

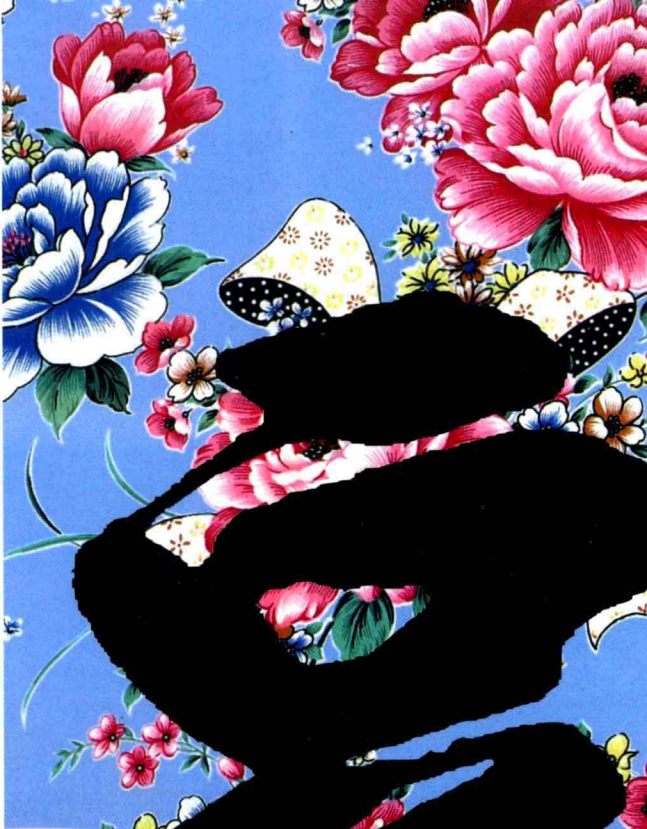


最营养的 自制豆浆早餐

2588例

300道营养豆浆
288道美味早餐，2000条烹饪常识

当豆浆遇上早餐，带来更上一层的美味享受。300款功效非凡的营养豆浆，搭配288款中式或西式早餐，美味又营养、快捷又方便。



自制豆浆早餐

2588

例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

最营养的自制豆浆与早餐2588例 / 陈志田主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.5
(百姓餐桌)
ISBN 978-7-5019-8676-7

I. ①最... II. ①陈... III. ①豆浆食品-饮料-制作
②食谱-世界 IV. ①TS214.2 ②TS972.179

中国版本图书馆CIP数据核字(2012) 第014624号

责任编辑: 龙志丹 付佳 王芙洁 责任终审: 劳国强
整体设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8676-7 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

目录

PART 1

豆浆与早餐

- 012 豆浆机的选购
- 014 豆浆机的结构
- 015 豆浆机的使用
- 016 豆浆的营养成分及功效
- 017 优质豆浆的关键指数及鉴别
- 018 缤纷豆浆的不同营养

- 020 饮用豆浆的注意事项
- 022 豆浆的养生保健功效
- 024 慎防几类早餐的营养陷阱
- 025 不吃早餐的危害
- 026 不健康的早餐别吃了
- 028 吃营养早餐应注意什么
- 031 营养早餐的食物选择
- 032 不同的人应如何选择早餐
- 033 豆浆与早餐东问西答

PART 2

宜人豆浆

经典原味豆浆

- 036 红豆豆浆/黄豆豆浆
- 037 青豆豆浆/豌豆豆浆/黑豆豆浆

保健豆浆

健脾胃

- 038 小米红豆浆/清爽开胃豆浆
- 039 绿豆豆浆/清口龙井豆浆/高粱红枣豆浆
- 040 开胃五谷酸奶豆浆/竹叶米豆浆/百合莲子二豆饮
- 041 高粱豆浆/薄荷大米二豆浆/红绿二豆浆

补气

- 042 小米葡萄干绿豆浆/黄芪大米豆浆/人参红豆紫米豆浆
- 043 红枣糯米豆浆

解暑

- 043 清凉冰豆浆/桑叶百合三豆浆
- 044 三豆消暑浆/薏米绿豆浆/红枣绿豆浆

润肤美容

- 045 养颜燕麦核桃豆浆/红枣养颜豆浆/红枣米润豆浆
- 046 山药薏米豆浆

润肺

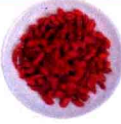
- 046 银耳百合黑豆浆/莲子花生豆浆
- 047 百合红绿豆浆/杏仁大米豆浆/润肺大米豆浆
- 048 甘润莲香豆浆

乌发

- 048 二黑豆浆/乌发黑芝麻豆浆
- 049 芝麻黑豆浆/黑芝麻蜂蜜豆浆/蜂蜜核桃豆浆

祛湿

- 050 薏米红绿豆浆/玉米小米豆浆/荞麦薏米豆浆
- 051 牛奶山药薏米豆浆/紫薯南瓜豆浆



目录

提神健脑

- 051 黑红绿豆浆
- 052 杏仁榛子豆浆/麦米豆浆/五谷豆浆
- 053 杏仁豆浆/五豆豆浆/核桃豆浆
- 054 黑芝麻花生豆浆/红枣绿豆豆浆

保肝

- 054 栗子燕麦豆浆
- 055 黑芝麻黑米豆浆/红枣五豆浆/大米百合荸荠豆浆

去火

- 056 蒲公英小米绿豆浆/百合菊花绿豆浆/苹果豆浆
- 057 香草大米黑豆浆

明目

- 057 山药枸杞豆浆/花生豆浆

活血化淤

- 058 葡萄干豆浆/山楂大米豆浆/慈姑桃子小米豆浆
- 059 玫瑰花油菜黑豆浆/大米莲藕豆浆

抗衰老

- 059 小麦核桃红枣豆浆
- 060 干果豆浆/牛奶开心果豆浆

护肾

- 060 小米豌豆浆
- 061 双黑豆浆/补肾黑芝麻豆浆/牛奶花生豆浆
- 062 松花黑米豆浆/核桃大米豆浆/冰糖白果豆浆

抗辐射

- 063 绿茶豆浆/花粉木瓜薏米绿豆浆/海带无花果绿豆浆

排毒瘦身

- 064 燕麦糙米豆浆/海带豆浆/绿豆红薯豆浆

- 065 山楂红豆豆浆/解毒胡萝卜豆浆/香蕉草莓豆浆

防癌抗癌

- 066 果仁豆浆/核桃菊花豆浆/糙米豆浆
- 067 草莓豆浆

增强免疫力

- 067 怡情绿茶豆浆/薏米百合豆浆
- 068 温补杏仁豆浆/高钙豆浆/黄金米豆浆
- 069 五色滋补豆浆/八宝豆浆/菊花雪梨豆浆

- 070 杏仁红枣豆浆/补虚饴糖豆浆/红枣枸杞豆浆

养心

- 071 莲枣红豆浆/花生百合莲子豆浆/宁心百合红豆浆
- 072 百合莲子绿豆浆/小米红枣豆浆/糯米黑豆浆

食疗豆浆

降血压

- 073 黑豆青豆薏米豆浆/荷叶小米黑豆豆浆

降血糖

- 074 桑叶黑米豆浆/薏米荞麦红豆浆/玉米豆浆
- 075 荞麦枸杞豆浆/玉米须燕麦黑豆浆/高粱小米豆浆

- 076 小米豆浆/燕麦小米豆浆

降血脂

- 076 荞麦大米豆浆
- 077 清肝生菜豆浆/荷桂绿茶豆浆/荞麦山楂豆浆
- 078 荞麦豆浆/薏米红豆浆/百合大米红豆浆



目录

改善睡眠

- 079 糯米百合藕豆浆/榛子豆浆/小米百合葡萄干豆浆
080 安眠桂圆豆浆/清香莴苣绿豆浆/红豆安神豆浆
081 枸杞百合豆浆

预防脂肪肝

- 081 燕麦豆浆/南瓜豆浆
082 山楂银耳豆浆/牛奶黑芝麻豆浆/板栗小米豆浆

解毒祛湿

- 083 苦瓜绿豆浆/薏米红枣豆浆/白萝卜豆浆

抗过敏

- 084 红枣大麦豆浆/木耳黑豆浆/木耳黑米豆浆
085 黑芝麻黑枣黑豆浆

改善便秘

- 085 黑米南瓜豆浆/红薯黑芝麻豆浆
086 西芹豆浆/青豆燕麦豆浆

改善贫血

- 086 红枣花生红豆浆
087 桂圆红豆浆/麦仁红豆浆/红枣豆浆

不同人群宜喝豆浆

孕妇

- 088 香蕉豆浆/红薯山药麦豆浆
089 米香豆浆/百合银耳黑豆浆/燕麦苹果豆浆
090 玉米银耳枸杞豆浆/小米豌豆豆浆

产妇

- 090 红豆红枣豆浆
091 腰果小米豆浆/红薯山药豆浆/山药豆浆
092 薏米豆浆/红薯豆浆/解腻马蹄黑豆浆

093 枸杞豆浆

婴幼儿

- 093 枸杞小米豆浆/胡萝卜豆浆
094 燕麦黑芝麻豆浆/巧克力豆浆/核桃燕麦豆浆

老年人

- 095 大米豌豆绿豆浆/红枣二豆浆/黄芪麦冬大米豆浆
096 降压南瓜二豆浆/百合莲子银耳绿豆浆/燕麦枸杞山药豆浆
097 糙米绿豆黑豆浆/养生干果豆浆

更年期

- 097 燕麦红枣豆浆
098 桂圆糯米豆浆/莲藕雪梨豆浆/燕麦紫薯豆浆
099 板栗燕麦豆浆/莲藕豆浆

脑力工作者

- 099 绿豆花生豆浆
100 小麦玉米豆浆/柚子豆浆/玉米红豆豆浆

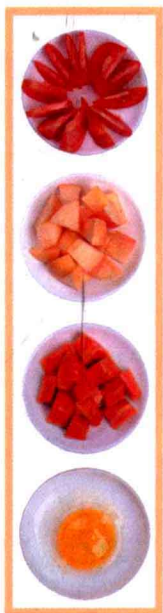
蔬果·花草豆浆

蔬果豆浆

- 101 雪梨猕猴桃豆浆/甘蔗小米黑豆豆浆
102 玉米苹果豆浆/雪梨大米黑豆浆/苹果枸杞豆浆
103 芹枣豆浆/猕猴桃豆浆/哈密瓜豆浆
104 葡萄豆浆/苹果水蜜桃豆浆/蜜柚豆浆
105 椰汁豆浆/玉米葡萄豆浆/芦笋山药豆浆
106 百合荸荠雪梨豆浆/山楂豆浆/冰镇香蕉草莓豆浆
107 火龙果豆浆/杂果豆浆/甜橙豆浆
108 荸荠黑豆浆/胡萝卜黑豆浆/虾皮紫菜豆浆



目录



109 西瓜豆浆/白萝卜冬瓜豆浆/黄瓜雪梨豆浆

110 桂圆山药豆浆/山药大米豆浆/芋头豆浆

111 金橘红豆浆/雪梨豆浆/芦笋绿豆浆

112 西芹芦笋豆浆/木瓜豆浆/菠萝豆浆

113 青葱燕麦豆浆/土豆豆浆/山药青豆豆浆

114 香桃豆浆

花草豆浆

114 菊花百合豆浆/荷叶豆浆

115 金银百合红豆浆/菊花枸杞豆浆/玫瑰薏米豆浆

116 清凉薄荷豆浆/金银花豆浆/茉莉花豆浆

117 茉莉绿茶豆浆/清心菊花豆浆/绿茶百合豆浆

118 美颜杂花豆浆/菊花绿豆浆/甘菊绿茶绿豆浆

五谷·蔬果汁

五谷汁

119 芡实核桃汁/薏米牛奶汁

120 薏米百合汁/大米土豆汁/糙米花生汁

121 小米桂圆红糖汁/燕麦核桃汁/玉米燕麦片汁

122 大米南瓜花生汁/糯米红枣汁/糯米莲子山药汁

123 山楂糙米汁/黑芝麻黑米汁/大米糯米汁

124 玉米汁/枸杞黑芝麻黑米汁/红枣小米汁

125 玉米芸豆木瓜汁/玉米枸杞汁/牛奶黑米汁

126 五谷汁/小米花生汁/山药扁豆大米汁

蔬果汁

127 圆白菜西瓜汁/西红柿汁/香柚葡萄汁

128 苹果汁/油菜紫甘蓝豆奶汁/酸奶香蕉汁

129 核桃杏仁露/花生牛奶/花生露

130 苹果猕猴桃汁/苹果香蕉柠檬汁/苹果菠萝桃汁

131 雪梨菠萝汁/梨苹果香蕉汁/酸奶贡梨柠檬汁

132 西瓜香蕉菠萝汁/西瓜柠檬汁/柑橘柠檬蜜

133 橘子菠萝汁/西瓜木瓜汁/葡萄哈密瓜牛奶汁

134 草莓香瓜汁/草莓水蜜桃菠萝汁/木瓜菠萝汁

135 菠萝汁/芒果柠檬汁/圣女果芒果汁

136 樱桃西红柿柳橙汁/石榴苹果柠檬汁/葡萄柚梨汁

137 荔枝柠檬汁/榴莲蜜汁/榴莲牛奶水蜜桃汁

138 蜂蜜杨桃汁/杨桃柳橙汁/沙田柚草莓汁

139 甜瓜酸奶汁/桑葚青梅杨桃汁/菠萝枇杷汁

140 西红柿蔬果汁/草莓菠萝汁/豆腐西红柿芹菜汁

141 胡萝卜红薯牛奶/胡萝卜南瓜牛奶/莲藕胡萝卜汁

142 菠菜汁/芹菜柠檬西红柿汁/西兰花白萝卜汁

143 黄瓜柠檬汁/黄瓜莴笋菠菜汁/苦瓜芦笋汁

目录

米糊·米浆

米糊

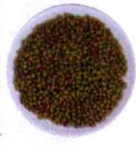
- 144 蛋黄米糊/山药米糊
- 145 红薯燕麦米糊/花生米糊/玉米米糊
- 146 南瓜米糊/枸杞黑芝麻米糊/花生黑芝麻糊
- 147 首乌黑芝麻糊/腰果花生米糊/乌金养生糊
- 148 胡萝卜绿豆米糊/薏米芝麻双仁米糊/大米莲子糊
- 149 莲子奶糊/牛奶黑芝麻糯米糊/牛奶香蕉玉米糊
- 150 小米黑芝麻糊/桑葚黑芝麻米糊/黑豆黑芝麻米糊
- 151 红枣核桃米糊/核桃花生麦片米糊/莲子百合米糊
- 152 红豆山楂米糊/枣杞生姜米糊/核桃

藕粉糊

- 153 栗子黑芝麻糊/红豆薏米糊/玉米绿豆米糊

米浆

- 154 南瓜黄豆大米浆/花生大米糙米浆/养生十谷米浆
- 155 甜香紫米浆/核桃黑米浆/枸杞核桃米浆
- 156 胡萝卜小米浆/黄豆核桃黑米浆/活血黄豆薏米浆
- 157 除积香榧谷米浆/养心桂圆米浆/莲子花生豆米浆
- 158 杏仁米浆/四神米浆/核桃腰果米浆
- 159 红薯大米浆/花生薏米大米浆/花生糙米浆
- 160 山药莲子米浆/花生黑芝麻米浆/核桃花生糙米浆



PART 3 营养早餐

中式早餐

包子

- 162 鲜虾菜肉包/猪肉包
- 163 燕麦花生包/洋葱牛肉包/蚝汁叉烧包
- 164 豆腐干白菜包/鲜肉大包/灌汤包
- 165 青椒猪肉包/番茄小笼包/相思红豆包
- 166 蟹粉小笼包/南翔小笼包/香菜小笼包
- 167 四季豆猪肉包/香菇菜包/贵妃奶黄包
- 168 五香卤肉包/圆白菜肉包
- 169 素斋包/冬菜鲜肉煎包
- 170 香芹猪肉包/芋泥包

- 171 豆沙包/烤包子
- 172 家常三丁包/雪里红肉丝包
- 173 糖三角/糯米包
- 174 杭州小笼包/京葱煲仔包
- 175 香煎素菜包/榨菜肉丝包
- 176 小笼汤包蒸粉排/牛肉煎包/冰雪叉烧包
- 177 榴莲水晶包/生煎葱香包/上海生煎包
- 178 豌豆包/瓜仁煎包/香葱煎包
- 179 芝麻煎包/香菇京葱煎包/雪山包
- 180 清香流沙包/香滑猪肉包/香菇素菜包

馒头

- 181 椰汁馒头/吉士馒头
- 182 金银馒头/刀切馒头
- 183 绿心馒头/豆沙双色馒头



目录



184 胡萝卜馒头/燕麦馒头/菠汁馒头

花卷

185 葱花火腿卷/五香牛肉卷

186 香芋火腿卷/菠菜香葱卷

187 花生卷/火腿卷

188 葱花卷/原味花卷

189 腊肠卷/川味花卷

190 牛油花卷/双色花卷

饼

191 松仁玉米饼/香煎玉米饼/芝麻莲蓉饼

192 火腿萝卜丝饼/鸡蛋薄饼/芝麻薄饼

193 黄瓜饼/鸡蛋配菜饼/莲藕鸡蛋饼

194 芋头饼/生菜鸡蛋饼/水果鸡蛋饼

195 腊肠蔬菜煎饼/虾仁蛋卷饼/葱香西红柿鸡蛋饼

196 香酥饼/芹菜馅饼/烙葱花饼

197 东北春饼/黄金油饭饼/火腿玉米面饼

198 羊肉馅饼/香葱煎饼/萝卜干煎蛋饼

199 南瓜饼/韭菜合子/三丝炸春卷

200 糯米豆沙饼/蔬菜鸡蛋饼/土豆饼

201 手抓饼/奶香玉米饼/葱油芝麻饼

202 牛舌酥饼/香麻软煎饼

203 香煎叉烧饼/绿瓜子饼

粥

204 玉米核桃粥/胡萝卜肉末粥/南瓜椰奶粥

205 胡萝卜香菇肉粥/生菜猪肝粥/腐竹淡菜粥

206 青菜肉末粥/皮蛋瘦肉粥/瘦肉生姜粥

207 萝卜干肉末粥/芋头香菇肉粥/红枣肉丝粥

208 蛋清鱼肉粥/鹌鹑蛋肉末粥/玉米火腿粥

209 鸡蛋醪糟粥/猪肝粥/猪肝瘦肉粥

210 西红柿猪骨粥/蔬菜蛋白粥/冬瓜蟹肉粥

211 白菜薏米粥/豆腐香菇粥/红枣苦瓜粥

212 苦瓜胡萝卜粥/葡萄干果牛奶粥/猕猴桃樱桃粥

213 哈密瓜玉米粥/木瓜葡萄粥/南瓜银耳粥

214 红枣桂圆粥/花生银耳粥/西红柿海带粥

米饭

215 菠萝火腿炒饭/炼乳香菇饭/五彩饭

216 香肠蒸饭/西湖炒饭/干贝蛋炒饭

217 香芹炒饭/彩色虾仁炒饭/柏仁玉米肉丁炒饭

面条

218 清炖牛肉面/番茄酱肉末炒面/红烧牛肉面

219 红烧排骨面/担担面/酸汤浆水面

220 鲜笋面/补气人参面/荷包蛋蔬菜面

221 火腿鸡丝面/当归面线/鸡肉西兰花面线

222 炸酱刀削面/豆芽炒蛋面/豉油皇炒面

223 上汤鸡肉冷面/白切鸡冷面

224 卤猪肚冷面/卤鸭掌冷面

225 上汤鸡丝蛋面/烤鸭蛋面

226 鸡肉手擀面/卤猪蹄龙须面

227 西红柿鸡蛋面/红烧牛腩面

228 榨菜肉丝面/香菇竹笋肉丝面

229 炸酱面/尖椒牛肉拉面

230 酸菜肉丝面/牛肉拉面

231 牛肚龙须面/鸡丝韭黄菠菜汁面

232 卤鸭翅蛋面/叉烧韭黄蛋面

233 鲜虾馄饨面/辣鸡块面/麻辣过桥面

234 紫菜酸汤面/三鲜面/牛腩汤面

目录

235 牛肉烩面/咖喱杂菜面/雪里红肉丝面
236 爽滑牛丸面/金牌油鸡面/兰州拉面
饺子

237 玉米水饺/羊肉玉米饺/三鲜水饺
238 牛肉水饺/家乡蒸饺/猪肉圆白菜饺
239 金针菇水饺/钟水饺/白菜猪肉水饺
240 牛肉大葱蒸饺/铁板山芋饺/鲜虾蒸饺
241 虾饺皇/鸡肉水饺/金鱼饺
242 七彩风车饺/酸汤水饺/大眼鱼饺
243 金字塔饺/豆沙酥饺/锅贴饺
244 韭黄水饺/冬笋水饺
245 芹菜猪肉水饺/南瓜玉米水饺
246 胡萝卜牛肉水饺/冬菜鸡蛋饺
247 鲜肉水饺/韭菜猪肉水饺
248 菠菜猪肉水饺/鱼肉水饺
249 韭菜猪肉蒸饺/牛肉冬菜饺
250 上汤水饺/蛋香肉饺/鱼翅灌汤饺
251 芥菜水饺/韭菜油条饺/青葱豆干水饺
252 青椒牛肉饺/鱼皮饺/鲜虾水饺
253 什锦汤饺/茴香猪肉水饺/茼蒿猪肉水饺
254 茄子水饺/番茄水饺/莴笋蛤蜊饺
255 墨鱼蒸饺/虾仁韭黄蒸饺
256 萝卜鲜肉蒸饺/大白菜蒸饺
257 白萝卜蒸饺/韭菜蒸饺
258 白菜鸡肉饺/灌汤饺
259 鸡肉芹菜饺/菠菜鲜肉饺
260 鱼肉大葱蒸饺/特色螺肉饺/野菌蒸饺
261 荞麦蒸饺/西葫芦蒸饺/芹菜猪肉蒸饺
262 西红柿鸡蛋水饺/三鲜凤尾饺/翠玉蒸饺
263 韭黄煎饺/冬菜猪肉煎饺/杂菜煎饺
264 胡萝卜猪肉煎饺/孜然牛肉大葱煎饺
265 雪里红鲜肉煎饺/榨菜鲜肉煎饺

266 芹菜香菜牛肉煎饺/冬笋鲜肉煎饺
267 菜脯煎饺/鲜肉韭菜煎饺
馄饨

268 羊肉馄饨/淮园馄饨
269 鲜虾馄饨/王师傅馄饨
270 鸡肉馄饨/酸辣馄饨
271 孜然牛肉馄饨/韭黄鸡蛋馄饨
272 玉米馄饨/雪里红鱼肉馄饨
273 韭菜鸡蛋馄饨/猪肉海米馄饨
274 清汤馄饨/猪肉馄饨
275 过桥馄饨/牛肉馄饨
276 上海小馄饨/萝卜馄饨
277 芹菜牛肉馄饨/梅菜猪肉馄饨
278 红油抄手/韭菜猪肉馄饨
279 花素馄饨/鱿鱼馄饨
280 甘麦大馄饨/荠菜馄饨/枸杞馄饨
281 冬瓜馄饨/蒜薹馄饨/瑶柱馄饨
282 蘑菇馄饨/圆白菜馄饨
283 三鲜小馄饨/菜肉馄饨/韭黄鱼肉馄饨

酥、糕

284 螺旋香芋酥/核桃酥
285 刺猬酥/冬瓜蓉酥
286 芝麻酥/葱油酥
287 红薯雪梨果/胡萝卜蘑菇酥
288 松仁奶花酥/凤梨酥/花生酥
289 菊花酥/叉烧酥/玫瑰酥
290 贝壳酥/榴莲酥/蛋黄莲蓉酥
291 蛋黄酥/豆沙扭酥/桃仁喇叭酥
292 肉松酥/三角酥/玉米黄糕
293 五彩椰蓉糕/蜜制蜂糕/果脯煎软糕
294 椰蓉南瓜糕/双色发糕/水蒸蛋糕
295 筒仔米糕/核桃蒸糕/夹心糯米糕
296 三色水晶球/黑糯米盏
297 糖麻团/擂沙圆子



目录



- 298 蛋煎糍粑/豆沙糯米球/雪衣豆沙球
- 299 黄金窝窝头/椰香发糕/巧手炸煎堆
- 300 乡村酥皮包/反沙芋头/风车莲蓉包
- 301 小油饅头羊排/苦瓜汤圆/豆沙麻枣
- 302 红豆紫米糕/南瓜糕/椰蓉糯米球
- 303 双色糯米糕/芝麻糯米煎糕
- 304 香芋西米冻/蜂巢糕
- 305 榄仁千层糕/家乡萝卜糕
- 306 清香绿茶糕/椰蓉南瓜糕/桂林马蹄糕
- 307 香煎芋头糕/红枣糕/油塔子
- 308 绿茶糕拼椰汁糕/马拉糕/蜂蜜桂花糕

西式早餐

三明治

- 309 高纤三明治/蔬菜三明治
- 310 火腿芝士三明治/鸡蛋三明治/奶酪猪肉三明治
- 311 总汇三明治/卤肉三明治/培根太阳蛋
- 312 培根热狗可颂/起酥三明治/贝果海鲜堡
- 313 明虾潜艇堡/贝果樱桃蓝莓堡/乡村牛排三明治
- 314 黑胡椒火腿可颂/刈包三明治/培根汉堡
- 315 炸鸡排三明治/柳橙全麦三明治/肉酱多拿滋
- 316 藕片三明治/彩椒三明治/健康三明治
- 317 火腿三明治/苹果西红柿三明治/鸡蛋西红柿三明治
- 318 生菜牛肉三明治/菠萝火腿三明治/公司三明治

吐司

- 319 盐烧牛肉吐司/草莓酱吐司/法式吐司

- 320 苹果酪吐司/酸奶吐司/水果派/芋头吐司卷
- 321 腊肠洋葱吐司/香蕉鸡蛋吐司/罐头鱼吐司
- 322 豆奶火腿吐司/火腿吐司/香蕉吐司

饼干

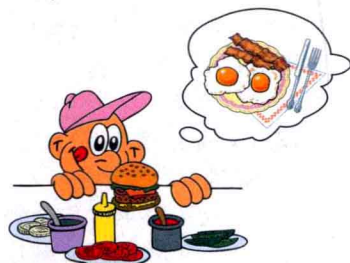
- 323 姜饼/曲奇饼干/双色芝麻饼
- 324 樱桃曲奇/巧克力松饼/花生曲奇
- 325 杏仁曲奇/巧克力曲奇/心心相印
- 326 椰圈/菊花饼/长苗酥饼
- 327 核桃可可饼/可可薄饼/腰果巧克力饼
- 328 巧克力夹心饼/芝麻花生球/绿茶薄饼
- 329 陈皮饼干/花生脆饼/十字饼

沙拉

- 330 什锦沙拉/蛋皮沙拉/西红柿豆苗牛肉沙拉
- 331 鱿鱼圈沙拉/蔬菜沙拉/猕猴桃生菜沙拉
- 332 豌豆荚鸡肉沙拉/菠菜牛肉沙拉/土豆鲑鱼沙拉
- 333 玉米南瓜沙拉

其他类

- 333 面包条/蒜香西红柿面包
- 334 虎皮蛋卷/奶油蛋挞/原味蛋挞
- 335 火腿蔬菜比萨/薄脆蔬菜比萨/土豆酸奶铜锣烧
- 336 水果饼干早餐/油纸蛋糕/凤梨酸奶贝果



自制豆浆早餐

2588例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

最营养的自制豆浆与早餐2588例 / 陈志田主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.5
(百姓餐桌)
ISBN 978-7-5019-8676-7

I. ①最... II. ①陈... III. ①豆浆食品-饮料-制作
②食谱-世界 IV. ①TS214.2 ②TS972.179

中国版本图书馆CIP数据核字(2012) 第014624号

责任编辑: 龙志丹 付佳 王芙洁 责任终审: 劳国强
整体设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8676-7 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

目录

PART 1

豆浆与早餐

- 012 豆浆机的选购
- 014 豆浆机的结构
- 015 豆浆机的使用
- 016 豆浆的营养成分及功效
- 017 优质豆浆的关键指数及鉴别
- 018 缤纷豆浆的不同营养

- 020 饮用豆浆的注意事项
- 022 豆浆的养生保健功效
- 024 慎防几类早餐的营养陷阱
- 025 不吃早餐的危害
- 026 不健康的早餐别吃了
- 028 吃营养早餐应注意什么
- 031 营养早餐的食物选择
- 032 不同的人应如何选择早餐
- 033 豆浆与早餐东问西答

PART 2

宜人豆浆

经典原味豆浆

- 036 红豆豆浆/黄豆豆浆
- 037 青豆豆浆/豌豆豆浆/黑豆豆浆

保健豆浆

健脾胃

- 038 小米红豆浆/清爽开胃豆浆
- 039 绿豆豆浆/清口龙井豆浆/高粱红枣豆浆
- 040 开胃五谷酸奶豆浆/竹叶米豆浆/百合莲子二豆饮
- 041 高粱豆浆/薄荷大米二豆浆/红绿二豆浆

补气

- 042 小米葡萄干绿豆浆/黄芪大米豆浆/人参红豆紫米豆浆
- 043 红枣糯米豆浆

解暑

- 043 清凉冰豆浆/桑叶百合三豆浆
- 044 三豆消暑浆/薏米绿豆浆/红枣绿豆浆

润肤美容

- 045 养颜燕麦核桃豆浆/红枣养颜豆浆/红枣米润豆浆
- 046 山药薏米豆浆

润肺

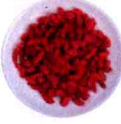
- 046 银耳百合黑豆浆/莲子花生豆浆
- 047 百合红绿豆浆/杏仁大米豆浆/润肺大米豆浆
- 048 甘润莲香豆浆

乌发

- 048 二黑豆浆/乌发黑芝麻豆浆
- 049 芝麻黑豆浆/黑芝麻蜂蜜豆浆/蜂蜜核桃豆浆

祛湿

- 050 薏米红绿豆浆/玉米小米豆浆/荞麦薏米豆浆
- 051 牛奶山药薏米豆浆/紫薯南瓜豆浆



目录

提神健脑

- 051 黑红绿豆浆
- 052 杏仁榛子豆浆/麦米豆浆/五谷豆浆
- 053 杏仁豆浆/五豆豆浆/核桃豆浆
- 054 黑芝麻花生豆浆/红枣绿豆豆浆

保肝

- 054 栗子燕麦豆浆
- 055 黑芝麻黑米豆浆/红枣五豆浆/大米百合荸荠豆浆

去火

- 056 蒲公英小米绿豆浆/百合菊花绿豆浆/苹果豆浆
- 057 香草大米黑豆浆

明目

- 057 山药枸杞豆浆/花生豆浆

活血化淤

- 058 葡萄干豆浆/山楂大米豆浆/慈姑桃子小米豆浆
- 059 玫瑰花油菜黑豆浆/大米莲藕豆浆

抗衰老

- 059 小麦核桃红枣豆浆
- 060 干果豆浆/牛奶开心果豆浆

护肾

- 060 小米豌豆浆
- 061 双黑豆浆/补肾黑芝麻豆浆/牛奶花生豆浆
- 062 松花黑米豆浆/核桃大米豆浆/冰糖白果豆浆

抗辐射

- 063 绿茶豆浆/花粉木瓜薏米绿豆浆/海带无花果绿豆浆

排毒瘦身

- 064 燕麦糙米豆浆/海带豆浆/绿豆红薯豆浆

- 065 山楂红豆豆浆/解毒胡萝卜豆浆/香蕉草莓豆浆

防癌抗癌

- 066 果仁豆浆/核桃菊花豆浆/糙米豆浆
- 067 草莓豆浆

增强免疫力

- 067 怡情绿茶豆浆/薏米百合豆浆
- 068 温补杏仁豆浆/高钙豆浆/黄金米豆浆
- 069 五色滋补豆浆/八宝豆浆/菊花雪梨豆浆

- 070 杏仁红枣豆浆/补虚饴糖豆浆/红枣枸杞豆浆

养心

- 071 莲枣红豆浆/花生百合莲子豆浆/宁心百合红豆浆
- 072 百合莲子绿豆浆/小米红枣豆浆/糯米黑豆浆

食疗豆浆

降血压

- 073 黑豆青豆薏米豆浆/荷叶小米黑豆豆浆

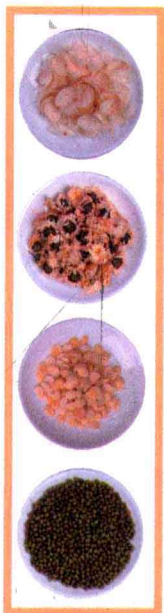
降血糖

- 074 桑叶黑米豆浆/薏米荞麦红豆浆/玉米豆浆
- 075 荞麦枸杞豆浆/玉米须燕麦黑豆浆/高粱小米豆浆

- 076 小米豆浆/燕麦小米豆浆

降血脂

- 076 荞麦大米豆浆
- 077 清肝生菜豆浆/荷桂绿茶豆浆/荞麦山楂豆浆
- 078 荞麦豆浆/薏米红豆浆/百合大米红豆浆



目录

改善睡眠

- 079 糯米百合藕豆浆/榛子豆浆/小米百合葡萄干豆浆
080 安眠桂圆豆浆/清香莴苣绿豆浆/红豆安神豆浆
081 枸杞百合豆浆

预防脂肪肝

- 081 燕麦豆浆/南瓜豆浆
082 山楂银耳豆浆/牛奶黑芝麻豆浆/板栗小米豆浆

解毒祛湿

- 083 苦瓜绿豆浆/薏米红枣豆浆/白萝卜豆浆

抗过敏

- 084 红枣大麦豆浆/木耳黑豆浆/木耳黑米豆浆
085 黑芝麻黑枣黑豆浆

改善便秘

- 085 黑米南瓜豆浆/红薯黑芝麻豆浆
086 西芹豆浆/青豆燕麦豆浆

改善贫血

- 086 红枣花生红豆浆
087 桂圆红豆浆/麦仁红豆浆/红枣豆浆

不同人群宜喝豆浆

孕妇

- 088 香蕉豆浆/红薯山药麦豆浆
089 米香豆浆/百合银耳黑豆浆/燕麦苹果豆浆
090 玉米银耳枸杞豆浆/小米豌豆豆浆

产妇

- 090 红豆红枣豆浆
091 腰果小米豆浆/红薯山药豆浆/山药豆浆
092 薏米豆浆/红薯豆浆/解腻马蹄黑豆浆

- 093 枸杞豆浆

婴幼儿

- 093 枸杞小米豆浆/胡萝卜豆浆
094 燕麦黑芝麻豆浆/巧克力豆浆/核桃燕麦豆浆

老年人

- 095 大米豌豆绿豆浆/红枣二豆浆/黄芪麦冬大米豆浆
096 降压南瓜二豆浆/百合莲子银耳绿豆浆/燕麦枸杞山药豆浆
097 糙米绿豆黑豆浆/养生干果豆浆

更年期

- 097 燕麦红枣豆浆
098 桂圆糯米豆浆/莲藕雪梨豆浆/燕麦紫薯豆浆
099 板栗燕麦豆浆/莲藕豆浆

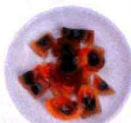
脑力工作者

- 099 绿豆花生豆浆
100 小麦玉米豆浆/柚子豆浆/玉米红豆豆浆

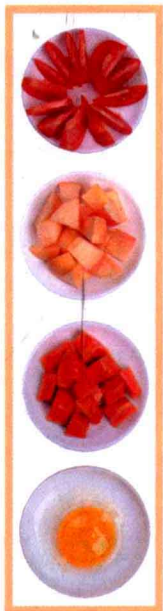
蔬果·花草豆浆

蔬果豆浆

- 101 雪梨猕猴桃豆浆/甘蔗小米黑豆豆浆
102 玉米苹果豆浆/雪梨大米黑豆浆/苹果枸杞豆浆
103 芹枣豆浆/猕猴桃豆浆/哈密瓜豆浆
104 葡萄豆浆/苹果水蜜桃豆浆/蜜柚豆浆
105 椰汁豆浆/玉米葡萄豆浆/芦笋山药豆浆
106 百合荸荠雪梨豆浆/山楂豆浆/冰镇香蕉草莓豆浆
107 火龙果豆浆/杂果豆浆/甜橙豆浆
108 荸荠黑豆浆/胡萝卜黑豆浆/虾皮紫菜豆浆



目录



109 西瓜豆浆/白萝卜冬瓜豆浆/黄瓜雪梨豆浆

110 桂圆山药豆浆/山药大米豆浆/芋头豆浆

111 金橘红豆浆/雪梨豆浆/芦笋绿豆浆

112 西芹芦笋豆浆/木瓜豆浆/菠萝豆浆

113 青葱燕麦豆浆/土豆豆浆/山药青豆豆浆

114 香桃豆浆

花草豆浆

114 菊花百合豆浆/荷叶豆浆

115 金银百合红豆浆/菊花枸杞豆浆/玫瑰薏米豆浆

116 清凉薄荷豆浆/金银花豆浆/茉莉花豆浆

117 茉莉绿茶豆浆/清心菊花豆浆/绿茶百合豆浆

118 美颜杂花豆浆/菊花绿豆浆/甘菊绿茶绿豆浆

五谷·蔬果汁

五谷汁

119 芡实核桃汁/薏米牛奶汁

120 薏米百合汁/大米土豆汁/糙米花生汁

121 小米桂圆红糖汁/燕麦核桃汁/玉米燕麦片汁

122 大米南瓜花生汁/糯米红枣汁/糯米莲子山药汁

123 山楂糙米汁/黑芝麻黑米汁/大米糯米汁

124 玉米汁/枸杞黑芝麻黑米汁/红枣小米汁

125 玉米芸豆木瓜汁/玉米枸杞汁/牛奶黑米汁

126 五谷汁/小米花生汁/山药扁豆大米汁

蔬果汁

127 圆白菜西瓜汁/西红柿汁/香柚葡萄汁

128 苹果汁/油菜紫甘蓝豆奶汁/酸奶香蕉汁

129 核桃杏仁露/花生牛奶/花生露

130 苹果猕猴桃汁/苹果香蕉柠檬汁/苹果菠萝桃汁

131 雪梨菠萝汁/梨苹果香蕉汁/酸奶贡梨柠檬汁

132 西瓜香蕉菠萝汁/西瓜柠檬汁/柑橘柠檬蜜

133 橘子菠萝汁/西瓜木瓜汁/葡萄哈密瓜牛奶汁

134 草莓香瓜汁/草莓水蜜桃菠萝汁/木瓜菠萝汁

135 菠萝汁/芒果柠檬汁/圣女果芒果汁

136 樱桃西红柿柳橙汁/石榴苹果柠檬汁/葡萄柚梨汁

137 荔枝柠檬汁/榴莲蜜汁/榴莲牛奶水蜜桃汁

138 蜂蜜杨桃汁/杨桃柳橙汁/沙田柚草莓汁

139 甜瓜酸奶汁/桑葚青梅杨桃汁/菠萝枇杷汁

140 西红柿蔬果汁/草莓菠萝汁/豆腐西红柿芹菜汁

141 胡萝卜红薯牛奶/胡萝卜南瓜牛奶/莲藕胡萝卜汁

142 菠菜汁/芹菜柠檬西红柿汁/西兰花白萝卜汁

143 黄瓜柠檬汁/黄瓜莴笋菠菜汁/苦瓜芦笋汁