

让您喝出健康，喝出美丽

口味多样，营养全面，力求关爱
各类人群，好喝不容错过

多样食材搭配

榨汁机耍花样

百款独特配方饮品

润滑香醇的口感 回味无穷的滋味
绿色安全无添加 做到真正的健康

时尚与养生相结合

爆红料理
MOST
POPULAR

豆浆

米糊果蔬汁
一本全



瑞雅
编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

榨汁机耍花样

豆浆

爆红料理
MOST
POPULAR

米糊果蔬汁
一本全

瑞雅 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

榨汁机耍花样：豆浆米糊果蔬汁一本全 / 瑞雅编著.

-- 北京：中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2754-0

I. ①榨… II. ①瑞… III. ①饮料—制作 IV.

①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180988号

榨汁机耍花样：豆浆米糊果蔬汁一本全

瑞 雅 编著

出 版 发 行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2754-0
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

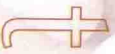
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

壹

有豆浆，才是好日子

- 2 一杯好豆浆，营养价值高
- 2 五谷濡养，无豆不行
- 2 豆浆中重要的营养素
- 4 制作美味豆浆有一手
- 4 依步详解豆浆DIY
- 5 制作豆浆的小注意
- 6 一杯好豆浆的标准及保存法
- 6 好豆浆需具备的三个标准
- 6 豆浆的三个保存法
- 8 美味豆浆健康喝
- 8 喝豆浆的三个注意事项
- 8 豆浆的人群禁忌
- 9 专题：如何选购豆浆机
- 10 原味豆浆经典推荐
- 10 原味黄豆豆浆 抗氧化
- 11 绿豆清凉豆浆 消炎、解毒
- 12 黑豆营养豆浆 延年益寿
- 13 青豆开胃豆浆 健脾、润肠
- 14 红豆养颜豆浆 养心、养颜
- 15 营养加倍五谷豆浆
- 15 花生牛奶豆浆 健脑、润肤
- 16 燕麦豆浆 预防心血管疾病
- 16 玉米纯豆浆 美肤、润肤
- 17 荞麦薏米豆浆 健脾祛湿
- 17 大米莲藕豆浆 健脾养胃
- 18 黄豆牛奶豆浆 提高免疫力
- 19 燕麦黑芝麻豆浆 补钙、预防贫血

目录



20 多样搭配蔬果豆浆

- 20 生菜胡萝卜豆浆 清肝养胃
- 21 苹果水蜜桃豆浆 生津开胃
- 21 雪梨猕猴桃豆浆 健脾养胃
- 22 草莓香蕉豆浆 生津止渴
- 23 菠萝豆浆 健胃消食
- 23 干果滋补豆浆 延年益寿
- 24 金橘大米豆浆 理气解郁



贰

米糊与生活相拥

26 一碗浓香米糊

- 26 营养功效
- 26 传统米糊的制法
- 26 现代巧制米糊细节

28 多味经典米糊

- 28 豆浆核桃粳米糊 清肝养胃
- 29 二米燕麦米糊 补益气血
- 29 小米米糊 健脾利胃
- 30 山药糯米米糊 提神
- 30 燕麦玉米米糊 减肥、美肤
- 31 猕猴桃粳米糊 补中益气
- 32 枸杞糙米糊 健脑醒目
- 32 西红柿薏米糊 调和脏腑

叁

健康好喝蔬果汁

34 爱上蔬果汁，道理百分百

- 34 饮用蔬果汁，健康6大益处
- 35 喝得聪明，活得健康

36 蔬果DIY，“汁”味享不尽

- 36 DIY第1步：挑选蔬果
- 37 DIY第2步：清洗蔬果
- 38 DIY第3步：处理蔬菜
- 38 DIY第4步：蔬果榨汁与搅拌

39 营养美味蔬果汁

- 39 轻盈番石榴汁 健胃、清热
- 40 甜椒橙汁 除烦解渴
- 40 甜瓜胡萝卜橙汁 润肠通便

- 41 菠菜橙汁 坚固牙齿
- 41 猕猴桃橙柠汁 美白淡斑
- 42 菠萝蔬果汁 缓解便秘
- 42 菠萝低热量蔬果汁 改善贫血
- 43 菠萝芹菜汁 平肝清热
- 43 酸甜菠萝蔬果汁 宣肺止咳
- 44 菠萝圆白菜苹果汁 养颜瘦身
- 44 山药草莓菠萝汁 润肺化痰
- 45 番石榴蔬菜汁 清热通便
- 45 番石榴高纤维果汁 美容养颜
- 46 柑橘番石榴汁 美白嫩肤
- 46 哈密瓜奶汁 美容、提高免疫力
- 47 西红柿火龙果汁 美白嫩肤
- 48 橘香甜汁 缓解压力
- 48 菠萝西瓜汁 消暑解渴
- 49 菠菜橘子汁 排毒养颜
- 50 李子甘蓝薄荷汁 减肥瘦身
- 50 南瓜芒果蛋奶汁 美白护肤
- 51 秋葵猕猴桃果汁 抗衰老
- 52 专题：如何选购榨汁机

- 57 豆奶香瓜汁 预防贫血

58 夏季

- 58 绿茶消暑豆浆 止渴解毒
- 59 西瓜酸奶豆浆 解烦渴
- 59 冬瓜皮蛋米糊 清心去火
- 60 黑豆瓜桃米糊 清热解渴
- 60 雪梨西瓜汁 补水解渴
- 61 苦瓜菠萝奶汁 清利湿热
- 61 柚子芹菜汁 缓解疲劳

62 秋季

- 62 枸杞百合豆浆 润肺宁心
- 63 糯米百合藕豆浆 润肺止咳
- 64 燕麦绿豆米糊 滋润心肺
- 64 花生银耳米糊 滋阴润肺
- 65 橘子梨汁 和胃健脾
- 65 葡萄银耳汁 补肾润肺

66 冬季

- 66 黄豆大枣糯米豆浆 益气生津
- 67 栗子燕麦甜豆浆 补肾强筋
- 67 胡萝卜姜枣米糊 增强体力
- 68 柚子柠檬姜汁 增强免疫力
- 68 甜蜜水果菠菜汁 化痰止咳

肆

豆浆、米糊、蔬果汁 ——四季养生

54 春季

- 54 玉米红豆豆浆 利尿、健脾
- 55 小麦仁黄豆浆 调养气机
- 55 冬瓜杏仁米糊 增强体力
- 56 扁豆莴笋米糊 助消化
- 56 苹果橙汁 排毒、抗菌
- 57 开心果牛奶汁 促进消化



伍

保健养生——豆浆、米糊、蔬果汁

70 补血养气

70 莲子花生豆浆 益气补虚

71 黄豆黄芪大米豆浆 补气

71 玫瑰花油菜黑豆浆 活血养血

72 草莓香瓜汁 缓解贫血

72 葡萄红酒汁 益气活血

73 滋阴壮阳

73 黑芝麻黑米豆浆 补肝肾、益精血

74 桂圆山药黑米浆 补肾补虚

74 葡萄银耳桂花汁 强精补肾

75 美白护肤

75 玫瑰薏米豆浆 改善皱纹

76 花生薏米豆浆 清热排毒

76 百合薏米豆浆 美白祛湿

77 薏米花生米糊 滋润皮肤

77 花生蜜米糊 美白润肤

78 芦笋苜蓿橙汁 嫩白皮肤

78 猕猴桃橙汁 美白皮肤

79 乌发秀发

79 蜂蜜核桃仁豆浆 滋养肝肾

80 黑芝麻豆浆 乌发美发

80 黑米黑芝麻糊 养发护发

81 苹果南瓜奶汁 乌发亮发

81 香梨苹果胡萝卜汁 养发护发

82 祛斑除痘

82 大枣莲子豆浆 美容养颜

83 松子杏仁豆浆 润肤养颜

83 木瓜银耳豆浆 美容养颜

84 大枣薏米糊 缓解痤疮

84 黄瓜哈密瓜汁 改善痘斑

85 明眸亮眼

85 菊花枸杞豆浆 益精明目

86 枸杞胡萝卜豆浆 疏肝明目

86 南瓜枸杞子米糊 益肝明目

87 西红柿梨汁 清心明目

87 芹菜护眼苹果汁 明目

88 排毒养颜

88 绿豆甘薯豆浆 排毒、润肺

89 蒲公英小米绿豆浆 排毒、去火

90 山楂酸甜米糊 促进身体排毒

90 芦笋苦瓜汁 排除毒素

91 增强记忆力

91 杏仁榛子豆浆 提高记忆力

92 榛子仁豆浆 提高记忆力

93 燕麦花生米糊 健脑益智

93 甘蔗圆白菜汁 增强记忆力

94 舒缓压力

94 牛奶开心果豆浆 舒缓压力

95 黑红绿豆浆 缓解压力

96 粳米桂圆米糊 安定心神

96 芹菜柠檬汁 缓解压力

97 养胃健脾

97 糯米冰糖黄豆浆 养阴和胃

98 饴糖补虚豆浆 健脾和胃

99 牛奶黑米米糊 健脾暖胃

99 哈密瓜酸奶汁 暖身健胃

100 防癌抗癌

100 荞麦山楂豆浆 防癌抗癌

101 燕麦糙米豆浆 防癌抗癌

102 保健牙齿

102 芹菜豆浆 护齿、镇静

103 柠檬花生紫米豆浆 保护牙齿

104 苹果大枣米糊 保护牙齿

104 猕猴桃香蕉汁 美白牙齿

105 南瓜花生牛奶汁 改善牙龈

105 橘蒴梨芹菜汁 保护牙龈

106 提高免疫力

106 小麦大枣豆浆 强筋健骨

107 黑芝麻杏仁糯米浆 延缓衰老

107 胡萝卜黑豆豆浆 对抗自由基

108 花生糙米米糊 提高免疫力

108 红黄甜椒汁 提高免疫力

陆

防病祛病——豆浆、米糊、蔬果汁

110 便秘

110 甘薯山药豆浆 宽肠通便

111 香蕉可可豆浆 润肺滑肠

112 西瓜草莓豆浆 调理肠胃

112 玉米香蕉米糊 缓解便秘

113 香蕉芒果排毒汁 有助于排便

114 感冒

114 金银花豆浆 清热解毒

115 薄荷蜂蜜豆浆 缓解感冒



- 115 葱姜杏仁米糊 消炎降火
116 橙子菠萝退热汁 提高免疫力

117 咳嗽

- 117 蜂蜜豆浆 润肺、镇咳
118 银耳橘皮米糊 镇咳平喘
118 金橘柠檬杨梅汁 润喉、利咽
119 雪梨苹果汁 退烧止咳

120 支气管炎

- 120 金橘蜜汁 止咳镇喘
121 绿芦笋芹菜汁 清爽喉咙
121 柠檬柚香梨汁 和胃化滞
122 杨桃菠萝汁 利尿、清热

123 口腔溃疡

- 123 绿豆百合豆浆 清热解毒
124 慈姑桃米豆浆 清肺散热

- 124 萝卜黄豆米糊 缓解口腔溃疡
125 西瓜梅子汁 清热解毒
125 香蕉豆浆蜜汁 缓解口腔溃疡

126 呕吐腹泻

- 126 山楂二米豆浆 改善胃部不适
127 高粱玉米大枣豆浆 和胃健脾
128 核桃楂米豆浆 缓解腹泻
128 山药大枣米糊 止泻健脾
129 胡萝卜蛋黄菜花汁 止泻

130 失眠

- 130 百合葡萄干豆浆 宁心安神
131 高粱小米豆浆 提升睡眠质量
132 百合安神豆浆 清心安神
132 燕麦莲子米糊 安定心神

133 骨质疏松

- 133 牛奶黑芝麻豆浆 补钙

- 134 南瓜子十谷米浆 补钙
- 135 粳米虾肉奶糊 缓解骨质疏松
- 135 补钙樱桃汁 缓解风湿腰腿疼痛
- 136 健骨猕猴桃汁 增加钙的吸收

137 贫血

- 137 桂圆红豆豆浆 补脾养血
- 138 大枣花生豆浆 补血、养血
- 139 黑木耳紫米糊 补血益气
- 139 补血菠菜橙汁 预防和改善缺铁性贫血
- 140 油菜菠萝豆浆汁 营养更全面

141 过敏

- 141 洋甘菊豆浆 改善过敏症状
- 142 芝麻黑枣黑豆浆 缓解过敏症状

143 高血脂

- 143 红豆薏米豆浆 降低胆固醇
- 144 百合黑木耳糊 降血脂
- 144 木瓜葡萄乳汁 降血脂

145 湿疹

- 145 甘薯山药豆浆 健脾益胃
- 146 百合红豆豆浆 润燥清热

柒

不同人群和时期—— 豆浆、米糊、蔬果汁

148 脑力工作者

- 148 菠菜虾皮豆浆 缓解压力
- 149 双黑米浆 缓解紧张

150 电脑工作者

- 150 海带无花果豆浆 对抗辐射
- 151 黄绿豆绿茶豆浆 减少辐射
- 151 海带芝麻米糊 减少辐射
- 152 美肤提色葡萄汁 减少辐射



153 久坐者

153 大枣芝麻米糊 消除水肿

154 杨桃橙汁 降血脂

154 西瓜葡萄汁 降压、通便

155 高维生素果汁 软化血管

156 野外工作者

156 葡萄干豆浆 抗衰老、补充体力

157 芦笋山药豆浆 补充体力、解毒

157 甘薯南瓜豆浆 增强免疫力

158 红绿甜米糊 补脾、和胃

158 木瓜牛奶蛋汁 增强抵抗力

159 夜猫族

159 核桃杏仁豆浆 补脑、益智

160 健脑豆浆 增强记忆力、益智

160 咖啡豆浆 缓解疲劳、恢复体力

161 乌梅糙米糊 缓解疲惫

161 西蓝花胡萝卜茴香汁 改善倦怠

162 运动族

162 黑豆蜂蜜豆浆 缓解疲劳

163 花生腰果豆浆 补充体力、缓解疲劳

164 百合大枣米糊 增强体力

164 蔬菜浓汁 增强体力

165 婴儿期

165 核桃燕麦豆浆 促进大脑发育

166 橘皮莲藕蜜汁 提高免疫力

167 青春期

167 清凉薄荷豆浆 疏风散热

168 牛奶花生米糊 增强活力

168 香蕉酸奶汁 排除体内毒素

169 更年期

169 桂圆糯米豆浆 缓解更年期症状

170 燕麦大枣豆浆 养血安神

170 花生豆浆 补益身体

171 绿茶豆浆 延缓衰老

171 黄豆黑米糊 适合更年期人群

172 黑豆黑米糊 健脾补肾

172 甘蔗黄瓜汁 改善更年期贫血

173 老年期

173 五谷延年豆浆 延缓衰老

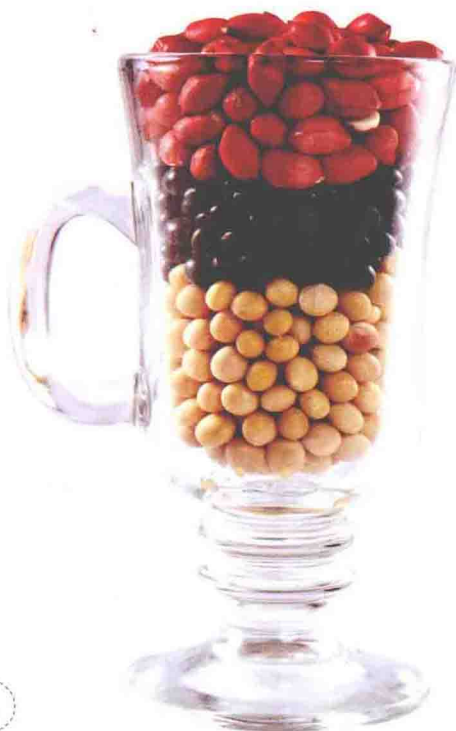
174 长寿五豆豆浆 润肤、补充能量

175 糯米栗子米糊 延缓衰老

175 柑橘番石榴汁 延缓衰老

176 活力西红柿蔬菜汁 降血压

177 附录：经典豆浆、米糊、蔬果汁食材搭配一览表



壹

有豆浆，
才是好日子



五谷濡养，无豆不行

豆类营养价值很高，一直是我国传统饮食中不可缺少的重要组成部分。《黄帝内经·素问》中说：“五谷宜为养，失豆则不良。”就是说，五谷是有营养的，但不搭配豆类，营养就会失去平衡。民间更有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。

根据营养成分和含量的不同，豆类可分为两种：大豆类，如黄豆、青豆、黑豆等；其他豆类，如绿豆、红豆、豌豆、豇豆、扁豆、刀豆、蚕豆等。每种豆类都具有很高的营养价值。

现代营养学研究证明，豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食物。豆类不仅富含蛋白质，而且几乎不含胆固醇，是中国人补充蛋白质、钙和锌等营养成分的最佳食物来源。另外，由于豆类中所含的不饱和脂肪酸很多，因而是预防高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品。每天适量多吃些豆类及其制品，可有效增强人体免疫力，降低患病的概率。需要指出的是，如果将五谷杂粮搭配制成豆浆，就可将人体中最需要的8大重要营养素积聚在一起，更有利于人体全面吸收各种营养。

豆浆中重要的营养素

大豆异黄酮

大豆异黄酮被称为植物雌激素，具有抑制和协同双向调节作用：当人体内雌激素水平偏低时，可提高体内雌激素水平；当人体内雌激素水平过高时，可降低体内雌激素水平。

另外，大豆异黄酮还能缓解女性更年期综合征的部分症状。

大豆卵磷脂

大豆卵磷脂的主要作用有：延缓人体衰老；有降低血脂和胆固醇；保护肝脏，预防脂肪肝；保护脑功能，提高学习和工作效率等。

■ 膳食纤维

大豆膳食纤维包括大豆中那些不能为人体消化酶消化的纤维素、果胶质等，在人体中可起到以下作用：调节血脂，降低胆固醇，可预防冠心病等；促进胃肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，预防便秘；预防胆结石的形成；降低血糖含量；减少身体对热量的摄入及对食物中油脂的吸收；预防肠癌、乳腺癌等。

■ 大豆蛋白

大豆类食物所含的高蛋白属于优质植物蛋白，是冠心病患者及血脂异常者、胆固醇超标者、肥胖者摄取蛋白质的最佳选择。

■ 不饱和脂肪酸

机体的正常运行要依赖于两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。相较于饱和脂肪酸而言，不饱和脂肪酸是一种较为健康的脂肪酸，具有降低血液黏度、降低胆固醇、改善血液微循环、保护脑血管、增强记忆力和思维能力的作用。另外，不饱和脂肪酸还可预防血脂异常、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、风湿病、心脑血管等疾病的发生。

■ 大豆低聚糖

大豆低聚糖是大豆类食物中所含可溶性糖类的总称，具有通便洁肠、促进肠道内双歧杆菌增殖、降低血清胆固醇和保护肝脏的作用，所以常喝豆浆可以保持肠道菌群的生态平衡。

■ 大豆皂素

大豆皂素是一种具有防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，可增强人体免疫力，并缓解癌细胞的生长。科学研究证实，大豆皂素对多种癌细胞都有抑制作用。

■ 矿物质

大豆类食物中含有钙、铁、镁等多种矿物质，将其做成豆浆后，其中的钙能明显地预防骨质疏松症的发生；铁能预防缺铁性贫血；镁能缓解神经紧张、情绪不稳等。

依步详解豆浆DIY

Step1 选豆

想要磨出口味醇正的豆浆，选择优质豆是最关键的一步。选豆时，应选择颗粒饱满、大小一致、无杂色、无霉烂、无虫蛀、无破皮的优质豆。（图1）。



Step2 泡豆

用清水洗净豆子后将其充分地浸泡，使豆质软化，然后进行粉碎、充分加热及过滤，这样可以提高豆中营养的消化吸收率。干豆要用清水浸泡10~12小时才能泡得比较充分。可在晚上把豆泡上，待第二天早上制作豆浆。另外，选择能打干豆的豆浆机更为方便（图2）。



Step3 制作豆浆

将浸泡好的豆子倒入豆浆机中，加入适量水，再放上机头，接通电源，按下功能键，15~20分钟即可制好。如果喜欢口感细腻的豆浆，可用过滤网过滤（图3、图4、图5）。



Step4 倒出豆浆，清洗豆浆机

做好豆浆后，要及时将豆浆倒入容器，并立即清洗豆浆机。清洗时，可用软布将豆浆机杯身、机头及刀片上的豆渣擦拭干净，然后用软毛刷子刷洗缝隙中的豆渣。但要记住，千万不能将机头浸泡在水中或用水直接冲淋机头的上半部分，否则易使电源线受潮而引起短路（图6）。



Step5 冷藏剩余豆浆

每次打的豆浆最好一次喝完，喝剩下的豆浆要倒入密闭盛器中，放入冰箱冷藏，饮用时需煮沸。但是，冷藏的豆浆也应尽快喝完，以防变质（图7）。



制作豆浆的小注意

■ 制做豆浆用湿豆

经过浸泡的豆子，由于表皮的脏物已经清除，因此可以大大提高豆中营养的消化吸收率。而且充分浸泡豆子，可使其中所含的微量黄曲霉素（豆腥味的来源）含量大大降低。

■ 宜用清水做豆浆

直接用泡豆的水做出的豆浆，不仅有咸味、不鲜美，而且也不卫生，饮用后有损健康，还可能导致腹痛、腹泻、呕吐。所以，浸泡豆子后要倒掉黄色碱水，用清水将豆子清洗几遍，这样才能做出好豆浆，并保证卫生和健康。

■ 豆浆煮开喝才健康

豆浆未煮开会对人体有害，因为其中含有的皂素、胰蛋白酶抑制物这两种有毒物质对胃肠道会产生刺激，从而引起中毒症状。所以，在豆浆煮沸后应继续加热3~5分钟，这样煮出来的豆浆才是安全和健康的。

■ 豆浆里不宜放鸡蛋

鸡蛋虽好，但放在豆浆中却会妨碍人体吸收营养。因为鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质，从而降低二者的营养价值。



好豆浆需具备的三个标准

我们可以通过以下三个方面来辨别豆浆的品质。

净

喝豆浆前，要注意观察操作人员的身体是否健康；豆、水和器具是否干净；场所环境是否卫生，有无蚊、蝇、鼠等传染源；制浆流程有无卫生保障。

鲜

豆浆最好是现做现喝，在做好后两小时内喝完，夏季更应如此，否则容易变质；如果对于豆浆的新鲜度没有把握，最好不要喝。

浓

根据最新的豆浆机国家标准要求：一级香浓豆浆应具有浓度高、口感好、营养易吸收的特点，能够满足追求高品质享受的消费需求；劣质豆浆则显得稀淡，有的是通过使用添加剂和面粉来增强浓度的，而且其口感不好，营养价值也很低。

豆浆的三个保存法

在家中自制豆浆时，最好即做即饮，如果制作的豆浆一次喝不完，也可以选择下面的方法进行保存。

隔天保存豆浆法

当剩下豆浆时，可将剩余的豆浆倒入干净的杯子中，放进冰箱保存。冬季可早晚加热饮用，夏季则只需加热一次。

7天保存豆浆法

准备容器

准备一只耐热、密封性好的干净太空瓶。由于豆浆机制作出来