



豆浆 6000例

300道美味豆浆+1200道营养美食+4500条营养常识



陈志田◎主编



多
名师·精选·名典
健康

多样美食美饮
真正实惠之选
均衡营养设计
呵护全家健康

美味中西点心
营养可口粥饭
经典中式面食
米糊·米浆
五谷·蔬菜汁
蔬果·花草豆浆
不同人群宜喝豆浆
营养食疗豆浆
养生保健豆浆
宜人原味豆浆
【一网打尽豆浆与美食】

营养保健大师精心打造
营养豆浆与美食宝典

震撼价
¥24.80
附赠相宜与相克
挂图

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

豆浆 6000例

陈志田◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆6000例/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7105-0

I. ①豆… II. ①陈… III. ①豆制品—饮料—制作
IV. ①TS214. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第049051号

豆浆6000例

DOUJIANG 6000LI

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7105-0 / TS·446

定 价 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

豆浆的相关常识

豆浆机的选购	015
豆浆机的结构	017
豆浆机的使用	018
豆浆的营养成分及功效	019
优质豆浆的关键指数及鉴别	021
饮用豆浆的注意事项	022
豆浆的养生保健功效	025
豆浆知识东问西答	027

经典原味豆浆

绿豆豆浆	029
黑豆豆浆	030
红豆豆浆	031
黄豆豆浆	032

保健豆浆

小米红豆浆	033
清爽开胃豆浆	033
香草豆浆	033
清口龙井豆浆	034
高粱红枣豆浆	034
开胃五谷酸奶豆浆	034
黄豆黄芪大米豆浆	034
薄荷大米二豆浆	035
红绿二豆浆	035
百合莲子二豆饮	035
助消化高粱豆浆	035
小米绿豆浆	036
三豆消暑浆	036

人参红豆紫米豆浆	036	栗子燕麦豆浆	045
黄豆红枣糯米豆浆	036	芝麻黑米豆浆	045
清凉冰豆浆	037	五豆红枣浆	046
绿豆薏米浆	037	蒲公英小米绿豆浆	046
消食山楂糙米浆	037	绿豆百合菊花豆浆	046
绿桑百合浆	037	口果柠豆浆	046
红枣米润豆浆	038	大米百合马蹄豆浆	047
养颜燕麦核桃豆浆	038	玫瑰花油菜黑豆浆	047
红枣养颜豆浆	038	山药枸杞豆浆	047
绿豆红枣豆浆	038	花生豆浆	047
山药薏米豆浆	039	葡萄干酸豆浆	048
黑豆银耳浆	039	山楂大米豆浆	048
莲子花生豆浆	039	燕麦糙米豆浆	048
绿红豆百合豆浆	039	海带豆浆	048
杏仁大米豆浆	040	大米莲藕豆浆	049
补肺大米豆浆	040	小麦核桃红枣豆浆	049
甘润莲香豆浆	040	干果豆浆	049
芝麻花生黑豆浆	040	牛奶开心果豆浆	049
乌发黑芝麻豆浆	041	豌豆小米豆浆	050
二黑豆浆	041	黑米豆浆	050
芝麻蜂蜜豆浆	041	松花黑米豆浆	050
蜂蜜核桃豆浆	041	核桃大米豆浆	050
薏米红绿豆浆	042	补肾黑芝麻豆浆	051
玉米小米豆浆	042	牛奶花生豆浆	051
五谷豆浆	042	冰糖白果豆浆	051
核桃豆浆	042	黄绿豆茶豆浆	051
紫薯南瓜豆浆	043	花粉木瓜薏米绿豆浆	052
黑红绿豆浆	043	绿豆海带无花果豆浆	052
杏仁榛子豆浆	043	薏米黑豆浆	052
杏仁豆浆	043	香草黑豆米浆	052
五谷豆浆	044		
麦米豆浆	044		
荞麦薏米豆浆	044		
山药薏米豆浆	044		
黑芝麻花生豆浆	045		
红枣绿豆豆浆	045		



山楂红豆浆.....	053
解毒胡萝卜豆浆.....	053
绿豆红薯豆浆.....	053
香蕉草莓豆浆.....	053
果仁豆浆.....	054
红薯山药麦豆浆.....	054
核桃黑芝麻豆浆.....	054
糙米豆浆.....	054
草莓豆浆.....	055
糙米花生浆.....	055
薏米百合豆浆.....	055
风味杏仁豆浆.....	055
高钙豆浆.....	056
温补杏仁豆浆.....	056
八宝豆浆.....	056
五色滋补豆浆.....	056
补虚饴糖豆浆.....	057
红枣枸杞豆浆.....	057
黑豆糯米豆浆.....	057
菊花雪梨黄豆浆.....	057
黄金米豆浆.....	058
花生百合莲子浆.....	058
宁心百合红豆浆.....	058
百合莲子绿豆浆.....	058
莲枣红豆浆.....	059
小米红枣豆浆.....	059
竹叶米豆浆.....	059
山药大米豆浆.....	059

食疗豆浆

黑豆青豆薏米豆浆.....	060
荷叶小米黑豆豆浆.....	060
黄豆桑叶黑米豆浆.....	060
薏米荞麦红豆浆.....	061

玉米豆浆.....	061
黑豆玉米须燕麦豆浆.....	061
高粱小米豆浆.....	061
荞麦豆浆.....	062
小米豆浆.....	062
燕麦小米豆浆.....	062
荞麦大米豆浆.....	062
清肝生菜豆浆.....	063
荷桂茶豆浆.....	063
荞麦枸杞豆浆.....	063
荞麦山楂豆浆.....	063
红豆薏米豆浆.....	064
百合红豆大米豆浆.....	064
糯米百合藕豆浆.....	064
榛子豆浆.....	064
红豆小米豆浆.....	065
安眠桂圆豆浆.....	065
清香莴苣绿豆浆.....	065
燕麦米豆浆.....	065
小米百合葡萄干豆浆.....	066
枸杞百合豆浆.....	066
红豆桂圆豆浆.....	066
山楂银耳豆浆.....	066
白萝卜豆浆.....	067
板栗小米豆浆.....	067
黑芝麻黑枣豆浆.....	067
薏米红枣豆浆.....	067
牛奶芝麻豆浆.....	068
红枣大麦豆浆.....	068
绿豆苦瓜豆浆.....	068
木耳黑豆浆.....	068
木耳黑米豆浆.....	069
黑米南瓜豆浆.....	069
红薯芝麻豆浆.....	069
西芹豆浆.....	069
青豆燕麦豆浆.....	070

南瓜豆浆.....	070
红枣花生豆浆.....	070
枸杞黑芝麻豆浆.....	070
麦仁豆浆.....	071
红枣豆浆.....	071
桂圆红枣豆浆.....	071
百合豆浆.....	071

滋补豆浆

香蕉豆浆.....	072
米香豆浆.....	072
糯米豆浆.....	072
百合银耳黑豆浆.....	073
薏米豆浆.....	073
玉米银耳枸杞豆浆.....	073
燕麦苹果豆浆.....	073
红豆红枣豆浆.....	074
腰果小米豆浆.....	074
红薯山药豆浆.....	074
小米豌豆豆浆.....	074
红薯豆浆.....	075
解腻马蹄黑豆汁.....	075
滋养杞米豆浆.....	075
枸杞豆浆.....	075
燕麦芝麻豆浆.....	076
巧克力豆浆.....	076
小麦玉米豆浆.....	076
山药豆浆.....	076



胡萝卜豆浆	077
豌豆绿豆大米豆浆	077
红枣二豆浆	077
黄豆黄芪大米豆浆	077
降压南瓜二豆浆	078
桂圆糯米豆浆	078
健脑豆浆	078
百合莲子银耳浆	078
养生干果豆浆	079
燕麦红枣豆浆	079
燕麦枸杞山药豆浆	079
莲藕雪梨豆浆	079
营养燕麦紫薯浆	080
板栗燕麦豆浆	080
莲藕豆浆	080
绿豆黑豆浆	080
核桃燕麦豆浆	081
橘柚豆浆	081
玉米红豆豆浆	081
绿豆花生豆浆	081

蔬果、花草豆浆

芦笋山药黄豆浆	082
玉米苹果豆浆	082
雪梨猕猴桃豆浆	082
白萝卜冬瓜豆浆	083
桂圆山药豆浆	083
芋艿豆浆	083
西瓜豆浆	083
芦荟豆浆	084
黑豆雪梨大米豆浆	084
苹果豆浆	084
猕猴桃豆浆	084

金橘红豆浆	085
黄瓜雪梨豆浆	085
木瓜豆浆	085
西芹芦笋豆浆	085
芦笋绿豆浆	086
雪梨豆浆	086
菠萝豆浆	086
哈密瓜豆浆	086
葡萄豆浆	087
马蹄黑豆浆	087
胡萝卜黑豆豆浆	087
虾皮紫菜豆浆	087
土豆豆浆	088
青葱燕麦豆浆	088
香橙豆浆	088
山药青黄豆浆	088
苹果水蜜桃豆浆	089
香桃豆浆	089
蜜柚黄豆浆	089
椰汁豆浆	089
玉米葡萄豆浆	090
杂果豆浆	090
百合马蹄梨豆浆	090
山楂豆浆	090
火龙果豆浆	091
冰镇香蕉草莓豆浆	091
荷叶豆浆	091
美颜杂花豆浆	091
茉莉绿茶豆浆	092
清心菊花豆浆	092
菊花枸杞豆浆	092
百合红豆豆浆	092
玫瑰薏米豆浆	093
绿茶百合豆浆	093
清凉薄荷豆浆	093
金银花豆浆	093

五谷、蔬果汁

芡实核桃汁	094
薏米牛奶汁	094
薏米百合汁	094
大米土豆汁	094
燕麦核桃汁	095
小米桂圆红糖汁	095
大米南瓜花生仁汁	095
玉米燕麦片汁	095
糙米花生汁	096
糯米红枣汁	096
糯米莲子山药汁	096
黑芝麻黑米汁	096
玉米芸豆木瓜汁	097
大米糯米汁	097
玉米汁	097
红枣小米汁	097
山楂糙米汁	098
大米黄豆汁	098
玉米枸杞汁	098
枸杞黑芝麻黑米汁	098
五谷汁	099
小米花生汁	099
山药扁豆大米汁	099
牛奶黑米汁	099
西红柿汁	100
香柚葡萄汁	100
包菜西瓜汁	100
油菜紫甘蓝豆奶汁	100
酸奶香蕉汁	101
苹果香蕉柠檬汁	101
花生牛奶	101
花生露	101
苹果猕猴桃汁	102

苹果菠萝桃汁	102	西瓜牛奶	111	南瓜香蕉牛奶	120
核桃杏仁露	102	无花果柳橙汁	111	牛油果葡萄柚汁	120
雪梨菠萝汁	102	西瓜香蕉汁	111	三果综合汁	120
西瓜木瓜汁	103	柑橘蜜	112	胡萝卜草莓汁	121
酸奶贡梨柠檬汁	103	葡萄汁	112	胡萝卜冰糖汁	121
酸甜葡萄菠萝奶	103	葡萄苹果汁	112	金色嘉年华	121
草莓香瓜汁	103	草莓蜜桃苹果汁	112	胡萝卜柳橙苹果汁	121
蜜柑汁	104	橘子蜂蜜汁	113	胡萝卜葡萄汁	122
橘子菠萝汁	104	柳橙柠檬蜂蜜汁	113	李子柠檬汁	122
西瓜柳橙汁	104	柳橙汁	113	西红柿胡柚酸奶	122
西瓜橙子汁	104	苹果柳橙汁	113	西红柿沙田柚汁	122
梨苹果香蕉汁	105	菠萝西瓜汁	114	黄瓜苹果菠萝汁	123
杨梅汁	105	猕猴桃汁	114	芦笋蜜柚汁	123
草莓水蜜桃菠萝汁	105	猕猴桃薄荷汁	114	黄瓜西瓜芹菜汁	123
圣女果芒果汁	105	哈密瓜汁	114	菠萝包菜汁	123
芒果柠檬汁	106	纤体柠檬汁	115	芦笋苹果汁	124
百香果蜂蜜饮	106	木瓜汁	115	水果西兰花汁	124
樱桃西红柿柳橙汁	106	双奶瓜汁	115	小白菜葡萄柚蔬果汁	124
木瓜香蕉奶	106	双果柠檬汁	115	莴笋蔬果汁	124
葡萄柚梨汁	107	石榴梨泡泡饮	116	火龙果苦瓜汁	125
杨桃柳橙汁	107	芒果飘雪	116	山药苹果酸奶	125
葡萄西红柿菠萝汁	107	芒果哈密瓜汁	116	萝卜山竹蔬果汁	125
荔枝柠檬汁	107	菠萝汁	116	木瓜蔬菜汁	125
蜂蜜杨桃汁	108	菠萝香瓜汁	117	双果蔬菜酸奶	126
榴莲牛奶水蜜桃汁	108	樱桃草莓汁	117	山药苹果汁	126
香蕉燕麦牛奶	108	美白果汁	117	香蕉西红柿汁	126
甜瓜酸奶汁	108	石榴苹果汁	117	葡萄萝卜梨汁	126
桑葚青梅杨桃汁	109	滋养多果汁	118	芝麻香蕉牛奶	127
白梨西瓜苹果汁	109	火龙果降压果汁	118	香蕉蜜柑汁	127
苹果绿茶优酪乳	109	菠菜苹果汁	118	猕猴桃柳橙奶酪	127
苹果蓝莓汁	109	荔枝酸奶	118	丰胸美白木瓜汁	127
白梨苹果香蕉汁	110	柠檬柳橙香瓜汁	119	白兰瓜猕猴桃汁	128
酸甜柠檬浆	110	金色组曲	119	木瓜红薯汁	128
菠萝枇杷汁	110	火龙果汁	119	哈密瓜苦瓜汁	128
梨子香瓜柠檬汁	110	人参果梨汁	119	葡萄芝麻汁	128
蓝莓雪乳	111	蜜汁枇杷综合果汁	120	香蕉茼蒿牛奶汁	129

桂圆芦荟露.....	129	莲藕胡萝卜汁.....	138	粒粒橙雪乳.....	147
葡萄青椒果汁.....	129	菠菜汁.....	138	柳橙苹果梨汁.....	147
莴笋苹果汁.....	129	芹菜柠檬西红柿汁.....	138	芒果豆奶汁.....	147
芹菜桃子柳橙汁.....	130	西兰花白萝卜汁.....	139	强体果汁.....	148
干百合桃子汁.....	130	黄瓜柠檬汁.....	139	番石榴综合果汁.....	148
猕猴桃蔬菜汁.....	130	黄瓜莴笋菠菜汁.....	139	李子牛奶饮.....	148
酸甜菠萝鲜果汁.....	130	苦瓜芦笋汁.....	139	蜜汁榴莲.....	148
苹果石榴汁.....	131	橘柚汁.....	140	香瓜苹果汁.....	149
毛豆橘子汁.....	131	金橘苹果汁.....	140	夏日之恋.....	149
大白菜汁.....	131	蜜桃汁.....	140	蜜汁枇杷综合汁.....	149
梨子鲜藕马蹄汁.....	131	桃子苹果汁.....	140	萝葡萄柚汁.....	149
草莓柠檬酸奶.....	132	山楂草莓汁.....	141	白萝卜汁.....	150
菠萝苹果葡萄柚汁.....	132	柳橙油桃饮.....	141	油菜紫包菜汁.....	150
酸甜草莓柳橙汁.....	132	哈密瓜柳橙汁.....	141	莲藕柿子汁.....	150
草莓菠萝蜜桃汁.....	132	木瓜牛奶蛋汁.....	141	白萝卜芹菜大蒜汁.....	150
柳橙薄荷汁.....	133	苹果橘子汁.....	142	黄瓜水果汁.....	151
甜椒综合汁.....	133	苹果菠萝柠檬汁.....	142	黄瓜芹菜蔬菜汁.....	151
柳橙柠檬菠萝椰奶.....	133	苹果优酪乳.....	142	西兰花菠菜汁.....	151
菠萝柳橙草莓汁.....	133	苹果葡萄干鲜奶汁.....	142	西兰花包菜汁.....	151
葡萄菠萝猕猴桃果汁.....	134	苹果酸奶.....	143	西红柿芹菜汁.....	152
葡萄白萝卜梨汁.....	134	雪梨汁.....	143	西红柿胡萝卜汁.....	152
菠萝沙田柚汁.....	134	贡梨双果汁.....	143	木瓜牛奶.....	152
葡萄茄子梨汁.....	134	白梨香蕉无花果汁.....	143	西红柿洋葱汁.....	152
木瓜酸奶柳橙汁.....	135	哈密瓜奶.....	144	冬瓜姜片汁.....	153
草莓蜂蜜汁.....	135	白梨无花果汁.....	144	山药冬瓜萝卜汁.....	153
冬瓜苹果汁.....	135	香蕉牛奶汁.....	144	洋葱汁.....	153
小黄瓜蜜饮.....	135	香蕉优酪乳.....	144	土豆胡萝卜汁.....	153
莴笋蜂蜜汁.....	136	西瓜蜜桃汁.....	145	银耳汁.....	154
油菜苹果姜汁.....	136	艳阳之舞.....	145	莴笋汁.....	154
甜柿胡萝卜汁.....	136	西瓜葡萄柚汁.....	145	山药汁.....	154
蜜枣桂圆汁.....	136	莲雾西瓜蜜汁.....	145	百合汁.....	154
西红柿蔬果汁.....	137	金橘柠檬汁.....	146	包菜橘子汁.....	155
草莓菠萝汁.....	137	金橘番石榴鲜果汁.....	146	包菜菠萝汁.....	155
豆腐西红柿芹菜汁.....	137	桃子杏仁汁.....	146	包菜猕猴桃柠檬汁.....	155
胡萝卜红薯牛奶.....	137	草莓蛋乳汁.....	146	包菜蜜瓜汁.....	155
胡萝卜南瓜牛奶.....	138	草莓汁.....	147	包菜桃子汁.....	156

包菜苹果汁.....	156	芹菜柿子饮.....	165	红薯叶苹果汁.....	174
包菜西红柿苹果汁	156	芹菜西红柿饮	165	鲜蔬降糖汁.....	174
包菜香蕉蜂蜜汁	156	南瓜胡萝卜橙子汁.....	165	苋菜苹果汁.....	174
菠菜果汁	157	莴笋菠萝汁.....	166	香菇葡萄汁.....	175
菠菜胡萝卜西红柿汁	157	莴笋西芹综合蔬果汁	166	洋葱果菜汁.....	175
菠菜荔枝汁.....	157	茼蒿葡萄柚汁.....	166	葡萄柚苹果黄瓜汁	175
菠萝芹菜汁.....	157	茼蒿菠萝柠檬汁	166	山药西红柿优酪乳.....	175
胡萝卜苹果饮.....	158	茼蒿包菜菠萝汁	167	香酸苹果亮眼饮	176
胡萝卜梨子汁.....	158	西兰花葡萄汁.....	167	柠檬芦荟芹菜汁	176
菠萝西红柿汁.....	158	莴笋葡萄柚汁	167	青苹果消脂蔬果汁.....	176
胡萝卜柑橘汁.....	158	油菜李子汁.....	167	芥蓝薄荷汁.....	176
胡萝卜猕猴桃果汁.....	159	西芹菠萝牛奶.....	168	甜椒轻盈活力饮	177
胡萝卜柠檬梨汁	159	西芹苹果汁.....	168	柠檬芥菜橘子汁	177
胡萝卜木瓜汁.....	159	西芹橘子哈密瓜汁.....	168	柠檬芹菜汁.....	177
胡萝卜猕猴桃柠檬汁	159	莴笋橘子苹果汁	168	柠檬青椒柚子汁	177
胡萝卜苹果汁.....	160	小黄瓜苹果汁.....	169	柠檬葡萄梨子牛蒡汁	178
胡萝卜生菜苹果汁.....	160	杨桃玉米须饮.....	169	柠檬芹菜香瓜汁	178
胡萝卜西瓜优酪乳	160	西兰花酪梨葡萄柚汁	169	柠檬茭白果汁.....	178
西红柿甘蔗汁.....	160	低脂水果汁.....	169	柠檬牛蒡柚汁.....	178
酸甜菠萝汁.....	161	小白菜苹果奶汁	170	柠檬莴笋芒果饮	179
西红柿西瓜柠檬饮.....	161	芝麻菜桃子汁.....	170	柠檬西兰花橘汁	179
莲藕木瓜汁.....	161	油菜芹菜苹果汁	170	柠檬西芹橘子汁	179
莲藕柳橙蔬果汁	161	白菜苹果汁.....	170	柠檬西芹柚汁.....	179
莲藕柠檬汁.....	162	樱桃芹菜汁.....	171	葡萄菠菜汁.....	180
西芹哈密瓜汁.....	162	珍珠猕猴桃汁.....	171	苹果菠菜柠檬汁	180
芦荟果汁	162	紫包菜梨汁	171	苹果油菜柠檬优酪乳	180
芹菜苹果汁.....	162	紫包菜南瓜汁.....	171	苹果茼蒿蔬果汁	180
芦荟牛奶果汁.....	163	紫苏菠萝酸蜜汁	172	苹果冬瓜柠檬汁	181
芦笋菠萝汁.....	163	苦瓜菠萝橘子汁	172	苹果黄瓜柠檬汁	181
南瓜百合梨子汁	163	白菜柠檬汁.....	172	苹果草莓胡萝卜汁	181
青豆橘子汁.....	163	紫包菜橘子汁	172	苹果莴笋柠檬汁	181
南瓜橘子汁.....	164	彩椒柠檬汁.....	173	苹果茺菁柠檬汁	182
南瓜木瓜汁.....	164	百合香蕉葡萄汁	173	苹果西红柿双菜优酪乳	182
芹菜橘子汁.....	164	土豆莲藕蜜汁	173	苹果西芹芦笋汁	182
莲雾双瓜汁.....	164	葡萄柠檬蔬果汁	173	苹果菠萝老姜汁	182
芦荟柠檬汁.....	165	奶白菜苹果汁.....	174	柠檬油菜汁.....	183

葡萄冬瓜猕猴桃汁	183
葡萄西兰花白梨汁	183
葡萄芋茎梨子汁	183

米糊、米浆

蛋黄米糊	184	玉米绿豆糊	191
红薯燕麦米糊	184	南瓜黄豆大米浆	191
花生米糊	184	大米糙米浆	192
山药米糊	185	养生十谷米浆	192
玉米米糊	185	迷情紫米浆	192
南瓜米糊	185	黑米核桃浆	192
胡萝卜绿豆米糊	185	枸杞核桃米浆	193
枸杞芝麻糊	186	小米胡萝卜浆	193
花生芝麻糊	186	四神米浆	193
芝麻首乌糊	186	活血黑糖薏米浆	193
腰果花生米糊	186	除积香榧谷米浆	194
乌金养生糊	187	养心桂圆米浆	194
薏米芝麻双仁米糊	187	莲子花生豆米浆	194
红豆莲子糊	187	杏仁米浆	194
莲子奶糊	187	黑米黄豆核桃浆	195
山药芝麻糊	188	核桃腰果米浆	195
牛奶香蕉玉米糊	188	红薯大米浆	195
小米芝麻糊	188	薏米米浆	195
桑葚黑芝麻糊	188		
红豆山楂米糊	189		
健脑糙米花生浆	189		
红枣核桃米糊	189		
核桃花生麦片米糊	189		
莲子百合红豆糊	190		
黑豆芝麻米糊	190		
枣杞生姜米糊	190		
核桃藕粉糊	190		
芝麻栗子羹	191		
薏米红豆糊	191		

面食

鲜肉大包	199
香菇菜包	200
青椒猪肉包	200
五香卤肉包	200
包菜肉包	200
素斋包	201
香菇素菜包	201
香芹猪肉包	201
香滑猪肉包	201
莲蓉包	202
猪肉包	203
燕麦花生包	204
燕麦豆沙包	205
雪里蕻肉丝包	206
京葱煲仔包	206
杭州小笼包	206
榨菜肉丝包	206
蟹粉小笼包	207
南翔小笼包	207
香菜小笼包	207
芹菜小笼包	207
香煎素菜包	208
上海生煎包	208
小笼汤包蒸粉排	208
生煎葱香包	208
香葱煎包	209
牛肉煎包	209
冬菜鲜肉煎包	209
芝麻煎包	209
瓜仁煎包	210
京葱生煎包	210
烤包子	210
冰雪叉烧包	210
榴莲水晶包	211
雪山包	211
清香流沙包	211

糖三角.....	211	水果鸡蛋饼.....	223	驴肉馅饼.....	232
金银馒头.....	212	腊肠蔬菜煎饼.....	224	虾仁薄饼.....	233
甘笋螺旋馒头.....	213	虾仁蛋卷饼.....	224	野菜煎饼.....	233
椰汁馒头.....	214	葱香西红柿鸡蛋饼.....	224	炸龙凤饼.....	233
刀切馒头.....	214	香酥饼.....	224	空心烧饼.....	233
菠汁馒头.....	214	芹菜馅饼.....	225	煎牛肉饼.....	234
吉士馒头.....	214	烙葱花饼.....	225	金色烙饼.....	234
绿心馒头.....	215	东北春饼.....	225	苦瓜煎蛋饼.....	234
豆沙双色馒头.....	215	黄金油饭饼.....	225	蟹肉玉米饼.....	234
胡萝卜馒头.....	215	火腿玉米面饼.....	226	金丝土豆饼.....	235
燕麦馒头.....	215	羊肉馅饼.....	226	千层素菜饼.....	235
金笋腊肠卷.....	216	香葱煎饼.....	226	蜂巢奶黄饼.....	235
香芋卷.....	217	萝卜干煎蛋饼.....	226	广式葱油饼.....	235
双色花卷.....	218	南瓜饼.....	227	广式豆沙饼.....	236
葱花火腿卷.....	218	韭菜合子.....	227	六合贴饼子.....	236
菠菜香葱卷.....	218	三丝炸春卷.....	227	萝卜丝酥饼.....	236
香芋火腿卷.....	218	糯米豆沙饼.....	227	奶香瓜子饼.....	236
五香牛肉卷.....	219	蔬菜鸡蛋饼.....	228	缠丝牛肉焦饼.....	237
花生卷.....	219	土豆饼.....	228	大红灯笼肉饼.....	237
火腿卷.....	219	手抓饼.....	228	吉士香南瓜饼.....	237
葱花卷.....	219	奶香玉米饼.....	228	奶黄西米饼.....	237
原味花卷.....	220	葱油芝麻饼.....	229	奶香黄金饼.....	238
腊肠卷.....	220	双喜饼.....	229	武大郎肉饼.....	238
川味花卷.....	220	相思饼.....	229	西米南瓜饼.....	238
牛油花卷.....	220	老婆饼.....	229	芋头瓜子饼.....	238
松仁玉米饼.....	221	糯米饼.....	230	牛舌酥饼.....	239
香煎玉米饼.....	221	金钱饼.....	230	香麻软煎饼.....	239
芝麻莲蓉饼.....	221	麻辣肉饼.....	230	香煎叉烧饼.....	239
火腿萝卜丝饼.....	221	牛肉烧饼.....	230	绿瓜子饼.....	239
鸡蛋薄饼.....	222	炸土豆饼.....	231		
芝麻薄饼.....	222	大黄米饼.....	231		
黄瓜饼.....	222	黄金大饼.....	231		
鸡蛋配菜饼.....	222	黄桥烧饼.....	231		
莲藕鸡蛋饼.....	223	绿豆煎饼.....	232		
芋头饼.....	223	家乡软饼.....	232		
生菜鸡蛋饼.....	223	陕北烙饼.....	232		



菠菜奶黄晶饼.....	240	豉油皇炒面.....	252	南瓜玉米水饺.....	261
甘笋豆沙晶饼.....	241	豆芽炒蛋面.....	252	胡萝卜牛肉水饺.....	261
莲蓉晶饼.....	242	上汤鸡丝蛋面.....	252	冬菜鸡蛋饺.....	261
芝士豆沙圆饼.....	243	烤鸭蛋面.....	252	鲜肉水饺.....	261
清炖牛肉面.....	244	上汤鸡肉冷面.....	253	鸡肉水饺.....	262
红烧牛肉面.....	244	白切鸡冷面.....	253	韭黄水饺.....	262
红烧排骨面.....	244	卤猪肚冷面.....	253	芹菜猪肉水饺.....	262
担担面.....	244	卤鸭掌冷面.....	253	菠菜猪肉水饺.....	262
酸汤浆水面.....	245	炸酱刀削面.....	254	白菜猪肉水饺.....	263
番茄酱肉末炒面.....	245	鸡肉手擀面.....	254	猪肉包菜水饺.....	263
鲜笋面.....	245	卤猪蹄龙须面.....	254	金针菇水饺.....	263
补气人参面.....	245	西红柿鸡蛋面.....	254	钟水饺.....	263
荷包蛋蔬菜面.....	246	红烧牛腩面.....	255	韭菜猪肉水饺.....	264
火腿鸡丝面.....	246	榨菜肉丝面.....	255	冬笋水饺.....	264
当归面线.....	246	香菇竹笋肉丝面.....	255	茴香猪肉水饺.....	264
鸡肉西兰花面线.....	246	炸酱面.....	255	茼蒿猪肉水饺.....	264
鲜虾云吞面.....	247	尖椒牛肉拉面.....	256	冬菜鸡蛋饺.....	265
鱼皮饺汤面.....	247	酸菜肉丝面.....	256	韭菜油条饺.....	265
茯苓家常面.....	247	牛肉拉面.....	256	茄子水饺.....	265
爽脆肉丸面.....	247	牛肚龙须面.....	256	番茄水饺.....	265
青蔬油豆腐汤面.....	248	鸡丝韭黄菠菜汁面.....	257	牛肉冬菜饺.....	266
豌豆肥肠面.....	248	卤鸭翅蛋面.....	257	青椒牛肉饺.....	266
红烧牛筋面.....	248	叉烧韭黄蛋面.....	257	什锦汤饺.....	266
叉烧面.....	248	麻辣过桥面.....	257	七彩风车饺.....	266
香菇西红柿面.....	249	鲜虾馄饨面.....	258	酸汤水饺.....	267
什锦菠菜面.....	249	辣鸡块面.....	258	上汤水饺.....	267
西红柿猪肝菠菜面.....	249	紫菜酸汤面.....	258	青葱豆干水饺.....	267
菠菜牛肉面线.....	249	三鲜面.....	258	鲜虾水饺.....	267
香葱牛肚龙须面.....	250	金牌牛腩汤面.....	259	虾饺皇.....	268
红凤菜当归素面线.....	250	牛肉烩面.....	259	铁板红薯饺.....	268
九层塔面线.....	250	咖喱杂菜面.....	259		
油泼扯面.....	250	雪里蕻肉丝面.....	259		
虾米葱油拌面.....	251	玉米水饺.....	260		
姜葱捞鸡蛋面.....	251	羊肉玉米饺.....	260		
热干面.....	251	三鲜水饺.....	260		
凉拌擀面.....	251	牛肉水饺.....	260		



蛋香肉饺	268
鱼翅灌汤饺	268
大眼鱼饺	269
鱼肉水饺	269
金鱼饺	269
鱼皮饺	269
金字塔饺	270
莴笋蛤蜊饺	270
豆沙酥饺	270
锅贴饺	270
家乡蒸饺	271
牛肉大葱蒸饺	271
韭菜猪肉蒸饺	271
鲜虾蒸饺	271
墨鱼蒸饺	272
虾仁韭黄蒸饺	272
萝卜鲜肉蒸饺	272
大白菜蒸饺	272
白萝卜蒸饺	273
韭菜蒸饺	273
白菜鸡肉饺	273
灌汤饺	273
鸡肉芹菜饺	274
菠菜鲜肉饺	274
鱼肉大葱蒸饺	274
特色螺肉饺	274
野菌蒸饺	275
荞麦蒸饺	275
西葫芦蒸饺	275
芹菜猪肉蒸饺	275
西红柿鸡蛋水饺	276
三鲜凤尾饺	276
翠玉蒸饺	276
韭黄煎饺	276
冬菜猪肉煎饺	277
杂菜煎饺	277

胡萝卜猪肉煎饺	277
孜然牛肉大葱煎饺	277
羊肉馄饨	278
玉米馄饨	279
鲜虾馄饨	280
王师傅馄饨	280
鸡肉馄饨	280
酸辣馄饨	280
孜然牛肉馄饨	281
韭黄鸡蛋馄饨	281
淮园馄饨	281
雪里蕻鱼肉馄饨	281
韭菜鸡蛋馄饨	282
猪肉海米馄饨	282
清汤馄饨	282
猪肉馄饨	282
过桥馄饨	283
韭黄鱼肉馄饨	283
上海小馄饨	283
萝卜馄饨	283
芹菜牛肉馄饨	284
梅菜猪肉馄饨	284
红油抄手	284
韭菜猪肉馄饨	284
花素馄饨	285
鱿鱼馄饨	285
甘麦大馄饨	285
荠菜馄饨	285
枸杞馄饨	286
冬瓜馄饨	286
蒜薹馄饨	286
瑶柱馄饨	286
蘑菇馄饨	287
包菜馄饨	287
三鲜小馄饨	287
菜肉馄饨	287

粥、米饭

胡萝卜肉末粥	288
南瓜椰奶粥	288
胡萝卜香菇肉粥	288
生菜猪肝粥	289
腐竹淡菜粥	289
青菜肉末粥	289
皮蛋瘦肉粥	289
瘦肉生姜粥	290
萝卜干肉末粥	290
芋头香菇肉粥	290
红枣肉丝粥	290
蛋清鱼肉粥	291
鹌鹑蛋肉末粥	291
玉米火腿粥	291
鸡蛋醪糟粥	291
猪肝粥	292
猪肝瘦肉粥	292
西红柿猪骨粥	292
蔬菜蛋白粥	292
冬瓜蟹肉粥	293
白菜薏米粥	293
豆腐香菇粥	293
红枣苦瓜粥	293
豌豆肉末粥	294
肉末青菜粥	294
香菇白菜肉粥	294
猪肉香菇粥	294
牛肉黄花蛋粥	295
韭菜牛肉粥	295
牛肉鸡蛋大米粥	295
双菇鸡肉粥	295
香菇双蛋粥	296
生菜虾粥	296

螃蟹豆腐粥.....296
百合桂圆薏米粥.....296
包菜芦荟粥.....297
菠菜玉米枸杞粥.....297
黄瓜松仁枸杞粥.....297
南瓜木耳粥.....297
南瓜山药粥.....298
山药鸡蛋南瓜粥.....298
山药笋藕粥.....298
甜瓜西米粥.....298
山药青豆竹笋粥.....299
山药芝麻小米粥.....299
山楂玉米粥.....299
双瓜糯米粥.....299
香葱冬瓜粥.....300
无花果芦荟粥.....300
香菇枸杞养生粥.....300
雪梨双瓜粥.....300
银耳山楂粥.....301
肉丸香粥.....301
猪肉雪里蕻粥.....301
肉末紫菜豌豆粥.....301
山药冬菇瘦肉粥.....302
银杏瘦肉粥.....302
红枣豌豆肉丝粥.....302
洋葱青菜肉丝粥.....302
猪肉芋头粥.....303
瘦肉猪肝粥.....303
皮蛋瘦肉薏米粥.....303
冬瓜瘦肉枸杞粥.....303
鹌鹑蛋猪肉白菜粥.....304
猪肝菠菜粥.....304
胡椒猪肚粥.....304
猪腰干贝粥.....304
安神猪心粥.....305
黄瓜猪蹄粥.....305

猪腰香菇粥.....305
西红柿海带粥.....305
苦瓜胡萝卜粥.....306
葡萄干果牛奶粥.....306
猕猴桃樱桃粥.....306
哈密瓜玉米粥.....306
木瓜葡萄粥.....307
南瓜银耳粥.....307
红枣桂圆粥.....307
花生银耳粥.....307
柏仁玉米肉丁炒饭.....308
炼乳香菇饭.....308
五彩饭.....308
香肠蒸饭.....308
西湖炒饭.....309
香芹炒饭.....309
干贝蛋炒饭.....309
彩色虾仁炒饭.....309

点 心

螺旋香芋酥.....310
核桃酥.....310
刺猬酥.....310
芝麻酥.....311
葱油酥.....311
红薯雪梨果.....311
胡萝卜蘑菇酥.....311
蛋黄莲蓉酥.....312
莲花酥.....313
松仁奶花酥.....314
凤梨酥.....314
花生酥.....314
菊花酥.....314
叉烧酥.....315

玫瑰酥.....315
贝壳酥.....315
榴莲酥.....315
肉松酥.....316
蛋黄酥.....316
豆沙扭酥.....316
桃仁喇叭酥.....316
蜂蜜桂花糕.....317
三角酥.....317
玉米黄糕.....317
五彩椰蓉糕.....317
蜜制蜂糕.....318
果脯煎软糕.....318
椰蓉南瓜糕.....318
双色发糕.....318
水蒸蛋糕.....319
筒仔米糕.....319
核桃蒸糕.....319
夹心糯米糕.....319
三色水晶球.....320
黑糯米盏.....320
糖麻团.....320
擂沙圆子.....320
蛋煎糍粑.....321
豆沙糯米球.....321
雪衣豆沙球.....321
黄金窝窝头.....321
椰香发糕.....322
巧手炸煎堆.....322
乡村酥皮包.....322
反沙芋头.....322
风车莲蓉包.....323
小油饅烧羊排.....323
苦瓜汤圆.....323
豆沙麻枣.....323
水晶叉烧盏.....324

红豆紫米糕.....	325	肉酱多拿滋.....	334	核桃巧克力饼	343
南瓜糕.....	325	藕片三明治.....	334	乡村乳酪饼.....	344
椰蓉糯米球.....	325	彩椒三明治.....	334	腰果粒饼干	345
双色糯米糕.....	325	健康三明治.....	334	椰味葡萄酥	346
芝麻糯米煎糕.....	326	火腿三明治.....	335	巧克力松饼.....	347
香芋西米冻.....	326	苹果西红柿三明治.....	335	花生曲奇	347
蜂巢糕.....	326	鸡蛋西红柿三明治.....	335	杏仁曲奇	347
榄仁千层糕.....	326	生菜牛肉三明治	335	巧克力曲奇.....	347
家乡萝卜糕.....	327	盐烧牛肉吐司	336	心心相印	348
清香绿茶糕.....	327	草莓酱吐司	336	椰圈	348
椰蓉南瓜糕.....	327	法式吐司	336	菊花饼.....	348
桂林马蹄糕.....	327	苹果酪吐司	336	长苗酥饼	348
香煎芋头糕.....	328	酸奶吐司水果派	337	核桃可可饼.....	349
红枣糕.....	328	芋头吐司卷.....	337	可可薄饼	349
油塔子.....	328	腊肠洋葱吐司	337	腰果巧克力饼.....	349
马拉糕.....	328	香蕉鸡蛋吐司	337	巧克力夹心饼.....	349
高纤三明治.....	329	罐头鱼吐司.....	338	芝麻花生球.....	350
蔬菜三明治	329	豆奶火腿吐司	338	绿茶薄饼	350
菠萝火腿三明治	329	火腿吐司	338	陈皮饼干	350
柳橙全麦三明治	329	香蕉吐司	338	花生脆饼	350
鸡蛋三明治.....	330	蔬菜沙拉	339	姜饼	351
奶酪猪肉三明治	330	猕猴桃生菜沙拉	339	曲奇饼干	351
总汇三明治.....	330	豌豆茭鸡肉沙拉	339	双色芝麻饼.....	351
卤肉三明治.....	330	菠菜牛肉沙拉	339	樱桃曲奇	351
培根太阳蛋.....	331	什锦沙拉	340	虎皮蛋卷	352
培根热狗可颂.....	331	蛋皮沙拉	340	奶油蛋挞	352
起酥三明治.....	331	西红柿豆苗牛肉沙拉	340	原味蛋挞	352
贝果海鲜堡.....	331	鱿鱼圈沙拉	340	油纸蛋糕	352
明虾潜艇堡.....	332	土豆鲔鱼沙拉	341		
贝果樱桃蓝莓堡	332	凤梨酸奶贝果	341		
乡村牛排三明治	332	玉米南瓜沙拉	341		
黑胡椒火腿可颂	332	水果饼干早餐	341		
刈包三明治.....	333	薄脆蔬菜比萨	342		
培根汉堡	333	土豆酸奶铜锣烧	342		
炸鸡排三明治	333	面包条	342		
土豆火腿三明治	333	蒜香西红柿面包	342		



豆浆

6000例

陈志田◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本书介绍了经典原味类、保健类、食疗类、蔬果类、花草类以及不同人群宜喝的各类豆浆，同时搭配了各类蔬果汁、点心等内容，还介绍了另一种做法、功效、重点提示、营养成分等，下面将豆浆部分的要点详解如下：

豆浆 6000 例



红豆薏米豆浆

材料 红豆、薏米各 30 克，柠檬 2 片

功效 预防心肌梗塞

重点提示 柠檬能生热、发热，痛风、糖尿病者应少食或忌食。

营养成分 薏米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 E 等成分。

做法

1. 红豆、薏米用清水浸泡 2~3 小时，捞出洗净。
2. 将红豆、薏米、柠檬片放入豆浆机中，加水搅打成豆浆，并煮沸。
3. 滤出豆浆，装杯即可。

另一做法 加入白糖，味道会更好。

时间 约 20 分钟



百合红豆大米豆浆

材料 红豆、大米各 30 克，百合 25 克，冰糖 5 克

功效 促进心血管活化

重点提示 要选择新鲜、没有变色的百合。

营养成分 红豆含植物皂素以及钾、铜等微量元素。

做法

1. 红豆用清水泡软，捞出洗净；大米淘洗干净浸泡 1 小时；百合洗净。
2. 将上述材料放入豆浆机中，添水搅打成豆浆，并煮沸。
3. 滤出豆浆，加入冰糖拌匀即可。

另一做法 加入山楂，味道更好。

时间 约 25 分钟



糯米百合藕豆浆

材料 黄豆、糯米各 40 克，藕片 20 克，鲜百合少许

功效 安神益心

重点提示 莲藕性偏凉，产妇不宜过早食用。

营养成分 莲藕含有大量的维生素 C 和膳食纤维。

做法

1. 黄豆、糯米分别用清水泡软，捞出洗净；藕片、鲜百合洗净待用。
2. 将上述材料放入豆浆机中，加水搅打成豆浆，并煮熟。
3. 滤出豆浆，即可饮用。

另一做法 加入桂圆肉，味道会更好。

时间 约 25 分钟



榛子豆浆

材料 黄豆、榛子各 50 克

功效 改善失眠状况

重点提示 榛子含有丰富的油脂，胆功能严重不良者应慎食。

营养成分 榛子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 E 等。

做法

1. 黄豆用清水泡至发软，捞出洗净；榛子去壳洗净。
2. 将上述材料放入豆浆机中，加水至上下水位线之间。
3. 搅打成豆浆，煮沸后滤出即可。

另一做法 加入葡萄干，味道会更好。

时间 约 25 分钟

豆浆名

营养成分

064

豆浆的图片

豆浆的另一种做法

豆浆的制作时间

做法

重点提示

此豆浆的功效

原材料