

看视频！零基础 学做豆浆

甘智荣◎编著

健康可口的豆浆小助手，为你每天调配不一样的味道



扫码下载 APP
获取 260 个菜谱视频
(详情见封底提示)



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

作者简介



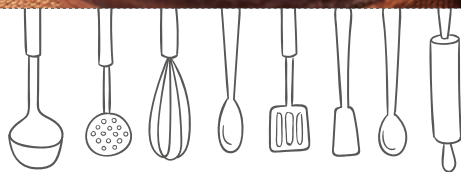
甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

看视频！零基础 学做豆浆

甘智荣◎编著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

看视频! 零基础学做豆浆 / 甘智荣编著. —广州:
广东人民出版社, 2018.7

ISBN 978-7-218-12245-8

I. ①看… II. ①甘… III. ①豆制食品—饮料—制作 IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第271622号

Kan Shipin! Lingjichu Xuezuo Doujiang

看视频! 零基础学做豆浆

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 李辉华

封面设计: 青葫芦

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 福州凯达印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 15 字数: 220千

版次: 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

定价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-32449105)联系调换。

售书热线: 020-83040176

01

PART

豆浆，引领健康时尚新生活

- 002 ... 制作豆浆，从了解豆浆机开始
- 003 ... 使用豆浆机的注意事项
- 005 ... 制作豆浆的基本食材概述
- 008 ... 关于豆浆，你知道多少
- 009 ... 哪些人不适合饮用豆浆
- 010 ... 饮用豆浆的禁忌

02

PART

经典豆浆，教你轻松做出好味道

原味豆浆

- 012 ... 黄豆豆浆
- 013 ... 黑豆豆浆
- 014 ... 红豆豆浆
- 015 ... 绿豆豆浆
- 016 ... 青豆豆浆
- 017 ... 豌豆豆浆

谷物豆浆

- 018 ... 黑豆花生豆浆
- 019 ... 黑豆青豆薏米豆浆
- 019 ... 红豆黑米豆浆
- 020 ... 黄豆黑米豆浆
- 021 ... 黄豆红枣糯米豆浆
- 022 ... 红豆小米豆浆
- 023 ... 红绿二豆浆

- 024 ... 绿豆薏米豆浆
- 025 ... 绿豆燕麦豆浆
- 026 ... 豌豆小米豆浆
- 027 ... 豌豆糯米小米豆浆
- 027 ... 五谷豆浆
- 028 ... 鹰嘴豆豆浆
- 029 ... 花生鹰嘴豆豆浆
- 030 ... 白扁豆豆浆
- 031 ... 青豆大米豆浆
- 032 ... 米香豆浆
- 033 ... 米香紫薯豆浆
- 033 ... 大米莲藕豆浆
- 034 ... 小米黄豆豆浆
- 035 ... 小米红豆豆浆
- 036 ... 小米红枣豆浆



- 037 ... 双黑米豆浆
- 037 ... 黑米蜜豆浆
- 038 ... 黑米豌豆豆浆
- 039 ... 黑米红枣豆浆
- 040 ... 黑米小米豆浆
- 041 ... 黑米南瓜豆浆
- 042 ... 西米豆浆
- 043 ... 薏米黑豆豆浆
- 043 ... 薏米红绿豆浆
- 044 ... 薏米红豆豆浆
- 045 ... 糯米豆浆
- 046 ... 糯米黑豆豆浆
- 047 ... 糯米百合藕豆浆
- 048 ... 黄米豆浆
- 049 ... 黄米糯米豆浆
- 049 ... 玉米小米豆浆
- 050 ... 高粱豆浆
- 051 ... 高粱小米豆浆
- 052 ... 高粱红枣豆浆
- 053 ... 糙米薏仁红豆豆浆

薯麦豆浆

- 054 ... 紫薯豆浆
- 055 ... 紫薯米豆浆
- 055 ... 紫薯南瓜豆浆
- 056 ... 紫薯牛奶豆浆

- 057 ... 紫薯山药豆浆
- 058 ... 紫薯糯米豆浆
- 059 ... 红薯豆浆
- 059 ... 红薯芝麻豆浆
- 060 ... 红薯山药豆浆
- 061 ... 麦仁豆浆
- 062 ... 安神麦米豆浆
- 063 ... 小麦玉米豆浆
- 064 ... 小麦核桃红枣豆浆
- 065 ... 大麦红枣抗过敏豆浆
- 065 ... 燕麦糙米豆浆
- 066 ... 燕麦黑芝麻豆浆
- 067 ... 荞麦豆浆
- 068 ... 荞麦大米豆浆
- 069 ... 荞麦枸杞豆浆

坚果豆浆

- 070 ... 杏仁榛子豆浆
- 071 ... 核桃花生豆浆
- 071 ... 核桃杏仁豆浆
- 072 ... 杏仁豆浆
- 073 ... 核桃黑芝麻豆浆
- 074 ... 麦香杏仁豆浆
- 075 ... 风味杏仁豆浆
- 076 ... 核桃豆浆
- 077 ... 杏仁槐花豆浆

077 ... 花生豆浆

078 ... 花生牛奶豆浆

079 ... 葵花子豆浆

080 ... 南瓜子豆浆

081 ... 板栗豆浆

082 ... 板栗燕麦豆浆

083 ... 松仁黑豆豆浆

083 ... 果仁豆浆

084 ... 牛奶开心果豆浆



03

PART

创意豆浆，
带你
享受别样
新口感



蔬菜豆浆

086 ... 山药莲子双豆豆浆

087 ... 黄瓜豆浆

087 ... 黄瓜雪梨豆浆

088 ... 山药绿豆豆浆

089 ... 山药南瓜豆浆

090 ... 黄瓜玫瑰豆浆

091 ... 番茄豆浆

092 ... 西红柿山药豆浆

093 ... 南瓜豆浆

093 ... 南瓜红米豆浆

094 ... 芹枣豆浆

095 ... 莴笋黄瓜豆浆

096 ... 莴笋核桃豆浆

097 ... 马蹄黑豆浆

097 ... 马蹄番茄豆浆

098 ... 胡萝卜豆浆

099 ... 胡萝卜黑豆豆浆

100 ... 白萝卜豆浆

101 ... 白萝卜冬瓜豆浆

101 ... 茄子豆浆

102 ... 生菜蒜汁豆浆

103 ... 白菜果汁豆浆

104 ... 香芋燕麦豆浆

105 ... 青葱燕麦豆浆

水果豆浆

106 ... 菠萝豆浆

107 ... 香橙豆浆

107 ... 香芒豆浆

108 ... 蜜柚豆浆

109 ... 木瓜豆浆

110 ... 火龙果豆浆

111 ... 金橘红豆浆

112 ... 香蕉豆浆

113 ... 香蕉草莓豆浆

114 ... 香蕉可可粉豆浆

115 ... 清凉西瓜豆浆

115 ... 雪梨莲子豆浆

116 ... 柠檬薏米豆浆

117 ... 柠檬黄豆豆浆

118 ... 葡萄干酸豆浆

119 ... 葡萄干柠檬豆浆

120 ... 橘柚豆浆

121 ... 苹果柠豆浆

121 ... 清香苹果豆浆

122 ... 苹果花生豆浆

123 ... 苹果香蕉豆浆

124 ... 龙眼豆浆

125 ... 桂圆糯米豆浆

花草豆浆

126 ... 菊花雪梨黄豆浆

127 ... 金银花豆浆

127 ... 茉莉花豆浆

128 ... 桂花甜豆浆

129 ... 菊花枸杞豆浆

130 ... 茉莉绿茶豆浆

131 ... 蒲公英绿豆豆浆

132 ... 蒲公英大米绿豆浆

133 ... 玫瑰花豆浆

134 ... 玫瑰红豆豆浆

135 ... 玫瑰薏米豆浆

135 ... 荷叶豆浆

混搭豆浆

136 ... 绿豆海带无花果豆浆

137 ... 绿豆西芹豆浆

137 ... 绿豆苦瓜豆浆

138 ... 海带豆浆

139 ... 绿豆海带豆浆

140 ... 薄荷大米二豆浆

141 ... 薄荷绿豆豆浆

142 ... 黄绿豆绿茶豆浆

143 ... 姜汁豆浆

144 ... 姜汁黑豆豆浆

145 ... 黄豆桑叶黑米豆浆

145 ... 蛋黄紫菜豆浆

146 ... 虾皮紫菜豆浆

147 ... 虾米西芹豆浆

148 ... 鸡茸菠菜豆浆

149 ... 西蓝花番茄豆浆

150 ... 木耳胡萝卜豆浆

151 ... 番石榴油菜豆浆

151 ... 百合马蹄梨豆浆

152 ... 枸杞开心果豆浆

153 ... 荷叶小米黑豆豆浆

154 ... 油条甜豆浆



04

PART

养生豆浆，
远离医药，
赢健康让你



养心润肺

156 ... 润肺豆浆

157 ... 桂圆花生红豆豆浆

157 ... 绿豆红薯豆浆

158 ... 干果养心豆浆

159 ... 冰糖雪梨豆浆

160 ... 黑豆雪梨大米豆浆

161 ... 莲子花生豆浆

162 ... 清心竹叶米豆浆

163 ... 牛奶黑芝麻豆浆

保肝护肾

164 ... 芝麻蜂蜜豆浆

165 ... 芝麻花生黑豆浆

165 ... 枸杞小米豆浆

166 ... 益肝豆浆

167 ... 花式豆浆

168 ... 银耳山楂保肝豆浆

169 ... 南瓜花生黄豆豆浆

益智健脑

170 ... 醇香五味豆浆

171 ... 核桃大米豆浆

171 ... 枸杞豆浆

172 ... 蜂蜜核桃豆浆

173 ... 薄荷蜂蜜豆浆

174 ... 南瓜枸杞燕麦豆浆

175 ... 红枣枸杞豆浆

176 ... 黑豆三香豆浆

177 ... 黄豆黄芪大米豆浆

开胃消食

178 ... 荞麦山楂豆浆

179 ... 陈皮山楂豆浆

179 ... 甘润莲香豆浆

180 ... 蜜枣山药豆浆

181 ... 茯苓豆浆

182 ... 茯苓米香豆浆

183 ... 补虚饴糖豆浆

183 ... 清爽开胃豆浆

益气补血

184 ... 玉米枸杞豆浆

185 ... 红枣糯米黑豆豆浆

185 ... 党参红枣豆浆

186 ... 红枣绿豆豆浆

187 ... 杞枣双豆豆浆

188 ... 枸杞蜜冰豆浆

189 ... 枸杞葡萄干豆浆

190 ... 桂圆红豆豆浆

191 ... 桂圆红枣豆浆

192 ... 红枣南瓜豆浆

193 ... 莲枣红豆浆

194 ... 八宝豆浆

195 ... 莲子红枣豆浆

195 ... 黑豆红枣枸杞豆浆

安神助眠

196 ... 百合枣莲双黑豆浆

197 ... 百合银耳黑豆浆

198 ... 百合豆浆

199 ... 银耳红豆红枣豆浆

199 ... 黑豆百合豆浆

200 ... 黑豆核桃芝麻豆浆

201 ... 牛奶豆浆

202 ... 核桃燕麦豆浆

203 ... 红枣米润豆浆

增强免疫力

204 ... 红枣燕麦豆浆

205 ... 红色三宝豆浆

205 ... 百合红豆豆浆

206 ... 百合莲子绿豆浆

207 ... 芝麻苹果豆浆

208 ... 芝麻糯米黑豆浆

209 ... 黑豆玉米须燕麦豆浆

210 ... 双豆小米豆浆

211 ... 高钙豆浆

211 ... 党参豆浆

清热解毒

212 ... 南瓜红枣豆浆

213 ... 红枣二豆浆

213 ... 红枣杏仁豆浆

214 ... 小米绿豆浆

215 ... 黄瓜蜂蜜豆浆

216 ... 冰糖白果豆浆

217 ... 芡实豆浆

218 ... 绿茶豆浆

219 ... 绿茶百合豆浆

220 ... 乌黑豆浆

221 ... 三黑豆浆

美容养颜

222 ... 山药枸杞豆浆

223 ... 绿豆黑豆豆浆

223 ... 黑豆银耳豆浆

224 ... 银耳枸杞豆浆

225 ... 木耳黑米豆浆

226 ... 薏仁黑米豆浆

227 ... 黑芝麻玉米红豆浆

228 ... 黑芝麻花生豆浆

229 ... 芝麻玉米豆浆

229 ... 桂圆花生豆浆

230 ... 桂圆山药豆浆

231 ... 红茶豆浆

232 ... 玫瑰花上海青黑豆浆

PART

01

豆浆， 引领健康时尚新生活



豆浆相传是2000多年前西汉淮南王刘安所发明，其营养丰富，老少皆宜，在欧美享有“植物奶”的美誉。豆浆作为一种日常饮品，不但四季皆可饮用，而且具有不同的养生功效。例如：春饮豆浆，护肝养脾，升发阳气；夏饮豆浆，生津解渴，消暑解热；秋饮豆浆，滋阴润燥，养颜轻身；冬饮豆浆，暖胃祛寒，滋肾补阳。可以说，豆浆当之无愧称得上是引领健康生活的一大佳饮。

制作豆浆，从了解豆浆机开始

磨刀不误砍柴工，要想做出一杯优质的豆浆，必须先挑选一台合适的豆浆机，但是面对市场上形形色色的豆浆机，该如何快速有效地选择一台性价比最高的豆浆机呢？所以，为了帮助大家轻松选购，接下来就详细介绍一下豆浆机的几大选购要则。

看人口数量

选购豆浆机时，需根据家庭人口数量的多少来选择不同容量的豆浆机。1~2人，建议选择800~1000ml的豆浆机；3~4人，建议选择1000~1300ml的豆浆机；4人以上，建议选择1200~1500ml的豆浆机。



看产品标志

查看产品标志上企业名称、地址、规格、型号、商标、电压等是否详尽，以及说明书是否有工作时间的限定条件等。



看电机质量

挑选时应检查电源插头、电线等，另外，还要看该机所获得的权威认证和权威质量保证称号，如3C认证、欧盟CE认证、质量免检、企业ISO9001国际质量体系认证等。



看机器的构造与设计

购机时宜选择便于清洁的不锈钢杯体。网罩则选择密而均匀的网孔——按“人”字形交叉排列。豆浆机加热管下半部呈小半圆形，则易于洗刷和装卸网罩。另外，设计合理的刀片具有一定的螺旋倾斜角度，这样在旋转时可形成一个立体空间，不仅碎豆彻底，而且能产生巨大的离心力进行甩浆。



看密封性能

购买前最好先试机，将豆浆机放在玻璃板或光滑的平面上，空转1分钟，然后加水试1分钟，密封性良好的产品不会出现较大的移位且无异味或漏水现象。



看售后服务

完善的服务体系是产品品质的良好保证。因此须有售前、售中、售后服务，以及满足服务的网点密度。另外，在购买豆浆机时，最好请销售员示范一次具体操作，避免购买后出现组件无法组装或不会操作等问题。

使用豆浆机的注意事项

①制作豆浆时，需要安装拉法尔网，将豆子或其他原料均匀地平放在杯体底部，然后加水至上下水位线之间。机器在制浆过程中，机身温度较高，通气孔有少量水蒸气冒出，这时不宜靠得太近，以免烫伤。豆浆制作完毕时，钢制的下盖温度较高，请勿直接用手触碰。

②在豆浆机制浆完成以后，不要进行二次加热、打浆，否则会发生粘杯、糊锅的情况。多次制浆的时间间隔应在10分钟以上，待电机完全冷却后再进行下一次操作，否则将影响机器的使用寿命。

③拿出或放入机头部分前，需切断电源。

④机器工作时，与插座等应保持一定的距离，使插头处于可触及范围，并远离易燃易爆物品，同时电源插座接地线必须保持良好的接地状态。

⑤如果在机器工作过程中停电（尤其是打



浆后期至工作完成期间），请勿拔、插电源线插头并重新按键执行工作程序，否则会造成加热器糊管，打浆时豆浆溅出或机器长鸣报警等故障。

⑥杯体内无水或水位过低时，机器处于自我保护或报警状态，电机和加热管都不工作，这并非故障，水量放置应以靠近上水位线为佳。



「豆浆机的使用方法」

1

将机头从全自动豆浆机中取出来。



2

将浸泡好的大豆等食材放入杯体内，加入适量清水至上、下水位线之间。



3

将机头按正确的位置放入豆浆机杯体中，插上电源线，豆浆机功能指示灯全亮。



4

按下“五谷键”开始制作豆浆。



5

当豆浆机发出报警声后即提示豆浆已做好。



6

拔下电源插头，打开豆浆机盖，使用过滤网对豆浆进行过滤。



「豆浆机的清洗保养」

①极少数地区的饮用水会造成豆浆凝结成类似豆腐脑的情况，若发生，主要原因是水中所含离子太多，可以用凉开水解决问题。

②拉法尔网、电热器、防溢电极和温度传感器需及时清洗干净。

③洗刷时，只能用流水、清洁刷冲刷机头下半部黏附在豆浆机上的豆浆，切勿将机头浸泡于水中或用水流直接冲洗机头上半部分。机头上部和电源插座部分严禁湿水。

④豆浆机清洗好后，要控干水分，可用清洁布轻轻擦拭豆浆机内部的水分，以防止水分和空气接触，使豆浆机生锈。



制作豆浆的基本食材概述

制作豆浆主要有黄豆、黑豆、红豆、绿豆、豌豆等基本食材，并且每一种食材都有其不同的营养价值与功效，所以大家在制作豆浆时，可以根据个人需要来选择合适的食材。

↓ 黄豆

●**别名：**大豆、黄大豆、枝豆

●**主要营养成分：**含蛋白质、膳食纤维、脂肪、维生素A、维生素E、镁、钙、钾等

●**主要功效：**

①**预防贫血，促进发育：**黄豆含丰富的铁，易吸收，可预防缺铁性贫血，铁对婴幼儿及孕妇尤为重要；黄豆含锌，锌具有促进生长发育、防止不育症的作用。

②**预防心血管疾病：**黄豆含有蛋白质和豆固醇，能明显改善和降低血脂和胆固醇，可以降低患心血管疾病的概率。



③**预防脂肪肝：**黄豆富含不饱和脂肪酸，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。

④**延年益寿：**黄豆富含维生素E、胡萝卜素、磷脂，可防止老年斑、老年夜盲症生成，同时有助于增强老人的记忆力。

⑤**预防老年痴呆症：**黄豆富含大豆卵磷脂，大豆卵磷脂中的甾醇，可增强神经功能。

↓ 黑豆

●**别名：**黑大豆、乌豆、橐豆、马粒豆、料豆、枝仔豆、冬豆子、零乌豆

●**主要营养成分：**含碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素A、维生素E、镁、钙、钾、磷、铁等

●**主要功效：**

①**润肤减皱：**黑豆含有丰富的维生素E，能清除体内的自由基，减少皮肤皱纹。

②**预防便秘：**黑豆含有丰富的膳食纤维，可促进胃肠蠕动。

③**祛风除湿，解毒利尿：**黑豆性味甘平，具有调中下气、活血、明目等功效。

④**益智健脑，净化血液：**黑豆含有蛋黄素和锌、铜、镁等矿物质，能延缓脑机体衰老。



↓ 红豆

●**别名：**赤豆、小豆、猪肝赤、杜赤豆、红饭豆、米赤豆

●**主要营养成分：**含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、钙、磷、钾等

●**主要功效：**

①**补血活血，增强免疫力：**红豆富含铁质，能使人气色红润，多摄取红豆，可以补血、促进血液循环、强化体力、增强免疫力、缓解经期不适等症状。

②**预防便秘：**红豆含有丰富的膳食纤维，具有良好的润肠通便的功效。

③**解酒利尿：**红豆中的皂角苷可刺激肠道，有良好的利尿作用，能解酒、解毒。



↓ 绿豆

●**别名：**青小豆、植豆

●**主要营养成分：**含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素E、钾、胡萝卜素等

●**主要功效：**

①**防治冠心病、心绞痛：**绿豆中的多糖成分能增强血清脂蛋白酶的活性，使三酰甘油水解，达到降血脂的效果。

②**抗菌抑菌：**绿豆所含的单宁能凝固微生物原生质，可产生抗菌活性，有局部止血和促进创面修复的作用，因而对各种烧伤也有一定的治疗作用。

③**解毒作用：**绿豆蛋白、鞣质和黄酮类化合物可与有机磷农药、汞、砷、铅化合物结合形成沉淀物，使之减少毒性，而不被胃肠道吸收。

④**清热解暑：**绿豆含有丰富的无机盐、维生素，在高温环境中食用绿豆可以及时补充丢失的营养物质，以达到清热解暑的效果。

⑤**延缓衰老：**绿豆是提取植物性SOD的良好原料，具有很好的抗衰老功能。



青豆

●**主要营养成分：**膳食纤维、胡萝卜素、核黄素、维生素A、维生素C、维生素E、钙、钠、铁等

●**主要功效：**

①**延缓衰老：**青豆中富含多种抗氧化成分，能起到延年益寿的作用。

②**防癌抗癌：**青豆富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食管癌等癌症具有抑制作用。

③**降低血压、胆固醇：**青豆的脂肪含量高于其他种类的蔬菜，但其中多以不饱和脂肪酸为主，可以改善脂肪代谢，降低人体中三酰甘油和胆固醇的含量。

④**益智健脑，增强记忆力：**青豆中的卵磷脂可以改善大脑的记忆力，提升智力水平。

⑤**润肠通便：**青豆中含有丰富的膳食纤维，可以缓解便秘。

⑥**增强食欲：**青豆中的钾含量很高，夏天食用可以弥补因出汗过多而导致的钾过度流失等状况，因而能缓解由于钾的流失而引起的疲乏无力和食欲下降的症状。

⑦**防治骨质疏松：**青豆中的铁易被人体吸收，可以作为儿童补充铁的食物之一。青豆中含有微量黄酮类化合物等功能性成分，特别是大豆异黄酮，被称为“天然植物雌激素”，可以改善妇女更年期的不适，防治骨质疏松。



豌豆

●**别名：**雪豆、麦豌豆、寒豆、麦豆、毕豆

●**主要营养成分：**含蛋白质、脂肪、碳水化合物、叶酸、膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等

●**主要功效：**

①**增强免疫力：**豌豆含有丰富的维生素C，不仅能预防坏血病，还能防止人体中亚硝胺的合成，阻断外来致癌物的活化，化解外来致癌物的致癌毒性，提高身体免疫机能。

②**防癌抗癌：**豌豆中富含胡萝卜素，食用后可防止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，降低人体癌症的发病率。

③**经常食用豌豆，可以有效缓解脚气、糖尿病、产后乳汁不足等症状。**

