的人不宜喝豆浆，以免刺激胃酸分泌过多，引起胃肠胀气，使病情加重。豆浆中含有嘌呤，体虚乏力、精神疲倦及痛风患者也不宜喝豆浆。夜间尿频、遗精肾亏的人，也不适合喝豆浆。

第二，有的人喝豆浆时，为了省事，顺便就着豆浆服药，殊不知这样对人体的危害极大。因为有的药物，尤其像四环素、红霉素等抗生素药物，会破坏豆浆中的营养成分，不但降低

了豆浆的营养价值，甚至可能使人体产生某些不良反应。所以，最好在喝完豆浆 1 小时后再服药。

第三，豆浆不宜与鸡蛋一同食用。因为鸡蛋里的鸡蛋清会和豆浆中的胰蛋白酶结合，生成不易被人体消化吸收的物质。

第四，豆浆虽好，但每次却不宜过量饮用。因为豆浆富含植物蛋白，过量饮用容易出现过食性蛋白质消化不良症，引起腹胀、腹泻等症状。

第五，不宜空腹喝豆浆。因为空腹喝豆浆，豆浆中的蛋白质在人体内就会大量转化成热量被消耗掉，不能够对人体起到补益作用。

第六，豆浆中含有抑制剂、皂角素等成分，会妨碍人体对微量元素的吸收。所以，经常喝豆浆的人一定要注意及时补充锌等微量元素。

第七，千万不要把豆浆和牛奶混合在一起煮。因为高温会破坏牛奶中的营养成分，而没有煮沸的豆浆又容易让人中毒。

最后，如果喜欢喝甜豆浆，可以在饮用时加入适量白糖，但不宜在打制豆浆时加入白糖。因为白糖中含有有机酸，会与大豆中的蛋白质结合，在打制豆浆时出现“沉淀”现象，不仅破坏豆浆的口感，还会影响人体对铁、铜等微量元素的吸收，大大降低豆浆的营养价值。



## 如何制作一杯健康纯正的营养豆浆

随着家用豆浆机的普及，家庭自制豆浆早已经不是什么麻烦事儿了。那么，自己在家如何才能够制作出既营养健康，又香浓美味的豆浆呢？

第1步，准备好豆浆机、豆子和适量清水。制作豆浆可以用黄豆，也可以用黑豆、绿豆、赤豆、青豆、豌豆等，或将2种以上的豆子搭配在一起使用。



第2步，先把坏了的豆子和被虫咬了的豆子挑拣出来，然后将豆子用



水淘洗干净。

第3步，把洗干净的豆子放在容器中，用清水浸泡6个小时以上。因为豆子中含有单宁、植酸等成分，这类成分属于抗营养物质，会阻碍人体对矿物元素的吸收，通过浸泡则能使豆子中的这些成分溶解释放出来，能使人体更好地吸收豆浆中的营养。而且，豆子在经过一定时间的浸泡以后，其所含的蛋白质



充分吸收水分，打出来的豆浆口感更为细腻。



第4步，豆子泡好后，用量杯舀起，



倒入豆浆机的杯具中。

第5步，根据豆子的用量和豆浆



机的杯具上的水位刻度线，倒入适量清水。



第6步，盖上盖，用干净的软布将杯具外面的水擦干，然后接上电源。

第7步，把豆浆机平稳放置在水



平桌面上，按下豆浆机上的“豆浆”按钮，开始打制豆浆。注意，在打制豆浆的过程中，不要移动并摇晃豆浆机。

第8步，把打好的豆浆倒入杯中即可。



全自动豆浆机基本上都有自动煮沸豆浆的功能。如果豆浆机没有自动煮沸豆浆的功能，打出的豆浆是生的，那么，要先把豆浆倒入锅中放在火上，先用大火把豆浆煮沸，再改中小火继续煮4~5分钟即可。

由于豆浆的泡沫很多，所以烧煮过程中会出现“假沸腾”现象。因此，在豆浆看似煮沸时，仍然需要继续煮5分钟左右。如果因为误饮生豆浆出现头痛、呼吸困难等症状，要立即就医，以免危及生命。

最后，制作完豆浆后，豆浆机要及时刷洗，以防滋生细菌，不仅影响下次使用，更会危及健康。





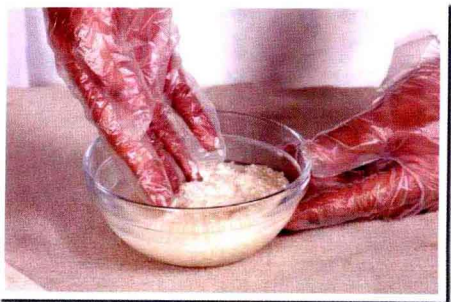
## 如何制作一碗细腻香软的营养米糊

不管是调养身体,还是正常的饮食,对于婴幼儿、老年人、病人及脾胃功能弱的其他成年人,米糊都是不错的选择。尤其是当前,家用豆浆机广为普及,而且许多品牌、型号的豆浆机都具有制作米糊的功能。那么,如何利用豆浆机制作一碗浓香的米糊呢?

第1步,准备好具有制作米糊功能的豆浆机、适量大米及清水。

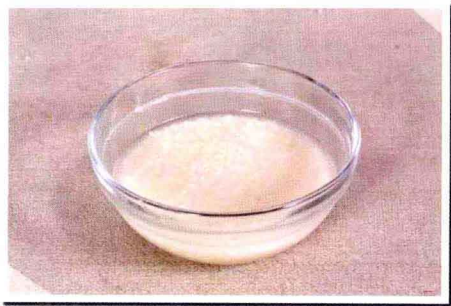


第2步,把大米略微淘洗一下。需要注意的是,淘米要用冷水,不要用热



水和流水;淘米的时候不要用手使劲儿搓,也千万不要在淘米前把米放在水中浸泡。因为大米的表层有蛋白质、脂肪、无机盐及水溶性B族维生素等营养成分,如果淘米不得法,就会使米粒表层的营养成分大量流失。

第3步,大米淘洗好后,先放在容器中,倒入适量清水浸泡。



第4步,大米泡好后,用量杯舀起倒入豆浆机的杯具中。



第5步,根据米量和杯具上的水