

自制养生牛奶豆浆166款

比水 更健康的 饮料

尤君◎编著



自己在家做好喝、
简单、安全又营养的
养生 **牛奶** 和 **豆浆**

每天喝一杯
活到一百岁



手机阅读



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

Bi Shui Geng Jiankang de Yinliao
Zizhi Yangsheng Niunai Doujiang 166 Kuan

比水更健康的饮料

自制养生牛奶豆浆

166 款

编 著 ● 尤 君
副主编 ● 石 慧 吴风泽

图书在版编目 (C I P) 数据

比水更健康的饮料——自制养生牛奶豆浆166款 / 尤君编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013.06
ISBN 978-7-5384-6365-1

I. ①保… II. ①尤… III. ①牛奶—食品加工②豆制品—饮料—制作 IV. ①TS252.2②TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275177号

比水更健康的饮料

自制养生牛奶豆浆 166 款

编 著 尤 君
副 主 编 石 慧 吴风泽
编 委 尤雪丹 张昕伟 尤雪绯 杨延砚 吴 优
技术插图 张 红 纪立军 赵晨光 王 璐 崔 翔
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 林立森
封面设计 欢唱图文制作室
制 版 欢唱图文制作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 400 千字
印 张 13
印 数 1—8000 册
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 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 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6365-1
定 价 29.90 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: 0431-85635185

Bi Shui Geng Jiankang de Yinliao
Zizhi Yangsheng Niunai Doujiang 166 Kuan

比水更健康的饮料

自制养生牛奶豆浆

166 款

编 著 ● 尤 君
副主编 ● 石 慧 吴风泽

图书在版编目 (C I P) 数据

比水更健康的饮料——自制养生牛奶豆浆166款 / 尤君编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013.06
ISBN 978-7-5384-6365-1

I. ①保… II. ①尤… III. ①牛奶—食品加工②豆制
食品—饮料—制作 IV. ①TS252.2②TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275177号

比水更健康的饮料

自制养生牛奶豆浆 166 款

编 著 尤 君
副 主 编 石 慧 吴风泽
编 委 尤雪丹 张昕伟 尤雪绯 杨延砚 吴 优
技术插图 张 红 纪立军 赵晨光 王 璐 崔 翔
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 林立森
封面设计 欢唱图文制作室
制 版 欢唱图文制作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 400 千字
印 张 13
印 数 1—8000 册
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 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 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6365-1
定 价 29.90 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: 0431-85635185

菠菜苹果奶

原料 牛奶100毫升, 菠菜100克, 苹果1个。

制作方法

1. 将菠菜择好, 清洗干净, 放入开水中焯一下。
2. 将苹果清洗干净, 去皮, 去核, 切成小块。
3. 然后将菠菜和苹果放入搅拌机搅拌均匀, 再倒入牛奶搅拌均匀即可。

功效: 养血、滋补、消除疲劳。适用于贫血、易疲劳、体质虚弱等病症。

饮用方法: 每日1次。

菠菜胡萝卜奶

原料 牛奶60毫升, 菠菜、胡萝卜、苹果各50克。

制作方法

1. 将菠菜择好, 洗净, 焯熟, 切成细条。
2. 将胡萝卜洗净, 去头、去尾、去皮, 切成细条状。
3. 将苹果清洗干净, 去皮、去核, 切成小块。
4. 将以上3种原料一起放入榨汁机中榨成汁液。
5. 最后将牛奶加入榨好的浆汁中搅拌均匀即可。

功效: 养血、滋补、润燥、美容养颜。适用于贫血、体质虚弱等病症。

饮用方法: 每日1次, 最好1次服用完。喜欢甜食者, 可依个人口味加入适量蜂蜜或白糖, 营养更加丰富。

此款饮品的主要功能

制作此款饮品的原材料

制作此款饮品的器具

此款饮品的制作原料配图

此款饮品的制作方法

此款饮品的功效

此款饮品的饮用方法

此款饮品的名称

此款饮品的主要功能

制作此款饮品的器具

制作此款饮品的原材料

此款饮品的成品图

此款饮品的制作方法

此款饮品的功效

此款饮品的养生宜忌

黑米青豆豆浆

原料 黄豆50克, 黑米、青豆各20克, 白糖适量。

制作方法

1. 将黄豆、青豆清洗干净, 用清水浸泡10~12个小时, 捞出备用。
2. 将黑米淘洗干净, 用清水浸泡2个小时。将浸泡好的黄豆、青豆、黑米一起放入豆浆机中, 加水至上下水位线之间, 按动启动按钮, 待豆浆机提示豆浆已做好。
3. 用滤网将豆浆过滤好, 依个人口味加入适量白糖, 搅拌均匀, 使白糖充分溶解后即可。

功效

黑米可以养肝, 因此此款豆浆可以养肝。此外, 此款豆浆还具有明目、补益脾胃的功效。

养生宜忌

黑米若不煮烂, 容易引起急性肠胃炎。因此, 在饮用此款豆浆时一定要将黑米泡软。



随着整个社会经济水平的快速提高，人们的生活水平也得到了空前提高。由于不良的饮食习惯和不合理的膳食，出现了许多饮食误区。人们要么不吃早餐，要么饮酒过量，要么摄入过多的脂肪、热量……因此越来越多的人饱受糖尿病、高血压等一些“富贵病”、“文明病”的困扰。人们的保健意识逐渐增强，对身心的健康越来越重视。现在的人们在享受着物质文明的同时，也在不断增强保健养生的观念。一场席卷全球的“白色革命”（白色饮品），正如火如荼地进行着。

现在人们不再满足于传统的饮食观念，更多的是追求食物的营养价值，因而天然的、绿色的食品更加受到人们欢迎。牛奶、豆浆的天然、绿色，正符合了现代人的健康饮食观念。

牛奶是最古老的天然饮料之一。牛奶营养丰富、容易消化吸收、物美价廉、食用方便，是“最接近完美的食品”，人称“白色血液”。牛奶中含有丰富的钙、钾、铁、镁等矿物质，是人体钙质的主要来源，可以促进骨骼生长，预防老年人的骨质疏松。牛奶还可以预防高血压、心脏病、脑卒中等心脑血管疾病，同时还可以缓解疲劳、提高视力。睡前喝一杯热牛奶，还有助于睡眠。

豆浆是我国特有的传统饮品，是一种老少皆宜的营养品，在欧美享有“植物奶”的美誉。豆浆能增强人体免疫力、延缓衰老、预防老年痴呆。尤其对女性而言，还能调节女性内分泌，减轻并改善女性更年期症状。此外，常饮豆浆还具有美容养颜的功效。同时豆浆还是预防高脂血症、高血压、高血糖、动脉硬化等疾病的理想饮品。

牛奶、豆浆的营养越来越被人们熟知和重视，饮用牛奶、豆浆的人也越来越多。一种全新的饮食新风尚，开始走进人们的生活——自己在家做香喷喷、热气腾腾的牛奶、豆浆饮品。这样做不但卫生、健康，而且还可以变着花样制作各种牛奶、豆浆饮品，品尝不同口味。我们可以在牛奶、豆浆中添加花生、核桃、红枣、五谷，就连蔬菜、水果也可以加进去，使牛奶、豆浆的营养和口味更加丰富。

现在，人们的饮食结构开始向多样性的方向发展。因此，传统的纯牛奶和黄豆豆浆已经不能满足人们的饮食需求，所以我们组织编写了本书。

全书共分四章。第一章介绍了牛奶、豆浆的保健功能，以及常见的饮用牛奶、豆浆的误区。第二章介绍了牛奶的营养成分、养生作用及男人喝牛奶的好处，同时介绍了具有保健功能的牛奶饮品的制作方法。第三章介绍了豆浆的营养成分、保健功能及女人喝豆浆的好处，同时介绍了各种保健功能的豆浆的制作方法。书中还介绍了酸奶及酸奶饮品的制作方法。另外，书中还介绍了以豆渣为主料的美食的制作方法，让每粒豆子的每个部分都有用武之地。本书提供的牛奶、豆浆饮品的制作方法简单、功效显著。

愿在本书的陪伴下，您及家人每天都能喝到不一样的牛奶、豆浆。希望您在品尝牛奶、豆浆饮品的香浓滋味时，更能品出我们浓浓的爱意。



第一章

自制牛奶、豆浆， 安全又健康

制作牛奶、豆浆的用具 12

家用豆浆机.....	12
自动搅拌机.....	12
榨汁机.....	13
奶 锅.....	13

原料如何选购和保存..... 14

基本材料与辅料.....	14
牛奶的保存方法.....	15
腐败变质牛奶的鉴别.....	15
豆浆的贮存.....	16
豆浆优劣的鉴别.....	17

牛奶和豆浆在营养方面的 优势..... 18

早上喝豆浆.....	18
晚上喝牛奶.....	18
牛奶和豆浆一同饮用的好处.....	19

喝牛奶豆浆的注意事项..... 21

不宜喝牛奶的人群.....	21
不宜喝豆浆的人群.....	21
关于饮用牛奶或豆浆的一些疑问.....	22



第二章

牛奶的 保健功能

喝牛奶的七大好处..... 24

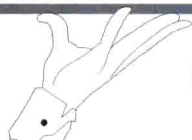
补钙壮骨.....	24
健脑益智.....	24
健体助长.....	25
美容护肤.....	26
抗老防衰.....	26
防治慢性病.....	26
调节亚健康.....	27

男人喝牛奶的好处..... 28

缓解酒、烟、咖啡对人体的伤害..	28
降低脑卒中发病率.....	28
维持性器官和性功能的正常.....	29

喝酸奶的好处..... 30

净化肠道.....	30
美容佳品.....	30
常喝酸奶防衰老.....	31
预防阴道疾病.....	32
降胆固醇作用.....	32
强化人体钙的吸收.....	32
适合乳糖不耐者饮用.....	32
缓解抗生素的不良反应.....	32
可抗癌.....	32
对腹泻有治疗作用.....	33
抗辐射作用.....	33
酸奶的营养素含量(每100克).....	34
饮用酸奶的注意事项.....	34
如何鉴别酸奶的优劣.....	35



家庭自制酸奶..... 35

- 传统手工制作..... 35
使用酸奶机制作..... 35

酸奶饮品..... 36

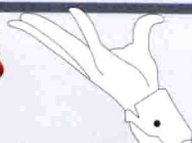
- 红豆酸奶杯..... 36
酸奶红薯泥..... 36
番茄酸奶杯..... 37
芒果奶昔..... 37
草莓酸奶雪糕..... 38
酸奶雪梨布丁..... 38

第三章

45款自制 养生牛奶

- 姜藕牛奶..... 40
牛奶三汁饮..... 41
姜汁甜牛奶..... 41
奶蛋蔬果饮..... 42
姜桃汁牛奶..... 43
鲜玉米奶茶..... 43
牛奶洋葱酒..... 44
白萝卜豆浆牛奶..... 45
芹菜牛奶..... 46
苦瓜蜂蜜牛奶..... 47
冬菇花生牛奶..... 47
双耳牛奶..... 48

- 葱汁牛奶..... 49
芹菜柠檬牛奶..... 50
枸杞花生核桃奶..... 51
姜韭汁牛奶..... 52
菠菜苹果奶..... 53
菠菜胡萝卜奶..... 53
果蔬健脑牛奶..... 54
胡萝卜牛奶..... 55
韭菜牛奶饮..... 56
胡萝卜鸡蛋草莓牛奶..... 57
黄瓜柠檬牛奶..... 58
牛奶白茛饮..... 59
杏仁奶..... 60
枸杞芝麻牛奶..... 61
山楂核桃鲜奶..... 62
补脑牛奶..... 63
杏仁芝麻奶茶..... 64
桂圆栗子牛奶..... 65
杏仁花生牛奶..... 66
枸杞草莓奶茶..... 67
蜂蜜热奶茶..... 68
洋参牛奶..... 69
生地洋葱牛奶..... 70
小麦胚芽苹果奶..... 71
魔芋牛奶..... 72
莲藕汁牛奶..... 73
蒜片牛奶..... 74
乌日莫..... 75



蒙古酸奶.....	76
奶豆腐.....	77
黄 油.....	78
奶皮子.....	79
奶 茶.....	80

第四章

豆浆的 保健功能

喝豆浆的五大好处..... 82

预防骨质疏松.....	82
防治更年期综合征.....	82
防治心脑血管疾病.....	83
提高免疫力, 抗肿瘤.....	83
强身健脑防贫血.....	84

女人喝豆浆的好处..... 84

调节身心状态.....	84
美容护肤.....	84
丰 乳.....	85
减 肥.....	85

豆渣的再利用..... 86

豆渣的营养成分.....	86
豆渣的养生功效.....	86

用豆渣做出的美食..... 87

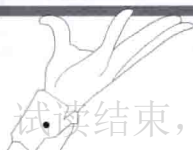
豆渣炒蒜苗.....	87
炒豆渣.....	87
果仁豆渣粥.....	88

青豆炒豆渣.....	88
豆渣馒头.....	89
白菜炒豆渣.....	89
虾酱豆渣.....	90
豆渣藕泥饺子.....	90

第五章

121款自制 养生豆浆

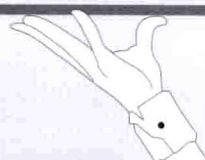
黄豆豆浆.....	92
红豆豆浆.....	93
黑豆豆浆.....	94
绿豆豆浆.....	95
豌豆豆浆.....	96
杏仁榛子豆浆.....	97
花生腰果豆浆.....	98
黑红绿豆浆.....	99
糯米芝麻杏仁豆浆.....	100
胡萝卜黑豆豆浆.....	101
小麦核桃红枣豆浆.....	102
黄豆红枣糯米豆浆.....	103
黄豆黄芪大米豆浆.....	104
红豆人参紫米豆浆.....	105
红枣莲子豆浆.....	106
红小豆桂圆红枣豆浆.....	107
紫米红小豆豆浆.....	108
黄豆枸杞豆浆.....	109



目录

CONTENTS

山药青黄豆浆.....	110	百合莲子银耳绿豆浆.....	138
经典五谷豆浆.....	111	糙米燕麦豆浆.....	139
高粱红枣豆浆.....	112	海带豆浆.....	140
黄米糯米豆浆.....	113	胡萝卜豆浆.....	141
绿豆红枣枸杞豆浆.....	114	绿豆红薯豆浆.....	142
玉米葡萄干豆浆.....	115	薄荷大米绿豆浆.....	143
黑米青豆豆浆.....	116	绿茶绿豆豆浆.....	144
黑豆黑米黑芝麻豆浆.....	117	薏米花粉木瓜绿豆浆.....	145
黑米葡萄干豆浆.....	118	海带无花果绿豆浆.....	146
板栗红枣黑豆浆.....	119	薏米荞麦豆浆.....	147
黑豆蜂蜜豆浆.....	120	山药薏米豆浆.....	148
黑豆雪梨大米豆浆.....	121	红绿豆薏米豆浆.....	149
百合莲子绿豆浆.....	122	红枣燕麦豆浆.....	150
糯米百合藕豆浆.....	123	玫瑰薏米豆浆.....	151
百合荸荠梨豆浆.....	124	莲藕雪梨豆浆.....	152
冰糖白果豆浆.....	125	腰果豆浆.....	153
干果豆浆.....	126	健脑豆浆.....	154
红枣枸杞豆浆.....	127	绿豆豌豆大米豆浆.....	155
红绿小豆百合豆浆.....	128	五豆豆浆.....	156
山楂大米豆浆.....	129	杏仁核桃豆浆.....	157
玫瑰花油菜黑豆浆.....	130	糯米桂圆豆浆.....	158
猕猴桃小米绿豆浆.....	131	南瓜黄豆豆浆.....	159
桃子黑米豆浆.....	132	养颜红枣豆浆.....	160
玫瑰花豆浆.....	133	木瓜银耳豆浆.....	161
绿豆菊花百合豆浆.....	134	薏米百合豆浆.....	162
荸荠百合大米豆浆.....	135	杏仁松子仁豆浆.....	163
蒲公英小米绿豆浆.....	136	红枣桂圆小米豆浆.....	164
黄瓜白梨豆浆.....	137	黑米花生豆浆.....	165

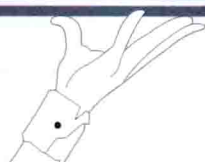


目录

CONTENTS

杏仁腰果豆浆.....	166	西瓜豆浆.....	189
玉米西瓜豆浆.....	167	苦瓜豆浆.....	190
玫瑰蜂蜜豆浆.....	168	菊花豆浆.....	190
黑豆黑芝麻花生豆浆.....	169	莲子金银花绿豆浆.....	191
黑芝麻蜂蜜豆浆.....	170	百合桑叶豆浆.....	192
核桃蜂蜜豆浆.....	171	生菜蒜汁豆浆.....	193
魔芋苹果豆浆.....	172	荸荠番茄豆浆.....	193
桂花荷叶茶豆浆.....	173	山楂糙米豆浆.....	194
苦瓜山药豆浆.....	174	苹果柠檬豆浆.....	195
黄瓜山楂豆浆.....	175	苹果芝麻豆浆.....	195
桑叶黑米黄豆豆浆.....	176	山楂五谷豆浆.....	196
荷叶小米黑豆豆浆.....	177	百合薏米豆浆.....	196
薏米青豆黑豆豆浆.....	178	番茄西蓝花豆浆.....	197
荞麦薏米红豆浆.....	179	小米枸杞豆浆.....	198
玉米须燕麦黑豆豆浆.....	180	糯米红枣豆浆.....	199
枸杞荞麦豆浆.....	181	莴笋核桃豆浆.....	200
红豆百合大米豆浆.....	182	黄豆山药豆浆.....	201
薏米柠檬豆浆.....	183	木耳胡萝卜豆浆.....	202
山楂荞麦豆浆.....	183	虾米西芹豆浆.....	203
栗子百合豆浆.....	184	菜花玉米豆浆.....	204
甘蓝海米豆浆.....	185	卤牛肉黑豆浆.....	205
茄子豆浆.....	185		
山药芦笋豆浆.....	186		
草莓豆浆.....	186		
芹菜红枣豆浆.....	187		
苏子杏仁豆浆.....	188		

牛奶、豆浆功效索引... 206



第一章

自制牛奶、豆浆， 安全又健康

如今，我们最关注的莫过于食品安全。近年来，越来越多的食品安全问题赤裸裸地呈现在我们面前。加了三聚氰胺的婴儿奶粉，使用了皮革胶的果冻和酸奶……这些存在严重安全隐患的食品，让我们不得不思考“我们还有什么可以吃”。因此，为确保饮食健康安全，日趋理性的消费者开始将目光投向了原生态、无有害添加剂的绿色食品。牛奶与豆浆中都富含丰富的营养，其营养价值和保健功效被越来越多的人认可。因此，自制豆浆、牛奶饮品正逐渐成为一种健康风尚。





制作牛奶、豆浆的用具



家用豆浆机

家用豆浆机是制作豆浆最好的工具。使用全自动豆浆机时千万不要将手伸入机器内，以免夹伤。另外，机器每工作一段时间需要停下来休息片刻，以免电机超负荷运转，影响使用寿命。



自动搅拌机

自动搅拌机是厨房中不可缺少的多功能料理工具，可以用于绞肉馅、将食品切碎、打鸡蛋等，是您厨房料理的好帮手。使用自动搅拌机，同样可以制作出口感细腻、美味香浓的豆浆。自动搅拌机通常外形小巧，便于保管，使用起来轻松便捷，是不可或缺的烹饪帮手。



榨汁机

榨汁机适用于榨取苹果、西瓜、番茄、猕猴桃、菠萝等多汁水果及蔬菜的汁液。用榨汁机榨出的汁液是现榨的纯原汁，不含任何人工防腐剂、色素、香精等，营养更丰富、味道更纯正。在使用榨汁机时，有以下几个注意事项：

1. 不要将主机在自来水下冲洗。
2. 没有将杯子安装好之前，不要用手开启开关，以免刀片划伤。
3. 刀片部和杯子组合时要完全拧紧，否则会出现漏水或杯子掉落等危险状况。



奶 锅

顾名思义，奶锅是制作牛奶饮品及食品的工具。如今市场上的奶锅主要有不锈钢材质和铝质材质两种。

不锈钢奶锅较铝质奶锅更胜一筹。虽然不锈钢奶锅导热没有铝锅好，但使用铝锅烹饪食物时，铝锅中的铝离子就会溶入到食物中。人若食用含有铝离子的食物，时间久了就会对人体健康产生危害。所以，在这里我建议大家尽量使用不锈钢材质的奶锅。

原料如何选购和保存

基本材料与辅料

健康是21世纪的生活主题，因此现代人十分崇尚绿色食品。今天，几乎全国各地都掀起了一股自制牛奶、豆浆的饮食热潮。自制的牛奶、豆浆饮品健康安全、营养丰富、口感细腻、色鲜味美，已成为大众的日常健康饮品。下面介绍一下自制牛奶、豆浆需要的基本原材料和辅料。

基本原材料

牛奶及奶制品：纯牛奶、酸奶。

豆浆：黄豆、绿豆、红小豆、青豆等。



基本工具

牛奶及奶制品：需要各种锅，如蒸锅、奶锅等。

豆浆：搅拌机（手动搅拌机或自动搅拌机）、豆浆机、榨汁机等。

辅 料

为了使制作的牛奶、豆浆饮品营养均衡，还可以加入其他一些辅料。

种 类	名 称
蔬菜类	黄瓜、胡萝卜、番茄、南瓜等
水果类	苹果、草莓、香蕉、樱桃、西瓜、杧果、葡萄等
坚果类	核桃仁、芝麻、杏仁、花生仁等
中草药	枸杞子、山药、茯苓、人参、莲子、荸荠等
粮食类	大米、小米、玉米、糯米、燕麦等