

特别  
策划

7大类营养美味豆制品  
的家庭配方及DIY制法

# 豆浆·米糊· 果蔬汁

- ❁ 玩转豆浆机 打造200款营养美味的健康饮品
- ❁ 一年四季 全家老幼都可饮用
- ❁ 绿色安全 新鲜好味 喝着更放心

拒绝防腐剂、添加剂 绿色天然无添加

组织编写 **美好生活** 工作室  
[www.meishilife.com](http://www.meishilife.com)

编著 王作生 牛国平

豆腐干 豆腐皮 豆腐泡  
豆腐乳 豆腐脑



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 豆浆 · 米糊 · 果蔬汁



美真生活

工作室◎组织编写

王作生 牛国平 牛翔 编著



青岛出版社

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

豆浆·米糊·果蔬汁 / 王作生, 牛国平, 牛翔编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8207-8

I. ①豆… II. ①王… 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. ①TS214.2②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052375号

书 名 豆浆·米糊·果蔬汁

组织编写  工作室

编 者 王作生 牛国平 牛 翔

摄 影 高玉德

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

特约编辑 侯 静

设计制作 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-8207-8

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

( 青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629 )

建议陈列类别: 美食类 生活类



# 巧手

# DIY

# 健康永相伴

随着生活水平的提高，人们的饮食健康意识逐渐增强，食品安全与卫生问题也日益受到关注，为了能吃得更健康、卫生，越来越多的人选择在家自制各种美食和饮品。

豆浆、米糊和果蔬汁营养丰富，制作简单，已经成为一种全新的饮食风尚，备受现代人的衷情和推崇。全自动豆浆机的推出，正迎合了忙碌现代人的需求，只需放入原料，按下按键，忙活忙活其他事情，二十分钟左右，自制的纯天然、健康美味饮品就完成了！

《豆浆·米糊·果蔬汁》正是教您如何利用全自动豆浆机自己在家制作各种健康美味饮品的实用好帮手。本书由知名营养专家撰写，从四季养生、保健调理、常见病调理、不同人群养生保健等几个方面，选择最适宜的食材搭配，为您介绍了近70款豆浆、90款米糊和50款果蔬汁的详细配方及制作方法，每款饮品都有一定的食疗及保健功效。您可以根据自身需求，有针对性地选择。同时，本书还简要介绍了一些营养保健及养生常识，让您在吃得放心明白的同时，也收获更多保健知识。

尤其值得一提的是，在食品安全问题日益严重的今天，本书特别策划了“**绝对绿色环保的7种豆制品的家庭配方及DIY制法**”，包括豆香纯正的豆腐、清新素净的腐竹、咸香爽口的豆腐干、细腻柔软的豆腐皮、滋味香鲜的豆腐泡、白嫩滑鲜的豆腐脑、鲜美细腻的豆腐乳。每款豆制品都配有详细的图示步骤和过程说明，教您自己在家一步一步就能做出这些平时只有在市场上才能买到的美味豆制品。制作简单，不仅安全，而且还省钱！每款豆制品在制作过程中的关键点，我们也进行了详细阐释，这些关键点都是作者自己在实践操作中悟出来的心得体会，非常实用。

自己在家制作美食，不仅更健康，而且也很简单！快动手试一试吧，把您的浓浓爱意融入美食中，让家人每天都能吃出健康，喝出幸福，全家健康您做主！

**美食生活**

工作室

2012年3月于青岛

## 重要提示

编者注：本书所列饮品用料量均以1.5~1.8升豆浆机为例，加水量一般均为1200毫升，原料制出饮品的量一次可供2~4人饮用。



## 专家简介

## 王作生

营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《枸杞养生》及“爱心家肴营养保健系列（包括《15种降压食物与150道降压菜》等共15本）”等书籍。其中，其所编著的《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克与相宜速查手册》《家常菜典》《家常保健菜典》《家常汤煲》等书籍销量均超过10万册，成为老百姓喜爱和推崇的畅销图书。



## 专家简介

## 牛国平

1965年6月出生，山西壶关人。现为国家高级烹调师，自由美食撰稿人。在三尺灶台边颠锅弄勺30年有余。从1992年开始在《中国烹饪》《国际食品》《四川烹饪》《烹调知识》等30多家报刊上发表烹调文章数百篇。2006~2010年被《烹调知识》杂志社评为优秀作者。其个人简历曾在《中国烹饪》和《烹调知识》杂志1998年11期名厨栏刊登。自2004年至今，已出版《烹调诀窍与创新菜》《面食绝招大全》《从零开始学烹饪》《一日三餐巧安排》《经典中式酱料(汁)》《厨房新手500招》等40多本烹调书。



## 健康时尚的绿色饮品：豆浆·米糊·果蔬汁

## 1

## 〈美味养生豆浆〉

|                    |    |
|--------------------|----|
| 解析豆浆的营养 .....      | 14 |
| 常喝豆浆好处多 .....      | 15 |
| 豆浆与牛奶的营养对比 .....   | 16 |
| 喝豆浆的误区 .....       | 16 |
| 全自动豆浆机打豆浆的过程 ..... | 17 |
| 制作豆浆应注意的细节 .....   | 18 |
| 经典五豆豆浆 .....       | 18 |
| 黄豆豆浆 .....         | 18 |
| 黑豆豆浆 .....         | 19 |
| 绿豆豆浆 .....         | 19 |
| 红豆豆浆 .....         | 20 |
| 五豆豆浆 .....         | 20 |

## 〈营养好喝米糊〉

|                   |    |
|-------------------|----|
| 米糊的营养功效 .....     | 21 |
| 制作米糊应注意以下几点 ..... | 21 |
| 经典原味米糊 .....      | 22 |
| 三黄米糊 .....        | 22 |
| 三红米糊 .....        | 23 |
| 三黑米糊 .....        | 24 |
| 缤纷米糊 .....        | 24 |

## 〈健康活力果蔬汁〉

|                      |    |
|----------------------|----|
| 蔬菜+水果，营养又美味 .....    | 25 |
| 制作果蔬汁应注意以下几点 .....   | 25 |
| 自制和饮用果蔬汁应注意的问题 ..... | 26 |
| 经典果蔬汁 .....          | 26 |
| 蔬菜苹果汁 .....          | 26 |
| 香甜西瓜汁 .....          | 27 |
| 蔬菜精力汁 .....          | 27 |
| 芒果橙汁 .....           | 28 |
| 菠萝胡萝卜鲜汁 .....        | 28 |



## 四季养生饮品：豆浆·米糊·果蔬汁

## 2

## 〈春季养生饮品〉

|              |    |
|--------------|----|
| 栗子百合豆浆 ..... | 30 |
| 杏仁苏子豆浆 ..... | 31 |
| 百合菜心米糊 ..... | 31 |
| 土豆京糕米糊 ..... | 32 |
| 苹果鲜姜汁 .....  | 33 |
| 白萝卜鲜藕汁 ..... | 33 |



## 〈夏季养生饮品〉

|        |    |
|--------|----|
| 菊花豆浆   | 34 |
| 白菜果汁豆浆 | 35 |
| 牛柳双豆浆  | 35 |
| 荸荠茄子米糊 | 36 |
| 三果米糊   | 36 |
| 胡萝卜西瓜汁 | 37 |
| 维他命果蔬汁 | 37 |

## 〈秋季养生饮品〉

|        |    |
|--------|----|
| 芝麻苹果豆浆 | 38 |
| 山楂五谷豆浆 | 39 |
| 番茄菜花米糊 | 39 |
| 桂花猕猴桃糊 | 40 |
| 小黄瓜梨鲜汁 | 40 |

## 〈冬季养生饮品〉

|         |    |
|---------|----|
| 山药黄豆豆浆  | 41 |
| 木耳胡萝卜豆浆 | 42 |
| 红枣糯米豆浆  | 42 |
| 木瓜枣莲米糊  | 43 |
| 牛肉南瓜米糊  | 43 |
| 木瓜鲜姜汁   | 44 |
| 鲜姜橘子汁   | 44 |

## 营养保健饮品：豆浆·米糊·果蔬汁

## 3

## 〈养心护心饮品〉

|          |    |
|----------|----|
| 干果养心豆浆   | 46 |
| 红豆百合护心豆浆 | 47 |
| 双仁黑豆米糊   | 47 |
| 银耳莲子米糊   | 48 |
| 胡萝卜橙汁    | 48 |

## 〈健脾养胃饮品〉

|           |    |
|-----------|----|
| 高粱红枣健脾胃豆浆 | 49 |
| 扁豆小米糊     | 50 |

|       |    |
|-------|----|
| 土豆海米糊 | 50 |
| 提子苹果汁 | 51 |
| 蜂蜜鲜藕汁 | 51 |

## 〈滋阴润肺饮品〉

|          |    |
|----------|----|
| 双豆莲子清肺豆浆 | 52 |
| 双耳洋菜米糊   | 53 |
| 百合荸荠米糊   | 53 |

## 〈强身补肾饮品〉

|           |    |
|-----------|----|
| 黑芝麻黑豆强肾豆浆 | 54 |
| 大蒜羊肉米糊    | 55 |
| 韭菜虾肉米糊    | 55 |

## 〈养肝护肝饮品〉

|          |    |
|----------|----|
| 燕麦苹果宜肝豆浆 | 56 |
| 银耳山楂保肝豆浆 | 57 |
| 黑米青豆护肝豆浆 | 57 |
| 鸡肝米糊     | 58 |
| 鸭血米糊     | 58 |
| 鲜榨草莓汁    | 59 |
| 草莓番茄汁    | 59 |

## 〈养血补血饮品〉

|           |    |
|-----------|----|
| 花生红枣补血豆浆  | 60 |
| 玫瑰花黑豆活血豆浆 | 61 |
| 菠菜油菜汁     | 61 |

## 〈清肠排毒饮品〉

|          |    |
|----------|----|
| 绿豆南瓜排毒豆浆 | 62 |
| 红薯燕麦米糊   | 63 |
| 牛蒡红豆糙米糊  | 63 |
| 香蕉橘子汁    | 64 |
| 芹菜青椒汁    | 64 |

## 〈抗氧化抗衰老饮品〉

|           |    |
|-----------|----|
| 胡萝卜黑豆抗衰豆浆 | 65 |
| 西蓝花米糊     | 66 |
| 圆白菜蜂蜜糊    | 66 |
| 葡萄苹果鲜汁    | 67 |
| 芒果汁       | 67 |

## 〈增强免疫力饮品〉

|               |    |
|---------------|----|
| 燕麦芝麻豆浆.....   | 68 |
| 黑木耳薏米糊.....   | 69 |
| 番茄胡萝卜苹果汁..... | 69 |

## 〈提神抗疲劳饮品〉

|                |    |
|----------------|----|
| 榛子杏仁抗疲劳豆浆..... | 70 |
| 人参山药米糊.....    | 71 |
| 果香黄豆米糊.....    | 71 |

## 〈祛湿热饮品〉

|               |    |
|---------------|----|
| 山药薏米祛湿豆浆..... | 72 |
| 荞麦米糊.....     | 73 |
| 红扁豆米糊.....    | 73 |

## 〈护眼提高视力饮品〉

|              |    |
|--------------|----|
| 胡萝卜米糊.....   | 74 |
| 健康果蔬汁.....   | 75 |
| 胡萝卜生菜鲜汁..... | 75 |

## 〈健脑增强记忆力饮品〉

|             |    |
|-------------|----|
| 芝麻核桃豆浆..... | 76 |
| 核桃花生米糊..... | 77 |
| 香蕉蛋黄米糊..... | 77 |

## 〈养发护发乌发饮品〉

|                |    |
|----------------|----|
| 花生芝麻乌发黑豆浆..... | 78 |
| 芝麻黑米糊.....     | 79 |
| 西瓜黑豆米糊.....    | 79 |

## 〈美容养颜饮品〉

|             |    |
|-------------|----|
| 桂圆枸杞豆浆..... | 80 |
| 玫瑰豆浆.....   | 81 |
| 花生枣桂米糊..... | 81 |
| 雪梨黑豆米糊..... | 82 |
| 番茄菠萝鲜汁..... | 82 |

## 〈减肥塑身饮品〉

|             |    |
|-------------|----|
| 番茄薏米糊.....  | 83 |
| 苹果榛仁豆浆..... | 84 |
| 丝瓜虾皮米糊..... | 84 |

## 常见病调理饮品：豆浆·米糊·果蔬汁

## 4

## 〈感冒调理饮品〉

|             |    |
|-------------|----|
| 杏仁豆浆.....   | 86 |
| 豉香荆芥米糊..... | 87 |
| 神仙米糊.....   | 87 |

## 〈咳嗽调理饮品〉

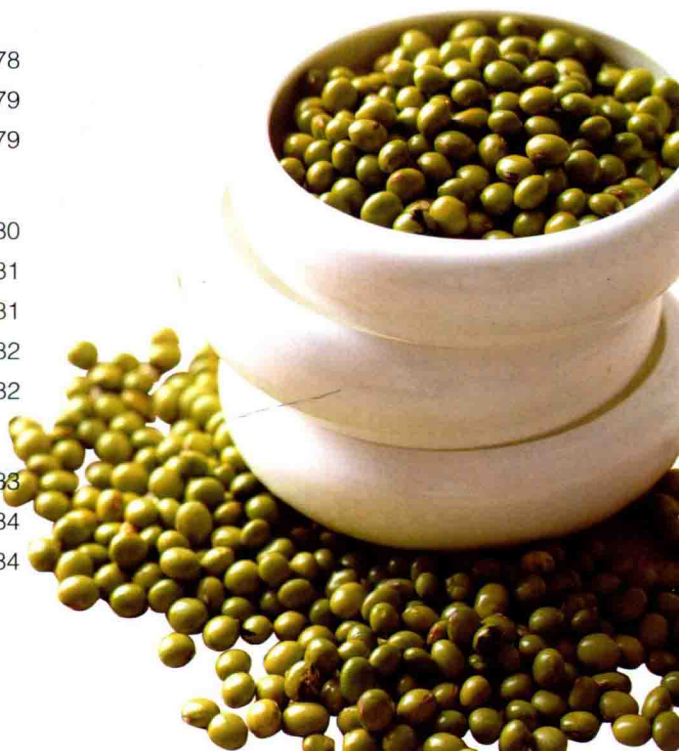
|               |    |
|---------------|----|
| 杏仁橘红米糊.....   | 88 |
| 雪梨银耳川贝米糊..... | 89 |
| 蜂蜜柳橙汁.....    | 89 |

## 〈哮喘调理饮品〉

|             |    |
|-------------|----|
| 莴笋核桃豆浆..... | 90 |
| 山药杏仁米糊..... | 91 |
| 莲杞百合米糊..... | 91 |

## 〈厌食调理饮品〉

|             |    |
|-------------|----|
| 生菜蒜汁豆浆..... | 92 |
| 荸荠番茄豆浆..... | 93 |
| 菠萝苹果米糊..... | 93 |





## 〈中暑调理饮品〉

|        |    |
|--------|----|
| 绿豆冬瓜米糊 | 94 |
| 西瓜蜜桃米糊 | 95 |
| 香瓜鲜桃汁  | 95 |

## 〈上火调理饮品〉

|            |    |
|------------|----|
| 绿豆百合菊花祛火豆浆 | 96 |
| 皮蛋腐竹米糊     | 97 |
| 蒲公英米糊      | 97 |

## 〈贫血调理饮品〉

|         |    |
|---------|----|
| 核桃芝麻豆浆  | 98 |
| 黄芪鸡汁米糊  | 99 |
| 红枣木耳紫米糊 | 99 |

## 〈高血压调理饮品〉

|        |     |
|--------|-----|
| 五豆红枣豆浆 | 100 |
| 芹菜酸奶米糊 | 101 |
| 鲜榨苹果汁  | 101 |

## 〈高血脂调理饮品〉

|          |     |
|----------|-----|
| 山楂荞麦降脂豆浆 | 102 |
| 木耳山楂米糊   | 103 |
| 番茄苹果汁    | 103 |

## 〈糖尿病调理饮品〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 枸杞荞麦降糖豆浆  | 104 |
| 玉米须燕麦降糖豆浆 | 105 |
| 青椒鳝鱼米糊    | 105 |
| 绿豆南瓜米糊    | 106 |
| 夏日清凉鲜汁    | 106 |

## 〈失眠调理饮品〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 百合枸杞抗失眠豆浆 | 107 |
| 高粱小米抗失眠豆浆 | 108 |
| 龙眼米糊      | 108 |
| 莲子芡实米糊    | 109 |
| 芒果椰汁      | 109 |

## 〈更年期综合征调理饮品〉

|        |     |
|--------|-----|
| 糯米桂圆豆浆 | 110 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 莲子百合米糊 | 111 |
| 猕猴桃汁   | 111 |

## 〈骨质疏松调理饮品〉

|          |     |
|----------|-----|
| 栗子芝麻壮骨豆浆 | 112 |
| 虾肉米糊     | 113 |
| 桑葚大枣米糊   | 113 |

## 〈过敏症调理饮品〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 大麦红枣抗过敏豆浆 | 114 |
| 金针菇米糊     | 115 |

## 〈胃炎胃溃疡调理饮品〉

|         |     |
|---------|-----|
| 虾米西芹豆浆  | 116 |
| 南瓜山药米糊  | 117 |
| 白菜苹果草莓汁 | 117 |

## 〈便秘调理饮品〉

|        |     |
|--------|-----|
| 南瓜山药豆浆 | 118 |
| 杏仁菠菜米糊 | 119 |
| 凤梨油菜汁  | 119 |

## 〈腹泻调理饮品〉

|       |     |
|-------|-----|
| 姜枣糯米糊 | 120 |
|-------|-----|



## 不同人群养生饮品：豆浆·米糊·果蔬汁

## 5

## 〈老年人养生饮品〉

|               |     |
|---------------|-----|
| 玉米银耳枸杞豆浆..... | 122 |
| 枸杞豆浆.....     | 123 |
| 核桃红枣抗衰豆浆..... | 123 |
| 栗子米糊.....     | 124 |
| 白果米糊.....     | 124 |
| 柚橘橙三果汁.....   | 125 |
| 西柚苹果汁.....    | 125 |

## 〈女性养生饮品〉

|               |     |
|---------------|-----|
| 红枣莲子豆浆.....   | 126 |
| 养颜豆浆.....     | 127 |
| 麦枣豆浆.....     | 127 |
| 红枣小麦米糊.....   | 128 |
| 花生芝麻米糊.....   | 128 |
| 凤梨胡萝卜木瓜汁..... | 129 |
| 美白果汁.....     | 129 |

## 〈孕妇调理饮品〉

|               |     |
|---------------|-----|
| 黑豆银耳百合豆浆..... | 130 |
| 糯米黑豆浆.....    | 131 |
| 玉米红豆豆浆.....   | 131 |
| 三蔬米糊.....     | 132 |
| 番茄豆腐米糊.....   | 132 |

## 〈产妇调理饮品〉

|               |     |
|---------------|-----|
| 红豆紫米补气豆浆..... | 133 |
| 芝麻黑豆浆.....    | 134 |
| 莲子花生豆浆.....   | 134 |
| 莲藕米糊.....     | 135 |
| 桂圆米糊.....     | 135 |
| 木瓜汁.....      | 136 |
| 香橙木瓜汁.....    | 136 |

## 〈男性养生饮品〉

|              |     |
|--------------|-----|
| 百合莲子绿豆浆..... | 137 |
| 芦笋豆浆.....    | 138 |
| 黑豆补肾豆浆.....  | 138 |
| 山药韭杞米糊.....  | 139 |
| 核桃猪腰米糊.....  | 139 |

## 〈婴幼儿营养饮品〉

|             |     |
|-------------|-----|
| 益智豆浆.....   | 140 |
| 胡萝卜豆浆.....  | 141 |
| 紫菜补钙豆浆..... | 141 |
| 蛋黄豌豆米糊..... | 142 |
| 鸡肉豆腐米糊..... | 142 |

## 〈交警保健饮品〉

|               |     |
|---------------|-----|
| 黑豆雪梨润肺豆浆..... | 143 |
| 牛肉香菌米糊.....   | 144 |
| 三汁蜂蜜饮.....    | 144 |

## 〈教师保健饮品〉

|              |     |
|--------------|-----|
| 清热利咽米糊.....  | 145 |
| 胡萝卜猪血米糊..... | 146 |
| 菠萝汁.....     | 146 |

## 〈学生健脑饮品〉

|             |     |
|-------------|-----|
| 红椒花生豆浆..... | 147 |
| 健脑核桃米糊..... | 148 |
| 黄花燕麦米糊..... | 148 |

## 〈常熬夜者保健饮品〉

|                |     |
|----------------|-----|
| 花生腰果抗疲劳豆浆..... | 149 |
| 核桃花生豆浆.....    | 150 |
| 酸梅米糊.....      | 150 |

## 〈常饮酒者保健饮品〉

|              |     |
|--------------|-----|
| 猪肝牛奶米糊.....  | 151 |
| 酸奶香蕉饮.....   | 152 |
| 解酒护胃果蔬汁..... | 152 |

## 〈常抽烟者保健饮品〉

|              |     |
|--------------|-----|
| 葡萄米糊 .....   | 153 |
| 雪梨银耳蜜饮 ..... | 154 |
| 荸荠蜜奶饮 .....  | 154 |

## 〈常应酬者保健饮品〉

|              |     |
|--------------|-----|
| 五谷豆浆 .....   | 155 |
| 鲈鱼杂粮米糊 ..... | 156 |
| 甘蓝果蔬汁 .....  | 156 |

## 〈常用电脑者保健饮品〉

|                |     |
|----------------|-----|
| 菊花茶抗辐射豆浆 ..... | 157 |
| 番木瓜米糊 .....    | 158 |
| 翡翠米糊 .....     | 158 |

## 〈常接触化学毒素者保健饮品〉

|                |     |
|----------------|-----|
| 糙米燕麦排毒豆浆 ..... | 159 |
| 草菇海带米糊 .....   | 160 |
| 水蜜桃苹果汁 .....   | 160 |

## 〈接触电离辐射者保健饮品〉

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 花粉木瓜薏米抗辐射豆浆 ..... | 161 |
| 芝麻海带米糊 .....      | 162 |
| 紫苋菜米糊 .....       | 162 |

## 〈粉尘作业者保健饮品〉

|              |     |
|--------------|-----|
| 黑木耳米糊 .....  | 163 |
| 青苹果青椒汁 ..... | 164 |
| 抗病毒果蔬汁 ..... | 164 |

## 附录

## 七大类营养豆制品绿色环保家庭配方及DIY制法

## ① 〈自己做豆腐〉

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 北豆腐（盐卤豆腐） ..... | 166 |
| 南豆腐（石膏豆腐） ..... | 169 |

## ② 〈自己做腐竹〉

|          |     |
|----------|-----|
| 腐竹 ..... | 171 |
|----------|-----|

## ③ 〈自己做豆腐干〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 豆腐干 ..... | 173 |
|-----------|-----|

## ④ 〈自己做豆腐皮〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 豆腐皮 ..... | 176 |
|-----------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 麻辣豆腐皮 ..... | 178 |
|-------------|-----|

## ⑤ 〈自己做豆腐泡〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 豆腐泡 ..... | 180 |
|-----------|-----|

## ⑥ 〈自己做豆腐脑〉

|           |     |
|-----------|-----|
| 豆腐脑 ..... | 182 |
|-----------|-----|

## ⑦ 〈自己做豆腐乳〉

|             |     |
|-------------|-----|
| 麻辣豆腐乳 ..... | 184 |
|-------------|-----|

## 巧用妙用，玩转豆浆机

## ① 了解豆浆机的部件 .....

## ② 豆浆机的安全使用注意事项 .....

## ③ 豆浆机的保养和维护 .....

## ④ 豆浆机使用常见问题答疑 .....

## 流行二维码，畅享新悦读

## ① 什么是二维码？ .....

## ② 如何用手机快拍二维码观看视频？ .....

## ③ 本书经典视频二维码 .....



特别  
策划

7大类营养美味豆制品  
的家庭配方及DIY制法

# 豆浆·米糊·果蔬汁

- ❁ 玩转豆浆机 打造200款营养美味的健康饮品
- ❁ 一年四季 全家老幼都可饮用
- ❁ 绿色安全 新鲜好味 喝着更放心

拒绝防腐剂、添加剂 绿色天然无添加

组织编写 **美好生活** 工作室  
[www.meishilife.com](http://www.meishilife.com)

编著 王作生 牛国平

豆腐干 豆腐皮 豆腐泡  
豆腐乳 豆腐脑



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 豆浆·米糊· 果蔬汁



- ❁ 玩转豆浆机 打造200款营养美味的健康饮品
- ❁ 一年四季 全家老幼都可饮用
- ❁ 绿色安全 新鲜好味 喝着更放心

**拒绝防腐剂、添加剂 绿色天然无添加**

上架建议 **生活类** **美食类**

**美食生活**  
www.meishilife.com

同名电子书，  
美食生活网全国独家销售，  
赶快登录，抢先感受！

登录美食生活网，畅享万款美食 →



ISBN 978-7-5436-8207-8



ISBN 978-7-5436-8207-8 定价：25.00元

9 787543 682078 >

# 豆浆 · 米糊 · 果蔬汁



美真生活

工作室◎组织编写

王作生 牛国平 牛翔 编著



青岛出版社

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

豆浆·米糊·果蔬汁 / 王作生, 牛国平, 牛翔编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8207-8

I. ①豆… II. ①王… 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. ①TS214.2②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052375号

书 名 豆浆·米糊·果蔬汁

组织编写  工作室

编 者 王作生 牛国平 牛 翔

摄 影 高玉德

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

特约编辑 侯 静

设计制作 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-8207-8

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

( 青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629 )

建议陈列类别: 美食类 生活类



# 巧手

# D

# I

# Y

# 健康永相伴

随着生活水平的提高，人们的饮食健康意识逐渐增强，食品安全与卫生问题也日益受到关注，为了能吃得更健康、卫生，越来越多的人选择在家自制各种美食和饮品。

豆浆、米糊和果蔬汁营养丰富，制作简单，已经成为一种全新的饮食风尚，备受现代人的衷情和推崇。全自动豆浆机的推出，正迎合了忙碌现代人的需求，只需放入原料，按下按键，忙活忙活其他事情，二十分钟左右，自制的纯天然、健康美味饮品就完成了！

《豆浆·米糊·果蔬汁》正是教您如何利用全自动豆浆机自己在家制作各种健康美味饮品的实用好帮手。本书由知名营养专家撰写，从四季养生、保健调理、常见病调理、不同人群养生保健等几个方面，选择最适宜的食材搭配，为您介绍了近70款豆浆、90款米糊和50款果蔬汁的详细配方及制作方法，每款饮品都有一定的食疗及保健功效。您可以根据自身需求，有针对性地选择。同时，本书还简要介绍了一些营养保健及养生常识，让您在吃得放心明白的同时，也收获更多保健知识。

尤其值得一提的是，在食品安全问题日益严重的今天，本书特别策划了“**绝对绿色环保的7种豆制品的家庭配方及DIY制法**”，包括豆香纯正的豆腐、清新素净的腐竹、咸香爽口的豆腐干、细腻柔软的豆腐皮、滋味香鲜的豆腐泡、白嫩滑鲜的豆腐脑、鲜美细腻的豆腐乳。每款豆制品都配有详细的图示步骤和过程说明，教您自己在家一步一步就能做出这些平时只有在市场上才能买到的美味豆制品。制作简单，不仅安全，而且还省钱！每款豆制品在制作过程中的关键点，我们也进行了详细阐释，这些关键点都是作者自己在实践操作中悟出来的心得体会，非常实用。

自己在家制作美食，不仅更健康，而且也很简单！快动手试一试吧，把您的浓浓爱意融入美食中，让家人每天都能吃出健康，喝出幸福，全家健康您做主！



工作室

2012年3月于青岛

## 重要提示

编者注：本书所列饮品用料量均以1.5~1.8升豆浆机为例，加水量一般均为1200毫升，原料制出饮品的量一次可供2~4人饮用。



## 专家简介

## 王作生

营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《枸杞养生》及“爱心家肴营养保健系列（包括《15种降压食物与150道降压菜》等共15本）”等书籍。其中，其所编著的《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克与相宜速查手册》《家常菜典》《家常保健菜典》《家常汤煲》等书籍销量均超过10万册，成为老百姓喜爱和推崇的畅销图书。



## 专家简介

## 牛国平

1965年6月出生，山西壶关人。现为国家高级烹调师，自由美食撰稿人。在三尺灶台边颠锅弄勺30年有余。从1992年开始在《中国烹饪》《国际食品》《四川烹饪》《烹调知识》等30多家报刊上发表烹调文章数百篇。2006~2010年被《烹调知识》杂志社评为优秀作者。其个人简历曾在《中国烹饪》和《烹调知识》杂志1998年11期名厨栏刊登。自2004年至今，已出版《烹调诀窍与创新菜》《面食绝招大全》《从零开始学烹饪》《一日三餐巧安排》《经典中式酱料(汁)》《厨房新手500招》等40多本烹调书。

