



总策划 杨建峰
主编 陈志田

291款精心挑选的养生豆浆
用最常见的材料磨出最健康的豆浆

男人养生豆浆、女人养生豆浆、特殊人群养生豆浆
您和您的家人都能在这里找到最适合的豆浆

养生豆浆

江西科学技术出版社



原料取自五谷杂粮
健康来自磨出的浆

营
养
天
然
健
康

养生

豆



浆

总策划 杨建峰
主 编 陈志田

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5029-4

I. ①养… II. ①陈… III. ①豆制食品—饮料—制作②豆制食品—饮料—食物养生
IV. ①TS214.2②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045675号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcb.com

选题序号: KX2014026

图书代码: D14036-101

养生豆浆

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5029-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-82

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

CONTENTS

Part 1 喝豆浆前，您得先了解以下知识

◎豆浆的营养成分及功效

大豆卵磷脂 / 010

矿物质 / 010

大豆低聚糖 / 010

大豆异黄酮 / 011

大豆皂苷 / 011

大豆蛋白质 / 011

大豆不饱和脂肪酸 / 011

◎饮用豆浆的注意事项

豆浆中不能冲入鸡蛋 / 012

做豆浆最好先泡豆 / 012

豆浆并非人人皆宜饮用 / 012

不要空腹饮豆浆 / 013

不要饮未煮熟的豆浆 / 013

豆浆中最好不要加入红糖 / 013

不要用豆浆代替牛奶喂婴儿 / 013

豆浆不能与药物同饮 / 013

◎豆浆的养生功效

豆浆对青少年的养生功效 / 014

豆浆对女性的养生功效 / 014

豆浆对男性的养生功效 / 015

豆浆对老年人的养生功效 / 015

◎巧用豆浆机制作豆浆

豆浆机的选购 / 016

豆浆机的结构 / 017

豆浆机的使用方法 / 018

Part 2 全家人都能喝的养生豆浆

◎增强免疫力豆浆

五色滋补豆浆 / 020

菊花雪梨豆浆 / 021

糙米花生豆浆 / 022

薏米百合豆浆 / 023

黄金米豆浆 / 023

八宝豆浆 / 024

风味杏仁豆浆 / 025

补虚饴糖豆浆 / 025

◎养肝豆浆

山药枸杞豆浆 / 026

花生豆浆 / 027

板栗燕麦豆浆 / 028

干果豆浆 / 029

芝麻黑米豆浆 / 030





目录 CONTENTS

红枣枸杞豆浆 / 031

◎健脾豆浆

百合莲子二豆浆 / 032

清口龙井豆浆 / 033

红绿二豆浆 / 033

薄荷大米二豆浆 / 034

高粱红枣豆浆 / 035

板栗豆浆 / 036

红薯山药豆浆 / 036

桂圆山药豆浆 / 037

◎养心豆浆

小麦豆浆 / 038

竹叶米豆浆 / 039

花生百合莲子浆 / 040

宁心百合红豆豆浆 / 040

百合莲子绿豆豆浆 / 041

红枣五豆浆 / 042

莲枣红豆豆浆 / 043

◎润肺豆浆

温补杏仁豆浆 / 044

金银花豆浆 / 045

补肺大米豆浆 / 046

雪梨豆浆 / 047

山药豆浆 / 047

◎补肾豆浆

二黑豆浆 / 048

黑米豆浆 / 049

补肾黑芝麻豆浆 / 050

杏仁坚果黑豆豆浆 / 051

小米豌豆豆浆 / 052

麦米豆浆 / 052

枸杞蚕豆豆浆 / 053

◎养胃豆浆

清爽开胃豆浆 / 054

香草豆浆 / 055

助消化高粱豆浆 / 056

开胃五谷酸奶豆浆 / 057

小米红豆豆浆 / 057

◎补钙豆浆

高钙豆浆 / 058

海带无花果绿豆豆浆 / 059

牛奶芝麻豆浆 / 059

板栗小米豆浆 / 060

红枣大麦豆浆 / 060

黄豆豆浆 / 061

◎健脑豆浆

蜂蜜核桃豆浆 / 062

核桃豆浆 / 063

黑红绿豆浆 / 064

红枣绿豆豆浆 / 064

五谷豆浆 / 065

核桃大米豆浆 / 066

健脑豆浆 / 067

◎清热去火豆浆

消暑三豆浆 / 068

清凉冰豆浆 / 069

绿豆豆浆 / 070

蒲公英小米绿豆豆浆 / 071

西瓜豆浆 / 071

◎祛湿豆浆

荞麦薏米豆浆 / 072

草莓豆浆 / 073

薏米红绿豆浆 / 074

玉米小米豆浆 / 074

山药薏米豆浆 / 075

◎减脂豆浆

山楂红豆豆浆 / 076

花粉木瓜薏米豆浆 / 077

山楂枸杞红豆豆浆 / 078

燕麦糙米豆浆 / 079

海带豆浆 / 079

◎排毒豆浆

红薯绿豆豆浆 / 080

绿茶二豆浆 / 081

解毒胡萝卜豆浆 / 082

百合菊花绿豆豆浆 / 082

苦瓜绿豆豆浆 / 083

红枣绿豆豆浆 / 084





Part 3 女人养生豆浆

◎美胸豆浆

- 橘柚豆浆 / 086
- 葡萄干酸豆浆 / 087
- 木瓜豆浆 / 088
- 葡萄豆浆 / 088
- 火龙果豆浆 / 089

◎子宫护理豆浆

- 山楂大米豆浆 / 090
- 百合小米豆浆 / 091
- 玫瑰油菜豆浆 / 091
- 大米莲藕豆浆 / 092
- 慈姑桃子小米豆浆 / 093

◎补血豆浆

- 桂圆红豆豆浆 / 094
- 小米红枣豆浆 / 095
- 红豆豆浆 / 096
- 红枣豆浆 / 097
- 红枣花生豆浆 / 097
- 桂圆红枣豆浆 / 098
- 薏米红枣豆浆 / 099

◎补气豆浆

- 人参紫米红豆豆浆 / 100
- 小米绿豆豆浆 / 101
- 红枣糯米豆浆 / 102
- 桂圆山药豆浆 / 102

山药大米豆浆 / 103

山药二豆浆 / 104

百合红豆豆浆 / 105

◎美白豆浆

- 黄瓜雪梨豆浆 / 106
- 苹果水蜜桃豆浆 / 107
- 杂果豆浆 / 108
- 雪梨猕猴桃豆浆 / 108
- 椰汁豆浆 / 109

◎润肤豆浆

- 苹果柠檬豆浆 / 110
- 养颜燕麦核桃豆浆 / 111
- 红枣米润豆浆 / 111
- 美颜杂花豆浆 / 112
- 红枣养颜豆浆 / 113

◎护发乌发豆浆

- 芝麻蜂蜜豆浆 / 114
- 黑芝麻花生豆浆 / 115
- 黑豆豆浆 / 116
- 乌发黑芝麻豆浆 / 117
- 芝麻花生黑豆豆浆 / 117

◎淡斑豆浆

- 哈密瓜豆浆 / 118
- 茉莉绿茶豆浆 / 119
- 菊花枸杞豆浆 / 119

菊花绿豆豆浆 / 120

怡情绿茶豆浆 / 120

玫瑰薏米豆浆 / 121

◎祛痘豆浆

- 荷叶豆浆 / 122
- 西芹芦笋豆浆 / 123
- 玉米苹果豆浆 / 123
- 芹枣豆浆 / 124
- 芦笋绿豆豆浆 / 125

◎抗衰老豆浆

- 红枣绿豆豆浆 / 126
- 小麦核桃红枣豆浆 / 127
- 山楂糙米浆 / 128
- 牛奶开心果豆浆 / 128
- 菠萝豆浆 / 129
- 马蹄黑豆豆浆 / 130





Part 4 男人养生豆浆

◎保护前列腺豆浆

- 杏仁榛子豆浆 / 132
- 红薯芝麻豆浆 / 133
- 百合莲子银耳豆浆 / 133
- 银耳黑豆豆浆 / 134
- 花生绿豆豆浆 / 135
- 猕猴桃豆浆 / 135

◎提高性欲豆浆

- 小米豆浆 / 136
- 小麦玉米豆浆 / 137
- 虾皮紫菜豆浆 / 138
- 青葱燕麦豆浆 / 138
- 芦笋山药豆浆 / 139

◎缓解早泄豆浆

- 核桃黑芝麻豆浆 / 140
- 白萝卜豆浆 / 141
- 枸杞黑芝麻豆浆 / 141

玉米葡萄豆浆 / 142

冰糖白果豆浆 / 143

◎提高精子质量豆浆

- 杏仁豆浆 / 144
- 山药板栗豆浆 / 145
- 胡萝卜黑豆豆浆 / 146
- 杏仁大米豆浆 / 147

◎缓解尿频豆浆

- 腰果小米豆浆 / 148
- 苹果豆浆 / 149
- 甘润莲香豆浆 / 150
- 荞麦枸杞豆浆 / 151
- 香草黑豆豆浆 / 151

◎缓解痔疮豆浆

- 土豆豆浆 / 152
- 猕猴桃橙子豆浆 / 153
- 白萝卜冬瓜豆浆 / 154

香桃豆浆 / 155

◎解酒护肝豆浆

- 燕麦豆浆 / 156
- 香橙豆浆 / 157
- 山楂银耳豆浆 / 158
- 南瓜豆浆 / 158
- 松花蛋黑米豆浆 / 159

◎抗疲劳豆浆

- 玉米红豆豆浆 / 160
- 芋头豆浆 / 161
- 金橘红豆豆浆 / 161
- 百合绿红豆浆 / 162
- 雪梨大米黑豆豆浆 / 163
- 桂圆莲子豆浆 / 164
- 桂圆红枣黑豆豆浆 / 164





Part 5 特殊人群养生豆浆

◎ 孕妇宜喝豆浆

- 香蕉豆浆 / 166
- 小米豌豆豆浆 / 167
- 糯米香豆浆 / 167
- 百合银耳黑豆豆浆 / 168
- 玉米银耳枸杞豆浆 / 169

◎ 产妇宜喝豆浆

- 红枣红豆豆浆 / 170
- 红薯山药豆浆 / 171
- 糯米豆浆 / 171
- 枸杞豆浆 / 172
- 燕麦苹果豆浆 / 172
- 红薯豆浆 / 173
- 薏米豆浆 / 174
- 玉米桂圆豆浆 / 175

苹果牛奶豆浆 / 175

◎ 青少年宜喝豆浆

- 滋养杞米豆浆 / 176
- 解腻马蹄黑豆豆浆 / 177
- 香蕉桃子豆浆 / 178
- 玉米核桃红豆豆浆 / 178
- 胡萝卜豆浆 / 179
- 南瓜二豆浆 / 180
- 核桃雪梨绿豆豆浆 / 181
- 香蕉百合豆浆 / 181
- 燕麦芝麻豆浆 / 182
- 核桃燕麦豆浆 / 183
- ◎ 老年人宜喝豆浆
- 红枣二豆浆 / 184
- 黄芪大米豆浆 / 185

巧克力豆浆 / 185

- 燕麦枸杞山药豆浆 / 186
- 大米二豆浆 / 187
- 养生干果豆浆 / 188
- 绿黑二豆浆 / 189
- 红薯南瓜豆浆 / 189

◎ 更年期养生豆浆

- 豌豆豆浆 / 190
- 桂圆糯米豆浆 / 191
- 莲藕豆浆 / 192
- 燕麦红枣豆浆 / 193
- 板栗燕麦豆浆 / 193
- 营养燕麦紫薯豆浆 / 194

Part 6 对症食疗豆浆

◎ 降血压豆浆

- 大米百合马蹄豆浆 / 196
- 绿桑百合豆浆 / 197
- 薏米二豆浆 / 198
- 荷叶小米黑豆豆浆 / 199

莲藕雪梨豆浆 / 199

- 百合马蹄梨豆浆 / 200
- 薏米绿豆豆浆 / 201

◎ 降血糖豆浆

桑叶黑米豆浆 / 202

薏米荞麦红豆豆浆 / 203

- 玉米豆浆 / 203
- 糯米黑豆豆浆 / 204
- 玉米须山楂燕麦豆浆 / 204
- 燕麦小米豆浆 / 205



目录 CONTENTS



高粱小米豆浆 / 206

薏米百合银耳豆浆 / 207

◎降血脂豆浆

清肝生菜豆浆 / 208

荞麦大米豆浆 / 209

荞麦山楂豆浆 / 210

荞麦豆浆 / 210

百合大米红豆豆浆 / 211

柠檬薏米豆浆 / 212

玉米须燕麦黑豆豆浆 / 213

◎降胆固醇豆浆

青豆豆浆 / 214

花生青豆豆浆 / 215

椰子汁绿豆豆浆 / 215

山楂青豆豆浆 / 216

莲子百合山药豆浆 / 217

草莓枸杞豆浆 / 218

菊花银耳绿豆豆浆 / 218

香蕉银耳绿豆豆浆 / 219

◎防癌豆浆

果仁豆浆 / 220

红薯山药麦豆浆 / 221

糙米豆浆 / 222

玉米糝小米绿豆豆浆 / 222

莲子花生豆浆 / 223

核桃红豆豆浆 / 224

杏仁红枣豆浆 / 224

樱桃银耳红豆豆浆 / 225

◎改善便秘豆浆

黑米南瓜豆浆 / 226

西芹豆浆 / 227

燕麦豆浆 / 228

荷桂茶豆浆 / 229

枸杞百合豆浆 / 229

橘子玉米豆浆 / 230

紫薯豆浆 / 230

哈密瓜银耳豆浆 / 231

◎改善失眠豆浆

糯米百合藕豆浆 / 232

清香莴笋绿豆豆浆 / 233

安眠桂圆豆浆 / 234

小米百合葡萄干豆浆 / 234

榛子豆浆 / 235

小米红豆豆浆 / 236

杏仁槐花豆浆 / 237

◎改善过敏豆浆

黑芝麻黑枣豆浆 / 238

木耳黑豆豆浆 / 239

木耳黑米豆浆 / 240

黑米青豆豆浆 / 241

百合绿茶绿豆豆浆 / 241

红薯山药燕麦豆浆 / 242

核桃土豆红豆豆浆 / 243

◎改善抑郁豆浆

紫薯南瓜豆浆 / 244

蜜柚豆浆 / 245

牛奶花生豆浆 / 246

香蕉草莓豆浆 / 247

冰镇香蕉草莓豆浆 / 247

香蕉李子豆浆 / 248

玉米木瓜豆浆 / 249

◎缓解口臭豆浆

清凉薄荷豆浆 / 250

山楂豆浆 / 251

绿茶豆浆 / 251

茉莉绿茶豆浆 / 252

清心菊花豆浆 / 252

绿茶百合豆浆 / 253

薄荷绿豆豆浆 / 254

菠萝柠檬豆浆 / 255

梨子银耳豆浆 / 256



营
养
天
然
健
康

养生

豆



浆

总策划 杨建峰

主 编 陈志田

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5029-4

I. ①养… II. ①陈… III. ①豆制食品—饮料—制作②豆制食品—饮料—食物养生
IV. ①TS214.2②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045675号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014026

图书代码: D14036-101

养生豆浆

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5029-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-82

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

CONTENTS

Part 1 喝豆浆前，您得先了解以下知识

◎ 豆浆的营养成分及功效

大豆卵磷脂 / 010

矿物质 / 010

大豆低聚糖 / 010

大豆异黄酮 / 011

大豆皂苷 / 011

大豆蛋白质 / 011

大豆不饱和脂肪酸 / 011

◎ 饮用豆浆的注意事项

豆浆中不能冲入鸡蛋 / 012

做豆浆最好先泡豆 / 012

豆浆并非人人皆宜饮用 / 012

不要空腹饮豆浆 / 013

不要饮未煮熟的豆浆 / 013

豆浆中最好不要加入红糖 / 013

不要用豆浆代替牛奶喂婴儿 / 013

豆浆不能与药物同饮 / 013

◎ 豆浆的养生功效

豆浆对青少年的养生功效 / 014

豆浆对女性的养生功效 / 014

豆浆对男性的养生功效 / 015

豆浆对老年人的养生功效 / 015

◎ 巧用豆浆机制作豆浆

豆浆机的选购 / 016

豆浆机的结构 / 017

豆浆机的使用方法 / 018

Part 2 全家人都能喝的养生豆浆

◎ 增强免疫力豆浆

五色滋补豆浆 / 020

菊花雪梨豆浆 / 021

糙米花生豆浆 / 022

薏米百合豆浆 / 023

黄金米豆浆 / 023

八宝豆浆 / 024

风味杏仁豆浆 / 025

补虚饴糖豆浆 / 025

◎ 养肝豆浆

山药枸杞豆浆 / 026

花生豆浆 / 027

板栗燕麦豆浆 / 028

干果豆浆 / 029

芝麻黑米豆浆 / 030





目录 CONTENTS

红枣枸杞豆浆 / 031

◎健脾豆浆

百合莲子二豆浆 / 032

清口龙井豆浆 / 033

红绿二豆浆 / 033

薄荷大米二豆浆 / 034

高粱红枣豆浆 / 035

板栗豆浆 / 036

红薯山药豆浆 / 036

桂圆山药豆浆 / 037

◎养心豆浆

小麦豆浆 / 038

竹叶米豆浆 / 039

花生百合莲子浆 / 040

宁心百合红豆豆浆 / 040

百合莲子绿豆豆浆 / 041

红枣五豆浆 / 042

莲枣红豆豆浆 / 043

◎润肺豆浆

温补杏仁豆浆 / 044

金银花豆浆 / 045

补肺大米豆浆 / 046

雪梨豆浆 / 047

山药豆浆 / 047

◎补肾豆浆

二黑豆浆 / 048

黑米豆浆 / 049

补肾黑芝麻豆浆 / 050

杏仁坚果黑豆豆浆 / 051

小米豌豆豆浆 / 052

麦米豆浆 / 052

枸杞蚕豆豆浆 / 053

◎养胃豆浆

清爽开胃豆浆 / 054

香草豆浆 / 055

助消化高粱豆浆 / 056

开胃五谷酸奶豆浆 / 057

小米红豆豆浆 / 057

◎补钙豆浆

高钙豆浆 / 058

海带无花果绿豆豆浆 / 059

牛奶芝麻豆浆 / 059

板栗小米豆浆 / 060

红枣大麦豆浆 / 060

黄豆豆浆 / 061

◎健脑豆浆

蜂蜜核桃豆浆 / 062

核桃豆浆 / 063

黑红绿豆浆 / 064

红枣绿豆豆浆 / 064

五谷豆浆 / 065

核桃大米豆浆 / 066

健脑豆浆 / 067

◎清热去火豆浆

消暑三豆浆 / 068

清凉冰豆浆 / 069

绿豆豆浆 / 070

蒲公英小米绿豆豆浆 / 071

西瓜豆浆 / 071

◎祛湿豆浆

荞麦薏米豆浆 / 072

草莓豆浆 / 073

薏米红绿豆浆 / 074

玉米小米豆浆 / 074

山药薏米豆浆 / 075

◎减脂豆浆

山楂红豆豆浆 / 076

花粉木瓜薏米豆浆 / 077

山楂枸杞红豆豆浆 / 078

燕麦糙米豆浆 / 079

海带豆浆 / 079

◎排毒豆浆

红薯绿豆豆浆 / 080

绿茶二豆浆 / 081

解毒胡萝卜豆浆 / 082

百合菊花绿豆豆浆 / 082

苦瓜绿豆豆浆 / 083

红枣绿豆豆浆 / 084





Part 3 女人养生豆浆

◎美胸豆浆

- 橘柚豆浆 / 086
- 葡萄干酸豆浆 / 087
- 木瓜豆浆 / 088
- 葡萄豆浆 / 088
- 火龙果豆浆 / 089

◎子宫护理豆浆

- 山楂大米豆浆 / 090
- 百合小米豆浆 / 091
- 玫瑰油菜豆浆 / 091
- 大米莲藕豆浆 / 092
- 慈姑桃子小米豆浆 / 093

◎补血豆浆

- 桂圆红豆豆浆 / 094
- 小米红枣豆浆 / 095
- 红豆豆浆 / 096
- 红枣豆浆 / 097
- 红枣花生豆浆 / 097
- 桂圆红枣豆浆 / 098
- 薏米红枣豆浆 / 099

◎补气豆浆

- 人参紫米红豆豆浆 / 100
- 小米绿豆豆浆 / 101
- 红枣糯米豆浆 / 102
- 桂圆山药豆浆 / 102

山药大米豆浆 / 103

山药二豆浆 / 104

百合红豆豆浆 / 105

◎美白豆浆

- 黄瓜雪梨豆浆 / 106
- 苹果水蜜桃豆浆 / 107
- 杂果豆浆 / 108
- 雪梨猕猴桃豆浆 / 108
- 椰汁豆浆 / 109

◎润肤豆浆

- 苹果柠檬豆浆 / 110
- 养颜燕麦核桃豆浆 / 111
- 红枣米润豆浆 / 111
- 美颜杂花豆浆 / 112
- 红枣养颜豆浆 / 113

◎护发乌发豆浆

- 芝麻蜂蜜豆浆 / 114
- 黑芝麻花生豆浆 / 115
- 黑豆豆浆 / 116
- 乌发黑芝麻豆浆 / 117
- 芝麻花生黑豆豆浆 / 117

◎淡斑豆浆

- 哈密瓜豆浆 / 118
- 茉莉绿茶豆浆 / 119
- 菊花枸杞豆浆 / 119

菊花绿豆豆浆 / 120

怡情绿茶豆浆 / 120

玫瑰薏米豆浆 / 121

◎祛痘豆浆

- 荷叶豆浆 / 122
- 西芹芦笋豆浆 / 123
- 玉米苹果豆浆 / 123
- 芹枣豆浆 / 124
- 芦笋绿豆豆浆 / 125

◎抗衰老豆浆

- 红枣绿豆豆浆 / 126
- 小麦核桃红枣豆浆 / 127
- 山楂糙米浆 / 128
- 牛奶开心果豆浆 / 128
- 菠萝豆浆 / 129
- 马蹄黑豆豆浆 / 130





Part 4 男人养生豆浆

◎保护前列腺豆浆

- 杏仁榛子豆浆 / 132
- 红薯芝麻豆浆 / 133
- 百合莲子银耳豆浆 / 133
- 银耳黑豆豆浆 / 134
- 花生绿豆豆浆 / 135
- 猕猴桃豆浆 / 135

◎提高性欲豆浆

- 小米豆浆 / 136
- 小麦玉米豆浆 / 137
- 虾皮紫菜豆浆 / 138
- 青葱燕麦豆浆 / 138
- 芦笋山药豆浆 / 139

◎缓解早泄豆浆

- 核桃黑芝麻豆浆 / 140
- 白萝卜豆浆 / 141
- 枸杞黑芝麻豆浆 / 141

玉米葡萄豆浆 / 142

冰糖白果豆浆 / 143

◎提高精子质量豆浆

- 杏仁豆浆 / 144
- 山药板栗豆浆 / 145
- 胡萝卜黑豆豆浆 / 146
- 杏仁大米豆浆 / 147

◎缓解尿频豆浆

- 腰果小米豆浆 / 148
- 苹果豆浆 / 149
- 甘润莲香豆浆 / 150
- 荞麦枸杞豆浆 / 151
- 香草黑豆豆浆 / 151

◎缓解痔疮豆浆

- 土豆豆浆 / 152
- 猕猴桃橙子豆浆 / 153
- 白萝卜冬瓜豆浆 / 154

香桃豆浆 / 155

◎解酒护肝豆浆

- 燕麦豆浆 / 156
- 香橙豆浆 / 157
- 山楂银耳豆浆 / 158
- 南瓜豆浆 / 158
- 松花蛋黑米豆浆 / 159

◎抗疲劳豆浆

- 玉米红豆豆浆 / 160
- 芋头豆浆 / 161
- 金橘红豆豆浆 / 161
- 百合绿红豆浆 / 162
- 雪梨大米黑豆豆浆 / 163
- 桂圆莲子豆浆 / 164
- 桂圆红枣黑豆豆浆 / 164





Part 5 特殊人群养生豆浆

◎ 孕妇宜喝豆浆

- 香蕉豆浆 / 166
- 小米豌豆豆浆 / 167
- 糯米香豆浆 / 167
- 百合银耳黑豆豆浆 / 168
- 玉米银耳枸杞豆浆 / 169

◎ 产妇宜喝豆浆

- 红枣红豆豆浆 / 170
- 红薯山药豆浆 / 171
- 糯米豆浆 / 171
- 枸杞豆浆 / 172
- 燕麦苹果豆浆 / 172
- 红薯豆浆 / 173
- 薏米豆浆 / 174
- 玉米桂圆豆浆 / 175

苹果牛奶豆浆 / 175

◎ 青少年宜喝豆浆

- 滋养杞米豆浆 / 176
- 解腻马蹄黑豆豆浆 / 177
- 香蕉桃子豆浆 / 178
- 玉米核桃红豆豆浆 / 178
- 胡萝卜豆浆 / 179
- 南瓜二豆浆 / 180
- 核桃雪梨绿豆豆浆 / 181
- 香蕉百合豆浆 / 181
- 燕麦芝麻豆浆 / 182
- 核桃燕麦豆浆 / 183
- ◎ 老年人宜喝豆浆
- 红枣二豆浆 / 184
- 黄芪大米豆浆 / 185

巧克力豆浆 / 185

- 燕麦枸杞山药豆浆 / 186
- 大米二豆浆 / 187
- 养生干果豆浆 / 188
- 绿黑二豆浆 / 189
- 红薯南瓜豆浆 / 189

◎ 更年期养生豆浆

- 豌豆豆浆 / 190
- 桂圆糯米豆浆 / 191
- 莲藕豆浆 / 192
- 燕麦红枣豆浆 / 193
- 板栗燕麦豆浆 / 193
- 营养燕麦紫薯豆浆 / 194

Part 6 对症食疗豆浆

◎ 降血压豆浆

- 大米百合马蹄豆浆 / 196
- 绿桑百合豆浆 / 197
- 薏米二豆浆 / 198
- 荷叶小米黑豆豆浆 / 199

莲藕雪梨豆浆 / 199

- 百合马蹄梨豆浆 / 200
- 薏米绿豆豆浆 / 201

◎ 降血糖豆浆

桑叶黑米豆浆 / 202

薏米荞麦红豆豆浆 / 203

- 玉米豆浆 / 203
- 糯米黑豆豆浆 / 204
- 玉米须山楂燕麦豆浆 / 204
- 燕麦小米豆浆 / 205



目录 CONTENTS



高粱小米豆浆 / 206

薏米百合银耳豆浆 / 207

◎降血脂豆浆

清肝生菜豆浆 / 208

荞麦大米豆浆 / 209

荞麦山楂豆浆 / 210

荞麦豆浆 / 210

百合大米红豆豆浆 / 211

柠檬薏米豆浆 / 212

玉米须燕麦黑豆豆浆 / 213

◎降胆固醇豆浆

青豆豆浆 / 214

花生青豆豆浆 / 215

椰子汁绿豆豆浆 / 215

山楂青豆豆浆 / 216

莲子百合山药豆浆 / 217

草莓枸杞豆浆 / 218

菊花银耳绿豆豆浆 / 218

香蕉银耳绿豆豆浆 / 219

◎防癌豆浆

果仁豆浆 / 220

红薯山药麦豆浆 / 221

糙米豆浆 / 222

玉米糝小米绿豆豆浆 / 222

莲子花生豆浆 / 223

核桃红豆豆浆 / 224

杏仁红枣豆浆 / 224

樱桃银耳红豆豆浆 / 225

◎改善便秘豆浆

黑米南瓜豆浆 / 226

西芹豆浆 / 227

燕麦豆浆 / 228

荷桂茶豆浆 / 229

枸杞百合豆浆 / 229

橘子玉米豆浆 / 230

紫薯豆浆 / 230

哈密瓜银耳豆浆 / 231

◎改善失眠豆浆

糯米百合藕豆浆 / 232

清香莴笋绿豆豆浆 / 233

安眠桂圆豆浆 / 234

小米百合葡萄干豆浆 / 234

榛子豆浆 / 235

小米红豆豆浆 / 236

杏仁槐花豆浆 / 237

◎改善过敏豆浆

黑芝麻黑枣豆浆 / 238

木耳黑豆豆浆 / 239

木耳黑米豆浆 / 240

黑米青豆豆浆 / 241

百合绿茶绿豆豆浆 / 241

红薯山药燕麦豆浆 / 242

核桃土豆红豆豆浆 / 243

◎改善抑郁豆浆

紫薯南瓜豆浆 / 244

蜜柚豆浆 / 245

牛奶花生豆浆 / 246

香蕉草莓豆浆 / 247

冰镇香蕉草莓豆浆 / 247

香蕉李子豆浆 / 248

玉米木瓜豆浆 / 249

◎缓解口臭豆浆

清凉薄荷豆浆 / 250

山楂豆浆 / 251

绿茶豆浆 / 251

茉莉绿茶豆浆 / 252

清心菊花豆浆 / 252

绿茶百合豆浆 / 253

薄荷绿豆豆浆 / 254

菠萝柠檬豆浆 / 255

梨子银耳豆浆 / 256

