



养生

441道简单
易做的养生食谱

豆浆 米糊 蔬果汁 全书



天然饮品，新鲜又美味

陈禹 主编

营养均衡搭配，健康乐无忧

针对不同人群，对症食疗，全方位呵护家人健康



化学工业出版社

养生

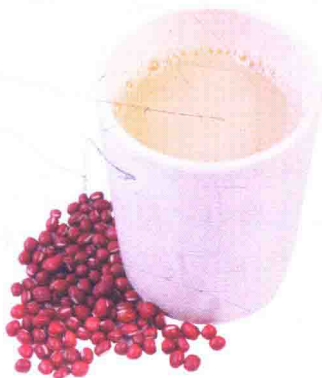
441道简单易
做的养生食谱

豆浆 米糊 蔬果汁



全书

陈禹 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书由营养专家精心为您挑选了几百种经典豆浆、米糊和蔬果汁配方，按照不同功效、适宜人群、常见疾病以及不同季节分别介绍。每一款豆浆、米糊、蔬果汁都有具体的制作步骤，附有精美的图片、详细的养生功效，即便是新手也可以即刻上手，方便轻松地做出美味的浆汁饮品。本书是家庭豆浆机和榨汁机爱好者的养生必备宝典。

本书编写人员

主 编：陈 禹

编写人员：陈 禹 李 叶 申艳芝

陈 玢 李 波

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆米糊蔬果汁全书 / 陈禹主编. -- 北京 : 化学工业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-122-26037-6

I. ①养… II. ①陈… 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(2016)第007295号

责任编辑：陈燕杰

装帧设计：北京融典创世文化有限公司 史利平

责任校对：王素芹

部分图片提供：©微图

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京彩云龙印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张16 $\frac{1}{2}$ 字数206千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



前言



中国人饮用豆浆已有上千年的历史，豆浆是很多中国家庭的早餐必备饮品，也是一种老少皆宜的营养和保健食品。它含有丰富的蛋白质、磷脂、维生素、铁、钙等营养素，尤其是其所含的钙，可以与牛奶等乳类媲美，享有“植物奶”的美誉。

俗话说“药补一堆不如豆浆一杯”，豆浆营养丰富，具有养生保健的功效。《本草纲目》记载：“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒。”《延年秘录》上有常喝豆浆能“长肌肤，益颜色，填骨髓，加力气，补虚能食”的记载。豆浆中所含的膳食纤维，能抑制葡萄糖的吸收，有助于调节血糖，防治糖尿病；人体内的钠含量过高，容易导致血压升高，而豆浆中含有丰富的钾，可调节细胞渗透压，帮助防治高血压；豆浆中的钾、镁、钙等矿物质，还有助于增强心肌兴奋性，改善心肌营养；豆浆还可促进胆固醇代谢，降血脂，降低冠心病、脑梗死、脑出血、心肌梗死等心脑血管疾病的发病率；豆浆中的卵磷脂有助于神经细胞细胞膜的形成，可改善脑功能；豆浆中的蛋白质、硒、大豆异黄酮等成分，有助于抑制癌细胞，对胃癌、肠癌、乳腺癌等有辅助防治作用；常喝豆浆，还有助于防治支气管炎、老年痴呆、便秘、肥胖症等疾病，并且能够强壮骨骼，预防骨质疏松。

豆浆一年四季皆可饮用，春饮豆浆养肝滋阴，夏饮豆浆生津止渴，秋饮豆浆润燥降火，冬喝豆浆祛寒暖胃。难怪唐人诗中有“旋乾磨上流琼液，煮月铛中滚雪花”之句。

米糊，做法简单，口味贴近大众，同样备受现代人推崇，加入各种谷类和营养素的米糊，容易被人体消化吸收，可以迅速为人体提供能量，能较好地发挥保健作用，并且口感独特，可让浓郁的米香充分释放，增进感官享受，增强食欲。

蔬果汁作为一种集保健、食疗、美容于一身的综合性饮品，也已经走进现代人的生活，自制蔬果汁已经成为一种时尚，它可以依据个人爱好搭配调味，最大的好处是卫生可靠、新鲜自然、营养流失少，且不含任何色素、香料、防腐剂及糖精等人工合成原料，具有百分之百的安全性，可以放心饮用。

蔬果中含有大量的维生素、矿物质、膳食纤维，合理均衡地食用，可促进营养素的吸收，增强人体免疫力，抗氧化，防衰老，促进健康，预防疾病。蔬果汁中所含的膳食纤维可以帮助消化、促进新陈代谢，清除人体内的“毒素”，让你保持健康；丰富的维生素和矿物质，可改善体质，提高机体免疫力，在饮品升级的同时，让健康保健也升级。

本书精心挑选了几百款经典的豆浆、米糊和蔬果汁，口味多样，搭配合理，营养全面。本书力求关爱各类人群，如儿童、老人、孕妈妈以及爱美女士等，针对不同人群，量身制订了最合适的饮食方案。书中每一款豆浆、米糊、蔬果汁都有详细的制作步骤，并配有精美的图片，文字通俗易懂，即便是新手也可以即刻上手，方便轻松地做出美味的浆汁饮品，轻松呵护全家人的健康。本书是家庭保健的必备宝典。

陈禹

2015年12月





目录



Part 1 每天一杯营养豆浆，不劳医生开药方

喝出身体好状况——豆浆保健方

健脾和胃

西米山药豆浆.....2	高粱红豆豆浆.....4
黄米红枣豆浆.....3	桂圆红枣豆浆.....5
糯米红枣豆浆.....3	薏米山药豆浆.....5
杏仁芡实薏米豆浆.....4	

护心祛火

百合红绿豆浆.....6	百合莲子豆浆.....8
荷叶莲子豆浆.....7	西芹薏米绿豆浆.....9
红枣枸杞豆浆.....7	黄瓜绿豆豆浆.....9
小米红枣豆浆.....8	

补肝强肝

枸杞青豆豆浆.....10	生菜青豆浆.....12
黑米枸杞豆浆.....11	青豆黑米豆浆.....13
葡萄玉米豆浆.....11	茉莉绿茶豆浆.....13
五豆红枣豆浆.....12	

固精益精

芝麻黑豆豆浆.....14	黑米核桃黑豆豆浆.....15
枸杞黑豆豆浆.....15	黑枣花生豆浆.....16





- 黑米芝麻豆浆.....16 木耳黑米豆浆.....17
 红豆枸杞豆浆.....17

润肺补气

- 莲子百合绿豆豆浆.....18 糯米杏仁豆浆.....20
 荸荠百合雪梨豆浆.....19 白果豆浆.....21
 木瓜西米豆浆.....19 紫米西洋参红豆豆浆.....21
 百合糯米豆浆.....20



- 芦笋香瓜豆浆.....22 海带绿豆豆浆.....24
 薏米木瓜花粉绿豆浆.....23 无花果绿豆豆浆.....25
 核桃大米豆浆.....23 薄荷豆浆.....25
 南瓜牛奶豆浆.....24

上班族

- 核桃杏仁绿豆豆浆.....26 榛子杏仁豆浆.....28
 核桃杏仁露.....27 腰果小米豆浆.....29
 蜂蜜薄荷绿豆豆浆.....27 蜂蜜黄豆绿豆豆浆.....29
 荞麦红枣豆浆.....28

学生

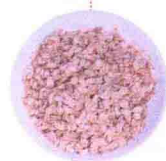
- 芝麻燕麦豆浆.....30 红豆胡萝卜豆浆.....31
 燕麦核桃豆浆.....31

宝宝

- 四豆花生豆浆.....32 核桃豆浆.....35
 五谷酸奶豆浆.....33 燕麦山药豆浆.....35
 菊花枸杞红豆豆浆.....33 五色滋补豆浆.....36
 豌豆绿豆大米豆浆.....34 燕麦枸杞山药豆浆.....36
 红枣枸杞黑豆豆浆.....34

老年人

- 红腰豆南瓜豆浆.....37 红薯香蕉杏仁豆浆.....39
 银耳百合黑豆豆浆.....38 西芹黑米豆浆.....39
 豌豆小米豆浆.....38



新妈妈

- | | |
|---------------|----------------|
| 莲藕红豆豆浆.....40 | 南瓜芝麻豆浆.....42 |
| 山药牛奶豆浆.....41 | 山药红薯米豆浆.....42 |
| 红豆腰果豆浆.....41 | |

更年期女性

- | | |
|-----------------|---------------|
| 桂圆糯米豆浆.....43 | 红枣黑豆豆浆.....45 |
| 茯苓豆浆.....44 | 莲藕雪梨豆浆.....46 |
| 桂圆花生红豆豆浆.....44 | 三红豆浆.....46 |
| 燕麦红枣豆浆.....45 | |

美丽“喝”出来——豆浆养颜方

养颜润肤

- | | |
|----------------|---------------|
| 玫瑰花红豆豆浆.....47 | 香橙豆浆.....49 |
| 大米红枣豆浆.....48 | 薏米玫瑰豆浆.....50 |
| 桂花茯苓豆浆.....48 | 红枣莲子豆浆.....50 |
| 茉莉玫瑰花豆浆.....49 | |

美体减脂

- | | |
|---------------|---------------|
| 薏米红枣豆浆.....51 | 糙米红枣豆浆.....53 |
| 荷叶豆浆.....52 | 荷叶绿豆豆浆.....53 |
| 西芹绿豆豆浆.....52 | |

护发乌发

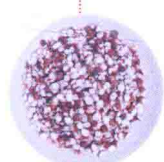
- | | |
|---------------|---------------|
| 核桃蜂蜜豆浆.....54 | 芝麻核桃豆浆.....55 |
| 核桃黑豆豆浆.....56 | |

抗衰防老

- | | |
|-----------------|-------------|
| 茯苓米香豆浆.....56 | 三黑豆浆.....57 |
| 杏仁芝麻糯米豆浆.....57 | |

排毒清肠

- | | |
|---------------|--------------|
| 生菜绿豆豆浆.....58 | 无花果豆浆.....59 |
| 莲藕豆浆.....59 | |





- 补气养血
- 红枣紫米豆浆 60 花生红枣豆浆 61
 黄芪糯米豆浆 61

祛痘淡斑

- 黑芝麻黑枣豆浆 62 海带绿豆豆浆 63
 薏米绿豆豆浆 63

对症调养身体——豆浆食疗方

高血压病

- 西芹豆浆 64 薏米青豆黑豆豆浆 66
 西芹黑豆豆浆 65 小米荷叶黑豆豆浆 66
 芸豆蚕豆豆浆 65

血脂异常

- 紫薯南瓜豆浆 67 葡萄红豆豆浆 69
 红薯芝麻豆浆 68 大米百合红豆豆浆 70
 黄金米豆浆 68 薏米柠檬红豆豆浆 70
 山楂荞麦豆浆 69

糖尿病

- 山药豆浆 71 黑米南瓜豆浆 73
 高粱小米豆浆 72 紫菜南瓜豆浆 73
 燕麦小米豆浆 72

便秘

- 苹果香蕉豆浆 74 火龙果豌豆豆浆 75
 玉米小米豆浆 75

胃病

- 小米豆浆 76 糯米豆浆 78
 大米南瓜豆浆 77 怡糖豆浆 78
 红薯大米豆浆 77

脂肪肝

- 玉米葡萄豆浆 79 银耳山楂豆浆 80



荷叶青豆豆浆	80	苹果燕麦豆浆	81
芝麻小米豆浆	81		

因时调养——四季养生豆浆

春季养生豆浆

糯米山药豆浆	82	西芹红枣豆浆	84
薏米百合豆浆	83	麦米豆浆	85
燕麦紫薯豆浆	83	芦笋山药豆浆	85
葡萄干柠檬豆浆	84		

夏季养生豆浆

绿茶绿豆百合豆浆	86	荷叶绿茶豆浆	88
椰汁豆浆	87	菊花绿豆豆浆	89
西瓜豆浆	87	三豆消暑豆浆	89
绿茶米豆浆	88		

秋季养生豆浆

木瓜银耳豆浆	90	花生百合莲子豆浆	92
绿桑百合柠檬豆浆	91	红枣红豆豆浆	93
龙井豆浆	91	二豆蜜浆	93
百合银耳绿豆豆浆	92		

冬季养生豆浆

莲子红枣糯米豆浆	94	荸荠雪梨黑豆豆浆	96
杏仁松子豆浆	95	燕麦薏米红豆豆浆	96
黑芝麻蜂蜜豆浆	95		

Part 2 五谷杂粮米糊，天然食补方

米糊保健方

蛋黄米糊	98	花生芝麻糊	101
红薯米糊	99	腰果花生米糊	101
花生米糊	99	山药芝麻糊	102
山药米糊	100	牛奶香蕉糊	102
南瓜米糊	100	黑豆芝麻米糊	103





核桃花生麦片米糊	103	黑米核桃糊	105
红豆山楂米糊	104	小米胡萝卜糊	106
南瓜黄豆大米糊	104	桂圆米糊	106
十谷米糊	105		

米糊养颜方

枸杞芝麻糊.....	107	莲子花生豆米糊	112
薏米芝麻双仁米糊	108	杏仁米糊	112
小米芝麻糊.....	108	四神米糊	113
红枣核桃米糊	109	薏米米糊	113
莲子百合红豆糊	109	糙米糊	114
薏米红豆糊	110	花生芝麻米糊	114
大米糙米糊	110	香米糊	115
紫米糊	111	糙米花生糊	115
枸杞核桃米糊	111		

米糊食疗方

玉米米糊	116	芝麻栗子羹	121
胡萝卜米糊	117	玉米绿豆糊	121
芝麻首乌糊	117	黑米黄豆核桃糊	122
乌金养生糊	118	黑糖薏米糊	122
红豆莲子糊	118	香榧谷米糊	123
莲子奶糊	119	核桃腰果米糊	123
桑葚黑芝麻糊	119	红薯大米糊	124
枣杞生姜米糊	120	山药莲子米糊	124
核桃藕粉糊	120		



Part 3 每天一杯蔬果汁，全家老少保健康

喝对蔬果汁不生病——日常保健蔬果汁

消暑解渴

牛奶草莓汁.....	126	草莓蜂蜜汁	128
圣女果胡萝卜汁	127	西瓜汁	128
哈密瓜芒果汁	127	猕猴桃苹果柠檬汁	129



爽口芹菜芦笋汁129

增强免疫力

胡萝卜草莓蜂蜜汁.....130 哈密瓜草莓汁132
 黑莓草莓汁131 荔枝菠萝汁133
 火红营养汁131 苹果蓝莓汁133
 酸甜莲藕橙子汁132

健脑益智

橘子柠檬汁135 美味香蕉火龙果汁136
 苹果猕猴桃蜂蜜汁.....135 西红柿芹菜汁137
 白梨西瓜柠檬汁136 葡萄苹果柠檬汁137

养胃护胃

西瓜橙子蜂蜜汁138 苹果草莓蜜汁140
 土豆莲藕汁139 雪梨汁141
 猕猴桃香蕉汁139 爽口胡萝卜芹菜汁141
 美味草莓猕猴桃汁140

养心护心

苹果菠萝牛奶汁142 西瓜柠檬蜂蜜汁144
 草莓香瓜柠檬蜜汁143 猕猴桃柳橙酸奶145
 山楂草莓柠檬汁143 胡萝卜红薯汁145
 西红柿芹菜叶汁144

保肝护肾

黄瓜芹菜汁.....146 西红柿蔬菜汁148
 苹果香蕉柠檬蜜汁147 柠檬桃汁149
 爽口柳橙西瓜汁147 木瓜菠萝汁149
 南瓜椰奶汁148

润肺止咳

清爽西瓜汁.....150 苹果柠檬橙子汁152
 橙子雪梨汁151 西瓜蜜桃蜂蜜汁153
 百合雪梨汁151 土豆莲藕香蕉汁153
 橘子橙子苹果汁152





清热降火

- | | |
|------------------|-----------------|
| 白梨苹果汁.....154 | 菠萝苹果橙子汁.....156 |
| 西瓜香蕉苹果汁.....155 | 杨桃柳橙蜂蜜汁.....157 |
| 西红柿芹菜柠檬汁.....155 | 苹果蓝莓柠檬汁.....157 |
| 青葡萄苹果蜂蜜汁.....156 | |

防止脱发

- | | |
|------------------|------------------|
| 葡萄石榴汁.....158 | 酸甜猕猴桃柳橙汁.....160 |
| 香蕉火龙果牛奶汁.....159 | 西红柿胡萝卜汁.....160 |
| 橘子马蹄蜂蜜汁.....159 | |

通便利尿

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 苹果菠萝桃子汁.....161 | 西瓜苹果姜汁.....163 |
| 爽口橘子菠萝汁.....162 | 清凉西瓜柳橙汁.....163 |
| 芒果柠檬汁.....162 | |

抗辐射

- | | |
|-----------------|------------------|
| 香蕉柳橙蜂蜜汁.....164 | 西红柿苹果醋汁.....166 |
| 美味柳橙香瓜汁.....165 | 胡萝卜南瓜苹果汁.....167 |
| 沙田柚柠檬汁.....165 | 樱桃菠萝柠檬汁.....167 |
| 红糖西瓜蜂蜜饮.....166 | |

防癌抗癌

- | | |
|------------------|------------------|
| 沙田柚草莓蓝莓汁.....168 | 菠菜青苹果优酪乳.....170 |
| 柳橙油桃姜糖饮.....169 | 牛蒡胡萝卜芹菜汁.....170 |
| 猕猴桃柳橙酸奶汁.....169 | |

让榨汁机成为你的药房——常见病调理蔬果汁

感冒

- | | |
|------------------|------------------|
| 洋葱胡萝卜李子汁.....171 | 莲藕菠萝柠檬汁.....173 |
| 金橘橙子柠檬汁.....172 | 豆芽西红柿草莓汁.....174 |
| 美味桃汁.....172 | 雪梨菠萝汁.....174 |
| 樱桃草莓柚子汁.....173 | |

咳嗽

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 苹果柳橙柠檬汁.....175 | 橘子柠檬柳橙汁.....176 |
|-----------------|-----------------|

梨子香瓜柠檬汁	176	莲藕柳橙苹果汁	178
猕猴桃苹果汁	177	樱桃西红柿汁	178
白菜柠檬葡萄汁	177		

便秘

柑橘柳橙蜂蜜汁	179	覆盆子黑莓牛奶汁	181
菠萝柠檬蜂蜜汁	180	香蕉燕麦牛奶	182
桃子苹果汁	180	胡萝卜柠檬李子汁	182
菠菜橘子苹果汁	181		

高血压病

香蕉橘子优酪乳	183	梨苹果香蕉汁	185
覆盆子菠萝桃汁	184	柳橙苹果梨汁	186
美味胡萝卜草莓汁	184	火龙果苦瓜汁	186
苹果绿茶优酪乳	185		

高脂血症

莲藕柠檬苹果汁	187	苹果哈密瓜鲜奶汁	189
黄瓜蔬菜蜂蜜汁	188	草莓柠檬乳酪汁	189
美味胡萝卜柑橘汁	188		

高血糖

美味樱桃牛奶汁	190	黄瓜苹果柠檬汁	192
柳橙青葡萄蜜汁	191	苹果汁	193
梨柚柠檬汁	191	青苹果菠菜汁	193
桃子香瓜汁	192		

口腔溃疡

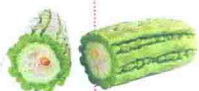
爽口西瓜葡萄柚汁	194	苦瓜芹菜黄瓜汁	196
芹菜胡萝卜柳橙汁	195	黄花菠菜蜂蜜汁	196
胡萝卜雪梨汁	195		

一杯蔬果汁调养全家——适合全家人的蔬果汁

老年人

山药橘子哈密瓜汁	197	胡萝卜西瓜柠檬汁	198
香蕉油菜花生汁	198	黄瓜柠檬蜜汁	199





苹果菠菜柠檬汁199

苹果胡萝卜蜂蜜饮.....200

草莓菠萝葡萄柚汁201

莲藕木瓜李子汁201

胡萝卜柳橙汁202

美味西蓝花汁204

菠萝西红柿蜂蜜汁205

清凉香蕉油菜汁205

苹果黄瓜汁.....207

雪梨李子蜂蜜汁208

柠檬橙子橘子汁208

儿童

胡萝卜汁202

香蕉菠菜苹果汁203

包菜苹果柠檬汁203

男性

香蕉哈密瓜奶汁206

葡萄哈密瓜蓝莓汁206

女性

美味西红柿芒果汁209

爽口西红柿洋葱汁209

蔬果养颜——爱美女性专属蔬果汁

美白护肤

菠萝苹果葡萄柚汁.....210

芹菜西红柿柠檬饮211

芹菜胡萝卜苹果汁211

黄瓜雪梨蜂蜜汁212

西红柿香蕉奶汁212

菠萝汁213

西红柿沙田柚蜂蜜汁213

补血养颜

玉米汁214

黑加仑牛奶汁215

南瓜胡萝卜柑橘汁215

葡萄汁216

猕猴桃汁216

牛油果汁217

猕猴桃双菜汁217

纤体瘦身

薄荷黄瓜汁.....218

草莓石榴菠萝汁219

菠萝姜汁219

草莓牛奶萝卜汁220

黑加仑草莓汁220

白萝卜芹菜大蒜汁221

草莓蜜桃汁221

除皱祛斑

- | | |
|------------------|-------------------|
| 南瓜柳橙汁.....222 | 香蕉荔枝哈密瓜汁224 |
| 西柚玉米柠檬汁223 | 西红柿甜椒蔬果汁225 |
| 哈密瓜巧克力汁223 | 胡萝卜红薯汁225 |
| 芹菜葡萄汁224 | |



对症喝蔬果汁——特殊人群调养蔬果汁

孕产妇

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 土豆芦柑姜汁.....226 | 葡萄苹果汁228 |
| 莴苣生姜汁227 | 菠萝西瓜皮菠菜汁229 |
| 香蕉蜜桃牛奶果汁227 | 芒果苹果橙子汁229 |
| 榴莲果汁228 | |



学生

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 核桃牛奶汁.....230 | 猕猴桃葡萄芹菜汁232 |
| 鲜葡萄蜜汁231 | 白菜心胡萝卜芥菜汁 233 |
| 草莓菠萝汁231 | 葡萄果醋汁233 |
| 苹果胡萝卜菠菜汁232 | |



上班族

- | | |
|------------------|-----------------|
| 胡萝卜菠萝汁.....234 | 葡萄卷心菜汁236 |
| 芦荟香瓜橘子汁235 | 苹果葡萄柚汁237 |
| 菠萝甜椒杏汁235 | 菠萝柠檬汁237 |
| 洋葱苹果汁236 | |



烟瘾一族

- | | |
|------------------|------------------|
| 猕猴桃芹菜汁238 | 荸荠葡萄猕猴桃汁.....240 |
| 猕猴桃葡萄汁239 | 猕猴桃椰奶汁240 |
| 百合圆白菜蜜饮239 | |

经常喝酒一族

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 西瓜莴苣汁.....241 | 姜黄果汁243 |
| 芝麻香蕉奶汁242 | 菠萝卷心菜汁243 |
| 芝麻酸奶果汁242 | |



咖啡成瘾一族

- | | |
|-------------------|------------------|
| 猕猴桃橙子柠檬汁244 | 香蕉蓝莓橙子汁245 |
|-------------------|------------------|



草莓酸奶果汁245

经常在外就餐一族

苹果香蕉芹菜汁246

橙子芒果牛奶汁247

菠萝苦瓜汁247

