

# 豆浆王

健康！300款营养豆浆配方全公开

全民最爱，以健康为先，一步到位，多样口味，任您挑选

保健豆浆+食疗豆浆+不同人群宜喝豆浆+蔬果花草豆浆+米糊米浆+蔬果汁……

国际烹饪大师 中华名厨 陈志田 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆王/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社,  
2011. 12

ISBN 978-7-5356-4980-5

I. ①豆… II. ①陈… III. ①豆制品—饮料—制作  
IV. ①TS214. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第250008号

## 豆浆王

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 陈志田

责任编辑: 范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/24

印 张: 16

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4980-5

定 价: 29.80元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

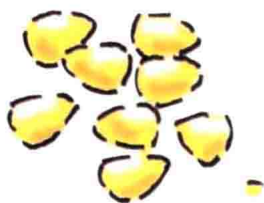
电子邮箱: [szjinban@163.com](mailto:szjinban@163.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



# 目录



## 豆浆的相关常识



豆浆机的选购 .....	012	豆浆的营养成分及功效 .....	018	豆浆的养生保健功效 .....	024
豆浆机的结构 .....	015	优质豆浆的关键指数及鉴别	020		
豆浆机的使用 .....	017	饮用豆浆的注意事项 .....	021		

## 经典原味豆浆



黄豆豆浆 .....	028	绿豆豆浆 .....	030	豌豆豆浆 .....	032
红豆豆浆 .....	029	黑豆豆浆 .....	031		

## 保健豆浆



健脾胃 .....	034	香草豆浆 .....	035	高粱红枣豆浆 .....	037
小米红豆浆 .....	034	清口龙井豆浆 .....	036	清爽开胃豆浆 .....	038

开胃五谷酸奶豆浆.....	039	甘润莲香豆浆.....	063	蒲公英小米绿豆浆.....	086
助消化高粱豆浆.....	040	<b>乌发</b> .....	064	大米百合荸荠豆浆.....	087
薄荷大米二豆浆.....	041	二黑豆浆.....	064	口果柠豆浆.....	088
红绿二豆浆.....	042	乌发黑芝麻豆浆.....	065	香草黑豆米浆.....	089
百合莲子二豆饮.....	043	芝麻蜂蜜豆浆.....	066	<b>明目</b> .....	090
消食山楂糙米浆.....	044	蜂蜜核桃豆浆.....	067	山药枸杞豆浆.....	090
<b>补气</b> .....	045	芝麻花生黑豆浆.....	068	花生豆浆.....	091
小米绿豆浆.....	045	<b>祛湿</b> .....	069	<b>活血化淤</b> .....	092
黄豆红枣糯米豆浆.....	046	薏米红绿豆浆.....	069	葡萄干酸豆浆.....	092
人参红豆紫米豆浆.....	047	玉米小米豆浆.....	070	山楂大米豆浆.....	093
黄豆黄芪大米豆浆.....	048	荞麦薏米豆浆.....	071	玫瑰花油菜黑豆浆.....	094
<b>解暑</b> .....	049	山药薏米豆浆.....	072	慈菇桃子小米绿豆浆.....	095
清凉冰豆浆.....	049	紫薯南瓜豆浆.....	073	大米莲藕豆浆.....	096
绿桑百合浆.....	050	<b>提神健脑</b> .....	074	<b>抗衰老</b> .....	097
绿豆薏米浆.....	051	黑红绿豆浆.....	074	小麦核桃红枣豆浆.....	097
三豆消暑浆.....	052	杏仁榛子豆浆.....	075	干果豆浆.....	098
绿豆红枣豆浆.....	053	麦米豆浆.....	076	牛奶开心果豆浆.....	099
<b>润肤美容</b> .....	054	杂粮豆浆.....	077	<b>护肾</b> .....	100
养颜燕麦核桃豆浆.....	054	杏仁豆浆.....	078	豌豆小米豆浆.....	100
红枣养颜豆浆.....	055	五谷豆浆.....	079	黑米豆浆.....	101
红枣米润豆浆.....	056	核桃豆浆.....	080	松花黑米豆浆.....	102
山药薏米豆浆.....	057	黑芝麻花生豆浆.....	081	核桃大米豆浆.....	103
<b>润肺</b> .....	058	红枣绿豆豆浆.....	082	补肾黑芝麻豆浆.....	104
黑豆银耳浆.....	058	<b>保肝</b> .....	083	牛奶花生豆浆.....	105
莲子花生豆浆.....	059	栗子燕麦豆浆.....	083	冰糖白果豆浆.....	106
绿红豆百合豆浆.....	060	芝麻黑米豆浆.....	084	<b>抗辐射</b> .....	107
杏仁大米豆浆.....	061	五豆红枣浆.....	085	黄绿豆茶豆浆.....	107
补肺大米豆浆.....	062	<b>去火</b> .....	086	花粉木瓜薏米绿豆浆.....	108

绿豆海带无花果豆浆.....109	糙米豆浆.....119	黄金米豆浆.....130
<b>排毒瘦身</b> .....110	草莓豆浆.....120	<b>养心</b> .....131
燕麦糙米豆浆.....110	<b>增强免疫</b> .....121	莲枣红豆浆.....131
绿豆红薯豆浆.....111	糙米花生浆.....121	红枣枸杞豆浆.....132
山楂红豆浆.....112	薏米百合豆浆.....122	花生百合莲子浆.....133
解毒胡萝卜豆浆.....113	风味杏仁豆浆.....123	宁心百合红豆浆.....134
海带豆浆.....114	高钙豆浆.....124	百合莲子绿豆浆.....135
香蕉草莓豆浆.....115	温补杏仁豆浆.....125	黑豆糯米豆浆.....136
<b>防癌抗癌</b> .....116	补虚饴糖豆浆.....126	竹叶米豆浆.....137
果仁豆浆.....116	菊花雪梨黄豆浆.....127	小米红枣豆浆.....138
红薯山药麦豆浆.....117	八宝豆浆.....128	
核桃黑芝麻豆浆.....118	五色滋补豆浆.....129	

## 食疗豆浆



<b>降血压</b> .....140	燕麦小米豆浆.....149	榛子豆浆.....158
黑豆青豆薏米豆浆.....140	<b>降血脂</b> .....150	小米百合葡萄干豆浆.....159
荷叶小米黑豆豆浆.....141	荞麦大米豆浆.....150	安眠桂圆豆浆.....160
黄豆桑叶黑米豆浆.....142	清肝生菜豆浆.....151	清香莴苣绿豆浆.....161
<b>降血糖</b> .....143	荷桂茶豆浆.....152	枸杞百合豆浆.....162
薏米荞麦红豆浆.....143	荞麦山楂豆浆.....153	红豆小米豆浆.....163
玉米豆浆.....144	百合红豆大米豆浆.....154	<b>预防脂肪肝</b> .....164
荞麦枸杞豆浆.....145	柠檬薏米豆浆.....155	燕麦米豆浆.....164
高粱小米豆浆.....146	荞麦豆浆.....156	南瓜豆浆.....165
黑豆玉米须燕麦豆浆.....147	<b>改善失眠</b> .....157	山楂银耳豆浆.....166
小米豆浆.....148	糯米百合藕豆浆.....157	<b>防止骨质疏松</b> .....167

牛奶芝麻豆浆.....	167	黑芝麻黑枣豆浆.....	173	红豆桂圆豆浆.....	179
板栗小米豆浆.....	168	木耳黑豆浆.....	174	红枣花生豆浆.....	180
<b>缓解湿疹</b> .....	169	木耳黑米豆浆.....	175	枸杞黑芝麻豆浆.....	181
绿豆苦瓜豆浆.....	169	<b>改善便秘</b> .....	176	麦仁豆浆.....	182
薏米红枣豆浆.....	170	黑米南瓜豆浆.....	176	红枣豆浆.....	183
白萝卜豆浆.....	171	红薯芝麻豆浆.....	177	桂圆红枣豆浆.....	184
<b>抗过敏</b> .....	172	西芹豆浆.....	178		
红枣大麦豆浆.....	172	<b>改善贫血</b> .....	179		

## 不同人群宜喝豆浆

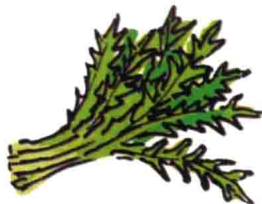
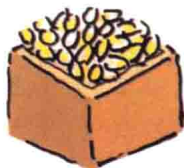
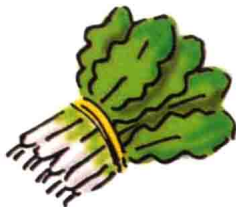


<b>孕妇</b> .....	186	解腻马蹄黑豆汁.....	199	绿豆黑豆浆.....	212
香蕉豆浆.....	186	枸杞豆浆.....	200	养生干果豆浆.....	213
燕麦苹果豆浆.....	187	<b>婴幼儿</b> .....	201	<b>更年期</b> .....	214
小米豌豆豆浆.....	188	燕麦芝麻豆浆.....	201	燕麦红枣豆浆.....	214
糯米豆浆.....	189	胡萝卜豆浆.....	202	莲藕豆浆.....	215
百合银耳黑豆浆.....	190	巧克力豆浆.....	203	桂圆糯米豆浆.....	216
米香豆浆.....	191	核桃燕麦豆浆.....	204	莲藕雪梨豆浆.....	217
玉米银耳枸杞豆浆.....	192	滋养杞米豆浆.....	205	营养燕麦紫薯浆.....	218
<b>产妇</b> .....	193	<b>老年人</b> .....	206	板栗燕麦豆浆.....	219
红豆红枣豆浆.....	193	豌豆绿豆大米豆浆.....	206	<b>脑力工作者</b> .....	220
山药豆浆.....	194	百合莲子银耳浆.....	207	健脑豆浆.....	220
腰果小米豆浆.....	195	红枣二豆浆.....	208	橘柚豆浆.....	221
红薯山药豆浆.....	196	黄豆黄芪大米豆浆.....	209	玉米红豆豆浆.....	222
薏米豆浆.....	197	降压南瓜二豆浆.....	210	绿豆花生豆浆.....	223
红薯豆浆.....	198	燕麦枸杞山药豆浆.....	211	小麦玉米豆浆.....	224

# 蔬果·花草豆浆



蔬果豆浆 .....	226	哈密瓜豆浆 .....	244	雪梨猕猴桃豆浆 .....	263
百合豆浆 .....	226	葡萄豆浆 .....	245	冰镇香蕉草莓豆浆 .....	264
桂圆山药豆浆 .....	227	荸荠黑豆浆 .....	246	玉米葡萄豆浆 .....	265
玉米苹果豆浆 .....	228	胡萝卜黑豆豆浆 .....	247	百合红豆浆 .....	266
黑豆雪梨大米豆浆 .....	229	虾皮紫菜豆浆 .....	248	<b>花草豆浆</b> .....	267
芹枣豆浆 .....	230	香橙豆浆 .....	249	菊花枸杞豆浆 .....	267
苹果豆浆 .....	231	青葱燕麦豆浆 .....	250	清凉薄荷豆浆 .....	268
荷叶豆浆 .....	232	土豆豆浆 .....	251	玫瑰薏米豆浆 .....	269
山药米豆浆 .....	233	山药青黄豆浆 .....	252	绿茶百合豆浆 .....	270
白萝卜冬瓜豆浆 .....	234	苹果水蜜桃豆浆 .....	253	金银花豆浆 .....	271
芋艿豆浆 .....	235	香桃豆浆 .....	254	美颜杂花豆浆 .....	272
黄瓜雪梨豆浆 .....	236	西瓜豆浆 .....	255	菊花绿豆浆 .....	273
金橘红豆浆 .....	237	椰汁豆浆 .....	256	怡情绿茶豆浆 .....	274
猕猴桃豆浆 .....	238	蜜柚黄豆浆 .....	257	绿茶豆浆 .....	275
雪梨豆浆 .....	239	杂果豆浆 .....	258	茉莉花豆浆 .....	276
西芹芦笋豆浆 .....	240	百合荸荠梨豆浆 .....	259	茉莉绿茶豆浆 .....	277
芦笋绿豆浆 .....	241	山楂豆浆 .....	260	清心菊花豆浆 .....	278
木瓜豆浆 .....	242	火龙果豆浆 .....	261		
菠萝豆浆 .....	243	芦笋山药黄豆浆 .....	262		



# 五谷·蔬果汁



五谷汁.....	280	苹果汁.....	303	荔枝柠檬汁.....	316
芡实核桃汁.....	280	苹果番荔枝汁.....	304	荔枝酸奶.....	316
薏米汁.....	281	苹果香蕉柠檬汁.....	304	蜜汁榴莲.....	317
薏米百合汁.....	282	白梨苹果香蕉汁.....	305	蜂蜜杨桃汁.....	317
大米土豆汁.....	283	白梨西瓜苹果汁.....	305	胡萝卜柑橘汁.....	318
大米黄豆汁.....	284	香蕉哈密瓜汁.....	306	胡萝卜柳橙苹果汁.....	318
小米桂圆红糖汁.....	285	香蕉蜜柑汁.....	306	胡萝卜西瓜优酪乳.....	319
板栗燕麦黄豆汁.....	286	西瓜香蕉汁.....	307	胡萝卜石榴包菜汁.....	319
玉米燕麦片汁.....	287	莲雾西瓜蜜汁.....	307	西红柿鲜蔬汁.....	320
大米南瓜花生仁汁.....	288	金橘柠檬汁.....	308	西红柿沙田柚汁.....	320
糯米红枣汁.....	289	橘柚汁.....	308	黄瓜苹果菠萝汁.....	321
糯米莲子山药汁.....	290	橘子蜂蜜汁.....	309	黄瓜西瓜芹菜汁.....	321
五谷黄豆汁.....	291	橘子汁.....	309	芦笋蜜柚汁.....	322
高粱米汁.....	292	柳橙油桃饮.....	310	芦笋苹果汁.....	322
黑米黄豆汁.....	293	柳橙汁.....	310	莴笋菠萝汁.....	323
红豆小米汁.....	294	猕猴桃汁.....	311	山药苹果酸奶.....	323
山药扁豆大米汁.....	295	猕猴桃薄荷汁.....	311	莴笋蔬果汁.....	324
牛奶黑米汁.....	296	菠萝汁.....	312	莴笋苹果汁.....	324
玉米枸杞汁.....	297	双桃菠萝汁.....	312	小白菜葡萄柚蔬果汁.....	325
玉米汁.....	298	芒果豆奶汁.....	313	白菜苹果汁.....	325
糯米汁.....	299	芒果哈密瓜汁.....	313	哈密瓜汁.....	326
黑米黑豆汁.....	300	柠檬汁.....	314	哈密瓜奶.....	326
玉米扁豆木瓜汁.....	301	纤体柠檬汁.....	314	木瓜汁.....	327
小米汁.....	302	樱桃草莓汁.....	315	木瓜柳橙汁.....	327
蔬果汁.....	303	樱桃优酪乳.....	315	白兰瓜葡萄柚汁.....	328



芦荟牛奶果汁 .....	328	木瓜红薯汁 .....	330	哈密瓜苦瓜汁 .....	331
水果西蓝花汁 .....	329	木瓜莴笋汁 .....	330	梨子蜂蜜饮 .....	332
冬瓜苹果柠檬汁 .....	329	香蕉苦瓜油菜汁 .....	331	豆芽柠檬汁 .....	332

## 米糊·米浆



<b>米糊</b> .....	334	桑葚黑芝麻糊 .....	353	活血黑糖薏米浆 .....	372
蛋黄米糊 .....	334	黑豆芝麻米糊 .....	354	除积香榧谷米浆 .....	373
红枣核桃米糊 .....	335	玉米绿豆糊 .....	355	养心桂圆米浆 .....	374
红薯米糊 .....	336	核桃花生麦片米糊 .....	356	莲子花生豆米浆 .....	375
花生米糊 .....	337	莲子百合红豆糊 .....	357	杏仁米浆 .....	376
山药米糊 .....	338	红豆山楂米糊 .....	358	四神米浆 .....	377
玉米米糊 .....	339	枣杞生姜米糊 .....	359	核桃腰果米浆 .....	378
南瓜米糊 .....	340	核桃藕粉糊 .....	360	红薯大米浆 .....	379
胡萝卜米糊 .....	341	芝麻栗子羹 .....	361	薏米米浆 .....	380
枸杞芝麻糊 .....	342	薏米红豆糊 .....	362	糙米浆 .....	381
花生芝麻糊 .....	343	<b>米浆</b> .....	363	山药莲子米浆 .....	382
芝麻首乌糊 .....	344	南瓜黄豆大米浆 .....	363	花生芝麻米浆 .....	383
腰果花生米糊 .....	345	健脑糙米花生浆 .....	364		
乌金养生糊 .....	346	大米糙米浆 .....	365		
薏米芝麻双仁米糊 .....	347	养生十谷米浆 .....	366		
红豆莲子糊 .....	348	迷情紫米浆 .....	367		
莲子奶糊 .....	349	黑米核桃浆 .....	368		
山药芝麻糊 .....	350	枸杞核桃米浆 .....	369		
牛奶香蕉糊 .....	351	小米胡萝卜浆 .....	370		
小米芝麻糊 .....	352	黑米黄豆核桃浆 .....	371		





# 豆浆王

| 陈志田 主编 |



序言 | Preface



# 天天**喝豆浆**

## 美味又**健康**



试读结束，如要全本请在线购买：[www.ertongbo.com](http://www.ertongbo.com)



豆浆营养丰富，口味天然醇厚。

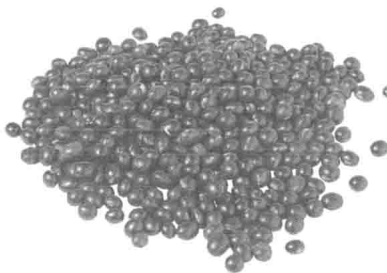
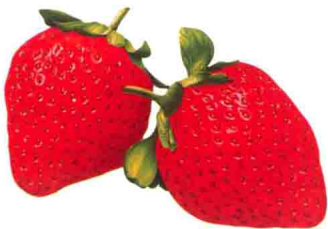
翻开这本书，将带您体验美味豆浆的制作乐趣。

这里有最经典的原味豆浆，有能喝出健康的保健豆浆，  
有营养丰富的食疗豆浆，还有适合不同人群喝的营养保健豆浆，  
更有各式蔬果、花草与豆浆搭配的营养饮品，

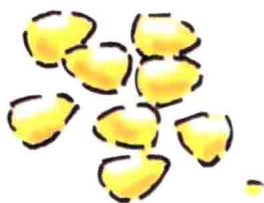
营养丰富、易吸收的米糊米浆……

精美的图片搭配简易的制作方法，

让您能快速制作出各式各样的营养豆浆。



# 目录



## 豆浆的相关常识



豆浆机的选购 .....	012	豆浆的营养成分及功效 .....	018	豆浆的养生保健功效 .....	024
豆浆机的结构 .....	015	优质豆浆的关键指数及鉴别	020		
豆浆机的使用 .....	017	饮用豆浆的注意事项 .....	021		

## 经典原味豆浆



黄豆豆浆 .....	028	绿豆豆浆 .....	030	豌豆豆浆 .....	032
红豆豆浆 .....	029	黑豆豆浆 .....	031		

## 保健豆浆



健脾胃 .....	034	香草豆浆 .....	035	高粱红枣豆浆 .....	037
小米红豆浆 .....	034	清口龙井豆浆 .....	036	清爽开胃豆浆 .....	038

开胃五谷酸奶豆浆.....	039	甘润莲香豆浆.....	063	蒲公英小米绿豆浆.....	086
助消化高粱豆浆.....	040	<b>乌发</b> .....	064	大米百合荸荠豆浆.....	087
薄荷大米二豆浆.....	041	二黑豆浆.....	064	口果柠豆浆.....	088
红绿二豆浆.....	042	乌发黑芝麻豆浆.....	065	香草黑豆米浆.....	089
百合莲子二豆饮.....	043	芝麻蜂蜜豆浆.....	066	<b>明目</b> .....	090
消食山楂糙米浆.....	044	蜂蜜核桃豆浆.....	067	山药枸杞豆浆.....	090
<b>补气</b> .....	045	芝麻花生黑豆浆.....	068	花生豆浆.....	091
小米绿豆浆.....	045	<b>祛湿</b> .....	069	<b>活血化淤</b> .....	092
黄豆红枣糯米豆浆.....	046	薏米红绿豆浆.....	069	葡萄干酸豆浆.....	092
人参红豆紫米豆浆.....	047	玉米小米豆浆.....	070	山楂大米豆浆.....	093
黄豆黄芪大米豆浆.....	048	荞麦薏米豆浆.....	071	玫瑰花油菜黑豆浆.....	094
<b>解暑</b> .....	049	山药薏米豆浆.....	072	慈菇桃子小米绿豆浆.....	095
清凉冰豆浆.....	049	紫薯南瓜豆浆.....	073	大米莲藕豆浆.....	096
绿桑百合浆.....	050	<b>提神健脑</b> .....	074	<b>抗衰老</b> .....	097
绿豆薏米浆.....	051	黑红绿豆浆.....	074	小麦核桃红枣豆浆.....	097
三豆消暑浆.....	052	杏仁榛子豆浆.....	075	干果豆浆.....	098
绿豆红枣豆浆.....	053	麦米豆浆.....	076	牛奶开心果豆浆.....	099
<b>润肤美容</b> .....	054	杂粮豆浆.....	077	<b>护肾</b> .....	100
养颜燕麦核桃豆浆.....	054	杏仁豆浆.....	078	豌豆小米豆浆.....	100
红枣养颜豆浆.....	055	五谷豆浆.....	079	黑米豆浆.....	101
红枣米润豆浆.....	056	核桃豆浆.....	080	松花黑米豆浆.....	102
山药薏米豆浆.....	057	黑芝麻花生豆浆.....	081	核桃大米豆浆.....	103
<b>润肺</b> .....	058	红枣绿豆豆浆.....	082	补肾黑芝麻豆浆.....	104
黑豆银耳浆.....	058	<b>保肝</b> .....	083	牛奶花生豆浆.....	105
莲子花生豆浆.....	059	栗子燕麦豆浆.....	083	冰糖白果豆浆.....	106
绿红豆百合豆浆.....	060	芝麻黑米豆浆.....	084	<b>抗辐射</b> .....	107
杏仁大米豆浆.....	061	五豆红枣浆.....	085	黄绿豆茶豆浆.....	107
补肺大米豆浆.....	062	<b>去火</b> .....	086	花粉木瓜薏米绿豆浆.....	108

绿豆海带无花果豆浆 .....	109	糙米豆浆 .....	119	黄金米豆浆 .....	130
<b>排毒瘦身</b> .....	110	草莓豆浆 .....	120	<b>养心</b> .....	131
燕麦糙米豆浆 .....	110	<b>增强免疫</b> .....	121	莲枣红豆浆 .....	131
绿豆红薯豆浆 .....	111	糙米花生浆 .....	121	红枣枸杞豆浆 .....	132
山楂红豆浆 .....	112	薏米百合豆浆 .....	122	花生百合莲子浆 .....	133
解毒胡萝卜豆浆 .....	113	风味杏仁豆浆 .....	123	宁心百合红豆浆 .....	134
海带豆浆 .....	114	高钙豆浆 .....	124	百合莲子绿豆浆 .....	135
香蕉草莓豆浆 .....	115	温补杏仁豆浆 .....	125	黑豆糯米豆浆 .....	136
<b>防癌抗癌</b> .....	116	补虚饴糖豆浆 .....	126	竹叶米豆浆 .....	137
果仁豆浆 .....	116	菊花雪梨黄豆浆 .....	127	小米红枣豆浆 .....	138
红薯山药麦豆浆 .....	117	八宝豆浆 .....	128		
核桃黑芝麻豆浆 .....	118	五色滋补豆浆 .....	129		

## 食疗豆浆



<b>降血压</b> .....	140	燕麦小米豆浆 .....	149	榛子豆浆 .....	158
黑豆青豆薏米豆浆 .....	140	<b>降血脂</b> .....	150	小米百合葡萄干豆浆 .....	159
荷叶小米黑豆豆浆 .....	141	荞麦大米豆浆 .....	150	安眠桂圆豆浆 .....	160
黄豆桑叶黑米豆浆 .....	142	清肝生菜豆浆 .....	151	清香莴苣绿豆浆 .....	161
<b>降血糖</b> .....	143	荷桂茶豆浆 .....	152	枸杞百合豆浆 .....	162
薏米荞麦红豆浆 .....	143	荞麦山楂豆浆 .....	153	红豆小米豆浆 .....	163
玉米豆浆 .....	144	百合红豆大米豆浆 .....	154	<b>预防脂肪肝</b> .....	164
荞麦枸杞豆浆 .....	145	柠檬薏米豆浆 .....	155	燕麦米豆浆 .....	164
高粱小米豆浆 .....	146	荞麦豆浆 .....	156	南瓜豆浆 .....	165
黑豆玉米须燕麦豆浆 .....	147	<b>改善失眠</b> .....	157	山楂银耳豆浆 .....	166
小米豆浆 .....	148	糯米百合藕豆浆 .....	157	<b>防止骨质疏松</b> .....	167

牛奶芝麻豆浆.....	167	黑芝麻黑枣豆浆.....	173	红豆桂圆豆浆.....	179
板栗小米豆浆.....	168	木耳黑豆浆.....	174	红枣花生豆浆.....	180
<b>缓解湿疹</b> .....	169	木耳黑米豆浆.....	175	枸杞黑芝麻豆浆.....	181
绿豆苦瓜豆浆.....	169	<b>改善便秘</b> .....	176	麦仁豆浆.....	182
薏米红枣豆浆.....	170	黑米南瓜豆浆.....	176	红枣豆浆.....	183
白萝卜豆浆.....	171	红薯芝麻豆浆.....	177	桂圆红枣豆浆.....	184
<b>抗过敏</b> .....	172	西芹豆浆.....	178		
红枣大麦豆浆.....	172	<b>改善贫血</b> .....	179		

## 不同人群宜喝豆浆



<b>孕妇</b> .....	186	解腻马蹄黑豆汁.....	199	绿豆黑豆浆.....	212
香蕉豆浆.....	186	枸杞豆浆.....	200	养生干果豆浆.....	213
燕麦苹果豆浆.....	187	<b>婴幼儿</b> .....	201	<b>更年期</b> .....	214
小米豌豆豆浆.....	188	燕麦芝麻豆浆.....	201	燕麦红枣豆浆.....	214
糯米豆浆.....	189	胡萝卜豆浆.....	202	莲藕豆浆.....	215
百合银耳黑豆浆.....	190	巧克力豆浆.....	203	桂圆糯米豆浆.....	216
米香豆浆.....	191	核桃燕麦豆浆.....	204	莲藕雪梨豆浆.....	217
玉米银耳枸杞豆浆.....	192	滋养杞米豆浆.....	205	营养燕麦紫薯浆.....	218
<b>产妇</b> .....	193	<b>老年人</b> .....	206	板栗燕麦豆浆.....	219
红豆红枣豆浆.....	193	豌豆绿豆大米豆浆.....	206	<b>脑力工作者</b> .....	220
山药豆浆.....	194	百合莲子银耳浆.....	207	健脑豆浆.....	220
腰果小米豆浆.....	195	红枣二豆浆.....	208	橘柚豆浆.....	221
红薯山药豆浆.....	196	黄豆黄芪大米豆浆.....	209	玉米红豆豆浆.....	222
薏米豆浆.....	197	降压南瓜二豆浆.....	210	绿豆花生豆浆.....	223
红薯豆浆.....	198	燕麦枸杞山药豆浆.....	211	小麦玉米豆浆.....	224



# 蔬果·花草豆浆



蔬果豆浆 .....	226	哈密瓜豆浆 .....	244	雪梨猕猴桃豆浆 .....	263
百合豆浆 .....	226	葡萄豆浆 .....	245	冰镇香蕉草莓豆浆 .....	264
桂圆山药豆浆 .....	227	荸荠黑豆浆 .....	246	玉米葡萄豆浆 .....	265
玉米苹果豆浆 .....	228	胡萝卜黑豆豆浆 .....	247	百合红豆浆 .....	266
黑豆雪梨大米豆浆 .....	229	虾皮紫菜豆浆 .....	248	<b>花草豆浆</b> .....	267
芹枣豆浆 .....	230	香橙豆浆 .....	249	菊花枸杞豆浆 .....	267
苹果豆浆 .....	231	青葱燕麦豆浆 .....	250	清凉薄荷豆浆 .....	268
荷叶豆浆 .....	232	土豆豆浆 .....	251	玫瑰薏米豆浆 .....	269
山药米豆浆 .....	233	山药青黄豆浆 .....	252	绿茶百合豆浆 .....	270
白萝卜冬瓜豆浆 .....	234	苹果水蜜桃豆浆 .....	253	金银花豆浆 .....	271
芋艿豆浆 .....	235	香桃豆浆 .....	254	美颜杂花豆浆 .....	272
黄瓜雪梨豆浆 .....	236	西瓜豆浆 .....	255	菊花绿豆浆 .....	273
金橘红豆浆 .....	237	椰汁豆浆 .....	256	怡情绿茶豆浆 .....	274
猕猴桃豆浆 .....	238	蜜柚黄豆浆 .....	257	绿茶豆浆 .....	275
雪梨豆浆 .....	239	杂果豆浆 .....	258	茉莉花豆浆 .....	276
西芹芦笋豆浆 .....	240	百合荸荠梨豆浆 .....	259	茉莉绿茶豆浆 .....	277
芦笋绿豆浆 .....	241	山楂豆浆 .....	260	清心菊花豆浆 .....	278
木瓜豆浆 .....	242	火龙果豆浆 .....	261		
菠萝豆浆 .....	243	芦笋山药黄豆浆 .....	262		

