

豆浆、米糊、 果蔬汁

—— 养生速查全书 ——

刘建平◎编著



选择适合的饮品
饮得更放心
喝得更健康



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

豆浆、米糊、 果蔬汁

— 养生速查全书 —

刘建平◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆、米糊、果蔬汁养生速查全书 / 刘建平编著. —

北京: 中国轻工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5019-9802-9

I. ①豆… II. ①刘… III. ①饮料—食物养生 IV.

①R247.1 ②TS275

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第125225号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 张乃柬 封面设计: 水长流文化

版式设计: 水长流文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5019 - 9802 - 9 定价: 32.80元

邮购电话: 010 - 65241695 传真: 65128352

发行电话: 010 - 85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

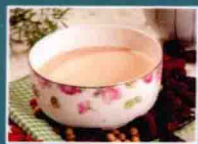
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140496S1X101ZBW

豆浆、米糊、 果蔬汁

—— 养生速查全书 ——

刘建平◎编著



选择适合的饮品
饮得更放心
喝得更健康



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



养生豆浆喝出**全家健康**

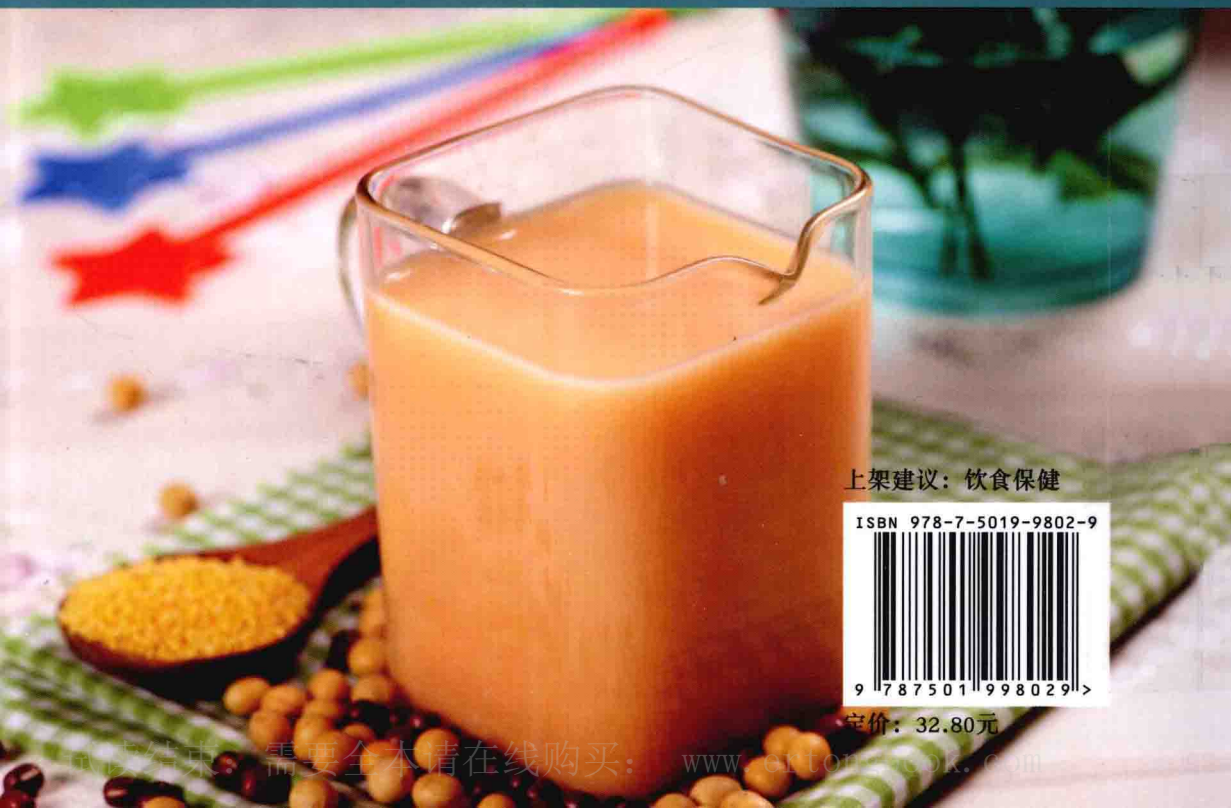
营养米糊保证**身体安好**

鲜美果汁让你**身轻气爽**



蔬菜喝着吃，展现神奇力量

全方位混搭使营养升级，口味更好



上架建议：饮食保健

ISBN 978-7-5019-9802-9



9 787501 998029 >

定价：32.80元

需要全本请在线购买：www.eaton.com

豆浆、米糊、 果蔬汁

— 养生速查全书 —

刘建平◎编著



前言

P R E F A C E

《豆浆、米糊、果蔬汁养生速查全书》是一本教您利用全自动豆浆机在家自己亲手制作各种健康饮品的实用好帮手。本书根据饮品的特点、用料，按饮品的类别分别介绍了不同饮品的详细配方及制作方法，并给出了每款饮品对应的食疗及保健功效，可以让您在获得美味的同时，还可以根据自身需求，有针对性地选择适合的饮品。让您和您的家人在做得明白、吃得放心、喝得健康的同时，也收获更多的养生知识，让您的生活更有滋有味。

目录

CONTENTS



营养饮品每天喝，舒心健康好生活

五谷宜为养，失豆则不良	18	米糊美味营养全	22
百搭制出美味豆浆	18	米糊制作方法	22
制作豆浆的方法	19	制作米糊的注意事项	23
如何做出好豆浆	19	果蔬汁的营养	24
喝豆浆的好处	20	果蔬汁的 5 个伴侣	24
要科学喝豆浆	21	果蔬汁的 5 个不宜	24
慎饮豆浆的人群	21	自制果蔬汁的注意事项	25

1

Part

养生豆浆喝出全家健康



黄豆豆浆	30	黑豆黑米大枣豆浆	35
益气养血、健脾补虚		滋阴补肾、补血补气	
黄豆枸杞豆浆	30	黑豆银耳百合豆浆	35
补肾养肝、补血养颜		补气养血、润肺止咳	
红豆豆浆	31	绿豆豆浆	36
补心养血、健脾祛湿		清热解毒、护肝利肾	
红豆薏米豆浆	31	绿豆小米豆浆	36
健脾祛湿、利水消肿		清热解毒、健脾和胃	
红豆小米豆浆	32	绿豆百合莲子豆浆	37
安神助眠、清热利湿		养心除烦、助睡眠	
黑豆豆浆	33	绿豆红薯豆浆	37
补肾滋阴、健脾利湿		排毒养颜、抗辐射	
黑芝麻糯米黑豆豆浆	33	绿豆海带豆浆	38
滋补肝肾、益气生血		促进代谢、排重金属、解毒	
黑豆糯米豆浆	34	绿豆大枣豆浆	38
补中益气、补肾益阴		养心补血、安神补气	

豌豆豆浆	39	五谷豆浆	52
补益脾胃、清热护肝		排毒养颜、补血补气	
五豆豆浆	39	小麦豆浆	52
滋养五脏、补血益气		养心益脾、益气宽中	
大米豆浆	40	花生豆浆	53
健脾养胃、补虚益气		补血益气、润肺化痰	
大米小麦豆浆	41	黑芝麻豆浆	53
补中益气、健脾和胃		养肝补肾、养颜润肤	
大米小米豆浆	41	黑芝麻核桃豆浆	54
健脾暖胃、补虚润燥		补血益气、健脑益智	
大米荞麦豆浆	42	南瓜豆浆	55
健脾和胃、降糖降脂		补中益气、润肺平喘	
大米核桃花生豆浆	43	南瓜花生豆浆	55
养血健脾、健脑益智		护眼明目、增强记忆力	
大米黄芪豆浆	43	栗子燕麦豆浆	56
益气固表、滋阴补脾		补益肝肾、健脾和胃	
玉米豆浆	44	白果豆浆	57
健脾益胃、祛脂降压		润肺益肾、止咳平喘	
玉米小米豆浆	45	杏仁豆浆	57
健脾除湿、开胃养胃		润肺通便、延缓衰老	
玉米小麦豆浆	45	枸杞豆浆	58
益气清热、养心生津		滋补肝肾、益精明目	
糯米桂圆豆浆	46	大枣枸杞豆浆	58
健脾养胃、养血安神		补虚益气、安神助眠	
小米豆浆	47	大枣莲子豆浆	59
健脾和胃、补虚助眠		健脾和胃、养血安神	
燕麦小米豆浆	48	莲子山药豆浆	59
健胃消食、降脂助眠		健脾益肾、益精补气	
燕麦大枣豆浆	49	山药红薯豆浆	60
益气养血、延缓衰老		滋肾益精、健脾益胃	
燕麦核桃豆浆	49	桂圆山药豆浆	60
固精补肾、调节血脂		益肾补虚、滋养脾胃	
燕麦黑芝麻豆浆	50	桂圆红豆豆浆	61
降脂降糖、滋补肝肾		养心益气、养血安神	
燕麦糙米豆浆	51	茉莉花豆浆	61
健胃补脾、润肠止血		醒脑安神、健脾化湿	
燕麦苹果豆浆	51	玫瑰薏米豆浆	62
降脂益气、延缓衰老		调血止痛、益气养颜	

菊花绿豆豆浆 63

清热解毒、平肝明目

2 Part 营养米糊保证身体安好



- | | |
|--------------------|------------------|
| 大米糊 68 | 百合薏米糊 77 |
| 补中益气、健脾和胃 | 清心润肺、美白淡斑 |
| 大米黄豆南瓜糊 68 | 黄豆黑米糊 77 |
| 滋养五脏、补血益气 | 健脾活血、抗衰老 |
| 大米花生大枣米糊 69 | 桃仁黑米糊 78 |
| 补气养血、健脾和胃 | 润肠通便、活血祛瘀 |
| 红薯大米糊 70 | 黑米黑芝麻糊 78 |
| 调养五脏、补气生血 | 益气补血、护肤养颜 |
| 大米腰果花生糊 70 | 小米黑芝麻糊 79 |
| 补中益气、滋阴润肺 | 滋补肝肾、益精补血 |
| 糯米糊 71 | 红薯小米糊 79 |
| 健脾养胃、补益中气 | 滋阴养血、健脾养胃 |
| 大枣糯米糊 71 | 二米南瓜糊 80 |
| 补脾和胃、补虚益气 | 滋阴润肺、健脾益气 |
| 荞麦糙米糊 72 | 紫米糊 81 |
| 补中益气、降脂通便 | 滋阴补肾、活血补血 |
| 糙米花生杏仁糊 73 | 十谷米糊 81 |
| 健脾养胃、补气养血 | 降压降脂、舒缓神经 |
| 糙米花生大枣燕麦糊 73 | 玉米燕麦糊 82 |
| 养心安神、除烦降脂 | 排毒养颜、降脂降压 |
| 薏米花生米糊 74 | 高粱米糊 82 |
| 调经止痛、补血养颜 | 补养肠胃、止泻理气 |
| 大枣薏米糯米糊 74 | 荞麦绿豆花生糊 83 |
| 滋养脾胃、养血安神 | 健脾消积、去火降压 |
| 薏米核桃黑米糊 75 | 荞麦南瓜糊 83 |
| 滋阴养肾、健脾和胃 | 降脂、降压、降血糖 |
| 薏米黑芝麻双仁米糊 76 | 黑芝麻米糊 84 |
| 养肝补血、健脾护胃 | 健脾养胃、补肝益肾 |

黑芝麻黄芪米糊·····	85	芡实糯米糊·····	90
润肠通便、补气乌发		补脾止泻、固精益肾	
黑芝麻花生米糊·····	86	杏仁米糊·····	91
健脾益气、滋阴补虚		滋阴润燥、润肤美容	
红豆大枣薏米糊·····	86	茯苓山药米糊·····	92
清热解毒、滋润肌肤		利水祛湿、补脾益胃	
红豆山楂米糊·····	87	莲子山药糯米糊·····	92
消肿解毒、降压降脂		补脾止泻、养胃益肾	
红豆姜片糯米糊·····	87	枸杞玉米米糊·····	93
益气补血、生热散寒		滋阴养血、清热明目	
红豆燕麦小米糊·····	88	红薯绿豆糙米糊·····	94
健脾利湿、补虚助眠		补气养阴、健脾养胃	
黑豆糯米糊·····	89	紫苏米糊·····	94
温补脾胃、滋阴补肾		发汗散寒、和胃降逆	
黑豆黑米糊·····	89	大枣枸杞姜米糊·····	95
滋补肝肾、补血益气		补脾养心、滋养肝肾	
当归大枣米糊·····	90	生姜牛奶玉米糊·····	95
益气补血、调经止痛		降压降脂、滋阴健脾	

3 Part 鲜美果汁让你身轻气爽



苹果汁·····	100	菠萝柠檬汁·····	105
调理肠胃、扩张血管		健脾和胃、清热除烦	
苹果樱桃汁·····	100	菠萝葡萄柚汁·····	105
滋养肝肾、补血益气		促进消化、排毒瘦身	
苹果香瓜汁·····	101	香瓜柠檬汁·····	106
健胃整肠、消除疲劳		清热解暑、润肺止渴	
苹果菠萝汁·····	102	梨汁·····	106
清热解渴、降压降脂		祛痰止咳、润肺清心	
苹果香瓜菠萝汁·····	103	橙梨柠檬汁·····	107
消暑清热、生津润肺		清心润肺、清热降压	
苹果柳橙汁·····	103	葡萄梨汁·····	108
生津润肺、提神健脑		养心润肺、滋补肝肾	
苹果香蕉汁·····	104	芒果柠檬汁·····	108
安神降压、改善便秘		明目润肤、益胃生津	

芒果柳橙汁	109	火龙果雪梨汁	120
养心健脾、健胃消食		除烦解渴、清肺润燥	
芒果香蕉汁	109	葡萄柚汁	121
降压润肤、消除疲劳		利尿护肝、润肤减肥	
木瓜柠檬汁	110	猕猴桃汁	121
排毒、净化血液		排毒润肤、清热利尿	
木瓜百合汁	110	猕猴桃梨汁	122
滋阴润肺、清热利尿		润肺清心、美肤养颜	
木瓜橘汁	111	猕猴桃葡萄汁	122
增强免疫力、延缓衰老		美容护肤、抗衰老	
西瓜柠檬汁	111	猕猴桃杏汁	123
清热解暑、利尿消肿		清热止咳、健胃消食	
西瓜桃汁	112	猕猴桃柳橙汁	124
清凉解暑、滋阴补血		润肺通便、润泽肌肤	
西瓜鲜橙汁	113	猕猴桃香蕉汁	124
增强免疫力、促进血液循环		降低胆固醇、润肠通便	
香蕉汁	113	猕猴桃苹果薄荷汁	125
润肠通便、控制血压		生津润肺、补脑养血	
香蕉火龙果汁	114	哈密瓜汁	126
排毒养颜、防治便秘		生津止渴、消暑除烦	
葡萄汁	115	哈密瓜葡萄汁	126
补气养血、安神补虚		滋阴润燥、促进新陈代谢	
柠檬汁	115	哈密瓜鲜枣汁	127
美白养颜、祛痰、预防感冒		止渴清热、补血养颜	
柠檬葡萄汁	116	山楂汁	128
补气活血、强心抗衰		开胃消食、软化血管	
橙汁	117	枇杷汁	128
生津润肺、开胃下气		镇咳祛痰、清热健胃	
草莓汁	117	鲜桃汁	129
滋阴解热、利咽止咳		补血益气、养阴生津	
草莓火龙果汁	118	油桃樱桃汁	129
滋补胃肠、清热排毒		预防贫血、增强免疫力	
草莓葡萄柚汁	119	水蜜桃苹果汁	130
养肝明目、补血益气		益气补血、增强体力	
火龙果汁	120	桃子柠檬汁	131
平喘止咳、排毒、促进消化		预防贫血、美白祛斑	

4 Part

蔬菜喝着吃，展现神奇力量



- | | |
|-----------------|----------------|
| 白菜汁.....136 | 南瓜汁.....145 |
| 清热除烦、养胃生津 | 补中益气、化痰排脓 |
| 番茄汁.....136 | 南瓜西芹汁.....146 |
| 抗氧化、保护血管 | 润肺益气、降压降糖 |
| 番茄芹菜汁.....137 | 南瓜胡萝卜汁.....147 |
| 清热解毒、降压明目 | 补血益气、抗癌防癌 |
| 胡萝卜汁.....137 | 紫甘蓝汁.....148 |
| 解毒防癌、润肤明目 | 益脾和胃、护肝防癌 |
| 胡萝卜芹菜汁.....138 | 紫甘蓝洋葱汁.....148 |
| 镇静安神、补气养血 | 预防感冒、降脂通便 |
| 胡萝卜菠菜汁.....138 | 紫甘蓝萝卜汁.....149 |
| 滋阴补血、降糖防癌 | 养胃补虚、清肺益肝 |
| 胡萝卜白菜汁.....139 | 紫甘蓝西芹汁.....150 |
| 增强免疫力、促进消化 | 杀菌消炎、降脂利尿 |
| 白萝卜汁.....140 | 莴笋汁.....151 |
| 促进消化、止咳化痰 | 增进食欲、清热利尿 |
| 黄瓜汁.....140 | 莴笋芹菜汁.....151 |
| 清热利尿、预防口腔疾病 | 降压降脂、促进新陈代谢 |
| 黄瓜芹菜汁.....141 | 莲藕汁.....152 |
| 降压降糖、清热解渴 | 清热消瘀、补血通气 |
| 芹菜汁.....141 | 莲藕胡萝卜汁.....152 |
| 利水瘦身、促进食欲 | 促消化、增强免疫力 |
| 西芹萝卜汁.....142 | 莲藕甜椒汁.....153 |
| 止咳化痰、促进消化 | 通便排毒、抗衰益气 |
| 西芹生菜汁.....143 | 冬瓜汁.....154 |
| 清肠通便、解毒消肿 | 利尿消肿、清热解毒 |
| 西芹菠菜汁.....143 | 冬瓜白菜汁.....154 |
| 改善贫血、降压降糖 | 清热解毒、利尿通便 |
| 西芹黄瓜菠菜汁.....144 | 冬瓜萝卜汁.....155 |
| 健脾开胃、消炎退热 | 清热滋阴、止咳化痰 |
| 西芹白菜洋葱汁.....144 | 冬瓜黄瓜汁.....156 |
| 清热解毒、杀菌消炎 | 清热利水、降压降糖 |
| 菠菜汁.....145 | 苦瓜汁.....157 |
| 滋阴补血、促进便排 | 消暑解渴、降压降脂 |

苦瓜姜汁	157
消暑祛热、养心明目	
苦瓜芹菜汁	158
清热解暑、降压通便	
苦瓜菠菜汁	159
清心明目、补血养血	
苦瓜黄瓜汁	160
清热利水、润肤美容	
苦瓜洋葱汁	161
增进食欲、增强免疫力	
洋葱黄瓜汁	161
降脂降糖、养颜抗衰	
洋葱芹菜汁	162
杀菌消炎、降压降脂	
洋葱胡萝卜汁	163
增强免疫力、消除疲劳	

洋葱胡萝卜白菜汁	164
补血益气、增强免疫力	
青椒胡萝卜姜汁	164
促进消化、补气养血	
甜椒番茄汁	165
净化血液、美白祛斑	
青椒白菜番茄汁	165
增进食欲、增强免疫力	
西蓝花紫甘蓝汁	166
抗癌、增强免疫力	
西蓝花胡萝卜汁	166
益肾养胃、补血补虚	
山药黄瓜汁	167
清热利尿、健脾补虚	

5 Part 全方位混搭使营养升级，口味更好



玉米葡萄豆浆	172
益气补血、强肝护肝	
生菜豆浆	172
滋阴补肾、健美减肥	
冬瓜萝卜豆浆	173
清热利尿、瘦身美容	
海带紫菜豆浆	173
降压、降脂、抗疲劳	
猕猴桃小米绿豆豆浆	174
清热解毒、润肠通便	
小麦大枣桂圆米糊	174
益心养血、安神助眠	
苹果大枣紫米糊	175
养血明目、滋阴补肾	
扁豆小米糊	175
健脾养胃、除湿解毒	
香蕉蛋黄米糊	176
健脾和胃、益智健脑	

西瓜黑豆米糊	176
清热解毒、乌发亮发	
番茄薏米糊	177
调和肝脾、除湿养颜	
木瓜百合糯米汁	177
滋阴润肺、清心安神	
黑芝麻薏米西蓝花汁	178
保肝护肝、预防肝癌	
红薯苹果牛奶汁	178
调理肠胃、增强免疫力	
香橙木瓜牛奶汁	179
养胃补脾、美白养颜	
菠菜香蕉奶汁	179
抗衰老、排毒排便	
苹果白菜汁	180
健脾养胃、排毒瘦身	
苹果莲藕汁	181
清热生津、止咳平喘	

苹果莴笋汁	181	菠萝香蕉苦瓜汁	195
增进食欲、排毒养颜		去火通便、减肥瘦身	
苹果紫甘蓝汁	182	菠萝苹果芦荟汁	195
益肝和胃、排毒降压		清热解毒、生津利尿	
苹果油菜汁	183	菠萝葡萄青椒汁	196
排毒通便、活血化瘀		促进血液循环、稳定血压	
苹果芦荟汁	184	雪梨荸荠汁	196
软化血管、降糖降脂		润肺利嗓、清热解毒	
苹果芦笋胡萝卜葡萄汁	184	雪梨生菜汁	197
补血益气、强健心脏		润肺清心、祛脂利尿	
苹果西蓝花芹菜汁	185	雪梨莲藕汁	198
清热除烦、降压防癌		清热祛燥、化痰平喘	
西瓜黄瓜汁	186	葡萄芦笋汁	199
排毒润肤、消除烦热		补血益气、降压抗衰	
西瓜芦荟汁	187	葡萄圣女果汁	199
清热解暑、降脂降糖		补血养血、美白养颜	
西瓜白菜薄荷汁	188	橘子番茄汁	200
清热排毒、消炎镇痛		降压护心、美白润肤	
西瓜番茄汁	189	橘子胡萝卜汁	200
清热生津、美白润肤		补血明目、增强免疫力	
西瓜紫甘蓝汁	189	橘子油菜芦笋汁	201
消暑利尿、促进食欲		排毒通便、延缓衰老	
胡萝卜金橘油菜汁	190	橘子番茄西瓜汁	201
益气补血、开胃顺气		排毒利尿、促进新陈代谢	
胡萝卜菠菜苹果梨汁	190	橘子苹果鲜姜汁	202
补血养颜、增强体力		健脾开胃、除湿、增强免疫力	
胡萝卜芹菜苹果汁	191	橘皮莲藕汁	202
补气养血、益肝明目		生津消渴、益气补血	
番茄柳橙汁	191	猕猴桃紫甘蓝汁	203
生津止渴、保护视力		健脾益胃、增强免疫力	
番茄芹菜哈密瓜汁	192	猕猴桃菠萝黄瓜汁	204
清热解毒、增强免疫力		加速新陈代谢、排毒养颜	
番茄草莓柳橙汁	193	冬瓜苹果汁	204
消除疲劳、美白润肤		开胃健脾、美容养颜	
菠萝番茄汁	193	哈密瓜紫甘蓝汁	205
清热降压、健胃消食		清热消暑、益肾和胃	
菠萝芹菜汁	194		
健胃消食、利水瘦身			

养生速查 索引

清热解毒

- 绿豆豆浆····· 36
- 绿豆小米豆浆····· 36
- 菊花绿豆豆浆····· 63
- 红豆大枣薏米糊····· 86
- 红豆山楂米糊····· 87
- 苹果菠萝汁····· 102
- 苹果香瓜菠萝汁····· 103
- 香瓜柠檬汁····· 106
- 西瓜柠檬汁····· 111
- 西瓜桃汁····· 112
- 猕猴桃杏汁····· 123
- 哈密瓜汁····· 126
- 哈密瓜鲜枣汁····· 127
- 白菜汁····· 136
- 番茄芹菜汁····· 137
- 黄瓜汁····· 140
- 西芹白菜洋葱汁····· 144
- 莴笋汁····· 151
- 莲藕汁····· 152
- 冬瓜汁····· 154
- 冬瓜白菜汁····· 154
- 苦瓜汁····· 157
- 苦瓜芹菜汁····· 158
- 苦瓜黄瓜汁····· 160
- 洋葱芹菜汁····· 162
- 山药黄瓜汁····· 167
- 冬瓜萝卜豆浆····· 173
- 猕猴桃小米绿豆豆浆····· 174
- 西瓜黑豆米糊····· 176
- 苹果莲藕汁····· 181
- 苹果西蓝花芹菜汁····· 185
- 西瓜芦荟汁····· 187

- 西瓜白菜薄荷汁····· 188
- 西瓜番茄汁····· 189
- 西瓜紫甘蓝汁····· 189
- 番茄芹菜哈密瓜汁····· 192
- 菠萝番茄汁····· 193
- 菠萝苹果芦荟汁····· 195
- 雪梨莲藕汁····· 198
- 哈密瓜紫甘蓝汁····· 205

养心安神

- 红豆小米豆浆····· 32
- 绿豆百合莲子豆浆····· 37
- 绿豆大枣豆浆····· 38
- 小麦豆浆····· 52
- 桂圆红豆豆浆····· 61
- 茉莉花豆浆····· 61
- 糙米花生大枣燕麦糊····· 73
- 大枣枸杞姜米糊····· 95
- 葡萄梨汁····· 108
- 芒果柳橙汁····· 109
- 胡萝卜芹菜汁····· 138
- 小麦大枣桂圆米糊····· 174

保肝明目

- 南瓜花生豆浆····· 55
- 枸杞豆浆····· 58
- 苹果樱桃汁····· 100
- 芒果柠檬汁····· 108
- 草莓葡萄柚汁····· 119
- 葡萄柚汁····· 121
- 胡萝卜汁····· 137
- 苦瓜姜汁····· 157
- 苦瓜菠菜汁····· 159

- 苹果大枣紫米糊····· 175
- 番茄薏米糊····· 177
- 黑芝麻薏米西蓝花汁····· 178
- 番茄柳橙汁····· 191
- 橘子胡萝卜汁····· 200

和胃健脾

- 红豆薏米豆浆····· 31
- 豌豆豆浆····· 39
- 大米豆浆····· 40
- 大米小米豆浆····· 41
- 大米荞麦豆浆····· 42
- 玉米豆浆····· 44
- 玉米小米豆浆····· 45
- 糯米桂圆豆浆····· 46
- 小米豆浆····· 47
- 燕麦小米豆浆····· 48
- 燕麦糙米豆浆····· 51
- 栗子燕麦豆浆····· 56
- 大枣莲子豆浆····· 59
- 莲子山药豆浆····· 59
- 糯米糊····· 71
- 大枣糯米糊····· 71
- 糙米花生杏仁糊····· 73
- 大枣薏米糯米糊····· 74
- 薏米核桃黑米糊····· 75
- 薏米黑芝麻双仁米糊····· 76
- 高粱米糊····· 82
- 荞麦绿豆花生糊····· 83
- 黑芝麻米糊····· 84
- 黑芝麻花生米糊····· 86
- 红豆燕麦小米糊····· 88
- 黑豆糯米糊····· 89