

豆浆米糊蔬果汁

掌中查

掌中查享生活

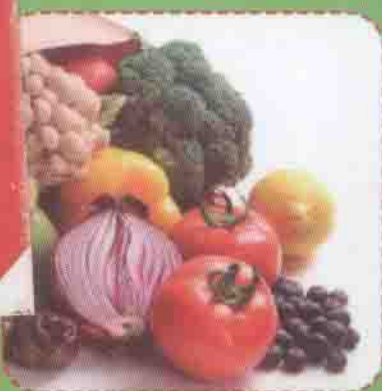
ZHANGZHONGCHA



龚仆

编著

新鲜蔬果，五谷杂粮，保留原汁原味的营养，给人们带来清新自然的享受。



掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

豆浆米糊蔬果汁

掌中查

龚 仆 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

豆浆米糊蔬果汁掌中查 / 龚仆编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5335-4186-6

I. ①豆… II. ①龚… III. ①豆制品—饮料—制作②果汁饮料—制作③菜汁—饮料—制作
IV. ①TS214.2②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290488号

书 名	豆浆米糊蔬果汁掌中查
编 著	龚 仆
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年2月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4186-6
定 价	24.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)



目录

Contents

第一篇 概述

第一章 豆浆知识

豆浆富含营养 / 20

豆浆的来源——豆类 / 20

豆浆的营养成分 / 21

制作豆浆有诀窍 / 23

购买制作工具——豆浆机 / 23

豆浆机使用技巧 / 24

制作豆浆的步骤 / 26

制作豆浆的要点 / 28

饮用豆浆需注意 / 29

优质豆浆的标准 / 29

饮用豆浆忌随意 / 30

豆浆并非人人皆宜 / 30

保存豆浆有讲究 / 32

豆浆料理美味多 / 32

豆浆核桃糯米糊 / 33

豆浆核桃蜜 / 33

豆浆玉米笋 / 34

洋葱玉米浆汤 / 34

豆浆玉米面羹 / 35

猕猴桃浆羹 / 35

豆浆熘苹果糕 / 36

红糖姜汁蛋羹 / 36

百合豆浆粥 / 37

香蕉苹果浆汁 / 37

豆渣同样不可忽视 / 38

豆渣营养不可小觑 / 38

豆渣既保健又美容 / 38

豆渣料理多种多样 / 38

第二章 米糊知识

米糊功效全且大 / 42

米糊营养丰富 / 42

米糊功效齐全 / 42

制作米糊有要求 / 42

制作方法 / 43

制作要求 / 44



第三章 蔬果汁知识

蔬果汁营养丰富 / 46

天然蔬果富含营养 / 46

蔬果汁益于身体 / 47

制作蔬果汁保健康 / 48

制作工具 / 48

制作蔬果汁的步骤 / 51

蔬果汁需要辅助原料 / 57

饮用蔬果汁有讲究 / 58

确保蔬果无污染 / 58

挑选应季蔬果 / 59

蔬果应洁净 / 59

辅料助美味 / 59

宜现榨现饮 / 59

早上饮用效果好 / 60

饮用宜细且慢 / 60

注重色彩搭配 / 60

蔬果渣可再利用 / 60

蔬果渣可美容 / 60

蔬果渣可作为食材 / 61



第二篇 经典推荐

第四章 经典豆浆

黄豆 / 64

黄豆原味豆浆 / 64

红豆 / 65

红豆养颜豆浆 / 65

绿豆 / 66

绿豆清凉豆浆 / 66

青豆 / 67

青豆开胃豆浆 / 67

黑豆 / 68

黑豆营养豆浆 / 68

百合 / 69

莲子百合豆浆 / 69

玫瑰 / 70

玫瑰花甜豆浆 / 70

桂花 / 71

桂花甜豆浆 / 71

菊花 / 72

百合菊花豆浆 / 72

薄荷 / 73

薄荷蜂蜜豆浆 / 73

核桃 / 74

核桃楂米豆浆 / 74

红枣 / 75

红枣红豆豆浆 / 75

胡萝卜 / 76

胡萝卜豆浆 / 76

香蕉 / 77

香蕉草莓豆浆 / 77

山药 / 78

燕麦山药豆浆 / 78

苹果 / 79

苹果黄豆豆浆 / 79

第五章 经典米糊

粳米 / 80

二米燕麦米糊 / 80

小米 / 81

小米米糊 / 81

糯米 / 82

山药糯米米糊 / 82

玉米 / 83

燕麦玉米米糊 / 83

糙米 / 84

枸杞糙米糊 / 84

薏米 / 85

西红柿薏米糊 / 85

高粱 / 86

高粱燕麦米糊 / 86

黑米 / 87

木耳黑米糊 / 87

花生 / 88

粳米花生米糊 / 88

小麦 / 89

小麦糯米米糊 / 89

燕麦 / 90

燕麦绿豆米糊 / 90

荞麦 / 91

荞麦花生米糊 / 91

第六章 经典蔬果汁

土豆 / 92

胡萝卜土豆汁 / 92

橙 / 93

甜椒橙汁 / 93

菠菜 / 94

香蕉菠菜汁 / 94

西红柿 / 95

西红柿苹果汁 / 95

芹菜 / 96

苹果芹菜汁 / 96

柠檬 / 97

柠檬胡萝卜汁 / 97

葡萄 / 98

紫葡萄菠萝汁 / 98

橘子 / 99

柠檬橘香蜜汁 / 99

菠萝 / 100

芹菜菠萝蜜汁 / 100





木瓜 / 101

木瓜玉米奶汁 / 101

水蜜桃 / 102

酸奶蜜桃菜汁 / 102

柚子 / 103

柠檬柚香梨汁 / 103

草莓 / 104

草莓椰奶汁 / 104

猕猴桃 / 105

猕猴桃黄瓜汁 / 105

香瓜 / 106

香瓜柠檬汁 / 106

西瓜 / 107

荸荠西瓜汁 / 107

第三篇 养生饮品全攻略

第七章 健康饮品功效全

纤体瘦身 / 110

茉莉绿茶豆浆 / 110

甘薯燕麦米糊 / 111

菠萝胡萝卜汁 / 111

排毒清体 / 112

绿豆甘薯豆浆 / 112

山楂酸甜米糊 / 113

芦笋苦瓜汁 / 113

美白护肤 / 114

花生薏米豆浆 / 114

花生蜜米糊 / 115

猕猴桃橙汁 / 115

润肤养颜 / 116

松子杏仁豆浆 / 116

薏米花生米糊 / 117

芦笋苜蓿橙汁 / 117

养发护发 / 118

黑芝麻豆浆 / 118

黑米黑芝麻糊 / 119

苹果南瓜奶汁 / 119

祛斑除痘 / 120

玫瑰薏米豆浆 / 120

红枣薏米糊 / 121

黄瓜哈密瓜汁 / 121

舒肝解郁 / 122

芝麻黑枣豆浆 / 122

苹果柠檬米糊 / 123

海带黄瓜汁 / 123

润肠通便 / 124

玉米渣豆浆 / 124

猕猴桃米糊 / 125

甘蔗山药汁 / 125

健体固肾 / 126

枸杞百合豆浆 / 126

黑豆黑米糊 / 127

苹果葡萄汁 / 127

健脾益气 / 128

小麦核桃豆浆 / 128

红枣桂圆米糊 / 129

葡萄哈密瓜汁 / 129

润肺滋阴 / 130

杏仁槐花豆浆 / 130

百合薏米糊 / 131

苹果桑果汁 / 131

暖身养胃 / 132

南瓜黄豆豆浆 / 132

牛奶黑米米糊 / 133

哈密瓜酸奶汁 / 133

清心祛火 / 134

慈姑桃米豆浆 / 134

粳米南瓜米糊 / 135

蓝莓菠萝汁 / 135

牙齿保健 / 136

花生紫米豆浆 / 136

苹果红枣米糊 / 137

猕猴桃香蕉汁 / 137



明目清心 / 138

枸杞萝卜豆浆 / 138

香蕉苹果米糊 / 139

西红柿梨汁 / 139

延缓衰老 / 140

核桃杏仁豆浆 / 140

核桃黄豆米糊 / 141

菠萝木瓜汁 / 141

强身健体 / 142

开心果奶豆浆 / 142

燕麦黑芝麻糊 / 143

西兰花苹果汁 / 143

缓解疲劳 / 144

咖啡豆浆 / 144

腰果栗子米糊 / 145

菠萝甜椒杏汁 / 145

释放压力 / 146

黑红绿豆浆 / 146

粳米桂圆米糊 / 147

芹菜柠檬汁 / 147

提高免疫力 / 148

甘薯南瓜豆浆 / 148



花生糙米米糊 / 149

红黄甜椒汁 / 149

增强记忆力 / 150

核桃芝麻豆浆 / 150

燕麦花生米糊 / 151

甘蔗圆白菜汁 / 151

活血化淤 / 152

山楂粳米豆浆 / 152

黑豆糯米米糊 / 153

芹菜菠萝奶汁 / 153

改善睡眠 / 154

百合薏米豆浆 / 154

燕麦红枣米糊 / 155

牛奶橙汁 / 155

提神醒脑 / 156

黑豆蜂蜜豆浆 / 156

苹果橙米糊 / 157

草莓双奶汁 / 157

第八章 健康饮品益于各年龄段

儿童期 / 158

燕麦芝麻豆浆 / 158

核桃绿豆米糊 / 159

草莓梨蛋奶汁 / 159

青春期 / 160

山药黄豆豆浆 / 160

牛奶花生米糊 / 161

香蕉酸奶汁 / 161

青年期 / 162

枸杞小米豆浆 / 162

绿豆甜米糊 / 163

西红柿柠檬汁 / 163

中年期 / 164

枸杞山药豆浆 / 164

玉米核桃米糊 / 165

菠萝橙汁 / 165

更年期 / 166

绿茶豆浆 / 166

黄豆黑米糊 / 167

甘蔗黄瓜汁 / 167

老年期 / 168
花生四豆豆浆 / 168

糯米栗子米糊 / 169
柑橘番石榴汁 / 169

第九章 健康饮品营养各族群

上班族 / 170

葡萄干豆浆 / 170
薏米红豆米糊 / 171
莴笋胡萝卜汁 / 171

应酬族 / 172

花生腰果豆浆 / 172
二米核桃米糊 / 173
木瓜草莓乳汁 / 173

夜猫族 / 174

双黑豆浆 / 174
乌梅糙米糊 / 175
西兰花茴香汁 / 175

考试族 / 176

葡萄干米豆浆 / 176
花生核桃米糊 / 177
毛豆青椒汁 / 177

电脑族 / 178

黄绿豆茶豆浆 / 178

海带芝麻米糊 / 179
香蕉葡萄奶汁 / 179

久坐族 / 180

胡萝卜黑豆浆 / 180
红枣芝麻米糊 / 181
杨桃橙汁 / 181

野外族 / 182

腰果莲子豆浆 / 182
红绿甜米糊 / 183
雪梨生菜汁 / 183

运动族 / 184

榛子仁黄豆浆 / 184
百合红枣米糊 / 185
西兰花葱奶汁 / 185

饮酒族 / 186

枸杞莲子豆浆 / 186
二米猪肝奶糊 / 187
橘子柠檬蜜汁 / 187

慢性胃炎 / 188

生菜豆浆 / 188

糙米南瓜米糊 / 189

油菜菠萝汁 / 189

呕吐 / 190

红枣山药豆浆 / 190

白菜绿米糊 / 191

百香木瓜汁 / 191

便秘 / 192

西瓜草莓豆浆 / 192

玉米香蕉米糊 / 193

香蕉芒果汁 / 193

食欲不振 / 194

红枣莲子豆浆 / 194

黄豆西瓜米糊 / 195

甘蓝薄荷汁 / 195

腹泻 / 196

猕猴桃豆浆 / 196

山药红枣米糊 / 197

荔枝柠檬汁 / 197

高血脂 / 198

南瓜百合豆浆 / 198

百合黑木耳糊 / 199

木瓜葡萄乳汁 / 199

高血压 / 200

黑豆薏米豆浆 / 200

粳米芹菜奶糊 / 201

橘子萝卜汁 / 201

糖尿病 / 202

玉米须豆浆 / 202

冬瓜燕麦米糊 / 203

西红柿苦瓜汁 / 203

脂肪肝 / 204

荷叶豆浆 / 204

黄豆甘薯米糊 / 205

栗子双瓜汁 / 205



失眠 / 206

桂圆黄豆浆 / 206

燕麦莲子米糊 / 207

哈密瓜黄瓜汁 / 207

骨质疏松 / 208

黑芝麻奶豆浆 / 208

粳米虾肉奶糊 / 209

樱桃圆白菜汁 / 209

贫血 / 210

桂圆红豆豆浆 / 210

黑木耳紫米糊 / 211

菠菜葡萄奶汁 / 211

咳嗽 / 212

蜂蜜豆浆 / 212

银耳橘皮米糊 / 213

雪梨苹果汁 / 213



感冒 / 214

葡萄干豆浆 / 214

葱姜杏仁米糊 / 215

菠萝橙椒汁 / 215

健忘 / 216

杏仁榛子豆浆 / 216

核桃白果米糊 / 217

草莓菠萝果汁 / 217

痛经 / 218

红枣莲子豆浆 / 218

当归腰果米糊 / 219

白菜苹果汁 / 219

月经不调 / 220

花生豆浆 / 220

杏仁核桃米糊 / 221

李子酸奶汁 / 221

神经衰弱 / 222

小麦仁黄豆浆 / 222

粳米南瓜奶糊 / 223

南瓜芒果蛋汁 / 223

牙痛 / 224

银耳百合豆浆 / 224

银耳荸荠米糊 / 225

青椒菠萝柚汁 / 225

牙龈出血 / 226

芹菜黄豆豆浆 / 226

燕麦白菜奶糊 / 227

南瓜花生奶汁 / 227

口腔溃疡 / 228

山楂二米豆浆 / 228

萝卜黄豆米糊 / 229

西瓜梅子汁 / 229

口臭 / 230

黄绿豆蜜豆浆 / 230

山楂豆腐米糊 / 231

营养火龙果汁 / 231

第十一章

健康饮品适于各节气

立春 / 232

金橘粳米豆浆 / 232

冬瓜杏仁米糊 / 233

苹果橙汁 / 233

雨水 / 234

黄豆牛奶豆浆 / 234

扁豆莴笋米糊 / 235

开心果牛奶汁 / 235

惊蛰 / 236

薏米荞麦豆浆 / 236

豆腐鸡肝米糊 / 237

柠檬西红柿汁 / 237

春分 / 238

玉米纯豆浆 / 238

黄豆小米米糊 / 239

芒果猕猴桃汁 / 239

清明 / 240

苹果蜜桃豆浆 / 240

红枣双米米糊 / 241

胡萝卜油菜汁 / 241

谷雨 / 242

菠萝豆浆 / 242

山药栗子米糊 / 243

芦荟柠檬蜜汁 / 243

立夏 / 244

西瓜酸奶豆浆 / 244

枸杞百合米糊 / 245

雪梨西瓜汁 / 245

小满 / 246

芦笋黄豆豆浆 / 246

冬瓜皮蛋米糊 / 247

苦瓜菠萝奶汁 / 247

芒种 / 248

百合黄绿豆浆 / 248

百合枸杞奶糊 / 249

菠萝西瓜汁 / 249

夏至 / 250

栗子燕麦豆浆 / 250

黑豆瓜桃米糊 / 251

苹果萝卜梨汁 / 251

小暑 / 252

胡萝卜红豆浆 / 252

杏仁莲藕米糊 / 253

缤纷蔬菜汁 / 253

大暑 / 254

绿茶消暑豆浆 / 254

菠菜菊花米糊 / 255

甘薯西柚奶汁 / 255

立秋 / 256

糯米莲藕豆浆 / 256

花生银耳米糊 / 257

葡萄银耳汁 / 257

处暑 / 258

糙米花生豆浆 / 258

燕麦绿豆米糊 / 259

百香哈密瓜汁 / 259

白露 / 260

菊花枸杞豆浆 / 260

红枣花生米糊 / 261

橘皮莲藕蜜汁 / 261