



赠送

《常用食材搭配宜忌速查》精美拉页

豆浆米糊 蔬果汁一本通



玩转豆浆机，每天不重样
轻松喝出美味和健康

侯伟◎主编

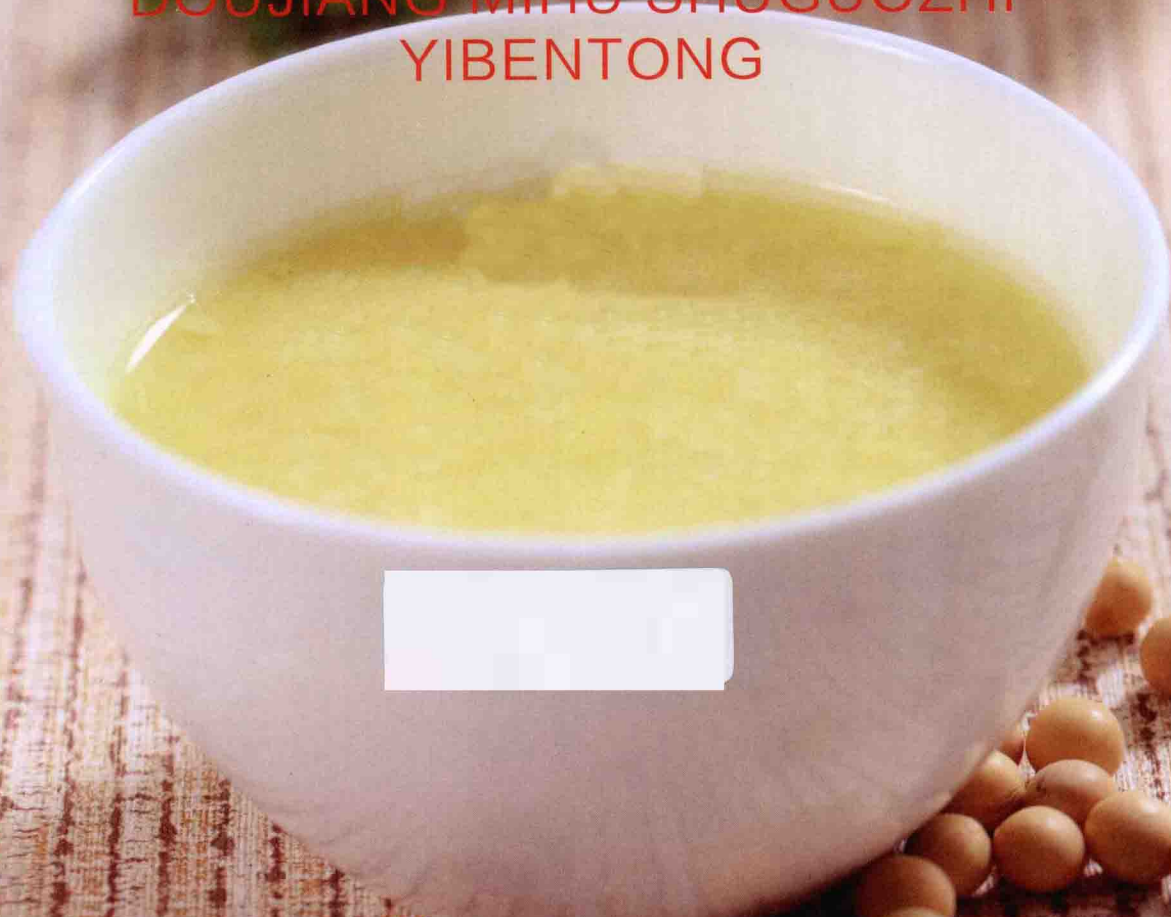


中国纺织出版社

豆浆米糊 蔬果汁一本通

侯伟◎主编

DOUJIANG MIHU SHUGUOZHI
YIBENTONG



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆米糊蔬果汁一本通 / 侯伟主编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5180-0775-2

I. ①豆… II. ①侯… III. ①豆制食品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS214.2
②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第151827号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 储志伟
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 149千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



11 养生豆浆米糊蔬果汁，自己轻松做

- 11 如何选购豆浆机
- 12 豆料的选购
- 13 做出营养加倍的好豆浆
- 14 自制米糊，呵护健康
- 15 有台家用豆浆机就能做米糊
- 16 蔬果汁的神奇力量
- 17 自制蔬果汁小技巧
- 18 豆浆 • 米糊 • 蔬果汁营养 Q&A

PART 01

经典豆浆米糊蔬果汁 —— 零厨艺也能一学就会

20 经典原味豆浆

- 20 黄豆豆浆 益气养血、健脾补虚
- 21 黑豆豆浆 防病、抗衰老
- 21 青豆豆浆 健脾祛湿、利水
- 22 绿豆豆浆 清热解毒、护肝利肾

- 22 红豆豆浆 健脾祛湿、利水消肿
23 豌豆豆浆 补益脾胃、有助消化

24 经典原味米糊

- 24 大米糊 滋阴润肺、健脾和胃
25 黑米糊 滋补肝肾、益气活血
25 糯米糊 健脾养胃、补中益气
26 紫米糊 滋阴补肾、活血补血
26 薏米糊 清热利尿、防癌

27 经典原味蔬果汁

- 27 橙汁 生津止渴、润肺化痰
28 西瓜汁 清热解暑、利尿消肿
28 葡萄汁 补气养血、安神补虚
29 芒果汁 降胆固醇、益胃生津
29 番茄汁 抗氧化、防动脉粥样硬化
30 黄瓜汁 清热利尿、预防口腔疾病
30 胡萝卜汁 解毒防癌、润肤明目

PART 02

保健养生豆浆米糊蔬果汁——每天一杯为健康添活力

32 健脾养胃

- 33 大米豆浆 健脾益气
33 玉米豆浆 保护脾胃健康
34 糯米红枣糊 健脾养胃、滋阴养血
34 甘蓝汁 益脾和胃、调理胃溃疡
35 菠萝汁 开胃顺气、解油腻

36 养护肝脏

- 37 菊花绿豆浆 去肝火
37 绿豆荞麦花生糊 防治脂肪肝

- 38 玉米绿豆米糊 改善肝功能

- 38 樱桃苹果汁 疏肝解郁

- 39 番茄橘子汁 降低肝癌的
发病率

- 39 水梨胡萝卜汁 增强肝脏
解毒能力

40 补肾养肾

- 41 小米枸杞豆浆 滋补肾脏、
生精养血



- 41 黑豆芝麻豆浆 补肾精、强肾气
42 黑豆糯米糊 补肾滋阴
42 黑米薏米核桃糊 补肾固精、
温肺定喘
43 山药黄瓜汁 强精固肾、健脾胃

44 滋阴补气

- 45 桂圆山药豆浆 滋阴润燥、
补中益气
46 花生豆浆 益气补虚、滋阴润肺
46 百合绿豆红薯糯米糊 滋阴
清热、止血活血
47 黑芝麻黄芪米糊 益气养血、
养颜润肤
47 梨子葡萄汁 养阴清热、益气补血

48 提高免疫力

- 49 玫瑰薏米豆浆 强化免疫系统
49 糙米花生杏仁糊 防病、抗衰老
50 黑米芝麻糊 增强免疫、抵抗辐射
50 猕猴桃汁 增强免疫力、抗癌
51 青椒胡萝卜生姜汁 增强抗病能力
51 葡萄莴苣汁 抗衰老、防癌抗癌

52 缓解疲劳

- 53 绿豆红枣豆浆 补充体力、
消除疲劳
53 腰果花生米糊 预防疲劳及
注意力减退
54 红枣燕麦糙米糊 消除疲劳、
补血养心
54 西瓜鲜橙汁 及时补充能量消耗
55 青椒白菜番茄汁 缓解工作、

生活压力

- 55 番茄哈密瓜汁 增强体力、
消除疲劳

56 明目护眼

- 57 枸杞豆浆 滋补肝肾、明目
57 香蕉蛋黄米糊 改善眼睛干涩
58 玉米糊 预防老年性眼病
58 胡萝卜橘子汁 补血明目
59 苦瓜菠菜汁 明亮双眼
59 番茄柳橙汁 明目护眼、
保护视力

60 健脑益智

- 61 核桃芝麻豆浆 健脑益智、
补血益气
62 燕麦核桃豆浆 增强记忆、调节
血脂
62 百合莲子豆浆 健脑、增强
记忆力
63 小米芝麻糊 改善脑力不足
63 猕猴桃苹果薄荷汁 醒脑提神、
增强记忆

64 防癌抗癌

- 65 山药红薯豆浆 滋补元气、
抗癌防衰
66 红薯滋补米糊 调养五脏、
补气生血
66 苦瓜蜂蜜姜汁 抑制癌细胞活性
67 西蓝花胡萝卜汁 有效预防癌症
67 猕猴桃甘蓝汁 防癌抗衰、
增强免疫力

68 排毒养颜

- 69 绿豆海带豆浆 解毒、排重金属
- 69 红薯绿豆糙米糊 排毒养颜、
益气养阴
- 70 黄豆南瓜大米糊 促进有毒物质
排出
- 70 番茄芹菜汁 清热解毒、减肥美容
- 71 苹果莴苣汁 排毒、美白祛斑
- 71 香蕉火龙果汁 解毒、减肥、润肠

72 清热去火

- 73 大米小麦豆浆 消渴除热、
养血安神
- 73 绿豆百合菊花豆浆 适用
于多种上火症状
- 74 胡萝卜绿豆米糊 清胃火、
去心火
- 74 生菜雪梨汁 清热降火、
安神助眠

PART 03

对症食疗豆浆米糊蔬果汁 —— 头疼脑热绕道走

76 高血压

- 77 大米荞麦豆浆 降压强心
- 77 芹菜汁 预防高血压并发症
- 78 小白菜番茄汁 排钠降压
- 78 苹果甘蓝汁 预防脑卒中
- 79 香蕉汁 控制血压、润肠通便

80 高脂血症

- 81 燕麦小米豆浆 降血脂、助睡眠
- 81 红豆山楂米糊 减肥降脂
- 82 红薯绿豆红枣糊 降血脂、
保护心血管
- 82 冬瓜萝卜汁 阻止体内脂肪堆积
- 83 洋葱黄瓜汁 有效降低胆固醇
- 83 甜椒番茄汁 抗氧化、降血脂

84 糖尿病

- 85 燕麦芝麻豆浆 减少糖分吸收

- 85 燕麦南瓜糊 降糖止渴、
降脂减肥
- 86 玉米燕麦糊 降糖、降脂
- 86 苦瓜芹菜汁 使葡萄糖代谢平衡
- 87 葡萄柚菠菜汁 降糖降压、
排肠毒
- 87 莴苣汁 改善糖代谢



88 贫血

- 89 补血养颜豆浆 调养气血、
补虚损
- 89 桂圆米糊 补脾生血、
滋阴益气
- 90 糯米莲子山药糊 益气生血、
健脾和胃
- 90 圣女果汁 补血养血
- 91 草莓葡萄柚汁 预防贫血、
养肝明目
- 91 桃子柠檬汁 防治贫血、
消除疲劳

92 失眠

- 93 小麦豆浆 养心益脾
- 93 小米豆浆 和胃安眠
- 94 红枣莲子豆浆 安神、
镇静、催眠
- 94 红豆桂圆豆浆 补益心脾、
养血安神
- 95 小麦红枣桂圆大米糊 安神
助眠、滋阴养血
- 95 芹菜胡萝卜汁 镇静安神、
补气养血

96 咳嗽

- 97 糯米百合藕豆浆 清肺润燥、
止咳化痰
- 97 白果豆浆 敛肺、化痰、定喘
- 98 百合薏米糊 润肺止咳、
清心安神
- 98 二米南瓜糊 滋阴润肺、排毒

- 99 荸荠雪梨汁 润肺、祛痰止咳
- 99 苹果莲藕汁 止咳平喘、清热生津

100 消化不良

- 101 玉米小米豆浆 促进消化、
利尿排便
- 101 高粱小米豆浆 益脾和胃、
补虚益气
- 102 黄豆糯米糊 健脾养胃
- 102 山楂汁 增进食欲、帮助消化
- 103 白萝卜汁 破气、行滞、助消化
- 103 番茄菠萝汁 清热利水、
健胃消食

104 感冒

- 105 绿豆百合莲子豆浆 疏风清热、
解毒利尿
- 105 紫苏米糊 发汗散寒
- 106 红枣枸杞姜米糊 补脾养心、
调和脾胃
- 106 紫甘蓝洋葱汁 杀菌消炎、抗感冒
- 107 苦瓜洋葱汁 抵御流感病毒
- 107 西芹黄瓜菠菜汁 消炎退热

108 水肿

- 109 红豆薏米豆浆 利水消肿、
健脾去湿
- 109 红豆燕麦小米糊 健脾益胃、
利尿消肿
- 110 冬瓜黄瓜汁 消水肿佳品
- 110 苦瓜黄瓜汁 消水肿、祛热解毒
- 111 苹果西芹汁 消退面部、四肢水肿
- 111 黄瓜苹果橙汁 消水肿、清热解毒

112 便秘

- 113 糙米荞麦米糊 清宿便、防止便秘
- 114 杏仁豆浆 润肠通便、延缓衰老
- 114 红薯小米糊 宽肠通便
- 115 芹菜白菜汁 促进大便排泄
- 115 香蕉苹果汁 促进肠蠕动

116 骨质疏松症

- 117 栗子燕麦豆浆 改善筋骨疼痛
- 117 五豆豆浆 减少钙质流失
- 118 薏米芝麻双仁米糊 防止和延缓骨质疏松
- 118 柠檬汁 壮骨、提高骨密度

PART 04

全方位营养豆浆米糊蔬果汁——人手一杯，四季安康

120 儿童

- 121 南瓜豆浆 促进生长发育
- 121 花生芝麻米糊 益智健脑、益气养血
- 122 胡萝卜黑米糊 提高幼儿身体免疫力
- 122 苹果汁 缓解宝宝腹泻
- 123 甘蓝西芹汁 对抗幼儿湿疹
- 123 樱桃油桃汁 防贫血、增强体质

124 青少年

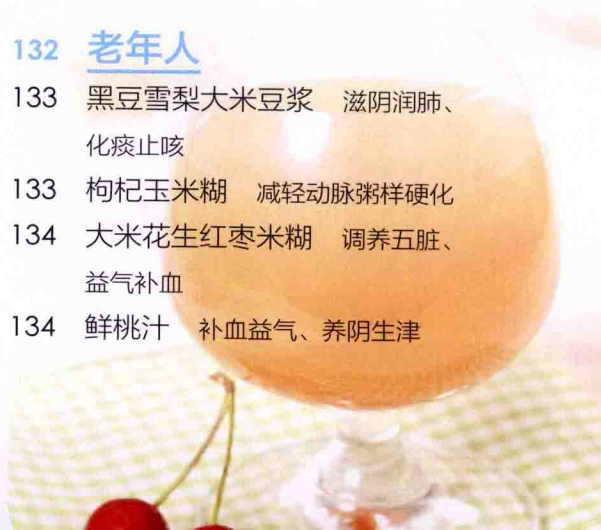
- 125 大米核桃花生豆浆 健脑益智
- 125 黑芝麻糊 滋补虚弱、强壮身体
- 126 黄豆薏米糊 对抗青春痘
- 126 香瓜苹果汁 消除学习或工作疲劳
- 127 胡萝卜芹菜苹果汁 缓解眼睛疲劳
- 127 猕猴桃梨香蕉汁 清心安神、抗抑郁

128 中年人

- 129 燕麦红枣豆浆 益气养血、延缓衰老
- 129 糯米桂圆豆浆 改善更年期不适症状
- 130 红枣枸杞豆浆 改善心肌营养
- 130 红枣核桃米糊 补血安神
- 131 苹果莴苣汁 消除疲劳、增强抵抗力
- 131 葡萄柚汁 预防心脑血管疾病

132 老年人

- 133 黑豆雪梨大米豆浆 滋阴润肺、化痰止咳
- 133 枸杞玉米糊 减轻动脉粥样硬化
- 134 大米花生红枣米糊 调养五脏、益气补血
- 134 鲜桃汁 补血益气、养阴生津



- 135 西蓝花甘蓝汁 抗癌、增强免疫力
135 金橘油菜胡萝卜汁 益气补血、
开胃顺气

136 春季

- 137 茉莉花豆浆 舒缓情绪、
解郁散结
137 薏米糯米红枣糊 对抗春季过敏
138 菠菜汁 改善肝气不舒
138 白萝卜姜汁 健胃通气、祛寒散风
139 洋葱胡萝卜汁 预防春季感冒

140 夏季

- 141 绿豆小米豆浆 消暑、清热解毒
141 红豆小米豆浆 消渴除热、
清热利湿
142 冬瓜薏米糊 健脾祛湿
142 西瓜黄瓜汁 解暑热

- 143 香瓜柠檬汁 清热解暑、除烦止渴
143 草莓汁 消暑解热、利咽止咳

144 秋季

- 145 黑豆银耳百合豆浆 生津润肺、
去秋燥
146 杏仁米糊 止咳、润肺
146 莲藕汁 养阴清热、润燥止渴
147 猕猴桃雪梨汁 缓解秋燥
147 洋葱胡萝卜白菜汁 防治
秋冬皮肤干燥

148 冬季

- 149 芝麻豆浆 补肾养肾
149 红豆芝麻糯米姜片糊 温暖脏腑、
生热散寒
150 西芹萝卜汁 促进消化、减肥降脂
150 青椒洋葱汁 预防冬季感冒

PART 05

滋味无穷的豆浆豆渣佳肴——整粒豆子都有用武之地

152 豆浆料理食谱

- 152 自制豆腐 清热润燥、补中益气
152 川香豆花 预防心血管疾病
153 豆浆菜心汤 清热解毒、除烦解渴
153 豆浆火锅 纤体瘦身、补气养生
154 豆浆软饼 提高免疫力
154 豆浆汤圆 补虚、健脾

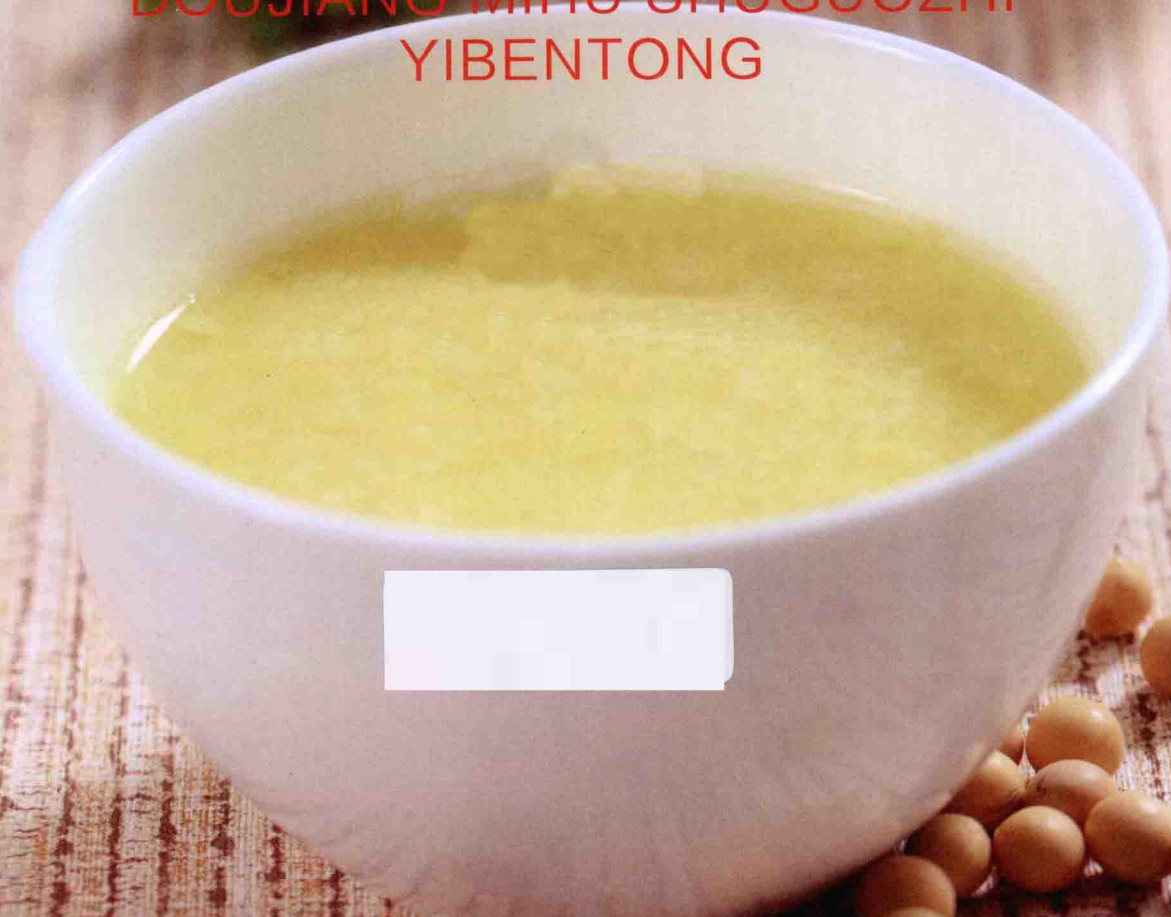
155 健康豆渣食谱

- 155 肉末炒豆渣 降脂、防治便秘
155 茼蒿拌豆渣 健脾消肿、行气利尿
156 豆渣摊鸡蛋 补血、养心安神
156 豆渣萝卜丸子 润肺、通气
157 果仁豆渣粥 健脑益智
157 豆渣花卷 促进消化
158 附录 一周豆浆米糊蔬果汁
& 营养早餐搭配推荐

豆浆米糊 蔬果汁一本通

侯伟◎主编

DOUJIANG MIHU SHUGUOZHI
YIBENTONG



中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆米糊蔬果汁一本通 / 侯伟主编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5180-0775-2

I. ①豆… II. ①侯… III. ①豆制品—饮料—制作
②果汁饮料—制作③蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS214.2
②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第151827号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 储志伟
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 149千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 Preface

豆浆、米糊、蔬果汁是中国人餐桌上最常见的健康饮食，而且这3种饮食特别适合自制，只要用一台家用豆浆机就可以轻松搞定。

自制的豆浆、米糊、蔬果汁，摆脱了添加剂的阴霾，汲取的是其原汁原味的营养。豆浆被营养学家推荐为防治高血压、动脉粥样硬化、高脂血症等疾病的理想食品，还能延缓衰老、养颜瘦身；米糊在中国的饮食文化中已有2000多年的历史，古人甚至称粥糊是“第一补人之物”；蔬果汁则能维持人体的酸碱平衡，使人的体质趋向于较为健康的碱性。

为了让更多的家庭受益于自制豆浆、米糊、蔬果汁所带来的活力和健康，我们特别编撰了这本《豆浆米糊蔬果汁一本通》。全书介绍了数百道豆浆、米糊、蔬果汁的做法，每道豆浆、米糊、蔬果汁均配有精美的图片和详细的制作过程，并附有营养功效、贴心提醒、佐餐搭配推荐等实用且贴心的小栏目。所有饮品分为经典原味、保健养生、对症食疗、不同人群及季节4个部分进行介绍，读者可以按需选择，十分方便实用。书的最后还有豆浆豆渣佳肴，具有不错的生活指导意义。

本书最大的特点是在一本书内，同时介绍了豆浆、米糊、蔬果汁这3大类饮品的做法，而且不是单纯只讲做法，每一道饮品具有什么营养功效都讲解得很清楚，让您喝得明明白白。同时与什么样的佐餐搭配，书中也奉上了搭配建议，设身处地从读者的角度出发，让您花一本书的钱，获得多本书内容的性价比。

跟着本书做，您每天都能喝上不重样的豆浆、米糊、蔬果汁，在享受美味的同时获得健康。



11 养生豆浆米糊蔬果汁，自己轻松做

- 11 如何选购豆浆机
- 12 豆料的选购
- 13 做出营养加倍的好豆浆
- 14 自制米糊，呵护健康
- 15 有台家用豆浆机就能做米糊
- 16 蔬果汁的神奇力量
- 17 自制蔬果汁小技巧
- 18 豆浆·米糊·蔬果汁营养 Q&A

PART 01

经典豆浆米糊蔬果汁 —— 零厨艺也能一学就会

20 经典原味豆浆

- 20 黄豆豆浆 益气养血、健脾补虚
- 21 黑豆豆浆 防病、抗衰老
- 21 青豆豆浆 健脾祛湿、利水
- 22 绿豆豆浆 清热解毒、护肝利肾

- 22 红豆豆浆 健脾祛湿、利水消肿
23 豌豆豆浆 补益脾胃、有助消化

24 经典原味米糊

- 24 大米糊 滋阴润肺、健脾和胃
25 黑米糊 滋补肝肾、益气活血
25 糯米糊 健脾养胃、补中益气
26 紫米糊 滋阴补肾、活血补血
26 薏米糊 清热利尿、防癌

27 经典原味蔬果汁

- 27 橙汁 生津止渴、润肺化痰
28 西瓜汁 清热解暑、利尿消肿
28 葡萄汁 补气养血、安神补虚
29 芒果汁 降胆固醇、益胃生津
29 番茄汁 抗氧化、防动脉粥样硬化
30 黄瓜汁 清热利尿、预防口腔疾病
30 胡萝卜汁 解毒防癌、润肤明目

PART 02

保健养生豆浆米糊蔬果汁——每天一杯为健康添活力

32 健脾养胃

- 33 大米豆浆 健脾益气
33 玉米豆浆 保护脾胃健康
34 糯米红枣糊 健脾养胃、滋阴养血
34 甘蓝汁 益脾和胃、调理胃溃疡
35 菠萝汁 开胃顺气、解油腻

36 养护肝脏

- 37 菊花绿豆浆 去肝火
37 绿豆荞麦花生糊 防治脂肪肝

- 38 玉米绿豆米糊 改善肝功能

- 38 樱桃苹果汁 疏肝解郁

- 39 番茄橘子汁 降低肝癌的
发病率

- 39 水梨胡萝卜汁 增强肝脏
解毒能力

40 补肾养肾

- 41 小米枸杞豆浆 滋补肾脏、
生精养血



41 黑豆芝麻豆浆 补肾精、强肾气

42 黑豆糯米糊 补肾滋阴

42 黑米薏米核桃糊 补肾固精、
温肺定喘

43 山药黄瓜汁 强精固肾、健脾胃

44 滋阴补气

45 桂圆山药豆浆 滋阴润燥、
补中益气

46 花生豆浆 益气补虚、滋阴润肺

46 百合绿豆红薯糯米糊 滋阴
清热、止血活血

47 黑芝麻黄芪米糊 益气养血、
养颜润肤

47 梨子葡萄汁 养阴清热、益气补血

48 提高免疫力

49 玫瑰薏米豆浆 强化免疫系统

49 糙米花生杏仁糊 防病、抗衰老

50 黑米芝麻糊 增强免疫、抵抗辐射

50 猕猴桃汁 增强免疫力、抗癌

51 青椒胡萝卜生姜汁 增强抗病能力

51 葡萄莴苣汁 抗衰老、防癌抗癌

52 缓解疲劳

53 绿豆红枣豆浆 补充体力、
消除疲劳

53 腰果花生米糊 预防疲劳及
注意力减退

54 红枣燕麦糙米糊 消除疲劳、
补血养心

54 西瓜鲜橙汁 及时补充能量消耗

55 青椒白菜番茄汁 缓解工作、

生活压力

55 番茄哈密瓜汁 增强体力、
消除疲劳

56 明目护眼

57 枸杞豆浆 滋补肝肾、明目

57 香蕉蛋黄米糊 改善眼睛干涩

58 玉米糊 预防老年性眼病

58 胡萝卜橘子汁 补血明目

59 苦瓜菠菜汁 明亮双眼

59 番茄柳橙汁 明目护眼、
保护视力

60 健脑益智

61 核桃芝麻豆浆 健脑益智、
补血益气

62 燕麦核桃豆浆 增强记忆、调节
血脂

62 百合莲子豆浆 健脑、增强
记忆力

63 小米芝麻糊 改善脑力不足

63 猕猴桃苹果薄荷汁 醒脑提神、
增强记忆

64 防癌抗癌

65 山药红薯豆浆 滋补元气、
抗癌防衰

66 红薯滋补米糊 调养五脏、
补气生血

66 苦瓜蜂蜜姜汁 抑制癌细胞活性

67 西蓝花胡萝卜汁 有效预防癌症

67 猕猴桃甘蓝汁 防癌抗衰、
增强免疫力

68 排毒养颜

- 69 绿豆海带豆浆 解毒、排重金属
- 69 红薯绿豆糙米糊 排毒养颜、
益气养阴
- 70 黄豆南瓜大米糊 促进有毒物质
排出
- 70 番茄芹菜汁 清热解毒、减肥美容
- 71 苹果莴苣汁 排毒、美白祛斑
- 71 香蕉火龙果汁 解毒、减肥、润肠

72 清热去火

- 73 大米小麦豆浆 消渴除热、
养血安神
- 73 绿豆百合菊花豆浆 适用
于多种上火症状
- 74 胡萝卜绿豆米糊 清胃火、
去心火
- 74 生菜雪梨汁 清热降火、
安神助眠

PART 03

对症食疗豆浆米糊蔬果汁 —— 头疼脑热绕道走

76 高血压

- 77 大米荞麦豆浆 降压强心
- 77 芹菜汁 预防高血压并发症
- 78 小白菜番茄汁 排钠降压
- 78 苹果甘蓝汁 预防脑卒中
- 79 香蕉汁 控制血压、润肠通便

80 高脂血症

- 81 燕麦小米豆浆 降血脂、助睡眠
- 81 红豆山楂米糊 减肥降脂
- 82 红薯绿豆红枣糊 降血脂、
保护心血管
- 82 冬瓜萝卜汁 阻止体内脂肪堆积
- 83 洋葱黄瓜汁 有效降低胆固醇
- 83 甜椒番茄汁 抗氧化、降血脂

84 糖尿病

- 85 燕麦芝麻豆浆 减少糖分吸收

- 85 燕麦南瓜糊 降糖止渴、
降脂减肥
- 86 玉米燕麦糊 降糖、降脂
- 86 苦瓜芹菜汁 使葡萄糖代谢平衡
- 87 葡萄柚菠菜汁 降糖降压、
排肠毒
- 87 莴苣汁 改善糖代谢

