



超值全彩
白金版
29.80



中国家庭必备工具书

自制养生豆浆 大全

美好一天，从一杯好豆浆开始

滋补保健 强身祛病 体质调养

根据不同人群的特点，精选了花样众多、功能齐全的豆浆食谱，介绍了豆浆功效、豆制品料理和豆浆饮食常识，帮助读者快速做出美味豆浆，吃得科学，喝得营养

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

张明 编著

自制 养生豆浆 大全



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自制养生豆浆大全 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8716-5

I . ① 自… II . ① 张… III . ① 豆制食品—饮料—制作 IV . ① TS214.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007754 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 530 000

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

豆浆在中国历史上源远流长，相传为西汉淮南王刘安始创。据说刘安是个大孝子，因母亲身患重病，一直请医延药，但是一直不见起色，连食物都难以吞咽。为了让母亲吃到喜欢的黄豆，刘安使用泡好的黄豆每天磨成豆浆给母亲喝，没想到，刘母喝了豆浆之后，感觉味美无比，十分喜欢，病也逐渐痊愈了。后来，豆浆就在民间流行开来。

如今，豆浆已经成为很多家庭早餐中的必备饮品。它营养丰富、制作方便且价位不高，深受老百姓的青睐和推崇。随着健康理念的深入，自己动手制作豆浆的人越来越多。只要拥有一台豆浆机，就可以轻轻松松在家制作豆浆，既健康又卫生，还能随时喝得美味、新鲜。

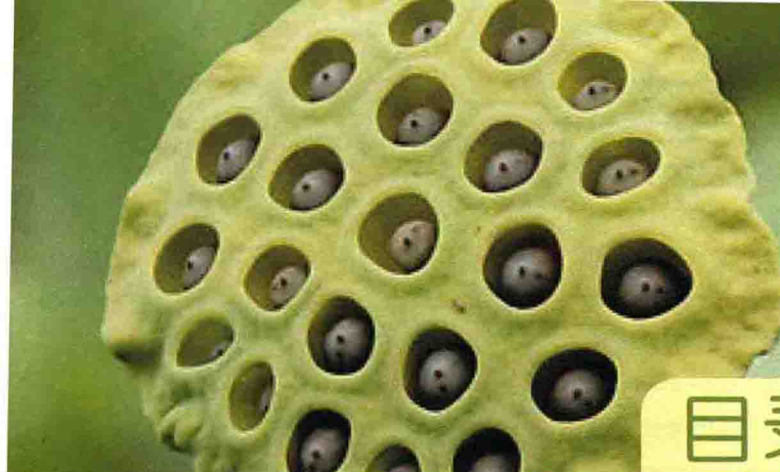
俗话讲“药补一堆不如豆浆一杯”，作为日常饮品，豆浆中含有大豆皂苷、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊因子，对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等患者具有一定的食疗保健作用，并有平补肝肾、防老抗癌、美容润肤、增强免疫等功效，因此豆浆还被科学家称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。《本草纲目》上记载：“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。《黄帝内经》上记载“豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效”。

豆浆一年四季都可以饮用。春季万物萌生，饮用豆浆可以助阳升散；夏季阳盛，饮用豆浆，可清热、祛暑、生津；秋季饮豆浆，可以滋阴润燥；冬季寒冷，常饮豆浆可以滋养进补。除了采用传统的黄豆做豆浆外，红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆的配料，做出很多营养不同、口味各异的豆浆饮品，满足不同人群的需要。

但是，由不同配料做成的豆浆也有着不同的食用禁忌和食疗功效，食用不当不仅起不到应有的保健功效，还可能对健康造成不利影响。为帮助读者选用适合自己的豆浆，我们编写了这本《自制养生豆浆大全》，介绍了 600 多种不同口味和功效的豆浆饮品，包括原味豆浆、五谷干果豆浆等简单易做的家常经典豆浆，具有健脾和胃、护心去火等不同功效的保健豆浆，养颜、护发、抗衰豆浆，以及适合孕妇、幼儿、老年人等不同人群的豆浆，不同季节适宜饮用的豆浆和各种豆浆治病食疗方等，也包括一些豆浆料理、豆渣料理、美味豆奶、豆类菜、豆制品等，同时对各类豆浆的营养成分、养生功效、食用方法、食用禁忌等进行了详细的介绍。

书中每一款豆浆都有详细的步骤讲解，并配有精美的图片，可指导你轻松制作出美味营养的豆浆，是全家人的健康保健必备书。





目录

第一篇 >>>

在家做豆浆，轻松又健康

第1章 走进豆浆的世界 2

流传千年的养生豆浆	2
营养均衡，不可缺豆	3
豆浆怎样喝更科学	4
豆浆并非人人都适宜	6
优质豆浆的关键指数及鉴别	7

第2章 豆浆的制作 8

挑选适合自己的豆浆机	8
豆浆的制作方法	9
没有豆浆机照样做豆浆	10
制作豆浆应注意的细节	11
喝不完的豆浆如何保存	13

第3章 豆浆的养生功效 14

解读豆浆中的八大营养素	14
豆浆能抑制过氧化脂质的生成	16
豆浆能健脑壮体，防止贫血	17
豆浆是最优质的减肥饮品	18
女人喝豆浆的好处	19
男人喝豆浆的好处	19
老人喝豆浆的好处	20

第二篇 >>>

经典当家豆浆——又简单又营养

第1章 经典原味豆浆 22

黄豆浆，“豆中之王”保健康	22
黑豆浆，营养补肾佳品	23
绿豆浆，清热去火	23
青豆浆，护肝，防癌症	24
红豆浆，利尿消水肿	24
豌豆浆，润肠、清宿便	25

第2章 五谷干果豆浆 26

花生豆浆，降血脂、延年益寿	26
核桃豆浆，补脑益智	27
芝麻豆浆，改善体虚体质	27
杏仁豆浆，滋润能补肺	28
米香豆浆，补脾和胃	28
糙米豆浆，适合糖尿病及肥胖者饮用	29
燕麦豆浆，润肠通便好帮手	29
荞麦豆浆，常喝不易肥胖	30
糯米豆浆，健脾暖胃	30
红枣豆浆，补益气血，宁心安神	31
枸杞豆浆，滋补肝肾	31
莲子豆浆，养心安神	32
板栗豆浆，健脾胃，增食欲	32

榛仁豆浆, 降低血脂	33
腰果豆浆, 提高抗病能力	33
玉米豆浆, 多喝能抗癌	34
黑米豆浆, 养颜抗衰老	34
黑枣豆浆, 补血、抗衰老	35
黄豆豆浆, 补脾健肺	36
紫米豆浆, 补血益气	36
西米豆浆, 健脾、补肺、化痰	37
高粱豆浆, 健脾、助消化	38
黄金米豆浆, 美味降血脂	38
五谷豆浆, 老少皆宜	39
五豆豆浆, 营养均衡	40
小米豆浆, 养脾胃	41
薏米豆浆, 健脾、抗癌	41
八宝豆浆, 提升内脏活力	42
南瓜子豆浆, 治疗前列腺炎	42
葵花子豆浆, 降血脂、抗衰老	43

第3章 健康蔬菜豆浆 44

黄瓜豆浆, 清热泻火又排毒	44
莲藕豆浆, 清甜爽口排毒素	45
胡萝卜豆浆, 补充丰富的维生素	45
西芹豆浆, 天然的降压药	46
芦笋豆浆, 防止癌细胞扩散	46
莴笋豆浆, 适宜新妈妈和儿童	47
生菜豆浆, 清热提神	48
南瓜豆浆, 预防糖尿病、癌症	49
白萝卜豆浆, 下气消食	49
山药豆浆, 控制血糖升高	50
芋头豆浆, 解毒消肿	50
红薯豆浆, 减肥人士的必备佳品	51
土豆豆浆, 营养健康不长胖	52
紫薯豆浆, 清除自由基	53
紫菜豆浆, 为孕妇补充蛋白质和碘	53
银耳豆浆, 阴虚火旺者的滋补佳品	54
蚕豆豆浆, 抗癌、增强记忆力	55
茯苓豆浆, 益脾又安神	56
芸豆豆浆, 提高免疫力	56



第4章 芳香花草豆浆 57

玫瑰花豆浆, 改善暗黄、干燥肌肤	57
月季花豆浆, 疏肝调经	58
茉莉花豆浆, 理气开郁	59
金银花豆浆, 清热解毒	60
桂花豆浆, 温胃散寒	60
菊花豆浆, 清心疏散风热	61
百合红豆浆, 缓解肺热	62
杂花豆浆, 美容养颜	63
绿茶豆浆, 帮助延缓衰老	63
薄荷绿豆豆浆, 清凉之下来防癌	64
桑叶豆浆, 清肺热、肝热	65
荷叶豆浆, 绿色减肥佳品	65

第5章 营养水果豆浆 66

葡萄豆浆, 润肺、调理气血	66
雪梨豆浆, 生津润燥	67
苹果豆浆, 全科医生来保健	67
菠萝豆浆, 促进肉食消化、解除油腻	68
草莓豆浆, 酸甜美味能美容	69
香桃豆浆, 贫血人士的补血浆	69
香蕉豆浆, 让人心情愉快	70
金橘豆浆, 抵抗坏血病	71
西瓜豆浆, 生津消暑	71
椰汁豆浆, 清暑解渴	72
芒果豆浆, 补足维生素	73

柠檬豆浆, 天然的美容品.....	74	黄米红枣豆浆, 和胃、补血.....	97
香瓜豆浆, 止渴清燥、消除口臭.....	74	小米红豆浆, 健脾养胃、安心养神.....	98
桂圆豆浆, 安神健脑.....	75	高粱红豆浆, 健脾胃、助消化.....	99
木瓜豆浆, 丰胸第一品.....	76	桂圆红枣豆浆, 健脾、补血.....	99
山楂豆浆, 治疗痛经.....	77	红枣高粱豆浆, 补脾和胃.....	100
猕猴桃豆浆, 烧烤时的必备饮品.....	78	红薯山药豆浆, 滋养脾胃.....	100
蜜柚豆浆, 缓解脑血管疾病.....	79	开胃五谷酸奶豆浆, 消食健胃、促进吸收.....	101
杂果豆浆, 集合营养促减肥.....	79	薄荷大米二豆浆, 提神醒脑、清补脾胃.....	102
火龙果豆浆, 有效抗衰老.....	80	红薯青豆豆浆, 健脾、减肥.....	103
无花果豆浆, 助消化、排毒物.....	80	桂圆山药豆浆, 补益心脾.....	103
哈密瓜豆浆, 夏日防晒佳品.....	81	薏米红豆浆, 利水消肿、健脾益胃.....	104

第6章 另类口感豆浆.....82

咖啡豆浆, 提神醒脑的饮品.....	82	薏米山药豆浆, 健脾祛湿.....	104
香草豆浆, 独特香味缓解疼痛.....	83	高粱红枣豆浆, 健脾益胃.....	105
饴糖豆浆, 温补脾胃.....	83	杏仁芡实薏米豆浆, 各有侧重养脾胃.....	106
苹果水蜜桃豆浆, 补血、保护肠胃.....	84	糯米红枣豆浆, 暖胃又补血.....	106
板栗燕麦豆浆, 缓解食欲不振.....	85	红绿二豆浆, 健脾养胃、安心养神.....	107
核桃杏仁豆浆, 补脑益智.....	85		
松花黑豆豆浆, 口味独特.....	86		
白萝卜冬瓜豆浆, 香浓、口感较佳.....	87		
酸奶水果豆浆, 别有一番滋味.....	88		
绿豆花生豆浆, 夏秋两季的解暑佳品.....	89		
桂圆花生红豆浆, 补血安神.....	89		
西瓜皮绿豆浆, 清热解毒祛火.....	90		
玉米苹果豆浆, 香甜美味.....	91		
花生牛奶豆浆, 补血、保护肠胃.....	92		
牛奶豆浆, 动、植物蛋白互补.....	93		
巧克力豆浆, 让人心情愉悦.....	93		
金橘红豆浆, 酸甜可口.....	94		

第三篇 >>>

豆浆保健方——喝出身体好状态

第1章 健脾和胃.....96

西米山药豆浆, 健脾补气.....	96
糯米黄米豆浆, 提高食欲.....	97

第2章 护心去火.....108

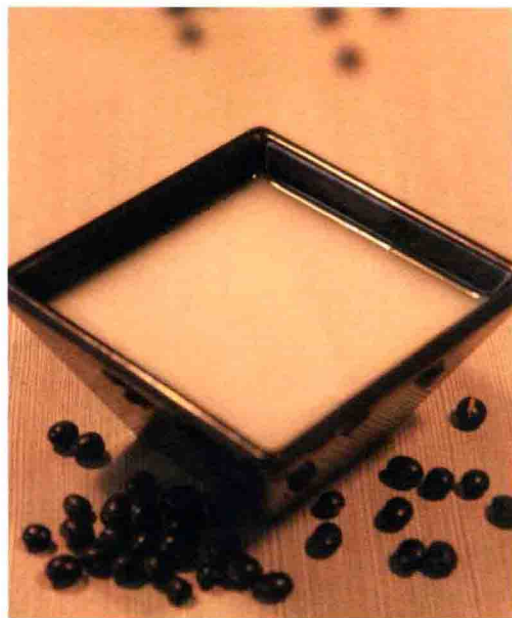
百合红绿豆浆, 夏日养心佳酿.....	108
荷叶莲子豆浆, 清火又养心.....	109
红枣枸杞豆浆, 养心补血又养颜.....	109



小米红枣豆浆, 防治夏季突发心脏疾病···	110
百合莲子豆浆, 清心安神·····	110
橘柚豆浆, 具有很好的败火作用·····	111
薏米黄瓜豆浆, 清热泻火·····	111
小米蒲公英绿豆浆, 清热去火·····	112
百合菊花绿豆浆, 清除多种上火·····	113
百合荸荠大米豆浆, 润燥泻火·····	113
金银花绿豆浆, 疏散风热、消肿·····	114
西芹薏米绿豆浆, 清火、利水·····	115
黄瓜绿豆豆浆, 泻火、解毒·····	115
香草黑米米浆, 利湿去火·····	116

第3章 补肝强肝····· 117

枸杞青豆豆浆, 预防脂肪肝·····	117
黑米枸杞豆浆, 春季温补肝脏·····	118
葡萄玉米豆浆, 护肝、调肝病·····	118
五豆红枣豆浆, 善补肝阴润五脏·····	119
生菜青豆浆, 清肝养胃·····	119
青豆黑米豆浆, 滋养肝脏·····	120
茉莉绿茶豆浆, 疏肝解郁·····	120
红枣枸杞绿豆豆浆, 让肝脏的解毒能力更强 ·····	121
芝麻黑米豆浆, 开胃益中、保肝益肾·····	122
山药枸杞豆浆, 养肝明目·····	123



第4章 固肾益精····· 124

芝麻黑豆浆, 补肾益气·····	124
黑枣花生豆浆, 补肾养血·····	125
黑米芝麻豆浆, “养肾好手”强肾气·····	125
桂圆山药核桃黑豆浆, 益肾补虚·····	126
红豆枸杞豆浆, 补肾缓解疲劳·····	127
木耳黑豆浆, 滋肾养胃·····	127
枸杞黑豆豆浆, 补肾益精、乌发·····	128
黑米核桃黑豆豆浆, 改善肾虚症状·····	128
紫米核桃黑豆浆, 温暖怕冷畏寒的肾虚人群 ·····	129

第5章 润肺补气····· 130

莲子百合绿豆豆浆, 清肺热、除肺燥·····	130
木瓜西米豆浆, 润肺、化痰·····	131
百合糯米豆浆, 缓解肺热、消除烦躁·····	131
荸荠百合雪梨豆浆, 养阴润肺·····	132
糯米莲藕百合豆浆, 对付秋燥咳嗽·····	132
黄芪大米豆浆, 改善肺气虚、气血不足·····	133
糯米杏仁豆浆, 调养肺燥、咽干·····	134
白果豆浆, 补肺益肾、止咳平喘·····	134
大米雪梨黑豆豆浆, 缓解老年人咳嗽·····	135
紫米人参红豆豆浆, 善补元气·····	136
小米绿豆浆, 补气养胃、促进消化·····	137
黄豆红枣糯米豆浆, 补气补血、健脾养胃 ·····	138

第四篇 >>>

豆浆养颜方——好身材, 好容颜

第1章 养颜润肤豆浆····· 140

玫瑰花红豆浆, 改善暗黄肌肤·····	140
茉莉玫瑰花豆浆, 滋润肌肤、补充水分·····	141
香橙豆浆, 美白滋润肌肤·····	141
牡丹豆浆, 塑造“国色天香”的美丽佳人 ·····	142
红枣莲子豆浆, 养血安神、抗衰老·····	142



红豆黄豆豆浆，排毒美肤·····	143
薏米玫瑰豆浆，改善面色暗沉·····	143
百合莲藕绿豆浆，防止皮肤粗糙·····	144
西芹薏米豆浆，美白淡斑·····	144
大米红枣豆浆，天然的养颜方·····	145
桂花茯苓豆浆，改善肤色·····	145
糯米黑豆浆，滋补又养颜·····	146

第2章 美体减脂豆浆····· 147

薏米红枣豆浆，适宜水肿型肥胖·····	147
西芹绿豆浆，膳食纤维助瘦身·····	148
糙米红枣豆浆，有助减肥·····	148
西芹荞麦豆浆，不易发胖·····	149
荷叶绿豆豆浆，安全减肥·····	150
桑叶绿豆豆浆，利水消肿·····	150
银耳红豆豆浆，减肥养颜两不误·····	151

第3章 护发乌发豆浆····· 152

核桃蜂蜜豆浆，让头发黑亮起来·····	152
核桃黑豆浆，补肾、乌发、防脱发·····	153
芝麻核桃豆浆，防治头发早白、脱落·····	153
芝麻黑米黑豆豆浆，改善孩子的头发稀疏问题·····	154
芝麻蜂蜜豆浆，适于中老年人的头发问题	154
芝麻花生黑豆浆，改善脱发、须发早白··	155

核桃黑米豆浆，滋阴补肾、护发乌发·····	155
糯米芝麻黑豆浆，补虚、补血、改善须发早白·····	156

第4章 抗衰防老豆浆····· 157

茯苓米香豆浆，抗击衰老·····	157
杏仁芝麻糯米豆浆，延缓衰老·····	158
三黑豆浆，抗氧化、抗衰老·····	158
黑豆胡萝卜豆浆，抗氧化、抗衰老·····	159
胡萝卜黑豆核桃豆浆，对抗自由基·····	159
核桃小麦红枣豆浆，提高免疫力·····	160
松仁开心果豆浆，适于老年心血管病患者·····	160
紫薯红豆浆，清除自由基、抗老化·····	161

第5章 排毒清肠豆浆····· 162

生菜绿豆豆浆，排毒、去火·····	162
莴笋绿豆豆浆，改善排泄系统·····	163
芦笋绿豆豆浆，排毒抗癌·····	163
栗子燕麦豆浆，保肝护肾、祛寒健体·····	164
红薯绿豆豆浆，解毒、促进排便·····	165
糙米燕麦豆浆，食物纤维促排毒·····	165
糯米莲藕豆浆，通便又排毒·····	166
海带豆浆，排出重金属元素·····	166
香蕉草莓豆浆，排出肠胃毒素·····	167

第6章 补气养血豆浆····· 168

红枣紫米豆浆，养血安神·····	168
黄芪糯米豆浆，改善气虚，气血不足·····	169
花生红枣豆浆，养血、补血可助孕·····	169
黑芝麻枸杞豆浆，防治缺铁性贫血·····	170
山药莲子枸杞豆浆，通利气血·····	170
红枣枸杞紫米豆浆，补气养血、补肾·····	171
二花大米豆浆，缓解痛经·····	171
桂圆红豆浆，改善心血不足·····	172
黑豆玫瑰花油菜豆浆，活血化瘀、疏肝解郁·····	172
大米山楂豆浆，消食活血·····	173
人参红豆糯米豆浆，补气、补血·····	174

第五篇 >>>

不同人群豆浆——一杯豆浆养全家

第1章 上班族.....176

芦笋香瓜豆浆, 活化大脑功能.....176

绿茶绿豆豆浆, 消除辐射对脏器功能的影响

.....177

玫瑰花红豆浆, 改善暗黄肌肤.....177

南瓜牛奶豆浆, 补充体能, 提高工作效率

.....178

海带绿豆豆浆, 不让免疫功能受损.....178

玉米红豆浆, 补血健脑、舒缓神经.....179

绿豆海带无花果豆浆, 消除辐射.....180

薏米木瓜花粉绿豆浆, 对抗辐射的不利影响

.....181

核桃大米豆浆, 缓解疲劳、增强抗压能力

.....181

无花果绿豆豆浆, 有很强的抗辐射功效.....182

薄荷豆浆, 疏风散热、提神醒脑.....182

香草黑米黑豆浆, 健脾利湿、提神醒脑.....183

小麦玉米豆浆, 促排泄, 助减肥.....184

第2章 准妈妈.....185

红腰豆南瓜豆浆, 补血、增强免疫力.....185

银耳百合黑豆浆, 缓解妊娠反应.....186

豌豆小米豆浆, 对胎儿和准妈妈都有益.....186

红薯香蕉杏仁豆浆, 确保孕妈妈的营养均衡

.....187

芦笋生姜豆浆, 补充叶酸.....187

西芹黑米豆浆, 补钙、补血.....188

第3章 新妈妈.....189

莲藕红豆浆, 去除产妇体内瘀血.....189

南瓜芝麻豆浆, 让新妈妈恢复体力.....190

山药牛奶豆浆, 改善产后少乳现象.....191

红豆腰果豆浆, 促进母乳分泌.....191

山药红薯米豆浆, 帮助新妈妈恢复体形.....192

第4章 宝宝.....193

芝麻燕麦豆浆, 适合小宝宝的快速成长.....193

燕麦核桃豆浆, 促进孩子的大脑发育.....194

红豆胡萝卜豆浆, 增强孩子的免疫力.....194

牛奶绿豆浆, 适合1岁半幼儿.....195

第5章 学生.....196

红枣香橙豆浆, 给大脑增添活力.....196

核桃杏仁绿豆豆浆, 提高学习效率.....197

蜂蜜薄荷绿豆豆浆, 提神醒脑.....198

黑豆红豆绿豆浆, 赶走学生的体虚乏力.....199

荞麦红枣豆浆, 有助于孩子的成长.....199

榛子杏仁豆浆, 恢复学生的体能.....200

腰果小米豆浆, 增强免疫力.....200

蜂蜜黄豆绿豆浆, 给学生补充营养.....201

黑红绿豆浆, 提神健脑、增强免疫力.....202

第6章 更年期.....203

桂圆糯米豆浆, 改善潮热等更年期症状.....203

燕麦红枣豆浆, 养血安神.....204

红枣黑豆豆浆, 适合更年期女性饮用.....204

莲藕雪梨豆浆, 安抚焦躁情绪.....205

三红豆浆, 补血补气、养心安神.....206

紫米核桃红豆浆, 补肾、补血.....206

慈姑桃子小米绿豆浆, 活血消积.....207

大米莲藕豆浆, 活血补益.....208





第7章 老年人.....209

- 四豆花生豆浆，保护老人的心血管系统····· 209
- 五色滋补豆浆，补充多种营养····· 210
- 牛奶开心果豆浆，延缓衰老····· 211
- 果仁豆浆，强身抗癌····· 212
- 豌豆绿豆大米豆浆，防止动脉硬化····· 213
- 燕麦枸杞山药豆浆，强身健体、延缓衰老
..... 213
- 菊花枸杞红豆浆，降低胆固醇、预防动脉硬化
..... 214
- 清甜玉米豆浆，降低胆固醇、预防高血压和
冠心病····· 214
- 高钙豆浆，增强身体免疫力····· 215
- 黑豆大米豆浆，缓解耳聋、目眩、腰膝酸软
..... 216
- 红枣枸杞黑豆浆，改善心肌营养····· 217
- 燕麦山药豆浆，抑制老年斑····· 217
- 绿豆黑豆浆，延年益寿····· 218

第六篇 >>>

四季养生豆浆——因时调养，喝出四季安康

第1章 春季饮豆浆：清淡养阳220

- 糯米山药，缓解春季的消化不良····· 220
- 竹叶米豆浆，清心去春燥····· 221

- 黄米黑豆豆浆，温补效果明显····· 221
- 麦米豆浆，益气宽中····· 222
- 芦笋山药豆浆，养肝护肝调理虚损····· 222
- 葡萄干柠檬豆浆，活血、预防心血管疾病
..... 223
- 西芹红枣豆浆，润燥行水、通便解毒····· 223
- 青葱燕麦豆浆，通便、降低胆固醇····· 224
- 糙米花生豆浆，富含蛋白质和膳食纤维····· 224
- 薏米百合豆浆，清补功效明显····· 225
- 燕麦紫薯豆浆，富含多种营养和花青素····· 225
- 黑豆银耳豆浆，清心安神、改善睡眠····· 226
- 花生百合豆浆，润肠疏气····· 226

第2章 夏季饮豆浆：清热防暑227

- 黄瓜玫瑰豆浆，静心安神，预防苦夏····· 227
- 绿桑百合豆浆，祛除夏日暑气····· 228
- 绿茶米豆浆，清热生津····· 228
- 清凉冰豆浆，降温降湿清凉一夏····· 229
- 荷叶绿茶豆浆，清热解暑佳品····· 230
- 西瓜红豆豆浆，消暑解渴····· 231
- 哈密瓜绿豆豆浆，解暑除烦热····· 231
- 菊花绿豆浆，清热解暑····· 232
- 消暑二豆饮，消暑止渴、清热败火····· 232
- 椰汁绿豆浆，清凉消暑····· 233
- 西瓜草莓冰豆浆，清凉甘甜····· 234
- 薏米红豆绿豆浆，祛除夏日湿气····· 234
- 三豆消暑豆浆，消暑、补虚、祛燥····· 235
- 红枣绿豆豆浆，消暑、补益····· 235
- 麦仁豆浆，除热止渴····· 236
- 薏米荞麦豆浆，适合阴雨天去湿时饮用····· 236
- 绿茶绿豆百合豆浆，滋阴润燥、清暑解热
..... 237

- 菊花雪梨豆浆，解暑降温····· 238
- 南瓜绿豆浆，消暑生津····· 239
- 薄荷绿豆浆，清凉消暑····· 240

第3章 秋季饮豆浆：生津防燥241

- 木瓜银耳豆浆，滋阴润肺····· 241
- 枸杞小米豆浆，益气养血滋补身体····· 242

苹果柠檬豆浆, 生津止渴·····	242
绿桑百合柠檬豆浆, 清润安神, 滋阴润燥 ·····	243
南瓜二豆浆, 降血压、降血脂·····	243
糙米山楂豆浆, 消食、益胃·····	244
花生百合莲子豆浆, 清火滋阴·····	245
红枣红豆浆, 益气养血、宁心安神·····	245
龙井豆浆, 清新口感来提神·····	246
百合银耳绿豆浆, 清热、润燥·····	246
二豆蜜浆, 清热利水、健脾润肺·····	247



银耳南瓜豆浆, 降低血糖, 预防多种并发症 ·····	260
紫菜山药豆浆, 帮助降血糖·····	260
燕麦玉米须黑豆浆, 有效控制血糖·····	261
枸杞荞麦豆浆, 降血糖·····	261
· 血脂异常 ·	
紫薯南瓜豆浆, 降低血胆固醇浓度·····	262
红薯芝麻豆浆, 抑制胆固醇沉积·····	262
山楂荞麦豆浆, 改善血脂量·····	263
葡萄红豆浆, 预防高血脂·····	263
葵花子黑豆浆, 降血脂·····	264
大米百合红豆浆, 抑制脂肪的堆积·····	264
薏米柠檬红豆浆, 降低血液中的胆固醇··	265
红薯山药燕麦豆浆, 降血脂、促消化····	265

· 糖尿病 ·

高粱小米豆浆, 适合胃燥津伤型糖尿病··	266
燕麦小米豆浆, 既降血糖又增营养·····	266
紫菜南瓜豆浆, 防治糖尿病·····	267
黑米南瓜豆浆, 适合糖尿病患者的膳食调养	267

第4章 冬季饮豆浆: 温补祛寒 248

莲子红枣糯米豆浆, 温补脾胃, 祛除寒冷 ·····	248
糯米枸杞豆浆, 暖身体、增强免疫能力··	249
红糖薏米豆浆, 活血散瘀、温经散寒····	249
杏仁松子豆浆, 和血润肠、温补功效明显 ·····	250
黑芝麻蜂蜜豆浆, 冬日益肝养肾的佳品··	250
荸荠雪梨黑豆浆, 生津润燥, 暖胃解腻··	251
燕麦薏米红豆浆, 适合全家的冬日暖饮··	252
姜汁黑豆浆, 适合冬季暖胃·····	253
香榧十谷米豆浆, 消除痞积、润肺滑肠··	253
糙米核桃花生豆浆, 健脑、抗衰老·····	254

第七篇 >>>

豆浆食疗方——既能祛病又饱口福

第1章 调理中老年常见病·····256

· 高血压 ·

薏米青豆黑豆浆, 预防高血压·····	256
西芹黑豆浆, 降血压效果好·····	257
芸豆蚕豆浆, 防治心血管疾病·····	257
小米荷叶黑豆浆, 适合中等程度的降压··	258
桑叶黑米豆浆, 改善高血压症状·····	258

· 高血糖 ·

荞麦薏米红豆浆, 降血糖、缓解并发症··	259
----------------------	-----

第2章 改善呼吸系统症状·····268

· 咳嗽 ·

大米小米豆浆, 改善咳嗽痰多的症状····	268
银耳百合豆浆, 缓解肺燥咳嗽·····	269
银耳雪梨豆浆, 适合干咳症状·····	269
荷桂茶豆浆, 止咳化痰·····	270
杏仁大米豆浆, 润肺止咳·····	270

· 哮喘 ·

豌豆小米青豆浆, 适合哮喘患者·····	271
----------------------	-----

红枣二豆浆, 调理支气管哮喘·····	272
百合莲子银耳绿豆浆, 清肺润燥、止咳消炎 ·····	272
菊花枸杞豆浆, 辅助治疗哮喘的佳品·····	273
百合雪梨红豆浆, 润肺止咳·····	273
· 鼻炎 ·	
红枣山药糯米豆浆, 增强抵抗力, 丢掉鼻炎 ·····	274
洋甘菊豆浆, 缓解过敏性鼻炎·····	275
白萝卜糯米豆浆, 抑制鼻炎复发·····	275
红枣大麦豆浆, 抑制鼻炎症状·····	276
桂圆薏米豆浆, 缓解过敏性鼻炎·····	276

第3章 缓解消化系统症状·····277

· 厌食 ·

芦笋山药青豆豆浆, 增加食欲、助消化··	277
山楂绿豆浆, 炎夏的开胃佳饮·····	278
莴笋山药豆浆, 刺激消化液分泌·····	278
白萝卜青豆豆浆, 助消化·····	279
木瓜青豆豆浆, 健脾益胃、下气消食·····	279
· 便秘 ·	
苹果香蕉豆浆, 改善便秘症状·····	280
玉米小米豆浆, 适宜肠胃虚弱的便秘患者 ·····	281

黑芝麻花生豆浆, 润肠通便·····	281
薏米燕麦豆浆, 缓解老年人便秘·····	282



薏米豌豆豆浆, 增强肠胃的蠕动性·····	282
玉米燕麦豆浆, 刺激胃肠蠕动·····	283
火龙果豌豆豆浆, 预防小儿便秘·····	283
· 胃病 ·	

大米南瓜豆浆, 养护脾胃·····	284
红薯大米豆浆, 养胃去积·····	284
莲藕枸杞豆浆, 温补脾胃·····	285
桂花大米豆浆, 暖胃生津·····	285

· 肝炎、脂肪肝 ·

银耳山楂豆浆, 促进胆固醇转化·····	286
荷叶青豆豆浆, 预防脂肪在肝脏堆积·····	287
芝麻小米豆浆, 促进体内磷脂合成·····	288
苹果燕麦豆浆, 辅助治疗脂肪肝·····	288

第4章 赶走皮肤困扰·····289

· 痘痘 ·

黑芝麻黑枣豆浆, 调理粉刺皮肤·····	289
绿豆黑芝麻豆浆, 防治脸上粉刺·····	290
薏米绿豆豆浆, 适用于油性皮肤·····	290
海带绿豆浆, 青春期的防痘饮品·····	291
白果绿豆豆浆, 防止毛孔堵塞·····	291
胡萝卜枸杞豆浆, 祛痘、消痘印·····	292
银耳杏仁豆浆, 促进皮肤微循环·····	292

· 雀斑、黄褐斑 ·

木耳红枣豆浆, 调和气血、治疗黄褐斑··	293
黄瓜胡萝卜豆浆, 淡化黑色素·····	293
玫瑰茉莉豆浆, 适合颜色发青的黄褐斑··	294
山药莲子豆浆, 适合颜色发黄的黄褐斑··	294
黑豆核桃豆浆, 适合颜色发黑的黄褐斑··	295

· 湿疹 ·

薏米黄瓜绿豆浆, 排出体内湿气·····	296
苦瓜绿豆浆, 祛湿止痒除湿疹·····	297
莴笋黄瓜绿豆浆, 缓解湿疹症状·····	297

第5章 防治骨关节疾病·····298

· 关节炎 ·

核桃黑芝麻豆浆, 预防关节炎等疾病·····	298
薏米西芹山药豆浆, 缓解关节肿胀·····	299
苦瓜薏米豆浆, 改善类风湿性关节炎·····	299



木耳粳米黑豆浆，强身壮骨..... 300

· 骨质疏松 ·

薏米花生豆浆，缓解关节疼痛、预防骨质疏松 301

黑芝麻牛奶豆浆，预防骨质疏松..... 302

核桃黑枣豆浆，补钙、预防骨质疏松..... 302

海带黑豆豆浆，补益肾气防骨病..... 303

木耳紫米豆浆，预防骨质疏松..... 303

· 缺钙 ·

麦枣豆浆，补钙强身..... 304

西芹黑豆豆浆，强健骨骼..... 305

紫菜虾皮豆浆，促进钙吸收..... 306

紫菜黑豆豆浆，促进骨骼生长..... 306

芝麻黑枣黑豆浆，富含钙质..... 307

西芹紫米豆浆，补钙、补血益气..... 307

第6章 轻松改善亚健康状况..... 308

· 头痛 ·

香芋枸杞红豆浆，口感好的“止痛药”... 308

西芹香蕉豆浆，心情愉悦头不痛..... 309

茉莉花燕麦豆浆，改善焦虑、缓解头痛... 309

生菜小米豆浆，镇痛止痛、清热提神..... 310

· 失眠 ·

核桃花生豆浆，安神助眠..... 311

百合葡萄小米豆浆，提高睡眠质量..... 312

核桃桂圆豆浆，改善睡眠质量..... 313

南瓜百合豆浆，抗抑郁、安神助眠..... 313

绿豆小米高粱豆浆，调治脾胃失和引起的失眠 314

百合枸杞豆浆，镇静催眠..... 314

· 身体困乏 ·

杏仁花生豆浆，补充体能、缓解疲劳..... 315

腰果花生豆浆，消除身体疲劳..... 315

榛仁葡萄干豆浆，补充体力..... 316

三加一健康豆浆，补营养，增体力..... 316

第八篇 >>>

豆香美食——豆浆与豆渣的美味转身

第1章 豆浆料理..... 318

豆浆米糊，健脾益气..... 318

咸豆浆，降低胰岛素效应..... 319

豆浆汤圆，美味滋补双重功效..... 319

香甜豆浆粥，补中益气..... 320

豆浆鸡蛋羹，给家人补充营养..... 320

红糖姜汁豆浆羹，帮助孕妇产后恢复身体

..... 320

豆浆咸粥，降低血脂..... 321

豆浆滑鸡粥，强壮身体..... 321

红枣枸杞豆浆米粥，适合身体虚弱的人士食用 322

南瓜豆浆粥，适合糖尿病患者..... 322

豆浆芙蓉蛋，充分补充蛋白质..... 323

红黄绿豆浆汤，促进儿童生长发育..... 323

山药豆奶煲，具有减肥功效..... 323

薏米红豆豆浆粥，祛湿效果强..... 324

豆浆什锦饭，补血强体..... 324

豆浆茶泡饭，解酒、消食、养胃..... 325

花生百合豆酱，润肺通气..... 325

豆浆什蔬汤，有助于降血糖..... 325

虾酱炒豆浆窝头，预防结肠癌..... 326

豆浆卷饼，营养早餐..... 326

豆浆糯米糕，暖胃，补充体力..... 327

豆浆拉面，养胃、利于吸收..... 327

豆浆黄油甜玉米，营养价值更高..... 328

豆浆西兰花熘虾仁，提高抗病能力..... 328

豆浆蛋清炒芥蓝, 清热排毒·····	328	豆浆鸡块酒煲, 温中益气、补虚填精·····	336
豆浆手擀面, 营养丰富抗衰老·····	329	土豆西蓝花豆浆汤, 强身健体、防癌抗癌 ·····	336
豆浆炖羊肉, 健脾、补肺、助消化·····	329	豆浆莴笋汤, 促消化·····	337
双蛋豆浆炒苦瓜, 养肝护肝·····	330	黑木耳豆浆粥, 缓解高血压、高血脂·····	337
碧绿豆浆鱼丸, 开胃助食欲·····	330	南瓜百合豆浆汤, 助消化、安神助眠·····	338
豆浆蒸米饭, 夏季的主食·····	331	豆浆香菇汤, 抗佝偻·····	338
豆浆山药鸡腿煲, 养颜美容又健康·····	331	豆浆排骨汤, 滋补肝肾、强壮筋骨·····	339
豆浆煮鱼片, 开胃滋补·····	332	豆苗鸡片豆浆汤, 增体力, 提高抵抗力·····	339
豆浆鲤鱼汤, 补虚通乳·····	332	豆浆玉米布丁, 护肤延缓衰老·····	340
西式豆浆蔬菜汤, 缓解准妈妈的妊娠纹·····	332	豆浆味噌汤, 调肠胃, 抑制脂肪·····	340
豆浆玉米南瓜饼, 益气补血、降脂降糖·····	333	豆浆三鲜汤, 滋补作用强·····	341
草莓味豆浆冰激凌, 具有防癌作用·····	333	红豆豆浆果冻, 冰爽夏日·····	341
豆浆火锅, 温馨宜人, 倍添呵护·····	334	第2章 美味豆奶····· 342	
豆浆菜花汤, 常喝能防癌·····	334	黑米桑叶豆奶, 补益肝肾乌发壮骨·····	342
豆浆杧果肉蛋汤, 缓解更年期症状·····	334	玉米山药红豆豆奶, 益肾补脾, 降压防癌 ·····	343
洋葱香菇汤, 降血压效果明显·····	335		
豆浆南瓜浓汤, 强健脾胃·····	335		
芝麻豆浆羹, 燃脂减肥·····	336		



甘薯南瓜豆奶, 防癌抗癌, 宽中健脾·····	343
草莓枸杞豆奶, 润肺生津, 健脾和胃·····	344
杏仁红枣豆奶, 解郁散风, 降气润燥·····	344
枸杞百合豆奶, 营养滋补, 养心安神·····	345
梨子银耳豆奶, 润肺止咳, 降低血压·····	346
栗子燕麦甜豆奶, 益气健脾, 延缓衰老·····	347
小米百合葡萄干豆奶, 滋阴养面, 调理体质·····	347
樱桃银耳红豆豆奶, 健脾开胃, 调中养颜·····	348
橘子桂圆豆奶, 健脾, 顺气, 止咳·····	348
枸杞蚕豆豆奶, 滋补肝肾·····	349
山楂青豆豆奶, 开胃消食, 增强免疫力·····	350
糙米花生豆奶, 补血养胃, 美容减肥·····	351
山楂枸杞红豆豆奶, 养心安神·····	351
百合杏仁绿豆豆奶, 清心润肺, 美容排毒·····	352
清凉薄荷绿豆豆奶, 疏散风热·····	353

第3章 豆渣料理····· 354

豆渣玉米粥, 降低胆固醇·····	354
豆渣芝麻糊, 给减肥人士补足营养·····	355
椰香豆渣粥, 排毒养颜气色好·····	355

芙蓉米豆渣, 开胃生津·····	356
乡村小豆渣, 提神健脑·····	356
豆渣芋头油菜煲, 健脾益胃·····	357
五仁豆渣粥, 滋养肝肾、润燥滑肠·····	357
海米芹菜豆渣羹, 巧妙补钙·····	358
豆渣馒头, 促进消化·····	358
五豆豆渣窝头, 保护中老年人健康·····	359
豆渣丸子, 促进排便, 预防便秘·····	359
豆渣鸡蛋饼, 补充营养、促进消化·····	360
鸡蛋豆渣松饼, 给小孩子通通便·····	360
豆渣玉米芹菜饼, 刺激胃肠蠕动·····	361
豆渣汉堡包, 中西结合的健康主食·····	361
白菜炒豆渣, 去脂减肥·····	362
雪菜炒豆渣, 增加食欲·····	362
香菇西蓝花炒豆渣, 保护血管弹性·····	363
什蔬炒豆渣, 降血糖·····	363
豆渣鸭翅, 清热去火·····	364
咖喱豆渣, 保护心脑血管·····	364

第4章 豆腐、豆花料理····· 365

甜豆花, 清凉夏日·····	365
----------------	-----

