

豆浆早餐巧搭配，营养丰盛又美味，天天吃出新花样
精选营养、美味、快捷的豆浆与早餐600道

· 私房菜 ·

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

家常

豆浆与早餐

300道养生保健豆浆
300道美味中点西点
口味多样，营养充足

精华版

名师名厨联手打造
更精美、更实用
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编



300道美味营养豆浆与300道美味早餐巧搭配

优选营养组合，让你每天都吃得丰盛又满足

名师名厨联手打造，用营养美食开启全天优质生活



当新的一天到来，有一杯可口的豆浆和一份美味的早餐在等着你，这是一件多么幸福的事！不过，如果每天都只能尝到一种味道，这种享受就会大打折扣。想要摆脱单调，做出缤纷口味，吃得更有营养，让国际烹饪大师来为你搭配豆浆与早餐。本书不仅教你做豆浆，更教你实用的餐点搭配技巧，让你的家人天天都能吃得丰盛又营养。全书精心挑选既美味又快捷的豆浆300道，涵盖保健豆浆、祛病豆浆、花草豆浆、蔬果汁、米糊、米浆，以及300道经典中式点心与创意西式料理，所选美食均选材寻常、方法易学、价廉味美，通通能在10分钟内轻松搞定。多样的口味、均衡的营养，令全家齐开怀，让生活更美好。



（敬告读者：本书为《豆浆与早餐圣经》精华本，二者内容一致，请注意购买。）

本册仅售
29.80元

建议上架：生活百科

ISBN 978-7-5356-5195-2



9 787535 651952 >

定价：149.00元(共五册)

私房菜

家常豆浆 与早餐



陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常豆浆与早餐/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4
(私房菜)
ISBN 978-7-5356-5195-2
I. ①家… II. ①陈… III. ①豆制品—饮料—制作
②食谱 IV. ①TS214. 2②TS972. 12
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第032473号

私房菜

家常豆浆与早餐

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 陈志田
责任编辑: 李 松 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 1/16
印 张: 100
版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-5195-2
定 价: 149.00元(共五册)

【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: sz.jinban@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



序言 | Preface

吃营养**早餐** 过健康**生活**





翻开《豆浆与早餐圣经》，各种豆浆不胜枚举，
 有的健脾胃，有的补气血，有的润肤美容，
 有的可改善失眠、便秘等亚健康症状，
 是不同人群强健体魄的营养饮品，最适宜搭配早餐饮用。
 此外，本书精选了数百款美味早餐，中式、西式皆有，
 让您天天变换口味，
 用可口的豆浆、早餐掀开新一天的序幕！



目录

序言 2



豆浆与早餐



豆浆机的选购 12
豆浆机的结构 14
豆浆机的使用 15
豆浆的营养成分及功效 16
优质豆浆的关键指数
及鉴别 17
饮用豆浆的注意事项 18

豆浆的养生保健功效 20
慎防几类早餐的营养陷阱 22
不吃早餐的危害 23
不健康的早餐别吃了 24
吃营养早餐应注意什么 26
营养早餐的食物选择 27
不同的人应如何选择早餐 28

制作馒头和面条的小窍门 29
如何和面及制作饺子皮、
包子 30
吃饺子的蘸料 31



宜人豆浆



经典原味豆浆

红豆豆浆 34
青豆豆浆 35
豌豆豆浆 35
黄豆豆浆 36
黑豆豆浆 37
绿豆豆浆 38

薄荷大米二豆浆 43
红绿二豆浆 43
百合莲子二豆饮 44
消食山楂糙米浆 44

补 气

小米绿豆浆 45
黄豆黄芪大米豆浆 45
人参红豆紫米豆浆 46
黄豆红枣糯米豆浆 46

红枣养颜豆浆 049
红枣米润豆浆 050
山药薏米豆浆 050

润 肺

黑豆银耳浆 51
莲子花生豆浆 52
绿豆百合豆浆 53
杏仁大米豆浆 54
补肺大米豆浆 55
甘润莲香豆浆 55

保健豆浆

健脾胃

小米红豆浆 39
清爽开胃豆浆 40
香草豆浆 40
清口龙井豆浆 41
高粱红枣豆浆 41
开胃五谷酸奶豆浆 42
助消化高粱豆浆 42

解 暑

清凉冰豆浆 47
绿桑百合浆 47
三豆消暑浆 48
绿豆薏米浆 48
绿豆红枣豆浆 48

润肤美容

养颜燕麦核桃豆浆 49

乌 发

二黑豆浆 56
乌发黑芝麻豆浆 56
芝麻花生黑豆浆 56
芝麻蜂蜜豆浆 57
蜂蜜核桃豆浆 57

祛湿

薏米红绿豆浆.....	58
玉米小米豆浆.....	58
荞麦薏米豆浆.....	59
山药薏米豆浆.....	59
紫薯南瓜豆浆.....	59

提神健脑

黑红绿豆浆.....	60
杏仁榛子豆浆.....	60
麦米豆浆.....	61
五谷豆浆.....	61
杏仁豆浆.....	62
五谷豆浆.....	62
核桃豆浆.....	62
黑芝麻花生豆浆.....	63
红枣绿豆豆浆.....	63

保肝

栗子燕麦豆浆.....	64
芝麻黑米豆浆.....	65
五豆红枣浆.....	66

去火

蒲公英小米绿豆浆.....	67
绿豆百合菊花豆浆.....	67
大米百合荸荠豆浆.....	68
口果柠豆浆.....	68
香草黑米浆.....	68

明目

山药枸杞豆浆.....	69
花生豆浆.....	69

活血化淤

葡萄干酸豆浆.....	70
山楂大米豆浆.....	70
玫瑰花油菜黑豆浆.....	71
慈菇桃子小米绿豆浆.....	71
大米莲藕豆浆.....	71

抗衰老

小麦核桃红枣豆浆.....	72
干果豆浆.....	72
牛奶开心果豆浆.....	72

护肾

豌豆小米豆浆.....	73
黑米豆浆.....	73
松花黑米豆浆.....	74
核桃大米豆浆.....	75
补肾黑芝麻豆浆.....	76
牛奶花生豆浆.....	77
冰糖白果豆浆.....	78

抗辐射

黄绿豆茶豆浆.....	79
花粉木瓜薏米绿豆浆.....	79
绿豆海带无花果豆浆.....	79

排毒瘦身

燕麦糙米豆浆.....	80
绿豆红薯豆浆.....	80
山楂红豆浆.....	81
解毒胡萝卜豆浆.....	81
海带豆浆.....	82
香蕉草莓豆浆.....	82

防癌抗癌

果仁豆浆.....	83
红薯山药麦豆浆.....	83
核桃黑芝麻豆浆.....	84
糙米豆浆.....	84
草莓豆浆.....	84

增强免疫

糙米花生浆.....	85
薏米百合豆浆.....	85
温补杏仁豆浆.....	86
高钙豆浆.....	86
风味杏仁豆浆.....	87
补虚饴糖豆浆.....	87
五色滋补豆浆.....	88
八宝豆浆.....	88
菊花雪梨黄豆浆.....	89
黄金米豆浆.....	89

养心

莲枣红豆浆.....	90
红枣枸杞豆浆.....	90
花生百合莲子浆.....	91
宁心百合红豆浆.....	91
百合莲子绿豆浆.....	92

黑豆糯米豆浆.....	92
小米红枣豆浆.....	93
竹叶米豆浆.....	93

食疗豆浆

降血压

黑豆青豆薏米豆浆.....	94
荷叶小米黑豆豆浆.....	95
黄豆桑叶黑米豆浆.....	95

降血糖

薏米荞麦红豆浆.....	96
玉米豆浆.....	96
黑豆玉米须燕麦豆浆.....	97
高粱小米豆浆.....	97
荞麦枸杞豆浆.....	97
小米豆浆.....	98
燕麦小米豆浆.....	98

降血脂

荞麦大米豆浆.....	99
清肝生菜豆浆.....	99
荷桂茶豆浆.....	100
荞麦豆浆.....	100
荞麦山楂豆浆.....	101
柠檬薏米豆浆.....	102
百合红豆大米豆浆.....	102

改善失眠

糯米百合藕豆浆.....	103
榛子豆浆.....	103
小米百合葡萄干豆浆.....	104
安眠桂圆豆浆.....	104
清香莴苣绿豆浆.....	104
枸杞百合豆浆.....	105
红豆小米豆浆.....	105

预防脂肪肝

燕麦米豆浆.....	106
南瓜豆浆.....	107
山楂银耳豆浆.....	107

防止骨质疏松

牛奶芝麻豆浆.....	108
板栗小米豆浆.....	108

缓解湿疹

绿豆苦瓜豆浆	109
薏米红枣豆浆	109
白萝卜豆浆	109

抗过敏

红枣大麦豆浆	110
黑芝麻黑枣豆浆	110
木耳黑豆浆	111
木耳黑米豆浆	111

改善便秘

黑米南瓜豆浆	112
红薯芝麻豆浆	112
西芹豆浆	113
燕麦豆浆	113

改善贫血

红豆桂圆豆浆	114
红枣花生豆浆	114
枸杞黑芝麻豆浆	115
麦仁豆浆	115
红枣豆浆	116
桂圆红枣豆浆	116

不同人群宜喝豆浆

孕 妇

香蕉豆浆	117
米香豆浆	118
糯米豆浆	118
百合银耳黑豆浆	119
小米豌豆豆浆	119
玉米银耳枸杞豆浆	120
燕麦苹果豆浆	120

产 妇

红豆红枣豆浆	121
腰果小米豆浆	121
红薯山药豆浆	121
薏米豆浆	122
红薯豆浆	122
解腻马蹄黑豆汁	123
山药豆浆	123
枸杞豆浆	123

婴幼儿

燕麦芝麻豆浆	124
巧克力豆浆	124
核桃燕麦豆浆	124
滋养杞米豆浆	125
胡萝卜豆浆	125

老年人

豌豆绿豆大米豆浆	126
红枣二豆浆	126
黄豆黄芪大米豆浆	127
降压南瓜二豆浆	127
燕麦枸杞山药豆浆	128
绿豆黑豆浆	128
百合莲子银耳浆	129
养生干果豆浆	129

更年期

燕麦红枣豆浆	130
桂圆糯米豆浆	130
莲藕雪梨豆浆	131
营养燕麦紫薯浆	131
板栗燕麦豆浆	132
莲藕豆浆	132

脑力工作者

健脑豆浆	133
小麦玉米豆浆	133
橘柚豆浆	134
玉米红豆豆浆	134
绿豆花生豆浆	134

蔬果、花草豆浆

蔬果豆浆

百合豆浆	135
玉米苹果豆浆	136
桂圆山药豆浆	136
黑豆雪梨大米豆浆	137
山药米豆浆	137
苹果豆浆	138
荷叶豆浆	138
芹枣豆浆	139
白萝卜冬瓜豆浆	139
芋艿豆浆	140
黄瓜雪梨豆浆	140

金橘红豆浆	140
猕猴桃豆浆	141
雪梨豆浆	141
西芹芦笋豆浆	142
芦笋绿豆浆	142
木瓜豆浆	143
菠萝豆浆	143
哈密瓜豆浆	144
葡萄豆浆	144
荸荠黑豆浆	145
胡萝卜黑豆豆浆	145
虾皮紫菜豆浆	145
土豆豆浆	146
青葱燕麦豆浆	146
香橙豆浆	147
山药青黄豆浆	147
苹果水蜜桃豆浆	148
蜜桃豆浆	148
蜜柚黄豆浆	149
椰汁豆浆	149
西瓜豆浆	150
杂果豆浆	150
百合荸荠梨豆浆	151
山楂豆浆	151
火龙果豆浆	152
玉米葡萄豆浆	152
雪梨猕猴桃豆浆	153
冰镇香蕉草莓豆浆	153
芦笋山药黄豆浆	154
百合红豆豆浆	154

花草豆浆

菊花枸杞豆浆	155
清凉薄荷豆浆	155
玫瑰薏米豆浆	156
绿茶百合豆浆	156
美颜杂花豆浆	157
金银花豆浆	157
菊花绿豆浆	158
怡情绿茶豆浆	158
绿茶豆浆	159
茉莉花豆浆	159
茉莉绿茶豆浆	160
清心菊花豆浆	160

五谷、蔬果汁

五谷汁

芡实核桃汁	161
薏米汁	162
薏米百合汁	162
大米土豆汁	163
大米黄豆汁	163
小米桂圆红糖汁	164
板栗燕麦黄豆汁	164
玉米燕麦片汁	165
大米南瓜花生仁汁	165
糯米红枣汁	166
糯米莲子山药汁	166
五谷黄豆汁	167
高粱米汁	167
黑米黄豆汁	167
红豆小米汁	168
山药扁豆大米汁	168
牛奶黑米汁	169
玉米枸杞汁	169
玉米汁	170
糯米汁	170
黑米黑豆汁	170
玉米扁豆木瓜汁	171
小米汁	171

蔬果汁

西瓜汁	172
西红柿汁	172
葡萄汁	173
苹果汁	173

油菜紫包菜汁	174
红豆香蕉酸奶汁	174
梨汁	175
核桃杏仁露	175
花生豆奶	176
花生乳	176

米糊、米浆

米糊

蛋黄米糊	177
红薯米糊	178
花生米糊	178
山药米糊	179
玉米米糊	179
南瓜米糊	180
胡萝卜米糊	180
枸杞芝麻糊	181
花生芝麻糊	181
芝麻首乌糊	182
腰果花生米糊	182
乌金养生糊	182
薏米芝麻双仁米糊	183
红豆莲子糊	183
莲子奶糊	184
山药芝麻糊	184
牛奶香蕉糊	185
小米芝麻糊	185
桑葚黑芝麻糊	186
黑豆芝麻米糊	186
红枣核桃米糊	187
核桃花生麦片米糊	187

莲子百合红豆糊	188
红豆山楂米糊	188
枣杞生姜米糊	189
核桃藕粉糊	189
芝麻栗子羹	190
薏米红豆糊	190
玉米绿豆糊	190

米浆

南瓜黄豆大米浆	191
大米糙米浆	191
养生十谷米浆	192
迷情紫米浆	192
黑米核桃浆	193
枸杞核桃米浆	193
小米胡萝卜浆	194
黑米黄豆核桃浆	194
活血黑糖薏米浆	195
除积香榧谷米浆	195
养心桂圆米浆	196
莲子花生豆米浆	196
杏仁米浆	197
四神米浆	197
核桃腰果米浆	198
红薯大米浆	198
薏米米浆	199
糙米浆	199
山药莲子米浆	200
花生芝麻米浆	200
补气香米浆	201
健脑糙米花生浆	201

营养早餐



中式早餐

包子

鲜虾菜肉包	204
生肉包	205
燕麦花生包	205
洋葱牛肉包	206
蚝汁叉烧包	206

白菜包	206
鲜肉大包	207
灌汤包	207
青椒猪肉包	207
芹菜小笼包	208
灌汤小笼包	208
蟹粉小笼包	209
南翔小笼包	209

香菜小笼包	209
四季豆猪肉包	210
香菇菜包	210
包菜肉包	210
生煎葱油包	211
瓜仁煎包	211
香葱煎包	212
芝麻煎包	212

京葱生煎包	213
雪山包	213

馒头

胡萝卜馒头	214
吉士馒头	214
金银馒头	215
燕麦馒头	215
豆沙双色馒头	216
双色馒头	216
椰汁蒸馒头	217
菠汁馒头	217

花卷

花生卷	218
火腿卷	218
葱花卷	219
川味花卷	219
牛油花卷	220
圆花卷	220
燕麦杏仁卷	221
双色花卷	221

饼

香煎玉米饼	222
炸莲蓉芝麻饼	223
火腿萝卜丝饼	223
鸡蛋薄饼	223
芝麻面饼	224
黄瓜饼	224
蘑菇鸡蛋饼	224
莲藕鸡蛋饼	225
煎蛋饼	225
生菜蛋饼	225
水果鸡蛋饼	226
腊肠蔬菜煎饼	226
虾仁蛋卷饼	227
西红柿鸡蛋酪	227
香酥饼	227
芹菜馅饼	228
烙葱花饼	228
东北春饼	228
黄金油饭饼	229
火腿玉米饼	229
羊肉馅饼	229
香葱煎饼	230
萝卜干煎蛋饼	230

南瓜饼	230
韭菜合子	231
三丝炸春卷	231
火腿蛋卷	231
蔬菜饼	232
土豆饼	232
手抓饼	232
奶香玉米饼	233
葱油芝麻饼	233
松仁玉米饼	233

粥

胡萝卜肉末粥	234
南瓜椰奶粥	235
萝卜香菇肉粥	235
生菜猪肝粥	236
腐竹淡菜粥	236
肉末青菜粥	236
皮蛋瘦肉粥	237
瘦肉生姜粥	237
萝卜干肉末粥	237
芋头香菇粥	238
红枣肉丝粥	238
鱼肉鸡蛋粥	239
鹌鹑蛋猪肉粥	239
玉米火腿粥	240
鸡蛋醪糟粥	240
猪肝粥	240
猪肝瘦肉粥	241
西红柿猪骨粥	241
蔬菜蛋白粥	242
冬瓜蟹肉粥	242
白菜薏米粥	243
豆腐香菇粥	243
红枣苦瓜粥	243
苦瓜胡萝粥	244
葡萄干果粥	244
猕猴桃桃粥	244
哈密瓜玉米粥	245
木瓜葡萄粥	245
南瓜银耳粥	245
红枣桂圆粥	246
花生银耳粥	246

米饭

青菜蛋炒饭	247
菠萝火腿炒饭	247

炼奶香菇饭	248
五彩饭	248
香肠蒸饭	248
西湖炒饭	249
干贝蛋炒饭	249
香芹炒饭	249
彩色虾仁饭	250
柏仁玉米饭	250
蛤蚧牛奶饭	250

面条

番茄酱肉末面	251
红烧牛肉面	252
红烧排骨面	252
担担面	253
酸汤浆水面	253
鲜笋面	253
补气人参面	254
蔬菜面	254
火腿鸡丝面	254
当归面线	255
鸡肉西蓝花面线	255
炸酱刀削面	255
冬菇炒蛋面	256
豉油皇炒面	256

饺子

玉米水饺	257
羊肉玉米饺	258
三鲜水饺	258
牛肉水饺	259
家乡蒸饺	259
包菜饺	259
金针菇饺	260
钟水饺	260
白菜猪肉饺	260
牛肉大葱饺	261
猪肉韭菜饺	261
薄皮鲜虾饺	262
虾饺皇	262
鸡肉饺	262
金鱼饺	263
七彩风车饺	263
酸汤水饺	264
大眼鱼饺	264
金字塔饺	264
豆沙酥饺	265

锅贴饺	265
花边酥饺	265

馄饨

鸡蛋馄饨	266
猪肉馄饨	266
鸡肉馄饨	267
牛肉馄饨	267
枸杞馄饨	268
菜肉馄饨汤	268
双色馄饨	268
清汤馄饨	269
酸辣馄饨	269
上海小馄饨	270
淮园馄饨	270

其他类

冬瓜蓉酥	271
凤梨酥	272
花生酥	272
菊花酥	273
叉烧酥	273
玫瑰酥	274
贝壳酥	274
榴莲酥	274
蛋黄莲蓉酥	275
蛋黄酥	275
豆沙扭酥	276
莲花酥	276
雪梨酥	277
三角酥	277
玉米黄糕	278
五彩椰蓉糕	278
蜜制蜂糕	278
果脯煎软糕	279
椰蓉南瓜糕	279
双色发糕	279
水蒸蛋糕	280
筒仔米糕	280
核桃蒸糕	281
夹心糯米糕	281
红豆紫米糕	282
南瓜糕	282
椰蓉糯米球	283
豆沙麻枣	283

西式早餐

三明治

高纤三明治	284
蔬菜三明治	285
总汇三明治	285
培根太阳蛋	286
培根热狗可颂	286
起酥三明治	287
贝果海鲜堡	287
明虾潜艇堡	288
贝果蓝莓乳酪	288
乡村牛排三明治	289
黑胡椒火腿可颂	289
刈包三明治	289
培根汉堡	290
炸鸡排三明治	290
橙片全麦三明治	291
肉酱多拿滋	291
藕片三明治	292
彩椒三明治	292
健康三明治	292
土豆火腿三明治	293
苹果西红柿三明治	293
鸡蛋火腿三明治	294
火腿芝士三明治	294
鸡蛋三明治	295
奶酪汉堡三明治	295
公司三明治	295

吐司

草莓酱吐司	296
法式吐司	296
苹果优格吐司夹	297
优格吐司蜜桃派	297
芋头吐司卷	298
腊肠洋葱吐司	298
香蕉鸡蛋吐司	299
罐头鱼吐司	299
豆奶火腿吐司	299
卤肉夹心吐司	300
夹心香蕉吐司	300
生菜牛肉吐司	301
菠萝火腿吐司	301
火腿吐司	301

饼干

樱桃曲奇	302
巧克力松饼	303
花生曲奇	303
杏仁曲奇	303
巧克力曲奇	304
心心相印	304
椰蓉圈	305
菊花饼	305
长苗酥饼	306
核桃巧克力饼	306
可可薄饼	306
腰果巧克力饼	307
巧克力夹心饼	307
芝麻花生球	308
绿茶薄饼	308

沙拉

豌豆鸡肉沙拉	309
鸡蛋菠菜沙拉	310
鸡蛋沙拉	310
什锦沙拉	311
蛋皮沙拉	311
豆苗牛肉沙拉	311
鱿鱼圈沙拉	312
蔬菜沙拉	313
培根奇异果沙拉	313
酸奶水果沙拉	314
水果饼干早餐	314
玉米南瓜沙拉	314

其他类

油纸蛋糕	315
面包条	316
大蒜西红柿面包	316
虎皮蛋卷	316
奶油蛋挞	317
蛋挞	317
火腿青蔬披萨	318
薄脆蔬菜披萨	318
优格土豆铜锣烧	319
凤梨优格贝果	319

私房菜

家常豆浆 与早餐

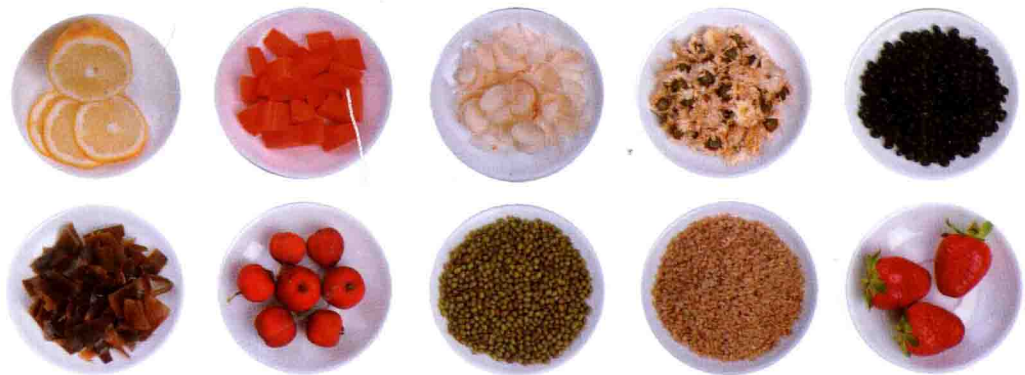


陈志田 主编



序言 | Preface

吃营养**早餐** 过健康**生活**





翻开《豆浆与早餐圣经》，各种豆浆不胜枚举，
 有的健脾胃，有的补气血，有的润肤美容，
 有的可改善失眠、便秘等亚健康症状，
 是不同人群强健体魄的营养饮品，最适宜搭配早餐饮用。
 此外，本书精选了数百款美味早餐，中式、西式皆有，
 让您天天变换口味，
 用可口的豆浆、早餐掀开新一天的序幕！



目录

序言 2



豆浆与早餐



豆浆机的选购 12
豆浆机的结构 14
豆浆机的使用 15
豆浆的营养成分及功效 16
优质豆浆的关键指数
及鉴别 17
饮用豆浆的注意事项 18

豆浆的养生保健功效 20
慎防几类早餐的营养陷阱 22
不吃早餐的危害 23
不健康的早餐别吃了 24
吃营养早餐应注意什么 26
营养早餐的食物选择 27
不同的人应如何选择早餐 28

制作馒头和面条的小窍门 29
如何和面及制作饺子皮、
包子 30
吃饺子的蘸料 31



宜人豆浆



经典原味豆浆

红豆豆浆 34
青豆豆浆 35
豌豆豆浆 35
黄豆豆浆 36
黑豆豆浆 37
绿豆豆浆 38

薄荷大米二豆浆 43
红绿二豆浆 43
百合莲子二豆饮 44
消食山楂糙米浆 44

补气

小米绿豆浆 45
黄豆黄芪大米豆浆 45
人参红豆紫米豆浆 46
黄豆红枣糯米豆浆 46

红枣养颜豆浆 049
红枣米润豆浆 050
山药薏米豆浆 050

润肺

黑豆银耳浆 51
莲子花生豆浆 52
绿红豆百合豆浆 53
杏仁大米豆浆 54
补肺大米豆浆 55
甘润莲香豆浆 55

保健豆浆

健脾胃

小米红豆浆 39
清爽开胃豆浆 40
香草豆浆 40
清口龙井豆浆 41
高粱红枣豆浆 41
开胃五谷酸奶豆浆 42
助消化高粱豆浆 42

解暑

清凉冰豆浆 47
绿桑百合浆 47
三豆消暑浆 48
绿豆薏米浆 48
绿豆红枣豆浆 48

润肤美容

养颜燕麦核桃豆浆 49

乌发

二黑豆浆 56
乌发黑芝麻豆浆 56
芝麻花生黑豆浆 56
芝麻蜂蜜豆浆 57
蜂蜜核桃豆浆 57