



简单食材，经典美味，营养加倍
用多彩豆浆开启家人的天然健康之路

多彩豆浆

健康喝



Soybean
MILK



主编 / 杨晓佩

随书附赠全套制作视频二维码

即扫即看“玉米小麦豆浆”视频



多彩豆浆

健康喝



主编 / 杨晓佩

第
一
章

图书在版编目 (CIP) 数据

多彩豆浆健康喝 / 杨晓佩主编. — 重庆 : 重庆出版社,
2015. 7
ISBN 978-7-229-10128-2

I. ①多… II. ①杨… III. ①豆制食品—饮料—介绍
IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第137009号

多彩豆浆健康喝

DUOCAI DOUJIANG JIANKANG HE

杨晓佩 主编

出版人：罗小卫

责任编辑：王 梅 陈 冲

特约编辑：吴文琴 徐 琪

责任校对：杨 媚

装帧设计：金版文化·伍 丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：720mm×1016mm 1/16 印张：15 字数：230千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10128-2

定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

CONTENTS 目录



第一章

亲手做豆浆，把幸福和美丽握在手心

◎熟悉豆浆机……012

豆浆机的选购……012

豆浆机的使用方法……014

使用豆浆机时的注意事项……014

豆浆机的清洁建议……014

◎饮用豆浆的注意事项……015

做豆浆要先泡豆……015

豆浆不能冲鸡蛋……015

不要饮用未煮熟的豆浆……015

不能过量饮用豆浆……015

◎豆浆的养生保健功效……016

豆浆对老年人的保健功效……016

豆浆对成年人的保健功效……017

豆浆对青少年的保健功效……017

◎豆浆食材知多少……018

黄豆……018

绿豆……018

红豆……019

核桃……019

杏仁……019

腰果……019

第二章

家常豆浆告诉你，什么才叫中国style

◎经典原味豆浆……022

红豆豆浆……023

黄豆甜豆浆……024

黑豆豆浆……025

青豆豆浆……026

绿豆豆浆……027

◎五谷干果豆浆……028

榛子豆浆……029

杏仁豆浆……030

板栗豆浆……031

花生豆浆……032

青豆薏米豆浆……033



高粱小米豆浆……035

高粱红枣豆浆……036

黑豆核桃豆浆……037

核桃芝麻豆浆……038

枸杞核桃豆浆……039

燕麦豆浆……040

小麦核桃红枣豆浆……041

荞麦豆浆……043

黑米黄豆豆浆……044

超级香浓米豆浆……045

小米豆浆……046

玉米枸杞豆浆……047

◎健康蔬菜豆浆……048

红薯山药小米豆浆……049

紫薯米豆浆……050

木耳胡萝卜豆浆……051

银耳枸杞豆浆……052

青豆大米豆浆……053

莴笋核桃豆浆……055

红枣南瓜豆浆……056

山药绿豆豆浆……057

燕麦枸杞山药豆浆……058

西红柿山药豆浆……059

茄汁豆浆……060

马蹄黑豆浆……061

◎芳香花草豆浆……062

上海青花豆浆……063

清心黄瓜玫瑰豆浆……064

玫瑰薏米豆浆……065

玫瑰花豆浆……067

黄豆桑叶黑米豆浆……068

菊花枸杞豆浆……069

双豆茶豆浆……070

绿茶百合豆浆……071

茉莉绿茶豆浆……072

杏仁槐花豆浆……073

◎营养水果豆浆……074

荞麦山楂豆浆……075

桂圆花生豆浆……076

桂圆糯米豆浆……077

葡萄干酸豆浆……078

雪梨猕猴桃豆浆……079

芝麻苹果豆浆……080

燕麦苹果豆浆……081

◎另类口感豆浆……082

绿豆海带豆浆……083

香蕉可可粉豆浆……084

蛋黄紫菜豆浆……085

青葱燕麦豆浆……086

虾皮紫菜豆浆……087

生菜蒜汁豆浆……088

生菜豆浆……089



第三章

花样四季豆浆， 赶走“撞衫”烦恼

◎春季喝豆浆，清淡养阳……092

- 红枣糯米豆浆……093
- 香蕉草莓豆浆……094
- 蒲公英绿豆浆……095
- 茉莉花豆浆……096
- 南瓜红米豆浆……097
- 胡萝卜黑豆豆浆……098
- 牛奶豆浆……099
- 黄豆黄芪大米豆浆……100
- 红豆紫米补气豆浆……101

◎夏季喝豆浆，清热解暑……102

- 红枣花生莲子豆浆……103
- 南瓜二豆浆……104
- 薄荷蜂蜜豆浆……105
- 薄荷绿豆豆浆……106
- 莴笋叶绿豆豆浆……107
- 绿豆苦瓜豆浆……108
- 山药薏米豆浆……109
- 火龙果豆浆……110
- 木瓜豆浆……111

◎秋季喝豆浆，生津润燥……112

- 百合莲子绿豆浆……113
- 百合莲子银耳豆浆……114
- 莲子花生豆浆……115
- 芝麻蜂蜜豆浆……116
- 麦香杏仁豆浆……117
- 山楂银耳豆浆……118
- 莴笋黄瓜豆浆……119
- 马蹄西红柿豆浆……120
- 菊花绿豆浆……121

◎冬季喝豆浆，温补驱寒……122

- 核桃黑芝麻豆浆……123
- 红枣杏仁豆浆……124
- 温补杏松豆浆……125
- 温补杏仁豆浆……126
- 枸杞小米豆浆……127
- 黑豆红枣枸杞豆浆……128
- 党参豆浆……129
- 姜汁黑豆豆浆……130
- 山药南瓜豆浆……131

第四章

亲爱的，你的营养，私人定制

◎给孩子的营养豆浆……134

- 玉米苹果豆浆……135

- 白菜果汁豆浆……136

- 黑米豌豆豆浆……137



黑豆芝麻豆浆……138

牛奶芝麻豆浆……139

牛奶花生核桃豆浆……140

核桃仁黑豆浆……141

◎给老爸的营养豆浆……142

紫薯牛奶豆浆……143

香芋燕麦豆浆……144

银耳山楂保肝豆浆……145

黑豆糯米豆浆……146

黑豆三香豆浆……147

黑豆雪梨大米豆浆……148

黑芝麻黑枣豆浆……149

黑米核桃黄豆浆……150

三黑豆浆……151

◎给老妈的营养豆浆……152

黄瓜玫瑰豆浆……153

玫瑰花黑豆活血豆浆……154

桂圆山药豆浆……155

桂圆红豆豆浆……157

木耳黑豆浆……158

山药青黄豆浆……159

党参红枣豆浆……160

核桃红枣抗衰豆浆……161

◎给老公的营养豆浆……162

紫薯黄豆豆浆……163

松仁黑豆豆浆……164

黑芝麻黑豆浆……165

腰果小米豆浆……166

栗子燕麦豆浆……167

黑米小米豆浆……168

燕麦黑芝麻豆浆……169

黑豆花生豆浆……170

玉米小麦豆浆……171

◎给老婆的营养豆浆……172

高粱小米抗衰豆浆……173

大麦红枣抗过敏豆浆……174

红枣山药枸杞豆浆……175

银耳红豆红枣豆浆……176

木瓜银耳豆浆……177

玫瑰红豆豆浆……179

花生三色豆浆……180

黄瓜蜂蜜豆浆……181

养颜桂圆红豆浆……182

芦笋绿豆浆……183

第五章

身体小毛病真恼人，豆浆帮你一扫光

◎养生豆浆降三高……186

枸杞豆浆……187

玉米红豆豆浆……188

木耳黑米豆浆……189



芦笋豆浆……190

芦笋山药豆浆……191

开心果豆浆……193

薏米荞麦红豆浆……194

柠檬黄豆豆浆……195

◎养生豆浆养心安神……196

山药枸杞豆浆……197

红薯山药豆浆……198

安眠桂圆豆浆……199

茯苓豆浆……200

紫米豆浆……201

核桃黑芝麻枸杞豆浆……202

百合枣莲双黑豆浆……203

百合银耳黑豆浆……204

安神麦米豆浆……205

◎养生豆浆润肠排毒……206

助消化高粱豆浆……207

蚕豆黄豆豆浆……208

牛奶开心果豆浆……209

绿豆红薯豆浆……210

绿豆海带无花果豆浆……211

绿豆南瓜排毒豆浆……212

苹果香蕉豆浆……213

胡萝卜豆浆……214

紫薯南瓜豆浆……215

◎养生豆浆补气养血……216

百合红豆豆浆……217

燕麦芝麻豆浆……218

葡萄干柠檬豆浆……219

桂圆红枣豆浆……220

红枣枸杞豆浆……221

黑木耳红枣豆浆……223

花生红枣豆浆……224

枸杞蜜豆浆……225

◎养生豆浆润肺止咳……226

冰糖白果止咳豆浆……227

金橘红豆浆……228

桂花豆浆……229

白萝卜豆浆……230

黑豆雪梨润肺豆浆……231

冰糖雪梨豆浆……232

雪梨莲子豆浆……233

◎养生豆浆健脾和胃……234

高粱红枣补脾胃豆浆……235

紫薯糯米豆浆……236

陈皮山楂豆浆……237

茯苓米香豆浆……238

五谷豆浆……239

补脾黑豆芝麻豆浆……240

多彩豆浆

健康喝



主编 / 杨晓佩



图书在版编目 (CIP) 数据

多彩豆浆健康喝 / 杨晓佩主编. — 重庆 : 重庆出版社,
2015. 7

ISBN 978-7-229-10128-2

I. ①多… II. ①杨… III. ①豆制食品—饮料—介绍
IV. ①TS214. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第137009号

多彩豆浆健康喝

DUOCAI DOUJIANG JIANKANG HE

杨晓佩 主编

出版人：罗小卫

责任编辑：王 梅 陈 冲

特约编辑：吴文琴 徐 琪

责任校对：杨 媚

装帧设计：金版文化·伍 丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：720mm×1016mm 1/16 印张：15 字数：230千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10128-2

定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

丛书序

《汉书·酈食其传》中有云：“民以食为天”，是指人民以粮食为自己生活所系，说明了食物对老百姓的重要性。那时候的人们对食物的看重，在于其能果腹而延续生命。

时至今日，在人民生活水平逐步提高的现代化社会中，食物的意义也得到了升华。食物不仅是维系生命的必需品，更成了享受生活的重要途径之一。比起只为了填饱肚子而吃，吃得健康、吃得美味变得日益重要起来。

爱吃美食，自然少不了到处寻觅美味。品尝过的美味多了，对美食的要求自然也提高了，久而久之，对市面上愈发雷同的菜肴也逐渐提不起食欲了。爱吃会吃的美食达人们为了让自己吃得更健康、更放心、更开心，开始自己动手在家研究制作美食，美食DIY的风气愈发浓厚。而作为“吃货”的我也对制作美食产生了浓厚兴趣，并乐此不疲，时间长了，也总结出了不少独家美食心得。

为了与大家分享我的厨房秘诀，我编写了这套“小厨娘之最爱美食”丛书。这套丛书包括《快上手蔬果汁》《快上手爱心烘焙》《多彩豆浆健康喝》《五谷杂粮健康吃》四个分册。将果蔬汁、烘焙点心、豆浆、五谷杂粮等日常生活中常见的饮品和美食精选精编，制成方便易学的食谱，呈现给热爱美食、热爱生活的您。

此外，本套丛书还为每道美食配上专属二维码，可以直接点开链接，并观看我烹制美食的高清视频。朋友们只需用手机扫一扫二维码，就能立即跟着我一起动手DIY属于自己的美食。这套将现代技术与传统图书集合一体的作品，能让大家的美食之旅变得更轻松简单。

最后，祝愿每一位读到这套“小厨娘之最爱美食”丛书的朋友，都能在书中找到您想要的美味。不管您是热衷美食的“吃货”，还是想要提升厨艺的料理新手，希望我的心血和努力，能为您的生活增添一些清新、一些美好。

小厨娘 楊晓佩



序言

“快”是都市生活带来的无奈，对于上班族们来说，快速而有营养的早餐，始终是每天面临的第一个问题。很多时候，匆忙之中的我只能用一杯最简单的豆浆来安抚我的胃。但一段时间后，我惊喜地发现，我的皮肤变好了，肠胃也倍儿舒服了，若哪天的早餐没有豆浆的话，身体反而开始抗议了。

但是，如何找到一款适合自己的豆浆绝对是很重要的。当你时常手脚冰凉，全身发冷时；当你面部憔悴，想要白里透红的水嫩肌肤时，喝上一杯温暖的豆浆，就能让你从内而外地发生改变，这可是我的真实体会。

有个朋友，在喝过一段时间的豆浆后曾感慨地说：平时工作在外应酬之时，常大鱼大肉，山珍海味也没少见，但是吃多了，“三高”、心脑血管疾病……都来了，像这样喝一杯简简单单的豆浆身体反而舒服一点。

然而，快节奏的现代生活中，充斥着转基因大豆、食品添加剂等诸多食品安全问题，在哪里才能寻觅到健康滋味呢？这个时候，我就喜欢自己动手，亲身体验创造美食的乐趣，带着好奇心去探索融入了蔬菜、水果、干果、花草等元素的花式豆浆，体验巧妙的美食之旅！

如果你开始跃跃欲试了，那么请带着这本书，走进自己的小天地，动动手吧。手指翻飞间，不仅可以让你“穿越”时光，回到记忆中那个熟悉场景，重温“小时候喝过的美味”。细品之后，相信你不仅可以制作出更多吸引人眼球的多彩滋味，更能让家人享受健康。

本书还有许多独特之处。书中不仅分享了颇具怀旧特色的经典家常豆浆，还为各位朋友量身定制了适合不同季节的四季豆浆。对希望滋养全家身心健康的朋友，则分别推荐了给孩子、老爸、老妈、老公、老婆的专属豆浆，如此，他们的健康也就真的是私家定制了。

与此同时，身体的一些不适，譬如三高、贫血、气虚、肠胃不适等，都可以在本书中迅速找到答案。更值得一提的是，每一道豆浆都附有一个二维码，通过扫描二维码可以直接观看豆浆制作的视频，真正做到手把手同步教学，让读者把数百道豆浆做得美味，喝出健康！

无论生活的环境怎样变化，仍然能够品尝到那熟悉也饱含关怀的健康味道，可谓是一种舌尖上的幸福体验了，你想试试吗，那么，准备好你的豆浆机，我们一起启程吧！

小厨娘 杨晓佩



CONTENTS 目录



第一章

亲手做豆浆，把幸福和美丽握在手心

◎熟悉豆浆机……012

豆浆机的选购……012

豆浆机的使用方法……014

使用豆浆机时的注意事项……014

豆浆机的清洁建议……014

◎饮用豆浆的注意事项……015

做豆浆要先泡豆……015

豆浆不能冲鸡蛋……015

不要饮用未煮熟的豆浆……015

不能过量饮用豆浆……015

◎豆浆的养生保健功效……016

豆浆对老年人的保健功效……016

豆浆对成年人的保健功效……017

豆浆对青少年的保健功效……017

◎豆浆食材知多少……018

黄豆……018

绿豆……018

红豆……019

核桃……019

杏仁……019

腰果……019

第二章

家常豆浆告诉你，什么才叫中国style

◎经典原味豆浆……022

红豆豆浆……023

黄豆甜豆浆……024

黑豆豆浆……025

青豆豆浆……026

绿豆豆浆……027

◎五谷干果豆浆……028

榛子豆浆……029

杏仁豆浆……030

板栗豆浆……031

花生豆浆……032

青豆薏米豆浆……033



高粱小米豆浆……035

高粱红枣豆浆……036

黑豆核桃豆浆……037

核桃芝麻豆浆……038

枸杞核桃豆浆……039

燕麦豆浆……040

小麦核桃红枣豆浆……041

荞麦豆浆……043

黑米黄豆豆浆……044

超级香浓米豆浆……045

小米豆浆……046

玉米枸杞豆浆……047

◎健康蔬菜豆浆……048

红薯山药小米豆浆……049

紫薯米豆浆……050

木耳胡萝卜豆浆……051

银耳枸杞豆浆……052

青豆大米豆浆……053

莴笋核桃豆浆……055

红枣南瓜豆浆……056

山药绿豆豆浆……057

燕麦枸杞山药豆浆……058

西红柿山药豆浆……059

茄汁豆浆……060

马蹄黑豆浆……061

◎芳香花草豆浆……062

上海青花豆浆……063

清心黄瓜玫瑰豆浆……064

玫瑰薏米豆浆……065

玫瑰花豆浆……067

黄豆桑叶黑米豆浆……068

菊花枸杞豆浆……069

双豆茶豆浆……070

绿茶百合豆浆……071

茉莉绿茶豆浆……072

杏仁槐花豆浆……073

◎营养水果豆浆……074

荞麦山楂豆浆……075

桂圆花生豆浆……076

桂圆糯米豆浆……077

葡萄干酸豆浆……078

雪梨猕猴桃豆浆……079

芝麻苹果豆浆……080

燕麦苹果豆浆……081

◎另类口感豆浆……082

绿豆海带豆浆……083

香蕉可可粉豆浆……084

蛋黄紫菜豆浆……085

青葱燕麦豆浆……086

虾皮紫菜豆浆……087

生菜蒜汁豆浆……088

生菜豆浆……089



第三章

花样四季豆浆， 赶走“撞衫”烦恼

◎春季喝豆浆，清淡养阳……092

- 红枣糯米豆浆……093
- 香蕉草莓豆浆……094
- 蒲公英绿豆浆……095
- 茉莉花豆浆……096
- 南瓜红米豆浆……097
- 胡萝卜黑豆豆浆……098
- 牛奶豆浆……099
- 黄豆黄芪大米豆浆……100
- 红豆紫米补气豆浆……101

◎夏季喝豆浆，清热解暑……102

- 红枣花生莲子豆浆……103
- 南瓜二豆浆……104
- 薄荷蜂蜜豆浆……105
- 薄荷绿豆豆浆……106
- 莴笋叶绿豆豆浆……107
- 绿豆苦瓜豆浆……108
- 山药薏米豆浆……109
- 火龙果豆浆……110
- 木瓜豆浆……111

◎秋季喝豆浆，生津润燥……112

- 百合莲子绿豆浆……113
- 百合莲子银耳豆浆……114
- 莲子花生豆浆……115
- 芝麻蜂蜜豆浆……116
- 麦香杏仁豆浆……117
- 山楂银耳豆浆……118
- 莴笋黄瓜豆浆……119
- 马蹄西红柿豆浆……120
- 菊花绿豆浆……121

◎冬季喝豆浆，温补驱寒……122

- 核桃黑芝麻豆浆……123
- 红枣杏仁豆浆……124
- 温补杏松豆浆……125
- 温补杏仁豆浆……126
- 枸杞小米豆浆……127
- 黑豆红枣枸杞豆浆……128
- 党参豆浆……129
- 姜汁黑豆豆浆……130
- 山药南瓜豆浆……131

第四章

亲爱的，你的营养，私人定制

◎给孩子的营养豆浆……134

- 玉米苹果豆浆……135

- 白菜果汁豆浆……136

- 黑米豌豆豆浆……137



黑豆芝麻豆浆……138

牛奶芝麻豆浆……139

牛奶花生核桃豆浆……140

核桃仁黑豆浆……141

◎给老爸的营养豆浆……142

紫薯牛奶豆浆……143

香芋燕麦豆浆……144

银耳山楂保肝豆浆……145

黑豆糯米豆浆……146

黑豆三香豆浆……147

黑豆雪梨大米豆浆……148

黑芝麻黑枣豆浆……149

黑米核桃黄豆浆……150

三黑豆浆……151

◎给老妈的营养豆浆……152

黄瓜玫瑰豆浆……153

玫瑰花黑豆活血豆浆……154

桂圆山药豆浆……155

桂圆红豆豆浆……157

木耳黑豆浆……158

山药青黄豆浆……159

党参红枣豆浆……160

核桃红枣抗衰豆浆……161

◎给老公的营养豆浆……162

紫薯黄豆豆浆……163

松仁黑豆豆浆……164

黑芝麻黑豆浆……165

腰果小米豆浆……166

栗子燕麦豆浆……167

黑米小米豆浆……168

燕麦黑芝麻豆浆……169

黑豆花生豆浆……170

玉米小麦豆浆……171

◎给老婆的营养豆浆……172

高粱小米抗衰豆浆……173

大麦红枣抗过敏豆浆……174

红枣山药枸杞豆浆……175

银耳红豆红枣豆浆……176

木瓜银耳豆浆……177

玫瑰红豆豆浆……179

花生三色豆浆……180

黄瓜蜂蜜豆浆……181

养颜桂圆红豆浆……182

芦笋绿豆浆……183

第五章

身体小毛病真恼人，豆浆帮你一扫光

◎养生豆浆降三高……186

枸杞豆浆……187

玉米红豆豆浆……188

木耳黑米豆浆……189



芦笋豆浆·····190

芦笋山药豆浆·····191

开心果豆浆·····193

薏米荞麦红豆浆·····194

柠檬黄豆豆浆·····195

◎养生豆浆养心安神·····196

山药枸杞豆浆·····197

红薯山药豆浆·····198

安眠桂圆豆浆·····199

茯苓豆浆·····200

紫米豆浆·····201

核桃黑芝麻枸杞豆浆·····202

百合枣莲双黑豆浆·····203

百合银耳黑豆浆·····204

安神麦米豆浆·····205

◎养生豆浆润肠排毒·····206

助消化高粱豆浆·····207

蚕豆黄豆豆浆·····208

牛奶开心果豆浆·····209

绿豆红薯豆浆·····210

绿豆海带无花果豆浆·····211

绿豆南瓜排毒豆浆·····212

苹果香蕉豆浆·····213

胡萝卜豆浆·····214

紫薯南瓜豆浆·····215

◎养生豆浆补气养血·····216

百合红豆豆浆·····217

燕麦芝麻豆浆·····218

葡萄干柠檬豆浆·····219

桂圆红枣豆浆·····220

红枣枸杞豆浆·····221

黑木耳红枣豆浆·····223

花生红枣豆浆·····224

枸杞蜜豆浆·····225

◎养生豆浆润肺止咳·····226

冰糖白果止咳豆浆·····227

金橘红豆浆·····228

桂花豆浆·····229

白萝卜豆浆·····230

黑豆雪梨润肺豆浆·····231

冰糖雪梨豆浆·····232

雪梨莲子豆浆·····233

◎养生豆浆健脾和胃·····234

高粱红枣补脾胃豆浆·····235

紫薯糯米豆浆·····236

陈皮山楂豆浆·····237

茯苓米香豆浆·····238

五谷豆浆·····239

补脾黑豆芝麻豆浆·····240