

第1图典

优质生活 如此简单

随书附赠 食材功效·搭配宜忌速查全彩拉页
对症饮品速查表

只有美容专家和营养师知道的营养搭配秘方 从入门到精通

养生豆浆 米糊 蔬果汁 大全

轻图典

268个配方，玩转豆浆机，女人养颜、男人养肾、老人孩子更健康
120余种家门口就能买到的常见食材，只需10分钟，365天不重样，给你和家人更温暖更安全的爱



美容专家·张华 + 李卉 · 营养专家 主编

豆类

玉米黄豆糊
Yumihuangdouhu



原料：玉米、黄豆、水。
功效：健脾、消食、通便。



谷类



西蓝花苹果芹菜汁
Xilanhuaguopingqiancaizhi



材料：西蓝花、苹果、芹菜、水。
功效：清热、解毒、通便。

蔬果

蔬菜

黄瓜芹菜汁
Huangguaqiancaizhi



材料：黄瓜、芹菜、水。
功效：清热、解毒、通便。

水果



材料：橙子、水。
功效：清热、解毒、通便。

坚果

黑豆百合豆浆
Heidoubahejiang



材料：黑豆、百合、水。
功效：健脾、消食、通便。

香橙木瓜奶汁
Xiangchengmupuanmizhi



材料：木瓜、橙子、水。
功效：清热、解毒、通便。

张华

武警总医院医学美容整形中心主任
中央电视台·健康卫视·东方卫视特约嘉宾
山西卫视·宁夏卫视·健康大财富·特约嘉宾

李卉

武警总医院营养科主任
《中国食品安全报》《健康报》《养生大世界》特约专家
北京交通广播·FM103.9·山西卫视特约嘉宾

干果



雪梨猕猴桃豆浆
Xueliimitaohoudoujiang



材料：雪梨、猕猴桃、豆浆、水。
功效：清热、解毒、通便。



1. 豆浆机中加入清水，按下“豆浆”键。
2. 将黄豆洗净，放入豆浆机中，加入清水。
3. 按下“豆浆”键，等待豆浆煮熟。
4. 将雪梨洗净，去皮，切成小块。
5. 将猕猴桃洗净，去皮，切成小块。
6. 将雪梨和猕猴桃放入豆浆中，搅拌均匀。
7. 再次按下“豆浆”键，等待豆浆煮熟。
8. 将豆浆倒入杯中，即可饮用。

江西科学技术出版社

ZIT 紫图

Soy milk Rice Paste Vegetable & Fruit Juice


从入门到精通

养生豆浆 米糊 蔬果汁 大全 轻图典

只有美容专家和营养师知道的营养搭配秘方

张华 李卉 / 主编



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典 / 张华, 李卉主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5390-4814-7

I. ①养… II. ①张… ②李… III. ①豆制品—
饮料—制作②果汁饮料—制作③菜汁—饮料—制作
IV. ① TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213517 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013048 图书代码: D13047-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITU®

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 张耀强 安莎莎

特约摄影 / 李景军 鞠倚天 赵佳赫

养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典

张华 李卉 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 14.5

字 数 100 千

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4814-7

定 价 49.90 元

赣版权登字-03-2013-109 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录

Contents

78种食材功效 搭配宜忌速查 001-008

序言：养生饮品天天喝，全家健康乐无忧...010



Chapter 1 好豆浆快上手

五谷营养多，豆类不可缺.....024

豆浆中的营养素.....025

常喝豆浆好处多.....026

好豆浆，自己做.....027

豆浆不能这样喝.....028

米糊，营养又健康.....029

不可轻视的蔬果汁031

针对不同体质选对豆浆、米糊、蔬果汁...033



Chapter 2 98款养生豆浆、米糊、蔬果汁，让你远离亚健康

◇ 去火

绿茶百合双豆浆 清热降火、消暑气，平心绪...036

菊花枸杞豆浆 疏风散热，清心明目.....037

红豆核桃小米糊 养心去燥，清热消火.....037

莲藕橘皮蜂蜜汁 清热祛痰，止咳化痰.....038

苦瓜柠檬汁 清心明目，去邪热.....038

◇ 祛湿

红豆小米豆浆 利尿祛湿，宁神静气.....039

西瓜黄豆浆 祛湿利尿.....040

薏米红绿两豆豆浆 清热解毒，利湿利尿.....040

冬瓜萝卜豆浆 清热健脾，加快湿气运化.....041

苹果黄瓜柳橙汁 清热解毒，利水消肿.....041

◇ 活血化瘀

柠檬葡萄干豆浆 活血化瘀，促进血液循环.....042

猕猴桃小米绿豆浆 润肠通便，降血脂.....043

黑豆糯米糊 滋阴活血.....043

桃仁黑米糊 活血祛瘀，软化血管.....044

柠檬葡萄汁 补气活血，强心抗衰.....044

◇ 抗衰老

葡萄黄豆浆 抗氧化，延缓衰老.....045

黄豆豆浆 活血祛瘀，软化血管.....046

核桃枸杞大米糊 增强体力，延缓衰老.....046

苹果樱桃汁 排毒抗衰，润肤养颜.....047

胡萝卜菜花汁 延缓衰老，防癌抗癌.....047

◇ 防辐射

绿豆海带豆浆 抗辐射，缓解不适感.....048

红薯绿豆豆浆 排毒，抗辐射.....049

芦笋油菜橘子汁 防辐射，抗癌.....049

◇ 抗疲劳

黑红绿三豆豆浆 增强体力，缓解疲劳.....050



- 海带紫菜豆浆 提高免疫力, 抗疲劳.....051
 牛奶芒果香蕉汁 强筋健骨, 消除疲劳.....051
 黄黑两豆豆浆 强健身体, 延缓衰老.....052
 黄豆薏米糊 补肾益肝、补充体力.....052

◆ 提高免疫力

- 五谷豆浆 排毒、抗癌, 提高免疫力.....053
 红枣两仁黄豆浆 抗老化, 提高免疫力.....054
 五豆仁豆浆 保护心血管, 延年益寿.....054
 糙米大米糊 促进血液循环, 增强体质.....055
 柳橙葡萄柚蜂蜜汁 富含维生素C, 预防感冒.....055

◆ 熬夜者

- 南瓜花生黄豆浆 护眼明目, 增强记忆力.....056
 香蕉苹果葡萄汁 缓解神经衰弱, 消除疲劳.....057
 西红柿柠檬牛奶汁 缓解视疲劳, 助消化.....057
 葡萄猕猴桃汁 美容护肤, 补充体能.....058

◆ 电脑族

- 菊花枸杞黄豆浆 护眼明目, 防辐射.....059
 小米芝麻糊 滋阴润肺, 令肌肤有光泽.....060
 橘子胡萝卜汁 护眼明目, 保护皮肤.....060

◆ 排毒

- 薄荷大米绿豆浆 清热解毒, 抗炎消肿.....061
 绿豆红薯豆浆 清热解毒, 强健脾胃.....062
 燕麦糙米豆浆 健胃补脾, 去毒防癌.....062
 红豆薏米糊 清热排毒, 滋润肌肤.....063
 火龙果香蕉汁 润肠解毒, 瘦身防癌.....063

◆ 护眼明目

- 菊花豆浆 清热降火, 清肝明目.....064
 胡萝卜枸杞黄豆浆 养肝明目, 补血养心.....065
 胡萝卜苹果芹菜汁 养脾护眼, 滋润皮肤.....065

◆ 抗皱淡斑

- 牛奶杏仁豆浆 滋润肌肤, 延缓衰老.....066
 香草豆浆 开胃健脾, 补肾养颜.....067
 玫瑰薏米黄豆浆 减少皱纹, 使皮肤有光泽.....067



- 燕麦花生糊 润肤养颜, 抗皱.....068
 芦荟西瓜汁 美白淡斑, 亮肤去皱.....068

◆ 美白祛痘

- 玫瑰豆浆 润肤养颜.....069
 柳橙菠菜柠檬汁 美白抗衰老, 消除疲劳.....070
 西红柿柠檬汁 减少黑色素, 美白亮肤.....070
 木瓜百合糯米汁 美白保湿, 清心安神.....071
 菠菜香蕉奶汁 美白抗衰老.....071

◆ 减肥瘦身

- 黄瓜豆浆 去热利水, 消脂减肥.....072
 香蕉苹果豆浆 清热润肠, 排毒减肥.....073
 生菜豆浆 滋阴补肾, 健美减肥.....073
 菠萝香蕉苦瓜汁 去火通便, 减肥瘦身.....074
 柠檬白菜苹果汁 润肠排毒, 消脂瘦身.....074

◆ 乌发亮发

- 芝麻花生黑豆浆 改善须发早白, 防脱发.....075
 芝麻栗子糊 补益肝肾, 乌发亮发.....076
 芝麻黑米糊 润肤抗衰, 养发乌发.....076
 薏米黑米核桃糊 顺滑头发, 乌发.....077
 猕猴桃葡萄芹菜汁 预防脱发, 乌发秀发.....077

◆ 健脾和胃

- 高粱红枣豆浆 温中止泻, 提高免疫力.....078
 五谷酸奶豆浆 开胃, 助消化.....079
 山药青黄豆浆 健脾开胃, 补肾益气.....079
 糯米大米糊 暖胃健脾, 益气活血.....080
 山楂红小豆粳米糊 消食健胃, 利尿消肿.....080



◇ 养心

- 小米红枣豆浆 养心安神, 补虚.....081
 红豆豆浆 净化血液, 养心利尿.....082
 燕麦糙米莲子糊 补血养心, 缓解压力.....082
 红小豆莲子糊 健脾补中, 养身消烦.....083
 芒果柳橙柠檬汁 敛汗祛湿, 健脾养心.....083

◇ 护肝

- 黑豆双豆豆浆 护肝明目, 滋阴补肾.....084
 草莓阿胶枣豆浆 益气养肾, 健脾养肝.....085
 茉莉绿茶黄豆浆 疏肝理气, 安心宁神.....085
 枸杞大枣双豆豆浆 解毒护肝, 补血益气.....086
 薏米芝麻双仁米糊 养肝补血, 健脾胃.....086

◇ 补肾

- 三黑一仁豆浆 滋阴补肾, 强健身体.....087
 栗子红枣黑豆浆 健脾养胃, 补肾强筋.....088
 黑豆黑米糊 滋补肝肾, 补血益气.....088
 山药糯米枸杞汁 健脾固肾, 滋阴安神.....089
 西红柿柳橙汁 护肾利尿, 提高免疫力.....089

◇ 润肺

- 百合莲子豆浆 清肺热, 止咳化痰.....090
 花生莲子豆浆 滋阴润肺, 养心安神.....091
 雪梨猕猴桃豆浆 润肺消痰, 防癌抗癌.....091
 百合薏米糊 清火润燥, 润肺止咳.....092
 枇杷蜂蜜润肺汁 滋阴润肺, 止咳化痰.....092

◇ 补气血

- 小米葡萄绿豆浆 滋阴, 补气血.....093
 桂圆红枣豆浆 健脾安神, 益气补血.....094
 红薯山药米糊 补中和血, 固肾益精.....094
 菠菜胡萝卜梨汁 补血养脾, 滋润皮肤.....095
 糯米黑豆汁 补血益气, 养胃安胎.....095



Chapter 3 86款食疗豆浆、米糊、蔬果汁, 防病祛病效果佳

◇ 失眠

- 百合薏米豆浆 滋阴去火, 清心安神.....098
 黑豆百合豆浆 滋阴去火, 补肾安神.....099
 莲子小米糊 健脾润肺, 安神宁心.....099
 生菜雪梨汁 清热凉血, 镇痛催眠.....100
 红枣枸杞牛奶汁 养胃健脾, 补心安神.....100

◇ 口腔溃疡

- 蒲公英大米绿豆浆 清热解毒, 消肿止痛.....101
 苹果油柠柠檬汁 富含维生素, 缓解口腔溃疡症状...102
 菠菜西芹胡萝卜汁 预防口腔溃疡.....102

◇ 便秘

- 燕麦紫薯黄豆浆 降压降脂, 通便.....103
 腰果杏仁豆浆 润肠通便.....104
 黄芪黑芝麻米糊 润肠通便, 提高抵抗力.....104
 香蕉红豆浆 助消化, 润肠排毒.....105
 菠萝芹菜汁 助消化, 促进肠胃蠕动.....105

◇ 湿疹

- 芹菜绿豆浆 清热去火, 祛湿止痒.....106
 绿豆薏米糊 清火消肿, 利湿解毒.....107
 苦瓜柠檬蜂蜜汁 清热解毒, 祛湿止痒.....107

◇ 过敏

- 黑豆芝麻黑豆浆 滋润皮肤, 增强免疫力108
 胡萝卜蜂蜜汁 防治花粉过敏109
 油菜白萝卜蜂蜜汁 保护呼吸道, 预防过敏109

◇ 感冒

- 黑豆银耳百合豆浆 滋阴润肺, 生津止咳110
 葱白燕麦豆浆 预防感冒, 提高免疫力111
 杏仁米糊 散风润燥, 预防感冒111
 生姜萝卜汁 祛风散寒, 止咳化痰112
 薄荷西瓜汁 消炎降火, 利尿镇痛112

◇ 哮喘

- 小米豌豆浆 提高免疫力, 缓解哮喘症状113
 黑米核桃糊 润肺平喘, 益气安神114
 苹果莲藕汁 止咳平喘114



◇ 咳嗽

- 白果黄豆豆浆 缓解干咳无痰、咳痰带血症状115
 莲子荷叶豆浆 滋阴润肺, 消暑利湿116
 荸荠雪梨汁 润肺化痰, 消炎镇痛116
 枇杷橘皮汁 理气燥湿, 化痰止咳117
 杨桃金橘水果汁 润肺化痰, 生津止咳117

◇ 消化不良

- 芦笋山药豆浆 健脾益胃, 助消化118
 黄豆黄米豆浆 适用于久泄胃弱者119
 山药南瓜小米糊 增进食欲, 助消化119
 香瓜柠檬汁 增进食欲, 助消化120
 萝卜苹果酸奶汁 加强肠胃功能, 助消化120

◇ 痛经、月经不调

- 薏米山药豆浆 补气活血, 调经止痛121
 当归米糊 益气补血, 调经止痛122
 西红柿菠萝汁 活血化痰, 清除瘀血122

◇ 腹泻

- 糯米豌豆小米豆浆 健肠胃, 止腹泻123
 芡实米糊 固精益肾、健脾止泻124
 茯苓山药米糊 减缓肠道蠕动, 止泻124
 糯米莲子山药糊 滋补元气, 补脾止泻125
 菱角薏米汁 补脾健胃, 清热利湿125

◇ 高血压

- 绿茶大米豆浆 清热解毒, 降压126
 薏米两豆豆浆 促进血液流通, 缓解高血压127
 荞麦绿豆米糊 去火降压, 调节血液流通127
 西芹汁 增加血管弹性, 防治高血压128
 香蕉燕麦汁 排钠降压128

◇ 糖尿病

- 山药豆浆 减缓饭后血糖升高129
 荞麦南瓜米糊 降压、降脂、降糖130
 燕麦玉米糊 降压降糖, 减肥美肤130
 黄瓜芹菜汁 利尿消肿, 降血糖131
 西红柿圆白菜李子汁 净化血液, 消脂减肥131

◇ 高脂血

- 荞麦山楂豆浆 降低血胆固醇, 软化血管132
 栗子燕麦豆浆 促进代谢, 降低体内胆固醇133
 生姜牛奶玉米糊 降血脂、降低胆固醇133
 苹果芦荟汁 降血脂, 防止血栓形成134
 山楂薏米汁 强心, 降血脂134

◇ 动脉硬化

- 玉米豆浆 增加血管弹性, 防治动脉硬化135
 栗子豆浆 降低胆固醇, 防止动脉硬化136
 十谷米糊 预防冠心病、血管硬化、中风等症136
 西红柿彩椒汁 扩张血管, 降低胆固醇137

西蓝花绿茶汁 降低血压、血脂,防治动脉硬化...137

◇ 冠心病

大枣枸杞豆浆 养护心肌,预防心脏病.....138

五色豆浆 减少动脉斑块,预防心脏病.....139

玉米黄豆糊 降低胆固醇,防止血栓形成.....139

黄豆紫米糊 降低胆固醇,防治冠心病.....140

苹果西芹汁 安神,预防冠心病.....140

◇ 贫血

红豆桂圆豆浆 补脾养血,防治贫血头晕.....141

核桃红枣米糊 益气养血,预防贫血.....142



葡萄柚草莓汁 促进红细胞生成,防治贫血.....142

◇ 脂肪肝

玉米葡萄豆浆 养肝保肝,防治脂肪肝.....143

大米红薯糊 降低胆固醇,预防脂肪肝.....144

芹菜甜菜根蜂蜜汁 解毒护肝,抗感染.....144

胡萝卜白菜心芥菜汁 排毒降脂,防治肝硬化...145

芝麻薏米西蓝花汁 治疗肝炎,预防肝癌.....145

◇ 骨质疏松

紫菜虾皮咸豆浆 补钙,防治骨质疏松.....146

黑芝麻牛奶豆浆 促进钙吸收,防治骨质疏松...147

香蕉菠菜牛奶饮 富含钙质,强健骨骼.....147

◇ 癌症

全麦豆浆 润肠通便,解毒抗癌.....148

芦笋绿豆浆 利尿减肥,防癌抗癌.....149

红薯米糊 通便排毒,预防癌症.....150

柿子西红柿柠檬汁 清除自由基,防止癌变...150

圆白菜苹果汁 改善激素代谢,减肥防癌.....151



Chapter 4 29款营养豆浆、米糊、蔬果汁,喝出全家人的健康

◇ 孕妈营养

小米双豆豆浆 促进宝宝发育,增强孕妈体质...154

燕麦栗子糊 强健身体,缓解孕期便秘.....155

西芹菠萝青椒汁 补充叶酸,减少宝宝畸形概率...155

◇ 新妈妈滋补

红枣枸杞红豆豆浆 益气补血,通乳强身.....156

香蕉银耳百合豆浆 镇定安神,防治便秘.....157

红枣糯米糊 滋阴补虚,益气养血.....157

南瓜芝麻牛奶 补钙,补充体力.....158

菠菜橘子酸奶汁 补铁催乳,加速伤口愈合.....158

◇ 婴幼儿辅食

蛋黄米糊 助吸收,提高宝宝免疫力.....159

红薯苹果牛奶汁 营养丰富,提高免疫力.....160

苹果胡萝卜汁 开胃排毒,补充维生素.....160

◇ 青少年成长

核桃花生健脑豆浆 增强记忆力,提高学习持久力..161

核桃花生奶糊 养血补虚,强身健脑.....162

苹果香蕉牛奶饮 开胃健食,促进骨骼发育.....162

◇ 更年期调养

燕麦红枣豆浆 养血安神,缓解更年期症状.....163



- 桂圆大米糊 养心安神, 缓解失眠、健忘.....164
 黑米黄豆糊 抗衰老, 补充矿物质.....164

◇ 老年人补养

- 黑米核桃豆浆 滋补养心, 强健身体.....165
 山药燕麦枸杞豆浆 滋阴补肾, 延年益寿.....166
 黑米牛奶糊 增强体力, 缓解四肢乏力.....166

- 洋葱黄瓜胡萝卜汁 杀菌强身, 增强免疫力.....167
 金橘胡萝卜油菜汁 缓解胸闷、咳嗽症状,
 预防感冒.....167

◇ 男性保健

- 山药桂圆豆浆 强肾固精, 补心安神.....168
 糯米芝麻松子豆浆 强健身体, 增强性功能.....169
 花生腰果米糊 补肾健脾, 抗衰老.....169
 紫甘蓝西红柿汁 降血脂, 维护男性前列腺健康...170

◇ 吸烟、饮酒者

- 冰糖雪梨豆浆 润燥化痰, 适用于吸烟咳嗽者...171
 圆白菜百合蜜饮 护肺, 排毒防癌.....172
 雪梨莲藕汁 化痰止咳, 解酒护肝.....173



Chapter 5 18款美味豆浆、米糊、蔬果汁, 喝出四季好气色

◇ 春季温补 疏肝养阳

- 燕麦核桃黄豆浆 降血糖, 养阳, 预防肿瘤.....176
 粳米竹叶豆浆 益肝和胃, 清心去火.....177
 高粱米糊 止泻, 助消化.....177
 蛋黄猕猴桃橘子汁 提高人体免疫力.....178
 橘子西红柿西瓜汁 促进新陈代谢, 助消化.....178

◇ 夏季养心 清热祛暑

- 黄瓜玫瑰燕麦豆浆 消暑解渴, 清心安神.....179
 玉米枸杞大米糊 清热明目, 防治心血管疾病...180
 玉米绿豆糊 清热去毒, 消暑宁心.....180
 黄瓜西瓜汁 生津止渴, 利尿消肿.....181
 芹菜莴笋菠萝汁 促进新陈代谢, 增进食欲.....181

◇ 秋季润肺 生津防燥

- 红枣红豆豆浆 滋阴安神, 消肿利尿.....182
 山药莲子黄豆浆 滋阴润肺, 健脾安神.....183
 芝麻花生米糊 补气养血, 养颜乌发.....183

- 糯米百合汁 健脾和胃, 润肺止咳.....184
 雪梨黄瓜山楂汁 滋阴清肺, 缓解秋燥.....184

◇ 冬季驱寒 暖胃养肾

- 香橙木瓜奶汁 助消化, 养胃补脾.....185
 红枣枸杞姜米糊 补血安神, 祛风散寒.....186
 糯米红枣黑豆豆浆 益气补血, 驱寒暖身.....187





Chapter 6

16款经典当家米糊，营养美味最滋补

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 二米南瓜红枣糊 健脾暖胃，排毒养颜.....190 | 绿豆玉米糊 利尿消肿，降压软化血管.....196 |
| 核桃腰果双米糊 补肾养血，健脾暖胃.....190 | 苹果红枣紫米糊 滋阴补肾，养血明目.....196 |
| 红豆莲子芝麻糊 补血润肺，养心安神.....191 | 花生杏仁糙米糊 补益血气，养颜润肤.....197 |
| 红豆山楂大米糊 排毒、利尿、消脂.....191 | 糙米荞麦花生米糊 补益血气，养颜润肤.....197 |
| 红豆燕麦小米糊 健脾祛湿，益气消肿.....192 | |
| 核桃胡萝卜米糊 补肾护眼，适于男性饮用.....192 | |
| 胡萝卜绿豆莲子糊 清热解毒，护肝明目.....193 | |
| 黄豆南瓜米糊 补血益气，促进胎儿发育.....193 | |
| 莲子花生大米糊 健脾润肺，补虚安神.....194 | |
| 荞麦绿豆莲子糊 清热解毒，降压明目.....194 | |
| 薏米花生糊 活血调经，减少粉刺.....195 | |
| 薏米芝麻双仁米糊 清火养颜，益肝抗衰.....195 | |



Chapter 7

15款鲜美蔬果汁，美容瘦身最相宜

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 火龙果草莓汁 助消化，安抚情绪.....200 | 西红柿蜂蜜汁 开胃消肿.....204 |
| 芒果草莓菠萝汁 促进食欲，加速新陈代谢.....201 | 西蓝花苹果芹菜汁 预防基因突变，防癌.....205 |
| 木瓜柠檬汁 助消化，缓解便秘.....201 | 西芹菠菜胡萝卜汁 降血压，软化血管.....205 |
| 莴笋柠檬苹果汁 排毒减肥，健脑益智.....202 | 紫甘蓝西红柿胡萝卜汁 润肤美白，瘦身减肥.....206 |
| 芦笋葡萄汁 延缓衰老，防癌抗癌.....202 | 玉米莲藕木瓜汁 健脾开胃，清热润肺.....206 |
| 葡萄汁 补气血，抗衰老.....203 | 菠萝苹果芦荟汁 清热解暑，利尿排毒.....207 |
| 芒果木瓜菠萝汁 丰胸瘦身，养颜美容.....203 | 西芹苦瓜汁 降压降脂，减肥利尿.....207 |
| 黄瓜山药汁 健脾胃，补肾虚.....204 | |





Chapter 8

豆趣美食，豆浆与豆渣的美味邂逅

◇ 巧用豆浆

- 豆浆瘦肉粥 健脾胃，强健身体.....210
- 豆浆鸡蛋羹 祛痰抗衰，改善更年期症状.....211
- 豆浆香菇汤 润肤养颜，抗衰老.....211
- 豆浆排骨汤 滋补养身，提高抵抗力.....212
- 豆浆蒸饭 增进食欲，提高免疫力.....212
- 豆浆拉面 除热解渴，补充能量.....213

◇ 豆渣小食品

- 韭菜豆渣饼 补肾壮阳，降脂降压.....213
- 豆渣粥 促进肠胃蠕动，预防便秘.....214
- 黑豆渣馒头 增进食欲，补充能量.....214
- 素炒豆渣 清热补钙，排毒减肥.....215
- 豆渣丸子 促进排便，防治便秘.....215

◇ 美味浓汤

- 胡萝卜肉沫汤 护眼，促进骨骼发育.....216
- 青菜浓汤 清热解毒，消烦解渴.....216
- 鸡肉冬瓜汤 利尿祛湿，养颜美容.....217
- 豆浆葱菇浓汤 预防感冒，增强体质.....217

◇ 香甜饮品

- 草莓果酱 润肤亮肤，增进食欲.....218
- 猕猴桃银耳果酱 增强免疫力.....218
- 核桃杏仁露 健脑养颜，保护心脏.....219
- 香蕉奶昔 润肠通便，提高免疫力.....219

附录

- 养生豆浆 米糊 蔬果汁对症速查表.....220



78种食材功效 搭配宜忌速查

吃错了疾病自己找上门，吃对了身体小毛病一扫光

豆类

黄豆

相宜食材：小米、茄子、香菜

相克食材：芹菜、牛奶、菠菜

功效：美容排毒、减肥瘦身，调节内分泌。



红豆

相宜食材：鸡肉、花生

相克食材：猪肉、冬瓜、鲤鱼、羊肉

功效：除湿利尿、消肿健脾、止吐护心。



青豆

相宜食材：香菇、粳米

相克食材：菠菜、蕨菜

功效：健脑护脾，保持血管弹性、预防脂肪肝。



黑豆

相宜食材：牛奶、橙子、西红柿、红糖

相克食材：葵花籽

功效：补血健脾、明目安神、补肾益精、解毒祛风。



绿豆

相宜食材：南瓜、百合、燕麦

相克食材：西红柿、苹果、羊肉

功效：清热解暑，降血压、降血脂，解毒抗过敏。



豌豆

相宜食材：口蘑、虾、红糖

相克食材：菠菜、蕨菜

功效：抗菌消炎、健脾胃、清肠通便，增强免疫力。



五谷杂粮类

大米

相宜食材：萝卜、莲藕、猪肉

相克食材：蜂蜜、牛奶、蕨菜

功效：活血益气、健脾胃、聪耳明目、消烦止渴。



小米

相宜食材：黄豆、苦瓜、洋葱、红枣

相克食材：杏、杏仁

功效：清热健胃、滋阴养血、消渴利尿、预防血管硬化。



玉米

相宜食材：山药、鸡蛋、松子、小麦、洋葱
相克食材：田螺
功效：抗衰老、降血压、开胃健脾、利尿止血。



荞麦

相宜食材：葱、酸奶、白糖、蜂蜜
相克食材：黄鱼、羊肉
功效：健胃消食、止咳平喘、抗菌消炎、降血脂。



大麦仁

相宜食材：羊肉、红枣、红糖、苹果、南瓜
相克食材：牛奶
功效：益气宽中、消渴去热、回乳止泻、改善消化不良。



糯米

相宜食材：红枣、莲子、莲藕、栗子
相克食材：苹果、鸡肉
功效：补中益气、健脾养胃、消渴止泻、滋补御寒。



高粱米

相宜食材：红枣、猪肚、羊肉
相克食材：南瓜
功效：健胃消食、温中涩肠、解读凉血、改善消化不良。



紫米

相宜食材：红枣、莲子、绿豆、红豆、牛奶
相克食材：不适合与四环素类药物一起食用
功效：明目活血、健胃益中、健脾护肝、强身健体。



薏米

相宜食材：香菇、银耳、山药
相克食材：海带、杏仁、红小豆
功效：抗菌抗癌、健脾利水、清热排脓，增强免疫力。



糙米

相宜食材：枸杞、黄豆、胡萝卜、南瓜
相克食材：牛奶
功效：提高免疫力、促进血液循环，有效预防肥胖、心血管疾病、糖尿病等。



燕麦片

相宜食材：牛奶、山药、南瓜、苹果
相克食材：红薯、白糖
功效：促进血液循环、润肠通便、降血脂、降低胆固醇、减肥。



山药

相宜食材：杏仁、羊肉、鸭肉
相克食材：小白菜、西红柿、菠菜
功效：养胃健脾、生津益肺、补肾止泻。



红薯

相宜食材：猪肉、莲子
相克食材：鸡蛋、西红柿
功效：暖胃益五脏、护肤
 抗衰老、防癌抗癌。



小麦仁

相宜食材：玉米、红枣、
 大米、山药
相克食材：蜂蜜、萝卜
功效：健脾益肾、养心消
 烦、润肺止血、预防便秘。



干果坚果类

芝麻

相宜食材：海带、核桃、
 柠檬、桑葚
相克食材：巧克力
功效：补肾益肝、补
 血养血、润燥乌发、抗
 衰老、防治心血管疾病。



花生

相宜食材：芹菜、红枣、
 牛奶
相克食材：黄瓜、螃蟹、
 蕨菜
功效：健脾和胃、利肾去
 水、理气通乳。



核桃仁

相宜食材：梨、薏米
相克食材：鸡肉、白
 酒、黄豆、甲鱼
功效：强身健体、滋
 补健脑、润肤乌发、防
 癌抗癌。



杏仁

相宜食材：牛奶、大米
相克食材：猪肉、栗
 子、猪肝
功效：补肺、降低胆固
 醇、滋润肌肤。



松子

相宜食材：鸡肉、
 红枣、核桃、芒果
相克食材：羊肉、
 蜂蜜
功效：益气补血、
 除燥润肠、抗衰老健脑、软化血管。



腰果

相宜食材：薏米、蒜
相克食材：白酒、蛤蜊、
 虾、鸡蛋
功效：润肠通便、润肤
 美容、抗衰老、保护心
 血管。



栗子

相宜食材：鸡肉、红枣、
 白菜
相克食材：鸭肉、杏仁、
 羊肉
功效：活血止血、补肾强
 身、健脾健胃、延年益寿。



莲子

相宜食材：花生、大米、
 红豆
相克食材：黄芪、枸杞
功效：补脾止泻，养心
 安神明目、健脾补胃，
 止泻固精。



白菜

相宜食材：豆腐、猪肉、蚕豆、海带
相克食材：黄瓜、兔肉
功效：益胃生津、清热除烦、通利肠胃、解酒毒。



百合

相宜食材：核桃、银耳、鸡蛋、鸡肉
相克食材：虾、猪肉
功效：养心安神、润肺止咳。



菜花

相宜食材：香菇、西红柿、蜂蜜、青椒
相克食材：猪肝、牛肚
功效：散血消肿、解毒抗癌、提高免疫力。



冬瓜

相宜食材：口蘑、鸡肉、芦笋
相克食材：猪肝、鲫鱼
功效：清热化痰、除烦止渴、利尿解毒。



荸荠

相宜食材：核桃、香菇、木耳
相克食材：牛肉
功效：清热生津，凉血解毒、祛体内痹热、温中益气、开胃消食。



菠菜

相宜食材：鸡蛋、猪肝、花生、胡萝卜
相克食材：蜂蜜、乳酪
功效：润燥滑肠、清热除烦、防止衰老，防治缺铁性贫血。



西红柿

相宜食材：土豆、芹菜
相克食材：黄瓜、草鱼
功效：清热止渴，养阴凉血、生津止渴。



胡萝卜

相宜食材：山药、蜂蜜、卷心菜
相克食材：小白菜、橘子
功效：利胸膈和肠胃、安五脏、增强食欲。



黄瓜

相宜食材：蜂蜜、蒜
相克食材：小白菜、菜花、花生、西红柿
功效：利尿通便、美容减肥、解毒降血压。



韭菜

相宜食材：鸡蛋、豆腐
相克食材：蜂蜜、虾、牛奶、蒜薹
功效：健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳。



苦瓜

相宜食材：鸡蛋、辣椒
相克食材：黄瓜、南瓜
功效：降火消肿、去热解毒、增强免疫力、美容养颜、抵抗癌症。



青椒

相宜食材：猪肉、空心菜、苦瓜
相克食材：芋头、黄瓜
功效：解热、镇痛、增加食欲、帮助消化、降脂减肥、预防癌症。



莲藕

相宜食材：猪肉、大米、虾、芹菜
相克食材：菊花
功效：消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血。



芦笋

相宜食材：猪肉、香菇、西葫芦
相克食材：蜂蜜、乳糖
功效：调节机体代谢，提高身体免疫力。



萝卜

相宜食材：牛肉、豆腐、金针菇
相克食材：黄瓜、黑木耳、橘子
功效：凉血止血、顺气消食。



土豆

相宜食材：牛肉、芹菜、南瓜
相克食材：西红柿、香蕉
功效：健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。



南瓜

相宜食材：猪肉、莲子、小米
相克食材：黄瓜、羊肉、虾、小白菜
功效：补中益气、化痰排脓、防治糖尿病，降低血糖。



芹菜

相宜食材：西红柿、牛肉、虾
相克食材：黄瓜、菊花、南瓜
功效：平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、降压镇静。



生菜

相宜食材：蒜、豆腐、海带、鸡蛋、猪肝
相克食材：醋
功效：清肝利胆、养胃镇痛、降低胆固醇、助眠。



西兰花

相宜食材：西红柿、胡萝卜、枸杞
相克食材：牛奶
功效：散血消肿、解毒抗癌、提高免疫力。



香菇

相宜食材：莴笋、豆腐、木瓜、牛肉

相克食材：鹌鹑、

螃蟹

功效：主治食欲减退，少气乏力。



紫菜

相宜食材：卷心菜、鸡蛋、海带

相克食材：西红柿、橘子、菜花

功效：消肿解毒、保护心脏、增强记忆力。



银耳

相宜食材：菊花、山药、枸杞、百合

相克食材：菠菜、猪肝

功效：滋阴补肾、润肺养胃、补气和血、美容嫩肤、延年益寿。



海带

相宜食材：猪肉、冬瓜、豆腐

相克食材：西红柿、白酒、咖啡

功效：清热利水、降脂降脂、预防便秘和贫血。



水果类

菠萝

相宜食材：鸡肉、猪肉

相克食材：鸡蛋、牛奶

功效：抗癌消肿；对食欲不振、低血压、小便不利有疗效。



草莓

相宜食材：酸奶、苹果、蜂蜜

相克食材：黄瓜、樱桃

功效：润肺生津，健脾和胃，利尿消肿。



橙子

相宜食材：蜂蜜、玉米

相克食材：牛奶、

螃蟹、猪肝

功效：生津止渴，和胃健脾。



火龙果

相宜食材：枸杞、虾

相克食材：黄瓜、南瓜、巧克力、萝卜

功效：预防便秘，促进眼睛健康，增加骨质密度，美白肌肤。



橘子

相宜食材：黑木耳、玉米

相克食材：萝卜、猪肝、

黄瓜、牛奶

功效：生津止渴、和胃润肺。



梨

相宜食材：蜂蜜、核桃

相克食材：猪肉、螃蟹、

胡萝卜、羊肉

功效：治咳热、伤寒发热、利大小便、润肺凉心、消痰降炎。

