

阿贝美食

豆浆



米糊



DOU
JIANG

MIHU

SHUGUOZHI

YANGSHENG SHIDIAN

蔬果汁

养生事典

82 道美味养生豆浆

25 道香糯营养米糊

16 道排毒养颜蔬果汁

阿贝美食◎著



谷物
蔬菜
水果
坚果
花草茶

一个豆浆机

经典食材 简单配方
轻轻松松让健康如影随

河南科学技术出版社

阿贝美食

豆浆
米糊
蔬果汁

DOUJIANG MIHU SHUGUOZHI | YANGSHENG SHIDIAN

养生事典

阿贝美食◎著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

豆浆、米糊、蔬果汁养生事典 / 阿贝美食著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5349-6061-1

I. ①豆… II. ①阿… III. ①饮料—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第299957号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李娟

责任编辑: 李娟

责任校对: 柯姣

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 张艳芳

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 12.5 字数: 200千字

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 29.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

Part 1

天然食物让你
更健康

- 认识食物四性属 6
认识食物五味属 8
认识食物五色属 11
认识食物的营养 13

Part 2

经典养生豆浆、
米糊

- 白果豆浆 20
白果米糊 20
大麦豆浆 22
大米豆浆 24
大米米糊 24
黑豆豆浆 26
黑豆米糊 26
黑芝麻豆浆 28
黑芝麻米糊 28
红豆豆浆 30
红豆米糊 30
绿豆豆浆 32
绿豆米糊 32
糯米豆浆 34
糯米米糊 34
荞麦豆浆 36
荞麦米糊 36
小麦豆浆 38
小麦米糊 38

- 燕麦豆浆 40
燕麦米糊 40
薏米豆浆 42
薏米米糊 42
银耳豆浆 44
银耳米糊 44
玉米豆浆 46
玉米米糊 46
原味豆浆 48

Part 3

养人蔬菜豆浆、
蔬汁

- 白菜豆浆 52
白萝卜豆浆 54
冬瓜豆浆 56
冬瓜蔬汁 56
番茄豆浆 58
番茄蔬汁 58
甘薯豆浆 60
甘薯蔬汁 60
胡萝卜豆浆 62
黄瓜豆浆 64
黄瓜蔬汁 64
莲藕豆浆 66
莲藕蔬汁 66
菱角豆浆 68
芦笋豆浆 70
芦笋蔬汁 70
南瓜豆浆 72

Part 4

美味水果豆浆、
果汁

- 南瓜蔬汁 72
芥菜豆浆 74
芥菜蔬汁 74
山药豆浆 76
芋头豆浆 78
芋头蔬汁 78
菠萝豆浆 82
草莓豆浆 84
草莓果汁 84
甘蔗豆浆 86
梨豆浆 88
梨果汁 88
荔枝豆浆 90
芒果豆浆 92
猕猴桃豆浆 94
猕猴桃果汁 94
柠檬豆浆 96
柠檬果汁 96
葡萄豆浆 98
葡萄果汁 98
石榴豆浆 100
柿子豆浆 102
西瓜豆浆 104
西瓜果汁 104
香蕉豆浆 106
香蕉果汁 106



椰子豆浆	108
樱桃豆浆	110

Part 5

滋养坚果豆浆、米糊

核桃豆浆	114
核桃米糊	114
花生豆浆	116
栗子豆浆	118
栗子米糊	118
莲子豆浆	120
莲子米糊	120
松子豆浆	122
松子米糊	122
乌梅豆浆	124
乌梅米糊	124
杏仁豆浆	126
杏仁米糊	126
榛子豆浆	128
榛子米糊	128

Part 6

美丽花草茶豆浆、米糊

百合豆浆	132
百合米糊	132
薄荷豆浆	134
枸杞子豆浆	136
枸杞子米糊	136
桂花豆浆	138
桂花米糊	138
菊花豆浆	140
玫瑰豆浆	142

玫瑰米糊	142
茉莉豆浆	144
茉莉米糊	144

Part 7

调理体质豆浆

阳虚体质——四子豆浆	149
阴虚体质——五汁豆浆	151
气虚体质——人参豆浆	153
血虚体质——红枣豆浆	155
痰湿体质——陈皮豆浆	157
瘀血体质——桃仁豆浆	159
气郁体质——柚子豆浆	161
湿热体质——荷叶豆浆	163

Part 8

对症养生豆浆

发汗解表——紫苏红糖豆浆	167
止咳平喘——桔梗金橘豆浆	169
润肺润喉——神仙果豆浆	171
清热解暑——三叶豆浆	173
散寒温里——生姜豆浆	175
健胃消食——山楂豆浆	177
益气养血——龙眼豆浆	179
利尿除湿——茯苓豆浆	181
清肝明目——决明子豆浆	183
排毒润肠——桑葚豆浆	185
润肤养颜——桃花阿胶豆浆	187
延年益寿——灵芝豆浆	189
减肥清脂——月见草豆浆	191
乌发固发——芝麻黑豆豆浆	193
益智健脑——核桃花生豆浆	195

阿贝美食

豆浆
米糊
蔬果汁

DOUJIANG MIHU SHUGUOZHI | YANGSHENG SHIDIAN

养生事典

阿贝美食◎著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Part 1

天然食物让你
更健康

认识食物四性属	6
认识食物五味属	8
认识食物五色属	11
认识食物的营养	13

Part 2

经典养生豆浆、
米糊

白果豆浆	20
白果米糊	20
大麦豆浆	22
大米豆浆	24
大米米糊	24
黑豆豆浆	26
黑豆米糊	26
黑芝麻豆浆	28
黑芝麻米糊	28
红豆豆浆	30
红豆米糊	30
绿豆豆浆	32
绿豆米糊	32
糯米豆浆	34
糯米米糊	34
荞麦豆浆	36
荞麦米糊	36
小麦豆浆	38
小麦米糊	38



燕麦豆浆	40
燕麦米糊	40
薏米豆浆	42
薏米米糊	42
银耳豆浆	44
银耳米糊	44
玉米豆浆	46
玉米米糊	46
原味豆浆	48

Part 3

养人蔬菜豆浆、
蔬汁

白菜豆浆	52
白萝卜豆浆	54
冬瓜豆浆	56
冬瓜蔬汁	56
番茄豆浆	58
番茄蔬汁	58
甘薯豆浆	60
甘薯蔬汁	60
胡萝卜豆浆	62
黄瓜豆浆	64
黄瓜蔬汁	64
莲藕豆浆	66
莲藕蔬汁	66
菱角豆浆	68
芦笋豆浆	70
芦笋蔬汁	70
南瓜豆浆	72

南瓜蔬汁	72
芥菜豆浆	74
芥菜蔬汁	74
山药豆浆	76
芋头豆浆	78
芋头蔬汁	78

Part 4

美味水果豆浆、
果汁

菠萝豆浆	82
草莓豆浆	84
草莓果汁	84
甘蔗豆浆	86
梨豆浆	88
梨果汁	88
荔枝豆浆	90
芒果豆浆	92
猕猴桃豆浆	94
猕猴桃果汁	94
柠檬豆浆	96
柠檬果汁	96
葡萄豆浆	98
葡萄果汁	98
石榴豆浆	100
柿子豆浆	102
西瓜豆浆	104
西瓜果汁	104
香蕉豆浆	106
香蕉果汁	106

椰子豆浆	108
樱桃豆浆	110

Part 5

滋养坚果豆浆、 米糊

核桃豆浆	114
核桃米糊	114
花生豆浆	116
栗子豆浆	118
栗子米糊	118
莲子豆浆	120
莲子米糊	120
松子豆浆	122
松子米糊	122
乌梅豆浆	124
乌梅米糊	124
杏仁豆浆	126
杏仁米糊	126
榛子豆浆	128
榛子米糊	128

Part 6

美丽花草茶豆浆、 米糊

百合豆浆	132
百合米糊	132
薄荷豆浆	134
枸杞子豆浆	136
枸杞子米糊	136
桂花豆浆	138
桂花米糊	138
菊花豆浆	140
玫瑰豆浆	142

玫瑰米糊	142
茉莉豆浆	144
茉莉米糊	144

Part 7

调理体质豆浆

阳虚体质——四子豆浆	149
阴虚体质——五汁豆浆	151
气虚体质——人参豆浆	153
血虚体质——红枣豆浆	155
痰湿体质——陈皮豆浆	157
瘀血体质——桃仁豆浆	159
气郁体质——柚子豆浆	161
湿热体质——荷叶豆浆	163

Part 8

对症养生豆浆

发汗解表——紫苏红糖豆浆	167
止咳平喘——桔梗金橘豆浆	169
润肺润喉——神仙果豆浆	171
清热解暑——三叶豆浆	173
散寒温里——生姜豆浆	175
健胃消食——山楂豆浆	177
益气养血——龙眼豆浆	179
利尿除湿——茯苓豆浆	181
清肝明目——决明子豆浆	183
排毒润肠——桑葚豆浆	185
润肤养颜——桃花阿胶豆浆	187
延年益寿——灵芝豆浆	189
减肥清脂——月见草豆浆	191
乌发固发——芝麻黑豆豆浆	193
益智健脑——核桃花生豆浆	195





Part 1 
天然食物让你更健康



寒热温凉

认识食物四性属

天有“四季”，春夏秋冬；食物也有“四性”，寒热温凉。食物受到不同的地理环境和气候光照的影响，形成了不同的“脾气”和“性格”。《黄帝内经》中提到：“春夏秋冬，四时阴阳，生病起于用过，此为常也。”这原本是说明疾病发生的原因，往往是由于人们生活中某一方面存在太过的现象，身体机能失去了平衡，从而诱发疾病；现在看来，这也同样适用于饮食养生。《黄帝内经》中倡导“饮食有节”的养生方法，包括饥饱的节制、寒温的适宜以及食物四性五味的调和。

人有不同的体质，食物也有不同的属性。有些体质敏感的人吃了凉性的水果（例如西瓜、梨子）之后就会出现腹痛、腹泻等症状，而吃了荔枝、芒果等热性水果后则会出现口渴、烦躁等现象。这些现象正是食物有不同属性的表现。

中医食疗书籍记载了300多种常用食物，性质平和的居多。平性食物的性质介于寒凉和温热之间，适合于一般体质的人，寒凉、热性病症的人都可选用；寒凉性食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒等功效；温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、壮阳等功效。



食物五味属	食物五色属	食物五性属
酸	青	寒
苦	赤	热
甘	黄	温
辛	白	凉
咸	黑	平





认识 食物五味属

“神农尝百草”，首先尝到的就是食物的“味”。中医把食物分为五味：酸、苦、甘、辛、咸，不同“味”的食物具有不同的功效，吃对了“味”，才能达到食疗养生的目的。

◆ “酸”能开胃，也能伤胃 ◆

酸味的食物可以刺激人体的唾液腺等消化腺使其液体分泌增加，从而达到增强食欲、健胃消食的功效。很多女性妊娠期间特别喜欢酸味食物，正是由于其开胃的功效。

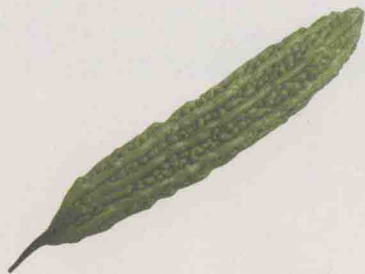
但是，“酸味”食物又是一把双刃剑，食入过多的酸味食物，会导致肝气过于亢进，木旺克土，脾胃之气反而会受到制约。《黄帝内经》说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。”脾胃之气受损，就会出现厌食、消化不良、恶心呕吐甚至腹泻等症状。从西医角度看，酸味摄入过多，容易引起胃酸、消化液分泌过旺，反而会损害胃黏膜，影响胃功能。所以食用酸味，也应贵得其宜。



◆ “苦”尽甘来得健康 ◆

“苦”味是大家最不喜欢的一种味道，但是“良药苦口”，这个被人们冷落的味道有时却能救人性命，其中原因何在呢？

“脾苦湿，急食苦以燥之”，苦味的食物在民间一直被认为是清暑除湿的上品。夏季湿热较重，许多地方都会出现“桑拿天”，湿气侵袭脾胃，脾胃为湿热所困，往往容易出现四肢倦怠、乏力、恶心呕吐、厌食腹胀等症状。这个时候食用苦味的食物，燥湿清热，可以把脾胃从湿热之中“解救”出来，增强食欲，改善乏力恶心等症状。



◆ 小心“甘”味的糖衣炮弹 ◆

“甘”味居于五味之中，在五行中对应“土”，五脏对应“脾胃”，是很讨好的一个味道，基本上没有人会排斥“甘甜”这种让人愉悦的味道。

说起甘味的食物，莫过于最常见的调味品“冰糖”。它看起来很不起眼，但是在著名的用于治疗虚劳性的腹痛中医方剂“小建中汤”里，却起着主帅的作用！可以说甘味的食物都是偏于补益功效的，这类虚性的疼痛就可以用甘味的食物来缓解和治疗，例如蜂蜜、阿胶等都适合于体质较虚弱的人食用的。

但是甘味不宜食用过量，《黄帝内经》里说：“味过于甘，脾气不濡，胃气乃厚。”也就是说，食用甘味过多，脾气不能为胃运行津



液，脏腑失养，就会导致胃中饮食积滞。食用甘味过多会损害脾胃之气，小儿易发展为“疳积”，出现厌食等症状；成年人由于摄入糖分过多，代谢异常，则会发展为肥胖；中老年人群则易发展为糖尿病等代谢紊乱综合征。

◆ “辛”是冬天里的一把火 ◆

“辛”指的就是“辛辣”。

《黄帝内经》说“气味辛甘发散味阳，酸苦涌泄为阴”，是说辛味有发散的性用。辛味能够驱散外邪，可以治疗外感疾病。

辛味食物属于“温热”之性的食物，因此具有很好的温通血脉的作用。很多痛经的女性朋友如果能够在月经来潮的前三五天，每天坚持服用一杯姜糖水或者是艾草水，可以很大程度地缓解痛经的症状。

但凡事也要有节制，嗜食太过，辛味这团“火”就容易乱窜，引起健康的“火灾”！由于辛味属于发散性质，容易消耗身体的精



气，而酒属“辛”味，所以很多人喝多了酒第二天醒来会觉得浑身乏力。饮食养生讲究阴阳平衡，辛味属阳，温热之品易损伤“阴血”，素体阴虚，容易潮热盗汗的人就要注意少食辛味之品。

◆ 食用“咸味”宜慎重 ◆

咸味食物的代表是海带等海产品，海水里盐的含量很高，海产品出产的时候都是带着白白的盐晶。中医理论中，咸味食品具有“软坚散结”的作用，而海带等海产品本身含碘量很高，所以使用这类产品可以补充碘元素，从而达到治疗甲状腺功能亢进、软坚散结的效果。

咸味缺了不行，但是多了也不

好，世界卫生组织建议人每天食用的盐不能超过6g。盐摄入过度，会造成体内水和钠离子的滞留，增加血管和心脏的负荷，极易诱发心脏病和高血压病。中国人的饮食习惯造成大多数家庭的盐摄入量都超过了6g/d的标准，这也是我国近年来心脑血管疾病发病率持续升高的一个重要因素。



认识 食物五色属

食物颜色五彩纷呈，黄的香蕉，紫的葡萄，绿的西瓜，红的樱桃……琳琅满目的食材里面，隐藏着大大的养生学问。虽说食物也有“万紫千红”，但是总离不开“青、赤、黄、白、黑”这五种基本的色调。

Part

1

天然食物让你更健康

◆ 东方青色，通于肝气 ◆



在文学作品里，青色是春天的代表色。春天一到，万物复苏，满目都是青绿色的枝条嫩芽。在中医理论里，青色是入肝经的颜色，青绿色的食物能够直达肝经，调节肝气。青绿色食物往往富含膳食纤维，可以促进肠胃蠕动，将体内有害物质排出体外。

容易着急上火的人应该多食青色食物，如苦瓜、绿豆等，可以排毒养颜、清肝泻火、疏肝解郁。

◆ 南方赤色，通于心气 ◆

赤色是像火一样的颜色，赤色

的食物大多性温热，富含铁元素，有补血、活血、生血的功效，能够温通心脏的阳气。多吃赤色食物，可预防贫血，消除疲劳。心脏不好的人可以多吃红枣、阿胶，以补血养心。



葡萄酒是赤色食物里的典型代表，具有美容养颜、软化血管、预防心脑血管

疾病等多重功效。牛肉、羊肉等“红肉”也具有振奋心阳的作用。

◆ 中央黄色，通于脾气 ◆

中国传统文化都是以“黄”为贵，黄色是最重要的一种颜色，黄色的食物也往往是营养价值较高的食物。黄色食物直接与脾胃之气相交通，能够很好地调理脾胃。

“脾胃为后天之本”，可以



说黄色食物是具有“固本培元”的功效。



常见的黄色食物有玉米、甘薯、南瓜、干黄豆、马铃薯等。别看其中多是粗粮，对于人体健康却大有裨益。它们都能够直接调理中焦，给人体补充能量和蛋白质，干黄豆还能补充丰富的钙质，强健骨骼，培育“后天之本”。

◆ 西方白色，通于肺气 ◆

白色是一种纯洁的颜色，白色的食物也具有洁净的作用。白色食物能够直接通于肺脏，是人体呼吸系统的“清洁工”。



白果、杏仁等白色食品，就具

有很好的润肺化痰、平喘止咳的功效。银耳、莲子性质偏润，能够滋补肺阴，用嗓过度、声音嘶哑的人可以多食。“冬吃萝卜夏吃姜”，这里的萝卜主要是指白萝卜，因为白萝卜味辛，可以驱散寒邪，同时入肺经，能够很好地预防冬季感冒。

◆ 北方黑色，入于肾脏 ◆

黑色是最凝重的一种颜色，黑色的食物主要是因为花青素含量高而使表面呈现黑色或深色，其营养价值“深藏不露”，富含维生素E和矿物质，有抗氧化、促进血液循环、调理人体机能等作用。



黑木耳、黑芝麻、核桃、黑豆等食物都能入藏于肾脏，补肾益精，乌发明目，延缓衰老，尤其有益于生殖系统。

