

营养豆浆

轻松做

浓浓一杯鲜豆浆

全家共享保健康

补气、活血、清火、排毒、祛湿、滋补豆浆对症喝
经典养生豆浆配方，口味纯正，全面营养
开启豆浆饮品新风尚，天天喝出新花样

《优质生活》
编委会 编著



营养豆浆

轻松做



幸

福

家

滋

味

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养豆浆轻松做 / 《优质生活》编委会编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-1901-4

I. ①营… II. ①优… 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(2015)第221219号

责任编辑: 张天佐 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3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 183千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part 1 豆时代, “豆” 健康

天然营养, 豆里乾坤·····	10	隔天保存豆浆法·····	16
豆中营养, 不可或缺·····	10	7天保存豆浆法·····	16
豆浆中的8大营养素·····	10	长时间保存豆浆的秘诀·····	16
自制豆浆坊: 天天“豆”你玩·····	12	豆浆与牛奶, 谁更“范儿”·····	17
好豆浆这样做出来·····	12	豆浆, 会喝才健康·····	18
制作豆浆的注意事项·····	13	辨识优质豆浆, 要知3个字·····	18
来, 我们聊聊豆浆机·····	14	喝豆浆的讲究·····	19
选好豆浆机, 做出好豆浆·····	14	哪些人不宜喝豆浆·····	19
豆浆机的使用技巧·····	14	别拿豆渣不当营养·····	20
没有豆浆机, 照样做豆浆·····	15	小豆渣, 大营养·····	20
保存豆浆就这么简单·····	16	豆渣, 今天你吃了吗·····	20

Part 2 五彩缤纷的豆浆家族

本章养生豆浆导读速查表·····	22	花生牛奶豆浆·····	30
豆浆原来也可以多姿多彩·····	23	燕麦豆浆·····	31
粮豆巧搭, 营养更佳·····	23	荞麦薏米豆浆·····	32
蔬果美味, 如痴如醉·····	23	大米莲藕豆浆·····	33
芬芳花草, 别样风情·····	23	玉米纯豆浆·····	34
经典五谷豆浆·····	24	玉米红豆豆浆·····	35
黄豆原味豆浆·····	24	健康蔬果豆浆·····	36
绿豆清凉豆浆·····	25	生菜胡萝卜豆浆·····	36
黑豆营养豆浆·····	26	苹果水蜜桃豆浆·····	37
红豆养颜豆浆·····	27	雪梨猕猴桃豆浆·····	37
青豆开胃豆浆·····	28	草莓香蕉豆浆·····	38
豌豆润肠豆浆·····	28	干果滋补豆浆·····	39
黄豆牛奶豆浆·····	29	菠萝豆浆·····	40

芦笋豆浆	40
核桃花生豆浆	41
芹菜豆浆	41
芬芳花草豆浆	42
百合莲子甜豆浆	42
玫瑰花豆浆	43

茉莉绿茶豆浆	44
金银花豆浆	45
桂花甜豆浆	45
绿茶豆浆	46
百合红豆豆浆	47
薄荷蜂蜜豆浆	48

Part 3 一碗豆浆，呵护全家

本章养生豆浆导读速查表	50
--------------------------	-----------

香浓豆浆，全家共享	51
------------------------	-----------

宝宝的豆浆：成长的“助推剂”	51
妈妈的豆浆：营养的“植物奶”	51
爸爸的豆浆：活力的源泉	51
爷爷奶奶的豆浆：长寿的滋补液	51

宝宝	52
-----------------	-----------

燕麦黑芝麻豆浆	52
核桃燕麦豆浆	53

孕妈妈	54
------------------	-----------

银耳百合黑豆浆	54
豌豆小米豆浆	55

新妈妈	56
------------------	-----------

甘薯山药豆浆	56
红豆红枣豆浆	57

更年期妈妈	58
--------------------	-----------

桂圆糯米豆浆	58
莲藕雪梨豆浆	59
燕麦红枣豆浆	59

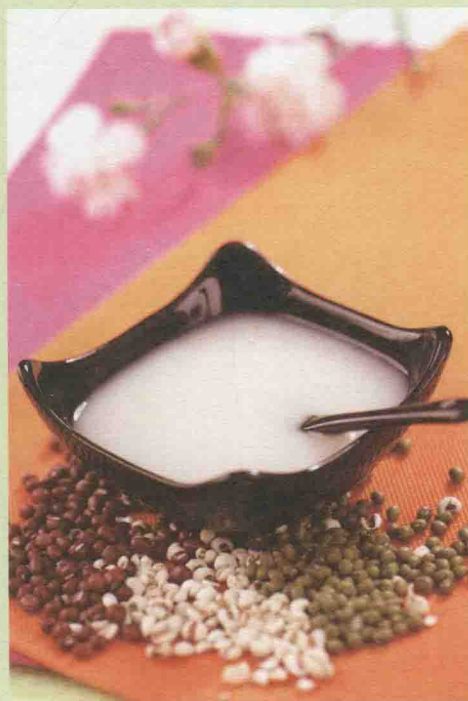
爸爸	60
-----------------	-----------

芦笋山药豆浆	60
--------------	----

枸杞小米豆浆	61
--------------	----

爷爷奶奶	62
-------------------	-----------

长寿五豆豆浆	62
五谷延年豆浆	63
燕麦枸杞山药豆浆	64



Part 4 五色豆浆养五脏

本章养生豆浆导读速查表..... 66

每种颜色都是对健康的承诺..... 67

红色——对心的承诺..... 67

黑色——对肾的承诺..... 67

青色——对肝的承诺..... 67

黄色——对脾的承诺..... 67

白色——对肺的承诺..... 67

红色养心..... 68

红枣枸杞豆浆..... 68

红枣莲子豆浆..... 69

红绿豆百合豆浆..... 69

黑色补肾..... 70

黑芝麻黑米豆浆..... 70

桂圆山药黑米浆..... 71

青色益肝..... 72

玉米葡萄干豆浆..... 72

绿豆枸杞红枣浆..... 73

黑米青豆豆浆..... 73

黄色健脾..... 74

高粱玉米红枣豆浆..... 74

山楂二米豆浆..... 75

糯米冰糖黄豆浆..... 76

核桃植米豆浆..... 77

白色润肺..... 78

百合银耳绿豆浆..... 78

冰糖白果豆浆..... 79

荸荠雪梨豆浆..... 80

Part 5 豆浆，还是家常的好

本章养生豆浆导读速查表..... 82

“家常养生豆浆” 必备食材及其作用..... 83

补气..... 84

黄豆黄芪大米豆浆..... 84

莲子花生豆浆..... 85

人参红豆紫米豆浆..... 85

活血..... 86

玫瑰花油菜黑豆浆..... 86

山楂大米豆浆..... 87

清火..... 88

绿豆百合菊花豆浆..... 88

慈姑桃米豆浆..... 89

排毒..... 90

蒲公英小米绿豆浆..... 90

绿豆甘薯豆浆..... 91

燕麦糙米豆浆..... 92

海带豆浆..... 93

祛湿..... 94

薏米红绿豆浆..... 94

黑豆蜂蜜豆浆..... 95

滋补·····	96
花生豆浆·····	96
柠檬花生紫米豆浆·····	97

饴糖补虚豆浆·····	98
清甜玉米银耳豆浆·····	98

Part 6 清清豆香，四时飘香

本章养生豆浆导读速查表·····	100
------------------	-----

人间好时节，四季饮豆浆·····	101
------------------	-----

春饮，滋阴润燥·····	101
--------------	-----

夏饮，生津止渴·····	101
--------------	-----

秋饮，清肺益气·····	101
--------------	-----

冬饮，祛寒暖胃·····	101
--------------	-----

春养生机·····	102
-----------	-----

金橘大米豆浆·····	102
-------------	-----

小麦仁黄豆浆·····	103
-------------	-----

鲜山药黄豆浆·····	103
-------------	-----

夏消暑热·····	104
-----------	-----

清凉薄荷豆浆·····	104
-------------	-----

西瓜酸奶豆浆·····	105
-------------	-----

红枣山药绿豆浆·····	106
--------------	-----

绿茶消暑豆浆·····	107
-------------	-----

百合绿茶绿豆浆·····	107
--------------	-----

秋补阴津·····	108
-----------	-----

糯米百合藕豆浆·····	108
--------------	-----

枸杞百合豆浆·····	109
-------------	-----

杏仁槐花豆浆·····	110
-------------	-----

蜜豆浆·····	111
----------	-----

冬藏阳气·····	112
-----------	-----

栗子燕麦甜豆浆·····	112
--------------	-----

黄豆红枣糯米豆浆·····	113
---------------	-----

红豆胡萝卜小米浆·····	114
---------------	-----

Part 7 有滋有味的豆浆食疗

本章养生豆浆导读速查表·····	116
------------------	-----

在似药非药的美味中享受健康·····	117
--------------------	-----

高血压·····	118
----------	-----

黑青豆薏米豆浆·····	118
--------------	-----

黄豆桑叶黑米浆·····	119
--------------	-----

糖尿病·····	120
----------	-----

南瓜黄豆豆浆·····	120
-------------	-----

黑豆玉米须燕麦豆浆·····	120
----------------	-----

高脂血症·····	122
-----------	-----

荞麦山楂豆浆·····	122
-------------	-----

柠檬陈皮薏米豆浆·····	123
---------------	-----

脂肪肝·····	124
----------	-----

燕麦苹果豆浆·····	124
-------------	-----

荷叶豆浆·····	125
-----------	-----

骨质疏松..... 126

牛奶黑芝麻豆浆 126

南瓜子十谷米浆 127

贫血..... 128

桂圆红豆豆浆 128

红枣花生豆浆 129

便秘..... 130

甘薯山药燕麦豆浆 130

香蕉可可豆浆 131

西瓜草莓豆浆 132

玉米渣小米豆浆 133

失眠..... 134

小米百合葡萄干豆浆 134

高粱小米豆浆 135

百合安神豆浆 136

枸杞莲子黄豆浆 137

过敏..... 138

洋甘菊豆浆 138

红枣大麦豆浆 139

芝麻黑枣黑豆浆 140

Part 8 “豆”养花样女人

本章养生豆浆导读速查表..... 142

豆浆女人：变美就像变魔术... 143

关键词1：雌性激素 143

关键词2：铁元素 143

关键词3：完美 143

关键词4：瘦身 143

润肤..... 144

红枣莲子养颜豆浆 144

松子杏仁豆浆 145

蜜花豆浆 145

木瓜银耳豆浆 146

栀子莲心豆浆 147

蜂蜜养颜豆浆 147

美白..... 148

玫瑰薏米豆浆 148

百合薏米豆浆 149

花生薏米豆浆 150

葡萄柠檬蜜豆浆 151

纤体..... 152

荷叶桂花豆浆 152

麦芽豆浆 152

南瓜百合豆浆 153

苹果柠檬豆浆 154

生菜豆浆 155

乌发..... 156

黑芝麻豆浆 156

芝麻蜂蜜豆浆 157

蜂蜜核桃仁豆浆 157

抗衰老..... 158

黑芝麻杏仁糯米浆 158

胡萝卜黑豆豆浆 159

小麦核桃红枣豆浆 160

Part 9

上班了，美好一天“浆”开始

本章养生豆浆导读速查表..... 162

教你过忙里偷闲的“煮豆”生活... 163

晚上泡豆早上喝..... 163

豆浆加蜜才好喝..... 163

各种饮品换着喝..... 163

美味豆浆天天喝..... 163

清心明目..... 164

菊花枸杞豆浆..... 164

枸杞胡萝卜豆浆..... 165

抵抗辐射..... 166

绿豆绿茶豆浆..... 166

海带无花果豆浆..... 167

花粉瓜米绿豆浆..... 167

释放压力..... 168

榛子仁豆浆..... 168

菠菜虾皮豆浆..... 169

双黑豆浆..... 170

牛奶开心果豆浆..... 171

缓解疲劳..... 172

花生腰果豆浆..... 172

黑红绿豆浆..... 173

杏仁榛子豆浆..... 174

葡萄干豆浆..... 175

芦笋山药豆浆..... 176

甘薯南瓜豆浆..... 177

提神醒脑..... 178

健脑豆浆..... 178

核桃杏仁豆浆..... 179

咖啡豆浆..... 180

桂圆豆浆..... 181

核桃芝麻枸杞豆浆..... 181

糙米花生豆浆..... 182



Part 10 百变新潮“豆”滋味

本章养生豆浆导读速查表····· 184

变脸：将豆香美味进行到底·· 185

平凡的豆浆→超凡的菜····· 185

丑陋的豆渣→变美的你····· 185

豆浆料理····· 186

西红柿玉米粒汤····· 186

红糖姜汁豆浆羹····· 187

豆浆白茯苓粥····· 187

豆浆桂花玉米笋····· 188

豆浆玉米芝麻糕····· 188

豆浆滋补饭····· 189

豆浆鸡蛋糕····· 189

豆浆熘苹果楂糕····· 190

豆浆荔枝菠萝汁····· 190

豆浆桃实糯米糊····· 191

豆浆核桃蛋饼····· 191

薏米百合豆浆粥····· 192

豆浆奶油南瓜····· 192

豆浆葡萄干姜汁····· 193

香蕉苹果浆奶汁····· 193

豆浆猕猴桃羹····· 194

豆浆打卤面····· 194

豆浆核桃蜜····· 195

豆浆黑芝麻汤圆····· 195

豆渣料理····· 196

芹菜炒豆渣····· 196

香菇炒豆渣····· 197

什蔬炒豆渣····· 197

白菜炒豆渣····· 198

素炒豆渣····· 198

豆渣丸子····· 199

葱香豆渣饼····· 199

豆渣玉米面粥····· 200

豆渣松饼····· 200

豆渣馒头····· 201

椰香燕麦豆渣粥····· 201

附录 1 百姓最爱喝的豆浆大推荐····· 202

附录 2 用养生食材制作的经典果蔬汁推荐····· 205

营养豆浆

轻松做



幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

Part 1 豆时代, “豆” 健康

天然营养, 豆里乾坤..... 10

豆中营养, 不可或缺..... 10

豆浆中的8大营养素..... 10

自制豆浆坊: 天天“豆”你玩..... 12

好豆浆这样做出来..... 12

制作豆浆的注意事项..... 13

来, 我们聊聊豆浆机..... 14

选好豆浆机, 做出好豆浆..... 14

豆浆机的使用技巧..... 14

没有豆浆机, 照样做豆浆..... 15

保存豆浆就这么简单..... 16

隔天保存豆浆法..... 16

7天保存豆浆法..... 16

长时间保存豆浆的秘诀..... 16

豆浆与牛奶, 谁更“范儿”..... 17

豆浆, 会喝才健康..... 18

辨识优质豆浆, 要知3个字..... 18

喝豆浆的讲究..... 19

哪些人不宜喝豆浆..... 19

别拿豆渣不当营养..... 20

小豆渣, 大营养..... 20

豆渣, 今天你吃了吗..... 20

Part 2 五彩缤纷的豆浆家族

本章养生豆浆导读速查表..... 22

豆浆原来也可以多姿多彩..... 23

粮豆巧搭, 营养更佳..... 23

蔬果美味, 如痴如醉..... 23

芬芳花草, 别样风情..... 23

经典五谷豆浆..... 24

黄豆原味豆浆..... 24

绿豆清凉豆浆..... 25

黑豆营养豆浆..... 26

红豆养颜豆浆..... 27

青豆开胃豆浆..... 28

豌豆润肠豆浆..... 28

黄豆牛奶豆浆..... 29

花生牛奶豆浆..... 30

燕麦豆浆..... 31

荞麦薏米豆浆..... 32

大米莲藕豆浆..... 33

玉米纯豆浆..... 34

玉米红豆豆浆..... 35

健康蔬果豆浆..... 36

生菜胡萝卜豆浆..... 36

苹果水蜜桃豆浆..... 37

雪梨猕猴桃豆浆..... 37

草莓香蕉豆浆..... 38

干果滋补豆浆..... 39

菠萝豆浆..... 40

芦笋豆浆	40
核桃花生豆浆	41
芹菜豆浆	41
芬芳花草豆浆	42
百合莲子甜豆浆	42
玫瑰花豆浆	43

茉莉绿茶豆浆	44
金银花豆浆	45
桂花甜豆浆	45
绿茶豆浆	46
百合红豆豆浆	47
薄荷蜂蜜豆浆	48

Part 3 一碗豆浆，呵护全家

本章养生豆浆导读速查表	50
--------------------------	-----------

香浓豆浆，全家共享	51
------------------------	-----------

宝宝的豆浆：成长的“助推剂”	51
妈妈的豆浆：营养的“植物奶”	51
爸爸的豆浆：活力的源泉	51
爷爷奶奶的豆浆：长寿的滋补液	51

宝宝	52
-----------------	-----------

燕麦黑芝麻豆浆	52
核桃燕麦豆浆	53

孕妈妈	54
------------------	-----------

银耳百合黑豆浆	54
豌豆小米豆浆	55

新妈妈	56
------------------	-----------

甘薯山药豆浆	56
红豆红枣豆浆	57

更年期妈妈	58
--------------------	-----------

桂圆糯米豆浆	58
莲藕雪梨豆浆	59
燕麦红枣豆浆	59

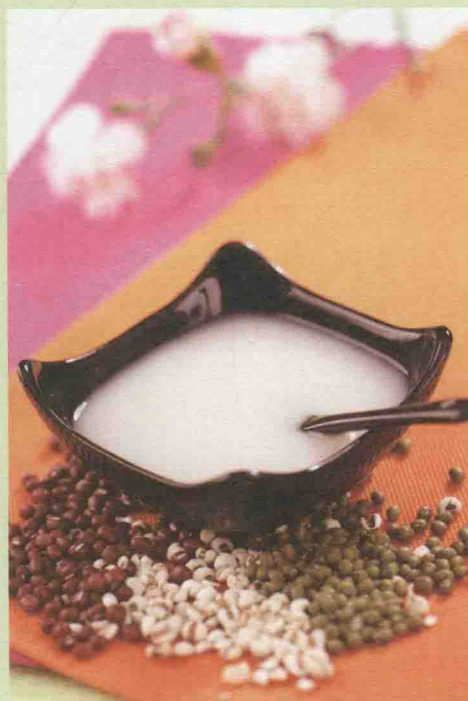
爸爸	60
-----------------	-----------

芦笋山药豆浆	60
--------------	----

枸杞小米豆浆	61
--------------	----

爷爷奶奶	62
-------------------	-----------

长寿五豆豆浆	62
五谷延年豆浆	63
燕麦枸杞山药豆浆	64



Part 4 五色豆浆养五脏

本章养生豆浆导读速查表..... 66

每种颜色都是对健康的承诺..... 67

红色——对心的承诺..... 67

黑色——对肾的承诺..... 67

青色——对肝的承诺..... 67

黄色——对脾的承诺..... 67

白色——对肺的承诺..... 67

红色养心..... 68

红枣枸杞豆浆..... 68

红枣莲子豆浆..... 69

红绿豆百合豆浆..... 69

黑色补肾..... 70

黑芝麻黑米豆浆..... 70

桂圆山药黑米浆..... 71

青色益肝..... 72

玉米葡萄干豆浆..... 72

绿豆枸杞红枣浆..... 73

黑米青豆豆浆..... 73

黄色健脾..... 74

高粱玉米红枣豆浆..... 74

山楂二米豆浆..... 75

糯米冰糖黄豆浆..... 76

核桃植米豆浆..... 77

白色润肺..... 78

百合银耳绿豆浆..... 78

冰糖白果豆浆..... 79

荸荠雪梨豆浆..... 80

Part 5 豆浆，还是家常的好

本章养生豆浆导读速查表..... 82

“家常养生豆浆” 必备食材及其作用..... 83

补气..... 84

黄豆黄芪大米豆浆..... 84

莲子花生豆浆..... 85

人参红豆紫米豆浆..... 85

活血..... 86

玫瑰花油菜黑豆浆..... 86

山楂大米豆浆..... 87

清火..... 88

绿豆百合菊花豆浆..... 88

慈姑桃米豆浆..... 89

排毒..... 90

蒲公英小米绿豆浆..... 90

绿豆甘薯豆浆..... 91

燕麦糙米豆浆..... 92

海带豆浆..... 93

祛湿..... 94

薏米红绿豆浆..... 94

黑豆蜂蜜豆浆..... 95

滋补·····	96
花生豆浆·····	96
柠檬花生紫米豆浆·····	97

饴糖补虚豆浆·····	98
清甜玉米银耳豆浆·····	98

Part 6 清清豆香，四时飘香

本章养生豆浆导读速查表·····	100
------------------	-----

人间好时节，四季饮豆浆·····	101
------------------	-----

春饮，滋阴润燥·····	101
--------------	-----

夏饮，生津止渴·····	101
--------------	-----

秋饮，清肺益气·····	101
--------------	-----

冬饮，祛寒暖胃·····	101
--------------	-----

春养生机·····	102
-----------	-----

金橘大米豆浆·····	102
-------------	-----

小麦仁黄豆浆·····	103
-------------	-----

鲜山药黄豆浆·····	103
-------------	-----

夏消暑热·····	104
-----------	-----

清凉薄荷豆浆·····	104
-------------	-----

西瓜酸奶豆浆·····	105
-------------	-----

红枣山药绿豆浆·····	106
--------------	-----

绿茶消暑豆浆·····	107
-------------	-----

百合绿茶绿豆浆·····	107
--------------	-----

秋补阴津·····	108
-----------	-----

糯米百合藕豆浆·····	108
--------------	-----

枸杞百合豆浆·····	109
-------------	-----

杏仁槐花豆浆·····	110
-------------	-----

蜜豆浆·····	111
----------	-----

冬藏阳气·····	112
-----------	-----

栗子燕麦甜豆浆·····	112
--------------	-----

黄豆红枣糯米豆浆·····	113
---------------	-----

红豆胡萝卜小米浆·····	114
---------------	-----

Part 7 有滋有味的豆浆食疗

本章养生豆浆导读速查表·····	116
------------------	-----

在似药非药的美味中享受健康·····	117
--------------------	-----

高血压·····	118
----------	-----

黑青豆薏米豆浆·····	118
--------------	-----

黄豆桑叶黑米浆·····	119
--------------	-----

糖尿病·····	120
----------	-----

南瓜黄豆豆浆·····	120
-------------	-----

黑豆玉米须燕麦豆浆·····	120
----------------	-----

高脂血症·····	122
-----------	-----

荞麦山楂豆浆·····	122
-------------	-----

柠檬陈皮薏米豆浆·····	123
---------------	-----

脂肪肝·····	124
----------	-----

燕麦苹果豆浆·····	124
-------------	-----

荷叶豆浆·····	125
-----------	-----

骨质疏松..... 126

牛奶黑芝麻豆浆 126

南瓜子十谷米浆 127

贫血..... 128

桂圆红豆豆浆 128

红枣花生豆浆 129

便秘..... 130

甘薯山药燕麦豆浆 130

香蕉可可豆浆 131

西瓜草莓豆浆 132

玉米渣小米豆浆 133

失眠..... 134

小米百合葡萄干豆浆 134

高粱小米豆浆 135

百合安神豆浆 136

枸杞莲子黄豆浆 137

过敏..... 138

洋甘菊豆浆 138

红枣大麦豆浆 139

芝麻黑枣黑豆浆 140

Part 8 “豆”养花样女人

本章养生豆浆导读速查表..... 142

豆浆女人：变美就像变魔术... 143

关键词1：雌性激素 143

关键词2：铁元素 143

关键词3：完美 143

关键词4：瘦身 143

润肤..... 144

红枣莲子养颜豆浆 144

松子杏仁豆浆 145

蜜花豆浆 145

木瓜银耳豆浆 146

栀子莲心豆浆 147

蜂蜜养颜豆浆 147

美白..... 148

玫瑰薏米豆浆 148

百合薏米豆浆 149

花生薏米豆浆 150

葡萄柠檬蜜豆浆 151

纤体..... 152

荷叶桂花豆浆 152

麦芽豆浆 152

南瓜百合豆浆 153

苹果柠檬豆浆 154

生菜豆浆 155

乌发..... 156

黑芝麻豆浆 156

芝麻蜂蜜豆浆 157

蜂蜜核桃仁豆浆 157

抗衰老..... 158

黑芝麻杏仁糯米浆 158

胡萝卜黑豆豆浆 159

小麦核桃红枣豆浆 160

Part 9 上班了，美好一天“浆”开始

本章养生豆浆导读速查表..... 162

教你过忙里偷闲的“煮豆”生活... 163

晚上泡豆早上喝..... 163

豆浆加蜜才好喝..... 163

各种饮品换着喝..... 163

美味豆浆天天喝..... 163

清心明目..... 164

菊花枸杞豆浆..... 164

枸杞胡萝卜豆浆..... 165

抵抗辐射..... 166

绿豆绿茶豆浆..... 166

海带无花果豆浆..... 167

花粉瓜米绿豆浆..... 167

释放压力..... 168

榛子仁豆浆..... 168

菠菜虾皮豆浆..... 169

双黑豆浆..... 170

牛奶开心果豆浆..... 171

缓解疲劳..... 172

花生腰果豆浆..... 172

黑红绿豆浆..... 173

杏仁榛子豆浆..... 174

葡萄干豆浆..... 175

芦笋山药豆浆..... 176

甘薯南瓜豆浆..... 177

提神醒脑..... 178

健脑豆浆..... 178

核桃杏仁豆浆..... 179

咖啡豆浆..... 180

桂圆豆浆..... 181

核桃芝麻枸杞豆浆..... 181

糙米花生豆浆..... 182

