

著名营养专家张晔老师教您DIY，想喝就喝

家庭自制 养生营养汁

大全

张晔
主编

解放军第309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

156道营养汁 对症养生

抗衰老 抗感冒 缓解压力 减肥纤体 降三高

父母 爱人 孩子 自己 喝出健康

家庭自制 食材易得 方便 实惠 安全 新鲜



科学出版社

龍

門書局

家庭自制 养生营养汁



张晔
主编

解放军第309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

大全

 科学出版社



龍門書局

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书立足于家庭自制，针对家庭常见食材介绍了豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的制作方法和功效；而且主要从日常保健、对症食疗、不同人群以及季节几个方面入手，推荐了与之相对的营养汁。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制养生营养汁大全 / 张晔主编. — 北京 : 龙门书局, 2013.8

ISBN 978-7-5088-4059-8

I. ①家… II. ①张… III. ①饮料—制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130341号

责任编辑：黄 敏 张 婷 金 金

责任校对：宣 慧

责任印制：张 倩

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013年8月第1版 开本：B5 (787×1092)

2013年8月第1次印刷 印张：10 字数：180 000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

家庭自制 养生营养汁



张晔
主编

解放军第309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

大全



科学出版社



龍門書局

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书立足于家庭自制，针对家庭常见食材介绍了豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的制作方法和功效；而且主要从日常保健、对症食疗、不同人群以及季节几个方面入手，推荐了与之相对的营养汁。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制养生营养汁大全 / 张晔主编. -- 北京 : 龙门书局, 2013.8

ISBN 978-7-5088-4059-8

I. ①家… II. ①张… III. ①饮料—制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130341号

责任编辑：黄 敏 张 婷 金 金

责任校对：宣 慧

责任印制：张 倩

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013年8月第1版

开本：B5 (787×1092)

2013年8月第1次印刷

印张：10

字数：180 000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

P R E F A C E

《黄帝内经·素问》中曾记载：“五谷为养，五果为助，五菜为充。”简短的12个字告诉我们，五谷杂粮和蔬菜水果对人体是必不可少的。然而，生活节奏太快、身心疲惫的人们却很难将其一一摄入。无论是老人、小孩，还是中青年人，都因食物摄入的不均衡而使身体处于亚健康状态。所以，如何均衡摄入五谷杂粮和蔬菜水果成了一个大家共同关注的问题。

为了解决这个问题，我们推荐您自己制作“营养汁”——豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁。首先，从功效上讲，营养汁有着强大的养生保健功效，对抗高血压、高血脂、高血糖（简称“三高”）、减肥瘦身、美容养颜、缓解便秘、防治感冒等有良好功效。此外，还适用于不同人群。其次，营养汁取材方便，以五谷杂粮、蔬菜水果为原料；制作简便，家中只要备有一台豆浆机就可以全部搞定；制作快捷，制作一杯营养汁只需要几分钟的时间；新鲜安全，自己制作营养汁可以选用最新鲜的食材，而且自己买的食材安全度更高。

这本《家庭自制养生营养汁大全》是营养专家张晔老师的又一力作，其中精选了156道营养汁，内容从日常保健到对症食疗，十分全面；而且，还根据不同人群和不同季节给出了与之最为匹配的营养汁配方。有此一本在手，会助您全家安康。



目录 CONTENTS

营养汁的养生滋补力量

五谷与蔬果都能“喝”下去

能喝的五谷——豆浆、五谷汁、米糊 / 10

蔬果得这样喝——果蔬汁 / 13

新鲜现做不可或缺的工具

豆浆机：多种按键，功能齐全 / 14

榨汁机：美观大方，榨汁彻底 / 14

初识豆浆

解读豆浆中的有效成分 / 15

豆浆的饮用讲究 / 17

初识五谷汁

五谷汁的益处 / 18

根据体质食五谷 / 19

初识米糊

制作米糊的注意事项 / 20

米糊的传统制作方法 / 20

初识果蔬汁

果蔬汁的益处 / 22

让果蔬汁美味升级的辅料 / 23

食材巧搭配 / 24

PART I

经典原味营养汁

给生活添活力

抗衰老的豆浆

黄豆浆 抗衰老 / 26

黑豆浆 抗衰老、益寿 / 27

防癌的五谷汁

玉米汁 防癌健脑 / 28

荞麦汁 抑制癌细胞发展 / 29

增强抵抗力的米糊

紫米糊 增强抗病能力 / 30

高粱米糊 提高抵抗力 / 31

排毒养颜的果蔬汁

苹果汁 滋养肌肤 / 32

PART 2

日常保健营养汁 全面养护好身体

养肝

- 山楂银耳豆浆 促进肝脏合成蛋白质 / 34
- 玉米葡萄干汁 预防脂肪肝 / 35
- 红薯大米糊 养护肝脏 / 36
- 萝卜番茄汁 保护肝细胞 / 36

护心

- 红枣枸杞豆浆 养护心肌 / 37
- 燕麦糙米汁 降低心脏病的发病率 / 38
- 红枣燕麦糙米糊 养心补血 / 39
- 百合西芹苹果汁 清心安神 / 39

健脾胃

- 高粱红枣豆浆 健脾和胃 / 40
- 小米汁 和胃温中 / 41
- 大米糯米糊 补脾养胃 / 42
- 山药苹果酸奶汁 健胃补脾 / 42

润肺

- 雪梨猕猴桃豆浆 润肺生津 / 43
- 大米百合荸荠汁 和胃温中 / 44
- 山药百合大米糊 养肺润燥 / 45
- 黄瓜雪梨汁 滋阴润肺 / 45

补肾

- 虾皮紫甘蓝豆浆 保护肾脏健康 / 46
- 栗子黑米黑豆汁 补肾强身 / 47
- 黑豆黑米糊 滋补肝肾 / 48
- 桑葚葡萄乌梅汁 补肾养血 / 48

补气补血

- 红枣芝麻红豆浆 补气血 / 49
- 桂圆糯米红豆浆 气血双补 / 50
- 红豆莲子米糊 补血益气 / 51
- 草莓葡萄柚汁 预防贫血 / 51

排毒

- 红薯花生黑豆浆 通便排毒 / 52
- 燕麦糯米汁 通便排毒 / 53
- 红豆薏米糊 排毒排脓 / 54
- 西芹海带黄瓜汁 清热解毒 / 54

祛湿

- 红豆薏米豆浆 健脾利湿 / 55
- 薏米小米汁 健脾祛湿 / 56
- 红豆山楂米糊 祛湿排毒 / 57
- 白萝卜甜橙汁 利湿通利 / 57

去火

- 绿豆百合菊花豆浆 用于多种上火症状 / 58
- 蒲公英小米汁 去火消肿 / 59
- 核桃红豆小米糊 清热去火 / 60
- 苦瓜蜂蜜姜汁 去火清心 / 60

缓解疲劳

- 花生腰果豆浆 缓解脑疲劳 / 61
- 燕麦大米汁 健脾祛湿 / 62
- 黄豆薏米糊 增强体力 / 63
- 草莓葡萄柚乳酸饮 缓解疲劳 / 63

抗辐射

- 花粉海带豆浆 对抗辐射的不利影响 / 64
- 茉莉绿茶豆浆 提高抗辐射能力 / 65
- 油菜芦笋橘子汁 缓解辐射带来的不适 / 66
- 海带柠檬汁 提升抗辐射能力 / 66

活血化痰

- 玫瑰花油菜黑豆浆 活血化痰 / 67
- 慈姑桃子绿豆小米汁 去火消肿 / 68
- 黑豆糯米糊 活血补虚 / 69
- 木瓜油菜汁 净化血液 / 69

其他日常保健营养汁配方 / 70

PART 3

对症食疗营养汁

减轻疾病烦恼

降血糖

- 生菜豆浆 控制餐后血糖上升 / 72
- 荞麦小米汁 维持正常糖代谢 / 73
- 黄瓜南瓜白菜汁 降糖降脂 / 74
- 圆白菜洋葱汁 调节糖代谢 / 74

降血压

- 芹菜豆浆 辅助降压 / 75
- 黑米莲子绿豆汁 稳定血压 / 76
- 绿豆荞麦花生莲子糊 明目降压 / 77
- 西芹菠菜汁 稳定血压 / 77

调节血脂

- 榛仁豆浆 防止脂质氧化 / 78
- 糙米山楂汁 降低血清胆固醇 / 79
- 玉米燕麦糊 降低胆固醇 / 80
- 洋葱西芹蜂蜜汁 稳定血压 / 80

防治动脉硬化

- 豌豆绿豆豆浆 活血化痰 / 81
- 栗子红薯小米黑米汁 防治动脉硬化 / 82
- 十谷米糊 改善血液循环 / 83
- 南瓜胡萝卜汁 防止脂质沉积 / 83

防治冠心病

- 杞枣豆浆 养护心肌 / 84
- 玉米黑米汁 降低心脏患病率 / 85
- 玉米黄豆糊 预防冠心病 / 86
- 西芹苹果汁 预防冠心病 / 86

防治脂肪肝

- 菊花绿豆浆 降低胆固醇的吸收 / 87
- 荷叶小米黑米汁 保护肝细胞 / 88
- 糙米荞麦米糊 补充维生素 / 89
- 黄瓜柠檬饮 减少脂肪堆积 / 89

防治骨质疏松

- 牛奶芝麻豆浆 有利于骨骼健康 / 90
- 栗子大米汁 防治骨质疏松 / 91
- 芝麻栗子糊 预防骨质疏松 / 92
- 高钙蔬果饮 补钙、强健骨骼 / 92

防癌抗癌

- 西蓝花豆浆 减少乳腺癌、直肠癌、胃癌的发病概率 / 93
- 南瓜子黑米豆汁 预防前列腺癌 / 94
- 红薯米糊 通便排毒, 预防癌症发生 / 95
- 菜花胡萝卜汁 抗氧化、减少癌症发生概率 / 95

对抗感冒

- 金银花豆浆 防治感冒 / 96
- 菠萝油菜汁 缓解感冒症状 / 97
- 杏仁米糊 减轻感冒症状 / 98
- 苹果莲藕汁 缓解感冒症状 / 98

缓解咳嗽

- 冰糖白果豆浆 改善干咳无痰、咳痰带血 / 99
- 糯米百合藕汁 润肺止咳 / 100
- 杨桃润嗓汁 生津化痰 / 101
- 橘子油菜胡萝卜柠檬汁 缓解咳嗽 / 101

防治便秘

- 豌豆豆浆 润肠通便 / 102
- 燕麦紫薯汁 润肺止咳 / 103
- 燕麦栗子糊 缓解便秘 / 104
- 香蕉牛奶 清热润肠 / 104

促进睡眠

- 枸杞百合豆浆 改善睡眠 / 105
- 薏米百合汁 改善睡眠 / 106
- 小米芝麻糊 改善睡眠 / 107
- 芒果蜂蜜牛奶饮 镇静催眠 / 107

防治口腔溃疡

- 绿茶豆浆 抑菌杀菌 / 108
- 绿豆苦瓜豆浆 缓解口腔溃疡 / 109
- 多味果蔬汁 预防口腔溃疡 / 110
- 苹果油菜柠檬汁 改善口腔溃疡症状 / 110

对抗围绝经期综合征

- 莲藕雪梨豆浆 清热安神、安抚焦躁情绪 / 111
- 燕麦红枣汁 缓解围绝经期症状 / 112
- 黑米黄豆糊 抗衰老、补充矿物质 / 113
- 豆浆蓝莓果汁 改善围绝经期不适症状 / 113

其他对症食疗营养汁配方 / 114



PART 4

全家专属营养汁

调出身体好状态

孕妈妈平衡营养

百合银耳黑豆浆 缓解妊娠反应和焦虑性失眠 / 116

百合小米汁 改善孕期不适 / 117

黄豆南瓜大米糊 补血益气、促进胎儿发育 / 118

丝瓜苹果汁 缓解孕吐、水肿等症状 / 118

新妈妈滋补养身

红薯山药豆浆 有利于滋补元气、恢复体形 / 119

红豆小米汁 催乳补虚 / 120

糯米红枣糊 滋阴补虚、养血补血 / 121

木瓜香蕉饮 催乳、通便、补血 / 121

儿童健康成长

核桃燕麦豆浆 增强记忆力 / 122

玉米芝麻汁 促进智力发育 / 123

蛋黄小米糊 增强免疫力 / 124

红薯苹果牛奶汁 促进生长 / 124

青少年应对青春期

核桃芝麻豆浆 改善脑循环 / 125

小麦玉米汁 保护视力 / 126

莲子花生糊 提供能量 / 127

香蕉苹果牛奶饮 促进骨骼发育 / 127

女性美容瘦身

白菜苹果豆浆 护肤养颜 / 128

小米薏米绿豆汁 祛斑排毒 / 129

薏米大米花生仁糊 祛斑润肤 / 130

木瓜玉米奶 丰胸减肥 / 130

中青年男士强身健体

桂圆山药豆浆 强体壮阳 / 131

糯米花生杏仁黑米汁 增强体力 / 132

腰果花生糊 补肾、延缓衰老 / 133

橘橙猕猴桃汁 减轻烟酒伤害 / 133

老年人延年益寿

五豆豆浆 保护心血管、延缓衰老 / 134

燕麦山药黑米汁 增强体力 / 135

胡萝卜核桃米糊 护眼益肾 / 136

南瓜牛奶汁 降低脑卒中概率 / 136

玉米土豆牛奶 提高抵抗力 / 137

其他全家专属营养汁配方 / 138



PART 5

对应四季营养汁

顺时养生最健康

春季 温补养生

- 胡萝卜豆浆 养肝护眼 / 140
- 小米红枣汁 补气养血 / 141
- 二米南瓜糊 健脾胃 / 142
- 苹果菠萝生姜汁 消炎、防过敏 / 142

夏季 清热防暑

- 黄瓜玫瑰豆浆 清热防暑 / 143
- 玉米枸杞米糊 清热养心 / 144
- 西瓜橘子番茄汁 消暑养心 / 145
- 西瓜黄瓜汁 生津止渴 / 145

秋季 甘润防燥

- 银耳雪梨豆浆 缓解秋燥 / 146
- 小米百合葡萄干汁 养肺防燥 / 147
- 百合薏米糊 润燥止咳 / 148
- 雪梨汁 清热生津 / 148

冬季 温补驱寒

- 黑芝麻黑枣豆浆 提供热量 / 149
- 桑叶黑米汁 保护心脑血管 / 150
- 枣杞姜米糊 促进血液循环 / 151
- 胡萝卜苹果姜汁 防寒暖身 / 151

其他对应四季营养汁配方 / 152

PART 6

健康“豆”美食

吃出新滋味

豆浆的别样吃法

- 豆浆手擀面 提供热量 / 154
- 豆浆什锦饭 强身健脑 / 155
- 豆浆芒果肉蛋汤 清热滋阴 / 155
- 豆浆鲫鱼汤 增强抗病能力，补虚通乳 / 156
- 油条咸豆浆 补充钙质 / 157
- 豆浆蒸蛋羹 补充蛋白质 / 157

豆渣也美味

- 韭菜豆渣饼 补肾壮阳、健脾暖胃、
降脂降压 / 158
- 豆渣馒头 对消化系统有益 / 159
- 豆渣泡菜煎饼 促进排便，防便秘 / 160
- 豆渣素肉松 促进胃肠蠕动 / 160



营养汁的养生滋补力量

五谷与蔬果都能“喝”下去

能喝的五谷——豆浆、五谷汁、米糊

“五谷”一词最早出现在《论语》中的“四体不勤，五谷不分”的典故中。而关于五谷的概念，历史上众说纷纭。现在所说的五谷是一个广泛的概念，泛指各种主食粮食，统称“五谷杂粮”，包括谷类、豆类、坚果干果、薯类等杂粮。

“五谷宜为养”，即五谷是有营养的。五谷中含有人体必需的营养素——蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、膳食纤维，具有很好的保健养生功效。五谷中的营养成分在经过打制之后可以更好地释放，更容易被人体吸收。

分类	所包含的食物
谷类	小麦、大麦、稻米（大米、糯米）、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等
豆类	黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆等
坚果、干果类	杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、开心果、花生等
薯类	红薯、土豆、山药等



豆类蛋白质利用率对比

► 豆浆

豆浆，即是以黄豆、红豆等豆类为主要原料的营养汁。豆浆既包括传统的纯黄豆浆，如黄豆浆；也包括加入了米类、蔬果、坚果等其他食材的豆浆，这类豆浆口感更丰富、营养更均衡。如豆大米豆浆，大米和黄豆中所含的氨基酸可以互补，且能促进人体对蛋白质的吸收。

将豆打制成豆浆饮用，可以让原本不

好吸收的营养变得好吸收、好利用。比如，豆类的外层都有一层坚硬的纤维素，这些纤维素包裹着蛋白质，使消化酶很难分解蛋白质，而豆类用水泡软后打制成豆浆，可以软化外层的纤维素，并将其磨碎融入到豆浆中，让人容易消化吸收。据测定，豆浆中的蛋白质利用率可高达80%以上。

►五谷汁

五谷汁，即是用五谷杂粮打制成的汁。与豆浆不同的是，五谷汁的原料以米类、麦类为主，以蔬果、豆类为辅。五谷汁使五谷的营养更有利于人体吸收，对人体的健康有极大的作用，滋补强身的功效显著。

比如，五谷中含有丰富的维生素B₁，它可以促进人体代谢，并使其顺利完成。但经过炒、焖等方式烹制加工过的五谷中的维生素B₁会流失、会遭到一定程度的破坏，而以五谷汁形式来制作五谷，就能使维生素B₁保留得更加完整。

►米糊

米糊，顾名思义即是用米制作而成的糊。米糊制作方便，而且在营养方面具有很突出的优点：五谷杂粮的营养价值十分丰富，不同的五谷杂粮营养成分各不相同，将其按不同的功效合理搭配制作，可实现营养的均衡、互补，除了大米、小米、糙米、紫米等以外，还可以加入蔬菜、坚果、薯类等一起打制，各有不同的养生功效，对健康大有裨益。





蔬果得这样喝——果蔬汁

一直以来，蔬菜和水果以热量低并富含各种维生素、矿物质、膳食纤维等人体必需的营养素而备受关注，其实蔬菜、水果的价值不仅在于此。科学研究发现，蔬菜和水果等植物性食物中还含有很多植物营养素——这是一种不同于维生素和矿物质等的营养成分，对健康极为有益，尤其以非常突出的抗氧化功效而著称，并且在提高机体抗病毒和抗癌能力，延缓衰老，预防高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病方面有较好的功效。

► 八种常见植物营养素

常见的植物营养素	主要功效	主要来源
番茄红素	延缓衰老、保护皮肤免受紫外线伤害、保护心血管	番茄、西瓜、木瓜、彩椒（红）
β -胡萝卜素	保护视力、抗氧化	胡萝卜、菠菜、芒果
辣椒红素	减肥、促进面部血液循环、止痛消炎、提高免疫力	辣椒
叶黄素	延缓衰老、抗癌、保护眼睛	玉米、猕猴桃
槲皮素	保护心血管、抗癌	菠菜、洋葱、芒果、樱桃
木樨草素	消炎、抗过敏、抗菌	菜花、胡萝卜、芹菜
花青素	预防脑部退化、抗癌	葡萄、蓝莓、茄子
前花青素	抗氧化、预防衰老、保持血管的通透性	葡萄

► 果蔬汁

由于忙碌等原因，人们有时做不到每天进食一定量的蔬菜和水果，或者没有时间烹饪，又或者一大碗的蔬菜很难下咽，那么可以选择喝一杯果蔬汁。打制果蔬汁十分方便、快捷，营养也更易吸收，好处多多。

用新鲜蔬菜和水果打制的果蔬汁，富含天然维生素、矿物质、膳食纤维以及具有强大抗氧化功效的植物营养素，热量极低，在美容养颜、减肥、排毒、防治各种慢性病以及防止酸性体质方面有显著效果。对于那些饮食结构不合理，有吸烟饮酒、熬夜等不良生活习惯的人群，以及正在生长发育期的宝宝、青少年来说，都是很好的营养补充，对于饮食合理、生活规律的人群，常喝果蔬汁则能起到补充精力、增强体质的作用；而且，自制果蔬汁不必遵循固定的模式，可以根据自己的实际情况搭配，按照个人喜好经常变换口味，调节胃口。

新鲜现做不可或缺的工具

想自己打制既美味又养生滋补的营养汁，就要先将工具准备好。正所谓“巧妇难为无米之炊”，没有工具，再好的营养汁也出不来。现在，可以打制营养汁的工具较多，有豆浆机、榨汁机、果汁机、压汁机、料理机、米糊机等。

豆浆机：多种按键，功能齐全

在各种工具里，豆浆机绝对是首选，因为它可以达到一机多用的效果。豆浆机分为单功能豆浆机和多功能豆浆机。单功能豆浆机只能打制纯豆浆，而多功能豆浆机则具备打制豆浆、五谷汁、果蔬汁、米糊、浓汤、果酱等功能，使用时只需要根据需要按相应按键即可。多功能豆浆机也是本书中制作豆浆、五谷汁和米糊所选用的工具。



豆浆机一定要到正规场所购买，且要买符合国家安全标准的豆浆机，即带有中国强制性产品认证制度（China Compulsory Certification, CCC）认证标志或欧共体CE认证的产品，以确保质量和售后服务。

豆浆机的操作比较简单，首先将食材放入豆浆机中，再加水至上、下水位线之间，然后选择功能按键，打豆浆即按豆浆按键，打五谷汁即按五谷按键，打果蔬汁即按果蔬汁或者果蔬冷饮按键。当豆浆机提示营养汁做好后，可以根据需要进行过滤或者直接将营养汁倒出。然后将豆浆机清洗干净即可。

榨汁机：美观大方，榨汁彻底

榨汁机是打制果蔬汁的常用工具。选购榨汁机时首先要观看外观造型，宜选择机体表面及组件光滑、无死角的，这样可以确保使用时不会伤到手，还容易清洗。其次要看榨汁效果，此时要看刀片的厚度和锋利程度，这是榨汁机榨汁是否彻底的最直接反映。然后再打开榨汁机的盖子闻闻味道，一定要选择无异味的机器。

榨汁机同豆浆机一样方便操作。使用时，将已经处理好的食材放入榨汁机中，加入适量饮用水，启动机器，当食材都搅打成汁后倒入杯中，然后将榨汁机清洗干净即可。

