

☆☆☆☆☆  
Life Cooking

豆浆早餐巧搭配，营养丰富又美味  
经典养生豆浆+美味中式早餐+创意西点

● 健康、美味、快捷，十几分钟就能轻松搞定

# 豆浆与早餐 圣经

300道营养豆浆+300道美味早餐，天天变换新口味

保健营养师  
中 医 名 厨  
陈志田 主编

生活百科大系  
大图片·高清晰  
100%超值！  
特大型欣赏式彩色图典

CIS 湖南美术出版社



Life Cooking

# 豆浆与早餐圣经

陈志田 主编



湖南美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆与早餐圣经/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4930-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242092号

## 豆浆与早餐圣经

出 版 人: 李小山

策 划: 金鹰达

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 32

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4930-0

定 价: 48.00元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886



序言 | Preface

# 吃营养**早餐** 过健康**生活**





翻开《豆浆与早餐圣经》，各种豆浆不胜枚举，  
有的健脾胃，有的补气血，有的润肤美容，  
有的可改善失眠、便秘等亚健康症状，  
是不同人群强健体魄的营养饮品，最适宜搭配早餐饮用。  
此外，本书精选了数百款美味早餐，中式、西式皆有，  
让您天天变换口味，  
用可口的豆浆、早餐掀开新一天的序幕！



# 目录

序言 .....2



## 豆浆与早餐



豆浆机的选购 .....12  
豆浆机的结构 .....14  
豆浆机的使用 .....15  
豆浆的营养成分及功效 ...16  
优质豆浆的关键指数  
及鉴别 .....17  
饮用豆浆的注意事项 .....18

豆浆的养生保健功效 .....20  
慎防几类早餐的营养陷阱...22  
不吃早餐的危害 .....23  
不健康的早餐别吃了 .....24  
吃营养早餐应注意什么 ...26  
营养早餐的食物选择 .....27  
不同的人应如何选择早餐...28

制作馒头和面条的小窍门29  
如何和面及制作饺子皮、  
包子 .....30  
吃饺子的蘸料 .....31



## 宜人豆浆



### 经典原味豆浆

红豆豆浆 .....34  
青豆豆浆 .....35  
豌豆豆浆 .....35  
黄豆豆浆 .....36  
黑豆豆浆 .....37  
绿豆豆浆 .....38

薄荷大米二豆浆 .....43  
红绿二豆浆 .....43  
百合莲子二豆饮 .....44  
消食山楂糙米浆 .....44

### 补气

小米绿豆浆 .....45  
黄豆黄芪大米豆浆 .....45  
人参红豆紫米豆浆 .....46  
黄豆红枣糯米豆浆 .....46

红枣养颜豆浆 .....049  
红枣米润豆浆 .....050  
山药薏米豆浆 .....050

### 润肺

黑豆银耳浆 .....51  
莲子花生豆浆 .....52  
绿红豆百合豆浆 .....53  
杏仁大米豆浆 .....54  
补肺大米豆浆 .....55  
甘润莲香豆浆 .....55

### 保健豆浆

#### 健脾胃

小米红豆浆 .....39  
清爽开胃豆浆 .....40  
香草豆浆 .....40  
清口龙井豆浆 .....41  
高粱红枣豆浆 .....41  
开胃五谷酸奶豆浆 .....42  
助消化高粱豆浆 .....42

#### 解暑

清凉冰豆浆 .....47  
绿桑百合浆 .....47  
三豆消暑浆 .....48  
绿豆薏米浆 .....48  
绿豆红枣豆浆 .....48

#### 润肤美容

养颜燕麦核桃豆浆 .....49

#### 乌发

二黑豆浆 .....56  
乌发黑芝麻豆浆 .....56  
芝麻花生黑豆浆 .....56  
芝麻蜂蜜豆浆 .....57  
蜂蜜核桃豆浆 .....57

## 祛湿

薏米红绿豆浆	58
玉米小米豆浆	58
荞麦薏米豆浆	59
山药薏米豆浆	59
紫薯南瓜豆浆	59

## 提神健脑

黑红绿豆浆	60
杏仁榛子豆浆	60
麦米豆浆	61
五谷豆浆	61
杏仁豆浆	62
五谷豆浆	62
核桃豆浆	62
黑芝麻花生豆浆	63
红枣绿豆豆浆	63

## 保肝

栗子燕麦豆浆	64
芝麻黑米豆浆	65
五豆红枣浆	66

## 去火

蒲公英小米绿豆浆	67
绿豆百合菊花豆浆	67
大米百合荸荠豆浆	68
口果柠豆浆	68
香草黑豆米浆	68

## 明目

山药枸杞豆浆	69
花生豆浆	69

## 活血化淤

葡萄干酸豆浆	70
山楂大米豆浆	70
玫瑰花油菜黑豆浆	71
慈菇桃子小米绿豆浆	71
大米莲藕豆浆	71

## 抗衰老

小麦核桃红枣豆浆	72
干果豆浆	72
牛奶开心果豆浆	72

## 护肾

豌豆小米豆浆	73
黑米豆浆	73
松花黑米豆浆	74
核桃大米豆浆	75
补肾黑芝麻豆浆	76
牛奶花生豆浆	77
冰糖白果豆浆	78

## 抗辐射

黄绿豆茶豆浆	79
花粉木瓜薏米绿豆浆	79
绿豆海带无花果豆浆	79

## 排毒瘦身

燕麦糙米豆浆	80
绿豆红薯豆浆	80
山楂红豆浆	81
解毒胡萝卜豆浆	81
海带豆浆	82
香蕉草莓豆浆	82

## 防癌抗癌

果仁豆浆	83
红薯山药麦豆浆	83
核桃黑芝麻豆浆	84
糙米豆浆	84
草莓豆浆	84

## 增强免疫

糙米花生浆	85
薏米百合豆浆	85
温补杏仁豆浆	86
高钙豆浆	86
风味杏仁豆浆	87
补虚饴糖豆浆	87
五色滋补豆浆	88
八宝豆浆	88
菊花雪梨黄豆浆	89
黄金米豆浆	89

## 养心

莲枣红豆浆	90
红枣枸杞豆浆	90
花生百合莲子浆	91
宁心百合红豆浆	91
百合莲子绿豆浆	92

黑豆糯米豆浆	92
小米红枣豆浆	93
竹叶米豆浆	93

## 食疗豆浆

### 降血压

黑豆青豆薏米豆浆	94
荷叶小米黑豆豆浆	95
黄豆桑叶黑米豆浆	95

### 降血糖

薏米荞麦红豆浆	96
玉米豆浆	96
黑豆玉米须燕麦豆浆	97
高粱小米豆浆	97
荞麦枸杞豆浆	97
小米豆浆	98
燕麦小米豆浆	98

### 降血脂

荞麦大米豆浆	99
清肝生菜豆浆	99
荷桂茶豆浆	100
荞麦豆浆	100
荞麦山楂豆浆	101
柠檬薏米豆浆	102
百合红豆大米豆浆	102

### 改善失眠

糯米百合藕豆浆	103
榛子豆浆	103
小米百合葡萄干豆浆	104
安眠桂圆豆浆	104
清香莴苣绿豆浆	104
枸杞百合豆浆	105
红豆小米豆浆	105

### 预防脂肪肝

燕麦米豆浆	106
南瓜豆浆	107
山楂银耳豆浆	107

### 防止骨质疏松

牛奶芝麻豆浆	108
板栗小米豆浆	108

## 缓解湿疹

绿豆苦瓜豆浆	109
薏米红枣豆浆	109
白萝卜豆浆	109

## 抗过敏

红枣大麦豆浆	110
黑芝麻黑枣豆浆	110
木耳黑豆浆	111
木耳黑米豆浆	111

## 改善便秘

黑米南瓜豆浆	112
红薯芝麻豆浆	112
西芹豆浆	113
燕麦豆浆	113

## 改善贫血

红豆桂圆豆浆	114
红枣花生豆浆	114
枸杞黑芝麻豆浆	115
麦仁豆浆	115
红枣豆浆	116
桂圆红枣豆浆	116

## 不同人群宜喝豆浆

### 孕 妇

香蕉豆浆	117
米香豆浆	118
糯米豆浆	118
百合银耳黑豆浆	119
小米豌豆豆浆	119
玉米银耳枸杞豆浆	120
燕麦苹果豆浆	120

### 产 妇

红豆红枣豆浆	121
腰果小米豆浆	121
红薯山药豆浆	121
薏米豆浆	122
红薯豆浆	122
解腻马蹄黑豆汁	123
山药豆浆	123
枸杞豆浆	123

## 婴幼儿

燕麦芝麻豆浆	124
巧克力豆浆	124
核桃燕麦豆浆	124
滋养杞米豆浆	125
胡萝卜豆浆	125

## 老年人

豌豆绿豆大米豆浆	126
红枣二豆浆	126
黄豆黄芪大米豆浆	127
降压南瓜二豆浆	127
燕麦枸杞山药豆浆	128
绿豆黑豆浆	128
百合莲子银耳浆	129
养生干果豆浆	129

## 更年期

燕麦红枣豆浆	130
桂圆糯米豆浆	130
莲藕雪梨豆浆	131
营养燕麦紫薯浆	131
板栗燕麦豆浆	132
莲藕豆浆	132

## 脑力工作者

健脑豆浆	133
小麦玉米豆浆	133
橘柚豆浆	134
玉米红豆豆浆	134
绿豆花生豆浆	134

## 蔬果、花草豆浆

### 蔬果豆浆

百合豆浆	135
玉米苹果豆浆	136
桂圆山药豆浆	136
黑豆雪梨大米豆浆	137
山药米豆浆	137
苹果豆浆	138
荷叶豆浆	138
芹枣豆浆	139
白萝卜冬瓜豆浆	139
芋艿豆浆	140
黄瓜雪梨豆浆	140

金橘红豆浆	140
猕猴桃豆浆	141
雪梨豆浆	141
西芹芦笋豆浆	142
芦笋绿豆浆	142
木瓜豆浆	143
菠萝豆浆	143
哈密瓜豆浆	144
葡萄豆浆	144
荸荠黑豆浆	145
胡萝卜黑豆豆浆	145
虾皮紫菜豆浆	145
土豆豆浆	146
青葱燕麦豆浆	146
香橙豆浆	147
山药青黄豆浆	147
苹果水蜜桃豆浆	148
香桃豆浆	148
蜜柚黄豆浆	149
椰汁豆浆	149
西瓜豆浆	150
杂果豆浆	150
百合荸荠梨豆浆	151
山楂豆浆	151
火龙果豆浆	152
玉米葡萄豆浆	152
雪梨猕猴桃豆浆	153
冰镇香蕉草莓豆浆	153
芦笋山药黄豆浆	154
百合红豆豆浆	154

### 花草豆浆

菊花枸杞豆浆	155
清凉薄荷豆浆	155
玫瑰薏米豆浆	156
绿茶百合豆浆	156
美颜杂花豆浆	157
金银花豆浆	157
菊花绿豆浆	158
怡情绿茶豆浆	158
绿茶豆浆	159
茉莉花豆浆	159
茉莉绿茶豆浆	160
清心菊花豆浆	160



## 五谷、蔬果汁

### 五谷汁

芡实核桃汁 .....	161
薏米汁 .....	162
薏米百合汁 .....	162
大米土豆汁 .....	163
大米黄豆汁 .....	163
小米桂圆红糖汁 .....	164
板栗燕麦黄豆汁 .....	164
玉米燕麦片汁 .....	165
大米南瓜花生仁汁 .....	165
糯米红枣汁 .....	166
糯米莲子山药汁 .....	166
五谷黄豆汁 .....	167
高粱米汁 .....	167
黑米黄豆汁 .....	167
红豆小米汁 .....	168
山药扁豆大米汁 .....	168
牛奶黑米汁 .....	169
玉米枸杞汁 .....	169
玉米汁 .....	170
糯米汁 .....	170
黑米黑豆汁 .....	170
玉米扁豆木瓜汁 .....	171
小米汁 .....	171

### 蔬果汁

西瓜汁 .....	172
西红柿汁 .....	172
葡萄汁 .....	173
苹果汁 .....	173

油菜紫包菜汁 .....	174
红豆香蕉酸奶汁 .....	174
梨汁 .....	175
核桃杏仁露 .....	175
花生豆奶 .....	176
花生乳 .....	176

## 米糊、米浆

### 米糊

蛋黄米糊 .....	177
红薯米糊 .....	178
花生米糊 .....	178
山药米糊 .....	179
玉米米糊 .....	179
南瓜米糊 .....	180
胡萝卜米糊 .....	180
枸杞芝麻糊 .....	181
花生芝麻糊 .....	181
芝麻首乌糊 .....	182
腰果花生米糊 .....	182
乌金养生糊 .....	182
薏米芝麻双仁米糊 .....	183
红豆莲子糊 .....	183
莲子奶糊 .....	184
山药芝麻糊 .....	184
牛奶香蕉糊 .....	185
小米芝麻糊 .....	185
桑葚黑芝麻糊 .....	186
黑豆芝麻米糊 .....	186
红枣核桃米糊 .....	187
核桃花生麦片米糊 .....	187

莲子百合红豆糊 .....	188
红豆山楂米糊 .....	188
枣杞生姜米糊 .....	189
核桃藕粉糊 .....	189
芝麻栗子羹 .....	190
薏米红豆糊 .....	190
玉米绿豆糊 .....	190

### 米浆

南瓜黄豆大米浆 .....	191
大米糙米浆 .....	191
养生十谷米浆 .....	192
迷情紫米浆 .....	192
黑米核桃浆 .....	193
枸杞核桃米浆 .....	193
小米胡萝卜浆 .....	194
黑米黄豆核桃浆 .....	194
活血黑糖薏米浆 .....	195
除积香榧谷米浆 .....	195
养心桂圆米浆 .....	196
莲子花生豆米浆 .....	196
杏仁米浆 .....	197
四神米浆 .....	197
核桃腰果米浆 .....	198
红薯大米浆 .....	198
薏米米浆 .....	199
糙米浆 .....	199
山药莲子米浆 .....	200
花生芝麻米浆 .....	200
补气香米浆 .....	201
健脑糙米花生浆 .....	201

## 营养早餐



### 中式早餐

#### 包子

鲜虾菜肉包 .....	204	香菜小笼包 .....	209
生肉包 .....	205	四季豆猪肉包 .....	210
燕麦花生包 .....	205	香菇菜包 .....	210
洋葱牛肉包 .....	206	包菜肉包 .....	210
蚝汁叉烧包 .....	206	生煎葱花包 .....	211
白菜包 .....	206	瓜仁煎包 .....	211
鲜肉大包 .....	207	香葱煎包 .....	212
灌汤包 .....	207	芝麻煎包 .....	212
青椒猪肉包 .....	207		
芹菜小笼包 .....	208		
灌汤小笼包 .....	208		
蟹粉小笼包 .....	209		
南翔小笼包 .....	209		

京葱生煎包 .....213  
雪山包 .....213

## 馒头

胡萝卜馒头 .....214  
吉士馒头 .....214  
金银馒头 .....215  
燕麦馒头 .....215  
豆沙双色馒头 .....216  
双色馒头 .....216  
椰汁蒸馒头 .....217  
菠汁馒头 .....217

## 花卷

花生卷 .....218  
火腿卷 .....218  
葱花卷 .....219  
川味花卷 .....219  
牛油花卷 .....220  
圆花卷 .....220  
燕麦杏仁卷 .....221  
双色花卷 .....221

## 饼

香煎玉米饼 .....222  
炸莲蓉芝麻饼 .....223  
火腿萝卜丝饼 .....223  
鸡蛋薄饼 .....223  
芝麻面饼 .....224  
黄瓜饼 .....224  
蘑菇鸡蛋饼 .....224  
莲藕鸡蛋饼 .....225  
煎蛋饼 .....225  
生菜蛋饼 .....225  
水果鸡蛋饼 .....226  
腊肠蔬菜煎饼 .....226  
虾仁蛋卷饼 .....227  
西红柿鸡蛋酪 .....227  
香酥饼 .....227  
芹菜馅饼 .....228  
烙葱花饼 .....228  
东北春饼 .....228  
黄金油饭饼 .....229  
火腿玉米饼 .....229  
羊肉馅饼 .....229  
香葱煎饼 .....230  
萝卜干煎蛋饼 .....230

南瓜饼 .....230  
韭菜合子 .....231  
三丝炸春卷 .....231  
火腿蛋卷 .....231  
蔬菜饼 .....232  
土豆饼 .....232  
手抓饼 .....232  
奶香玉米饼 .....233  
葱油芝麻饼 .....233  
松仁玉米饼 .....233

## 粥

胡萝卜肉末粥 .....234  
南瓜椰奶粥 .....235  
萝卜香菇肉粥 .....235  
生菜猪肝粥 .....236  
腐竹淡菜粥 .....236  
肉末青菜粥 .....236  
皮蛋瘦肉粥 .....237  
瘦肉生姜粥 .....237  
萝卜干肉末粥 .....237  
芋头香菇粥 .....238  
红枣肉丝粥 .....238  
鱼肉鸡蛋粥 .....239  
鹌鹑蛋猪肉粥 .....239  
玉米火腿粥 .....240  
鸡蛋醪糟粥 .....240  
猪肝粥 .....240  
猪肝瘦肉粥 .....241  
西红柿猪骨粥 .....241  
蔬菜蛋白粥 .....242  
冬瓜蟹肉粥 .....242  
白菜薏米粥 .....243  
豆腐香菇粥 .....243  
红枣苦瓜粥 .....243  
苦瓜胡萝卜粥 .....244  
葡萄干果粥 .....244  
猕猴桃樱桃粥 .....244  
哈密瓜玉米粥 .....245  
木瓜葡萄粥 .....245  
南瓜银耳粥 .....245  
红枣桂圆粥 .....246  
花生银耳粥 .....246

## 米饭

青菜蛋炒饭 .....247  
菠萝火腿炒饭 .....247

炼奶香菇饭 .....248  
五彩饭 .....248  
香肠蒸饭 .....248  
西湖炒饭 .....249  
干贝蛋炒饭 .....249  
香芹炒饭 .....249  
彩色虾仁饭 .....250  
柏仁玉米饭 .....250  
蛤蜊牛奶饭 .....250

## 面条

番茄酱肉末面 .....251  
红烧牛肉面 .....252  
红烧排骨面 .....252  
担担面 .....253  
酸汤浆水面 .....253  
鲜笋面 .....253  
补气人参面 .....254  
蔬菜面 .....254  
火腿鸡丝面 .....254  
当归面线 .....255  
鸡肉西蓝花面线 .....255  
炸酱刀削面 .....255  
冬菇炒蛋面 .....256  
豉油皇炒面 .....256

## 饺子

玉米水饺 .....257  
羊肉玉米饺 .....258  
三鲜水饺 .....258  
牛肉水饺 .....259  
家乡蒸饺 .....259  
白菜饺 .....259  
金针菇饺 .....260  
钟水饺 .....260  
白菜猪肉饺 .....260  
牛肉大葱饺 .....261  
猪肉韭菜饺 .....261  
薄皮鲜虾饺 .....262  
虾饺皇 .....262  
鸡肉饺 .....262  
金鱼饺 .....263  
七彩风车饺 .....263  
酸汤水饺 .....264  
大眼鱼饺 .....264  
金字塔饺 .....264  
豆沙酥饺 .....265

锅贴饺 .....	265
花边酥饺 .....	265

## 馄饨

鸡蛋馄饨 .....	266
猪肉馄饨 .....	266
鸡肉馄饨 .....	267
牛肉馄饨 .....	267
枸杞馄饨 .....	268
菜肉馄饨汤 .....	268
双色馄饨 .....	268
清汤馄饨 .....	269
酸辣馄饨 .....	269
上海小馄饨 .....	270
淮园馄饨 .....	270

## 其他类

冬瓜蓉酥 .....	271
凤梨酥 .....	272
花生酥 .....	272
菊花酥 .....	273
叉烧酥 .....	273
玫瑰酥 .....	274
贝壳酥 .....	274
榴莲酥 .....	274
蛋黄莲蓉酥 .....	275
蛋黄酥 .....	275
豆沙扭酥 .....	276
莲花酥 .....	276
雪梨酥 .....	277
三角酥 .....	277
玉米黄糕 .....	278
五彩椰蓉糕 .....	278
蜜制蜂糕 .....	278
果脯煎软糕 .....	279
椰蓉南瓜糕 .....	279
双色发糕 .....	279
水蒸蛋糕 .....	280
筒仔米糕 .....	280
核桃蒸糕 .....	281
夹心糯米糕 .....	281
红豆紫米糕 .....	282
南瓜糕 .....	282
椰蓉糯米球 .....	283
豆沙麻枣 .....	283

## 西式早餐

### 三明治

高纤三明治 .....	284
蔬菜三明治 .....	285
总汇三明治 .....	285
培根太阳蛋 .....	286
培根热狗可颂 .....	286
起酥三明治 .....	287
贝果海鲜堡 .....	287
明虾潜艇堡 .....	288
贝果蓝莓乳酪 .....	288
乡村牛排三明治 .....	289
黑胡椒火腿可颂 .....	289
刈包三明治 .....	289
培根汉堡 .....	290
炸鸡排三明治 .....	290
橙片全麦三明治 .....	291
肉酱多拿滋 .....	291
藕片三明治 .....	292
彩椒三明治 .....	292
健康三明治 .....	292
土豆火腿三明治 .....	293
苹果西红柿三明治 .....	293
鸡蛋火腿三明治 .....	294
火腿芝士三明治 .....	294
鸡蛋三明治 .....	295
奶酪汉堡三明治 .....	295
公司三明治 .....	295

### 吐司

草莓酱吐司 .....	296
法式吐司 .....	296
苹果优格吐司夹 .....	297
优格吐司蜜桃派 .....	297
芋头吐司卷 .....	298
腊肠洋葱吐司 .....	298
香蕉鸡蛋吐司 .....	299
罐头鱼吐司 .....	299
豆奶火腿吐司 .....	299
卤肉夹心吐司 .....	300
夹心香蕉吐司 .....	300
生菜牛肉吐司 .....	301
菠萝火腿吐司 .....	301
火腿吐司 .....	301

### 饼干

樱桃曲奇 .....	302
巧克力松饼 .....	303
花生曲奇 .....	303
杏仁曲奇 .....	303
巧克力曲奇 .....	304
心心相印 .....	304
椰蓉圈 .....	305
菊花饼 .....	305
长苗酥饼 .....	306
核桃巧克力饼 .....	306
可可薄饼 .....	306
腰果巧克力饼 .....	307
巧克力夹心饼 .....	307
芝麻花生球 .....	308
绿茶薄饼 .....	308

### 沙拉

豌豆鸡肉沙拉 .....	309
鸡蛋菠菜沙拉 .....	310
鸡蛋沙拉 .....	310
什锦沙拉 .....	311
蛋皮沙拉 .....	311
豆苗牛肉沙拉 .....	311
鱿鱼圈沙拉 .....	312
蔬菜沙拉 .....	313
培根奇异果沙拉 .....	313
酸奶水果沙拉 .....	314
水果饼干早餐 .....	314
玉米南瓜沙拉 .....	314

### 其他类

油纸蛋糕 .....	315
面包条 .....	316
大蒜西红柿面包 .....	316
虎皮蛋卷 .....	316
奶油蛋挞 .....	317
蛋挞 .....	317
火腿青蔬披萨 .....	318
薄脆蔬菜披萨 .....	318
优格土豆铜锣烧 .....	319
凤梨优格贝果 .....	319



序言 | Preface

# 吃营养**早餐** 过健康**生活**





翻开《豆浆与早餐圣经》，各种豆浆不胜枚举，  
有的健脾胃，有的补气血，有的润肤美容，  
有的可改善失眠、便秘等亚健康症状，  
是不同人群强健体魄的营养饮品，最适宜搭配早餐饮用。  
此外，本书精选了数百款美味早餐，中式、西式皆有，  
让您天天变换口味，  
用可口的豆浆、早餐掀开新一天的序幕！



## 图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆与早餐圣经/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4930-0

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(2011)第242092号

## 豆浆与早餐圣经

出版人: 李小山

策划: 金鹰达

主编: 陈志田

责任编辑: 李松范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开本: 600×1020 1/10

印张: 32

版次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4930-0

定价: 48.00元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886

# 目录

序言 .....2



## 豆浆与早餐



豆浆机的选购 .....12  
 豆浆机的结构 .....14  
 豆浆机的使用 .....15  
 豆浆的营养成分及功效 ...16  
 优质豆浆的关键指数  
 及鉴别 .....17  
 饮用豆浆的注意事项 .....18

豆浆的养生保健功效 .....20  
 慎防几类早餐的营养陷阱...22  
 不吃早餐的危害 .....23  
 不健康的早餐别吃了 .....24  
 吃营养早餐应注意什么 ...26  
 营养早餐的食物选择 .....27  
 不同的人应如何选择早餐...28

制作馒头和面条的小窍门29  
 如何和面及制作饺子皮、  
 包子 .....30  
 吃饺子的蘸料 .....31



## 宜人豆浆



### 经典原味豆浆

红豆豆浆 .....34  
 青豆豆浆 .....35  
 豌豆豆浆 .....35  
 黄豆豆浆 .....36  
 黑豆豆浆 .....37  
 绿豆豆浆 .....38

薄荷大米二豆浆 .....43  
 红绿二豆浆 .....43  
 百合莲子二豆饮 .....44  
 消食山楂糙米浆 .....44

### 补气

小米绿豆浆 .....45  
 黄豆黄芪大米豆浆 .....45  
 人参红豆紫米豆浆 .....46  
 黄豆红枣糯米豆浆 .....46

红枣养颜豆浆 .....049  
 红枣米润豆浆 .....050  
 山药薏米豆浆 .....050

### 润肺

黑豆银耳浆 .....51  
 莲子花生豆浆 .....52  
 绿红豆百合豆浆 .....53  
 杏仁大米豆浆 .....54  
 补肺大米豆浆 .....55  
 甘润莲香豆浆 .....55

### 保健豆浆

#### 健脾胃

小米红豆浆 .....39  
 清爽开胃豆浆 .....40  
 香草豆浆 .....40  
 清口龙井豆浆 .....41  
 高粱红枣豆浆 .....41  
 开胃五谷酸奶豆浆 .....42  
 助消化高粱豆浆 .....42

### 解暑

清凉冰豆浆 .....47  
 绿桑百合浆 .....47  
 三豆消暑浆 .....48  
 绿豆薏米浆 .....48  
 绿豆红枣豆浆 .....48

### 乌发

二黑豆浆 .....56  
 乌发黑芝麻豆浆 .....56  
 芝麻花生黑豆浆 .....56  
 芝麻蜂蜜豆浆 .....57  
 蜂蜜核桃豆浆 .....57

### 润肤美容

养颜燕麦核桃豆浆 .....49

## 祛湿

薏米红绿豆浆	58
玉米小米豆浆	58
荞麦薏米豆浆	59
山药薏米豆浆	59
紫薯南瓜豆浆	59

## 提神健脑

黑红绿豆浆	60
杏仁榛子豆浆	60
麦米豆浆	61
五谷豆浆	61
杏仁豆浆	62
五谷豆浆	62
核桃豆浆	62
黑芝麻花生豆浆	63
红枣绿豆豆浆	63

## 保肝

栗子燕麦豆浆	64
芝麻黑米豆浆	65
五豆红枣浆	66

## 去火

蒲公英小米绿豆浆	67
绿豆百合菊花豆浆	67
大米百合荸荠豆浆	68
口果柠豆浆	68
香草黑豆米浆	68

## 明目

山药枸杞豆浆	69
花生豆浆	69

## 活血化淤

葡萄干酸豆浆	70
山楂大米豆浆	70
玫瑰花油菜黑豆浆	71
慈菇桃子小米绿豆浆	71
大米莲藕豆浆	71

## 抗衰老

小麦核桃红枣豆浆	72
干果豆浆	72
牛奶开心果豆浆	72

## 护肾

豌豆小米豆浆	73
黑米豆浆	73
松花黑米豆浆	74
核桃大米豆浆	75
补肾黑芝麻豆浆	76
牛奶花生豆浆	77
冰糖白果豆浆	78

## 抗辐射

黄绿豆茶豆浆	79
花粉木瓜薏米绿豆浆	79
绿豆海带无花果豆浆	79

## 排毒瘦身

燕麦糙米豆浆	80
绿豆红薯豆浆	80
山楂红豆浆	81
解毒胡萝卜豆浆	81
海带豆浆	82
香蕉草莓豆浆	82

## 防癌抗癌

果仁豆浆	83
红薯山药麦豆浆	83
核桃黑芝麻豆浆	84
糙米豆浆	84
草莓豆浆	84

## 增强免疫

糙米花生浆	85
薏米百合豆浆	85
温补杏仁豆浆	86
高钙豆浆	86
风味杏仁豆浆	87
补虚饴糖豆浆	87
五色滋补豆浆	88
八宝豆浆	88
菊花雪梨黄豆浆	89
黄金米豆浆	89

## 养心

莲枣红豆浆	90
红枣枸杞豆浆	90
花生百合莲子浆	91
宁心百合红豆浆	91
百合莲子绿豆浆	92

黑豆糯米豆浆	92
小米红枣豆浆	93
竹叶米豆浆	93

## 食疗豆浆

### 降血压

黑豆青豆薏米豆浆	94
荷叶小米黑豆豆浆	95
黄豆桑叶黑米豆浆	95

### 降血糖

薏米荞麦红豆浆	96
玉米豆浆	96
黑豆玉米须燕麦豆浆	97
高粱小米豆浆	97
荞麦枸杞豆浆	97
小米豆浆	98
燕麦小米豆浆	98

### 降血脂

荞麦大米豆浆	99
清肝生菜豆浆	99
荷桂茶豆浆	100
荞麦豆浆	100
荞麦山楂豆浆	101
柠檬薏米豆浆	102
百合红豆大米豆浆	102

### 改善失眠

糯米百合藕豆浆	103
榛子豆浆	103
小米百合葡萄干豆浆	104
安眠桂圆豆浆	104
清香莴苣绿豆浆	104
枸杞百合豆浆	105
红豆小米豆浆	105

### 预防脂肪肝

燕麦米豆浆	106
南瓜豆浆	107
山楂银耳豆浆	107

### 防止骨质疏松

牛奶芝麻豆浆	108
板栗小米豆浆	108



## 缓解湿疹

- 绿豆苦瓜豆浆 .....109  
薏米红枣豆浆 .....109  
白萝卜豆浆 .....109

## 抗过敏

- 红枣大麦豆浆 .....110  
黑芝麻黑枣豆浆 .....110  
木耳黑豆浆 .....111  
木耳黑米豆浆 .....111

## 改善便秘

- 黑米南瓜豆浆 .....112  
红薯芝麻豆浆 .....112  
西芹豆浆 .....113  
燕麦豆浆 .....113

## 改善贫血

- 红豆桂圆豆浆 .....114  
红枣花生豆浆 .....114  
枸杞黑芝麻豆浆 .....115  
麦仁豆浆 .....115  
红枣豆浆 .....116  
桂圆红枣豆浆 .....116

## 不同人群宜喝豆浆

### 孕 妇

- 香蕉豆浆 .....117  
米香豆浆 .....118  
糯米豆浆 .....118  
百合银耳黑豆浆 .....119  
小米豌豆豆浆 .....119  
玉米银耳枸杞豆浆 .....120  
燕麦苹果豆浆 .....120

### 产 妇

- 红豆红枣豆浆 .....121  
腰果小米豆浆 .....121  
红薯山药豆浆 .....121  
薏米豆浆 .....122  
红薯豆浆 .....122  
解腻马蹄黑豆汁 .....123  
山药豆浆 .....123  
枸杞豆浆 .....123

## 婴幼儿

- 燕麦芝麻豆浆 .....124  
巧克力豆浆 .....124  
核桃燕麦豆浆 .....124  
滋养杞米豆浆 .....125  
胡萝卜豆浆 .....125

## 老年人

- 豌豆绿豆大米豆浆 .....126  
红枣二豆浆 .....126  
黄豆黄芪大米豆浆 .....127  
降压南瓜二豆浆 .....127  
燕麦枸杞山药豆浆 .....128  
绿豆黑豆浆 .....128  
百合莲子银耳浆 .....129  
养生干果豆浆 .....129

## 更年期

- 燕麦红枣豆浆 .....130  
桂圆糯米豆浆 .....130  
莲藕雪梨豆浆 .....131  
营养燕麦紫薯浆 .....131  
板栗燕麦豆浆 .....132  
莲藕豆浆 .....132

## 脑力工作者

- 健脑豆浆 .....133  
小麦玉米豆浆 .....133  
橘柚豆浆 .....134  
玉米红豆豆浆 .....134  
绿豆花生豆浆 .....134

## 蔬果、花草豆浆

### 蔬果豆浆

- 百合豆浆 .....135  
玉米苹果豆浆 .....136  
桂圆山药豆浆 .....136  
黑豆雪梨大米豆浆 .....137  
山药米豆浆 .....137  
苹果豆浆 .....138  
荷叶豆浆 .....138  
芹枣豆浆 .....139  
白萝卜冬瓜豆浆 .....139  
芋艿豆浆 .....140  
黄瓜雪梨豆浆 .....140

- 金橘红豆浆 .....140  
猕猴桃豆浆 .....141  
雪梨豆浆 .....141  
西芹芦笋豆浆 .....142  
芦笋绿豆浆 .....142  
木瓜豆浆 .....143  
菠萝豆浆 .....143  
哈密瓜豆浆 .....144  
葡萄豆浆 .....144  
荸荠黑豆浆 .....145  
胡萝卜黑豆豆浆 .....145  
虾皮紫菜豆浆 .....145  
土豆豆浆 .....146  
青葱燕麦豆浆 .....146  
香橙豆浆 .....147  
山药青黄豆浆 .....147  
苹果水蜜桃豆浆 .....148  
蜜桃豆浆 .....148  
蜜柚黄豆浆 .....149  
椰汁豆浆 .....149  
西瓜豆浆 .....150  
杂果豆浆 .....150  
百合荸荠梨豆浆 .....151  
山楂豆浆 .....151  
火龙果豆浆 .....152  
玉米葡萄豆浆 .....152  
雪梨猕猴桃豆浆 .....153  
冰镇香蕉草莓豆浆 .....153  
芦笋山药黄豆浆 .....154  
百合红豆豆浆 .....154

### 花草豆浆

- 菊花枸杞豆浆 .....155  
清凉薄荷豆浆 .....155  
玫瑰薏米豆浆 .....156  
绿茶百合豆浆 .....156  
美颜杂花豆浆 .....157  
金银花豆浆 .....157  
菊花绿豆浆 .....158  
怡情绿茶豆浆 .....158  
绿茶豆浆 .....159  
茉莉花豆浆 .....159  
茉莉绿茶豆浆 .....160  
清心菊花豆浆 .....160