

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

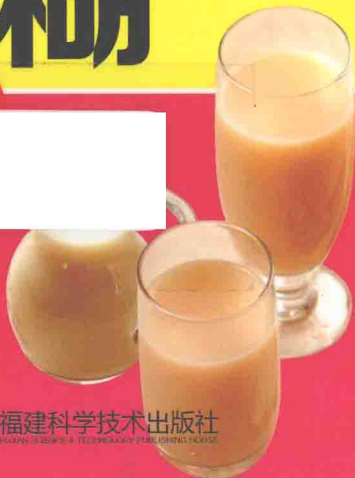
▼ 瑞雅 编著

居家厨房必备的「掌中宝」，好喝更健康

养生 豆浆 蔬果汁 米糊

汇集多种天然食材
全方位解读营养功效
方便快捷，简单易查

随
手



海峡出版发行集团

HAI XIA PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

衣食住行养身养心

随手查系列

实用新知一查就会

养生
豆浆米糊
蔬果汁

YANGSHENG
DIETARY SUPPLEMENT
IN THE KITCHEN

随手查

瑞雅◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆米糊蔬果汁随手查 / 瑞雅编著 . — 福州 :
福建科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5335-4711-0

I . ① 养… II . ① 瑞… 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 . ① TS214.2
② TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307549 号

书 名	养生豆浆米糊蔬果汁随手查
编 著	瑞雅
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/32
印 张	10
图 文	320 码
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4711-0
定 价	22.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

- 第一篇 全解 豆浆米糊蔬果汁
- 豆浆好滋味 / 2
- 豆浆营养揭秘 / 2
- 豆浆的来源——豆类 / 2
- 豆浆是藏着的黄金营养素 / 3
- 制作豆浆有诀窍 / 5
- 购买制作工具——豆浆机 / 5
- 豆浆机使用技巧 / 7
- 自制豆浆工坊 / 9
- 制作豆浆的要点 / 11
- 饮用豆浆需注意 / 12
- 好豆浆的标准 / 12
- 饮用豆浆忌随意 / 13
- 不适宜喝豆浆的人群 / 14
- 保存豆浆有讲究 / 16
- 豆浆料理美味多 / 17

0

0

2

1

11

2

1

17

小豆渣，大营养 / 18

豆渣营养不可小觑 / 18

豆渣既保健又美容 / 18

豆渣料理多种多样 / 19

米糊好营养 / 20

营养丰富，功效齐全 / 20

米糊营养丰富 / 20

米糊功效齐全 / 20

米糊制作有讲究 / 21

制作方法 / 21

制作要求 / 22

蔬果汁好美味 / 24

饮用蔬果汁，健康好处多 / 24

蔬果的营养成分 / 24

蔬果汁的健康功效 / 25

制作蔬果汁的工具与做法 / 27

制作工具 / 27

制作方法 / 31

增加蔬果汁风味的辅助原料 / 38

饮用蔬果汁有讲究 / 39

选择无污染水果 / 39

要清洗干净 / 39
应季蔬果为最佳 / 40
添加辅料及美味 / 40
宜现榨现饮 / 40
细品慢喝 / 40
蔬果渣小妙用 / 41
可美容和润肤 / 41
蔬果渣料理多种多样 / 41

第 二 篇 养生豆浆 喝出健康

黄豆 / 44
原味黄豆豆浆 / 45
绿豆 / 46
绿豆清凉豆浆 / 47
红豆 / 48
红豆养颜豆浆 / 49
黑豆 / 50
黑豆营养豆浆 / 51
青豆 / 52
青豆开胃豆浆 / 53

玫瑰 / 54
玫瑰花油菜黑豆浆 / 55
百合 / 56
枸杞百合豆浆 / 57
苹果 / 58
苹果水蜜桃豆浆 / 59
香蕉 / 60
草莓香蕉豆浆 / 61
山药 / 62
桂圆山药黑米浆 / 63
胡萝卜 / 64
胡萝卜黑豆豆浆 / 65
红枣 / 66
黄豆红枣糯米豆浆 / 67
核桃 / 68
核桃楂米豆浆 / 69
薄荷 / 70
清凉薄荷豆浆 / 71
菊花 / 72
菊花枸杞豆浆 / 73

第
三
三
篇

营养米糊
保证身体安好

小麦 / 76

小麦糯米米糊 / 77

荞麦 / 78

荞麦花生米糊 / 79

燕麦 / 80

燕麦绿豆米糊 / 81

薏米 / 82

西红柿薏米糊 / 83

小米 / 84

小米米糊 / 85

糙米 / 86

枸杞花生糙米糊 / 87

糯米 / 88

山药糯米米糊 / 89

粳米 / 90

二米燕麦米糊 / 91

玉米 / 92

燕麦玉米米糊 / 93

黑米 / 94

黑豆黑米糊 / 95

花生 / 96

粳米花生米糊 / 97

第
四
篇

鲜美蔬果汁，
健康好心情

西红柿 / 100

西红柿苹果汁 / 101

菠菜 / 102

香蕉菠菜汁 / 103



芹菜 / 104

苹果芹菜汁 / 105

土豆 / 106

胡萝卜土豆汁 / 107

木瓜 / 108

木瓜玉米奶汁 / 109

西瓜 / 110

荸荠西瓜汁 / 111

香瓜 / 112

香瓜柠檬汁 / 113

草莓 / 114

草莓椰奶汁 / 115

葡萄 / 116

紫葡萄菠萝汁 / 117

柑橘 / 118

柠檬橘香蜜汁 / 119

橙子 / 120

甜椒橙子汁 / 121

柠檬 / 122

柠檬胡萝卜汁 / 123

菠萝 / 124

芹菜菠萝蜜汁 / 125

柚子 / 126

柠檬柚香梨汁 / 127

水蜜桃 / 128

水蜜桃西红柿汁 / 129

猕猴桃 / 130

猕猴桃黄瓜汁 / 131

第
五
篇

喝健康饮品，
让你远离亚健康

喝出健康好身体 / 134

舒肝解郁 / 134

牛奶黑芝麻豆浆 / 134

柠檬苹果米糊 / 135

海带黄瓜芹菜汁 / 135

清心祛火 / 136

慈姑桃米豆浆 / 136

绿豆南瓜米糊 / 137

蓝莓菠萝汁 / 137

明目清心 / 138

枸杞萝卜豆浆 / 138

粳米水果米糊 / 139

菠萝西红柿汁 / 139

强身健体 / 140

开心果奶豆浆 / 140

燕麦黑芝麻糊 / 141

西兰花苹果汁 / 141

健脾益气 / 142

小麦核桃豆浆 / 142

花生桂圆米糊 / 143

葡萄哈密瓜汁 / 143

润肺滋阴 / 144

松子杏仁豆浆 / 144

百合薏米糊 / 145

苹果桑果汁 / 145

健体固肾 / 146

绿豆百合豆浆 / 146

黑豆黑米糊 / 147

苹果葡萄汁 / 147

暖身养胃 / 148

南瓜黄豆豆浆 / 148

百合黑米米糊 / 149

哈密瓜酸奶汁 / 149

活血化瘀 / 150

荞麦山楂豆浆 / 150

黑豆糯米米糊 / 151

芹菜菠萝奶汁 / 151

提高免疫力 / 152

甘薯南瓜豆浆 / 152

花生糙米米糊 / 153

红黄甜椒汁 / 153

改善睡眠 / 154

百合薏米豆浆 / 154

燕麦红枣米糊 / 155

牛奶橙汁 / 155

增强记忆力 / 156

核桃芝麻豆浆 / 156

燕麦花生米糊 / 157

甘蔗圆白菜汁 / 157

提神醒脑 / 158

黑豆蜂蜜豆浆 / 158

苹果橙米糊 / 159

草莓双奶汁 / 159

牙齿保健 / 160

花生紫米豆浆 / 160

苹果红枣米糊 / 161

猕猴桃香蕉汁 / 161

缓解疲劳 / 162

咖啡豆浆 / 162

腰果栗子米糊 / 163

菠萝甜椒杏汁 / 163

释放压力 / 164

黑红绿豆浆 / 164

粳米桂圆米糊 / 165

芹菜柠檬汁 / 165

润肠通便 / 166

玉米红豆豆浆 / 166

猕猴桃米糊 / 167

甘蔗山药汁 / 167

排毒清体 / 168

绿豆甘薯豆浆 / 168

红豆山楂米糊 / 169

蜂蜜苦瓜汁 / 169

纤体瘦身 / 170

绿茶粳米豆浆 / 170

甘薯燕麦米糊 / 171

菠萝胡萝卜汁 / 171

润肤养颜 / 172

百合莲子甜豆浆 / 172

薏米花生米糊 / 173

芦笋苜蓿橙汁 / 173

美白护肤 / 174

花生薏米豆浆 / 174

花生蜜米糊 / 175

猕猴桃橙汁 / 175

养发护发 / 176

黑芝麻豆浆 / 176

黑米黑芝麻糊 / 177

苹果南瓜奶汁 / 177

延缓衰老 / 178

核桃杏仁豆浆 / 178

核桃黄豆米糊 / 179

菠萝木瓜汁 / 179

祛斑除痘 / 180

玫瑰薏米豆浆 / 180

红枣薏米糊 / 181

黄瓜哈密瓜汁 / 181

喝对健康饮品， 防病保健康 / 182

脂肪肝 / 182

黄豆荷叶豆浆 / 182

玉米甘薯米糊 / 183

栗子双瓜汁 / 183

糖尿病 / 184

玉米须豆浆 / 184

绿豆燕麦米糊 / 185

西红柿菠萝汁 / 185

高血压 / 186

红豆薏米豆浆 / 186

粳米芹菜奶糊 / 187

柑橘萝卜汁 / 187

高血脂 / 188

南瓜百合豆浆 / 188

百合黑木耳糊 / 189

木瓜葡萄乳汁 / 189

慢性胃炎 / 190

生菜胡萝卜豆浆 / 190

糙米南瓜米糊 / 191

油菜菠萝汁 / 191

感冒 / 192

葡萄干豆浆 / 192

葱姜杏仁米糊 / 193

菠萝橙椒汁 / 193

咳嗽 / 194

蜂蜜豆浆 / 194

银耳橘皮米糊 / 195

雪梨苹果汁 / 195

贫血 / 196

桂圆红豆豆浆 / 196

黑木耳紫米糊 / 197

菠菜葡萄奶汁 / 197

失眠 / 198

桂圆糯米豆浆 / 198

燕麦莲子米糊 / 199

哈密瓜黄瓜汁 / 199

便秘 / 200

西瓜草莓豆浆 / 200

玉米香蕉米糊 / 201

香蕉芒果汁 / 201

呕吐 / 202

甘薯山药豆浆 / 202

- 白菜绿米糊 / 203
百香木瓜汁 / 203
腹泻 / 204
猕猴桃豆浆 / 204
山药红枣米糊 / 205
荔枝柠檬汁 / 205
口臭 / 206
海带无花果豆浆 / 206
山楂豆腐米糊 / 207
营养火龙果汁 / 207
口腔溃疡 / 208
山楂二米豆浆 / 208
萝卜黄豆米糊 / 209
西瓜梅子汁 / 209
牙龈出血 / 210
芹菜黄豆豆浆 / 210
燕麦白菜奶糊 / 211
南瓜花生奶汁 / 211
牙痛 / 212
银耳百合豆浆 / 212
白菜荸荠米糊 / 213
菠萝柚蜂蜜汁 / 213
痛经 / 214
红枣莲子豆浆 / 214
红枣腰果米糊 / 215
白菜苹果汁 / 215
健忘 / 216
杏仁榛子豆浆 / 216
核桃开心果米糊 / 217
草莓菠萝果汁 / 217
骨质疏松 / 218
枸杞小米豆浆 / 218
牛奶虾肉奶糊 / 219
樱桃圆白菜酸奶汁 / 219
食欲不振 / 220
糯米冰糖黄豆浆 / 220
西瓜水蜜桃米糊 / 221
西红柿甘蓝汁 / 221
月经不调 / 222
黄豆花生豆浆 / 222
桂圆核桃米糊 / 223
猕猴桃樱桃汁 / 223
神经衰弱 / 224
黄豆小麦仁豆浆 / 224

粳米南瓜奶糊 / 225

牛奶芒果蛋汁 / 225

节气不同， 饮品也不同 / 226

立春 / 226

金橘粳米豆浆 / 226

杏仁胡萝卜米糊 / 227

苹果菠菜橙汁 / 227

雨水 / 228

黄豆牛奶豆浆 / 228

扁豆莴笋米糊 / 229

燕麦牛奶汁 / 229

惊蛰 / 230

薏米荞麦豆浆 / 230

花生豆腐米糊 / 231

柠檬西红柿汁 / 231

春分 / 232

玉米豆浆 / 232

燕麦甘薯米糊 / 233

芒果猕猴桃汁 / 233

清明 / 234

绿豆百合豆浆 / 234

红枣胡萝卜米糊 / 235

胡萝卜油菜汁 / 235

谷雨 / 236

菠萝豆浆 / 236

山药百合米糊 / 237

芦荟柠檬蜜汁 / 237

立夏 / 238

西瓜酸奶豆浆 / 238

枸杞百合米糊 / 239

雪梨西瓜汁 / 239

小满 / 240

芦笋黄豆豆浆 / 240



冬瓜皮蛋米糊 / 241

苹果苦瓜奶汁 / 241

芒种 / 242

百合红豆豆浆 / 242

玉米百合奶糊 / 243

菠萝西瓜汁 / 243

夏至 / 244

栗子燕麦豆浆 / 244

蜜桃黑豆米糊 / 245

苹果萝卜梨汁 / 245

小暑 / 246

胡萝卜红豆浆 / 246

杏仁莲藕米糊 / 247

多彩蔬菜汁 / 247

大暑 / 248

黄绿豆绿茶豆浆 / 248

杏仁菊花米糊 / 249

甘薯蜂蜜奶汁 / 249

立秋 / 250

糯米百合藕豆浆 / 250

牛奶银耳米糊 / 251

葡萄银耳汁 / 251

处暑 / 252

燕麦糙米豆浆 / 252

莲子绿豆米糊 / 253

百香哈密瓜汁 / 253

白露 / 254

蒲公英小米绿豆浆 / 254

红枣花生米糊 / 255

橘皮莲藕蜜汁 / 255

秋分 / 256

燕麦红枣豆浆 / 256

燕麦百合米糊 / 257

桂圆蜂蜜汁 / 257

寒露 / 258

香蕉可可豆浆 / 258

百合芝麻米糊 / 259

菠萝雪梨汁 / 259

霜降 / 260

粳米莲藕豆浆 / 260

蘑菇鳝鱼米糊 / 261

茄子柠檬汁 / 261

立冬 / 262

高粱玉米红枣豆浆 / 262

红枣萝卜米糊 / 263
柚子柠檬姜汁 / 263
小雪 / 264
饴糖补虚豆浆 / 264
鸡蛋豆腐米糊 / 265
腰果核桃奶汁 / 265
大雪 / 266
高粱小米豆浆 / 266
香蕉山药米糊 / 267
柠檬姜蜜汁 / 267
冬至 / 268
燕麦黑芝麻豆浆 / 268
苹果桂圆米糊 / 269
胡萝卜菠萝汁 / 269
小寒 / 270
百合小米豆浆 / 270
红枣木瓜米糊 / 271
李子牛奶汁 / 271
大寒 / 272
红枣花生豆浆 / 272
木耳萝卜米糊 / 273
木瓜猕猴桃汁 / 273

第 六 篇 营养饮品 也分年龄和时期

健康饮品益于 各年龄段 / 276

儿童期 / 276
干果滋补豆浆 / 276
花生绿豆米糊 / 277
草莓鸡蛋奶汁 / 277
青春期 / 278
莲子花生豆浆 / 278
核桃牛奶米糊 / 279
香蕉酸奶汁 / 279
青年期 / 280
黄豆黄芪粳米豆浆 / 280
玉米绿豆米糊 / 281
西红柿柠檬汁 / 281
中年期 / 282
木瓜银耳豆浆 / 282
红豆核桃米糊 / 283
菠萝橙汁 / 283

更年期 / 284

绿茶豆浆 / 284

黄豆黑米糊 / 285

甘蔗黄瓜汁 / 285

老年期 / 286

葡萄干姜汁豆浆 / 286

红枣糯米米糊 / 287

柑橘番石榴汁 / 287

健康饮品保养 各族群 / 288

上班族 / 288

百合葡萄干豆浆 / 288

薏米红豆米糊 / 289

苹果胡萝卜汁 / 289

野外族 / 290

蜂蜜核桃仁豆浆 / 290

红绿甜米糊 / 291

雪梨香蕉汁 / 291

夜猫族 / 292

黑芝麻黑米豆浆 / 292

乌梅糙米糊 / 293

西兰花胡萝卜汁 / 293

应酬族 / 294

花生腰果豆浆 / 294

二米核桃米糊 / 295

木瓜草莓乳汁 / 295

饮酒族 / 296

黑芝麻杏仁糯米浆 / 296

牛奶二米糊 / 297

柑橘柠檬蜜汁 / 297

电脑族 / 298

金银花豆浆 / 298

海带芝麻米糊 / 299

香蕉葡萄奶汁 / 299

运动族 / 300

榛子仁黄豆浆 / 300

百合红枣米糊 / 301

西兰花葱奶汁 / 301

考试族 / 302

葡萄干米豆浆 / 302

花生核桃米糊 / 303

毛豆青椒汁 / 303

久坐族 / 304

胡萝卜黑豆浆 / 304

第

一

篇

全解豆浆米糊蔬果汁