

五谷杂粮与蔬果 喝出身体正能量 超多营养美味配方 一天一道不重样

豆浆 五谷米糊 果蔬汁 一本就够



李宁 主编

北京协和医院营养科副主任医师



安全 看得见的干净与新鲜



快捷 随手搞定的简单与方便



养生 适合全家人的养生饮品



省钱 令人满意的经济与实惠



中国纺织出版社




豆浆 五谷米糊 果蔬汁 一本就够

李宁 主编

北京协和医院营养科副主任医师



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本就够/李宁主编. --

北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5064-9905-7

I. ①豆… II. ①李… III. ①豆制品—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 313580 号

策划编辑: 樊雅莉

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

邮购电话: 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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 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: 16

字数: 220千字 定价: 39.80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



Part

1

五谷蔬果最养人



关于五谷杂粮	14	果蔬汁的主要功效	21
五谷杂粮有哪些营养	14	怎样做出新鲜又好喝的果蔬汁	22
五谷杂粮的养生功效	15	制作豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的小窍门	24
豆浆，让豆类的营养更易吸收	16	常用的工具	24
五谷汁和米糊，发挥米类的强身功效	18	添加辅料让味道升级	25
关于蔬菜和水果	20	食材混搭让营养升级	26
果蔬中可贵的植物性营养素	20		

Part

2

适宜打制饮品的食材



五谷杂粮类	28	蔬菜、水果类	32
黄豆 / 绿豆 / 红豆 / 黑豆	28	黄瓜 / 南瓜 / 苦瓜 / 番茄	32
豌豆 / 紫米 / 黑米 / 糯米	29	菠菜 / 油菜 / 芹菜 / 生菜	33
糙米 / 燕麦 / 薏米 / 荞麦	30	圆白菜 / 胡萝卜 / 白萝卜 / 莲藕	34
高粱米 / 玉米 / 小米 / 大米	31	甘薯 / 山药 / 百合 / 西瓜	35
		樱桃 / 苹果 / 草莓 / 梨	36
		香蕉 / 橙子 / 葡萄 / 橘子	37
		柠檬 / 猕猴桃 / 菠萝 / 木瓜	38
		山楂 / 芒果 / 桂圆	39
		其他类	40
		花生 / 杏仁 / 芝麻 / 核桃	40
		腰果 / 红枣 / 莲子	41
		一眼看出各种食材的量	42



Part

3

不容错过的经典味道



原汁原味

- 黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老
- 黑豆豆浆 抗衰老、益寿
- 红豆豆浆 养心、利尿消肿
- 青豆豆浆 健脾，预防脂肪肝
- 小米汁 和胃助眠
- 玉米汁 防癌健脑
- 荞麦汁 防癌养心
- 黑芝麻糊 养发护发
- 紫米米糊 养血明目
- 薏米米糊 润肤养颜
- 西瓜汁 清热利尿
- 番茄汁 防癌抗老
- 苹果汁 缓解便秘
- 生菜汁 减肥瘦身

44

混搭风味

- 44 米香豆浆 有助蛋白质的吸收 53
- 45 牛奶开心果豆浆 理气开郁、补益肺肾 54
- 45 八宝豆浆 健脑益智 54
- 46 绿豆糙米汁 排出体内毒素 55
- 46 南瓜大米黑米汁 润肠通便 55
- 47 红薯小米黑米汁 预防心血管系统的脂质沉积 56
- 47 大米花生红枣米糊 调养五脏、补气健脑 56
- 49 南瓜米糊 促进毒素排出 57
- 49 胡萝卜米糊 保护眼睛 57
- 50 甘薯米糊 提高抵抗力 58
- 51 多维C甜橙汁 提高免疫力 58
- 51 南瓜胡萝卜汁 防止脂质沉积 59
- 52 木瓜柠檬汁 帮助消化、预防便秘 60
- 山药蜜奶 健胃整肠 60

Part

4

巧应时令：一年四季都健康



春季温补养生

- 玉米豆浆 全面吸收植物蛋白质
- 燕麦核桃豆浆 升阳、调理脾胃
- 小米红枣汁 补气养血
- 高粱米糊 温补肠胃
- 玉米黄豆糊 预防春季感冒
- 草莓酸奶汁 缓解春困
- 苹果菠萝生姜汁 消炎、防过敏
- 西瓜橘子番茄汁 促进消化

62

夏季防暑清热

- 62 黄瓜玫瑰燕麦豆浆 清心解热、静心安神 68
- 63 绿豆西瓜皮豆浆 解热去暑、生津止渴、降火 69
- 64 红枣大麦豆浆 健胃消食 69
- 64 红枣紫米汁 有助思维敏捷 70
- 65 红豆山楂米糊 排毒、消脂 71
- 66 红豆小米糊 清热祛火 71
- 67 西瓜黄瓜汁 生津止渴、利尿消肿 72
- 67 番茄葡萄苹果饮 保护血管健康 73

绿茶苹果饮 美白润肤 73

秋季滋阴润燥 74

红枣红豆豆浆 滋阴生津 74

糯米百合藕豆浆 调养秋燥咳嗽 75

百合莲子绿豆浆 清肺热、除肺燥 75

百合菊花小米汁 滋阴祛火 76

糯米糊 辅助治疗脾胃气虚、腹泻 77

百合薏米糊 润燥清热 77

糯米莲子山药糊 补脾止泻、滋补元气 78

黄瓜雪梨山楂汁 滋阴清肺、缓解秋燥症状 79

百合芹菜苹果汁 养心安神 79

冬季防寒暖身 80

红枣糯米黑豆豆浆 养胃健脾、驱寒暖身 80

牛奶芝麻豆浆 提高御寒能力 81

豌豆豆浆 御寒保暖 81

黑芝麻黑枣黑米汁 补肾御寒 82

黑豆黑米糊 滋补肝肾、补益气血 83

枣杞姜米糊 益气补血、去风驱寒 83

胡萝卜苹果姜汁 防寒暖身 84

桂圆牛奶汁 补血安神、助消化 84

Part

5

调养五脏：由内而外养护好



养心 86

百合红豆绿豆浆 强心、改善心悸 86

红枣枸杞豆浆 养护心肌、预防心脏病 87

莲子黄米豆浆 养心安神、缓解神经衰弱
症状 87

红枣玉米汁 软化血管、促使血压降低 88

红豆莲子米糊 补血益气、养心安神健脾 88

红枣苹果汁 养心安神 89

健脾胃 90

山药糯米青豆豆浆 补脾胃、改善脾胃功能 90

五谷酸奶豆浆 开胃、助消化 91

青豆糯米豆浆 改善脾胃虚寒、食欲不振 91

红枣高粱汁 健脾养胃、补益肝脏 92

二米南瓜红枣糊 健脾益胃、排毒养颜 92

菠萝酸奶 开胃、助消化 93

山楂红枣汁 消食化滞 93

护肝 94

绿豆红枣枸杞豆浆 增强肝脏解毒能力 94

玉米葡萄豆浆 强肝、预防脂肪肝 95

葡萄干大米汁 舒缓肝气、强肝、保肝 96

花生莲子荞麦糊 清热解毒、明目降压 96

萝卜番茄消脂汁 保护肝细胞 97

黄瓜柠檬饮 降低胆固醇 97

润肺 98

绿豆百合银耳豆浆 清肺热、滋阴润肺 98



莲藕小米青豆豆浆	养阴润燥、补肺	99
黑豆雪梨大米豆浆	养阴、润肺化痰	99
百合荸荠大米汁	清热泻火、润燥	100
山药百合米糊	健脾补肺	101
小米芝麻糊	防止皮肤干燥、粗糙	101
萝卜莲藕梨汁	养阴生津	102
润肺枇杷汁	润肺、止咳、化痰	102

补肾		103
黑豆黄豆浆	滋阴润燥、化痰止咳	103
栗香黑米黑豆浆	补肾强身	104
黑芝麻黄米黑豆浆	润肺化痰	104
腰果花生糊	补肾强身、延缓衰老	105
黑米黑芝麻汁	强肾气	105
桂圆山药汁	益肾补虚、滋养脾胃	106
番茄柳橙汁	护肾利尿	106

Part

6

增强体质：彻底远离亚健康



益气养血		108
黄豆红枣糯米豆浆	改善气虚造成的不舒适	108
桂圆糯米红豆豆浆	气血双补、止血、养颜	109
红枣芝麻红豆豆浆	补气血、健脾胃、增强免疫力	109
黄芪大米汁	改善气虚、气血不足	110
糙米花生杏仁糊	补血益气、润肤养颜	110
姜枣橘子汁	补血暖身	111
草莓汁	补气养血	111
祛湿排毒		112
红豆薏米豆浆	滋阴润燥、去痰止咳	112
甘薯花生黑豆浆	消除体内废气、通便排毒	113
海带豆浆	阻止人体吸收重金属元素	113
薏米小米汁	利水去湿	114
黑豆薏米核桃糊	祛湿	114
绿茶香蕉饮	排出毒素、瘦身减肥	115
黄瓜苹果橙汁	清热、利水、消肿	115
活血化淤		116
油菜黑豆浆	活血化淤	116
玫瑰花豆浆	疏肝活血	117
慈姑桃子小米汁	活血消积	118
黑豆糯米糊	活血补虚	118
木瓜油菜汁	净化血液	119
金橘菠菜豆浆	强化血管弹性	119
缓解疲劳		120
花生腰果豆浆	缓解身体疲劳，改善脑疲劳	120
杏仁榛子豆浆	对恢复体能有益	121
紫米红枣汁	增强大脑的敏锐度	122
牛奶黑米糊	辅助治疗腰膝酸软、四肢乏力	122
草莓葡萄柚乳酸饮	增强细胞活力、缓解疲劳	123
菠萝香橙豆浆饮	中和体内酸性物质	123
食欲不振		124
蚕豆黑豆浆	增强食欲、补充营养	124
山药大米汁	改善脾胃，增强食欲	125
山楂黄瓜汁	开胃、促进消化	125
健忘		126
健脑豆浆	增强记忆力	126
核桃腰果米糊	提高脑力	127
葡萄芦笋汁	为大脑提供营养	127
去火		128
绿豆苦瓜豆浆	清胃火、除肠热，缓解便秘和口腔溃疡	128
荸荠莲藕绿豆豆浆	清热去火、润肺止咳	129
蒲公英小米汁	清热、消肿、止烦渴	130



- 红豆薏米糊 清热排毒、降火消肿 130
- 苦瓜蜂蜜姜汁 除邪热，清心明目 131
- 橘柚生菜汁 消烦清热、促进睡眠 131

抗过敏 132

- 胡萝卜蜂蜜枣豆浆 预防花粉过敏、过敏性皮炎 132
- 蜂蜜油菜汁 保护呼吸道、预防过敏 133
- 胡萝卜汁 预防花粉过敏 133

防辐射 134

- 茉莉绿茶豆浆 提高人体的抗辐射能力 134
- 花粉海带豆浆 对抗磁辐射，减少免疫功能损伤 135
- 花粉木瓜薏米汁 对抗辐射的不利影响 135
- 玉米绿豆糊 利尿消肿、防治心血管疾病 136
- 油菜芦笋橘子汁 防辐射、抗癌 136

Part

7

对抗疾病：调理身体好状态



- | | |
|---|--|
| <p>高血压 138</p> <ul style="list-style-type: none"> 芹菜豆浆 排除体内多余的钠盐，辅助降压 138 芦笋山药豆浆 扩张末梢血管，降低血压 139 紫菜燕麦花生豆浆 扩张血管 139 南瓜糙米汁 加速钠的代谢 140 玉米燕麦糊 降糖降压 140 西芹菠菜汁 保持血压稳定 141 草莓葡萄柚橙汁 排除体内钠盐 141 <p>糖尿病 142</p> <ul style="list-style-type: none"> 银耳黑豆浆 减少糖类吸收，控制饭后血糖的上升速度 142 苦瓜豆浆 增强糖尿病患者的体质 143 芹菜绿豆豆浆 控制空腹和餐后血糖 143 荞麦小米豆浆 维持正常糖代谢 144 番茄苦瓜汁 平稳降血糖 145 圆白菜洋葱汁 调节糖代谢 145 | <p>血脂异常 146</p> <ul style="list-style-type: none"> 山楂枸杞豆浆 改善和促进胆固醇的排泄 146 葡萄花生红豆豆浆 降低胆固醇 147 小米薏米汁 降低血中胆固醇和甘油三酯水平 148 糙米荞麦米糊 促进胆固醇排泄 148 胡萝卜苹果汁 降低血脂 149 洋葱蜂蜜汁 促进脂质代谢 149 <p>感冒 150</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛奶花生豆浆 降低感冒风险 150 小麦核桃红枣豆浆 降低感冒风险 151 柠檬红豆薏米汁 补充维生素C 152 杏仁米糊 预防感冒、减轻感冒症状 152 苹果莲藕汁 对抗感冒病毒 153 |
|---|--|

咳嗽	154	湿疹	160
百合红豆豆浆 缓解肺热咳嗽	154	绿豆苦瓜豆浆 祛湿止痒, 缓解湿疹症状	160
白果黄豆豆浆 改善干咳无痰、咳痰带血	155	红枣薏米汁 促进体内湿气排出	161
黑米核桃糊 止咳平喘、润肺养神	155	薏米芝麻双仁米糊 润肠通便, 健脾利湿	161
荸荠雪梨汁 止咳平喘、润肺养神	156	癌症	162
杨桃润嗓汁 顺气润肺、生津化痰	156	香橙豆浆 减少口腔癌、食管癌、胃癌的 发病率	162
便秘	157	蓝莓牛奶豆浆 减少肠癌的发生	163
苹果豆浆 预防便秘	157	南瓜子黑米汁 预防前列腺癌	163
紫薯燕麦汁 促进肠胃蠕动、通便	158	甘薯燕麦米糊 通便排毒, 预防癌症发生	164
红豆燕麦小米糊 健脾祛湿、消除水肿	158	圆白菜汁 改善激素代谢, 预防癌症	164
香蕉牛奶 清热润肠	159		
甘薯牛奶汁 润肠通便	159		

Part

8

父亲母亲：温和滋补享晚年



促进代谢	166	芝麻杏仁豆浆 预防慢性病	176
燕麦枸杞山药豆浆 促进消化	166	腰果糯米汁 强筋健骨、预防骨质疏松	176
南瓜豆浆 健胃整肠	167	燕麦花生糊 养颜、润肤、抗衰老	177
糙米山药汁 健胃、促消化	168	枸杞核桃米糊 延衰抗老、强健身体	177
红枣燕麦糙米糊 促进消化	168	山药南瓜牛奶蜜汁 延缓衰老	178
芹菜番茄橘子汁 促进新陈代谢	169	火龙果营养果汁 清除体内自由基	178
双瓜蜂蜜汁 促进代谢	169	草莓胡萝卜饮 抗氧化、抗衰老	179
有效补钙	170		
虾皮紫菜豆浆 防治缺钙引起的骨质疏松	170		
牛奶瓜子仁豆浆 强壮骨骼、预防骨质疏松	171		
栗子大米汁 提高骨密度	172		
芝麻栗子糊 补钙	172		
高钙蔬果饮 强健骨骼	173		
菠萝橙子乳酸饮 促进钙的吸收	173		
延缓衰老	174		
五豆豆浆 防老抗癌、增强免疫力	174		
燕麦山药黑米黑豆浆 增强体力、延年益寿	175		



缓解失眠	180	缓解围绝经期症状	186
枸杞百合豆浆 调理神经虚弱引起的失眠	180	莲藕雪梨豆浆 清热安神, 安抚焦躁的情绪	186
黑豆百合豆浆 清心安神、滋阴润燥	181	桂圆糯米豆浆 改善烦躁、潮热等症状	187
高粱小米汁 辅助治疗脾胃失和引起的失眠	182	大米红枣豆浆 缓解围绝经期情绪暴躁	187
安神桂圆米糊 养心安神、补脾益血	183	红枣燕麦汁 缓解围绝经期症状	188
花生核桃奶糊 促进睡眠	183	黑米黄豆糊 抗衰老, 补充矿物质	188
芒果蜂蜜牛奶饮 解和精神紧张、镇静催眠	184	豆浆蓝莓果汁 改善围绝经期不适症状	189
生菜梨汁 安神催眠、凉血清热	184	猕猴桃生菜豆浆饮 改善失眠症状	190
南瓜牛奶汁 安眠	185		

Part

9

儿童和青少年：健康成长好营养



提高免疫力	192	菊花豆浆 清肝明目	202
花生红枣红豆豆浆 补充矿物质	192	胡萝卜枸杞豆浆 养肝、护眼、增强抵抗力	203
胡萝卜豆浆 提高机体抵抗疾病的能力	193	南瓜花生黄豆豆浆 保护眼睛、滋润肌肤	203
紫薯南瓜黑豆浆 提高人体抵抗力	193	胡萝卜绿豆米糊 缓解视疲劳、清肝明目	204
芝麻燕麦汁 预防小儿佝偻病	194	玉米枸杞米糊 清热明目、保护视力	204
大米糙米糊 增强体质、提高免疫力	195	香橙胡萝卜汁 保护视力, 让眼睛更明亮	205
蛋黄米糊 提高宝宝免疫力	195	番茄牛奶汁 防止视觉疲劳	206
樱桃酸奶饮 预防感冒和补铁	196	胡萝卜苹果芹菜汁 护眼、促进消化	206
香蕉苹果牛奶饮 开胃, 补充矿物质	196	增进食欲	207
甘薯苹果牛奶汁 营养丰富, 帮助儿童成长	197	菠萝豆浆 促进消化	207
健脑益智	198	红豆小米汁 改善消化不良	208
核桃果香豌豆豆浆 改善大脑疲劳、促进生长发育	198	胡萝卜核桃米糊 促进新陈代谢	209
玉米芝麻豆浆 增强智力和记忆力	199	胡萝卜山楂汁 健胃消食	209
蛋黄豆浆 促进脑部发育、增强记忆力	199	番茄苹果汁 增进食欲、预防便秘	210
黑木耳花生黑米汁 促进大脑发育、增强记忆力	200	热带风情混合果汁 帮助消化	210
菠菜雪梨汁 促进眼睛和大脑发育	201		
黄豆南瓜大米糊 促进智力发育	201		
保护视力	202		



- 美白养颜** 212
- 白菜苹果豆浆 润泽肌肤 212
- 香蕉草莓豆浆 美白滋润 213
- 香草豆浆 滋补养颜 213
- 小米薏米绿豆汁 去斑解毒 214
- 花生芝麻米糊 滋阴去燥、养颜润发 214
- 黄瓜猕猴桃汁 美白肌肤 215
- 芦荟西瓜汁 去斑、美白、滋润肌肤 215
- 乌发养发** 216
- 花生芝麻黑豆浆 改善非遗传性白发病 216
- 黑米大米汁 帮助排出体内的重金属毒物 217
- 芝麻黑米糊 养发、润肤、抗衰 218
- 桂圆胡萝卜芝麻汁 养神益气、润肤乌发 218
- 桑葚葡萄乌梅汁 补肾养血、乌发润发 219
- 减肥美体** 220
- 桂圆山药豆浆 减肥健美 220
- 木瓜芒果豆浆 润肤丰胸 221
- 黄瓜豆浆 利水减肥 221
- 葡萄干苹果薏米汁 消脂抗衰 222
- 绿豆薏米糊 改善腿部水肿 222
- 菠萝多纤果汁 促进代谢、通便排毒 223
- 生菜豆浆饮 减肥健美、增白皮肤 224
- 木瓜玉米奶 丰胸减肥 224
- 草莓杏仁牛奶汁 美容丰胸 225
- 防治缺铁性贫血** 226
- 红枣花生豆浆 养血、补血、补虚 226
- 枸杞黑芝麻豆浆 防治缺铁性贫血 227
- 桂圆红豆豆浆 改善贫血头晕 227
- 黑木耳枸杞小米汁 对抗青春期中女生贫血 228
- 红枣核桃米糊 益气养血、预防贫血 229
- 樱桃汁 预防缺铁性贫血 230
- 菠菜草莓葡萄汁 改善贫血 230
- 猕猴桃蛋黄橘子汁 促进铁的吸收 231
- 缓解痛经** 232
- 山楂大米豆浆 改善血淤型痛经 232
- 茉莉花豆浆 减轻腹痛、痛经 233
- 山药薏米汁 调经止痛、行气活血 234
- 当归红枣米糊 改善气血不足、月经不调 234
- 西蓝花豆浆汁 防止经期便秘 235
- 番茄菠萝汁 活血化淤 235
- 防治乳腺增生** 236
- 甘薯黑豆浆 预防乳腺癌 236
- 葱香燕麦汁 降低乳腺癌和胃癌的发病率 237
- 花生十谷米糊 降低胆固醇 237
- 胡萝卜豆浆 改善乳腺增生症状 238
- 菜花圆白菜汁 改善乳腺小叶增生症状 238



Part

11

孕妇产妇：营养滋润好调理



孕妈妈

240

- 百合银耳黑豆浆 缓解妊娠反应和焦虑性失眠 240
- 小米豌豆豆浆 促进胎儿中枢神经发育 241
- 豌豆核桃红豆豆浆 促进胎儿生长发育和大脑健康 241
- 百合小米汁 帮助孕妈妈缓解失眠 242
- 燕麦栗子糊 健脾补肾，缓解孕期便秘 242
- 蜂蜜番石榴牛奶 促进胎儿骨骼发育 243
- 叶酸果蔬汁 预防胎儿先天性神经管畸形 243

海带柠檬汁 促进胎儿大脑发育 244

丝瓜苹果汁 缓解孕吐、水肿等症 244

新妈妈

245

甘薯山药豆浆 有利于滋补元气 245

红豆红枣豆浆 促进产后体力恢复和乳汁分泌 246

小米红枣糊 养胃滋补、助消化 246

菠菜橘子汁 通肠导便、缓解疲劳 247

菠菜水果汁 促进铁的吸收 247

木瓜香蕉饮 催乳、通便、补血 248

Part

12

特殊人群：选择适合自己的



电脑族

250

黑米绿豆豆浆 缓解辐射不适 250

胡萝卜芝麻黑豆浆 护眼、抗辐射 251

猕猴桃橘子汁 减少辐射对皮肤的影响 251

熬夜族

252

咖啡豆浆 提神醒脑 252

小米花生糊 缓解熬夜疲劳 253

草莓柚橙汁 缓解疲劳，养颜 253

吸烟、饮酒者

254

紫薯南瓜豆浆 开胃消食 254

莲子花生糊 益气补血、祛风驱寒 255

莲藕雪梨汁 缓解烟毒伤害 255

姜橘苹果汁 缓解宿醉 256




豆浆 五谷米糊 果蔬汁 一本就够

李宁 主编

北京协和医院营养科副主任医师



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本就够/李宁主编. --
北京:中国纺织出版社,2016.3
ISBN 978-7-5064-9905-7

I. ①豆… II. ①李… III. ①豆制品—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313580号

策划编辑:樊雅莉 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
邮购电话: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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 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:16
字数:220千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

A glass of yellow smoothie with a pink rose in the background.

PREFACE 前言

《中国居民膳食指南》中着重指出“食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；减少烹调油用量；每天足量饮水；吃新鲜卫生的食物。”而要实现这些对于现在的人们来说不是很容易，当前的生活节奏非常快，人们都像陀螺一样地旋转着，不同的是陀螺是不知疲倦的。

不停奔劳的生活导致人们的饮食极其不规律，长期食用快餐，根本达不到《中国居民膳食指南》中的要求，从而营养摄入不充足，很多人的身体都进入了亚健康的状态，严重者甚至受着各种疾病的困扰。比如，上班族长期感到睡眠不足、身体疲乏；儿童及青少年营养不良；一些人长期受便秘、感冒之苦；还有一些人饱受三高危险。

而这些问题归根结底是由于营养摄入不充足造成的，本书就是基于解决营养摄入不充足的问题编写的。本书向您推荐了多款豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁，均选用天然、安全、无添加剂的食材，可以实现家庭自制，操作简单、快捷、方便，保证您每天都能将新鲜和卫生的五谷杂粮、蔬菜和水果吃到身体里，从而保证您的营养供给。

本书所推荐的饮品是从保健、祛病、人群等几大类划分的，可以保证您按照自己的情况进行选择，养生功效更好。另外，本书还将适宜打制饮品的食材做了简单介绍，您可以根据实际需要自行搭配。

相信，您一定会在本书中找到属于自己的健康饮品。

目录

CONTENTS



Part

1

五谷蔬果最养人



关于五谷杂粮	14	果蔬汁的主要功效	21
五谷杂粮有哪些营养	14	怎样做出新鲜又好喝的果蔬汁	22
五谷杂粮的养生功效	15	制作豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的小窍门	24
豆浆，让豆类的营养更易吸收	16	常用的工具	24
五谷汁和米糊，发挥米类的强身功效	18	添加辅料让味道升级	25
关于蔬菜和水果	20	食材混搭让营养升级	26
果蔬中可贵的植物性营养素	20		

Part

2

适宜打制饮品的食材



五谷杂粮类	28	蔬菜、水果类	32
黄豆 / 绿豆 / 红豆 / 黑豆	28	黄瓜 / 南瓜 / 苦瓜 / 番茄	32
豌豆 / 紫米 / 黑米 / 糯米	29	菠菜 / 油菜 / 芹菜 / 生菜	33
糙米 / 燕麦 / 薏米 / 荞麦	30	圆白菜 / 胡萝卜 / 白萝卜 / 莲藕	34
高粱米 / 玉米 / 小米 / 大米	31	甘薯 / 山药 / 百合 / 西瓜	35
		樱桃 / 苹果 / 草莓 / 梨	36
		香蕉 / 橙子 / 葡萄 / 橘子	37
		柠檬 / 猕猴桃 / 菠萝 / 木瓜	38
		山楂 / 芒果 / 桂圆	39
		其他类	40
		花生 / 杏仁 / 芝麻 / 核桃	40
		腰果 / 红枣 / 莲子	41
		一眼看出各种食材的量	42



Part

3

不容错过的经典味道



原汁原味

- 黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老
- 黑豆豆浆 抗衰老、益寿
- 红豆豆浆 养心、利尿消肿
- 青豆豆浆 健脾、预防脂肪肝
- 小米汁 和胃助眠
- 玉米汁 防癌健脑
- 荞麦汁 防癌养心
- 黑芝麻糊 养发护发
- 紫米米糊 养血明目
- 薏米米糊 润肤养颜
- 西瓜汁 清热利尿
- 番茄汁 防癌抗老
- 苹果汁 缓解便秘
- 生菜汁 减肥瘦身

44

混搭风味

- 44 米香豆浆 有助蛋白质的吸收 53
- 45 牛奶开心果豆浆 理气开郁、补益肺肾 54
- 45 八宝豆浆 健脑益智 54
- 46 绿豆糙米汁 排出体内毒素 55
- 46 南瓜大米黑米汁 润肠通便 55
- 47 红薯小米黑米汁 预防心血管系统的脂质沉积 56
- 47 大米花生红枣米糊 调养五脏、补气健脑 56
- 49 南瓜米糊 促进毒素排出 57
- 49 胡萝卜米糊 保护眼睛 57
- 50 甘薯米糊 提高抵抗力 58
- 51 多维C甜橙汁 提高免疫力 58
- 51 南瓜胡萝卜汁 防止脂质沉积 59
- 52 木瓜柠檬汁 帮助消化、预防便秘 60
- 山药蜜奶 健胃整肠 60

Part

4

巧应时令：一年四季都健康



春季温补养生

- 玉米豆浆 全面吸收植物蛋白质
- 燕麦核桃豆浆 升阳、调理脾胃
- 小米红枣汁 补气养血
- 高粱米糊 温补肠胃
- 玉米黄豆糊 预防春季感冒
- 草莓酸奶汁 缓解春困
- 苹果菠萝生姜汁 消炎、防过敏
- 西瓜橘子番茄汁 促进消化

62

夏季防暑清热

- 62 黄瓜玫瑰燕麦豆浆 清心解热、静心安神 68
- 63 绿豆西瓜皮豆浆 解热去暑、生津止渴、降火 69
- 64 红枣大麦豆浆 健胃消食 69
- 64 红枣紫米汁 有助思维敏捷 70
- 65 红豆山楂米糊 排毒、消脂 71
- 66 红豆小米糊 清热祛火 71
- 67 西瓜黄瓜汁 生津止渴、利尿消肿 72
- 67 番茄葡萄苹果饮 保护血管健康 73