

ВЛЮБИТЬСЯ В СОЕВОЕ МОЛОКО

Рецепты на каждый день



РЭЙКО ТАКАМОРИ

Рэйко Такамори

Влюбиться в соевое молоко.

Рецепты на каждый день

<https://litres.ru/74635619>

SelfPub; 2026

Аннотация

Завтра на завтрак: клубника с бананом, кунжут или нежный жасмин?

Соевое молоко умеет быть куда интереснее напитка из магазинной пачки. Здесь его смешивают с фруктами, орехами, крупами, чаем и цветами. Вы выбираете вкус, берёте ингредиенты по рецепту и готовите дома то, чего вчера ещё не пробовали.

А оставшийся жмых? Из него получатся оладьи, лепёшки и булочки. Одна привычная основа даёт столько вариантов, что завтрак перестаёт повторяться по кругу. Пропорции и пошаговые инструкции помогут перейти от «любопытно» к первой чашке.

Поставьте эту книгу на кухне. Пусть утро начинается с желания попробовать, а не с вопроса «опять то же самое?».

Содержание

Предисловие	4
Часть 1. Неправильное употребление может привести к болезни, правильное — сохранит здоровье	10
Полезные свойства	43
Полезные свойства	48
Полезные свойства	54
Полезные свойства	57
Полезные свойства	60
Полезные свойства	62
Полезные свойства	66
Полезные свойства	71
Полезные свойства	73
Полезные свойства	75
Полезные свойства	79
Полезные свойства	81
Полезные свойства	84
Полезные свойства	86
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Влюбиться в соевое молоко. Рецепты на каждый день

Предисловие

Предисловие

Соевое молоко: как его следует пить

С тех пор как в эпоху Западной Хань царь Хуайнань изобрел соевое молоко, оно прочно укоренилось в китайской культуре на протяжении более двух тысяч лет, становясь всё более популярным и любимым напитком. Сегодня соевое молоко является не только любимым здоровым напитком китайцев, но и пользуется большой популярностью за рубежом как продукт для поддержания здоровья.

Как гласит пословица: «Стакан свежего соевого молока — и вся семья здорова». Соевое молоко богато питательными веществами, легко усваивается и подходит как пожилым, так и детям. Будучи недорогим и питательным напитком, соевое молоко приносит организму много пользы. В «Бен-цао Ганму» записано: «Соевое молоко имеет нейтральный характер и сладкий вкус, способствует циркуляции энергии, выводит лишнюю жидкость, устраняет различные проявле-

ния ветра и жара, а также нейтрализует яды».» При этом соевое молоко оказывает различное воздействие на разные группы населения. Например, для женщин регулярное употребление соевого молока способствует регулированию эндокринной системы, осветлению кожи и замедлению старения; для мужчин — профилактике заболеваний простаты; а для людей среднего и пожилого возраста соевое молоко имеет особое значение, поскольку обладает целым рядом оздоровительных свойств: предотвращает инсульт, улучшает работу кишечника, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы и сохраняет жизненную энергию. Его часто образно называют «растительным молоком».

Традиционно соевое молоко получают путем замачивания соевых бобов в воде, их измельчения, фильтрации и кипячения. Позже, по мере роста спроса на соевое молоко, появились автоматические приборы для приготовления соевого молока, и люди больше не ограничивались традиционными каменными мельницами и не были вынуждены ходить в лавки с сомнительными санитарными условиями, чтобы выпить соевое молоко. Теперь люди могут пить безопасное и питательное соевое молоко прямо у себя дома. Как гласит пословица: «Пять видов зерна полезны для питания, но без бобовых питание будет неполноценным», то есть все виды зерна и круп очень питательны, но отсутствие бобовых приводит к дисбалансу питания.

Добавление в соевое молоко некоторых видов зерна

и круп помогает сбалансировать питание. Соевое молоко очень богато питательными веществами и оказывает благотворное оздоровительное воздействие на все органы и системы организма. В старинных медицинских трактатах Китая соевому молоку уделялось большое внимание. В «Секретных записях о продлении жизни» упоминается, что соевое молоко обладает следующими свойствами: «укрепляет кожу, улучшает цвет лица, наполняет костный мозг, придает силу, восполняет недостаток энергии и стимулирует аппетит». Кроме того, соевое молоко укрепляет селезенку и облегчает пищеварение, восполняет недостаток энергии и увлажняет организм, очищает легкие и растворяет мокроту. В народе существует поговорка: «Лучше стакан соевого молока, чем целая куча лекарств». Как повседневный напиток, соевое молоко содержит такие особые оздоровительные компоненты, как изофлавоны, соевые сапонины и соевые олигосахариды. Эти питательные вещества оказывают определенное лечебно-профилактическое действие на пациентов с гипертонией, гиперлипидемией, ишемической болезнью сердца, диабетом и другими заболеваниями, поэтому соевое молоко образно называют «напитком для здоровья сердца и сосудов» и «звездой стола XXI века».



В данной книге подробно описаны питательные компоненты соевого молока, ингредиенты, необходимые для его приготовления, а также способы использования в кулинарии, выбор и хранение. Чтобы удовлетворить потребности широкой аудитории, в книге представлено более 140 рецептов соевого молока, которые можно условно разделить на три категории: согласно представлениям о пяти внутренних органах, для оздоровления с помощью фруктов и овощей, а также для лечения с помощью диетотерапии. Читатели могут готовить различные виды соевого молока в соответствии со своими потребностями. Кроме того, в книге подробно описаны 16 рецептов вкусных блюд из соевого жмыха, которые при тщательном приготовлении получаются очень аппетитными.

В книге тщательно отобрано более 400 иллюстраций — от фотографий ингредиентов до готовых напитков, — что позволяет читателю легко и быстро понять способ пригото-

ния каждого вида соевого молока. Кроме того, чтобы читатели могли с уверенностью употреблять соевое молоко, обладающее определенным оздоровительным и профилактическим действием, под каждым рецептом приведены соответствующие оздоровительные свойства и полезные советы, а также подробно описаны полезные свойства каждого вида соевого молока и группы людей, которым оно подходит. По сравнению с другими книгами подобного рода, эта книга отличается большей практичностью: читатель поймёт инструкции с первого взгляда и сможет приготовить напиток с первой попытки. Однако стоит отметить, что диетотерапия с использованием соевого молока может играть лишь вспомогательную роль в лечении, поэтому при возникновении заболевания лучше своевременно обратиться в больницу для получения медицинской помощи.

Надеемся, что эта книга поможет вам каждый день наслаждаться соевым молоком разных видов и вкусов, а насыщенный аромат сои станет символом глубокой любви.



Часть 1. Неправильное употребление может привести к болезни, правильное — сохранит здоровье

— Как правильно пить соевое молоко

Благодаря углублению знаний современных людей о соевом молоке, а также усовершенствованию современных технологий производства, этот древний и полезный напиток вновь обрёл новую жизнь, переживая беспрецедентный всплеск популярности по всей стране и пользуясь большой любовью у людей. Однако, когда все с удовольствием пьют соевое молоко, вы, возможно, упускаете из виду некоторые правила его правильного употребления. Даже в небольшом стаканчике соевого молока содержится множество питательных веществ, необходимых организму. Только при правильном употреблении соевое молоко становится ещё более питательным и вкусным.

«Пять злаков полезны для здоровья, но без сои они бесполезны»

В традициях питания нашего народа существует поговорка: «Пять злаков полезны для здоровья, но без бобовых пи-

тание будет неполноценным». Следует знать, что под «пятью злаками» понимается общее название бобов, риса, проса, пшеницы и ячменя. Эта поговорка означает, что пшеница и прочие злаки очень питательны, но без бобовых рацион теряет сбалансированность. В народе также существует поговорка: «Ешьте по три цзяня бобов в день — и не придется годами принимать лекарства».

Современная диетология подтверждает, что ежедневное употребление бобовых продуктов эффективно укрепляет иммунитет и снижает вероятность заболеваний. Кроме того, бобовые богаты белком и содержат очень мало холестерина; в Китае они являются лучшим источником белка, а также кальция, цинка и других веществ. Бобовые также являются единственными продуктами с высоким содержанием белка и низким содержанием жира, которые могут сравниться с некоторыми продуктами животного происхождения. Среди питательных веществ, содержащихся в бобовых, преобладают ненасыщенные жирные кислоты, поэтому бобовые являются идеальным продуктом, способствующим профилактике таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертония и атеросклероз.

Кроме того, эксперты делят бобовые на две категории в зависимости от их питательного состава и содержания питательных веществ. Первая — соевые бобы, такие как желтые, зеленые, черные и фасоль; вторая — прочие виды, такие как горох, чечевица, фасоль-нож, маш, фасоль-ланг, красная фа-

соль и баклаж.

Наконец, следует знать, что не только из бобовых можно приготовить соевое молоко: произвольное сочетание различных злаков и круп для приготовления разнообразного соевого молока позволяет организму лучше усваивать питательные вещества, содержащиеся в них.

Разбор восьми основных питательных веществ в соевом молоке

Как известно, соевое молоко содержит множество полезных для здоровья питательных веществ, таких как соевый белок, соевый лецитин, пищевые волокна и т. д. Ниже мы подробно расскажем об этих полезных для организма питательных веществах.

Во-первых, соевый белок.



Под соевым белком понимается белок, содержащийся в продуктах из сои. По своей питательной ценности он не уступает животному белку и относится к категории высококачественных растительных белков. Благодаря очень низкому содержанию насыщенных жирных кислот и холестерина употребление соевого белка является отличным выбором для людей, страдающих нарушениями липидного обмена, повышенным уровнем холестерина, ишемической болезнью сердца и ожирением. Кроме того, в 100 граммах соевых бобов содержится 35 граммов белка, тогда как в 100 граммах говяжьей голени — 28 граммов. Если судить по содержанию белка, один стакан соевого молока (350–400 миллилитров) эквивалентен 25 граммам говяжьей голени. Таким образом, продукты из сои, благодаря высокому содержанию белка, могут заменить белок мяса, поэтому их также называют «мясом, выращенным на земле».

Во-вторых, соевый лецитин.

Под соевым лецитином понимается жир, содержащийся в сое, который относится к фосфолипидам. Кроме того, соевый лецитин также называют «природным золотом для мозга»; он является основным строительным материалом клеточных мембран и одним из основных компонентов клеток человеческого организма. Кроме того, лецитин играет решающую роль в нормальном метаболизме клеток и жизненных процессах. Лецитин способствует передаче нервных импуль-

сов, повышает активность мозга, а благодаря своим хорошим эмульгирующим свойствам эффективно препятствует отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов и удаляет часть отложений, тем самым снижая уровень холестерина в сыворотке крови, уменьшая вязкость крови, улучшая кровообращение и предотвращая сердечно-сосудистые заболевания.

Лецитин также способствует повышению способности организма к самовосстановлению, улучшению обмена веществ и регенерации иммунной системы, что усиливает жизненную энергию человека и, как следствие, коренным образом замедляет процесс старения; кроме того, лецитин усиливает обмен веществ в клетках печени, способствует расщеплению жиров, защищает печень и предотвращает развитие таких заболеваний, как жировая дистрофия печени. Кроме того, лецитин обеспечивает нервные клетки головного мозга достаточным количеством питательных веществ, ускоряя передачу информации между нейронами, что повышает активность мозга, снимает умственное утомление, делает мышление более гибким и повышает эффективность обучения и работы. Поэтому регулярное употребление соевого молока оказывает благотворное воздействие на детей в период интенсивного умственного развития, а также на пациентов с сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями и пожилых людей.

В-третьих, пищевые волокна.

Пищевые волокна сои в основном включают целлюлозу, пектин, кселланозу, маннозу и т. д. и являются одним из семи основных питательных веществ, необходимых организму человека. Хотя пищевые волокна не обеспечивают организм какими-либо питательными веществами, они обладают определенными оздоровительными свойствами.



Пищевые волокна способны регулировать уровень липидов в крови, снижать уровень холестерина и предотвращать ишемическую болезнь сердца, поскольку обладают способностью связывать и обменивать катионы. В процессе ионного обмена они изменяют мгновенную концентрацию кати-

онов, оказывая разбавляющее действие и создавая идеальную буферную среду. Кроме того, они способствуют выведению значительного количества ионов калия и натрия с мочой и калом, что напрямую приводит к снижению артериального давления; кроме того, пищевые волокна сои также влияют на работу толстой кишки: они сокращают время прохождения пищи по толстой кишке, увеличивают объем кала и частоту стула, разбавляют содержимое толстой кишки, а также служат ферментируемым субстратом для микрофлоры, нормально обитающей в толстой кишке, что способствует перистальтике желудочно-кишечного тракта, сокращает время пребывания пищи в кишечнике, оказывает слабительное действие и предотвращает запоры; предотвращает образование желчных камней; также снижает уровень глюкозы в крови; уменьшает потребление калорий организмом и всасывание жиров из пищи; кроме того, обладает профилактическим действием в отношении рака кишечника и рака молочной железы.

В-четвертых, соевые изофлавоны.

Изофлавоны сои относятся к классу флавоноидов и в основном содержатся в бобовых растениях. Поскольку изофлавоны сои имеют структуру, схожую со структурой эстрогенов, их также называют растительными эстрогенами; они снижают риск развития рака молочной железы, обладают омолаживающим действием, эффективно предотвращают возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и ока-

зывают косметическое действие. Кроме того, они оказывают двунаправленное регулирующее действие — как ингибирующее, так и синергетическое: когда уровень эстрогена в организме человека низкий, соевые изофлавоны занимают рецепторы эстрогена, оказывая слабый эстрогенный эффект, что приводит к повышению уровня эстрогена; а при избыточном уровне эстрогена в организме соевые изофлавоны также «конкурирующим» образом занимают рецепторные сайты, одновременно оказывая слабое эстрогенное действие, что в целом приводит к снижению уровня эстрогена в организме.

Кроме того, соевые изофлавоны являются антиоксидантами, способными эффективно препятствовать образованию сильных канцерогенов — свободных радикалов, а также сдерживать рост и распространение раковых клеток, благодаря чему они обладают выраженными противораковыми свойствами. В целом, соевые изофлавоны могут компенсировать недостаток эстрогена у женщин после 30 лет, улучшить увлажнение и эластичность кожи, облегчить симптомы менопаузы и улучшить состояние костей при остеопорозе, помогая женщинам вновь обрести молодость и привлекательность.

В-пятых, ненасыщенные жирные кислоты.

Ненасыщенные жирные кислоты являются незаменимыми для организма человека; это относительно полезные жирные кислоты, которые снижают вязкость крови и уровень холестерина, а также улучшают микроциркуляцию крови, за-

щищают сосуды головного мозга, укрепляют память и мыслительные способности, а также помогают предотвратить такие заболевания, как дислипидемия, гипертония, диабет, атеросклероз, ревматические заболевания, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в соевом молоке, способствуют выведению из организма лишних шлаков и обеспечивают нормальное функционирование клеток, являясь необходимым дополнением к рациону детей и пациентов с диабетом.

В-шестых, минералы.

Соя содержит более десяти видов минералов, включая калий, натрий, кальций и магний. Кальций, содержащийся в соевом молоке, заметно снижает риск развития остеопороза; железо, входящее в его состав, предотвращает железодефицитную анемию и помогает коже обрести здоровый румянец; а магний снимает нервное напряжение и стабилизирует эмоциональное состояние; Кроме того, фосфор является необходимым веществом для поддержания здоровья зубов и костей. При приготовлении соевого молока из соевых бобов удастся максимально сохранить эти минеральные элементы, что делает его отличным питательным продуктом для людей, страдающих остеопорозом и железодефицитной анемией.

В-седьмых, соевые сапонины.

Соевые сапонины не только повышают иммунитет и замедляют старение, но и оказывают подавляющее действие на

многие виды раковых клеток. Диетологи доказали, что регулярное употребление соевого молока способствует профилактике рака.

Во-вторых, соевые олигосахариды.

Под соевыми олигосахаридами понимается общее название растворимых углеводов, содержащихся в сое; зрелые соевые бобы содержат около 10 % олигосахаридов. Исследования доказали, что ежедневное потребление 3 г соевых олигосахаридов здоровым человеком способствует росту бифидобактерий и оказывает слабительное действие, а также стимулирует перистальтику кишечника и ускоряет выведение отходов. Кроме того, бифидобактерии в кишечнике легко усваивают соевые олигосахариды, производя уксусную и молочную кислоты, а также некоторые антибактериальные вещества, что позволяет сдерживать размножение экзогенных патогенных бактерий и собственных гнилостных бактерий кишечника. Помимо этого, соевые олигосахариды способствуют снижению уровня холестерина в сыворотке крови и защищают печень.

Полезный совет

Пациентам с перечисленными ниже симптомами рекомендуется умеренно употреблять соевый лецитин, то есть пить немного соевого молока. Это касается людей с «тремя высокими показателями» (высокое кровяное давление, высокий уровень липидов в крови, высокий уровень глюкозы в крови); пациентов с сердечно-сосудистыми и церебровас-

кулярными заболеваниями; тех, кто хочет улучшить память и предотвратить развитие болезни Альцгеймера; лиц, злоупотребляющих алкоголем или имеющих нарушения функции печени; пациентов с диабетом; людей с шероховатой кожей, пигментными пятнами и мелазмой; а также пациентов с желчными камнями.

Соевое молоко подходит не всем

Соевое молоко издавна считается «растительным молоком». Благодаря своей доступности, питательности и пользе для здоровья оно пользуется большой популярностью в китайском рационе завтраков. Однако стоит отметить, что соевое молоко подходит не всем. Так кому же лучше воздержаться от его употребления?

Первая группа: пациенты с подагрой.

Подагра — это заболевание, вызванное нарушением обмена пуринов, а соя богата пуринами. Пурины являются гидрофильными веществами, и после измельчения сои в соевое молоко их содержание становится в несколько раз выше, чем в других соевых продуктах. Поэтому людям, страдающим подагрой, лучше ограничить употребление соевого молока; кроме того, следует с осторожностью употреблять сухие бобовые и соевые продукты, даже в период ремиссии их употребление должно быть ограниченным.

Вторая группа: люди с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта.

С точки зрения традиционной китайской медицины сое-

вое молоко обладает «холодной» природой, поэтому людям, страдающим расстройствами пищеварения, отрыжкой или нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, лучше ограничить его употребление. Кроме того, под действием ферментов соевое молоко вызывает образование газов, поэтому людям, страдающим вздутием живота или диареей, лучше воздерживаться от его употребления. Пациентам с острым гастритом и хроническим поверхностным гастритом не рекомендуется употреблять соевое молоко, чтобы не стимулировать избыточную секрецию желудочной кислоты, что может усугубить течение болезни и вызвать метеоризм.



Третья категория: пациенты, находящиеся в периоде восстановления после операции или болезни.

Поскольку у людей после операции или болезни иммунитет ослаблен, а работа желудочно-кишечного тракта не в полном порядке, в период восстановления лучше воздерживаться от употребления соевого молока с холодными свойствами, чтобы избежать таких симптомов, как тошнота и диарея.

Четвёртая группа: пациенты с острым панкреатитом.

Во время приступа острого панкреатита можно употреблять жидкую пищу с высоким содержанием углеводов, но следует избегать соевого молока, которое стимулирует выделение желудочного и панкреатического соков.

Что нужно знать о употреблении соевого молока детьми

Как известно, соевое молоко — это питательный и доступный по цене продукт, а регулярное употребление соевого молока способствует здоровому развитию малышей. Поэтому после скандала с некачественным детским молоком многие родители приучают своих детей пить соевое молоко. Однако не все возрастные группы подходят для употребления соевого молока. По словам педиатров, при кормлении соевым молоком детей в возрасте до одного года следует учитывать следующие моменты:

Во-первых, соевое молоко не следует пить натощак, а

также не следует употреблять его в слишком больших количествах за один раз.

Дело в том, что при употреблении натошак большая часть белка, содержащегося в соевом молоке, преобразуется в организме в тепловую энергию и расходуется, не оказывая должного питательного эффекта. А при употреблении слишком большого количества за один раз (более 2 раз в день, более 300 мл за раз) могут возникнуть вздутие живота, дискомфорт в желудке, а в тяжелых случаях — даже диарея. В медицине это явление называется «диспепсией, вызванной переизбытком белка».

Во-вторых, соевое молоко не может полностью заменить коровье молоко.

Как известно, содержание белка в соевом молоке и коровьем молоке примерно одинаково, однако следует четко понимать, что в коровьем молоке больше жира, кальция и фосфора, чем в соевом, а в соевом молоке больше железа, чем в коровьем. Поэтому не следует использовать соевое молоко в качестве полной замены коровьего при кормлении младенцев; лучше всего сочетать коровье и соевое молоко.

В-третьих, при кормлении ребенка соевым молоком категорически запрещается давать его, не доведенное до полного кипения.

В сыром соевом молоке содержатся вредные вещества, такие как сапонины и ингибиторы трипсина; если ребенок выпьет недоваренное соевое молоко, у него легко могут воз-

никнуть симптомы отравления, такие как тошнота, рвота и диарея. Кроме того, соевое молоко не только необходимо довести до кипения, но и во время варки кастрюлю нужно держать с открытой крышкой — только так вредные вещества из соевого молока смогут улетучиться вместе с паром.

В-четвертых, при кормлении ребенка соевым молоком категорически запрещается добавлять в него яйца.

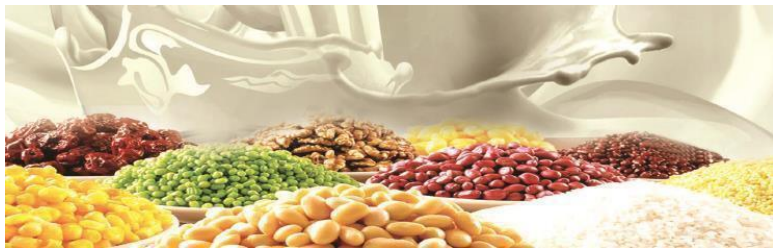
Дело в том, что клейкий белок яичного белка вступает в реакцию с трипсином в соевом молоке, в результате чего образуются вещества, которые организм с трудом усваивает, что приводит к потере питательной ценности как яиц, так и соевого молока.

В-пятых, соевое молоко подходит детям с непереносимостью лактозы.

У некоторых детей после употребления коровьего молока возникает диарея, что, скорее всего, является реакцией аллергии на лактозу, содержащуюся в молоке; при этом детям с непереносимостью лактозы можно давать соевое молоко, поскольку оно содержит моносахара, которые усваиваются организмом на 100 %.

В-шестых, соевое молоко подходит в качестве замены коровьего молока для полных детей.

Для детей с избыточным весом соевое молоко более полезно для здоровья, чем коровье, поскольку гликемический индекс коровьего молока составляет 30%, а соевого — всего 15%.



Незаменимые ингредиенты для лечебного соевого молока

Как гласит пословица: «Стакан свежего соевого молока — здоровье всей семьи», и это абсолютно верно. Однако существует множество разновидностей соевого молока, и некоторые ингредиенты являются незаменимыми для определённых видов. Какие же ингредиенты необходимы для приготовления оздоровительного соевого молока? Давайте рассмотрим это подробнее.

Для соевого молока, укрепляющего желудок и селезенку, незаменимыми являются такие ингредиенты, как клейкий рис, обычный рис, ячмень, корни лотоса, красные финики, семена лотоса, чечевица, дикий ямс, сорго, зеленый горох, тыква, мед и т. д.

Для соевого молока, укрепляющего печень, незаменимыми являются черный рис, красные финики, зеленый горох,

ягоды годжи, кунжут, морковь, виноград, лепестки розы и другие ингредиенты.

Для соевого молока, укрепляющего почки, необходимы такие ингредиенты, как чёрный рис, каштаны, чёрная фасоль, арахис, чёрный кунжут, кедровые орешки, бобы, грецкие орехи и ягоды годжи.

Для соевого молока, увлажняющего легкие, незаменимыми являются черная фасоль, водяной орех, семена лотоса, гинкго, белый гриб, дикий ямс, корневище лотоса, белая редька, зеленый горох, цитрусовые, снежная груша, лилия, мед и сахарный песок.

Для соевого молока, укрепляющего энергию, незаменимыми являются: дикий ямс, лилия, ягоды годжи, астрагал, красные финики, просо, пурпурный рис, клейкий рис, рис, грецкие орехи, женьшень и т. д.

Для соевого молока, укрепляющего сердце, необходимы: просо, черная фасоль, кукуруза, красные финики, миндаль, семена лотоса, клубника, овес, красная фасоль, ягоды годжи, лилия и т. д.

Для соевого молока, способного придать волосам черный цвет, незаменимыми являются кунжут, арахис, черная фасоль и грецкие орехи.

Для соевого молока, эффективно избавляющего от влаги, необходимы: красная фасоль, бобы, просо, зелёный горох, кукуруза и тыква.

Для соевого молока, эффективно выводящего токсины,

необходимы: зеленый горох, красная фасоль, черная фасоль, горох, сельдерей, белая редька, тыква, батат, овес, просо, кукуруза, горькая дыня, спаржа, морковь, нешлифованный рис, ламинария, белый гриб, лилия, зеленый чай, мед, молоко, огурец, дикий ямс, водяной орех, груша, ананас, боярышник, банан, яблоко, арбуз, клубника, папайя, персик, красные финики, манго являются незаменимыми.

Кроме того, для приготовления соевого молока, снимающего «жар», необходимы: маш, сердцевина лотоса, ячмень, горькая дыня, огурец, белая редька, сельдерей, спаржа, клубника, сахарный тростник, белый гриб, мёд, водяной орех, груша, арбуз, банан, леденцовый сахар, миндаль, лилия, кукурузные рыльца, цветы хризантемы и т. д.



Незаменимые ингредиенты для лечебного соевого

молока

Соевое молоко становится всё более популярным среди людей во всём мире. Помимо оздоровительного эффекта, оно может эффективно способствовать лечению некоторых заболеваний, таких как гипертония и гипергликемия. Ниже мы подробно расскажем, какие ингредиенты необходимы при лечении тех или иных заболеваний.

Пациентам с нарушением липидного обмена при приготовлении соевого молока лучше всего добавлять кукурузу, ламинарию, боярышник, спаржу, батат, сельдерей, белый гриб, морковь, огурец, овес, зеленый чай и другие ингредиенты.

Для пациентов с гипертонией при приготовлении соевого молока незаменимыми являются кукуруза, батат, просо, морковь, грейпфрут, цветы хризантемы, кукурузные рыльца, огурец, ламинария, сельдерей, спаржа, овес, гречиха, ягоды лимонника, банан, боярышник и зеленый чай.

Для людей с высоким уровнем глюкозы в соевом молоке обязательно должны присутствовать такие ингредиенты, как чёрный рис, овес, сельдерей, брокколи, огурец, чёрная фасоль, гречиха, кукуруза, просо, горькая дыня, водяной орех, боярышник, семена лотоса, кунжут, зелёный чай, морковь, белый гриб, ламинария, ягоды годжи, кукурузные рыльца и т. д.

Для людей, страдающих бессонницей, незаменимыми являются просо, семена лотоса, пшеничные зерна, красные фи-

ники, лилия, молоко и мёд.

Для людей, страдающих анемией, незаменимыми являются ламинария, красные финики, изюм, чёрный кунжут, лонган, грецкие орехи, арахис и ягоды годжи.

Для людей, страдающих жировой дистрофией печени, незаменимыми являются: ямс, овес, кукуруза, батат, тыква, боярышник, белый гриб, яблоки, зеленый чай и листья лотоса.

При остеопорозе при приготовлении соевого молока лучше добавлять такие ингредиенты, как овес, каштаны, корнеплод лотоса, ламинария, кунжут и молоко.

При экземе в соевое молоко можно добавлять просо, зелёный горох, красную фасоль, кукурузу, тыкву, горькую тыкву, белую репу, бобы, ламинарию и другие ингредиенты.

При аллергических реакциях при приготовлении соевого молока можно добавлять черный рис, морковь, красные финики, ячмень, зеленый горох, черную фасоль, черный кунжут, мед и другие ингредиенты.

Ингредиенты для соевого молока также варьируются в зависимости от человека

Соевое молоко, безусловно, полезно, но разные его виды подходят разным людям, чтобы обеспечить питательный эффект для организма. В частности, будущим мамам при приготовлении соевого молока нельзя упускать из виду некоторые ингредиенты, такие как яблоки, бананы, цитрусовые, красные финики, клейкий рис, горох, морковь, грецкие оре-

хи, арахис, кунжут, семена лотоса, лилии, ямс, молоко и т. д.

Что касается молодых мам, то при приготовлении соевого молока также нельзя игнорировать некоторые ингредиенты, такие как клейкий рис, просо, батат, корни лотоса, красные финики, красная фасоль, ямс, арахис, кунжут, лайм, молоко и т. д.

При приготовлении соевого молока для малышей незамеченными являются морковь, грецкие орехи, кунжут, каштаны и молоко.

При приготовлении соевого молока для пожилых людей также необходимы некоторые ингредиенты, такие как овес, тыква, боярышник, красные финики, лонган, чёрная фасоль, грецкие орехи, морковь, ямс, батат, корни лотоса, арахис, кунжут и т. д.

А когда человек вступает в период менопаузы, в соевое молоко обязательно нужно добавлять клейкий рис, красную фасоль, пшеничные зерна, овес, корнеплод лотоса, снежную грушу, красные финики, лонган, бананы, семена лотоса, лилии и другие ингредиенты.

Людам, занимающимся умственным трудом, при приготовлении соевого молока можно добавлять просо, арахис, кунжут, миндаль, красные финики, кукурузу, каштаны, лонган, грецкие орехи, молоко и другие ингредиенты.

Что нужно знать о приготовлении соевого молока

Многие люди готовят соевое молоко наугад, не зная, как сделать его наилучшим образом. Ниже мы расскажем о де-

тах, на которые следует обратить внимание при приготовлении соевого молока.

Во-первых, необходимо выбирать бобы высокого качества.

Как известно, соевое молоко изготавливается из бобовых, поэтому качество бобов напрямую определяет качество соевого молока. Как правило, высококачественные бобы имеют округлую форму, полные и однородные, твёрдые и блестящие, с минимальным количеством примесей; некачественные бобы, напротив, обладают противоположными характеристиками.

**Во-вторых,
правильно хранить бобы.**

Ни одна сухая бобовая культура не может быть полностью лишённой влаги, поэтому при неправильном хранении она может испортиться. Поэтому бобы лучше всего хранить в сухом месте при низкой температуре, а также защищать от насекомых-вредителей.

В-третьих, определение качества соевого молока.

Как правило, соевое молоко высокого качества имеет молочно-белый цвет с легким желтоватым оттенком, а также густую консистенцию; оно обладает насыщенным ароматом сои, а на вкус — гладким и нежным, с легкой сладостью. Некачественное соевое молоко, напротив, имеет неприятный соевый запах, а на вкус оно грубое и безвкусное, как вода.

В-четвертых, почему перед приготовлением соевого молока нужно замачивать соевые бобы?



Внешний слой соевых бобов представляет собой слой пищевых волокон, которые не усваиваются организмом, и препятствуют усвоению и использованию соевого белка организмом. Замачивание соевых бобов перед приготовлением соевого молока позволяет размягчить их внешний слой, а после измельчения, фильтрации и тщательного нагрева относительно повысить усвояемость питательных веществ сои (до 90% и более, тогда как при простом варке сои этот показатель составляет всего 65%). Кроме того, на коже бобов скапливается слой загрязнений, который трудно полностью удалить без предварительного замачивания.

Соевое молоко, приготовленное из сухих бобов, уступает по концентрации, усвояемости питательных веществ, вкусу и аромату молоку, приготовленному из замоченных бобов. Поэтому перед приготовлением соевого молока лучше замочить бобы: это не только улучшит качество измельчения и выход молока, но и будет более гигиенично и полезно для здоровья. Иногда можно готовить соевое молоко из сухих бобов, но регулярное употребление такого молока нежелательно.

В-пятых, не следует использовать воду, в которой замачивались бобы, для непосредственного приготовления соевого молока.

Некоторые люди, чтобы сэкономить время, после про-

мывки бобов оставляют их замачиваться в блендере и используют воду для замачивания непосредственно при приготовлении соевого молока. Такой подход не рекомендуется. Как известно, после некоторого времени замачивания соевых бобов вода приобретает желтый оттенок, а на поверхности появляется много пузырьков — это происходит из-за высокой щелочности соевых бобов и ферментации, происходящей во время замачивания. Особенно летом вода легче приобретает неприятный запах, портится и становится благоприятной средой для размножения бактерий. Соевое молоко, приготовленное таким образом, не только имеет щелочной привкус и не отличается приятным вкусом, но и негигиенично; его употребление может нанести вред здоровью и вызвать боли в животе, диарею или рвоту. Поэтому перед приготовлением соевого молока необходимо несколько раз промыть замоченные бобы чистой водой, удалив желтую щелочную воду, а затем заменить воду на чистую. Это необходимо не только для получения вкусного соевого молока, но и для обеспечения гигиены и здоровья. Ни в коем случае нельзя, ради удобства, использовать воду, в которой замачивались бобы, для приготовления соевого молока, чтобы не нанести вред своему здоровью.

В-шестых, нужно точно определить, действительно ли соевое молоко закипело.

Те, кто часто варит соевое молоко, знают, что в процессе варки происходит два этапа кипения. При первом кипении

образуется много пены, которая быстро переливается через край. Однако стоит отметить, что это явление называется «ложным кипением»: в этот момент соевое молоко ещё не закипело по-настоящему, и его температура ещё не способна уничтожить вредные вещества, содержащиеся в нем. Поэтому в этот момент нужно снять крышку с кастрюли, дождаться, пока пена опустится, и продолжить нагрев ещё 3–5 минут, пока пена полностью не исчезнет — только тогда соевое молоко будет полностью закипевшим.

В-седьмых, если

соевое молоко не удалось выпить полностью, лучше не хранить его в термосе.

Как известно, соевое молоко очень богато белком. Если оставшееся соевое молоко хранить в термосе, его температура будет постепенно снижаться. А когда температура внутри термоса опустится до определённого уровня, это станет благоприятной средой для роста бактерий, создав им отличные условия для размножения. Обычно через 3–4 часа соевое молоко в термосе начинает портиться, а употребление такого молока может вызвать диарею, расстройство желудка или пищевое отравление. Поэтому рекомендуется пить соевое молоко сразу после закипания или хранить его при низкой температуре.



Часть 2. Хорошее соевое молоко питает шесть внутренних органов

— Приготовление самого питательного оздоровительного напитка

В народной мудрости говорится: «Питание лучше лекарств», «Лучше стакан соевого молока, чем гора лекарств». Соевое молоко обладает очень высокой питательной ценностью; в Европе и Америке оно пользуется репутацией «растительного молока». В теории традиционной китайской медицины существует поговорка: «Чашка горячего соевого молока осенью и зимой изгоняет холод, согревает желудок и сохраняет здоровье», поэтому регулярное употребление соевого молока приносит огромную пользу организму. Соевое молоко не только богато необходимыми для организма растительными белками и фосфолипидами, но и содержит витамины B₁, B₂, никотиновую кислоту, а также такие питатель-

ные вещества, как железо и кальций. Диетологи отмечают, что цвет продуктов питания соответствует пяти органам человека, и их правильное сочетание является основой оздоровительного питания.

Соевое молоко для укрепления селезенки

Селезенка расположена в верхней части брюшной полости, под диафрагмой, и соединена с желудком перепонкой; «по форме она напоминает собачий язык, а по виду — петушиный гребень». Селезенка управляет мышцами: при достаточном количестве энергии селезенки мышцы человека становятся упругими, живыми, выразительными и полными энергии, что обеспечивает беспрепятственное движение ци и крови в мышцах, делая их упругими и эластичными. Напротив, при недостатке энергии селезенки лицевые мышцы становятся безжизненными, во всех мышцах тела появляется чувство слабости и усталости, а в некоторых случаях даже наблюдается атрофия.

Кроме того, «селезенка открывается в рот, её блеск проявляется в губах; энергия селезенки проходит через рот, что позволяет полноценно ощущать пять вкусов». Это означает, что у человека с достаточной энергией селезенки губы полные и румяные, выдыхаемый воздух не имеет запаха, а при употреблении зерновых и злаков он может ощутить их аромат. И наоборот, у людей со слабой селезенкой губы бледные и шероховатые, в холодную погоду они могут синеть или чернеть, появляется неприятный запах изо рта, а еда теря-

ет вкус. В таких случаях укрепление селезенки становится крайне необходимым. Необязательно тратить огромные суммы на всевозможные дорогостоящие средства для ухода за селезенкой — на самом деле соевое молоко обладает укрепляющим действием. Существует множество видов соевого молока, способных укрепить селезенку и желудок и улучшить их работу; здесь мы расскажем о нескольких из них.

Соевое молоко с ямсом и зелёной соей

Ингредиенты



50 г свежего ямса, 15 г клейкого риса, по 30 г желтой и зелёной соевых бобов.

Способ приготовления



1. Замочите желтую и зеленую сою в воде на 6–8 часов, затем промойте; замочите клейкий рис в воде на 2 часа, после чего выньте и тщательно промойте; очистите экспа, про-

мойте и нарежьте мелкими кубиками.

2. Засыпьте все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, подключите к сети и запустите; когда прибор подаст сигнал о готовности, процедите сок.

Полезные свойства



Экспатис укрепляет селезенку и пополняет ци, подходит людям с плохим функционированием селезенки и желудка, страдающим от отсутствия аппетита, расстройства пищеварения, длительного поноса и т. д. Зеленый горох укрепляет селезенку и желудок, подходит при слабости селезенки и желудка, отсутствии аппетита и других подобных симптомах, а также способствует улучшению их функционирования.

Полезные советы

1. Это соевое молоко подходит для людей, страдающих диабетом, вздутием живота, ослаблением организма после болезни, хроническим нефритом и длительной диареей.
2. Поскольку элатея обладает вяжущим действием, это соевое молоко не рекомендуется употреблять людям с запорами.

Соевое молоко из сорго и красных фиников

Ингредиенты



По 20 г сорго и красных фиников, 50 г соевых бобов, 10 г мёда.

Способ приготовления





1. Соевые бобы замочите в воде на 6–8 часов, затем выньте и промойте; сорго замочите в воде на 2 часа, затем выньте и промойте; красные финики промойте, удалите косточки и мелко нарежьте.

2. Засыпьте все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, подключите к сети и запустите прибор.

3. Когда кофемашина для соевого молока подаст сигнал об окончании приготовления, добавьте мёд, тщательно перемешайте и можно пить.

Полезные свойства: сорго успокаивает желудок и укрепляет селезенку; его рекомендуется употреблять при недостатке энергии в желудке и селезенке, при жидком стуле, а также при расстройствах пищеварения у детей. Красные финики укрепляют селезенку и желудок, восстанавливают энергию и стимулируют выработку жидкостей в организме.

Полезный совет

1. Людям, страдающим запорами или имеющим твёрдый стул, не рекомендуется употреблять это соевое молоко.

2. Это соевое молоко подходит для людей с недостатком энергии селезенки и желудка, с жидким стулом, а также для детей с расстройством пищеварения.

3. Это соевое молоко успокаивает желудок и укрепляет селезенку; детям с расстройством пищеварения рекоменду-

ется употреблять его 2–3 раза в неделю.

Соевое молоко из чёрной фасоли и кунжута

Ингредиенты



50 г желтой сои, 50 г черной сои, 20 г черного кунжута.

Способ приготовления



1. Замочите желтую и черную сою в воде на 6–8 часов, затем отцедите и промойте; промойте черный кунжут.
2. Поместите указанные ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками и включите соеварку.
3. По окончании приготовления соевого молока процедите его.

Полезные свойства



Это соевое молоко укрепляет селезенку, способствует выведению жидкости и устраняет скопление газов в нижней части живота. Оно очень эффективно при слабости организма, анемии с бледностью кожи, недостатке жидкости в организме, преждевременном поседении волос, запорах, головокружении и шуме в ушах.

Полезный совет

Хотя чёрная фасоль полезна для здоровья, у людей с слабым желудком и кишечником после её употребления может возникнуть вздутие живота.

Соевое молоко из желтого риса и клейкого риса

Ингредиенты



40 г желтой сои, 15 г желтого риса, 20 г клейкого риса.

Способ приготовления



1. Замочите желтую сою в воде на 6–8 часов, затем отцедите и промойте; замочите желтый рис и клейкий рис в воде на 2 часа, затем отцедите и промойте.

2. Засыпьте все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, включите соеварку.

3. Когда кофемашина для соевого молока подаст сигнал об окончании приготовления, процедите молоко.

Полезные свойства



Клейкий рис укрепляет селезенку и согревает желудок, поэтому он особенно подходит людям с ослабленной селезенкой и желудком, страдающим от тошноты и отсутствия аппетита. Желтый рис укрепляет и успокаивает желудок, а

также помогает предотвратить рвоту и изжогу. Это соевое молоко способствует повышению аппетита и предотвращает рвоту.

Полезные советы

1. Пациентам с диабетом следует контролировать потребление крахмала, поэтому не рекомендуется употреблять слишком много соевого молока из зерновых культур; необходимо соблюдать умеренность.

2. Пациентам с заболеваниями почек не рекомендуется употреблять это соевое молоко, так как в зерновых и бобовых культурах содержится высокое количество белка, калия и фосфора.

Соевое молоко с красными финиками и клейким рисом

Ингредиенты



10 г красных фиников, 20 г клейкого риса, 60 г соевых бобов.

Способ приготовления





1. Замочите соевые бобы в воде на 6–8 часов, затем выньте и промойте; замочите клейкий рис в воде на 2 часа, после чего промойте; промойте красные финики, удалите косточки и мелко нарежьте.

2. Поместите все ингредиенты в соеварку, добавьте воду, включите прибор и, когда соевое молоко будет готово, процедите его.

Полезные свойства



Клейкий рис помогает облегчить такие симптомы, как ночное потоотделение, вызванное недостатком ци, а также одышку и слабость после переутомления. Красные финики укрепляют селезенку и желудок, восполняют ци и стимулируют выработку жидкостей, а также улучшают аппетит при его снижении из-за недостатка ци в селезенке. Это соевое молоко помогает облегчить дискомфорт, вызванный недостатком ци.

Полезные советы

1. Подходит для людей с ослабленным организмом и недостатком ци, а также страдающих сердцебиением и бессонницей.
2. Поскольку клейкий рис защищает от холода, это соевое молоко лучше всего пить зимой.

Защита сердца: соевое молоко к вашим услугам

Согласно традиционной китайской медицине, «у человека есть два сердца»: одно — «физическое сердце», другое

— «духовное сердце». Первое «управляет кровеносными сосудами», то есть сердце выполняет функцию продвижения крови по меридианам по всему телу для питания всех внутренних органов и тканей. Второе «управляет сознанием», что означает тесную связь сердца с духовной, сознательной и мыслительной деятельностью. При нормальной работе сердца, отвечающего за сознание, человек чувствует себя бодрым, полным энергии, а его ум работает быстро.

Если же эта функция нарушена, возникают бессонница, многочисленные сны, беспокойство, замедленная реакция, а в крайних случаях — даже психические расстройства, кома и потеря сознания. «Сердце открывается через язык»: при нормальной работе сердца язык имеет румяный цвет, мягкий и гибкий, с острым вкусовым восприятием; если же сердце испытывает недостаток ци и крови, язык становится бледно-белым, опухшим и нежным; кроме того, при застое крови в сердце язык приобретает тёмно-пурпурный оттенок, а в тяжёлых случаях на нём появляются кровоподтеки; при восходящем огне сердца кончик языка краснеет или на нём возникают язвы. Некоторые сорта соевого молока могут эффективно укреплять сердце, но следует строго избегать стремления к быстрым результатам. Здоровый образ жизни требует долгосрочных усилий, это длительная работа, поэтому ни в коем случае не следует руководствоваться мыслью о быстром достижении результатов. Ниже мы рекомендуем несколько сортов соевого молока, которые помога-

ют укрепить сердечную мышцу и уменьшить сердцебиение.

Соевое молоко из зелёной фасоли и лилии

Ингредиенты



20 г свежего лилия, по 25 г зелёной фасоли и красной фасоли.

Способ приготовления



1. Замочите зелёную фасоль и красную фасоль в воде на 6–8 часов, затем выньте и тщательно промойте; очистите лилии, промойте и разделите на лепестки.

2. Засыпьте все ингредиенты в соевый блендер, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, включите блендер.

3. Когда кофемашина для соевого молока подаст сигнал об окончании приготовления, процедите напиток.

Полезные свойства



Лилиевый лук обладает успокаивающим и укрепляющим сердце действием, а также помогает уменьшить сердцебиение. Красная фасоль укрепляет работу сердца. Это соевое молоко укрепляет работу сердца и помогает уменьшить сердцебиение.

Полезный совет

Зелёная фасоль обладает охлаждающим действием, поэтому зимой не следует добавлять её в больших количествах.

Соевое молоко с красными финиками и ягодами годжи



Ингредиенты



20 г красных фиников, 10 г ягод кураги, 45 г соевых бобов.

Способ приготовления



1. Замочите соевые бобы в воде на 6–8 часов, затем промойте; промойте красные финики, удалите косточки и мелко нарежьте; промойте ягоды кураги и замочите в воде, чтобы они размягчились.
2. Засыпьте все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, включите соеварку.
3. Когда кофемашина для соевого молока подаст сигнал об окончании приготовления, процедите молоко.

Полезные свойства



Красные финики укрепляют сократительную способность сердечной мышцы и улучшают её функционирование. Ягоды годжи относятся к красным продуктам; согласно традиционной китайской медицине, красные продукты питают сердце и способствуют профилактике сердечных заболеваний. Это соевое молоко укрепляет сердечную мышцу и предотвращает сердечные заболевания.

Полезные советы

1. Это соевое молоко не следует употреблять вместе с большим количеством таких продуктов с «теплой» природой, как люцерна и личи, иначе может возникнуть «внутренний жар».

2. Это соевое молоко содержит достаточно много сахара, поэтому людям с диабетом не следует употреблять его часто, а детям — в больших количествах, иначе это может привести к кариесу.

Оздоровительное соевое молоко с сухофруктами

Ингредиенты



45 г соевых бобов, по 15 г ядер фундука, кедровых орехов и фисташек.

Способ приготовления



1. Замочите соевые бобы в воде на 6–8 часов, затем выньте и промойте; измельчите ядра фундука, кедра и фисташки.
2. Поместите все ингредиенты в соевый блендер, добавьте воду, включите блендер; после завершения приготовления соевого молока процедите его.

Полезные свойства



Соевые бобы богаты белком, а орехи укрепляют сердце.

Полезные советы

1. Лесные орехи и кедровые орешки, пролежавшие в хранилище длительное время, не рекомендуется употреблять в пищу.

2. Соевое молоко с сухофруктами содержит большое количество жиров, поэтому его не рекомендуется употреблять людям с нарушениями функции желчного пузыря.



Соевое молоко с просом и красными финиками



Ингредиенты



70 г соевых бобов, 50 г проса, красные финики по вкусу.

Способ приготовления



1. Замочите соевые бобы в воде на 6–8 часов, затем выньте и промойте; удалите косточки из красных фиников и мелко нарежьте; промойте просо.

2. Поместите все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками и включите прибор.

3. По окончании приготовления соевого молока процедите его.

Полезные свойства



Красные финики — это чудодейственное средство для укрепления энергии и крови, которое снижает уровень холестерина в сыворотке крови, повышает уровень сывороточного альбумина, защищает печень, а также помогает предотвратить возникновение таких внезапных заболеваний, как сердечные болезни и инфаркт миокарда.

Полезные советы

1. Красные финики богаты белками, углеводами, жирами, витаминами группы В, каротином, витамином С, витамином Р, а также такими питательными веществами, как кальций, фосфор, железо и циклоаденозинмонофосфат.

2. Просо обладает высокой питательной ценностью, а по содержанию витамина В1 занимает первое место среди всех зерновых культур.

Соевое молоко — секретное средство для здоровья печени

Весной в природе пробуждается «янь-энергия», и в это

время употребление соевого молока благотворно влияет на здоровье печени, поскольку природные условия наиболее благоприятны для функции печени, отвечающей за «расслабление и рассеивание», и её склонности к «свободному движению». При поддержке «небесного пути» человеку достаточно просто выпить стакан соевого молока, следуя естественному ходу вещей, чтобы добиться оздоровительного эффекта. Согласно традиционной китайской медицине, печень «связана с гневом», поэтому из семи эмоций именно «гнев» имеет наиболее тесную связь с печенью. Нарушение функции рассеивания энергии печени может привести к эмоциональному дисбалансу, проявляющемуся в раздражительности, беспокойстве, бессоннице, депрессии или подавленном настроении. В таких случаях стакан соевого молока может эффективно регулировать эмоциональное состояние, снимать негативные эмоции и помогать сохранять хорошее настроение, что благотворно сказывается на здоровье печени. Ниже мы рекомендуем несколько рецептов соевого молока, которые укрепляют печень, улучшают зрение и обладают детоксицирующим действием.

Соевое молоко с кукурузой и виноградом

Ингредиенты



20 г кукурузы, 60 г соевых бобов, 15 г изюма без косточек.

Способ приготовления





1. Соевые бобы замочите в воде на 2 часа, затем выньте и тщательно промойте; изюм замочите в воде до размягчения, затем мелко нарежьте.

2. Засыпьте все ингредиенты в коктейльницу, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, включите коктейльницу.

3. Когда кофемашина для соевого молока подаст сигнал

об окончании приготовления, процедите молоко.

Полезные свойства



Соевые бобы, богатые ненасыщенными жирными кислотами и соевым лецитином, предотвращают развитие жировой дистрофии печени. Изюм, богатый глюкозой и различными витаминами, укрепляет цп и кровь, питает «инь» печени и особенно эффективен для укрепления и защиты печени. Это соевое молоко укрепляет функции печени и предотвращает развитие жировой дистрофии печени.

Полезные советы

1. При появлении плесени на кукурузе образуются канцерогены, поэтому ни в коем случае не используйте заплесневелую кукурузу для приготовления соевого молока. 2. При приеме препаратов, повышающих уровень калия, таких как «Альдостерон» и «Амбутридин», не рекомендуется употреблять это соевое молоко, так как это может привести к гиперкалиемии.

**Соевое молоко из чёрного риса
и зелёного гороха**

Ингредиенты



По 20 г чёрного риса и зелёного гороха, 50 г соевых бобов.

Способ приготовления



1. Желтую сою и зеленый горох замочите в воде на 6–8 часов, затем выньте и промойте; черный рис замочите в воде на 2 часа, затем выньте и тщательно промойте.
2. Засыпьте все ингредиенты в блендер для соевого молока, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, включите блендер и, когда устройство сообщит о завершении приготовления, процедите молоко.

Полезные свойства



Чёрный рис укрепляет печень, улучшает зрение, укрепляет желудок и селезенку, питает инь и укрепляет почки; зелёный горох, как зелёный продукт, способствует укреплению и защите печени.

Полезный совет

Если чёрный рис не разварить до мягкости, его употребление может вызвать острый гастроэнтерит. Людям с нарушениями пищеварения при приготовлении этого соевого молока необходимо заранее замочить чёрный рис до мягкости, чтобы он легче измельчался и варился, что способствует пищеварению.

Соевое молоко из зелёного гороха, красных фиников и ягод годжи

Ингредиенты



4 финика, 5 г ягод кураги, 60 г соевых бобов, 20 г зелёной фасоли.

Способ приготовления



1. Соевые бобы замочите в воде на 6–8 часов, затем промойте; зеленый горох замочите в воде на 4–6 часов, после чего отцедите и тщательно промойте; ягоды кураги промойте, замочите до размягчения и мелко нарежьте; финики промойте, удалите косточки и мелко нарежьте.

2. Засыпьте все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками, включите прибор. Когда прибор подаст сигнал о готовности, процедите соевое молоко.

Полезные свойства



Зелёная фасоль очищает печень и улучшает зрение, а также усиливает детоксикационную способность печени; красные финики успокаивают пять внутренних органов и восполняют кровь; ягоды годжи питают печень и почки. Сочетание этих трёх ингредиентов в соевом молоке усиливает его оздоровительное и защитное действие на печень.

Полезные советы

1. Рекомендуются людям, которые часто не спят по ночам.
2. Не рекомендуется употреблять вместе с зелёным чаем.
3. Кожица фиников также содержит достаточное количество питательных веществ, поэтому соевое молоко следует готовить вместе с кожицей.

Соевое молоко из пяти видов бобов и красных фиников

Ингредиенты



35 г желтой сои, 35 г черной сои, 35 г зеленой сои, 35 г гороха, 35 г арахиса, финики по вкусу.

Способ приготовления





1. Замочите желтую сою, черную сою, зеленый горох, обычный горох и арахис в воде на 6–8 часов, затем выньте и промойте; промойте красные финики, удалите косточки и нарежьте на мелкие кусочки.

2. Поместите подготовленные ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками и включите прибор.

3. Нажмите кнопку «Соевое молоко из пяти видов зёрен», дождитесь сигнала о завершении приготовления и процедите молоко.

Полезные свойства



Это соевое молоко укрепляет печень, питает инь почки, увлажняет сухие лёгкие, обладает детоксицирующим и мочегонным действием, а также очень полезно для людей, страдающих гипертонией, сердечными заболеваниями и т. д.

Полезный совет

Небольшой красный финик обладает мощным действием: он укрепляет энергию и питает кровь, являясь отличным питательным продуктом. Возможно, именно отсюда и произошло народное выражение: «Ешь красные финики каждый день — и всю жизнь не состаришься».

Пятицветное питательное соевое молоко

Ингредиенты



20 г желтой сои, 35 г зеленой сои, 20 г черной сои, 20 г проса, 20 г красной фасоли.

Способ приготовления



1. Замочите соевые бобы, зеленые бобы, черные бобы и красную фасоль в воде на 6–8 часов, затем отцедите и промойте; замочите просо в воде на 3 часа.
2. Поместите все ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками и включите соеварку.
3. По окончании приготовления соевого молока процедите его.

Полезные свойства



В традиционной китайской медицине продукты делятся на пять цветов: зеленый, красный, желтый, белый и черный. Считается, что эти пять цветов соответствуют пяти органам и укрепляют их. Согласно этому представлению, зелёный цвет связан с печенью. Поскольку в напитке преобладает зелёный горох, ему приписывают благотворное действие на печень.

Полезный совет

Зелёная фасоль благотворно влияет на печень, обладает жаропонижающим, гиполипидемическим и детоксицирующим действием. Она способствует нормализации работы желудка и селезенки, являясь отличным продуктом для питания. Ежедневное употребление этого сока равносильно детоксикационному спа-процедуре для желудочно-кишечного тракта.

Освежающее соевое молоко для желудка

Желудок подобен машине, работающей без перерыва каж-

дый день: в процессе пищеварения пища наносит механические повреждения слизистой оболочке, поэтому умеренное питание может эффективно предотвратить возникновение заболеваний желудка. Летом бывает очень жарко, и люди любят есть прохладные блюда, что наносит вред желудку. продукты с охлаждающим действием стимулируют сужение сосудов желудка и кишечника, уменьшая приток крови, а также ускоряют перистальтику желудочно-кишечного тракта, вызывая спазмы, боли в животе или диарею. Соевое молоко относится к жидкой пище; стакан качественного соевого молока способен образовать на поверхности желудка защитную пленку, смягчая воздействие на него. Одновременно оно эффективно облегчает симптомы диареи и болей в животе. Некоторым людям, у которых отсутствует аппетит, соевое молоко может помочь восстановить его.

Освежает рот

Соевое молоко «Лунцзин»

Ингредиенты



70 г соевых бобов, 5 г чая «Лунцзин».

Способ приготовления



1. Замочите соевые бобы в воде на 6–8 часов, промойте; заварите чай «Лунцзин» кипятком.
2. Поместите соевые бобы в соеварку, добавьте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками и включите соеварку.
3. По окончании приготовления соевого молока процедите его и добавьте настой чая «Лунцзин».

Полезные свойства



Чай «Лунцзин» богат аминокислотами, катехинами, витамином С и другими веществами; он способствует выделению слюны и утолению жажды, бодрит и улучшает мышление, способствует пищеварению и устраняет тяжесть в желудке, а также обладает противовоспалительным и детоксицирующим действием. Нежный чайный аромат соевого молока «Лунцзин» эффективно устраняет специфический запах сои, а также стимулирует аппетит и укрепляет желудок, оставляя после себя незабываемое послевкусие.

Полезные советы

При употреблении этого соевого молока не следует сочетать его с женьшенем и американским женьшенем. Кроме того, не рекомендуется пить его до и после еды.

Соевое молоко из пшеничных зёрен для лечения сахарного диабета

Ингредиенты



50 г соевых бобов, 50 г пшеничных зерен.

Способ приготовления



1. Замочите соевые бобы в воде на 6–8 часов, затем промойте; промойте пшеничные зерна.
2. Поместите указанные ингредиенты в соеварку, долейте воду до уровня между минимальной и максимальной отметками и включите прибор.
3. По окончании приготовления соевого молока процедите его.

Полезные свойства



Это соевое молоко обладает насыщенным пшеничным ароматом и нежным вкусом, а также обладает такими полезными свойствами, как снятие жара, утоление жажды, укрепление энергии и облегчение пищеварения, питание крови и успокоение нервов, а также укрепление желудка.

Полезный совет

Пшеничные зерна богаты клетчаткой и небольшим количеством минералов, в том числе железом и цинком. Они эффективно стимулируют перистальтику желудка и предотвращают запоры, а поскольку пшеничные зерна не содержат холестерина, их регулярное употребление не приведет к набору веса.

Аппетитное пшенично-зерновое йогуртное соевое молоко

Ингредиенты



35 г соевых бобов, рис, просо, пшеничные зерна и кукуруза в произвольных количествах, 100 мл йогурта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.