



豆浆米糊果汁

养生全说

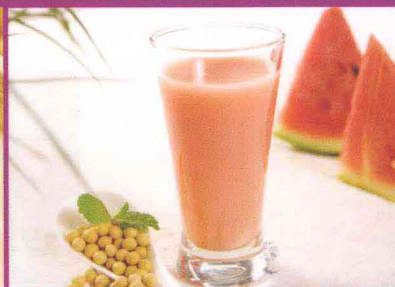
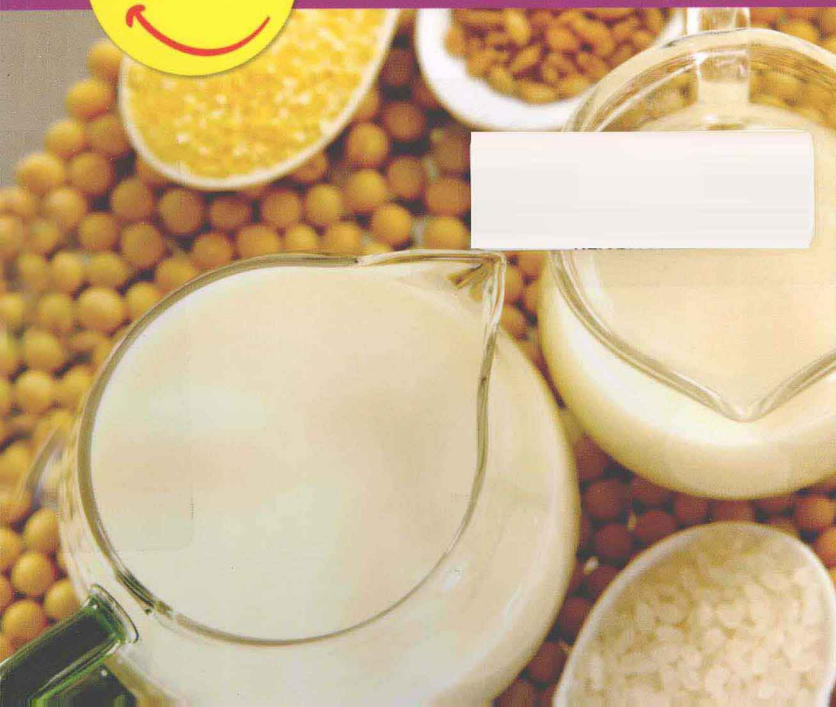
◎备受追捧的健康饮品 ◎豆浆最佳饮用时间
◎怎样制作豆浆米糊果汁 ◎豆渣米糊的另类新用

刘莹◎编著

Yao Shi Tong Yuan

药食同源

另类天然饮品 营养健康加倍



健康与时尚的完美搭配

“植物奶”是健康与时尚的完美搭配，老少皆宜的健康营养饮品。

打造营养绿色天然饮品

一杯热乎乎的豆浆、米糊，外加色彩斑斓的果汁，一定让你爱不释手。

上海科学普及出版社

豆浆米糊果汁

养生全说

刘莹◎编著



另类天然饮品 营养健康加倍

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆米糊果汁 / 刘莹编著. -- 上海: 上海科学普及出版社, 2014.2

(养生全说系列)

ISBN 978-7-5427-5936-8

I. ①豆… II. ①刘… III. ①饮料-制作 IV.
① TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 284192 号

养生全说系列
豆浆米糊果汁

责任编辑 胡伟 丁楠

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 三河市世纪兴源印刷有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 265 000

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5936-8 定价: 29.80 元

养生全说系列





前言

PREFACE

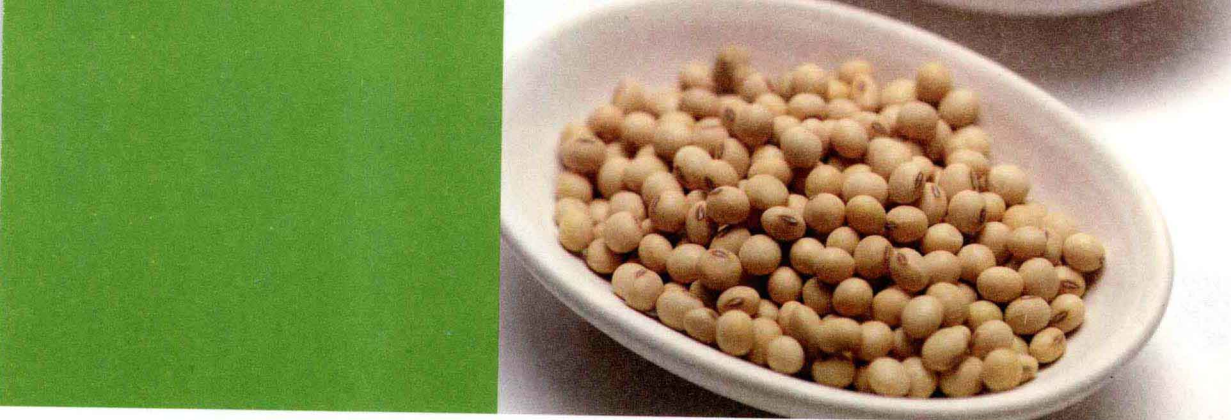
在生活中，总会有一些情景让我们感到温暖；总会有一些细节让我们感动；总会有一些情节给我们带来奇妙的情怀。

当你在上学的早上，出门前接过妈妈给你递来的热好的豆浆；当你在周末的清晨，一边读着报纸杂志，一边喝着爱人亲手做的豆浆；当你在忙碌的工作时刻，接过同事替你买的街头豆浆；当你晨练回家的时候，看到一杯特意为你准备的热气腾腾的豆浆摆在桌上……

每当这些时候，你是否会停下来，体味那一刻的心情？是感动，是幸福，是温柔，是照顾，还是发源于内心深处的爱意？一杯豆浆，一份爱，它传递着那些与爱有关、与家人有关、与健康有关、与豆浆有关的情怀……

如今，豆浆既是大家喜爱的一种饮品，也是一种老少皆宜的营养食品，在欧美享有“植物奶”的美誉。目前，每天有成千上万的人将豆浆、米饭、大饼、油条，当做早餐的“四大金刚”。甚至，有许多奶水不足的母亲也用豆浆代替母乳喂孩子。

豆浆，就是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成的饮品。它营养非常丰富，且易于消化、吸收。多喝豆浆可预防老年痴呆症，增强抗病能力，防癌抗癌；中老年妇女常饮豆浆，能调节内分泌，改善更年期综合征；青年女性常饮豆浆，能令皮肤白皙润泽、容光焕发。豆浆也是预防高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、气喘等疾病的理想食品。



目前，许多人并不满足于天天只喝到一种口味的大豆豆浆，为此我们特别编写了《豆浆米糊果汁养生全说》一书。本书全面系统地介绍了豆浆在人们生活中的重要作用，也详细介绍了各种豆浆的制法、营养功效等。

全书从认识豆浆开始，一层一层剥开，逐步介绍了制作豆浆的材料选择，豆浆机的选择与使用，养生豆浆的做法、功效，不同的家庭成员、不同的季节应该如何饮用不同的豆浆，以及如何用豆浆和豆渣为主料做出美食，并对大家在饮用豆浆中存在的一些问题和顾虑进行讲解、释疑，以帮助大家在生活中能够亲手制作一杯健康、时尚的豆浆，能科学合理地饮用，达到养颜、安神、减肥、排毒、保健等功效。

书中讲述的方法简单易学，适合读者朋友自己在家制作；精美的图片、通俗易懂的内容和温馨的提示具有极强的阅读亲和力。读完此书，相信你一定能每天带给家人一杯营养美味的豆浆、一份健康的饮品、一种温馨的生活！

编者

第一章

健康饮品

——揭开豆浆的神秘面纱

目录

CONTENTS

豆浆的前世今生	3	豆浆的饮用常识	16
孝心创造的奇迹	3	豆浆的品质	16
备受追捧的健康饮品	3	豆浆最佳饮用时间	17
享有盛誉的“植物奶”	4	豆浆饮用量	18
豆浆的营养素	5	豆浆的饮用禁忌	19
大豆异黄酮——神奇的植物雌激素	6	忌喝未煮熟的豆浆	19
优质大豆蛋白质——恰到好处降血脂	6	忌在豆浆里打鸡蛋	19
大豆卵磷脂——天然脑黄金	7	忌冲红糖、蜂蜜	20
大豆膳食纤维——第七营养素	7	忌装保温瓶	20
大豆皂素——癌症克星	8	忌与药物同饮	21
大豆低聚糖——“富贵病”人的福音	9	忌空腹饮豆浆	21
不饱和脂肪酸——人体必需的脂肪酸	10	不宜喝豆浆的人群	21
矿物质——不可缺少的营养素	10	豆浆的鉴别	23
豆浆的功效	12	色泽鉴别	23
预防动脉硬化	12	组织状态鉴别	23
缓和更年期症状	12	气味鉴别	24
美化肌肤	13	滋味鉴别	24
促进脑部的活性化	13	豆浆的保存	25
消除紧张与焦躁	14	豆浆保存的原理	25
预防骨质疏松症	14	豆浆保存的步骤	25
防止便秘	14		
消除赘毛	15		

第二章

豆浆的制作

——轻松安全健康行



制作豆浆的基本原料

绿豆	30
红豆	33
黄豆	36
黑豆	39

豆浆机的使用 and 选择

豆浆机的构造	42
豆浆机的技术	44
豆浆机的使用	45
豆浆机的选择	49
豆浆机的保养	55
豆浆机的清洗	57

豆浆的制作方法

做豆浆前的准备	58
全营养豆浆制作方法	59
全豆浆制作方法	61
绿豆豆浆制作方法	63

豆浆机百科

豆浆机能做果汁吗?	65
九阳豆浆机应放多少黄豆?	65
豆浆机指示灯不亮的原因?	65
豆浆机的刀片能用多长时间?	65
为什么豆浆机加热管会变色?	66
豆浆未煮熟为何提前报警?	66
豆浆机有几种杯体?	66



第三章

时尚饮品

——一碗豆浆保健康

经典原味豆浆

69

原汁黄豆豆浆

69

营养黑豆豆浆

70

祛火绿豆豆浆

70

养颜红豆豆浆

71

滋补营养豆浆

72

红枣绿豆豆浆

72

黄豆枸杞子豆浆

72

栗子燕麦豆浆

73

黑豆花生豆浆

73

莲子花生豆浆

74

米香豆浆

74

红豆胡萝卜豆浆

75

松花黑米豆浆

75

五谷豆浆

76

咖啡豆浆

77

清甜玉米豆浆

77

补虚饴糖豆浆

78

健康蔬味豆浆

79

绿豆苦瓜豆浆

79

白萝卜冬瓜豆浆

79

芦笋山药豆浆

80

生菜豆浆

80

西芹豆浆

81

黄瓜豆浆

81

黑豆胡萝卜豆浆

82

南瓜豆浆

82

芳香花草豆浆

83

百合莲耳豆浆

83

玫瑰花豆浆

84

茉莉绿茶豆浆

84

菊花枸杞子豆浆

85

桂花甜豆浆

86

清凉薄荷豆浆

86

营养果味豆浆

87

西瓜豆浆

87

苹果水蜜桃豆浆

87

香蕉豆浆

88

菠萝豆浆

88



第四章

全家豆浆

——分清体质喝豆浆



儿童成长豆浆	91	蔬菜水果汁豆浆	103	玉米小米豆浆	119
成员特征	91	核桃花生豆浆	104	孕妇保健豆浆	120
营养需求	91	男性魅力豆浆	105	成员特征	120
保健秘诀	92	成员特征	105	营养需求	120
豆浆推荐饮用量	93	营养需求	105	保健秘诀	121
DIY制作指导	95	保健秘诀	109	豆浆推荐饮用量	123
胡萝卜豆浆	95	DIY制作指导	110	DIY制作指导	124
燕麦芝麻豆浆	95	燕麦豆浆	110	安神豆浆	124
核桃燕麦豆浆	96	薄荷黄豆绿豆豆浆	111	雪梨豆浆	124
南瓜子十谷豆浆	96	糯米黑豆豆浆	112	爽口小米豆浆	125
五谷酸奶豆浆	97	红枣莲子豆浆	112	产妇滋养豆浆	126
女性养颜豆浆	98	老人益寿豆浆	113	成员特征	126
成员特征	98	成员特征	113	营养需求	126
营养需求	98	营养需求	113	保健秘诀	127
保健秘诀	99	保健秘诀	115	豆浆推荐饮用量	128
豆浆推荐饮用量	100	豆浆推荐饮用量	116	DIY制作指导	129
DIY制作指导	101	DIY制作指导	117	桂圆山药豆浆	129
红枣养颜豆浆	101	长寿五豆豆浆	117	红薯山药豆浆	129
杏仁松子豆浆	101	核桃益智豆浆	117	香甜营养豆浆	130
薏苡仁百合豆浆	102	豌豆绿豆大米豆浆	118	芝麻黑豆豆浆	130
荷叶桂花豆浆	102	龙眼豆浆	118	花生滋补豆浆	130
黑芝麻花生豆浆	103	虾皮紫菜补钙豆浆	119		

第五章

四季豆浆

——喝对豆浆才养生

春季豆浆	133	秋季豆浆	145
春季特点	133	秋季特点	145
养生方案	133	养生方案	145
DIY制作指导	135	DIY制作指导	147
小麦豆浆	135	玉米豆浆	147
黄米豆浆	135	枸杞子小米豆浆	147
麦枣豆浆	136	燕麦小米豆浆	148
小麦大米豆浆	136	荞麦豆浆	148
夏季豆浆	137	荞麦大米豆浆	149
夏季特点	137	绿豆莲子饮	149
养生方案	137	冬季豆浆	150
DIY制作指导	139	冬季特点	150
绿桑百合饮	139	养生方案	151
绿茶消暑豆浆	139	DIY制作指导	152
五色消暑饮	140	黑芝麻豆浆	152
百合莲子绿豆豆浆	141	黑豆黄豆芝麻豆浆	152
小米豆浆	141		
大米小米豆浆	142		
红豆小米豆浆	142		
小米绿豆豆浆	143		
高粱豆浆	143		
高粱小米豆浆	144		
清凉消暑豆浆	144		



第六章

美味料理

—— 滋味无穷的豆浆佳肴



豆浆火锅	155	凉拌鸡肉生参	163
蔬菜豆浆煎饼	155	素鸽蛋	163
豆浆豆腐锅	155	豆浆西红柿菜花	164
山药豆浆煲	156	豆浆鲫鱼汤	165
海贝豆浆粥	156	豆浆冷面	165
豆浆鸡块酒煲	157	豆浆奶酪	166
豆浆炖羊肉	157	豆浆意大利面	166
冰糖姜汁豆浆羹	158	豆浆鸡蛋羹	166
豆浆咸粥	158	银杏烩豆腐	167
豆浆茼蒿汤	159	豆浆鲜蘑	167
豆浆拉面	159	双蛋凉瓜	168
豆浆红斑鱼	160	山药豆浆鸡腿煲	168
豆浆海鲜汤	160	山楂栗子羹	169
豆浆芝麻糊	161	碧绿鱼丸	169
南瓜豆浆浓汤	161	豆浆鱼片	170
豆浆什锦饭	162	豆浆冰糖炖蛤蜊	170
豆浆芒果肉蛋汤	162	豆浆鹌鹑蛋	171
		韩式豆浆凉面	171
		豆浆软饼	172
		豆浆糙米饭	172
		豆浆汤圆	173
		豆浆玉米布丁	173
		豆浆黄油煮甜玉米	174
		酸奶豆浆水果捞	174



第七章

豆渣新吃法

——将健康进行到底

豆渣的食用价值

177

防治便秘	177
降脂	177
降糖	178
减肥	178
防治心脑血管疾病	178
防癌抗癌	179
防治骨质疏松症	179



豆渣的美容价值

180

用豆渣洗脸、洗手，甚至洗澡	180
用豆渣自制面膜	181

豆渣食谱

183

豆渣鸡蛋饼	183
素炒豆渣	183
雪菜炒豆渣	184
白菜炒豆渣	184
豆渣炒蛋	185
豆渣丸子	186
豆渣鸭子	186
豆渣松饼	187
豆渣土豆饼	187
豆渣肉饼	187
豆渣披萨	188
糯香豆渣煎饼	189
南瓜豆渣薄饼	189
豆渣汉堡包	190
芹菜煎豆渣	190
果仁豆渣粥	191
豆渣馒头	191
五豆豆渣窝头	192
香菇炒豆渣	192

第八章

豆料巧搭配

—— 营养更加倍

人体需要的各种营养素 195

蛋白质	195
脂肪	196
碳水化合物	198
矿物质	200
维生素	206

制作豆浆的配料 216

谷类 216

小米	217
玉米	218
小麦	220
薏米	221
粳米	222
糯米	224
燕麦	225
荞麦	226

蔬菜与水果 228

山药	229
胡萝卜	230
黄瓜	232

苹果	233
香蕉	234
木瓜	236
橘子	237
梨	239
葡萄	240
草莓	241
菠萝	242
荔枝	243
西瓜	244
山楂	245
红枣	246
猕猴桃	248
花生	249
莲子	251
柠檬	252
桃子	254
杏子	255
芝麻	256
樱桃	257
榛子	258
白果	260
栗子	261

附录:

有关豆浆的问题 263

选豆	263
泡豆	263
营养	264
妙用	267
养生	267

用豆浆机制作果蔬汁 270

凤梨胡萝卜木瓜汁	270
美白果汁	270
芒果橙汁	271
胡萝卜生菜鲜汁	271
白菜苹果草莓汁	272
蔬果精力汁	272
番茄胡萝卜苹果汁	273
香甜西瓜汁	273
三汁蜂蜜饮	274
山药地瓜苹果汁	274
柚橘橙三果汁	275
鲜姜橘子汁	275



第一章

健康饮品

——揭开豆浆的神秘面纱



健康饮品

——揭开豆浆的神秘面纱

豆浆的前世今生

豆浆的营养素

豆浆的功效

豆浆的饮用常识

豆浆的饮用禁忌

豆浆的鉴别

豆浆的保存



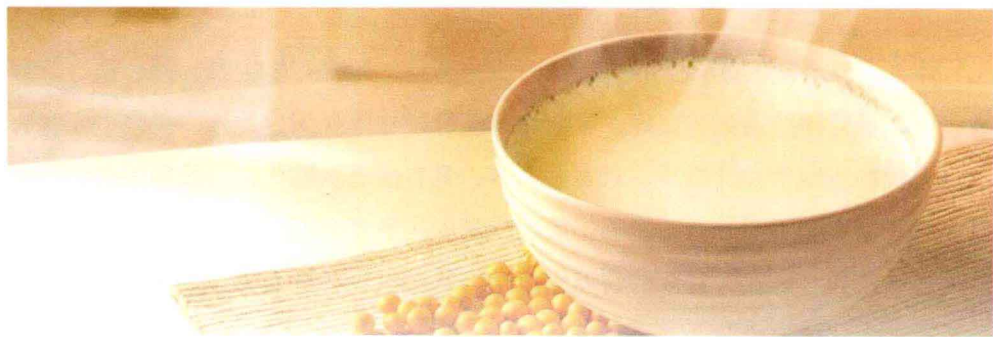
豆浆的前世今生



孝心创造的奇迹

豆浆，是一种乳白色液体，由大豆经过研磨后再与水混合制作而成的饮品。关于豆浆的产生，还有一段佳话。相传，西汉时期的淮南王刘安是一个大孝子，在母亲患病期间，他日日夜夜陪在母亲的身边，并且每天用泡好的黄豆磨成豆浆给母亲喝，很快，刘母的病情就好转了。从此，豆浆慢慢在民间流传开来。

目前，我国是世界上喝豆浆人数最多的国家，每天有成千上万的人将豆浆、糍饭、大饼、油条当做早餐的“四大金刚”，甚至有许多奶水不足的母亲也用豆浆代替母乳喂孩子。



备受追捧的健康饮品

豆浆既是我国的一种传统饮品，也是人们喜爱的一种食品，迄今为止已有几千年的历史了。