

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备养生工具书

养生豆浆·米糊 五谷汁·蔬果汁 大全

新鲜美味 方便营养 全家健康

内容全面 方法实用 操作简单

精选600多道豆浆、米糊、五谷汁、蔬果汁，详解制作步骤、
营养功效，口味多样、方法简单、易学易用。

宁微言 编著

中国华侨出版社

卷
养生
豆浆

米糊

安阳师范学院图书馆
五谷汁

蔬果汁

十八



宁微言 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆·米糊·五谷汁·蔬果汁大全 / 宁微言编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5113-3787-0

I. ①养… II . ①宁… III . ①保健—饮料—制作 IV . ① TS275.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154744 号

养生豆浆·米糊·五谷汁·蔬果汁大全

编 著: 宁微言

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

文字编辑: 赵 倩

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 500 千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3787-0

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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。

蔬果汁让朋友聚会、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。蔬果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，而且蔬果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。蔬果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、蔬果汁有着不同的食用禁忌和功效，食用不得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·蔬果汁大全》一书，精选出近400道豆浆、米糊、五谷汁和300多款蔬果汁的制作方法，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、五谷汁和蔬果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
红枣高粱豆浆	4
红薯山药豆浆	4
高粱红豆豆浆	5
桂圆红枣豆浆	5
杏仁芡实薏米豆浆	6
糯米红枣豆浆	6
红薯青豆豆浆	7
桂圆山药豆浆	7
薏米红豆浆	8
薏米山药豆浆	8

护心去火

百合绿豆浆	9
荷叶莲子豆浆	10
红枣枸杞豆浆	10
小米红枣豆浆	11
百合莲子豆浆	11
橘柚豆浆	12
薏米黄瓜豆浆	12
小米蒲公英绿豆浆	13
百合菊花绿豆浆	14
百合荸荠大米豆浆	14
金银花绿豆浆	15
西芹薏米绿豆浆	16
黄瓜绿豆豆浆	16

黑米枸杞豆浆	18
葡萄玉米豆浆	18
五豆红枣豆浆	19
生菜青豆浆	19
青豆黑米豆浆	20
茉莉绿茶豆浆	20
红枣枸杞绿豆豆浆	21

固肾益精

小米蒲公英绿豆浆	13
百合菊花绿豆浆	14
百合荸荠大米豆浆	14
金银花绿豆浆	15
西芹薏米绿豆浆	16
黄瓜绿豆豆浆	16
枸杞青豆浆	17

芝麻黑豆浆	22
黑枣花生豆浆	23
黑米芝麻豆浆	23
桂圆山药核桃黑豆浆	24
红豆枸杞豆浆	25
木耳黑米豆浆	25
枸杞黑豆豆浆	26
黑米核桃黑豆豆浆	26
紫米核桃黑豆浆	27

补肝强肝

润肺补气

莲子百合绿豆豆浆	28
木瓜西米豆浆	29
百合糯米豆浆	29
杏仁豆浆	30
荸荠百合雪梨豆浆	31
糯米莲藕百合豆浆	31
黄芪大米豆浆	32
糯米杏仁豆浆	33



白果豆浆	33	黑米南瓜豆浆	53
大米雪梨黑豆豆浆	34	紫菜南瓜豆浆	54
桑叶豆浆	35	南瓜豆浆	54

西米豆浆	35	缓解咳嗽	
紫米人参红豆豆浆	36	大米小米豆浆	55
百合红豆浆	36	银耳百合豆浆	56
健康食疗豆浆		银耳雪梨豆浆	56
降血压		荷桂茶豆浆	57
西芹豆浆	37	杏仁大米豆浆	57
西芹黑豆浆	38		

芸豆蚕豆浆	38	预防哮喘	
薏米青豆黑豆浆	39	豌豆小米青豆浆	58
小米荷叶黑豆浆	40	红枣二豆浆	59
桑叶黑米豆浆	40	百合莲子银耳绿豆浆	59
		菊花枸杞豆浆	60
		百合雪梨红豆浆	60

降血糖		维护免疫平衡	
荞麦薏米红豆浆	41	红枣山药糯米豆浆	61
紫菜山药豆浆	42	洋甘菊豆浆	62
银耳南瓜豆浆	43	白萝卜糯米豆浆	62
燕麦玉米须黑豆浆	44	红枣大麦豆浆	63
枸杞荞麦豆浆	44	桂圆薏米豆浆	63

降血脂		增强食欲	
榛仁豆浆	45	芦笋山药青豆豆浆	64
紫薯南瓜豆浆	46	山楂绿豆浆	65
红薯芝麻豆浆	46	莴笋山药豆浆	65
黄金米豆浆	47	板栗豆浆	66
山楂荞麦豆浆	48	高粱豆浆	67
葡萄红豆豆浆	48	白萝卜豆浆	67
葵花子黑豆浆	49	板栗燕麦豆浆	68
大米百合红豆浆	49	白萝卜青豆豆浆	69
薏米柠檬红豆浆	50	木瓜青豆豆浆	69
红薯山药燕麦豆浆	50		

预防糖尿病		改善便秘	
山药豆浆	51	苹果香蕉豆浆	70
高粱小米豆浆	52	玉米小米豆浆	71
燕麦小米豆浆	52	黑芝麻花生豆浆	71



燕麦豆浆	72
薏米燕麦豆浆	73
薏米豌豆豆浆	73
玉米燕麦豆浆	74
火龙果豌豆豆浆	74

缓解胃病	
小米豆浆	75
糯米豆浆	76
饴糖豆浆	76
大米南瓜豆浆	77
红薯大米豆浆	77
莲藕枸杞豆浆	78
桂花大米豆浆	78

预防脂肪肝	
青豆浆	79
玉米葡萄豆浆	80
银耳山楂豆浆	80
荷叶青豆豆浆	81
芝麻小米豆浆	82
苹果燕麦豆浆	82

调理粉刺、青春痘	
黑芝麻黑枣豆浆	83
绿豆黑芝麻豆浆	84
薏米绿豆豆浆	84
海带绿豆浆	85
白果绿豆豆浆	85

- 胡萝卜枸杞豆浆 86
 银耳杏仁豆浆 86
- 预防黄褐斑**
- 黑豆核桃豆浆 87
 木耳红枣豆浆 88
 黄瓜胡萝卜豆浆 88
 玫瑰茉莉豆浆 89
 山药莲子豆浆 89
- 缓解湿疹**
- 薏米黄瓜绿豆浆 90
 苦瓜绿豆浆 91
 莴笋黄瓜绿豆浆 91
- 预防关节炎**
- 核桃黑芝麻豆浆 92
 薏米西芹山药豆浆 93
 苦瓜薏米豆浆 93
 木耳粳米黑豆浆 94
- 防止骨质疏松**
- 薏米花生豆浆 95
 黑芝麻牛奶豆浆 96
 核桃黑枣豆浆 96
 海带黑豆豆浆 97
 木耳紫米豆浆 97
 麦枣豆浆 98
 芝麻花生黑豆浆 99
 西芹黑豆豆浆 99
 紫菜虾皮豆浆 100
 紫菜黑豆豆浆 100
 芝麻黑枣黑豆浆 101
 西芹紫米豆浆 101
- 改善头痛、失眠**
- 香芋枸杞红豆浆 102
 西芹香蕉豆浆 103
 茉莉花燕麦豆浆 103
 生菜小米豆浆 104
- 百合葡萄小米豆浆 105
 红豆小米豆浆 105
 核桃花生豆浆 106
 核桃桂圆豆浆 107
 南瓜百合豆浆 107
 绿豆小米高粱豆浆 108
 百合枸杞豆浆 108
- 缓解疲劳**
- 杏仁花生豆浆 109
 榛仁葡萄干豆浆 110
 三合一健康豆浆 110
 腰果花生豆浆 111
- 美容养颜豆浆**
- 养颜润肤**
- 玫瑰花红豆浆 112
 茉莉玫瑰花豆浆 113
 香橙豆浆 113
 柠檬豆浆 114
 牡丹豆浆 115
 红枣莲子豆浆 115
 红豆黄豆豆浆 116
 薏米玫瑰豆浆 116
 百合莲藕绿豆浆 117
 西芹薏米豆浆 117
 大米红枣豆浆 118
 桂花茯苓豆浆 118
 糯米黑豆浆 119
- 美体减脂**
- 薏米红枣豆浆 120
 荷叶豆浆 121
 红薯豆浆 121
 西芹绿豆浆 122
 糙米红枣豆浆 122
 西芹荞麦豆浆 123
 荷叶绿豆豆浆 124
- 桑叶绿豆豆浆 124
 荞麦豆浆 125
 银耳红豆豆浆 126
- 护发乌发**
- 核桃蜂蜜豆浆 127
 核桃黑豆浆 128
 芝麻核桃豆浆 128
 芝麻黑米黑豆豆浆 129
 芝麻蜂蜜豆浆 129
 芝麻花生黑豆浆 130
 核桃黑米豆浆 130
 糯米芝麻黑豆浆 131
- 抗衰防老**
- 茯苓米香豆浆 132
 黑米豆浆 133
 火龙果豆浆 133
 苹果豆浆 134
 杏仁芝麻糯米豆浆 135
 三黑豆浆 135
 黑豆胡萝卜豆浆 136
 胡萝卜黑豆核桃豆浆 136
 紫薯红豆浆 137
 核桃小麦红枣豆浆 138
 松仁开心果豆浆 138
- 排毒清肠**
- 生菜绿豆豆浆 139
 黄瓜豆浆 140
 莲藕豆浆 141
 无花果豆浆 141
 莴笋绿豆豆浆 142
 芦笋绿豆豆浆 142
 糯米莲藕豆浆 143
 海带豆浆 143
 红薯绿豆豆浆 144
 糙米燕麦豆浆 144



豌豆浆 145

补气养血

红枣紫米豆浆 146

红枣豆浆 147

紫米豆浆 147

葡萄豆浆 148

黄芪糯米豆浆 149

花生红枣豆浆 149

黑芝麻枸杞豆浆 150

山药莲子枸杞豆浆 150

红枣枸杞紫米豆浆 151

二花大米豆浆 151

桂圆红豆浆 152

黑豆玫瑰花油菜豆浆 152

大米山楂豆浆 153

人参红豆糯米豆浆 154

不同人群豆浆

上班族

芦笋香瓜豆浆 155

绿茶绿豆豆浆 156

咖啡豆浆 157

南瓜牛奶豆浆 158

海带绿豆豆浆 158

薏米木瓜花粉绿豆浆 159

核桃大米豆浆 159

香草黑米黑豆浆 160

无花果绿豆豆浆 161

薄荷豆浆 161

成年女性

红腰豆南瓜豆浆 162

银耳百合黑豆浆 163

豌豆小米豆浆 163

紫菜豆浆 164

红薯香蕉杏仁豆浆 165

芦笋生姜豆浆 165

西芹黑米豆浆 166

新妈妈

莲藕红豆豆浆 167

南瓜芝麻豆浆 168

山药牛奶豆浆 169

红豆腰果豆浆 169

山药红薯米豆浆 170

宝宝

芝麻燕麦豆浆 171

燕麦核桃豆浆 172

红豆胡萝卜豆浆 172

学生

红枣香橙豆浆 173

黑豆红豆绿豆浆 174

荞麦红枣豆浆 174

蜂蜜薄荷绿豆豆浆 175

蜂蜜黄豆绿豆浆 176

榛子杏仁豆浆 177

腰果小米豆浆 177

更年期

桂圆糯米豆浆 178

茯苓豆浆 179

桂圆花生红豆浆 179

燕麦红枣豆浆 180

红枣黑豆豆浆 180

莲藕雪梨豆浆 181

三红豆浆 182

紫米核桃红豆浆 182

老年人

四豆花生豆浆 183

五谷酸奶豆浆 184

五色滋补豆浆 184

蜜柚豆浆 185

豌豆绿豆大米豆浆 186

燕麦枸杞山药豆浆 186

菊花枸杞红豆浆 187

清甜玉米豆浆 187

黑豆大米豆浆 188

红枣枸杞黑豆浆 189

燕麦山药豆浆 189

核桃豆浆 190

八宝豆浆 191

南瓜子豆浆 191

四季养生豆浆

春季

糯米山药豆浆 192

竹叶米豆浆 193

黄米黑豆豆浆 193

麦米豆浆 194

芦笋山药豆浆 194

葡萄干柠檬豆浆 195

西芹红枣豆浆 195

青葱燕麦豆浆 196

糙米花生豆浆 196

薏米百合豆浆 197

燕麦紫薯豆浆 197

黑豆银耳豆浆 198

花生百合豆浆 198

夏季

黄瓜玫瑰豆浆 199

哈密瓜豆浆 200

椰汁豆浆	201	薏米荞麦豆浆	210	红枣红豆浆	219
西瓜豆浆	201	绿茶绿豆百合豆浆	211	龙井豆浆	220
绿桑百合豆浆	202	菊花雪梨豆浆	212	百合银耳绿豆浆	220
绿茶米豆浆	202	南瓜绿豆浆	213	二豆蜜浆	221
清凉冰豆浆	203	西瓜皮绿豆豆浆	213	冬季	
荷叶绿茶豆浆	204	西瓜草莓冰豆浆	214	莲子红枣糯米豆浆	222
西瓜红豆豆浆	205	薏米红豆绿豆浆	214	糯米枸杞豆浆	223
哈密瓜绿豆豆浆	205	秋季		红糖薏米豆浆	223
菊花绿豆浆	206	木瓜银耳豆浆	215	杏仁松子豆浆	224
消暑二豆饮	206	枸杞小米豆浆	216	黑芝麻蜂蜜豆浆	224
椰汁绿豆浆	207	苹果柠檬豆浆	216	荸荠雪梨黑豆浆	225
薄荷绿豆豆浆	208	绿桑百合柠檬豆浆	217	燕麦薏米红豆浆	226
三豆消暑豆浆	209	南瓜二豆浆	217	姜汁黑豆浆	227
红枣绿豆豆浆	209	糙米山楂豆浆	218	香榧十谷米豆浆	227
麦仁豆浆	210	花生百合莲子豆浆	219	桂花豆浆	228

第二篇 米糊

蛋黄米糊	230	牛奶香蕉糊	238	紫米糊	245
红薯米糊	231	小米芝麻糊	238	黑米核桃糊	246
花生米糊	231	桑葚黑芝麻糊	239	枸杞核桃米糊	246
山药米糊	232	黑豆芝麻米糊	239	小米胡萝卜糊	247
玉米米糊	232	红枣核桃米糊	240	黑米黄豆核桃糊	247
南瓜米糊	233	核桃花生麦片米糊	240	黑糖薏米糊	248
胡萝卜米糊	233	莲子百合红豆糊	241	香榧谷米糊	248
枸杞芝麻糊	234	红豆山楂米糊	241		
花生芝麻糊	234	枣杞生姜米糊	242		
芝麻首乌糊	235	核桃藕粉糊	242		
腰果花生米糊	235	芝麻栗子羹	243		
乌金养生糊	235	薏米红豆糊	243		
薏米芝麻双仁米糊	236	玉米绿豆糊	243		
红豆莲子糊	236	南瓜黄豆大米糊	244		
莲子奶糊	237	大米糙米糊	244		
山药芝麻糊	237	十谷米糊	245		



桂圆米糊	249	核桃腰果米糊	251	山药莲子米糊	253
莲子花生豆米糊	249	红薯大米糊	251	花生芝麻米糊	253
杏仁米糊	250	薏米米糊	252	香米糊	254
四神米糊	250	糙米糊	252	糙米花生糊	254

第三篇 五谷汁

芡实核桃汁	256	大米南瓜花生仁汁	260	牛奶黑米汁	264
薏米汁	257	糯米红枣汁	261	玉米枸杞汁	264
薏米百合汁	257	糯米莲子山药汁	261	玉米汁	265
大米土豆汁	258	五谷黄豆汁	262	糯米汁	265
大米黄豆汁	258	高粱米汁	262	黑米黑豆汁	265
小米桂圆红糖汁	259	黑米黄豆汁	262	玉米扁豆木瓜汁	266
板栗燕麦黄豆汁	259	红豆小米汁	263	小米汁	266
玉米燕麦片汁	260	山药扁豆大米汁	263		

第四篇 果汁·蔬菜汁·蔬果汁

果汁

苹果

苹果汁	268
苹果菠萝柠檬汁	269
苹果猕猴桃汁	269
苹果柠檬汁	269
苹果酸奶	270
苹果菠萝桃汁	270
苹果番荔枝汁	270
苹果香蕉柠檬汁	271
苹果葡萄干鲜奶汁	271
苹果优酪乳	271
苹果蓝莓汁	272

梨

梨汁	273
----------	-----

贡梨双果汁	273
梨柚汁	274
白梨苹果香蕉汁	274
雪梨汁	275
雪梨菠萝汁	275
白梨西瓜苹果汁	276
梨苹果香蕉汁	276
贡梨柠檬优酪乳	276

香蕉

香蕉牛奶汁	277
香蕉火龙果汁	277
香蕉哈密瓜鲜奶汁	278
香蕉蜜柑汁	278
香蕉茶汁	279
香蕉柳橙优酪乳	279

西瓜

西瓜汁	280
西瓜蜜桃汁	281
艳阳之舞	281
莲雾西瓜蜜汁	281
西瓜柳橙汁	282
西瓜香蕉汁	283
西瓜橙子汁	283

橘子

橘子汁	284
芒果橘子奶	284
橘子菠萝汁	285
蜜柑汁	285
金橘苹果汁	286
金橘柠檬汁	286

橘柚汁	286	猕猴桃薄荷汁	301
橘子柠檬汁	287	猕猴桃柳橙汁	301
金橘番石榴鲜果汁	287	猕猴桃柳橙酸奶	301
桃子橘子汁	287	猕猴桃苹果汁	302
葡萄		猕猴桃梨子汁	303
鲜榨葡萄汁	288	猕猴桃柳橙香蕉汁	303
葡萄柠檬汁	288	猕猴桃梨香蕉汁	303
葡萄汁	289	哈密瓜	
青红葡萄汁	289	哈密瓜汁	304
桃子		哈密瓜椰奶	305
桃汁	290	哈密瓜奶	305
蜜桃汁	290	哈密瓜柳橙汁	305
桃子杏仁汁	291	木瓜	
桃子苹果汁	291	木瓜汁	306
草莓		木瓜柳橙汁	306
草莓汁	292	芒果	
草莓蛋乳汁	292	芒果豆奶汁	307
草莓香瓜汁	293	圣女果芒果汁	307
草莓柳橙汁	293	菠萝	
山楂草莓汁	293	菠萝汁	308
草莓蜜桃苹果汁	294	酸甜菠萝汁	309
草莓优酪汁	295	沙田柚菠萝汁	309
草莓水蜜桃菠萝汁	295	双桃菠萝汁	309
草莓贡梨汁	295	柠檬	
橙子		柠檬汁	310
柳橙汁	296	纤体柠檬汁	310
柳橙香蕉汁	297	樱桃	
柳橙西瓜汁	297	樱桃优酪乳	311
柳橙葡萄菠萝奶	297	樱桃草莓汁	311
柳橙苹果梨汁	298	石榴	
柳橙柠檬蜂蜜汁	299	石榴梨泡泡饮	312
柳橙香瓜汁	299	石榴苹果汁	312
柳橙油桃饮	299	番石榴	
猕猴桃		番石榴葡萄柚汁	313
猕猴桃汁	300	番石榴综合果汁	313



李子		李子柠檬汁	314
		李子牛奶饮	314
火龙果		荔枝	
火龙果汁	315	荔枝酸奶	316
火龙果降压果汁	315	荔枝柠檬汁	316
葡萄柚		葡萄柚	
葡萄柚梨子汁	317	葡萄柚梨子汁	317
降脂葡萄柚菠萝汁	317	降脂葡萄柚菠萝汁	317
葡萄柚汁	318	葡萄柚汁	318
葡萄柚菠萝汁	319	葡萄柚菠萝汁	319
榴莲		榴莲	
蜜汁榴莲	320	蜜汁榴莲	320
榴莲牛奶果汁	320	榴莲牛奶果汁	320
杨桃		杨桃	
蜂蜜杨桃汁	321	蜂蜜杨桃汁	321
杨桃柳橙汁	321	杨桃柳橙汁	321
柚子		柚子	
沙田柚汁	322	沙田柚汁	322
沙田柚草莓汁	322	沙田柚草莓汁	322
甜瓜		甜瓜	
甜瓜酸奶汁	323	甜瓜酸奶汁	323
甜瓜苹果汁	323	甜瓜苹果汁	323

蔬菜汁**西红柿**

- 西红柿柠檬汁 324
 西红柿蜂蜜汁 325
 西红柿洋葱汁 325
 西红柿鲜蔬汁 325
 西红柿汁 326
 西红柿海带汁 327
 西红柿酸奶 327
 西红柿芹菜优酪乳 327

胡萝卜

- 胡萝卜红薯牛奶 328
 胡萝卜西红柿汁 328
 胡萝卜红薯西芹汁 329
 胡萝卜芹菜汁 329
 包菜胡萝卜汁 329
 胡萝卜汁 330
 胡萝卜蔬菜汁 331
 莲藕胡萝卜汁 331
 胡萝卜南瓜牛奶 331

包菜

- 包菜土豆汁 332
 包菜白萝卜汁 332
 包菜莴笋汁 333
 包菜水芹汁 333
 蔬菜混合汁 333
 包菜汁 334

菠菜

- 菠菜汁 335
 双芹菠菜蔬菜汁 335
 黄花菠菜汁 336
 菠菜胡萝卜汁 336
 菠菜黑芝麻牛奶汁 336

黄瓜

- 黄瓜汁 337

- 黄瓜生菜冬瓜汁 337
 黄瓜蜜饮 338
 黄瓜芹菜蔬菜汁 338
 黄瓜莴笋汁 338
 黄瓜柠檬汁 339

芹菜

- 牛蒡芹菜汁 340
 芹菜芦笋汁 340
 芹菜西红柿汁 341
 甜椒芹菜汁 341
 芹菜柠檬汁 341

西蓝花

- 果味西蓝花西红柿汁 342
 西蓝花包菜汁 342

芦笋

- 芦笋西红柿汁 343
 芦笋洋葱汁 343

南瓜

- 南瓜汁 344
 南瓜牛奶 344

苦瓜

- 苦瓜汁 345
 苦瓜芦笋汁 345

白萝卜

- 白萝卜汁 346
 白萝卜大蒜汁 346

油菜

- 油菜紫包菜汁 347
 油菜芹菜汁 347

蔬果汁

- 包菜苹果汁 348
 包菜桃子汁 348
 包菜酪梨汁 349
 包菜菠萝汁 349
 包菜火龙果汁 349

- 包菜茼蒿橘汁 350
 包菜木瓜汁 350
 菠萝芹菜汁 350
 菠萝菠菜牛奶 351
 菠萝橙子西芹汁 351
 菠萝西红柿汁 351
 胡萝卜柑橘汁 352
 胡萝卜西瓜优酪乳 352
 胡萝卜石榴包菜汁 352
 胡萝卜葡萄汁 353
 胡萝卜包菜汁 353
 胡萝卜冰糖汁 354
 胡萝卜草莓汁 354
 胡萝卜梨子汁 354
 胡萝卜柠檬梨汁 355
 胡萝卜山竹汁 355
 胡萝卜龙眼汁 356
 胡萝卜桃子汁 356
 胡萝卜西芹李子汁 356
 胡萝卜柳橙苹果汁 357
 胡萝卜木瓜汁 358
 胡萝卜猕猴桃柠檬汁 358
 胡萝卜生菜苹果汁 358
 西红柿胡柚酸奶 359
 西红柿包菜柠檬汁 359
 西红柿芒果汁 359



西红柿柠檬牛奶	360	山药橘子苹果汁	372
西红柿沙田柚汁	360	青豆橘子汁	373
西红柿柠檬鲜蔬汁	360	莴笋西芹综合果蔬汁	373
西红柿西瓜西芹汁	361	莴笋菠萝汁	373
西红柿胡萝卜汁	361	莴笋葡萄柚汁	374
西红柿西瓜柠檬饮	361	桃汁芹菜汁	374
黄瓜苹果菠萝汁	362	莴笋果蔬汁	374
黄瓜木瓜柠檬汁	362	茼蒿葡萄柚汁	375
黄瓜西瓜芹菜汁	362	茼蒿包菜菠萝汁	375
菠菜包菜汁	363	小白菜葡萄柚果蔬汁	375
菠菜芹菜汁	363	小白菜苹果奶汁	376
莲藕菠萝芒果汁	364	白菜苹果汁	376
莲藕柳橙果蔬汁	364	白菜柠檬汁	376
莲藕柠檬汁	364	紫包菜橘子汁	377
莲藕苹果汁	365	紫包菜梨汁	377
芦笋蜜柚汁	365	红薯苹果葡萄汁	378
芦笋苹果汁	365	红薯叶苹果汁	378
南瓜香蕉牛奶	366	红薯叶苹果柳橙汁	378
南瓜木瓜汁	366	芦荟牛奶果汁	379
南瓜橘子汁	366	芦荟龙眼露	379
南瓜胡萝卜橙子汁	367	芦荟果汁	379
清爽果蔬汁	367	樱桃芹菜汁	380
芹菜柿子饮	367	油菜苹果姜蜜汁	380
芹菜橘子汁	368	油菜李子汁	380
芹菜苹果汁	368	油菜菠萝汁	381
香芹苹果汁	368	油菜芹菜苹果汁	381
芹菜西红柿饮	369	甘苦汁	381
芹菜杨桃果蔬汁	369	苦瓜苹果牛奶	382
西芹橘子哈密瓜汁	369	苦瓜菠萝橘子汁	382
西芹苹果汁	370	芝麻菜桃子汁	382
西芹菠萝牛奶	370	紫苏菠萝酸蜜汁	383
西芹哈密瓜汁	370	冬瓜苹果柠檬汁	383
西芹西红柿柠檬汁	371	青椒苹果汁	383
山药苹果酸奶	372	火龙果苦瓜汁	384
山药蜜汁	372	西蓝花葡萄汁	384



西蓝花西红柿汁	384
苹果油菜柠檬汁	385
苹果草莓胡萝卜汁	385
苹果茼蒿果蔬汁	385
苹果莴笋柠檬汁	386
苹果西芹芦笋汁	386
苹果白菜柠檬汁	386
苹果菠萝老姜汁	387
苹果胡萝卜柠檬饮	387
苹果橘子油菜汁	387
苹果苦瓜鲜奶汁	388
苹果黄瓜柠檬汁	388
苹果西红柿双菜优酪乳	388
苹果红薯果蔬汁	389
苹果冬瓜柠檬汁	389
苹果芫菁柠檬汁	389
苹果芥蓝汁	390
苹果芹菜油菜汁	390
苹果草莓胡萝卜冰饮	390
青苹果白菜汁	391
青苹果消脂果蔬汁	391
黄皮苹果西红柿汁	391
毛豆香蕉汁	392
蔬菜菠萝汁	392
水果西蓝花汁	393
苋菜苹果汁	393



- | | | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| 奶白菜苹果汁 | 393 | 柠檬西芹柚子汁 | 401 | 猕猴桃山药汁 | 413 |
| 李子生菜柠檬汁 | 394 | 柠檬芦荟芹菜汁 | 402 | 猕猴桃油菜汁 | 413 |
| 百合香蕉葡萄汁 | 394 | 柠檬菠萝果菜汁 | 402 | 猕猴桃白萝卜香橙汁 | 414 |
| 鲜果鲜菜汁 | 394 | 排毒柠檬芥菜蜜柑汁 | 402 | 木瓜莴笋汁 | 414 |
| 香菇葡萄汁 | 395 | 葡萄菠萝猕猴桃汁 | 403 | 木瓜蔬菜汁 | 414 |
| 酸甜西芹双萝饮 | 395 | 葡萄芦笋苹果汁 | 403 | 木瓜红薯汁 | 415 |
| 玫瑰黄瓜饮 | 395 | 葡萄青椒果汁 | 403 | 木瓜鲜姜汁 | 415 |
| 香酸苹果亮眼饮 | 396 | 葡萄芋茎梨子汁 | 404 | 西瓜芹菜葡萄柚汁 | 415 |
| 马蹄山药汁 | 396 | 葡萄芜菁梨子汁 | 404 | 西瓜橘子西红柿汁 | 416 |
| 洋葱果菜汁 | 397 | 葡萄柠檬果蔬汁 | 404 | 西瓜芦荟汁 | 416 |
| 消脂果蔬汁 | 397 | 葡萄仙人掌芒果香瓜汁 | 405 | 西瓜西红柿汁 | 416 |
| 活力果蔬汁 | 397 | 葡萄生菜梨子汁 | 405 | 西瓜西芹汁 | 417 |
| 柠檬小白菜汁 | 398 | 葡萄西蓝花白梨汁 | 405 | 番石榴胡萝卜汁 | 417 |
| 柠檬青椒柚子汁 | 398 | 葡萄冬瓜猕猴桃汁 | 406 | 蜂蜜西红柿山楂汁 | 417 |
| 柠檬葡萄梨子牛蒡汁 | 398 | 葡萄萝卜梨汁 | 406 | 蜂蜜莴菜果汁 | 418 |
| 柠檬莴笋芒果饮 | 399 | 葡萄冬瓜香蕉汁 | 406 | 蜂蜜苦瓜姜汁 | 418 |
| 柠檬橘子西生菜汁 | 399 | 芥蓝薄荷汁 | 407 | 甘蔗姜汁 | 418 |
| 柠檬生菜草莓汁 | 399 | 综合果菜汁 | 407 | 哈密瓜毛豆汁 | 419 |
| 柠檬茭白果汁 | 400 | 柿子胡萝卜汁 | 407 | 哈密瓜黄瓜马蹄汁 | 419 |
| 柠檬牛蒡柚汁 | 400 | 葡萄柚芦荟鲜果汁 | 408 | 哈密瓜苦瓜汁 | 419 |
| 柠檬西蓝花橘汁 | 400 | 葡萄柚苹果黄瓜汁 | 408 | 梨子蜂蜜饮 | 420 |
| 柠檬西芹橘子汁 | 401 | 草莓萝卜柠檬汁 | 408 | 梨子鲜藕汁 | 420 |
| 柠檬芹菜香瓜汁 | 401 | 草莓芦笋猕猴桃汁 | 409 | 火龙果柠檬汁 | 420 |
| | | 草莓芹菜汁 | 409 | 香蕉西红柿汁 | 421 |
| | | 草莓西芹哈密瓜汁 | 409 | 香蕉苦瓜油菜汁 | 421 |
| | | 草莓紫苏橘子汁 | 410 | 香蕉蔬菜汁 | 421 |
| | | 草莓果蔬汁 | 410 | 芭蕉果蔬汁 | 422 |
| | | 草莓虎儿草菠萝汁 | 410 | 芭蕉生菜西芹汁 | 422 |
| | | 草莓香瓜椰菜汁 | 411 | 芭蕉火龙果萝卜汁 | 422 |
| | | 草莓芦笋果汁 | 411 | 清热柠檬汁 | 423 |
| | | 草莓芜菁香瓜汁 | 411 | 润肤多汁饮 | 423 |
| | | 猕猴桃百合桃子汁 | 412 | | |
| | | 猕猴桃西蓝花菠萝汁 | 412 | | |



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，小的那种是常见见到的，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，另外因为其性味甘湿，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。