



MEIWEI YANGSHENG
DOUJIANG DAQUAN

美味养生 豆浆大全

◆ 编著◎李瑜 ◆

五 了

我的豆浆我做主，就是要**营养的、美味的、漂亮的**
150种全新五彩果蔬豆浆带给您舌尖最美味的享受
每天一杯豆浆，喝出全家健康好身体

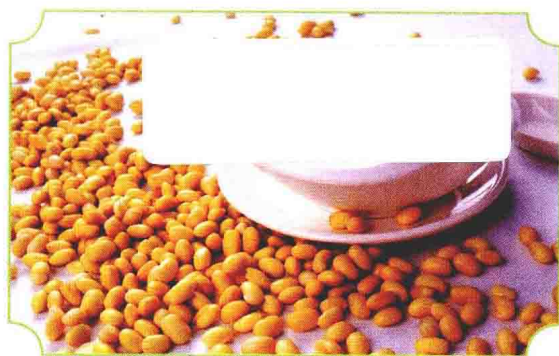


中国医药科技出版社



美味养生 豆浆大全

李瑜 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书涵盖适合 33 种特殊人群饮用的美味豆浆，改变以往死板、单调的黄豆味，书中各种果蔬美味养生豆浆，让您看着开心，喝得美味。每种豆浆详细介绍了食物饮食宜忌、豆浆制作方法、专家小提示以及豆浆的食疗功效。全书精益求精，五色美味养生豆浆大全，给予您全家最贴心的呵护。

图书在版编目（CIP）数据

美味养生豆浆大全 / 李瑜主编. —北京：中国医药科技出版社，2013.11

ISBN 978-7-5067-6439-1

I. ①美… II. ①李… III. ①豆制食品-饮料-制作
②豆制食品-饮料-食物养生-食谱 IV. ①TS214.2
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 237227 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm^{1/16}

印张 12^{1/2}

字数 136 千字

版次 2013 年 11 月第 1 版

印次 2013 年 11 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6439-1

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

PREFACE

豆浆是中国传统饮品，是深受人们喜爱的一种饮品，又是一种老少皆宜的营养食品。豆浆越来越受全世界人民的关注，被誉为“植物奶”。豆浆中含有丰富的植物蛋白和大豆磷脂，还含有丰富的维生素B₁、B₂和烟酸。此外，豆浆中还含有铁、钙等矿物质，尤其是其所含的钙，比其他任何乳类都高。豆浆不仅具有增强人体免疫力，延缓衰老，调节女性内分泌，减轻更年期症状，美白肌肤的功效，还是防治高血脂、高血压、脂肪肝等疾病的理想饮品，非常适合老年人、成年人和青少年人群饮用。

鲜豆浆四季都可饮用。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。豆浆以其独特的风味、营养、保健功能和方便饮用的特点，越来越受到人们的青睐。在家用豆浆机制作美味可口的豆浆，已然成为崇尚天然、崇尚健康的饮食潮人每日必修课。

遗憾的是，大多数人只会做最传统的黄豆浆以及一些五谷类豆浆，喝久了会觉得有些乏味。其实，除了传统的黄豆浆和五谷类豆浆外，豆浆还可以变换出很多种花样，豆浆和果蔬类搭配从营养学的角度看，是最合理、营养最均衡的搭配。在世界营养学家和世界卫生组织推荐的膳食结构中，果蔬类食物占据重要的地位。果蔬中的矿物质如钙、钾、镁等含量丰富，是人体正常生理活动所必需的物质。果蔬中的柠檬酸、苹果酸、酒石酸等能刺激唾液和胃液的分泌，可增强食欲，帮助消化。果蔬作为一种弱碱性食品，还可中和畜禽肉、谷物消化后所产生的酸，对维持人体内酸碱平衡、保持略碱性体质，从而对防治各种疾病、增进人体健康有着举足轻重的作用。同时，果蔬具有其他食品不可替代的生物活性和生理功能。不同的果蔬中含有各种不同的抗氧化抗

衰老的活性物质，比如柠檬中的维生素C和西红柿中的番茄红素等，能够轻松清除人体内积聚的可导致细胞和器官老化的各种自由基，从而起到美容养颜、延缓衰老的作用。果蔬中还含有大量的膳食纤维，不仅可以促进肠道蠕动，排除身体内的毒素，而且容易有饱腹感，让你轻松保持青春容颜和傲人身材。鉴于此，作者特别编撰了本书。本书中将豆浆和蔬菜、水果类进行精心、合理搭配，除了会给您带来全新的味觉享受之外，最重要的是会给您带来营养更均衡、更健康的养生蔬果类豆浆品种。

本书收录了营养丰富、功效各异各类养生蔬果类豆浆，并对每道蔬果类豆浆都给出了详细的食材选择和制作方法，更是给出了相应的专家提醒，可以帮助你更好地了解食物的相生相克、蔬果类豆浆饮用的最佳方法和饮用时的注意事项等等，给予你最贴心的关怀。同时每道蔬果类豆浆还提供了养生功效解析，让你可以结合自身的具体情况选择最适合你的那道蔬果类豆浆。本书图文并茂，使得每道豆浆的制作更加直观。书中共33类、150种豆浆新品种，让美味和健康兼得。可以说本书是给您带来全新的视觉和味觉享受的豆浆饕餮盛宴！

最好的医生是自己，最好的医院是厨房，最好的药物是食物。愿这本养生蔬果类豆浆一书能给您带去美味的同时，也带去健康，带去欢乐，带去爱和家的味道！

编者

2013年9月

1

女性美容类豆浆

——你，原来可以更美

☕ 茉莉花豆浆 3	☕ 蜂蜜玫瑰豆浆 9
☕ 苹果水蜜桃豆浆 4	☕ 薏米百合豆浆 10
☕ 生菜豆浆 5	☕ 木瓜银耳豆浆 11
☕ 桂圆红枣小米豆浆 6	☕ 冰镇草莓豆浆 12
☕ 西瓜玉米豆浆 7	☕ 燕麦黄瓜玫瑰豆浆 13
☕ 红枣养颜豆浆 8	☕ 苹果柠檬豆浆 14

2

瘦身类豆浆

——秀出你的“S”形曲线

☕ 生菜桂花茶豆浆 16	☕ 苦瓜山药豆浆 20
☕ 芹汁豆浆 17	☕ 燕麦西红柿豆浆 21
☕ 山楂黄瓜豆浆 18	☕ 南瓜红小豆豆浆 22
☕ 魔芋苹果豆浆 19	

3

抗衰老类豆浆

——要年轻，从根源做起

- | | | | |
|---|----|--|----|
|  干果豆浆 | 24 |  小麦核桃红枣豆浆 | 27 |
|  雪梨猕猴桃豆浆 | 25 |  糯米红枣杏仁豆浆 | 28 |
|  胡萝卜黑豆豆浆 | 26 | | |

4

乌发类豆浆

——乌黑靓丽的头发，你值得拥有

- | | | | |
|---|----|--|----|
|  芝麻蜂蜜豆浆 | 30 |  核桃蜂蜜豆浆 | 32 |
|  芝麻花生黑豆浆 | 31 | | |

5

男性活力类豆浆

——有活力，才有创造力

- | | | | |
|---|----|--|----|
|  冬青瓜豆浆 | 34 |  木耳萝卜蜂蜜豆浆 | 37 |
|  苹果黑芝麻核桃豆浆 | 35 |  山药莲子豆浆 | 38 |
|  生菜淮山豆浆 | 36 |  花生腰果山药豆浆 | 39 |

6

准妈妈保健类豆浆

——让宝宝赢在起跑线上

- | | | | |
|---|----|--|----|
|  小米豌豆豆浆 | 41 |  雪梨豆浆 | 44 |
|  百合银耳黑豆浆 | 42 |  榛子草莓豆浆 | 45 |
|  红枣花生豆浆 | 43 | | |

7

新妈妈滋养类豆浆

——让女人的第二次青春绽放光彩

- | | |
|---|---|
|  红薯山药豆浆 47 |  香蕉银耳百合豆浆 50 |
|  枸杞小米豆浆 48 |  葡萄干苹果豆浆 51 |
|  红豆红枣豆浆 49 |  木瓜莲子豆浆 52 |

8

儿童成长类豆浆

——爱他（她）就给他（她）最好的

- | | |
|---|--|
|  核桃燕麦豆浆 54 |  胡萝卜菠菜豆浆 57 |
|  胡萝卜葡萄干豆浆 55 |  莲藕银耳豆浆 58 |
|  燕麦芝麻豆浆 56 | |

9

老年益寿类豆浆

——让父母真正地寿比南山

- | | |
|---|---|
|  五豆豆浆 60 |  燕麦红枣豆浆 64 |
|  桂圆糯米豆浆 61 |  莲藕雪梨豆浆 65 |
|  豌豆绿豆大米豆浆 62 |  葡萄柠檬豆浆 66 |
|  燕麦枸杞山药豆浆 63 |  桂圆枸杞豆浆 67 |

10

脑力工作者饮用豆浆

——给大脑“加油”

- | | |
|---|--|
|  核桃杏仁豆浆 69 |  胡萝卜核桃花生豆浆 70 |
|---|--|

11

排毒类豆浆

——排出毒素，让肌肤由内而外的美

- | | |
|---|--|
|  苹果豆浆 72 |  胡萝卜豆浆 75 |
|  海带豆浆 73 |  薄荷大米绿豆浆 76 |
|  绿豆红薯豆浆 74 | |

12

缓解疲劳类豆浆

——让你活力四射

- | | |
|--|---|
|  黑红绿豆浆 78 |  冰镇香蕉草莓豆浆 80 |
|  杏仁榛子葡萄干豆浆 79 |  苹果花生腰果豆浆 81 |

13

祛火类豆浆

——让你不会再大动“肝火”

- | | |
|--|---|
|  菊花绿豆百合豆浆 83 |  黄瓜梨子莲子豆浆 87 |
|  菊花小米绿豆豆浆 84 |  生菜莲子豆浆 88 |
|  百合莲藕大米豆浆 85 |  金银花莲子绿豆浆 89 |
|  百合莲子银耳绿豆浆 86 | |

14

护心类豆浆

——喝出你的精气神之护心篇

- | | |
|--|---|
|  绿红豆百合豆浆 91 |  红枣枸杞豆浆 92 |
|--|---|

15

养肝类豆浆

——喝出你的精气神之养肝篇

-  黑米豌豆豆浆 94
  绿豆红枣枸杞豆浆 96
 玉米葡萄豆浆 95

16

补肾类豆浆

——喝出你的精气神之补肾篇

-  芝麻黑米豆浆 98
  板栗红枣黑豆浆 101
 黑豆黑米豆浆 99
  红枣枸杞葡萄干豆浆 102
 黑米葡萄干豆浆 100
  枸杞豆浆 103

17

补血类豆浆

——喝出好气色，做个红润女人

-  桂圆红枣红豆浆 105
  枸杞葡萄黑芝麻豆浆 106

18

补气类豆浆

——人之生，气之聚也，怎可气不足

-  黄豆红枣糯米豆浆 108
  红枣绿豆豆浆 110
 红枣莲子豆浆 109

19

健脾类豆浆

——喝出你的精气神之健脾篇

- | | |
|--|--|
|  黄米糯米豆浆 112 |  高粱红枣豆浆 115 |
|  菠萝豆浆 113 |  清甜玉米豆浆 116 |
|  山药青黄豆浆 114 | |

20

润肺类豆浆

——喝出你的精气神之润肺篇

- | | |
|--|--|
|  糯米百合藕豆浆 118 |  百合雪梨豆浆 122 |
|  黑豆雪梨大米豆浆 119 |  黄瓜雪梨豆浆 123 |
|  百合莲子绿豆浆 120 |  百合黄绿豆浆 124 |
|  冰糖白果豆浆 121 |  百合红豆豆浆 125 |

21

祛湿类豆浆

——从此不做“湿”人

- | | |
|--|--|
|  薏米红绿豆浆 127 |  薏米百合红绿豆浆 129 |
|  山药薏米豆浆 128 |  荞麦百合豆浆 130 |

22

活血化瘀类豆浆

——痛则不通，通则不痛，活血
化瘀，才能疏肝解郁

- | | |
|--|--|
|  玫瑰花油菜黑豆浆 132 |  山楂大米豆浆 136 |
|  桃子小米绿豆浆 133 |  桃子黑米豆浆 137 |
|  山楂大米豆浆 134 |  猕猴桃小米绿豆浆 138 |
|  桃子小米绿豆浆 135 |  玫瑰花豆浆 139 |

23

抗辐射类豆浆

——辐射无处不在，从此不怕不怕啦

- | | |
|---|--|
|  绿豆海带无花果豆浆 141 |  黄绿豆茶豆浆 143 |
|  花粉木瓜薏米绿豆浆 142 |  牛奶绿茶豆浆 144 |

24

抗癌类豆浆

——防患于未然，自然安枕无忧

- | | |
|--|--|
|  西芹冬瓜豆浆 146 |  核桃柑橘豆浆 147 |
|--|--|

25

降血压类豆浆

——不做“三高”人群之降压篇

- | | |
|--|--|
|  玉米西兰花豆浆 148 |  荷叶小米黑豆豆浆 152 |
|  黑豆豌豆薏米豆浆 150 |  黄豆黑米荷叶豆浆 153 |
|  西芹豆浆 151 |  红枣芹菜豆浆 154 |

26

降血糖类豆浆

——不做“三高”人群之降糖篇

- | | |
|---|--|
|  南瓜豆浆 156 |  荞麦枸杞豆浆 158 |
|  黑豆玉米须燕麦豆浆 157 | |

27

降血脂类豆浆

——不做三高人群之降脂篇

- | | |
|--|--|
|  荞麦山楂豆浆 160 |  柠檬薏米豆浆 162 |
|  百合红豆大米豆浆 161 |  糙米山楂豆浆 163 |

28

防治贫血类豆浆

——给你的身体注入新鲜“血液”

- | | |
|--|---|
|  桂圆红豆豆浆 165 |  枸杞黑芝麻豆浆 167 |
|  红枣花生银耳豆浆 166 | |

29

防治失眠类豆浆

——给你一个金质睡眠

- | | |
|---|--|
|  小米百合葡萄干豆浆 169 |  枸杞百合豆浆 170 |
|---|--|

30

防治脂肪肝类豆浆

——给你的肝减负

- | | |
|--|--|
|  燕麦苹果豆浆 172 |  山楂银耳豆浆 174 |
|  荷叶豆浆 173 | |

31

防治骨质疏松类豆浆

——别再让你的钙流失

-  虾皮紫菜豆浆 176
  栗子米豆浆 178
-  牛奶红枣黑芝麻豆浆 177

32

防治湿疹类豆浆

——从此远离湿疹困扰

-  绿豆苦瓜豆浆 180
  白萝卜冬瓜豆浆 182
-  薏米红枣豆浆 181

33

防治过敏类豆浆

——让过敏走开

-  红枣大麦豆浆 184
  黑芝麻红枣豆浆 185



女性美容豆浆

——你，原来可以更美



☕ 玫瑰薏米豆浆



黄豆
60克



玫瑰花
10朵



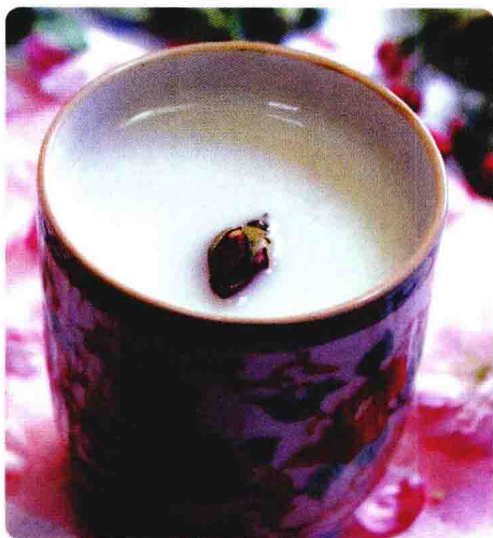
薏米
30克



冰糖
10克

做法

1. 黄豆用清水浸泡10~12小时，捞出洗净；薏米淘洗干净，用清水浸泡2小时；玫瑰花洗净。
2. 把黄豆、薏米、玫瑰花一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好。
3. 待豆浆制作完成后过滤，加入冰糖搅拌至溶化即可。



专家提醒

☑ 玫瑰花适宜选择香气浓郁的，这样会使制作出的豆浆味道更香浓。

☒ 玫瑰花能活血化瘀，多食用薏米能滑胎，所以女性怀孕期间不宜饮用。

养生功效解析

玫瑰花

能改善内分泌失调，还可调气血、调理女性生理问题，具有促进血液循环、美容、调经、防皱纹、防冻伤、养颜美容的功效。

薏米

能改善脾胃两虚而导致的颜面多皱、面色暗沉等问题。

黄豆+玫瑰花+薏米=消除面部皱纹，改善面色暗沉。



茉莉花豆浆



黄豆
70克



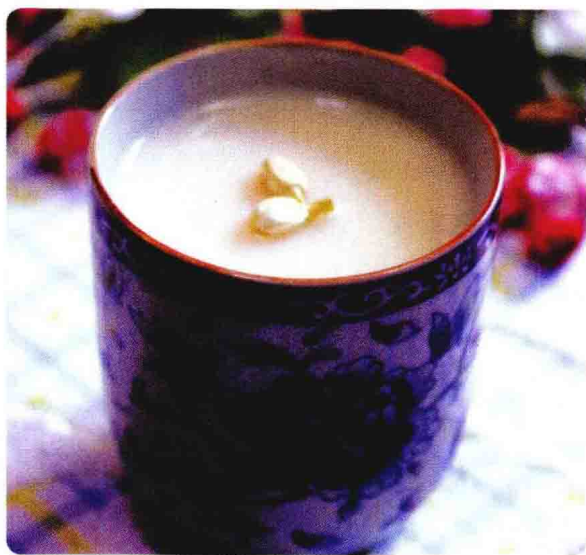
茉莉花
10克



蜂蜜
10克

做法

1. 黄豆用清水浸泡10~12小时，捞出洗净；茉莉花洗净。
2. 把黄豆、茉莉花一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好。
3. 待豆浆制作完成后过滤，待凉至温热时加入蜂蜜搅拌即可。



· 养生功效解析 ·

专家提醒

☒ 茉莉花辛香偏温，火热内盛、燥结便秘者最好不要饮用茉莉花豆浆。

☒ 女性怀孕期间不宜饮用。

茉莉花

成分和特殊香味对人体内分泌系统有很多调节作用，因此常饮茉莉花豆浆能够淡化色斑，尤其是黄褐斑。

蜂蜜

清热、补中、润燥、解毒，润肌白肤。

黄豆+茉莉花+蜂蜜=滋润肌肤，养颜美容。