

DOUJIANG WUGUMIHU GUOSHUYINPIN YIBENQUAN

豆浆 五谷米糊 果蔬饮品 一本全



豆浆机 / 榨汁机营养食谱

犀文图书◎编

远离油烟做出美味，
做美厨娘、帅煮夫
养生豆浆、米糊、果蔬饮品，
轻轻松松做出来



 中国纺织出版社

DOUJIANG WUGUMIHU GUOSHUYINPIN YIBENQUAN

豆浆 五谷米糊 果蔬饮品 一本全



豆浆机 / 榨汁机营养食谱



犀文图书◎编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆·五谷米糊·果蔬饮品一本全 / 犀文图书编.

—北京: 中国纺织出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5180-1950-2

I. ①豆… II. ①犀… III. ①豆制食品—饮料—制作
②果汁饮料—制作 ③蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS214.2
②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第209294号

责任编辑: 马丽平 穆建萍

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 13

字数: 102千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS

上篇 养生豆浆

黄豆浆·····	10
花生米豆浆·····	11
绿豆浆·····	12
红枣绿豆浆·····	13
黑豆浆·····	14
红枣莲子豆浆·····	15
枸杞子豆浆·····	16
枸杞子核桃豆浆·····	17
红枣枸杞子豆浆·····	18
芦笋山药豆浆·····	19
养生干果豆浆·····	20
黑豆核桃豆浆·····	21
橘柚豆浆·····	22
火龙果豆浆·····	23
橙子豆浆·····	24
雪梨豆浆·····	25
苹果香蕉豆浆·····	26
山药苹果豆浆·····	27
陈皮山楂豆浆·····	28
黄瓜蜂蜜豆浆·····	29
苹果豆浆·····	30
桂圆豆浆·····	31
胡萝卜豆浆·····	32
韭汁豆浆·····	33
西芹豆浆·····	34
南瓜豆浆·····	35
生菜豆浆·····	36

土豆豆浆·····	37
紫薯南瓜豆浆·····	38
甘薯山药豆浆·····	39
木瓜银耳豆浆·····	40
玉米豆浆·····	41
薏米豆浆·····	42
燕麦豆浆·····	43
甘薯山药燕麦豆浆·····	44
荞麦豆浆·····	45
荞麦大米豆浆·····	46
黑米黄豆浆·····	47
黑米黑豆浆·····	48
甘薯大米豆浆·····	49
绿豆薏米浆·····	50
糯米黑豆浆·····	51
糯米红枣浆·····	52



中篇 五谷米糊

营养早餐米糊·····	54
清肝明目米糊·····	55
养心补血米糊·····	56
杏仁米糊·····	57
大米土豆糊·····	58
胡萝卜米糊·····	59
胡萝卜核桃米糊·····	60
猕猴桃米糊·····	61
枣杞生姜米糊·····	62
南瓜花生米糊·····	63
核桃腰果米糊·····	64
核桃花生麦片米糊·····	65
薏米芝麻双仁米糊·····	66
山药黑芝麻糊·····	67
小米芝麻糊·····	68
木耳黑米糊·····	69
薏米红豆糊·····	70
玉米绿豆糊·····	71

薏米花生糊·····	72
糯米糊·····	73
香蕉玉米牛奶糊·····	74
核桃玉米糊·····	75
糯米莲子山药糊·····	76
莲子牛奶糊·····	77
芝麻栗子糊·····	78

下篇 果蔬饮品

冰爽柠檬·····	80
柠檬绿茶·····	81
柠檬菠萝汁·····	82
柠檬薰衣草汁·····	83
柠檬蛋奶·····	84
柠檬橙汁·····	85
橙子菠萝青柠汁·····	86
橙子菠萝汁·····	87
橙子胡萝卜汁·····	88
甘露橙汁·····	89
橙子青苹果汁·····	90
桃橙芒果汁·····	91
橙子百香果汁·····	92
香橙蔬菜冰·····	93





橙子冰红茶·····	94	香雪·····	114
橙子豌豆牛奶汁·····	95	香蕉蜜桃鲜奶·····	115
桃橙酸奶·····	96	桂圆杏仁露·····	116
橘香甜汁·····	97	芒果菠萝酸奶·····	117
柚子牛奶汁·····	98	芒果西米露·····	118
柚子香瓜汁·····	99	纯芒果汁·····	119
芦笋黄豆汁·····	100	香芒冰豆露·····	120
菠萝草莓汁·····	101	芒果樱桃红茶·····	121
草莓汁·····	102	芒果栗子露·····	122
草莓奶茶·····	103	芒果酸奶·····	123
草莓鲜奶·····	104	芒果冰红茶·····	124
草莓生菜汁·····	105	葡萄哈密瓜汁·····	125
草莓奶昔·····	106	葡萄柠檬汁·····	126
草莓苹果胡萝卜汁·····	107	葡萄酸奶·····	127
草莓综合果汁·····	108	葡萄茉莉花茶·····	128
草莓香蕉酸奶·····	109	葡萄胡萝卜汁·····	129
香蕉西米露·····	110	葡萄椰奶汁·····	130
香蕉牛奶冰·····	111	葡萄红茶·····	131
香蕉豆乳糊·····	112	葡萄菠萝杏仁汁·····	132
香蕉杂果汁·····	113	猕猴桃菠萝汁·····	133



猕猴桃哈密瓜汁·····	134	苹果香瓜牛奶·····	156
猕猴桃西米露·····	135	苹果山药汁·····	157
猕猴桃米酪·····	136	苹果水芹汁·····	158
猕猴桃圆白菜汁·····	137	苹果青椒汁·····	159
椰奶菠萝汁·····	138	李子鲜果汁·····	160
核桃莲藕浆·····	139	胡萝卜牛奶·····	161
纯樱桃汁·····	140	热带水果汁·····	162
水蜜桃冰绿茶·····	141	菠萝牛奶·····	163
蜜桃牛奶汁·····	142	菠萝椰奶·····	164
桃子蜂蜜汁·····	143	菠萝岛·····	165
蜜桃冰红茶·····	144	西红柿香蕉酸奶·····	166
桃柿子汁·····	145	西红柿芹菜汁·····	167
梨藕汁·····	146	夏威夷蜜汁·····	168
菠萝苹果姜汁·····	147	什果汁·····	169
酪梨牛奶·····	148	苦瓜什果奶·····	170
雪梨香蕉生菜汁·····	149	苦瓜圆椒汁·····	171
冰镇鸭梨汁·····	150	菠萝苦瓜汁·····	172
苹果菠萝汁·····	151	木瓜西米露·····	173
胡萝卜苹果汁·····	152	木瓜牛奶·····	174
苹果香蕉酸奶·····	153		
树莓苹果汁·····	154		
苹果枇杷汁·····	155		

木瓜生姜汁·····	175
木瓜酸奶·····	176
哈密瓜奶汁·····	177
火龙果西瓜汁·····	178
西瓜奶汁·····	179
西瓜奶昔·····	180
西瓜西米露·····	181
西瓜柠檬汁·····	182
西瓜菠萝青柠汁·····	183
西瓜黄瓜汁·····	184
西瓜胡萝卜汁·····	185
哈密瓜毛豆汁·····	186
牛奶香蕉汁·····	187
香橙苹果奶饮·····	188
西红柿哈密瓜汁·····	189
辣椒生姜汁·····	190
哈密瓜奶昔·····	191
啤梨奶露·····	192
红豆香蕉酸奶汁·····	193
山楂橘子汁·····	194

菠萝沙冰·····	195
菠萝柠檬西芹汁·····	196
玉米扁豆木瓜汁·····	197

附录1 豆浆机知识小讲堂·····	198
附录2 榨汁机知识小讲堂·····	200
附录3 水果的营养成分·····	203
附录4 常见水果营养大盘点·····	204
附录5 常见水果食用禁忌·····	207



DOUJIANG WUGUMIHU GUOSHUYINPIN YIBENQUAN


豆浆 五谷米糊 果蔬饮品 一本全



豆浆机 / 榨汁机营养食谱



犀文图书◎编

 中国纺织出版社

前言

P r e f a c e



在生活水平不断提高的今天，人们对饮食的要求也越来越高。豆浆、米糊、果蔬饮品在我国有悠久的历史，营养丰富，老少皆宜，它不仅含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B₁、维生素B₂和烟酸以及丰富的铁、钙等矿物质，不仅适合骨质疏松的老人、生长发育的青少年，更适合爱美的女士饮用。食品添加剂滥用、原材料不合格等食品安全问题层出不穷，人们对市售食品的安全问题总是担心不已。

随着豆浆机、榨汁机的普及，豆浆、米糊、果蔬饮品也越来越受到人们的喜爱。我们编写《豆浆·五谷米糊·果蔬饮品一本全》，可以方便您在家自制安全营养的豆浆、米糊，每天喝一杯新鲜的蔬果汁，既能缓解疲劳，又能补充营养，还能享受自己动手的过程。可谓一举三得。

《豆浆·五谷米糊·果蔬饮品一本全》共分为三篇。上篇养生豆浆，中篇五谷米糊，下篇果蔬饮品。全书共介绍了近200款豆浆、米糊、果蔬饮品，内容丰富，材料翔实，排版设计新颖、美观、大方。手捧本书，细细品尝精心制作的饮品，尽享生活之美。



目录 CONTENTS

上篇 养生豆浆

黄豆浆·····	10
花生米豆浆·····	11
绿豆浆·····	12
红枣绿豆浆·····	13
黑豆浆·····	14
红枣莲子豆浆·····	15
枸杞子豆浆·····	16
枸杞子核桃豆浆·····	17
红枣枸杞子豆浆·····	18
芦笋山药豆浆·····	19
养生干果豆浆·····	20
黑豆核桃豆浆·····	21
橘柚豆浆·····	22
火龙果豆浆·····	23
橙子豆浆·····	24
雪梨豆浆·····	25
苹果香蕉豆浆·····	26
山药苹果豆浆·····	27
陈皮山楂豆浆·····	28
黄瓜蜂蜜豆浆·····	29
苹果豆浆·····	30
桂圆豆浆·····	31
胡萝卜豆浆·····	32
韭汁豆浆·····	33
西芹豆浆·····	34
南瓜豆浆·····	35
生菜豆浆·····	36

土豆豆浆·····	37
紫薯南瓜豆浆·····	38
甘薯山药豆浆·····	39
木瓜银耳豆浆·····	40
玉米豆浆·····	41
薏米豆浆·····	42
燕麦豆浆·····	43
甘薯山药燕麦豆浆·····	44
荞麦豆浆·····	45
荞麦大米豆浆·····	46
黑米黄豆浆·····	47
黑米黑豆浆·····	48
甘薯大米豆浆·····	49
绿豆薏米浆·····	50
糯米黑豆浆·····	51
糯米红枣浆·····	52



中篇 五谷米糊

营养早餐米糊·····	54
清肝明目米糊·····	55
养心补血米糊·····	56
杏仁米糊·····	57
大米土豆糊·····	58
胡萝卜米糊·····	59
胡萝卜核桃米糊·····	60
猕猴桃米糊·····	61
枣杞生姜米糊·····	62
南瓜花生米糊·····	63
核桃腰果米糊·····	64
核桃花生麦片米糊·····	65
薏米芝麻双仁米糊·····	66
山药黑芝麻糊·····	67
小米芝麻糊·····	68
木耳黑米糊·····	69
薏米红豆糊·····	70
玉米绿豆糊·····	71

薏米花生糊·····	72
糯米糊·····	73
香蕉玉米牛奶糊·····	74
核桃玉米糊·····	75
糯米莲子山药糊·····	76
莲子牛奶糊·····	77
芝麻栗子糊·····	78

下篇 果蔬饮品

冰爽柠檬·····	80
柠檬绿茶·····	81
柠檬菠萝汁·····	82
柠檬薰衣草汁·····	83
柠檬蛋奶·····	84
柠檬橙汁·····	85
橙子菠萝青柠汁·····	86
橙子菠萝汁·····	87
橙子胡萝卜汁·····	88
甘露橙汁·····	89
橙子青苹果汁·····	90
桃橙芒果汁·····	91
橙子百香果汁·····	92
香橙蔬菜冰·····	93





橙子冰红茶·····	94	香雪·····	114
橙子豌豆牛奶汁·····	95	香蕉蜜桃鲜奶·····	115
桃橙酸奶·····	96	桂圆杏仁露·····	116
橘香甜汁·····	97	芒果菠萝酸奶·····	117
柚子牛奶汁·····	98	芒果西米露·····	118
柚子香瓜汁·····	99	纯芒果汁·····	119
芦笋黄豆汁·····	100	香芒冰豆露·····	120
菠萝草莓汁·····	101	芒果樱桃红茶·····	121
草莓汁·····	102	芒果栗子露·····	122
草莓奶茶·····	103	芒果酸奶·····	123
草莓鲜奶·····	104	芒果冰红茶·····	124
草莓生菜汁·····	105	葡萄哈密瓜汁·····	125
草莓奶昔·····	106	葡萄柠檬汁·····	126
草莓苹果胡萝卜汁·····	107	葡萄酸奶·····	127
草莓综合果汁·····	108	葡萄茉莉花茶·····	128
草莓香蕉酸奶·····	109	葡萄胡萝卜汁·····	129
香蕉西米露·····	110	葡萄椰奶汁·····	130
香蕉牛奶冰·····	111	葡萄红茶·····	131
香蕉豆乳糊·····	112	葡萄菠萝杏仁汁·····	132
香蕉杂果汁·····	113	猕猴桃菠萝汁·····	133



猕猴桃哈密瓜汁·····	134	苹果香瓜牛奶·····	156
猕猴桃西米露·····	135	苹果山药汁·····	157
猕猴桃米酪·····	136	苹果水芹汁·····	158
猕猴桃圆白菜汁·····	137	苹果青椒汁·····	159
椰奶菠萝汁·····	138	李子鲜果汁·····	160
核桃莲藕浆·····	139	胡萝卜牛奶·····	161
纯樱桃汁·····	140	热带水果汁·····	162
水蜜桃冰绿茶·····	141	菠萝牛奶·····	163
蜜桃牛奶汁·····	142	菠萝椰奶·····	164
桃子蜂蜜汁·····	143	菠萝岛·····	165
蜜桃冰红茶·····	144	西红柿香蕉酸奶·····	166
桃柿子汁·····	145	西红柿芹菜汁·····	167
梨藕汁·····	146	夏威夷蜜汁·····	168
菠萝苹果姜汁·····	147	什果汁·····	169
酪梨牛奶·····	148	苦瓜什果奶·····	170
雪梨香蕉生菜汁·····	149	苦瓜圆椒汁·····	171
冰镇鸭梨汁·····	150	菠萝苦瓜汁·····	172
苹果菠萝汁·····	151	木瓜西米露·····	173
胡萝卜苹果汁·····	152	木瓜牛奶·····	174
苹果香蕉酸奶·····	153		
树莓苹果汁·····	154		
苹果枇杷汁·····	155		

木瓜生姜汁·····	175
木瓜酸奶·····	176
哈密瓜奶汁·····	177
火龙果西瓜汁·····	178
西瓜奶汁·····	179
西瓜奶昔·····	180
西瓜西米露·····	181
西瓜柠檬汁·····	182
西瓜菠萝青柠汁·····	183
西瓜黄瓜汁·····	184
西瓜胡萝卜汁·····	185
哈密瓜毛豆汁·····	186
牛奶香蕉汁·····	187
香橙苹果奶饮·····	188
西红柿哈密瓜汁·····	189
辣椒生姜汁·····	190
哈密瓜奶昔·····	191
啤梨奶露·····	192
红豆香蕉酸奶汁·····	193
山楂橘子汁·····	194

菠萝沙冰·····	195
菠萝柠檬西芹汁·····	196
玉米扁豆木瓜汁·····	197

附录1 豆浆机知识小讲堂·····	198
附录2 榨汁机知识小讲堂·····	200
附录3 水果的营养成分·····	203
附录4 常见水果营养大盘点·····	204
附录5 常见水果食用禁忌·····	207





上篇

养生豆浆

