

全家 豆浆方

营养专家倾力推荐**最全的**养生豆浆方

给父母、孩子、爱人和自己的营养豆浆

降血脂 **抗衰老** **预防三高** **缩腰围** **提高免疫力**

主
编

左小霞 解放军第309医院营养科主任
徐 芳 浙江省营养学会理事



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全家 豆浆方

主编

左小霞
徐 芳

解放军第309医院营养科主任
浙江省营养学会理事

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

全家豆浆方 / 左小霞，徐芳主编. —北京：电子工业出版社，2013.8

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-20683-2

I. ①全… II. ①左… ②徐… III. ①豆制品—饮料—制作 IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第128856号

责任编辑：王秋墨

文字编辑：王 秀 任 哲

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：180千字

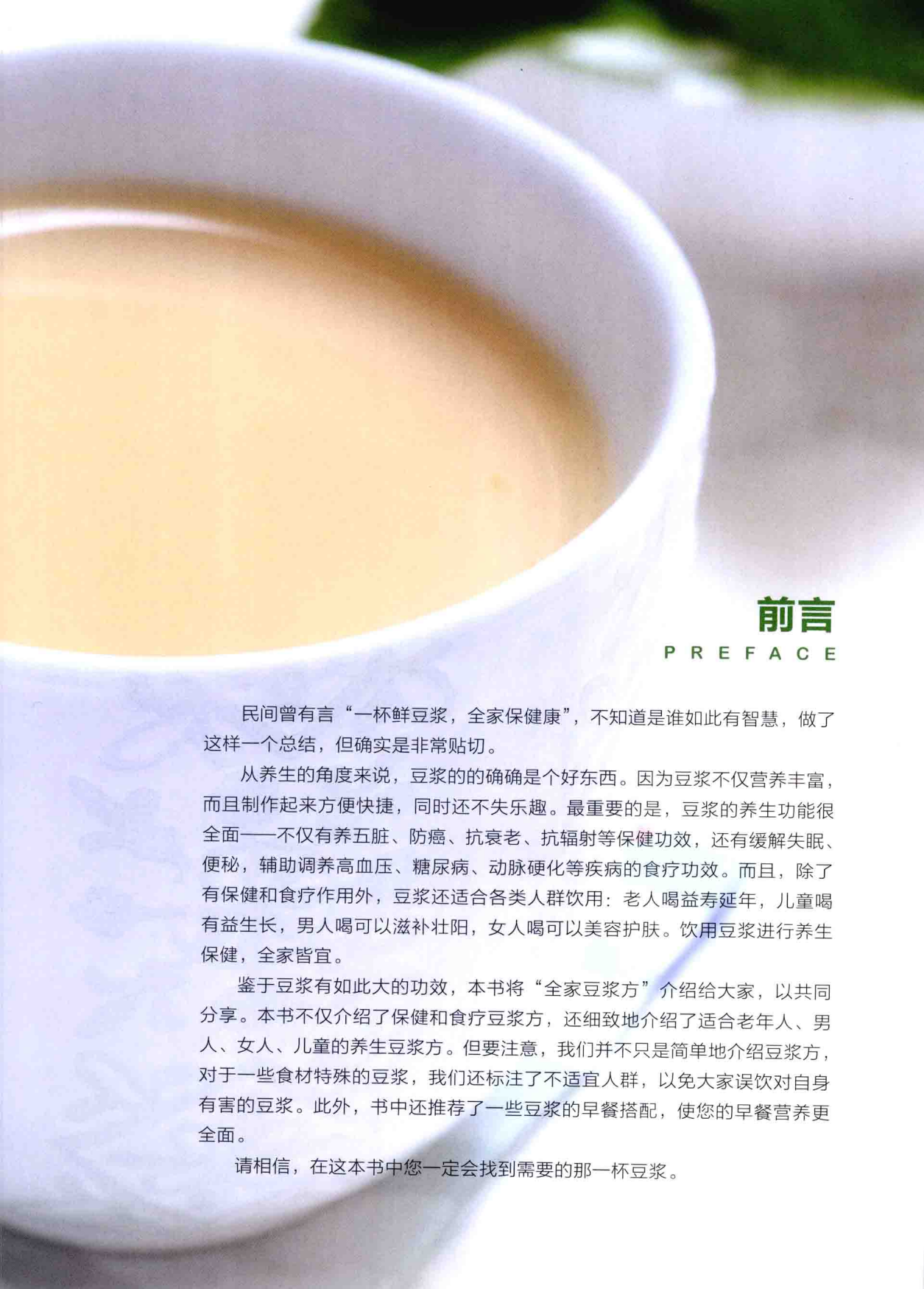
印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

P R E F A C E

民间曾有言“一杯鲜豆浆，全家保健康”，不知道是谁如此有智慧，做了这样一个总结，但确实是非常贴切。

从养生的角度来说，豆浆的的确确是个好东西。因为豆浆不仅营养丰富，而且制作起来方便快捷，同时还不失乐趣。最重要的是，豆浆的养生功能很全面——不仅有养五脏、防癌、抗衰老、抗辐射等保健功效，还有缓解失眠、便秘，辅助调养高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病的食疗功效。而且，除了有保健和食疗作用外，豆浆还适合各类人群饮用：老人喝益寿延年，儿童喝有益生长，男人喝可以滋补壮阳，女人喝可以美容护肤。饮用豆浆进行养生保健，全家皆宜。

鉴于豆浆有如此大的功效，本书将“全家豆浆方”介绍给大家，以共同分享。本书不仅介绍了保健和食疗豆浆方，还细致地介绍了适合老年人、男人、女人、儿童的养生豆浆方。但要注意，我们并不只是简单地介绍豆浆方，对于一些食材特殊的豆浆，我们还标注了不适宜人群，以免大家误饮对自身有害的豆浆。此外，书中还推荐了一些豆浆的早餐搭配，使您的早餐营养更全面。

请相信，在这本书中您一定会找到需要的那一杯豆浆。

CONTENTS

目录



关于豆浆的那些事

- 小小豆子，大大作用 / 9
- 豆浆中的6大营养素 / 10
- 喝豆浆的8大好处 / 11
- 喝豆浆，讲究方法 / 12
- 轻松搞定豆浆机 / 14
- 好豆浆，这样来 / 16
- 喝不了，怎么办 / 18
- 经典推荐——黄豆豆浆 / 18
- 豆浆养生方的推荐食材 / 19



PART 1 顺应时令，四季豆浆各不同

春季 养阳补气、调理脾胃 / 22

- ☞ 燕麦核桃豆浆 升阳、调理脾胃 / 22
- ☞ 绿豆红枣枸杞豆浆 补气养肝 / 23
- ☞ 金银花豆浆 清热解毒、消肿止痛 / 23

夏季 生津防暑、祛湿祛毒 / 24

- ☞ 黄瓜玫瑰豆浆 清新口气、清热安神 / 24
- ☞ 薏米百合豆浆 滋阴去火 / 25
- ☞ 西芹绿豆浆 去火消肿 / 25

秋季 滋阴润肺、生津防燥 / 26

- ☞ 红枣红豆浆 滋阴生津、消肿利尿 / 26

- ☞ 百合莲子绿豆豆浆 清肺热、除肺燥 / 27

- ☞ 雪梨豆浆 止咳润肺 / 27

冬季 调和养生、养肾防寒 / 28

- ☞ 红枣糯米黑豆浆 祛寒暖身 / 28
- ☞ 百合黑豆浆 滋阴、补肾 / 29
- ☞ 黄黑豆浆 强肾气 / 29

其他适合四季养生的豆浆方 / 30

PART 2

养生保健，豆浆帮忙

健脾胃 / 32

- 高粱红枣豆浆 和胃、健脾 / 32
- 五谷酸奶豆浆 开胃、助消化 / 33
- 黄米糯米豆浆 提振食欲、预防呕吐 / 33

护心 / 34

- 红豆浆 养心护心 / 34
- 红绿豆百合豆浆 强心、改善心悸 / 35
- 小米红枣豆浆 养心、安神、补虚 / 35

益肝 / 36

- 玉米葡萄干豆浆 强肝、预防脂肪肝 / 36
- 黑米青豆豆浆 养肝护肝、明目 / 37
- 青豆浆 养肝护肝 / 37

润肺 / 38

- 黄梨雪梨豆浆 润肺生津 / 38
- 糯米百合藕豆浆 调养秋燥咳嗽 / 39
- 百合荸荠梨豆浆 润肺、祛痰 / 39

补肾 / 40

- 松花黑米豆浆 消渴去火、滋补强肾 / 40
- 花生芝麻黑米黑豆浆 强肾气 / 41
- 黑豆黑米豆浆 改善肾虚 / 41

健脑 / 42

- 核桃芝麻豆浆 健脑 / 42
- 薄荷蜂蜜豆浆 提神醒脑 / 43
- 咖啡豆浆 提神醒脑 / 43

抗辐射 / 44

- 绿豆海带豆浆 抗辐射、缓解不适症状 / 44
- 绿豆绿茶豆浆 减轻辐射伤害 / 45
- 花粉木瓜薏米绿豆浆 对抗辐射 / 45

延缓衰老 / 46

- 糯米芝麻杏仁豆浆 预防多种慢性病 / 46
- 胡萝卜黑豆浆 对抗自由基 / 47
- 干果豆浆 延缓衰老 / 47

防癌抗癌 / 48

- 西芹芦笋豆浆 防癌抗癌 / 48
- 冰镇香蕉草莓豆浆 预防癌症 / 49
- 黑豆浆 清除自由基、抗癌 / 49

祛湿 / 50

- 薏米绿豆豆浆 利湿、清热解毒 / 50
- 荞麦薏米豆浆 祛湿、补充体力 / 51
- 薏米红枣豆浆 排出湿气 / 51

活血化瘀 / 52

- 玫瑰花油菜黑豆豆浆
活血化瘀、疏肝解气 / 52
- 慈姑桃子小米绿豆豆浆 活血消积 / 53
- 葡萄干豆浆 活血养血 / 53

缓解过敏 / 54

- 大米莲藕绿豆豆浆 抗过敏 / 54
- 红枣大麦豆浆 缓解过敏 / 55
- 黑芝麻黑枣黑豆浆 缓解过敏 / 55

其他适合养生保健的豆浆方 / 56



PART 3

给老年人的养生豆浆方

防治便秘 / 60

- 燕麦紫薯豆浆 改善肠道，预防便秘 / 60
- 玉米小米豆浆 润肠通便 / 61
- 豌豆浆 润肠通便 / 61

促进睡眠 / 62

- 小米百合葡萄干豆浆
改善肝肾亏虚和气血虚弱引起的失眠 / 62
- 高粱小米豆浆
辅助治疗脾胃失和引起的失眠 / 63
- 枸杞百合豆浆
调理神经虚弱引起的失眠 / 63

减轻咳嗽 / 64

- 白果豆浆 改善干咳无痰、咳痰带血 / 64
- 白萝卜冬瓜豆浆 止咳化痰 / 65
- 百合红豆浆 缓解肺燥或肺热咳嗽 / 65

降血压 / 66

- 荷叶小米黑豆浆 降压 / 66
- 桑叶黑米豆浆 降压 / 67
- 绿茶大米豆浆 降压、清热 / 67

降血糖 / 68

- 薏米荞麦红豆浆 改善葡萄糖耐量 / 68
- 玉米须燕麦黑豆浆 防止血糖升高 / 69
- 荞麦枸杞豆浆
降低血糖、预防多种并发症 / 69

调节血脂 / 70

- 荞麦山楂豆浆 调节脂质代谢、软化血管 / 70
- 百合大米红豆浆 抑制脂肪堆积 / 71
- 柠檬薏米红豆浆 降低胆固醇浓度 / 71

防治骨质疏松 / 72

- 牛奶芝麻豆浆 改善骨峰值 / 72
- 牛奶瓜子仁豆浆
强壮骨骼、预防骨质疏松 / 73
- 栗子大米豆浆 提高骨密度 / 73

防治动脉硬化 / 74

- 玉米银耳枸杞豆浆 降低胆固醇 / 74
- 豌豆大米绿豆浆 防治动脉硬化 / 75
- 玉米麦仁豆浆 抵抗血管硬化 / 75

其他适合老年人的养生豆浆方 / 76



PART 4 幸福女人，从豆浆开始

乌发 / 80

- 芝麻花生黑豆浆 改善脱发 / 80
- 芝麻蜂蜜豆浆 改善须发早白 / 81
- 蜂蜜核桃豆浆 生发、乌发 / 81

美容养颜 / 82

- 玫瑰薏米豆浆 抗皱、改善面色暗沉 / 82
- 香草豆浆 滋补养颜 / 83
- 雪梨猕猴桃豆浆 美白肌肤 / 83

减肥瘦身 / 84

- 黄瓜豆浆 消脂减肥 / 84
- 生菜豆浆 减肥健美 / 85
- 菠萝豆浆 促进肉食消化、消除油腻 / 85

排毒 / 86

- 燕麦糙米豆浆 分解农药和放射性物质 / 86
- 海带豆浆 有效对抗重金属元素 / 87
- 绿豆红薯豆浆 促排便、消废气 / 87

补气 / 88

- 黄芪大米豆浆 改善气虚、气血不足 / 88

- 人参红豆紫米豆浆 补元气 / 89

- 红枣糯米豆浆 补益气血 / 89

防治贫血 / 90

- 桂圆红枣豆浆 改善贫血 / 90
- 红枣花生豆浆 养血、补血 / 91
- 枸杞黑芝麻豆浆 补血 / 91

缓解痛经 / 92

- 茉莉花豆浆 减轻经痛 / 92
- 山楂大米豆浆 改善血瘀型痛经 / 93
- 山药薏米豆浆 调经止痛 / 93

应对围绝经期综合征 / 94

- 桂圆糯米豆浆 改善烦躁、潮热 / 94
- 燕麦红枣豆浆 稳定情绪 / 95
- 莲藕雪梨豆浆
清热安神、安抚焦躁情绪 / 95

其他适合女人的养生豆浆方 / 96

PART 5 男士豆浆，不可缺少

增强体质 / 100

- 桂圆山药豆浆 益肾补虚、滋养脾胃 / 100
- 黑米核桃豆浆 补血强身、延年益寿 / 101
- 八宝豆浆 固精益气、强筋健骨 / 101

缓解疲劳 / 102

- 花生腰果豆浆 消除疲劳 / 102
- 黑红绿豆浆 缓解体虚 / 103
- 双仁豆浆 有效恢复体能 / 103

去火 / 104

- 蒲公英小米绿豆浆 清热、消肿、止烦渴 / 104

- 大米百合荸荠豆浆 清热泻火、润燥 / 105

- 绿豆百合菊花豆浆 去火 / 105

防治脂肪肝 / 106

- 燕麦苹果豆浆 降低胆固醇 / 106
- 荷叶豆浆 避免脂肪堆积 / 107
- 山楂银耳豆浆 促进蛋白质合成 / 107

其他适合男士的养生豆浆方 / 108

PART 6 孕产妇及儿童，豆浆养护

补充孕期营养 / 110

- 双豆小米豆浆
促进胎儿神经发育，增强准妈妈体质 / 110
- 百合银耳黑豆浆 缓解妊娠反应 / 111
- 枸杞山药豆浆 缓解孕期便秘 / 111

促进产后修复 / 112

- 红薯山药豆浆 滋补元气、恢复体形 / 112
- 红色三宝豆浆 补气通乳 / 113
- 牛奶豆浆 营养均衡且互补 / 113

提高智力 / 114

- 牛奶花生核桃豆浆 促进脑部发育 / 114
- 莲子花生豆浆 提高智力 / 115
- 核桃芝麻豆浆 增强记忆力 / 115

保护视力 / 116

- 菊花豆浆 清肝明目 / 116
- 南瓜花生豆浆 保护眼睛 / 117
- 胡萝卜豆浆 保护视力 / 117



提高免疫力 / 118

- 小麦核桃红枣豆浆 增强免疫力 / 118
- 胡萝卜枸杞豆浆 增强抵抗力 / 119
- 糯米小米豌豆浆 抗菌 / 119

促进生长 / 120

- 燕麦芝麻豆浆 补钙、补铁 / 120
- 苹果香蕉豆浆 增进食欲 / 121
- 米香豆浆 促进蛋白质吸收 / 121

其他适合孕产妇及儿童的养生豆浆方 / 122

专题 豆浆有新味，豆渣也是宝

豆浆：不仅是饮品 / 124

- 豆浆鲫鱼汤 增强抗病能力、补虚通乳 / 124
- 豆浆手擀面 健脾益肾 / 125
- 豆浆火锅 滋阴祛燥 / 125
- 豆浆香菇汤 低热量 / 126
- 豆浆什锦饭 健脑益智 / 126

豆渣：变“废”为宝 / 127

- 豆渣丸子 促进排便，预防便秘 / 127
- 韭菜豆渣饼 补肾壮阳 / 128
- 豆渣芝麻糊 美容养颜 / 128



 悦享美味

全家 豆浆方

主
编

左小霞
徐 芳

解放军第309医院营养科主任
浙江省营养学会理事

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

全家豆浆方 / 左小霞，徐芳主编. —北京：电子工业出版社，2013.8
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-20683-2

I. ①全… II. ①左… ②徐… III. ①豆制食品—饮料—制作 IV. ①TS214.2
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第128856号

责任编辑：王秋墨

文字编辑：王 秀 任 哲

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：180千字

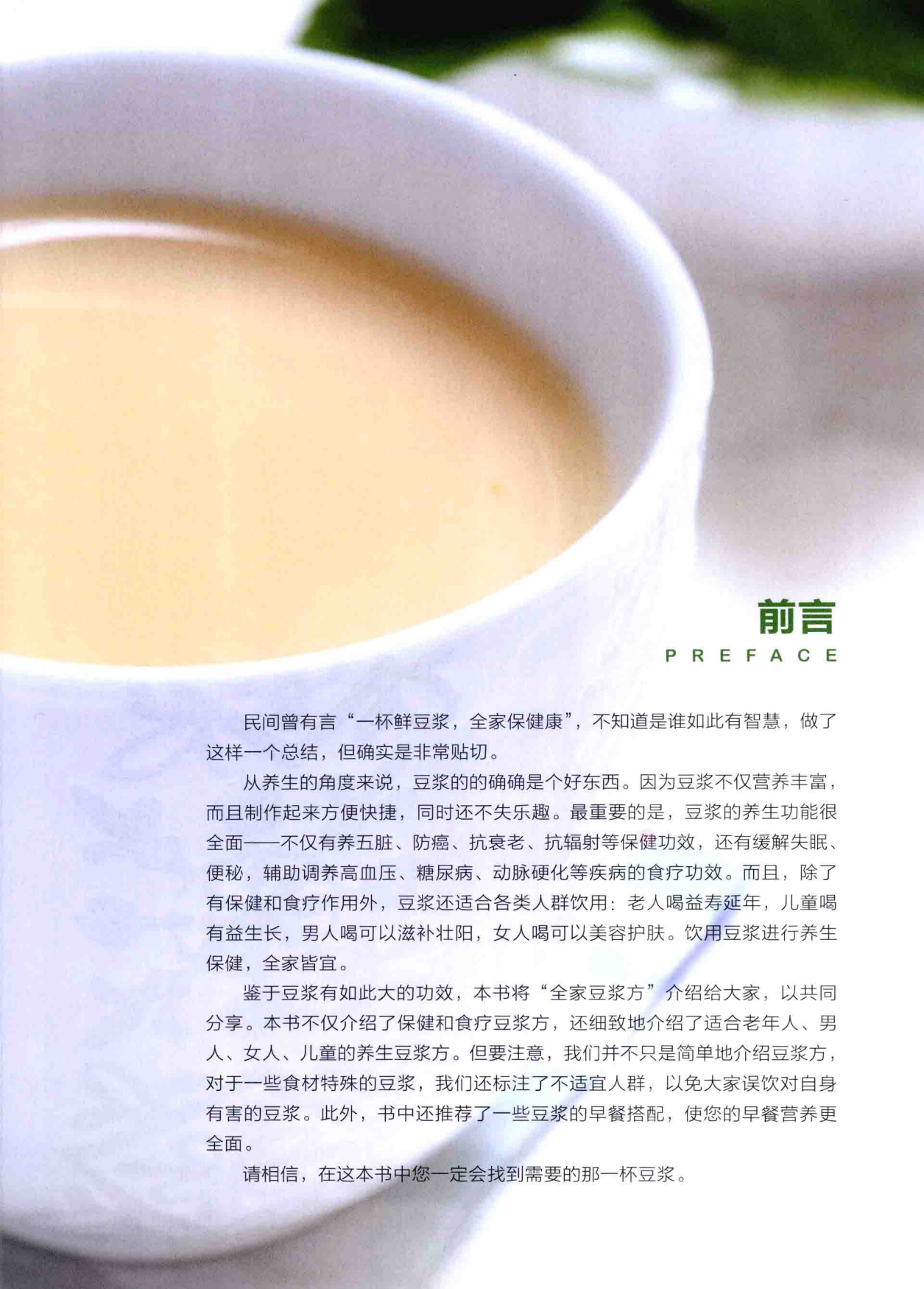
印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

P R E F A C E

民间曾有言“一杯鲜豆浆，全家保健康”，不知道是谁如此有智慧，做了这样一个总结，但确实是非常贴切。

从养生的角度来说，豆浆的的确确是个好东西。因为豆浆不仅营养丰富，而且制作起来方便快捷，同时还不失乐趣。最重要的是，豆浆的养生功能很全面——不仅有养五脏、防癌、抗衰老、抗辐射等保健功效，还有缓解失眠、便秘，辅助调养高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病的食疗功效。而且，除了有保健和食疗作用外，豆浆还适合各类人群饮用：老人喝益寿延年，儿童喝有益生长，男人喝可以滋补壮阳，女人喝可以美容护肤。饮用豆浆进行养生保健，全家皆宜。

鉴于豆浆有如此大的功效，本书将“全家豆浆方”介绍给大家，以共同分享。本书不仅介绍了保健和食疗豆浆方，还细致地介绍了适合老年人、男人、女人、儿童的养生豆浆方。但要注意，我们并不只是简单地介绍豆浆方，对于一些食材特殊的豆浆，我们还标注了不适宜人群，以免大家误饮对自身有害的豆浆。此外，书中还推荐了一些豆浆的早餐搭配，使您的早餐营养更全面。

请相信，在这本书中您一定会找到需要的那一杯豆浆。

C O N T E N T S

目录



关于豆浆的那些事

- 小小豆子，大大作用 / 9
- 豆浆中的6大营养素 / 10
- 喝豆浆的8大好处 / 11
- 喝豆浆，讲究方法 / 12
- 轻松搞定豆浆机 / 14
- 好豆浆，这样来 / 16
- 喝不了，怎么办 / 18
- 经典推荐——黄豆豆浆 / 18
- 豆浆养生方的推荐食材 / 19



PART 1 顺应时令，四季豆浆各不同

春季 养阳补气、调理脾胃 / 22

- ☞ 燕麦核桃豆浆 升阳、调理脾胃 / 22
- ☞ 绿豆红枣枸杞豆浆 补气养肝 / 23
- ☞ 金银花豆浆 清热解毒、消肿止痛 / 23

夏季 生津防暑、祛湿祛毒 / 24

- ☞ 黄瓜玫瑰豆浆 清新口气、清热安神 / 24
- ☞ 薏米百合豆浆 滋阴去火 / 25
- ☞ 西芹绿豆浆 去火消肿 / 25

秋季 滋阴润肺、生津防燥 / 26

- ☞ 红枣红豆浆 滋阴生津、消肿利尿 / 26

- ☞ 百合莲子绿豆豆浆 清肺热、除肺燥 / 27

- ☞ 雪梨豆浆 止咳润肺 / 27

冬季 调和养生、养肾防寒 / 28

- ☞ 红枣糯米黑豆浆 祛寒暖身 / 28
- ☞ 百合黑豆浆 滋阴、补肾 / 29
- ☞ 黄黑豆浆 强肾气 / 29

其他适合四季养生的豆浆方 / 30

PART 2 养生保健，豆浆帮忙

健脾胃 / 32

- 高粱红枣豆浆 和胃、健脾 / 32
- 五谷酸奶豆浆 开胃、助消化 / 33
- 黄米糯米豆浆 提振食欲、预防呕吐 / 33

护心 / 34

- 红豆浆 养心护心 / 34
- 红绿豆百合豆浆 强心、改善心悸 / 35
- 小米红枣豆浆 养心、安神、补虚 / 35

益肝 / 36

- 玉米葡萄干豆浆 强肝、预防脂肪肝 / 36
- 黑米青豆豆浆 养肝护肝、明目 / 37
- 青豆浆 养肝护肝 / 37

润肺 / 38

- 黄瓜雪梨豆浆 润肺生津 / 38
- 糯米百合藕豆浆 调养秋燥咳嗽 / 39
- 百合荸荠梨豆浆 润肺、祛痰 / 39

补肾 / 40

- 松花黑米豆浆 消渴去火、滋补强肾 / 40
- 花生芝麻黑米黑豆浆 强肾气 / 41
- 黑豆黑米豆浆 改善肾虚 / 41

健脑 / 42

- 核桃芝麻豆浆 健脑 / 42
- 薄荷蜂蜜豆浆 提神醒脑 / 43
- 咖啡豆浆 提神醒脑 / 43

抗辐射 / 44

- 绿豆海带豆浆 抗辐射、缓解不适症状 / 44
- 绿豆绿茶豆浆 减轻辐射伤害 / 45
- 花粉木瓜薏米绿豆浆 对抗辐射 / 45

延缓衰老 / 46

- 糯米芝麻杏仁豆浆 预防多种慢性病 / 46
- 胡萝卜黑豆浆 对抗自由基 / 47
- 干果豆浆 延缓衰老 / 47

防癌抗癌 / 48

- 西芹芦笋豆浆 防癌抗癌 / 48
- 冰镇香蕉草莓豆浆 预防癌症 / 49
- 黑豆浆 清除自由基、抗癌 / 49

祛湿 / 50

- 薏米红绿豆浆 利湿、清热解毒 / 50
- 荞麦薏米豆浆 祛湿、补充体力 / 51
- 薏米红枣豆浆 排出湿气 / 51

活血化瘀 / 52

- 玫瑰花油菜黑豆豆浆
活血化瘀、疏肝解气 / 52
- 慈姑桃子小米绿豆豆浆 活血消积 / 53
- 葡萄干豆浆 活血养血 / 53

缓解过敏 / 54

- 大米莲藕绿豆豆浆 抗过敏 / 54
- 红枣大麦豆浆 缓解过敏 / 55
- 黑芝麻黑枣黑豆浆 缓解过敏 / 55

其他适合养生保健的豆浆方 / 56



PART 3 给老年人的养生豆浆方

防治便秘 / 60

- ❖ 燕麦紫薯豆浆 改善肠道，预防便秘 / 60
- ❖ 玉米小米豆浆 润肠通便 / 61
- ❖ 豌豆浆 润肠通便 / 61

促进睡眠 / 62

- ❖ 小米百合葡萄干豆浆
改善肝肾亏虚和气血虚弱引起的失眠 / 62
- ❖ 高粱小米豆浆
辅助治疗脾胃失和引起的失眠 / 63
- ❖ 枸杞百合豆浆
调理神经虚弱引起的失眠 / 63

减轻咳嗽 / 64

- ❖ 白果豆浆 改善干咳无痰、咳痰带血 / 64
- ❖ 白萝卜冬瓜豆浆 止咳化痰 / 65
- ❖ 百合红豆浆 缓解肺燥或肺热咳嗽 / 65

降血压 / 66

- ❖ 荷叶小米黑豆浆 降压 / 66
- ❖ 桑叶黑米豆浆 降压 / 67
- ❖ 绿茶大米豆浆 降压、清热 / 67

降血糖 / 68

- ❖ 薏米荞麦红豆浆 改善葡萄糖耐量 / 68
- ❖ 玉米须燕麦黑豆浆 防止血糖升高 / 69
- ❖ 荞麦枸杞豆浆
降低血糖、预防多种并发症 / 69

调节血脂 / 70

- ❖ 荞麦山楂豆浆 调节脂质代谢、软化血管 / 70
- ❖ 百合大米红豆浆 抑制脂肪堆积 / 71
- ❖ 柠檬薏米红豆浆 降低胆固醇浓度 / 71

防治骨质疏松 / 72

- ❖ 牛奶芝麻豆浆 改善骨峰值 / 72
- ❖ 牛奶瓜子仁豆浆
强壮骨骼、预防骨质疏松 / 73
- ❖ 栗子大米豆浆 提高骨密度 / 73

防治动脉硬化 / 74

- ❖ 玉米银耳枸杞豆浆 降低胆固醇 / 74
- ❖ 豌豆大米绿豆浆 防治动脉硬化 / 75
- ❖ 玉米麦仁豆浆 抵抗血管硬化 / 75

其他适合老年人的养生豆浆方 / 76



PART 4 幸福女人，从豆浆开始

乌发 / 80

- ❖ 芝麻花生黑豆浆 改善脱发 / 80
- ❖ 芝麻蜂蜜豆浆 改善须发早白 / 81
- ❖ 蜂蜜核桃豆浆 生发、乌发 / 81

美容养颜 / 82

- ❖ 玫瑰薏米豆浆 抗皱、改善面色暗沉 / 82
- ❖ 香草豆浆 滋补养颜 / 83
- ❖ 雪梨猕猴桃豆浆 美白肌肤 / 83

减肥瘦身 / 84

- ❖ 黄瓜豆浆 消脂减肥 / 84
- ❖ 生菜豆浆 减肥健美 / 85
- ❖ 菠萝豆浆 促进肉食消化、消除油腻 / 85

排毒 / 86

- ❖ 燕麦糙米豆浆 分解农药和放射性物质 / 86
- ❖ 海带豆浆 有效对抗重金属元素 / 87
- ❖ 绿豆红薯豆浆 促排便、消废气 / 87

补气 / 88

- ❖ 黄芪大米豆浆 改善气虚、气血不足 / 88

- ❖ 人参红豆紫米豆浆 补元气 / 89

- ❖ 红枣糯米豆浆 补益气血 / 89

防治贫血 / 90

- ❖ 桂圆红枣豆浆 改善贫血 / 90
- ❖ 红枣花生豆浆 养血、补血 / 91
- ❖ 枸杞黑芝麻豆浆 补血 / 91

缓解痛经 / 92

- ❖ 茉莉花豆浆 减轻经痛 / 92
- ❖ 山楂大米豆浆 改善血瘀型痛经 / 93
- ❖ 山药薏米豆浆 调经止痛 / 93

应对围绝经期综合征 / 94

- ❖ 桂圆糯米豆浆 改善烦躁、潮热 / 94
- ❖ 燕麦红枣豆浆 稳定情绪 / 95
- ❖ 莲藕雪梨豆浆

清热安神、安抚焦躁情绪 / 95

其他适合女人的养生豆浆方 / 96

PART 5 男士豆浆，不可缺少

增强体质 / 100

- ❖ 桂圆山药豆浆 益肾补虚、滋养脾胃 / 100
- ❖ 黑米核桃豆浆 补血强身、延年益寿 / 101
- ❖ 八宝豆浆 固精益气、强筋健骨 / 101

缓解疲劳 / 102

- ❖ 花生腰果豆浆 消除疲劳 / 102
- ❖ 黑红绿豆浆 缓解体虚 / 103
- ❖ 双仁豆浆 有效恢复体能 / 103

去火 / 104

- ❖ 蒲公英小米绿豆浆 清热、消肿、止烦渴 / 104

- ❖ 大米百合荸荠豆浆 清热泻火、润燥 / 105

- ❖ 绿豆百合菊花豆浆 去火 / 105

防治脂肪肝 / 106

- ❖ 燕麦苹果豆浆 降低胆固醇 / 106
- ❖ 荷叶豆浆 避免脂肪堆积 / 107
- ❖ 山楂银耳豆浆 促进蛋白质合成 / 107

其他适合男士的养生豆浆方 / 108

PART 6 孕产妇及儿童，豆浆养护

补充孕期营养 / 110

双豆小米豆浆

促进胎儿神经发育，增强准妈妈体质 / 110

百合银耳黑豆浆 缓解妊娠反应 / 111

枸杞山药豆浆 缓解孕期便秘 / 111

促进产后修复 / 112

红薯山药豆浆 滋补元气、恢复体形 / 112

红色三宝豆浆 补气通乳 / 113

牛奶豆浆 营养均衡且互补 / 113

提高智力 / 114

牛奶花生核桃豆浆 促进脑部发育 / 114

莲子花生豆浆 提高智力 / 115

核桃芝麻豆浆 增强记忆力 / 115

保护视力 / 116

菊花豆浆 清肝明目 / 116

南瓜花生豆浆 保护眼睛 / 117

胡萝卜豆浆 保护视力 / 117



提高免疫力 / 118

小麦核桃红枣豆浆 增强免疫力 / 118

胡萝卜枸杞豆浆 增强抵抗力 / 119

糯米小米豌豆浆 抗菌 / 119

促进生长 / 120

燕麦芝麻豆浆 补钙、补铁 / 120

苹果香蕉豆浆 增进食欲 / 121

米香豆浆 促进蛋白质吸收 / 121

其他适合孕产妇及儿童的养生豆浆方 / 122

专题 豆浆有新味，豆渣也是宝

豆浆：不仅是饮品 / 124

豆浆鲫鱼汤 增强抗病能力、补虚通乳 / 124

豆浆手擀面 健脾益肾 / 125

豆浆火锅 滋阴祛燥 / 125

豆浆香菇汤 低热量 / 126

豆浆什锦饭 健脑益智 / 126

豆渣：变“废”为宝 / 127

豆渣丸子 促进排便，预防便秘 / 127

韭菜豆渣饼 补肾壮阳 / 128

豆渣芝麻糊 美容养颜 / 128

