

MEIWEI DOUJIANG

美味豆浆

新喝法

主编◎李瑜

中国医药科技出版社



健康美丽喝出来

主编◎李 瑜

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《美味豆浆新喝法》一书，针对了32种常见病、特殊人群，精选了132例美味养生豆浆，每款豆浆都提炼出了最重要的营养功效、专家提示和饮用宜忌，让读者可以结合自身需求，有针对性地选择。豆浆也能治百病，让您在卫生美味中喝出全家好身体。

图书在版编目 (CIP) 数据

美味豆浆新喝法 / 李瑜主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5067-5972-4

I. ①美… II. ①李… III. ①豆制食品—饮料—食物
养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 041524 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $1/32$

印张 4

字数 60 千字

版次 2013 年 4 月第 1 版

印次 2013 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5972-4

定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目 录

第一章 养生蔬果味豆浆——喝出好气色!

一、健脾类豆浆	3
菠萝豆浆	3
山药青黄豆浆	3
高粱红枣豆浆	4
清甜玉米豆浆	5
二、护心类豆浆	6
绿红豆百合豆浆	6
红枣枸杞豆浆	6
三、养肝类豆浆	7
玉米葡萄豆浆	7
绿豆红枣枸杞豆浆	8
四、补肾类豆浆	9
黑米葡萄干豆浆	9
板栗红枣黑豆浆	10
红枣枸杞豆浆	11
枸杞豆浆	12

五、润肺类豆浆·····	13
糯米百合藕豆浆·····	13
黑豆雪梨大米豆浆·····	14
百合莲子绿豆浆·····	14
冰糖白果豆浆·····	15
百合荸荠梨豆浆·····	16
黄瓜雪梨豆浆·····	17
桑叶百合豆浆·····	17
百合红豆豆浆·····	18
六、补气类豆浆·····	19
黄豆红枣糯米豆浆·····	19
红枣莲子豆浆·····	20
红枣绿豆豆浆·····	20
七、补血类豆浆·····	21
桂圆红枣红豆浆·····	21
枸杞葡萄黑芝麻豆浆·····	22
八、去火类豆浆·····	23
菊花绿豆百合豆浆·····	23
蒲公英小米绿豆·····	24
百合荸荠大米豆浆·····	25
百合莲子银耳绿豆浆·····	26
黄瓜梨子豆浆·····	27
荷叶莲子豆浆·····	27
金银花莲子绿豆浆·····	28

九、瘦身类豆浆	29
荷叶桂花茶豆浆	29
番石榴芹汁豆浆	30
山楂黄瓜豆浆	31
魔芋苹果豆浆	32
苦瓜山药豆浆	32
燕麦西红柿豆浆	33
南瓜红小豆豆浆	34
十、祛湿类豆浆	35
山药薏米豆浆	35
薏米百合红绿豆浆	35
荞麦百合豆浆	36
十一、排毒类豆浆	37
苹果豆浆	37
海带豆浆	37
绿豆红薯豆浆	38
胡萝卜豆浆	39
薄荷大米绿豆浆	40
十二、活血化瘀类豆浆	40
玫瑰花油菜黑豆浆	40
慈姑桃子小米绿豆浆	41
山楂大米豆浆	42
桃子黑米豆浆	43
猕猴桃小米绿豆浆	43
玫瑰花豆浆	44

十三、抗衰老类豆浆	45
雪梨猕猴桃豆浆	45
胡萝卜黑豆豆浆	46
小麦核桃红枣豆浆	47
糯米红枣杏仁豆浆	48
十四、抗辐射类豆浆	48
绿豆海带无花果豆浆	48
花粉木瓜薏米绿豆浆	49
黄绿豆茶豆浆	50
牛奶绿茶豆浆	51
十五、缓解疲劳类豆浆	52
杏仁榛子葡萄干豆浆	52
冰镇香蕉草莓豆浆	52
苹果花生腰果豆浆	53

第二章 适合不同人群饮用的蔬果味豆浆 ——为你量身定制!

一、女性美容豆浆	56
苹果水蜜桃豆浆	56
生菜豆浆	57
桂圆红枣小米豆浆	58
西瓜玉米豆浆	58
红枣养颜豆浆	59
薏米百合豆浆	60

木瓜银耳豆浆	61
蜂蜜玫瑰豆浆	62
冰镇草莓豆浆	63
燕麦黄瓜玫瑰豆浆	64
苹果柠檬豆浆	64
 二、男性活力豆浆	65
芦笋豆浆	65
芦笋淮山豆浆	66
木耳萝卜蜂蜜豆浆	67
苹果黑芝麻核桃豆浆	68
山药莲子豆浆	69
花生腰果山药豆浆	70
 三、准妈妈保健豆浆	71
百合银耳黑豆浆	71
红枣花生豆浆	72
雪梨豆浆	72
榛子草莓豆浆	73
 四、新妈妈滋养豆浆	74
红薯山药豆浆	74
红豆红枣豆浆	75
香蕉银耳百合豆浆	76
葡萄干苹果豆浆	77
枸杞小米豆浆	78
木瓜莲子豆浆	79

五、儿童成长豆浆	80
胡萝卜豆浆	80
胡萝卜菠菜豆浆	81
荸荠银耳豆浆	82
六、老年益寿豆浆	83
燕麦枸杞山药豆浆	83
桂圆糯米豆浆	84
燕麦红枣豆浆	84
莲藕雪梨豆浆	85
葡萄柠檬豆浆	86
桂圆枸杞豆浆	87
七、脑力工作者饮用豆浆	88
核桃杏仁豆浆	88
胡萝卜核桃花生豆浆	88

第三章 食疗蔬果味豆浆——美味和健康兼得!

一、降血压类豆浆	92
西芹豆浆	92
荷叶小米黑豆豆浆	93
黄豆桑叶黑米豆浆	94
红枣芹菜豆浆	94
二、降血糖类豆浆	95
黑豆玉米须燕麦豆浆	95

荞麦枸杞豆浆	96
南瓜豆浆	97
三、降血脂类豆浆	97
荞麦山楂豆浆	97
百合红豆大米豆浆	98
柠檬薏米豆浆	99
糙米山楂豆浆	100
四、防治贫血类豆浆	101
桂圆红豆豆浆	101
红枣花生豆浆	102
枸杞黑芝麻豆浆	102
五、防治失眠类豆浆	103
小米百合葡萄干豆浆	103
枸杞百合豆浆	104
六、防治脂肪肝类豆浆	105
燕麦苹果豆浆	105
荷叶豆浆	106
山楂银耳豆浆	106
七、防治骨质疏松类豆浆	107
虾皮紫菜豆浆	107
牛奶红枣黑芝麻豆浆	108
栗子米豆浆	109

八、防治湿疹类豆浆·····	110
绿豆苦瓜豆浆·····	110
薏米红枣豆浆·····	110
白萝卜冬瓜豆浆·····	111
九、防治过敏类豆浆·····	112
红枣大麦豆浆·····	112
黑芝麻黑枣豆浆·····	113
十、抗癌类豆浆·····	113
西芹芦笋豆浆·····	113
玉米西兰花豆浆·····	114
核桃柑橘豆浆·····	115

第一章

养生蔬果味豆浆——喝出好气色！

杯鲜豆浆，全家保健康，民间的说法一点不错。豆浆能增强人体免疫力，预防老年痴呆，延缓衰老，调节女性内分泌，减轻并改善更年期症状，又可白皙、润泽皮肤，还是防治血脂异常、高血压等疾病的理想饮品。对喝牛奶容易拉肚的乳糖不耐受的人来说，豆浆是较好的营养替代饮品。豆浆越来越受到世界各国人民的喜爱，被称为“植物奶”。如今豆浆的营养越来越被人们关注与熟知，功能各异的豆浆机层出不穷，喝豆浆的人越来越多，自己在家用豆浆机制作香喷喷、热腾腾的鲜豆浆喝，不但卫生、物美价廉，而且还能变着花样做豆浆，就连蔬菜、水果也可以加进来，使豆浆的营养和口味更加丰富。不同原料制成的蔬果味豆浆具有不同的养生功效，并且具有不同的搭配禁忌，喝对蔬果味豆浆，能令身体保持健康，喝出好气色，真正达到养生的目的。

一、健脾类豆浆

菠萝豆浆



【材料】黄豆 50 克，菠萝肉 30 克，盐少许。

【做法】

1. 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，捞出洗净；菠萝肉切小块，用淡盐水浸泡 30 分钟。

2. 将黄豆、菠萝块倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

【功效】这款豆浆能促进人体的新陈代谢、消除疲劳、增进食欲、促进消化，尤其是在吃肉食较多时，能起到消食的作用，并能解除油腻。

小贴士

菠萝果肉中含有菠萝酶，对口腔黏膜有刺激作用，因此一定要预先将其放在冷盐水中浸泡 30 分钟。

山药青黄豆浆



【材料】黄豆、青豆各 30 克，鲜山药 50 克，糯米 15 克。

【做法】

1. 黄豆、青豆用清水浸泡 10~12 小时，捞出

洗净；糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时；山药去皮，洗净，切小丁。

2. 把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

【功效】 山药能健脾益气，适用于食欲不振、消化不良、久痢泄泻等脾胃功能不好的人群；青豆能补脾胃，适用于脾胃虚弱、食欲不振等症。两者搭配制成豆浆具有补脾胃，改善脾胃功能的功效。

小贴士

山药有收涩作用，大便干硬者不宜多饮此豆浆。

高粱红枣豆浆



【材料】 黄豆50克，高粱、红枣各20克，蜂蜜10克。

【做法】

1. 黄豆用清水浸泡10~12小时，捞出洗净；高粱米淘洗干净，用清水浸泡2小时；红枣洗净，去核，切碎。

2. 把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热，加蜂蜜搅拌均匀后饮用即可。

【功效】 高粱具有和胃、健脾的功效，适宜脾胃

气虚、大便细软者及小儿消化不良时服用；红枣能补脾和胃、益气生津。两者搭配制成豆浆具有和胃、健脾的功效。

小贴士

大便燥结以及便秘者应少吃或不吃高粱米。

清甜玉米豆浆



【材料】黄豆 50 克，甜玉米 25 克，银耳、枸杞、白糖各适量。

【做法】

1. 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，捞出洗净；枸杞、银耳加水泡发，甜玉米粒洗净。

2. 将黄豆、银耳、枸杞、甜玉米粒一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好。

3. 锅中添入清甜玉米豆浆煮开，加入适量白糖溶化调匀即可。

【功效】玉米又名苞谷，含有丰富的碳水化合物、脂肪，是粗粮中的保健佳品。清甜玉米豆浆有调中开胃、益肺宁心、健脾开胃、刺激胃肠蠕动的功效。

小贴士

在夏天饮用此豆浆时，也可将白糖换为冰糖，喝起来更为清爽可口。

二、护心类豆浆

绿红豆百合豆浆



【材料】绿豆、红小豆各 25 克，鲜百合 20 克。

【做法】

1. 绿豆、红小豆淘洗干净，用清水浸泡 4 ~ 6 小时；百合择洗干净，分瓣。

2. 把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

【功效】百合具有养心安神的功效，对心悸有一定改善作用；中医认为红小豆能补心，有强化心脏功能的作用。两者搭配制成豆浆具有强化心脏功能，改善心悸的功效。

小贴士

绿豆性凉，冬季制作这道豆浆时应减少绿豆的用量。

红枣枸杞豆浆



【材料】黄豆 45 克，红枣 20 克，枸杞子 10 克。

【做法】

1. 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，捞出洗净；红枣洗净，去核，切碎；枸杞子洗净，用清水泡软。

2. 把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加