

养生豆浆米糊 五谷汁果蔬汁 速查全书

内容全面◎方法实用◎图文并茂◎好看易懂

集补益、养生、保健、食疗、养颜于一体的自制饮品百科全书

轻松自制一份养生饮品，享受一下放松的时刻，已经成为家庭一种时尚实惠的消费习惯。豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁因口味独特、制作便利，而深受全家老少喜爱，更因其具有多种保健养生功效，成为一剂养生、防病的良药。

◎宁微言 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 养生
豆浆
米糊
 五谷汁
果蔬汁
 速查全书

宁微言 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆米糊五谷汁果蔬汁速查全书 / 宁微言编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2013.11
ISBN 978-7-5502-2074-4

I. ①养… II. ①宁… III. ①豆制食品—饮料—制作 ②果汁饮料—制作 ③菜汁—饮料—制作 IV. ①TS214.2 ②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247482 号

养生豆浆 米糊 五谷汁 果蔬汁速查全书

编 著: 宁微言

责任编辑: 喻 静

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数400千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2074-4

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言

中国人喝豆浆的传统由来已久，早在西汉年间，豆浆就在民间流传开来。如今，豆浆也是许多家庭早餐的必备饮品。它含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙等营养物质，是一种老少皆宜的营养和保健食品。传统医学认为，豆浆性平，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。春秋两季饮用豆浆，可滋阴润燥；夏季饮用豆浆，可生津解渴；冬季饮用豆浆可滋养进补。《本草纲目》上记载：“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》上有常喝豆浆能“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。豆浆中含有大豆皂苷、异黄酮、大豆



低聚糖等具有显著保健功能的特殊因子，具有一定的保健作用，并有平补肝肾、防老抗癌、美容润肤、增强免疫等功效，因此豆浆还被科学家称为“21世纪餐桌上的明星”。

米糊和五谷汁，做法简单，口味贴近大众，同样备受现代人推崇。加入各种谷类和营养物质的米糊，含有丰富的营养，容易被人体消化吸收，可迅速为人体提供能量，能较好地发挥保健作用，并且口感独特，可让浓郁的米香充分释放，增进感官享受，促进食欲。五谷汁所用“五谷”主要指豆、稻、黍、稷、麦，是最朴素自然、营养价值极高的传统食品。五谷杂粮制成汁饮用，在养颜美容、增强活力、排除毒素、健脑益智等方面有着十分明显的作用，能满足营养均衡搭配、合理膳食的综合需要。

果蔬汁让朋友聚会、闲暇时间不再一成不变。用各种新鲜、自然的蔬菜水果打造出来的营养饮品，不仅可以解渴、提神，还有着保健、美容等多种功效。果蔬汁中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理均匀地食用不仅可以维持身体的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且果蔬中某些特殊营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力和免疫力，减少疾病对我们的侵害。果蔬汁所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。丰富的纤维素和维生素同时可以帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。

但是，由不同配料做成的豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁有着不同的食用禁忌和功效，食用不当不仅起不到应有的保健功效，还可能对健康造成不利影响。为帮助读者选用适合自己的饮品，我们编写了《养生豆浆·米糊·五谷汁·果蔬汁速查全书》一书，精选出300多道豆浆、米糊、五谷汁和近300款果蔬汁的制作方法，口味多样、搭配合理、营养全面。本书力求关爱各类人群，如儿童、老人等群体，都为其量身定制了最适合的饮食方案。

书中每一款豆浆、米糊、五谷汁和果蔬汁都有详细的制作步骤，并配有精美的图片，可指导你轻松做出美味的浆汁饮品，是全家人的健康保健必备书。





目录

第一篇 豆浆

补益保健豆浆

健脾和胃

西米山药豆浆	2
糯米黄米豆浆	3
黄米红枣豆浆	3
杏仁芡实薏米豆浆	4
糯米红枣豆浆	4
高粱红豆豆浆	5
桂圆红枣豆浆	5
薏米红豆浆	6
薏米山药豆浆	6

护心去火

百合红绿豆浆	7
荷叶莲子豆浆	8
红枣枸杞豆浆	8
小米红枣豆浆	9

百合莲子豆浆	9
西芹薏米绿豆浆	10
黄瓜绿豆豆浆	10

补肝强肝

枸杞青豆豆浆	11
黑米枸杞豆浆	12
葡萄玉米豆浆	12
五豆红枣豆浆	13
生菜青豆浆	13
青豆黑豆浆	14
茉莉绿茶豆浆	14

固肾益精

芝麻黑豆浆	15
枸杞黑豆豆浆	16
黑米核桃黑豆豆浆	16
黑枣花生豆浆	17

黑米芝麻豆浆	17
红豆枸杞豆浆	18
木耳黑米豆浆	18

润肺补气

莲子百合绿豆豆浆	19
荸荠百合雪梨豆浆	20
糯米莲藕百合豆浆	20
木瓜西米豆浆	21
百合糯米豆浆	21
桑叶豆浆	22
西米豆浆	22
糯米杏仁豆浆	23
白果豆浆	23
紫米人参红豆豆浆	24
百合红豆浆	24

健康食疗豆浆

降血压

西芹豆浆	25
西芹黑豆浆	26
芸豆蚕豆浆	26
薏米青豆黑豆浆	27
小米荷叶黑豆浆	28
桑叶黑豆浆	28

降血糖

荞麦薏米红豆浆	29
紫菜山药豆浆	30





银耳南瓜豆浆	31
燕麦玉米须黑豆浆	32
枸杞荞麦豆浆	32

降血脂

榛仁豆浆	33
紫薯南瓜豆浆	34
红薯芝麻豆浆	34
黄金米豆浆	35
山楂荞麦豆浆	36
葡萄红豆豆浆	36
葵花子黑豆浆	37
大米百合红豆浆	37
薏米柠檬红豆浆	38
红薯山药燕麦豆浆	38

预防糖尿病

山药豆浆	39
高粱小米豆浆	40
燕麦小米豆浆	40
黑米南瓜豆浆	41
紫菜南瓜豆浆	42
南瓜豆浆	42

缓解咳嗽

大米小米豆浆	43
银耳百合豆浆	44
银耳雪梨豆浆	44
荷桂茶豆浆	45

杏仁大米豆浆	45
--------	----

预防哮喘

豌豆小米青豆浆	46
红枣二豆浆	47
百合莲子银耳绿豆浆	47
菊花枸杞豆浆	48
百合雪梨红豆浆	48

改善便秘

苹果香蕉豆浆	49
燕麦豆浆	50
玉米小米豆浆	51
黑芝麻花生豆浆	51
玉米燕麦豆浆	52
火龙果豌豆豆浆	52
薏米燕麦豆浆	53
薏米豌豆豆浆	53

缓解胃病

小米豆浆	54
大米南瓜豆浆	55
红薯大米豆浆	55
糯米豆浆	56
饴糖豆浆	56

预防脂肪肝

青豆浆	57
玉米葡萄豆浆	58
银耳山楂豆浆	58
荷叶青豆豆浆	59
芝麻小米豆浆	60
苹果燕麦豆浆	60

调理粉刺、青春痘

黑芝麻黑枣豆浆	61
绿豆黑芝麻豆浆	62
薏米绿豆豆浆	62
海带绿豆浆	63
白果绿豆豆浆	63

胡萝卜枸杞豆浆	64
银耳杏仁豆浆	64

预防黄褐斑

黑豆核桃豆浆	65
木耳红枣豆浆	66
黄瓜胡萝卜豆浆	66
玫瑰茉莉豆浆	67
山药莲子豆浆	67

预防关节炎

核桃黑芝麻豆浆	68
薏米西芹山药豆浆	69
苦瓜薏米豆浆	69
木耳粳米黑豆浆	70

防止骨质疏松

薏米花生豆浆	71
黑芝麻牛奶豆浆	72
核桃黑枣豆浆	72
海带黑豆豆浆	73
木耳紫米豆浆	73
紫菜虾皮豆浆	74
紫菜黑豆豆浆	74

改善头痛、失眠

香芋枸杞红豆浆	75
绿豆小米高粱豆浆	76
百合枸杞豆浆	76
西芹香蕉豆浆	77
茉莉花燕麦豆浆	77
百合葡萄小米豆浆	78
红豆小米豆浆	78
核桃花生豆浆	79
核桃桂圆豆浆	80
南瓜百合豆浆	80

美容养颜豆浆

养颜润肤

玫瑰花红豆浆	81
大米红枣豆浆	82

桂花茯苓豆浆	82
茉莉玫瑰花豆浆	83
香橙豆浆	83
红豆黄豆豆浆	84
薏米玫瑰豆浆	84
牡丹豆浆	85
红枣莲子豆浆	85

美体减脂

薏米红枣豆浆	86
荷叶豆浆	87
红薯豆浆	87
西芹绿豆浆	88
糙米红枣豆浆	88
荷叶绿豆豆浆	89
桑叶绿豆豆浆	89
银耳红豆豆浆	90

护发乌发

核桃蜂蜜豆浆	91
核桃黑豆浆	92
芝麻核桃豆浆	92
芝麻黑米黑豆豆浆	93
芝麻蜂蜜豆浆	93
芝麻花生黑豆浆	94
核桃黑米豆浆	94

抗衰防老

茯苓米香豆浆	95
杏仁芝麻糯米豆浆	96
三黑豆浆	96
黑豆豆浆	97
火龙果豆浆	97
黑豆胡萝卜豆浆	98
胡萝卜黑豆核桃豆浆	98

排毒清肠

生菜绿豆豆浆	99
莴笋绿豆豆浆	100

芦笋绿豆豆浆	100
莲藕豆浆	101
无花果豆浆	101
红薯绿豆豆浆	102
糙米燕麦豆浆	102

补气养血

红枣紫米豆浆	103
黄芪糯米豆浆	104
花生红枣豆浆	104
红枣豆浆	105
紫米豆浆	105
黑芝麻枸杞豆浆	106
山药莲子枸杞豆浆	106
红枣枸杞紫米豆浆	107
二花大米豆浆	107

不同人群豆浆

上班族

芦笋香瓜豆浆	108
薏米木瓜花粉绿豆浆	109
核桃大米豆浆	109
南瓜牛奶豆浆	110
海带绿豆豆浆	110
无花果绿豆豆浆	111
薄荷豆浆	111

新妈妈

莲藕红豆豆浆	112
山药牛奶豆浆	113
红豆腰果豆浆	113
南瓜芝麻豆浆	114
山药红薯米豆浆	115

宝宝

芝麻燕麦豆浆	116
燕麦核桃豆浆	117
红豆胡萝卜豆浆	117

更年期

桂圆糯米豆浆	118
茯苓豆浆	119
桂圆花生红豆浆	119
燕麦红枣豆浆	120
红枣黑豆豆浆	120
莲藕雪梨豆浆	121
三红豆浆	122
紫米核桃红豆浆	122

老年人

四豆花生豆浆	123
五谷酸奶豆浆	124
五色滋补豆浆	124
菊花枸杞红豆浆	125
清甜玉米豆浆	125
豌豆绿豆大米豆浆	126
燕麦枸杞山药豆浆	126
红枣枸杞黑豆浆	127
燕麦山药豆浆	127
核桃豆浆	128

四季养生豆浆

春季

糯米山药豆浆	129
薏米百合豆浆	130
燕麦紫薯豆浆	130
葡萄干柠檬豆浆	131



西芹红枣豆浆	131	菊花绿豆浆	138	龙井豆浆	144
麦米豆浆	132	消暑二豆饮	138	百合银耳绿豆浆	144
芦笋山药豆浆	132	三豆消暑豆浆	139	花生百合莲子豆浆	145
夏季		红枣绿豆豆浆	139	红枣红豆浆	145
黄瓜玫瑰豆浆	133	菊花雪梨豆浆	140	二豆蜜浆	146
绿茶绿豆百合豆浆	134	南瓜绿豆浆	141	冬季	
椰汁豆浆	135	西瓜皮绿豆豆浆	141	莲子红枣糯米豆浆	147
西瓜豆浆	135	秋季		杏仁松子豆浆	148
绿桑百合豆浆	136	木瓜银耳豆浆	142	黑芝麻蜂蜜豆浆	148
绿茶米豆浆	136	绿桑百合柠檬豆浆	143	荸荠雪梨黑豆浆	149
荷叶绿茶豆浆	137	南瓜二豆浆	143	燕麦薏米红豆浆	150

第二篇 米 糊

蛋黄米糊	152	乌金养生糊	157	十谷米糊	167
红薯米糊	153	薏米芝麻双仁米糊	158	紫米糊	167
花生米糊	153	红豆莲子糊	158	黑米核桃糊	168
山药米糊	154	莲子奶糊	159	枸杞核桃米糊	168
玉米米糊	154	山药芝麻糊	159	小米胡萝卜糊	169
南瓜米糊	155	牛奶香蕉糊	160	黑米黄豆核桃糊	169
胡萝卜米糊	155	小米芝麻糊	160	黑糖薏米糊	170
枸杞芝麻糊	156	桑葚黑芝麻糊	161	香榧谷米糊	170
花生芝麻糊	156	黑豆芝麻米糊	161	桂圆米糊	171
芝麻首乌糊	157	红枣核桃米糊	162	莲子花生豆米糊	171
腰果花生米糊	157	核桃花生麦片米糊	162	杏仁米糊	172
		莲子百合红豆糊	163	四神米糊	172
		红豆山楂米糊	163	核桃腰果米糊	173
		枣杞生姜米糊	164	红薯大米糊	173
		核桃藕粉糊	164	薏米米糊	174
		芝麻栗子羹	165	糙米糊	174
		薏米红豆糊	165	山药莲子米糊	175
		玉米绿豆糊	165	花生芝麻米糊	175
		南瓜黄豆大米糊	166	香米糊	176
		大米糙米糊	166	糙米花生糊	176



第三篇 五谷汁

芡实核桃汁	178	大米南瓜花生仁汁	182	牛奶黑米汁	186
薏米汁	179	糯米红枣汁	183	玉米枸杞汁	186
薏米百合汁	179	糯米莲子山药汁	183	玉米汁	187
大米土豆汁	180	五谷黄豆汁	184	糯米汁	187
大米黄豆汁	180	高粱米汁	184	黑米黑豆汁	187
小米桂圆红糖汁	181	黑米黄豆汁	184	玉米扁豆木瓜汁	188
板栗燕麦黄豆汁	181	红豆小米汁	185	小米汁	188
玉米燕麦片汁	182	山药扁豆大米汁	185		

第四篇 果汁·蔬菜汁·果蔬汁

果汁

苹果

苹果汁	190
苹果菠萝柠檬汁	191
苹果猕猴桃汁	191
苹果柠檬汁	191
苹果酸奶	192
苹果菠萝桃汁	192
苹果番荔枝汁	192
苹果香蕉柠檬汁	193
苹果葡萄干鲜奶汁	193
苹果优酪乳	193
苹果蓝莓汁	194

梨

梨汁	195
贡梨双果汁	195
白梨西瓜苹果汁	196
梨苹果香蕉汁	196
贡梨柠檬优酪乳	196
雪梨汁	197

雪梨菠萝汁	197
-------------	-----

香蕉

香蕉牛奶汁	198
香蕉火龙果汁	198
香蕉哈密瓜鲜奶汁	199
香蕉蜜柑汁	199

西瓜

西瓜汁	200
西瓜蜜桃汁	201
艳阳之舞	201
莲雾西瓜蜜汁	201
西瓜柳橙汁	202
西瓜香蕉汁	203
西瓜橙子汁	203

橘子

橘子汁	204
芒果橘子奶	204
橘子柠檬汁	205
金橘番石榴鲜果汁	205
桃子橘子汁	205



金橘苹果汁	206
金橘柠檬汁	206
橘柚汁	206

葡萄

鲜榨葡萄汁	207
葡萄柠檬汁	207
葡萄汁	208
青红葡萄汁	208

桃子

桃汁	209
蜜桃汁	209



桃子杏仁汁210

桃子苹果汁210

草莓

草莓汁211

草莓蛋乳汁211

草莓香瓜汁212

草莓柳橙汁212

山楂草莓汁212

草莓蜜桃苹果汁213

草莓优酪汁214

草莓水蜜桃菠萝汁214

草莓贡梨汁214

橙子

柳橙汁215

柳橙香蕉汁216

柳橙西瓜汁216

柳橙葡萄菠萝奶216

柳橙苹果梨汁217

柳橙柠檬蜂蜜汁218

柳橙香瓜汁218

柳橙油桃饮218

猕猴桃

猕猴桃汁219

猕猴桃薄荷汁220

猕猴桃柳橙汁220

猕猴桃柳橙酸奶220

猕猴桃苹果汁221

猕猴桃梨子汁222

猕猴桃柳橙香蕉汁222

猕猴桃梨香蕉汁222

哈密瓜

哈密瓜汁223

哈密瓜椰奶224

哈密瓜奶224

哈密瓜柳橙汁224

木瓜

木瓜汁225

木瓜柳橙汁225

芒果

芒果豆奶汁226

圣女果芒果汁226

菠萝

菠萝汁227

酸甜菠萝汁228

沙田柚菠萝汁228

双桃菠萝汁228

柠檬

柠檬汁229

纤体柠檬汁229

樱桃

樱桃优酪乳230

樱桃草莓汁230

石榴

石榴梨泡泡饮231

石榴苹果汁231

李子

李子柠檬汁232

李子牛奶饮232

火龙果

火龙果汁233

火龙果降压果汁233

荔枝

荔枝酸奶234

荔枝柠檬汁234

葡萄柚

葡萄柚梨子汁235

降脂葡萄柚菠萝汁235

葡萄柚汁236

葡萄柚菠萝汁237

柚子

沙田柚汁238

沙田柚草莓汁238

甜瓜

甜瓜酸奶汁239

甜瓜苹果汁239

蔬菜汁

西红柿

西红柿柠檬汁240

西红柿蜂蜜汁241

西红柿洋葱汁241

西红柿鲜蔬汁241

西红柿汁242

西红柿海带汁243

西红柿酸奶243

西红柿芹菜优酪乳243

胡萝卜

胡萝卜红薯牛奶244

胡萝卜西红柿汁244

胡萝卜蔬菜汁245

莲藕胡萝卜汁245

胡萝卜南瓜牛奶245

胡萝卜汁246

包菜

包菜土豆汁247

包菜白萝卜汁247

包菜莴笋汁248

包菜水芹汁	248
蔬菜混合汁	248
包菜汁	249

菠菜

菠菜汁	250
双芹菠菜蔬菜汁	250
黄花菠菜汁	251
菠菜胡萝卜汁	251
菠菜黑芝麻牛奶汁	251

黄瓜

黄瓜汁	252
黄瓜生菜冬瓜汁	252
黄瓜蜜饮	253
黄瓜芹菜蔬菜汁	253
黄瓜莴笋汁	253
黄瓜柠檬汁	254

芹菜

牛蒡芹菜汁	255
芹菜芦笋汁	255
芹菜西红柿汁	256
甜椒芹菜汁	256
芹菜柠檬汁	256

西兰花

果味西兰花西红柿汁	257
西兰花包菜汁	257



南瓜

南瓜汁	258
南瓜牛奶	258

苦瓜

苦瓜汁	259
苦瓜芦笋汁	259

白萝卜

白萝卜汁	260
白萝卜大蒜汁	260

油菜

油菜紫包菜汁	261
油菜芹菜汁	261

果蔬汁

包菜苹果汁	262
包菜桃子汁	262
包菜酪梨汁	263
包菜菠萝汁	263
包菜火龙果汁	263
胡萝卜冰糖汁	264
胡萝卜草莓汁	264
胡萝卜梨子汁	264
菠萝菠菜牛奶	265
菠萝橙子西芹汁	265
菠萝西红柿汁	265
胡萝卜龙眼汁	266
胡萝卜桃子汁	266
胡萝卜西芹李子汁	266
胡萝卜柳橙苹果汁	267
胡萝卜木瓜汁	268
胡萝卜猕猴桃柠檬汁	268
胡萝卜生菜苹果汁	268
西红柿胡柚酸奶	269
西红柿包菜柠檬汁	269
西红柿芒果汁	269
西红柿西瓜西芹汁	270

西红柿胡萝卜汁	270
西红柿西瓜柠檬饮	270
黄瓜苹果菠萝汁	271
黄瓜木瓜柠檬汁	271
黄瓜西瓜芹菜汁	271
菠密包菜汁	272
菠菜芹菜汁	272
莲藕苹果汁	273
芦笋蜜柚汁	273
芦笋苹果汁	273
南瓜胡萝卜橙子汁	274
清爽果蔬汁	274
芹菜柿子饮	274
芹菜西红柿饮	275
芹菜杨桃果蔬汁	275
西芹橘子哈密瓜汁	275
西芹苹果汁	276
西芹菠萝牛奶	276
西芹哈密瓜汁	276
西芹西红柿柠檬汁	277
山药苹果酸奶	278
山药蜜汁	278
山药橘子苹果汁	278
青豆橘子汁	279
莴笋西芹综合果蔬汁	279
莴笋菠萝汁	279
小白菜苹果奶汁	280
白菜苹果汁	280
白菜柠檬汁	280
茼蒿葡萄柚汁	281
茼蒿包菜菠萝汁	281
小白菜葡萄柚果蔬汁	281
红薯苹果葡萄柚汁	282
红薯叶苹果汁	282
红薯叶苹果柳橙汁	282



芦荟牛奶果汁	283	苹果苦瓜鲜奶汁	288	葡萄芦笋苹果汁	297
芦荟龙眼露	283	苹果黄瓜柠檬汁	288	葡萄青椒果汁	297
芦荟果汁	283	苹果西红柿双菜优酪乳	288	葡萄冬瓜猕猴桃汁	298
油菜菠萝汁	284	青苹果白菜汁	289	葡萄萝卜梨汁	298
油菜芹菜苹果汁	284	青苹果消脂果蔬汁	289	葡萄冬瓜香蕉汁	298
甘苦汁	284	黄皮苹果西红柿汁	289	葡萄柚芦荟鲜果汁	299
紫苏菠萝酸蜜汁	285	苹果芥蓝汁	290	葡萄柚苹果黄瓜汁	299
冬瓜苹果柠檬汁	285	苹果芹菜油菜汁	290	草莓萝卜柠檬汁	299
青椒苹果汁	285	苹果草莓胡萝卜冰饮	290	草莓芦笋猕猴桃汁	300
火龙果苦瓜汁	286	水果西蓝花汁	291	草莓芹菜汁	300
西蓝花葡萄汁	286	苋菜苹果汁	291	草莓西芹哈密瓜汁	300
西蓝花西红柿汁	286	奶白菜苹果汁	291	草莓香瓜椰菜汁	301
苹果油菜柠檬汁	287	毛豆香蕉汁	292	草莓芦笋果汁	301
苹果草莓胡萝卜汁	287	蔬菜菠萝汁	292	草莓芜菁香瓜汁	301
苹果茼蒿果蔬汁	287	柠檬莴笋芒果饮	293	猕猴桃白萝卜香橙汁	302
		柠檬橘子西生菜汁	293	木瓜莴笋汁	302
		柠檬生菜草莓汁	293	木瓜蔬菜汁	302
		李子生菜柠檬汁	294	西瓜橘子西红柿汁	303
		百合香蕉葡萄汁	294	西瓜芦荟汁	303
		鲜果鲜菜汁	294	西瓜西红柿汁	303
		柠檬西芹橘子汁	295	西瓜西芹汁	304
		柠檬芹菜香瓜汁	295	番石榴胡萝卜汁	304
		柠檬西芹柚汁	295	蜂蜜西红柿山楂汁	304
		柠檬芦荟芹菜汁	296	哈密瓜毛豆汁	305
		柠檬菠萝果菜汁	296	哈密瓜黄瓜马蹄汁	305
		排毒柠檬芥菜蜜柑汁	296	哈密瓜苦瓜汁	305



第一篇

豆浆

补益保健豆浆

· 健脾和胃 ·



西米山药豆浆

【材料】西米 25 克，山药 25 克，黄豆 50 克，清水、白糖或冰糖适量。

【做法】①将黄豆清洗干净后，在清水中浸泡 6 ~ 8 小时，泡至发软备用；西米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；山药去皮后切成小丁，下入开水中略焯，捞出后沥干。②将浸泡好的黄豆同西米、山药一起放入豆浆机的杯体中，添加清水至上下水位线之间，启动机器，煮至豆浆机提示西米山药豆浆做好。③将打出的西米山药豆浆过滤后，按个人口味趁热添加适量白糖或冰糖调味，不宜吃糖者，可用蜂蜜代替。不喜甜者也可不加糖。

养生功效 西米有大小两种，小的那种是经常见到的，大的一般在我们喝的奶茶中见到，是一种很有营养的食物，适量食用可以对人体起到保健的作用。中医认为西米对于我们健脾很有帮助，那些脾胃虚弱和消化不良的人适宜使用，另外因为其性味甘温，所以也适宜体质虚弱和产后病后恢复期的人食用。山药的外貌不出众，但是健脾补气的作用却不可忽视。经常吃山药，不仅可以提高人体免疫力，还预防胃炎、胃溃疡的复发，并可以减少患流感等传染病的概率。西米、山药搭配黄豆制成的这款豆浆具有健脾补气的功效。

贴心提示 这款豆浆也可以做成西米粥食用，先放相当于西米 4 ~ 5 倍的豆浆煮到沸点，然后将西米倒入煮沸的豆浆中，要不停地搅动西米，煮 10 ~ 15 分钟直到发现西米已变得透明或西米粒内层无任何乳白色圆点为止。

糯米黄米豆浆

【材料】糯米 30 克，黄米 20 克，黄豆 50 克，清水、白糖或冰糖适量。

【做法】①将黄豆清洗干净后，在清水中浸泡 6 ~ 8 小时，泡至发软备用；黄米、糯米淘洗干净，浸泡 2 小时。②将浸泡好的黄豆、黄米、糯米一起放入豆浆机的杯体中，添加清水至上下水位线之间，启动机器，煮至豆浆机提示糯米黄米豆浆做好。③将打出的糯米黄米豆浆过滤后，按个人口味趁热添加适量白糖或冰糖调味，不宜吃糖者，可用蜂蜜代替。不喜甜者也可不加糖。

养生功效：黄米的主要功效就是健脾胃，消食止泻。糯米的健脾胃作用同样出色，是中国人自古以来常用的滋补品，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用，常被用来制作年糕、汤圆、元宵之类的食品。这款豆浆具有很明显的健脾和胃功效，而且易于消化，能够提振食欲、预防呕吐。

贴心提示：这款豆浆中碳水化合物和钠的含量很高，所以糖尿病患者、过于肥胖者以及患有肾脏病、高血脂等慢性病的人不宜过多饮用。

黄米红枣豆浆

【材料】黄米 25 克，红枣 25 克，黄豆 50 克，清水、白糖或冰糖适量。

【做法】①将黄豆清洗干净后，在清水中浸泡 6 ~ 8 小时，泡至发软备用；黄米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；红枣洗净并去核后，切碎待用。②将浸泡好的黄豆、黄米和红枣一起放入豆浆机的杯体中，添加清水至上下水位线之间，启动机器，煮至豆浆机提示黄米红枣豆浆做好。③将打出的黄米红枣豆浆过滤后，按个人口味趁热添加适量白糖或冰糖调味，不宜吃糖者，可用蜂蜜代替。

养生功效：黄米富含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和锌、铜、锰等营养元素，具有明显的保健功效，是小麦、大米等不可比的。红枣具有养血安神、健脾和胃的功效，胃肠道功能不佳、蠕动力弱及消化吸收功能差时，都可以用红枣来调理。这款豆浆具有很好的和胃、补血功效。

贴心提示：红枣的糖分含量较高，所以糖尿病患者应当少食或者不食黄米红枣豆浆。





杏仁芡实薏米豆浆

【材料】黄豆 50 克，杏仁 30 克，薏米 20 克，芡实 10 克，清水、白糖或冰糖适量。

【做法】① 将黄豆清洗干净后，在清水中浸泡 6 ~ 8 小时，泡至发软备用；杏仁洗净，泡软；薏米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；芡实洗净，沥干水分待用。② 将浸泡好的黄豆、杏仁和薏米、芡实一起放入豆浆机的杯体中，添加清水至上下水位线之间，启动机器，煮至豆浆机提示杏仁芡实薏米豆浆做好。③ 将打出的杏仁芡实薏米豆浆过滤后，按个人口味趁热添加适量白糖或冰糖调味，不宜吃糖者，可用蜂蜜代替。不喜甜者也可不加糖。

养生功效 这款豆浆的几种食材都有健脾益胃的作用，但功效也各有侧重。杏仁可以帮助脾胃消化，清除积食。薏米健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以祛湿浊见长。芡实健脾补肾，止泻止遗，最具收敛固脱之能。总之，这款豆浆既能补脾胃，又能改善贫血之症，疗效显著。

贴心提示 薏米和芡实的口感稍显粗糙，加入杏仁可以使豆浆的口感更平顺。用料的比例可按照自己的需要和喜好调整。



糯米红枣豆浆

【材料】糯米 25 克，红枣 25 克，黄豆 50 克，清水、白糖或冰糖适量。

【做法】① 将黄豆清洗干净后，在清水中浸泡 6 ~ 8 小时，泡至发软备用；糯米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；红枣洗净并去核后，切碎待用。② 将浸泡好的黄豆、糯米和红枣一起放入豆浆机的杯体中，添加清水至上下水位线之间，启动机器，煮至豆浆机提示糯米红枣豆浆做好。③ 将打出的糯米红枣豆浆过滤后，按个人口味趁热添加适量白糖或冰糖调味，不宜吃糖者，可用蜂蜜代替。不喜甜者也可不加糖。

养生功效 糯米具有暖温脾胃、补益中气、生津止渴等功能，对胃寒疼痛、食欲不佳、脾虚泄泻、腹胀、体弱乏力等症状都有一定缓解作用。红枣具有补中益气、养血安神、健脾和胃的功效，也是滋补阴虚的良药。糯米和红枣一起制作出的豆浆具有健脾暖胃和补血功效。

贴心提示 有湿热痰火征象的人或者热体体质者不宜饮用糯米红枣豆浆。