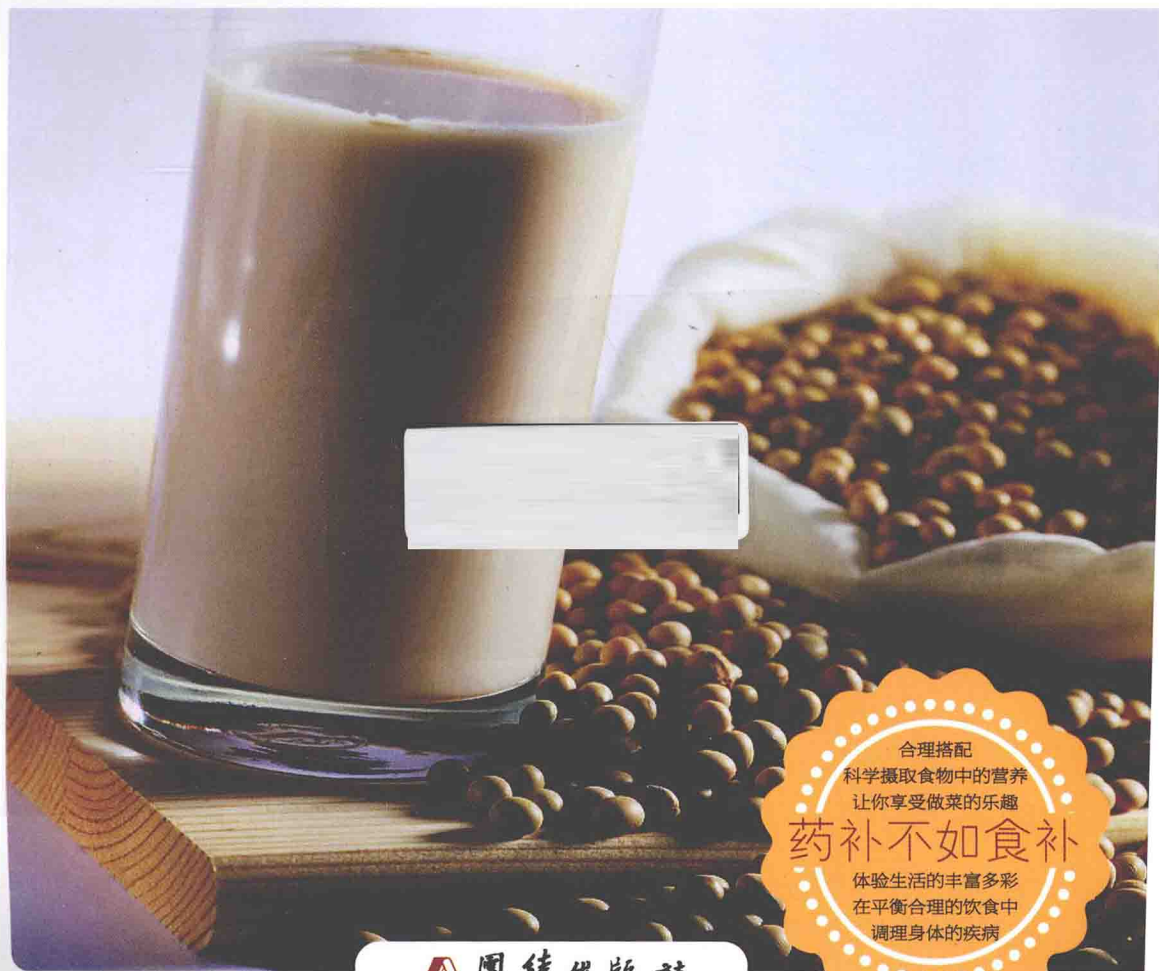


健康美食厨房

健康养生

豆浆 米糊 果蔬汁

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰老 · 健脾养胃 · 益气补血 方彤◎编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣
药补不如食补
体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病

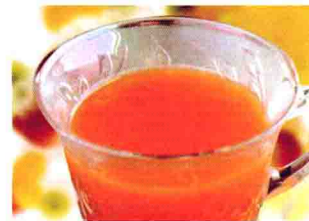


团结出版社

健康养生

豆浆米糊果蔬汁

方彤 编著



图书在版编目(CIP)数据

健康养生豆浆、米糊、果蔬汁 / 方形编著. -- 北京 :
团结出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5126-2312-5

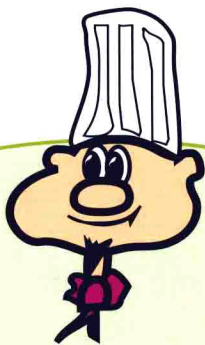
I. ①健… II. ①方… III. ①豆制食品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③菜汁—饮料—制作 IV. ①TS214.2
②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302860 号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)
(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)
(010) 65133603 (邮购)
网 址: <http://www.tjpress.com>
E-mail: 65244790@163.com (出版社)
fx65133603@163.com (发行部邮购)
经 销: 全国新华书店
排 版: 腾飞文化
印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16
印 张: 11
印 数: 5000
字 数: 90 千字
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版
印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2312-5/T.53
定 价: 29.90 元
(版权所有, 盗版必究)



随着人们生活水平的提高，人们对食品安全的要求也越来越高，如何才能吃得既丰富又营养全面呢，自己制作是大多数人的选择。

过去人们不愿意自己制作食物，这和制作食物费时费力，而且效果不佳大有关系，现代家用电器的普及，使得下厨房不再是一件难事，尤其是全自动豆浆机的使用，可以使很多原来复杂的事情变得轻而易举，即使是从来没有下过厨房的人也可以简单操作，做出自己理想中的食物。

全自动豆浆机除了可以制作豆浆之外，还可以用来制作米糊、果蔬汁等美味，在这本书里，我们将分别介绍如何用全自动豆浆机制作出色香味俱全的豆浆、

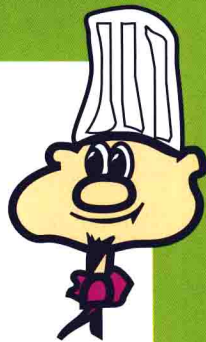


营养豆浆米糊果蔬汁

米糊和果蔬汁,这不仅包括常见的原味、经典美食,还包括根据营养膳食的要求搭配制作的各种具有不同的养生功效的美味食物,方便大家根据自己的特点和食疗要求有针对性地选择。

前言





营 养健康豆浆

- 常喝豆浆身体好 —— 2
- 如何制作豆浆 —— 3
- 豆浆的饮用禁忌 —— 4
- 豆浆常用食材表 —— 6
- 黄豆豆浆 —— 8
- 黑豆豆浆 —— 9
- 绿豆豆浆 —— 9
- 八宝豆浆 —— 10
- 红豆豆浆 —— 11
- 黑芝麻豆浆 —— 11
- 薏米豆浆 —— 12
- 芝麻黑豆豆浆 —— 13
- 燕麦豆浆 —— 14
- 花生荞麦豆浆 —— 15
- 花生豆浆 —— 15
- 小米豆浆 —— 16
- 糙米豆浆 —— 17
- 菠菜豆浆 —— 18
- 莴笋豆浆 —— 19
- 油菜豆浆 —— 20
- 红薯豆浆 —— 21
- 生菜果仁豆浆 —— 22
- 蘑菇豆浆 —— 23
- 紫甘蓝豆浆 —— 23
- 双瓜绿豆浆 —— 24
- 生菜豆浆 —— 25
- 白菜豆浆 —— 26

目 录

对 症养生豆浆

- 香蕉荸荠豆浆 —— 28
- 五谷豆浆 —— 29
- 红豆百合护心豆浆 —— 29
- 丝瓜番茄豆浆 —— 30
- 白菜葡萄豆浆 —— 31
- 菊花雪梨豆浆 —— 31
- 清口龙井豆浆 —— 32
- 杨桃莲藕豆浆 —— 33





双花莲藕豆浆 —— 54

豆芽白菜豆浆 —— 55

消渴麦仁豆浆 —— 55

胡萝卜玉米豆浆 —— 56

双豆莲子清肺豆浆 —— 57

香蕉果仁豆浆 —— 57

杂蔬苹果豆浆 —— 58

葛花蜂蜜豆浆 —— 59

燕麦苹果宜肝豆浆 —— 40

黑米双豆豆浆 —— 41

杞枣双豆豆浆 —— 42

中 老年豆浆

麦枣豆浆 —— 44

雪里蕻苹果豆浆 —— 45

核桃黑芝麻豆浆 —— 46

花菜豆浆 —— 47

风味杏仁豆浆 —— 47

栗子芝麻壮骨豆浆 —— 48

牛奶黑芝麻豆浆 —— 49

燕麦芝麻豆浆 —— 50

西兰花山药豆浆 —— 51

桑菊芦笋豆浆 —— 51

榛子杏仁抗疲劳豆浆 —— 52

莲藕山药豆浆 —— 55

红枣山药枸杞豆浆 —— 55

桂圆安眠豆浆 —— 54

核桃花生豆浆 —— 55

榛仁豆浆 —— 55

百合枸杞抗失眠豆浆 —— 56

高粱小米抗失眠豆浆 —— 57

薏米百合豆浆 —— 58

糯米桂圆豆浆 —— 59

黑豆百合豆浆 —— 59

罗布麻苹果豆浆 —— 60

花生白菜豆浆 —— 61

菊花南瓜豆浆 —— 62

三瓜豆浆 —— 65

西瓜芦笋豆浆 —— 65

紫薯南瓜豆浆 —— 64

栗子豆浆 —— 65

红薯山药麦豆浆 —— 65

玉米豆浆 —— 66

目 录



南瓜双豆豆浆 —— 67
山楂荞麦降脂豆浆 —— 67

山药豆浆 —— 68



营 养健康米糊

常喝米糊身体好 —— 70
如何制作米糊 —— 71
米糊常用食材表 —— 72
红薯杂米糊 —— 75
红枣枸杞小米米糊 —— 76
马铃薯米糊 —— 77
百合莲子银耳米糊 —— 78
大麦米糊 —— 79
蜜橘米糊 —— 79
八宝米糊 —— 80

黑芝麻米糊 —— 81
山药糯米米糊 —— 81
甜橙银耳米糊 —— 82
蜂蜜苹果米糊 —— 85
胡萝卜绿豆米糊 —— 84
桂花雪梨米糊 —— 85
薏米米糊 —— 85
红豆莲子米糊 —— 86
黄豆南瓜大米糊 —— 87
莲子花生糊 —— 88

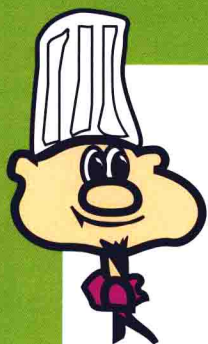
目 录

对 症养生米糊

柑橘番茄米糊 —— 90
红枣燕麦糙米糊 —— 91
扁豆小米糊 —— 92
土豆海米米糊 —— 95
糯米糊 —— 95
百合薏米糊 —— 94

雪梨银耳川贝米糊 —— 95
杏仁橘红米糊 —— 96
蘑菇山药米糊 —— 97
小米花生糊 —— 98
鸡肝米糊 —— 99
鸭血米糊 —— 100





中 老年米糊

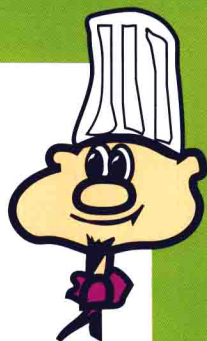
- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| 骨汤核桃米糊 | —— 102 | 桑菊玉米米糊 | —— 109 |
| 虾皮紫菜米糊 | —— 103 | 南瓜苹果米糊 | —— 109 |
| 虾肉米糊 | —— 103 | 黄芪鸡汁米糊 | —— 110 |
| 白萝卜陈皮米糊 | —— 104 | 红枣木耳紫米糊 | —— 111 |
| 黑木耳薏米糊 | —— 105 | 青椒鳝鱼米糊 | —— 111 |
| 菠菜杂果米糊 | —— 105 | 玉米燕麦糊 | —— 112 |
| 牛奶米糊 | —— 106 | 玉米黄豆糊 | —— 113 |
| 莲子芡实米糊 | —— 107 | 红枣核桃米糊 | —— 113 |
| 荷叶红果米糊 | —— 107 | 红薯大米糊 | —— 114 |
| 脐橙猕猴桃米糊 | —— 108 | | |

目 录

营 养健康果蔬汁

- | | | | |
|----------|--------|--------|--------|
| 常喝果蔬汁身体好 | —— 116 | 西瓜汁 | —— 124 |
| 如何制作果蔬汁 | —— 117 | 香瓜汁 | —— 125 |
| 果蔬汁常用食材表 | —— 118 | 橙汁 | —— 126 |
| 苹果汁 | —— 121 | 胡萝卜汁 | —— 127 |
| 猕猴桃汁 | —— 122 | 胡萝卜苹果汁 | —— 128 |
| 菠萝汁 | —— 123 | 木瓜牛奶 | —— 129 |





柳橙汁 —— 130
蜂蜜柠檬汁 —— 131
油桃汁 —— 131
橘子汁 —— 132
荔枝汁 —— 133
山楂汁 —— 134
红枣汁 —— 135
柠檬汁 —— 135
木瓜汁 —— 136
草莓汁 —— 137
火龙果汁 —— 138

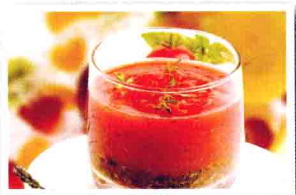
哈密瓜汁 —— 139
哈密瓜奶昔 —— 139
葡萄汁 —— 140
玉米汁 —— 141
香蕉汁 —— 142
番茄汁 —— 143
南瓜玉米汁 —— 143
雪梨汁 —— 144
南瓜汁 —— 145
绿豆汁 —— 145
芹菜汁 —— 146

目录

对症养生果蔬汁

胡萝卜橙汁 —— 148
茴香苦瓜汁 —— 149
蒲公英山楂荸荠汁 —— 149
芒果柠檬汁 —— 150
乌梅葡萄苹果汁 —— 151
菊花枸杞山楂汁 —— 151

白菜荸荠葡萄汁 —— 152
胡萝卜百合玉米汁 —— 153
菠菜甜椒杏仁汁 —— 154
圣女果白菜苹果汁 —— 155
木耳生菜猕猴桃汁 —— 156





中老年果蔬汁

小白菜香菜汁 —— 158

猕猴桃红枣杏仁汁 —— 159

甘蓝灵芝枣蜜汁 —— 160

西梅山药鳄梨汁 —— 161

杂果菠菜木耳汁 —— 161

木瓜葡萄苹果汁 —— 162

芹菜木耳柑橘汁 —— 163

八宝果仁香蕉汁 —— 164

芝麻紫菜茴香汁 —— 165

板栗汁 —— 165

番茄胡萝卜苹果汁 —— 166

目录





健康养生 豆浆米糊果蔬汁

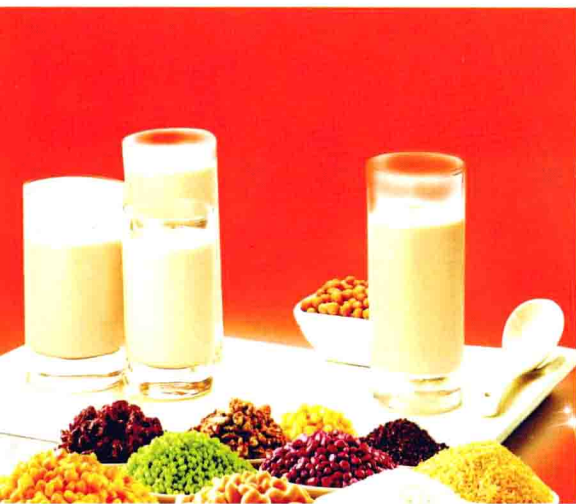


营养健康豆浆





常喝豆浆身体好 <<<



预防衰老

豆浆预防衰老的作用主要体现在两个方面，首先，豆浆中含有与人，特别是女性衰老密切相关的植物性雌激素，通过补充一定量的豆浆，可以提高女性雌激素含量，调节女性内分泌。另外，大豆中含有维生素E、维生素C等强抗氧化物质，可以缓解皮肤老化，达到“永葆青春”的目的。

强身健体

每百克豆浆含蛋白质4.5克、脂肪1.8克、碳水化合物1.5克、磷4.5克、铁2.5克、钙2.5克以及维生素、核黄素等，对增强体质大有好处。每日饮用一些鲜豆浆，可以充分满足人体对各种元素的需要，提高人体的免疫力，达到强身健体的功效。

防治糖尿病

糖尿病主要是因为人体长时间不合理饮食，人体中正常的镁、磷、铜等元素的吸收受到影响而导致的，而大量的科学研究已经证实，豆类中含有大量水溶性纤维，可以控制人体组织对糖分的过多吸收，减少血液含糖量，具有预防和控制糖尿病的作用。

防治冠心病

冠心病主要是由于脂质代谢异常，血液中的脂质沉积在原本光滑的动脉内膜上，使动脉内膜上产生一些类似粥样的脂类物质堆积而成的白色斑块，这些斑块渐渐增多造成动脉腔狭窄，使血流受阻，导致心脏缺血，产生心绞痛。而制作豆浆常用的豆类中一般都含有镁、钾、钙等可以降低胆固醇含量的物质，能够促进血液的正常流动，防止血管痉挛的发生，从而起到防治冠心病的作用。一般来说，每天坚持喝一碗豆浆，发生冠心病的概率可以降低50%左右。

防治高血压

高血压发生的主要原因是人体中钠含量过高，防治高血压的主要措施就是控制人体钠的摄入和吸收。豆类中含有的豆固醇等物质可以防止钠的过量吸收，从而起到防治高血压的作用。

防治脑中风

脑中风的主要原因是脑部缺氧或血流不畅，豆浆中含有的钙、镁、卵磷脂等物质，不仅可以预防

脑梗塞的发生，而且对提高脑部功能具有一定的促进作用。

防治支气管炎

豆浆所用的豆类大都含有一种叫作麦氨酸的物质，它具有减少支气管痉挛的功效，进而防止支气管病的发生。

防治癌症

一般来说，不喝豆浆的人患各种癌症的概率要比常喝豆浆的人高50%左右，这主要是因为豆浆中的硒和钼等元素，对于癌细胞有很好的抑制作用，减少了癌症的发病几率。

如何制作豆浆 <<<

第一步是食材的选择，制作豆浆一般都是选用具有较好光泽，颗粒比较饱满的豆类，以优质黄豆居多。其他豆类也可以根据需要进行添加。

第二步是食材的处理，一般来说选用食材之后都要对食材进行处理，包括豆类的浸泡，蔬菜类的清洗和切制处理。

第三步是豆浆机的选择，本书介绍的都是全自动豆浆机的操作步骤，如果您使用的不是此种类型的豆浆机，请按照自己所用机器的不同而进行不同

的操作。

第四步是豆浆配料的选择，一般来说，喜爱甜食的人都会在豆浆中加入适量的白糖或者冰糖、蜂蜜来调味，但是红糖一般是不建议选用的。

第五步是把食材按照要求放到豆浆机中，然后选择不同的功能按键，等待豆浆打制完成。

第六步是豆浆的过滤和调味工作，这样，做出来的豆浆就可以饮用了。





豆浆的饮用禁忌 <<<

1. 豆浆未煮开不能喝

豆浆虽然营养物质丰富，但是也要注意饮用的方式和方法，一般的豆浆机都配置有煮熟豆浆的功能，但是对于使用只有搅拌，没有煮开功能的豆浆机的人，就一定要注意在打好豆浆之后要把它彻底煮开。只有煮熟之后，豆浆中原有的胰蛋白酶、皂素等对人体有害的物质才可以全部挥发出去，这样喝到的才是营养健康的豆浆。

2. 不要在生豆浆中加入鸡蛋

鸡蛋和豆浆都是非常营养的物质，但是两种有营养的物质混合在一起是不是就更有营养呢？答案是否定的。只有合理搭配，才可以让豆浆更有营养，而生豆浆和生鸡蛋是不可以搭配的。如果在打豆浆的时候冲入鸡蛋，鸡蛋中的黏性蛋白就会和豆浆中胰蛋白酶产生混合反应，同时降低鸡蛋和豆浆的营养，达不到增加营养的目的。



3. 不要空腹喝豆浆

豆浆的营养虽然好，但是注意不要在空腹的情况下饮用，尤其是给婴幼儿喝的时候就更要关注这个问题。如果人的体内没有多余的可以转化为人体热量的物质，那么当我们喝下豆浆之后，豆浆里大量的营养物质就不能被充分吸收，而是会有很大一部分转化为人体必需的热能，导致养分的浪费。

4. 豆浆不要放红糖调味

喝豆浆的时候，大多数人喜欢在里面加入一些糖类，这可以很好地提高豆浆的饮用口感。但是值得注意的是，白糖、冰糖、蜂蜜等都可以用来调味，但是红糖却不可以。这是因为红糖里含有很高含量的乳酸和醋酸类物质，把红糖放在豆浆之后，它可以和豆浆中的钙质和蛋白质充分反应成各种可以

抑制营养吸收的块类物质，影响人体对豆浆中营养成分的吸收。

5. 不要用保温瓶装豆浆

在天气寒冷的时候，保温瓶的使用就变得非常广泛，但是由于保温瓶的特殊性质，如果把热豆浆放在保温瓶内，当温度条件适宜的时候，细菌就会在瓶内大量繁殖，导致豆浆变质。通常来说，放在保温瓶内的豆浆一般3~4小时之后就会变质，不能饮用。

6. 不要用豆浆来送药

豆浆的营养物质丰富，但是如果随便搭配，就可能与其他物质发生反应，导致性质的改变。尤其是如果喝豆浆的时候要喝药，一定不要和药一起喝，更不要用豆浆送药。豆浆的营养物质遇到抗生素类物质就会发生反应，不仅不利于营养吸收，有时更会产生副作用，严重的可能导致中毒。



7. 偏寒体质人慎重饮用

豆浆中含有很多营养成分，但是也含有嘌呤等寒性物质，体虚、乏力、精神疲倦等体质人群应限制饮用。

另外，豆浆中豆类很多，豆类具有刺激胃酸分泌的作用，所以肠胃功能不好的人要限制饮用。





豆浆常用食材表

名称		营养成分	功效
苹果		糖类、维生素 A、锌、磷、铁	降低胆固醇、通便、止泻、降血压、增强记忆力、提高智能
胡萝卜		蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、抗坏血酸、钾、钠、钙、镁、铁	增强人体免疫力、抗癌、防治血管硬化、降低胆固醇含量、润肤、抗衰老
枸杞		钾、钠、钙、镁、铁、铜、锰、锌、氨基酸、甜菜碱	滋补、调养、抗衰老、免疫调节、降血压、防治脂肪肝
山楂		柠檬酸、皂甙、果糖、维生素 C、B 族维生素、钙、铁、硒	扩张血管、强心、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管、利尿、镇静
玉米		糖类、蛋白质、胡萝卜素、黄体素、玉米黄质、磷、镁、钾、锌	健脾益胃、利水渗湿、抗衰老、防治便秘、防治动脉硬化、防癌、利胆、利尿、降血糖
山药		蛋白质、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、葡萄糖、粗蛋白、氨基酸	健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精
红薯		蛋白质、糖类、磷、钙、铁、胡萝卜素	和血补中、宽肠通便、增强免疫力
南瓜		多糖、氨基酸、胡萝卜素、磷、镁、铁、铜、锰、铬、硼	润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒、治咳止喘
梨		蛋白质、糖类、粗纤维、钙、磷、铁	促进食欲、帮助消化、润燥消风、醒酒解毒
小白菜		叶酸、维生素 A、维生素 C、胡萝卜素、钾、钙、磷、粗纤维	清热除烦、行气祛瘀、消肿散结、通利胃肠
大白菜		纤维素、胡萝卜素、维生素 C、钙、磷、钠、镁、铁、锌	清热解毒、祛除烦躁、生津解渴、利尿通便
生菜		维生素 C、钙、铁、铜、纤维素	清热利尿、镇痛催眠
莲藕		淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C、氧化酶	清热生津、凉血止血、补益脾胃、益血生肌
菠菜		膳食纤维、维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 、钾、钠、钙、镁	清热除烦、滋阴平肝、补血止血、润燥滑肠
油菜		B 族维生素、维生素 C、钙、铁、钾、胡萝卜素	活血化痰、解毒消肿、宽肠通便、强身健体
茼蒿		B 族维生素、维生素 C、钾、钠、镁、钙、丝氨酸、苏氨酸、丙氨酸、天门冬素	润肺化痰、清血养心、利尿消肿、通便排毒
西兰花		维生素 A、B 族维生素、维生素 C、铁、磷、胡萝卜素	补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃
蘑菇		蛋白质、脂肪、粗纤维、钾、钙、磷、铁、多糖、多种维生素、氨基酸	补脾益气、润燥化痰
紫薯		淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、钾、铁、铜、硒、钙	补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴
莴笋		钾、钙、镁、锌、磷、铜、膳食纤维、胡萝卜素	清热利尿、活血通乳