



一学就会营养美味早餐

早餐喝豆浆 方便又营养 全家都健康



精选300种美味豆浆、250道营养早餐，详解营养功效、食用禁忌，口味多样，搭配科学，易学易用

家常豆浆与早餐

美好一天，从一杯豆浆、一份早餐开始

文娟 主编

食材易取，制作简单，让你吃得既营养又健康

更全面、更营养、更美味、更贴心

益胃

健脑

提神

补虚

生津



中国华侨出版社

家常 豆浆与早餐

文娟 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常豆浆与早餐 / 文娟主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5113-3168-7

I. ①家… II. ①文… III. ①豆制食品—饮料—制作 ②食谱
IV. ① TS214.2 ② TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 313572 号

家常豆浆与早餐

主 编: 文 娟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: 李艾红

文字编辑: 李华凯

美术编辑: 郎利刚

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20 字数: 380 千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3168-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言 |

豆浆在中国历史上源远流长，是一种老少皆宜的养生和保健食品。其营养丰富、制作方便且价位不高，因而也是备受人们青睐的早餐必喝饮品。

传统医学认为，豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津止渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。《本草纲目》里也曾记载：“豆浆，利气下水，制诸风热，解诸毒。”豆浆中含有的大豆皂苷、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特



殊因子，对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等患者具有一定的食疗保健作用，并有平补肝肾、防老抗癌、美容润肤、增强免疫等功效，因此豆浆还被科学家称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。

由于豆浆的上述种种优点，使得它受到人们的普遍欢迎，尤其在人们的早餐中更是发挥了很大的作用。在中式早餐中，豆浆主要搭配面食，常见的面食主要有包子、馒头、花卷、面条、馄饨、饺子等，花样繁多，各具风味。当然，也有人特别钟爱香滑绵软的粥品以及粒粒金香的炒饭和各式小巧精致的糕点。在西式早餐中，豆浆主要搭配最为人们熟悉的三明治、土司、汉堡等烘焙食品以及沙拉等，造型美观，香味诱人。

但是，由不同配料做成的豆浆有着不同的食用禁忌和食疗功效，如果与早餐搭配不当，不仅起不到应有的保健功效，还可能对健康造成不利的影响。因此，为了帮助广大读者更充分地认识各种豆浆的营养功效和食用方法，以及面食和烘焙食品等早餐食品的制作方法、饮食要领，以更合理地搭配早餐，让人们吃得既营养又健康，我们特别编写了《家常豆浆与早餐》一书。书中精心挑选了300多种营养豆浆及其他饮品，涵盖保健豆浆、食疗豆浆、花草豆浆、蔬果汁、米糊、米浆；以及250多款美味早餐，包括中式面食及经典点心与创意西式料理，口味多样、中西合璧、营养全面，力求为各式人群量身定制最科学的豆浆与早餐搭配方案。

此外，对每一款豆浆和早餐，书中都有详细的制作步骤，并配有精美的图片，可指导读者轻松做出美味的豆浆和可口的早餐，使人们在感受制作过程的欣喜之余，更享受到美味的食物，让大家吃得更健康、更安心。相信，本书定会您全家人的健康保健必备书。

目录

豆浆与早餐

豆浆机的选购	18	不健康的早餐别吃了	30
豆浆机的结构	20	吃营养早餐应注意什么	32
豆浆的营养成分及功效	22	营养早餐的食物选择	33
优质豆浆的关键指数及鉴别	23	不同的人应如何选择早餐	34
饮用豆浆的注意事项	24	制作馒头和面条的小窍门	35
豆浆的养生保健功效	26	如何和面及制作饺子皮、包子	36
慎防几类早餐的营养陷阱	28	吃饺子的蘸料	37
不吃早餐的危害	29		

宜人豆浆及其他饮品

经典原味豆浆

原味豆浆是豆浆中味道最浓香、口感最滑腻的。只用一种豆子制作的豆浆能在最大程度上展现每种豆特殊的口感和针对性的功效，给人最经典、最地道的纯正享受

红豆豆浆	40
青豆豆浆	41
豌豆豆浆	41
黄豆豆浆	42
黑豆豆浆	43
绿豆豆浆	44

保健豆浆

豆浆富含人体必需的营养素，是许多人补充营养、养生保健的理想选择。春季饮豆浆，滋阴润燥；夏季饮豆浆，清热防暑；秋季饮豆浆，养阴防燥；冬季饮豆浆，滋养进补。

健脾胃

小米红豆浆	45
清爽开胃豆浆	46
香草豆浆	46
龙井豆浆	47
高粱红枣豆浆	47
五谷酸奶豆浆	48
高粱豆浆	48
薄荷大米二豆浆	49
红绿二豆浆	49
百合莲子二豆浆	50
山楂糙米浆	50

 补气

小米绿豆浆	51
黄豆黄芪大米豆浆	51
人参红豆紫米豆浆	52
黄豆红枣糯米豆浆	52

 解暑

清凉冰豆浆	53
绿桑百合浆	53
三豆豆浆	54
绿豆薏米浆	54
绿豆红枣豆浆	54

 润肤美容

燕麦核桃豆浆	55
红枣养颜豆浆	55
红枣大米豆浆	56
山药薏米黄豆浆	56

 润肺

黑豆银耳浆	57
莲子花生豆浆	58
绿红豆百合豆浆	59
杏仁大米豆浆	60
大米豆浆	61
莲香豆浆	61

 乌发

二黑豆浆	62
乌发黑芝麻豆浆	62
芝麻花生黑豆浆	62
芝麻蜂蜜豆浆	63
蜂蜜核桃豆浆	63

 祛湿

薏米红绿豆浆	64
玉米小米豆浆	64
荞麦薏米豆浆	65
山药薏米豆浆	65

紫薯南瓜豆浆	65
--------------	----

 提神健脑

黑红绿豆浆	66
杏仁榛子豆浆	66
麦米豆浆	67
五谷豆浆	67
杏仁豆浆	68
五豆豆浆	68
核桃豆浆	68
黑芝麻花生豆浆	69
红枣二豆豆浆	69

 保肝

栗子燕麦豆浆	70
芝麻黑米豆浆	71
五豆红枣浆	72

 去火

蒲公英小米绿豆浆	73
绿豆百合菊花豆浆	73
大米百合荸荠豆浆	74
苹果柠檬豆浆	74
香草黑豆米浆	74

 明目

山药枸杞豆浆	75
花生豆浆	75

 活血化痰

葡萄干酸豆浆	76
山楂大米豆浆	76
玫瑰花油菜黑豆浆	77
慈菇桃子小米绿豆浆	77
大米莲藕豆浆	77

 抗衰老

小麦核桃红枣豆浆	78
干果豆浆	78
牛奶开心果豆浆	78

护 肾

豌豆小米豆浆	79
黑米豆浆	79
松花黑米豆浆	80
核桃大米豆浆	81
黑芝麻豆浆	82
牛奶花生豆浆	83
冰糖白果豆浆	84

抗辐射

黄绿豆茶豆浆	85
花粉木瓜薏米绿豆浆	85
绿豆海带无花果豆浆	85

排毒瘦身

燕麦糙米豆浆	86
绿豆红薯豆浆	86
山楂红豆浆	87
解毒胡萝卜豆浆	87
海带豆浆	88
香蕉草莓豆浆	88

预防癌症

果仁豆浆	89
红薯山药麦豆浆	89
核桃黑芝麻豆浆	90
糙米豆浆	90
草莓豆浆	90

增强免疫

糙米花生浆	91
薏米百合豆浆	91
温补杏仁豆浆	92
高钙豆浆	92
黄豆杏仁豆浆	93
饴糖豆浆	93
五色滋补豆浆	94
八宝豆浆	94

菊花雪梨黄豆浆	95
---------------	----

黄金米豆浆	95
-------------	----

养 心

莲枣红豆浆	96
红枣枸杞豆浆	96
花生百合莲子浆	97
宁心百合红豆浆	97
百合莲子绿豆浆	98
黑豆糯米豆浆	98
小米红枣豆浆	99
竹叶米豆浆	99

食疗豆浆

除了传统的黄豆浆外，豆浆还有很多品种，五谷、红枣、枸杞、百合等都可以成为豆浆的配料，起到不同的食疗作用，适合不同体质的人饮用。

预防心脑血管疾病

黑豆青豆薏米豆浆	100
荷叶小米黑豆豆浆	101
黄豆桑叶黑米豆浆	101
薏米荞麦红豆浆	102
玉米豆浆	102
荞麦大米豆浆	103
生菜豆浆	103
荷桂茶豆浆	104
荞麦豆浆	104
荞麦山楂豆浆	105
柠檬薏米豆浆	106
百合红豆大米豆浆	106

预防糖尿病

黑豆玉米须燕麦豆浆	107
高粱小米豆浆	107
荞麦枸杞豆浆	107
小米豆浆	108

燕麦小米豆浆 108

 改善失眠

糯米百合藕豆浆 109

榛子豆浆 109

小米百合葡萄干豆浆 110

桂圆豆浆 110

莴苣绿豆浆 110

枸杞百合豆浆 111

红豆小米豆浆 111

 预防脂肪肝

燕麦米豆浆 112

南瓜豆浆 113

山楂银耳豆浆 113

 防止骨质疏松

牛奶芝麻豆浆 114

板栗小米豆浆 114

 缓解湿疹

绿豆苦瓜豆浆 115

薏米红枣豆浆 115

白萝卜豆浆 115

 抗过敏

红枣大麦豆浆 116

黑芝麻黑枣豆浆 116

木耳黑豆浆 117

木耳黑米豆浆 117

 改善便秘

黑米南瓜豆浆 118

红薯芝麻豆浆 118

西芹豆浆 119

燕麦豆浆 119

 改善贫血

红豆桂圆豆浆 120

红枣花生豆浆 120

枸杞黑芝麻豆浆 121

麦仁豆浆 121

红枣豆浆 122

桂圆红枣豆浆 122

不同人群宜喝的豆浆

不同的人，因体质的差异，适宜其饮用的豆浆也会不同。不同人群有针对性地选择适合自己的豆浆，能使豆浆的营养功效得到充分发挥，让身体更健康。

 女性

香蕉豆浆 123

米香豆浆 124

糯米豆浆 124

百合银耳黑豆浆 125

小米豌豆豆浆 125

玉米银耳枸杞豆浆 126

燕麦苹果豆浆 126

红豆红枣豆浆 127

腰果小米豆浆 127

红薯山药豆浆 127

薏米豆浆 128

红薯豆浆 128

马蹄黑豆浆 129

山药豆浆 129

枸杞豆浆 129

 婴幼儿

燕麦芝麻豆浆 130

巧克力豆浆 130

核桃燕麦豆浆 130

杞米豆浆 131

胡萝卜豆浆 131

 老年人

豌豆绿豆大米豆浆 132

绿红豆红枣浆 132

黄豆黄芪大米豆浆 133

南瓜二豆浆	133
燕麦枸杞山药豆浆	134
绿豆黑豆浆	134
百合莲子银耳浆	135
养生干果豆浆	135

更年期女性

燕麦红枣豆浆	136
桂圆糯米豆浆	136
莲藕雪梨豆浆	137
燕麦紫薯浆	137
板栗燕麦豆浆	138
莲藕豆浆	138

脑力工作者

健脑豆浆	139
小麦玉米豆浆	139
橘柚豆浆	140
玉米红豆豆浆	140
绿豆花生豆浆	140

蔬果·花草豆浆

各种蔬菜、水果与豆类搭配有增强人体免疫力、补血养颜、排毒瘦身等作用。花草是大自然的精华，不但香气芬芳，而且部分花草具有药用价值，用来制作豆浆对人体颇为有益。

蔬果豆浆

百合豆浆	141
玉米苹果豆浆	142
桂圆山药豆浆	142
黑豆雪梨大米豆浆	143
山药米豆浆	143
苹果豆浆	144
荷叶豆浆	144
芹枣豆浆	145
白萝卜冬瓜豆浆	145

芋艿豆浆	146
黄瓜雪梨豆浆	146
金橘红豆浆	146
猕猴桃豆浆	147
雪梨豆浆	147
西芹芦笋豆浆	148
芦笋绿豆浆	148
木瓜豆浆	149
菠萝豆浆	149
哈密瓜豆浆	150
葡萄豆浆	150
荸荠黑豆浆	151
胡萝卜黑豆豆浆	151
虾皮紫菜豆浆	151
土豆豆浆	152
青葱燕麦豆浆	152
香橙豆浆	153
山药青黄豆浆	153
苹果水蜜桃豆浆	154
香桃豆浆	154
蜜柚黄豆浆	155
椰汁豆浆	155
西瓜豆浆	156
杂果豆浆	156
百合荸荠梨豆浆	157
山楂豆浆	157
火龙果豆浆	158
玉米葡萄豆浆	158
雪梨猕猴桃豆浆	159
冰镇香蕉草莓豆浆	159
芦笋山药黄豆浆	160
百合红豆豆浆	160

花草豆浆

菊花枸杞豆浆	161
--------------	-----

薄荷豆浆	161
玫瑰薏米豆浆	162
绿茶百合豆浆	162
杂花豆浆	163
金银花豆浆	163
菊花绿豆浆	164
绿茶豆浆	164
绿茶甘菊豆浆	165
茉莉花豆浆	165
茉莉绿茶豆浆	166
菊花豆浆	166

五谷·蔬果汁

五谷杂粮制成汁饮用，在养颜美容、增强活力、排除毒素、健脑益智等方面有着十分明显的作用，能满足营养均衡搭配、合理膳食的综合需要。

五谷汁

芡实核桃汁	167
薏米汁	168
薏米百合汁	168
大米土豆汁	169
大米黄豆汁	169
小米桂圆红糖汁	170
板栗燕麦黄豆汁	170
玉米燕麦片汁	171
大米南瓜花生仁汁	171
糯米红枣汁	172
糯米莲子山药汁	172
五谷黄豆汁	173
高粱米汁	173
黑米黄豆汁	173
红豆小米汁	174
山药扁豆大米汁	174
牛奶黑米汁	175

玉米枸杞汁	175
玉米汁	176
糯米汁	176
黑米黑豆汁	176
玉米扁豆木瓜汁	177
小米汁	177

蔬果汁

西瓜汁	178
西红柿汁	178
葡萄汁	179
苹果汁	179
油菜紫包菜汁	180
红豆香蕉酸奶汁	180
梨汁	181
核桃杏仁露	181
花生豆奶	182
花生乳	182

米糊·米浆

加入各种谷类的米糊、米浆含有丰富的营养，能较好发挥各类谷物的保健作用。米糊、米浆的独特口感能让谷物的香气充分释放，增进感官享受，促进食欲。

米糊

蛋黄米糊	183
红薯米糊	184
花生米糊	184
山药米糊	185
玉米米糊	185
南瓜米糊	186
胡萝卜米糊	186
枸杞芝麻糊	187
花生芝麻糊	187
芝麻首乌糊	188
腰果花生米糊	188

乌金养生糊	188
薏米芝麻双仁米糊	189
红豆莲子糊	189
莲子奶糊	190
山药芝麻糊	190
牛奶香蕉糊	191
小米芝麻糊	191
桑葚黑芝麻糊	192
黑豆芝麻米糊	192
红枣核桃米糊	193
核桃花生麦片米糊	193
莲子百合红豆糊	194
红豆山楂米糊	194
枣杞生姜米糊	195
核桃藕粉糊	195
芝麻栗子羹	196
薏米红豆糊	196
玉米绿豆糊	196

米 浆

南瓜黄豆大米浆	197
大米糙米浆	197

十谷米浆	198
紫米浆	198
黑米核桃浆	199
枸杞核桃米浆	199
小米胡萝卜浆	200
黑米黄豆核桃浆	200
黑糖薏米浆	201
香榧谷米浆	201
桂圆米浆	202
莲子花生豆米浆	202
杏仁米浆	203
四神米浆	203
核桃腰果米浆	204
红薯大米浆	204
薏米米浆	205
糙米浆	205
山药莲子米浆	206
花生芝麻米浆	206
香米浆	207
糙米花生浆	207

营养早餐

中式早餐

中式早餐以面食为主，常见的面食主要有包子、馒头、花卷、面条、馄饨、饺子等，花样繁多，各具风味。当然，也有人特别钟爱香滑绵软的粥品，以及粒粒金黄的炒饭。

包 子

鲜虾菜肉包	210
生肉包	211
燕麦花生包	211

洋葱牛肉包	212
蚝汁叉烧包	212
白菜包	212
鲜肉大包	213
灌汤包	213
青椒猪肉包	213
芹菜小笼包	214
灌汤小笼包	214

蟹粉小笼包	215
南翔小笼包	215
香菜小笼包	215
四季豆猪肉包	216
香菇菜包	216
包菜肉包	216
生煎葱花包	217
瓜仁煎包	217
香葱煎包	218
芝麻煎包	218
京葱生煎包	219
雪山包	219

馒头

胡萝卜馒头	220
吉士馒头	220
金银馒头	221
燕麦馒头	221
豆沙双色馒头	222
双色馒头	222
椰汁蒸馒头	223
菠汁馒头	223

花卷

花生卷	224
火腿卷	224
葱花卷	225
川味花卷	225
牛油花卷	226
圆花卷	226
燕麦杏仁卷	227
双色花卷	227

饼

香煎玉米饼	228
炸莲蓉芝麻饼	229
火腿萝卜丝饼	229

鸡蛋薄饼	229
芝麻面饼	230
黄瓜饼	230
蘑菇鸡蛋饼	230
莲藕鸡蛋饼	231
煎蛋饼	231
生菜蛋饼	231
水果鸡蛋饼	232
腊肠蔬菜煎饼	232
虾仁蛋卷饼	233
西红柿鸡蛋饼	233
香酥饼	233
芹菜馅饼	234
烙葱花饼	234
东北春饼	234
黄金油饭饼	235
火腿玉米饼	235
羊肉馅饼	235
香葱煎饼	236
萝卜干煎蛋饼	236
南瓜饼	236
韭菜合子	237
三丝炸春卷	237
火腿蛋卷	237
蔬菜饼	238
土豆饼	238
手抓饼	238
奶香玉米饼	239
葱油芝麻饼	239
松仁玉米饼	239

粥

胡萝卜肉末粥	240
南瓜椰奶粥	241
萝卜香菇肉粥	241

生菜猪肝粥	242
腐竹淡菜粥	242
肉末青菜粥	242
皮蛋瘦肉粥	243
瘦肉生姜粥	243
萝卜干肉末粥	243
芋头香菇粥	244
红枣肉丝粥	244
鱼肉鸡蛋粥	245
鹌鹑蛋猪肉粥	245
玉米火腿粥	246
鸡蛋醪糟粥	246
猪肝粥	246
猪肝瘦肉粥	247
西红柿猪骨粥	247
蔬菜蛋白粥	248
冬瓜蟹肉粥	248
白菜薏米粥	249
豆腐香菇粥	249
红枣苦瓜粥	249
苦瓜胡萝卜粥	250
葡萄干果粥	250
猕猴桃樱桃粥	250
哈密瓜玉米粥	251
木瓜葡萄粥	251
南瓜银耳粥	251
红枣桂圆粥	252
花生银耳粥	252

米 饭

青菜蛋炒饭	253
菠萝火腿炒饭	253
炼奶香菇饭	254
五彩饭	254
香肠蒸饭	254

西湖炒饭	255
干贝蛋炒饭	255
香芹炒饭	255
彩色虾仁饭	256
柏仁玉米饭	256
蛤蚧牛奶饭	256

面 条

番茄酱肉末面	257
红烧牛肉面	258
红烧排骨面	258
担担面	259
酸汤浆水面	259
鲜笋面	259
人参面	260
蔬菜面	260
火腿鸡丝面	260
当归面线	261
鸡肉西兰花面线	261
炸酱刀削面	261
冬菇炒蛋面	262
豉油皇炒面	262

饺 子

玉米水饺	263
羊肉玉米饺	264
三鲜水饺	264
牛肉水饺	265
家乡蒸饺	265
包菜饺	265
金针菇饺	266
钟水饺	266
白菜猪肉饺	266
牛肉大葱饺	267
猪肉韭菜饺	267
薄皮鲜虾饺	268

虾饺皇	268
鸡肉饺	268
金鱼饺	269
七彩风车饺	269
酸汤水饺	270
大眼鱼饺	270
金字塔饺	270
豆沙酥饺	271
锅贴饺	271
花边酥饺	271

馄饨

鸡蛋馄饨	272
猪肉馄饨	272
鸡肉馄饨	273
牛肉馄饨	273
枸杞馄饨	274
菜肉馄饨	274
双色馄饨	274
清汤馄饨	275
酸辣馄饨	275
上海小馄饨	276
淮园馄饨	276

其他类

冬瓜蓉酥	277
红豆包心酥	278
桃酥	278
芝士奶酥	279
椰蓉酥	279
指形点心	280
花生小点	281
豆沙扭酥	282
莲花酥	282
雪梨酥	283
三角酥	283
玉米黄糕	284

五彩椰蓉糕	284
蜜制蜂糕	284
果脯煎软糕	285
椰蓉南瓜糕	285
双色发糕	285
玫瑰酥	286
贝壳酥	286
榴莲酥	286
蛋黄莲蓉酥	287
蛋黄酥	287
花生酥条	288
莲蓉酥	289

西式早餐

西式早餐中最为人们熟悉的是三明治、吐司、汉堡等烘焙食品，通常搭配蔬果、肉排、培根、芝士食用，造型美观，香味诱人。

三明治

土豆火腿三明治	290
鸡蛋火腿三明治	291
菠菜三明治	291
炸乳酪三明治	292
蔬菜豆腐肉汉堡	292
火腿三明治	293
火腿芝士三明治	293
奶酪汉堡三明治	293
藕片三明治	294
彩椒三明治	294
健康三明治	294
鸡蛋三明治	295
苹果西红柿三明治	295
公司三明治	295

吐司

芋头吐司卷	296
腊肠洋葱吐司	296

香蕉鸡蛋吐司	297
罐头鱼吐司	297
豆奶火腿吐司	297
卤肉夹心吐司	298
夹心香蕉吐司	298
生菜牛肉吐司	299
菠萝火腿吐司	299
火腿吐司	299

饼 干

樱桃曲奇	300
巧克力松饼	301
花生曲奇	301
杏仁曲奇	301
巧克力曲奇	302
心心相印	302
椰蓉圈	303
菊花饼	303
长苗酥饼	304
核桃巧克力饼	304
可可薄饼	304
腰果巧克力饼	305
巧克力夹心饼	305

沙 拉

芝麻花生球	306
绿茶薄饼	306
酒醋海鲜沙拉	307
海带黄瓜沙拉	308
柠檬蔬菜沙拉	308
营养沙拉	309
蔬果秋葵沙拉	309
水果乳酪沙拉	310
明虾沙拉	311
什锦沙拉	311
创意水果沙拉	312
水果洋芋沙拉	312
德大沙拉	313
柳橙沙拉	313
奇妙沙拉盏	314
草莓奇异果沙拉	314
螃蟹沙拉	315
裙带菜沙拉	315
包菜沙拉	315
海蜇凉菜沙拉	316
火龙果澳带沙拉	316

