

# 豆浆机食谱大全

## 目 录

豆浆机食谱大全.....	5
滋补保健类.....	5
黄豆豆浆.....	5
五豆豆浆.....	5
五豆·红枣豆浆.....	5
枸杞豆浆.....	5
红枣枸杞豆浆.....	5
红枣莲子浆.....	6
花生豆浆.....	6
黑豆芝麻浆.....	6
百合莲子浆.....	6
解暑降火类.....	6
绿豆浆.....	6
消暑二豆饮.....	7
二豆蜜浆.....	7
“三加一”健康豆浆.....	7
红枣绿豆豆浆.....	7
蜂蜜豆浆.....	7
健脑益智类.....	7
益智豆浆.....	7
核桃杏仁露.....	8
花生乳.....	8
消暑冷饮.....	8
香蕉奶昔.....	8
草莓奶昔.....	8
香橙苹果什饮.....	8
蜜桃鲜蛋液.....	9
消暑酸奶.....	9
营养膳食纤维.....	9
小豆腐.....	9
豆渣丸子.....	9
豆渣蛋饼.....	9
五豆窝头.....	9
豆沫菜.....	10
豆渣糕.....	10
营养米糊食谱.....	10
花生米糊.....	10
红薯米糊.....	10
小米花生糊.....	10
芝麻米糊.....	10
小米芝麻糊.....	11
小米核桃米糊.....	11

黑芝麻糊.....	11
黑米芝麻糊.....	11
黑芝麻仁粥.....	11
红与黑养生糊.....	11
黑豆芝麻蜜.....	12
乌金养生糊.....	12
亚健康营养膳食.....	12
美白抗皱糊.....	12
学生营养膳食.....	12
花生糊.....	12
平喘止咳糊.....	12
逍遥游养生糊.....	13
花生芝麻糊.....	13
花生莲子羹.....	13
花生杏仁乳.....	13
杏仁糊.....	13
杏仁瓜子仁糊.....	13
薏米糊.....	14
薏米红豆粥:.....	14
薏米绿豆粥:.....	14
薏仁山药粥:.....	14
菊花银耳糯米粥:.....	14
杏仁牛奶芝麻糊:.....	14
松子仁糊.....	14
核桃糊.....	15
益智健脑糊.....	15
黄豆核桃杏仁糊.....	15
黑米核桃露.....	15
全麦红枣粥.....	15
红枣枸杞粥.....	15
红枣冰糖银耳粥.....	16
桂圆红枣香米糊.....	16
桂圆红枣黑米糊.....	16
山楂百合银耳羹.....	16
养胃米糊.....	16
枸杞冰糖银耳羹 - - - 秋季养生.....	16
银耳美白羹.....	16
牛奶银耳玉米羹.....	16
银耳红枣汤:.....	16
黑木耳红枣汤:.....	17
栗子粥.....	17
萝卜米粉粥.....	17
百合糊.....	17
银耳高粱羹.....	17
芝麻栗子羹.....	17
补脑栗子粥.....	17
栗子花生糊.....	17
玉米瘦身糊.....	18
燕麦雪梨糯米糊.....	18
香蕉麦片粥:.....	18
山楂粥.....	18

大米小米红枣糊.....	18
豆浆机食谱大全.....	18
一、黄豆浆.....	18
二、豆腐脑.....	18
三、芝麻黑豆浆.....	19
四、红枣莲子浆.....	19
五、核桃杏仁露.....	19
六、豆浆冰糖米粥.....	19
七、芝麻蜂蜜豆浆.....	19
八、核桃杏仁露.....	20
九、花生乳.....	20
十、密法黑芝麻糊.....	20
十一、五豆豆浆.....	20
一、全豆豆浆.....	20
二、黑芝麻豆浆.....	20
三、绿豆豆浆.....	21
四、百合莲子绿豆浆.....	21
五、五谷豆浆.....	21
六、小米豆浆.....	21
七、荞麦豆浆.....	21
八、玉米豆浆.....	21
九、小麦豆浆.....	21
十、经典五谷豆浆.....	22
十一、高粱小米豆浆.....	22
十二、大、小、米豆浆.....	22
十三、枸杞小米豆浆.....	22
十四、核桃、花生、大米豆浆.....	22
十五、黑豆黑芝麻豆浆.....	22
十六、黄米豆浆.....	22
益智健脑糊.....	23
美白抗皱糊.....	23
排毒养颜糊.....	23
清凉绿豆沙.....	23
养颜玉米糊.....	23
舒心养胃糊.....	23
红枣银耳糊.....	23
芝麻糊.....	23
南瓜玉米糊.....	23
胡萝卜苹果汁.....	23
西红柿西芹汁.....	24
木瓜牛奶.....	24
1. 黑芝麻浆.....	24
核桃花生豆浆.....	24
黑豆芝麻豆浆.....	24
食谱：春季.....	24
燕麦豆浆.....	24
小麦豆浆.....	25
黄米豆浆.....	25
小麦大米豆浆.....	25
麦枣豆浆.....	25
食谱：夏季.....	25

绿桑百合饮.....	25
绿茶消暑豆浆.....	26
百合莲子饮（供在终端无法做绿桑百合饮时演示用）.....	26
五色消暑饮.....	26
百合莲子绿豆浆.....	26
小米豆浆.....	26
玉米小米豆浆.....	26
大米小米豆浆.....	27
红豆小米豆浆.....	27
五色消暑豆浆.....	27
绿豆豆浆.....	27
小米绿豆浆.....	27
高粱豆浆.....	28
高粱小米豆浆.....	28
清凉消暑豆浆.....	28
食谱：秋季.....	28
玉米豆浆.....	28
枸杞小米豆浆.....	28
燕麦小米豆浆.....	29
荞麦豆浆.....	29
荞麦大米豆浆.....	29
食谱：冬季.....	29
黑芝麻浆.....	29
核桃花生豆浆.....	29
黑豆芝麻豆浆.....	30
风味果香豆浆.....	30
葡萄蜜柠豆浆.....	30
柳橙豆浆.....	30
西瓜豆浆.....	30
四季豆浆食谱及功效.....	30
全豆豆浆.....	30
米香豆浆.....	31
经典五谷豆浆.....	31

# 豆浆机食谱大全

## 滋补保健类

### 黄豆豆浆

用料：黄豆 70 克、水 1200 毫升

制法：1、将黄豆浸泡 6—16 小时，备用；

2、将泡好的黄豆装入豆浆机网罩中，往杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟后做出熟豆浆。

功效：滋阴润燥、宽中和脾、利水下气。

### 五豆豆浆

用料：黄豆 30 克、黑豆 10 克、青豆 10 克、豌豆 10 克、花生米 10 克、水 1200 毫升

制法：1、将五种豆类浸泡 6—16 小时，备用；

2、将浸泡好的五豆装入豆浆机网罩中，往杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟后豆浆煮熟，报警即成。

功效：降脂降压、强筋健脾、保护心血管。

### 五豆·红枣豆浆

用料：黄豆 26 克、黑豆 9 克、青豆 9 克、豌豆 9 克、花生米 9 克、红枣 13 克、清水适量。

制法：1、将黄豆、黑豆、青豆豌豆、花生米一起浸泡 6—16 小时，备用；

2、将红枣洗净去核；

3、将红枣和浸泡好的五豆装入 LB 豆浆机网罩中，杯体内按规定加入清水，接通电源十几分钟五豆·红枣豆浆就做好了。

功效：降脂降糖降压、补虚益气、健脾和胃。

### 枸杞豆浆

用料：黄豆 60 克、枸杞 10 克、清水 1200 毫升

制法：1、将黄豆浸泡 6—16 小时，备用；

2、将泡好的黄豆和枸杞装入 LB 豆浆机网罩内，杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟豆浆煮熟即成。

功效：滋补肝肾、益精明目、增强免疫能力。

### 红枣枸杞豆浆

用料：黄豆 45 克、红枣 15 克、枸杞 10 克、清水 1200 毫升

制法：1、将黄豆浸泡 6—16 小时；

2、将红枣洗净去核，枸杞洗净备用；

3、将泡好的黄豆、红枣和枸杞装入 LB 豆浆机网罩内，杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟豆浆煮熟即可。

功效：补虚益气、安神补肾、改善心肌营养、防治心血管疾病。

## 红枣莲子浆

用料：红枣（去核）15克、莲子肉15克、黄豆50克、白糖50克、清水适量。

制法：1、将黄豆浸泡6—16小时；

2、将莲子肉泡至发软；

3、将红枣洗净与莲子肉、黄豆一并装入LB豆浆机网罩内，杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟豆浆煮熟。

4、趁热往杯体内加入白糖，搅匀即成；不愿喝甜的也可以不加糖。

功效：滋阴益气、养血安神、补脾胃、清热解毒。

## 花生豆浆

用料：花生30克、黄豆40克、水1200毫升

制法：1、将黄豆、花生浸泡6—16小时，备用；

2、将泡好的黄豆和花生装入豆浆机网罩内，将清水装入杯体，启动豆浆机，十几分钟后即成。

功效：补血益气、滋阴润肺、适用于体虚瘦弱、大病初愈及健康人养生保健。

## 黑豆芝麻浆

用料：黑豆50克、花生15克、黑芝麻5-10克、水适量

制法：1、将黄豆、花生浸泡6—16小时；

2、将泡好的黑豆、花生和黑芝麻一起装入LB豆浆机网罩内，杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟后豆浆煮熟。

功效：乌发养颜、解表清热、滋养健体。

## 百合莲子浆

用料：百合10克、莲子肉10克、银耳10克、绿豆40克、冰糖50克、清水适量。

制法：1、将百合用开水泡至发软，将莲子肉用开水浸泡至发软；

2、将银耳洗净，用温水浸泡至发软，摘成小朵；

3、将绿豆浸泡6-16小时；

4、将绿豆、百合、莲子、银耳一并装入LB豆浆机网罩内，杯体内加入冰糖和适量清水，启动机器，十几分钟后浆煮熟即成。

功效：清火滋阴，养心安神、补脑抗衰。

〔注〕网罩中的渣加白糖调制成豆沙，爽脆可口。

## 解暑降火类

### 绿豆浆

用料：绿豆80克、白糖50克、清水适量。

制法：1、将绿豆洗净，浸泡6—16小时。

2、将泡好的绿豆放入LB豆浆机网罩中，杯体中加入清水，启动机器，十几分钟后豆浆煮熟。

3、趁热往杯体内加入白糖，不愿喝甜的也可不加糖。

功效：清热解暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压。

〔注〕进行温补者不宜饮用，以免失去温补功效；脾胃虚寒者不宜过多饮用，以防腹泻。网罩中的豆渣加白糖调成豆沙，十分可口。

## 消暑二豆饮

用料：黄豆 45 克、绿豆 30 克、白糖 50 克、清水适量。

制法：1、将黄豆、绿豆浸泡 6—16 小时。

2、将泡好的二豆装入 LB 豆浆机网罩中，杯体中加入清水，启动机器，十几分钟后豆浆煮熟。

3、趁热往杯体内加入白糖，调匀即成，不愿喝甜的也可不加糖。

功效：消暑止渴、清热败火。

## 二豆蜜浆

用料：红豆 20 克、绿豆 80 克、蜂蜜 50 克、清水适量。

制法：1、将红豆、绿豆浸泡 6—16 小时。

2、将泡好的红豆、绿豆放入 LB 豆浆机网罩中，杯体中加入清水，启动机器，十几分钟后豆浆煮熟，稍凉后调入蜂蜜即成。

3、趁热往杯体内加入白糖，不愿喝甜的也可不加糖。

功效：清热利水、健脾润肺、清热解毒。

（注）网罩中的豆渣加白糖调成豆沙，十分可口。

## “三加一”健康豆浆

用料：青豆 40 克、黄豆 20 克、绿豆 15 克、清水适量、白糖适量。

制法：1、将三豆浸泡 6—16 小时。

2、将泡好的三豆放入 LB 豆浆机网罩中，杯体中按规定加入清水和白糖，启动机器，十几分钟后豆浆煮

功效：清热解暑。

## 红枣绿豆豆浆

用料：红枣（去核）15 克、绿豆 20 克、黄豆 40 克、白糖 50 克、清水适量。

制法：1、将绿豆、黄豆浸泡 6—16 小时；

2、将红枣洗净与绿豆、黄豆一并放入 LB 豆浆机网罩中，杯体中加入清水，启动机器十几分钟后豆浆煮熟；

3、趁热往杯体内加入白糖，搅匀即成，不愿喝甜的也可不加糖。

功效：补气提神，消暑凉血。

## 蜂蜜豆浆

用料：黄豆 40 克、绿豆 35 克、蜂蜜 4 克、清水适量。

制法：1、将黄豆、绿豆浸泡 6—16 小时。

2、将泡好的黄豆、绿豆装入 LB 豆浆机网罩中，杯体内放足清水，启动机器，十几分钟后豆浆煮熟，稍凉后调入蜂蜜即成。

功效：滋润五脏、美容润肠、补气益血、解暑止渴。

## 健脑益智类

### 益智豆浆

用料：黄豆 55 克、核桃仁 10 克、黑芝麻 5 克、清水适量。

制法：1、将黄豆浸泡 6—16 小时。

2、将泡好的黄豆与核桃仁、黑芝麻一起装入 LB 豆浆机网罩中，杯体内加入足量清水，启动机器，十几分钟后豆浆煮熟。

功效：益智健脑。

## 核桃杏仁露

用料：杏仁 40 克、核桃 40 克、冰糖少许，清水适量。

制法：1、将杏仁、核桃装入 LB 豆浆机网罩中，杯体内按规定加入清。

2、启动机器，十几分钟后豆浆煮熟，加适量冰糖即可。

功效：养颜益智。

## 花生乳

用料：花生 60 克、清水适量。

制法：1、将花生浸泡 6-12 小时，备用。

2、将泡好的花生装入豆浆机网罩中，将水装入杯体，启动机器，十几分钟后豆浆即成

功效：补脑、健身、益智。

## 消暑冷饮

### 香蕉奶昔

用料：香蕉 100 克；鲜奶 1 升（1000 毫升）香草冰淇淋 50 克；白糖适量。

制法：香蕉去皮洗净切块一同放入网罩（豆浆网或米糊网）内，往杯体内加入鲜奶 1 升（1000 毫升），装好米糊机，启动“粉碎”键数次后，放入冰淇淋，即可。

注：放入冰箱内冰冻后效果会更好。

特点：香滑爽口，甜而不腻；营养丰富，富含维生素。

### 草莓奶昔

用料：草莓 100 克；鲜奶 1 升（1000 毫升）香草冰淇淋 50 克；白糖适量。

制法：将草莓洗净切块一同放入网罩（豆浆网或米糊网）内，往杯体内加入鲜奶 1 升（1000 毫升），装好米糊机，启动“粉碎”键数次后，放入冰淇淋，即可。

注：放入冰箱内冰冻后效果会更好。

特点：色泽红润，口感冰爽，夏日食用，可解暑润肺。

### 香橙苹果什饮

用料：橙子 50 克苹果 100 克；鲜奶 1 升（1000 毫升）蜂蜜若干；

制法：将香橙，苹果洗净切块一同放入网罩（豆浆网或米糊网）内，往杯体内加入鲜奶 1 升（1000 毫升），蜂蜜若干装好米糊机，启动“粉碎”键数次后，即可。

注：放入冰箱内冰冻后效果会更好。

特点：酸甜绵软，口感细滑。



## 蜜桃鲜蛋液

用料：牛奶 1 升（1000 毫升）鸡蛋 2 只，新鲜或罐装蜜桃 2 个；蜜桃冰淇淋适量。

制法：将鸡蛋打碎，新鲜洗净，或罐装蜜桃切块一同放入网罩（豆浆网或米糊网）内，往杯体内加入牛奶 1 升（1000 毫升），装好米糊机启动“粉碎”键数次后，放入冰淇淋即可饮用。

注：用同样的制法，可随便配以自己喜爱的鲜果、冰淇淋，制美味饮料。

特点：营养丰富，最适合早餐饮用。

## 消暑酸奶

用料：绿豆 50，香蕉 50 克；酸奶 1 升（1000 毫升）白糖适量。

制法：将绿豆浸泡（6-16）小时备用，将泡好的绿豆，洗净香蕉切块一同放入网罩（豆浆网或米糊网）内，往杯体内加入酸奶 1 升（1000 毫升），装好米糊机，启动“粉碎”键数次后，放入糖即可。

注：放入冰箱内冰冻后效果会更好。

特点：营养丰富、口感好，可解渴降温，是夏日最好的饮品。

## 营养膳食纤维

### 小豆腐

用料：豆渣适量、葱、姜沫、鸡蛋 2 个、盐、味精、油等

做法：用油、葱花蒸锅后加入豆渣翻炒两下，打入鸡蛋，继续翻炒三五分钟，加入盐、味精等调味品即可。

作用：含丰富的营养，常吃能健身补脑。

### 豆渣丸子

用料：豆渣适量、瘦肉 1-2 两、鸡蛋 2 个、青菜少许、面粉适量、食盐适量

做法：将瘦肉和表菜切碎，和豆渣、鸡蛋、面粉一块搅和，调入食盐，做成丸子，入锅煮熟即可。

作用：营养丰富全面，适于补虚。

### 豆渣蛋饼

用料：鸡蛋 3 个、豆渣 100 克、葱花、盐、食油适量

做法：1、将豆渣装入盆中，打入鸡蛋，并将盐葱花等加入其中搅拌均匀。

2、将少许食油倒入炒勺内，待油热后将准备好的豆渣鸡蛋倒入其中，摊平四五分钟后即可食用。

特点：做出的豆渣蛋饼色黄味香，含有丰富的蛋白质。尤其适合厌食、肥胖或营养不良的儿童和老人食用。

### 五豆窝头

用料：五豆豆渣 100 克、玉米面 40 克、水少许

做法：将五豆豆渣放入盆中，加入玉米面，搅拌均匀，捏成窝头，入锅蒸十分钟即可。

特点：五豆窝头有丰富的营养，具有降脂补脑降压等多种作用，中老年人经常食用对保健养生大有益处。

## 豆沫菜

材料：豆渣,小白菜或者菠菜,少量豆浆

做法：把剩的豆渣，最好还有点豆浆放过里煮开备用。

用小白菜或菠菜开水里炒一遍，捞出后切碎。切碎的小白菜或是菠菜放煮豆渣的锅里煮开。放点盐和味精就可以出锅了。

这个菜老家叫豆沫菜。要是配上老虎菜和馒头吃，那叫一个香呀。大家不妨试试看

## 豆渣糕

材料：江米面 120 克，芸豆 50 克，豆馅 150 克。

作法：芸豆煮烂，捣碎。江米面加水调匀，一半铺于笼屉上，上面摊豆馅，另一半江米面铺于豆馅上，最上层撒上碎豆渣，蒸熟。

## 营养米糊食谱

### 花生米糊

用料：大米 60g，花生 30g，姜片 5 片

制法：1.将大米、花生清洗干净后与姜片一起放入豆浆桶内，杯体内加水至上、下水位线之间；

2.直接把机头（不须装任何网）放到杯体上，接通电源，按“选择”键，再按“开关”键，十几分钟自动做好花生米糊。

功效：花生与米做成糊扩大其营养，对动脉硬化和高血压冠心病有预防作用，此糊经常食用，对提高记忆力也起到重要作用

### 红薯米糊

用料：红薯 250g，大米 30g 燕麦 20g，姜片 5 片

制法：1.将红薯清洗干净后切成粒状与清洗干净的大米、燕麦、姜片一起放入豆浆桶内，桶内加水至上、下水位线之间。

2.直接把机头（不须装任何网）放到杯体上，接通电源，按“选择”键，再按“开关”键，十几分钟自动做好红薯米糊。

功效：红薯含有独特的黄酮素成分，这种物质即防癌又可抑制胆固醇的积累，能保持血管弹性，红薯热量低，是理想的减肥食品，其与燕麦、大米、姜片做成糊，更能达显其独特的功效。

### 小米花生糊

用料：小米 60g，花生 30g，姜片 5 片

制法：1.将小米、花生清洗干净后，与姜片一起放入豆浆桶内，桶内加水至上、下水位线之间。

2.直接把机头（不须装任何网）放到杯体上，接通电源，按“选择”键，再按“开关”键，十几分钟自动做好芝麻米糊。

功效：益智、补脑、健身

### 芝麻米糊

用料：大米 60g，芝麻 30g，姜片 5 片

制法：1.将大米、芝麻清洗干净后，与姜片一起放入豆浆桶内，桶内加水至上、下水位线之间。

2.直接把机头（不须装任何网）放到杯体上，接通电源，按“选择”键，再按“开关”键，十几分钟自动做好芝麻米糊。

功效：芝麻富含维生素 A、E，以及铁、钙等重要的微量元素，具有抗氧化作用，可以护肝保心，护发嫩肤，此米糊最适合孕妇食用，不但可排除便秘之忧，更令宝宝毛发亮泽，皮肤光滑，是孕期的必食佳品

## 小米芝麻糊

用料：小米 60g，芝麻 30g，姜片 5 片

制法：1.将小米、芝麻清洗干净后，与姜片一起放入豆浆桶内，桶内加水至上、下水位线之间。

2.直接把机头（不须装任何网）放到杯体上，接通电源，按“选择”键，再按“开关”键，十几分钟自动做好小米芝麻糊。

功效：润肺、乌发养颜、益智健脑

## 小米核桃米糊

用料：小米 70g，核桃 30g，姜片 5 片

制法：1.将小米、核桃清洗干净后，与姜片一起放入豆浆桶内，桶内加水至上、下水位线之间。

2.直接把机头（不须装任何网）放到杯体上，接通电源，按“选择”键，再按“开关”键，十几分钟自动做好小米核桃米糊。

功效：补血益气、健身、补脑

## 黑芝麻糊

做法一：大米 1 杯，黑芝麻 2/3 杯，糖适量。

制法：将炒香的黑芝麻和米洗净装入糊来王网罩内

功效：明目、补中益气、润养五脏肺气、逐风温气。含丰富维生素和饱和脂肪酸，促进儿童身体全方位发展

做法二：，粘米 1 杯，黑芝麻 2/3 杯砂糖。

制法：将炒香的黑芝麻和米洗净装入糊来王网罩内

特色：芝麻味甘、性平，有补血、润肠、通乳、养发等功效，适合于治疗身体虚弱、头发早白、贫血、大便燥结、头晕耳鸣等症状。

## 黑米芝麻糊

用料：大米 1 杯，黑米与黑芝麻共 1 杯，水 1 升（1000 毫升），糖适量。

制法：将黑芝麻炒香备用；将黑米，炒香芝麻和米洗净装入糊来王网罩内

功效：强身健脑，增发益智。

## 黑芝麻仁粥

用料：大米 1 杯、核桃仁、杏仁、花生仁、熟黑芝麻各 1/4 杯

功效：有益皮肤和头发，秋季应多吃

## 红与黑养生糊

用料：香米 3/5 杯、黑米 1/5 杯、黑芝麻（炒香）1/5 杯、黑豆 1/5 杯、枸杞 1/5 杯、大枣 7 颗（去核）

功效：明耳目、补中益气、润五脏、乌发养颜、抗衰老  
适应人群：中老年

## 黑豆芝麻蜜

用料：大米 1 杯，黑豆、黑芝麻各 1/3 杯，蜂蜜少许

制法：将黑豆浸泡（6 - 16 小时）和炒香芝麻、米洗净装入糊来王网罩内；往杯体内加入定量清水，稍凉加入蜂蜜即可饮用。

功效：强身健脑，增发益智

## 乌金养生糊

用料：黑米 1 杯、大米半杯、黑芝麻半杯（炒香）净装入糊来王网罩内

功效：通便、补肺，提高免疫力、润泽肌肤、养发美容、抗衰老

适应人群：中老年黑芝麻玉米糊用料：玉米 1 杯、黑芝麻半杯、黑豆半杯

## 亚健康营养膳食

用料：大米 1 杯、核桃 1/3 杯、大枣（去核）1/3 杯、芝麻 1/3 杯

功效：平衡营养，调节精神状态不稳，记忆力减退，促进胃肠功能，常食可延缓衰老

## 美白抗皱糊

用料：大米 1 杯、核桃 1/2 杯、大枣（去核）1/2 杯

功效：益气活血，美白抗皱，用于预防身体和治疗身体早衰，改善血液循环

## 学生营养膳食

用料：大米 1 杯、核桃 1/3 杯、花生 1/3 杯、麦片 1/3 杯

功效：增强骨骼和组成器官的生长发育，提供性成熟的各种激素原料。预防贫血，补充的脑迎艳、消除大脑过度疲劳，增强记忆力，活力脑细胞，保持精力旺盛

## 花生糊

用料：大米 1 杯，花生 2/3 杯。

制法：将花生炒香备用；将炒香的花生和米洗净装入糊来王网罩内

功效：益气补肾，预防和辅助治疗动脉粥样硬化，心脑血管病，降血脂。

## 平喘止咳糊

用料：小饺子 1 杯、花生半杯（炒香）、金橘 5 颗（去核）

功效：增强心肌收缩力、止咳、止吐、抗溃疡、保肝利胆、调节中枢神经系统润喉利声

适应人群：儿童

## 逍遥游养生糊

用料：香米 3/5 杯、小镆子 1/5 杯、花生（炒香） 2/5 杯、腰果 1/5 杯

功效：益气补肾、降血脂、预防和辅助治疗冠状动脉硬化和心脑血管疾病

适应人群：中老年

## 花生芝麻糊

做法一：大米 1 杯，芝麻和花生各 1/2 杯。

制法：将芝麻，花生炒香备用；将炒香的花生、芝麻和米洗净装入糊来王网罩内

功效：润五脏、补肺气、降血脂。

做法二：粘米 1 杯，花生仁 1/2 杯，芝麻 1/2 杯，淡奶。

制法：先将芝麻淘净，沥干水分，炒香，花生仁炒香，去衣。米清洗干净，浸透，同芝麻、花生混和，置于米糊王中，最后加入清水，淡奶和砂糖，可加入少量花生酱增加风味。

特色：花生含有氨基酸，卵磷脂。纤维素等多种元素，对于高血压和贫血有显著疗效。

## 花生莲子羹

用料：大米 1 杯，花生莲子各 1/2 杯。

制法：将花生炒香，莲子用开水浸泡至发软，将炒香的花生，泡好的莲子和米洗净装入糊来王网罩内

功效：益气补肾，降血脂，健脾胃，止泻痢。

## 花生杏仁乳

用料：花生 1/2 杯、杏仁 1/2 杯一起浸泡，1/3 杯小米，

## 杏仁糊

做法一：大米 1 杯，杏仁 2/3 杯。

制法：将杏仁和米洗净装入糊来王网罩内；往杯体内加入定量清水

功效：治咳嗽，除肺热，润声气，润心肺

做法二：甜杏仁 1/3 杯，苦杏仁几颗，清水泡软去皮。大米 2/3 杯，清水泡软，加清水、适量冰糖放入米糊王中。

特色：香而甜。性味甘、平、入脾、肺经。甜杏仁性味甘、辛。苦杏仁性味苦、温。

## 杏仁瓜子仁糊

做法一：大米 1 杯，杏仁、瓜子仁各 1/2 杯，将原料放入糊来王米糊网罩，在杯体内加入 1000 毫升水。

功效：治咳嗽，除肺热，润声气，润心肺。含有维生素 B2 和蛋白质，提高少年记忆力和改善大脑细胞发展养胃米糊  
薏米是凉性的，女性在特殊的那几天最好不要吃!!!

用料：大米 1/2 杯，薏米 1 杯、花生 1/2 杯（炒香）薏米具有健脾胃、清热利湿特别容易消化吸收，适合脾胃虚弱者，也是很好的美容佳品。

## 薏米糊

做法一：大米 1 杯，薏米 2/3 杯。

制法：将薏米和米洗净装入糊来王网罩内

功效：健脾益胃，补肺清热，去风祛湿，利肠胃。

做法二：薏米 1 杯，白糖适量。

制法：将薏米仁洗净，浸泡约 1 - 2 小时，加水。

特色：用薏米制作米糊有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作病中或病后患者补益食品。

## 薏米红豆粥：

薏米 1 杯，红豆半杯。红豆要提前泡薏米美白，养颜，红豆也有美容的作用

## 薏米绿豆粥：

薏米 1 杯，绿豆半杯。绿豆要提前泡有很好的清火的作用。

## 薏仁山药粥：

原料：薏仁 3/5 杯、山药 2/5、红枣数枚、糯米 1 杯。

做法：将糯米与红枣洗净，并将红枣去核，与全部材料一同煮熟。薏仁，利水清热、健脾、止泻、利尿、抗癌、除功效：燥热、美白皮肤，治扁平疣；山药，味甘、性微温、益气补脾、降血糖、增强免疫力、固肾益精；红枣，又名大枣，味甘、性温、补脾胃、益气生津。糯米（江米）味甘性温，有补中益气、补肺气、养胃津的功效，它可用于治疗消渴、尿多、自汗、泄泻等症。

## 菊花银耳糯米粥：

原料：糯米 1 杯、菊花 1/4 杯、银耳两朵。

做法：将菊花、糯米洗净，与上述全部原料一同煮熟，每日服用两次。

功效：菊花，性凉、味甘、微苦；银耳，滋阴润肺，养气和血，补脑提神，润泽肌肤，容颜悦色，可增强机体的新陈代谢，促进血液循环，改善器官功能，使皮下组织丰满，皮肤滑润，有很好的美容作用。

## 杏仁牛奶芝麻糊：

原料：杏仁 2/3 杯、糯米 2/3 杯、白芝麻 1/3 杯、核桃 1/5 杯、脱脂牛奶。

做法：将糯米洗净，与上述全部原料一同煮熟，每日服用一次。

功效：杏仁，苦，微温，有小毒，降气止咳平喘，润肠通便，血虚津枯；核桃，“通经络、润血脉，黑须发，常服皮肉细腻光润”，《本草纲目》云：核桃有“黑发，固精，治燥，调血之功”；芝麻，维生素 E 非常丰富，可延缓衰老。有润五脏，强筋骨、益气力等作用。可强壮身体，益寿延年，滋补肝肾，润养脾肺，肺阴虚的干咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少。

## 松子仁糊

做法：大米 1 杯，松子仁 2/3 杯。

制法：将松子仁和米洗净装入糊来王网罩内

功效：润心肺，调大肠。做法二：松子仁 2/3 杯，黑芝麻 2/3 杯，蜂蜜适量。

制法：将黑芝麻、松子混合炒香，加适量蜂蜜和清水放置于米糊王中。

特色：润肠通便，适用于各种原因引起的便秘患者。

## 核桃糊

做法一：大米 1 杯，核桃 1/2 杯。

制法：将核桃仁和米洗净装入糊来王网罩内

功效：补气养血，润燥化痰，温肺润肠，散肿毒、健脑益智。促进宝宝大脑发育。

做法二：粘米 1 杯，核桃 1/2 杯。

制法：核桃炒香。米洗净，浸透，与核桃一同放入，加水。

特色：具有通经络，润血脉，黑须发的功效，常服用能使皮肉细腻光润，加米制成核桃糊后不但除去了核桃本身的苦味，而且食后不易上火，长期服用，有扶正固本，补肾敛肺，定喘止咳之功。

做法三：核桃仁 2/3 杯，粳米 2/3 杯

功效：常食核桃仁粥，不仅能美容养颜，还能延年益寿。

## 益智健脑糊

用料：大米 1/2 杯、花生、核桃、杏仁各 1/4 杯

功效：益智健脑、促进脑部发育和生长、增强记忆力

## 黄豆核桃杏仁糊

主料：大米 1 杯,洗干净，配料：黄豆、核桃和杏仁各 1/3 杯

功效：明耳目，补中益气，润养五脏,滋阴润燥

## 黑米核桃露

做法：黑米 1 杯；糯米、薏米、核桃、芝麻各 1/4 杯。

功效：有很好的乌发、延缓衰老的作用

## 全麦红枣粥

原料：大麦、荞麦、燕麦、小麦、粳米各 1/3 杯，去核红枣数个辅料：白糖或盐适量

做法：大麦、荞麦、燕麦、小麦与红枣洗净装入糊来王网罩内。

## 红枣枸杞粥

用料：大米 1 杯，大枣去核与枸杞子共 2/3 杯，水 1 升（1000 毫升），糖适量。

制法：将去核大枣，枸杞子和米洗净装入糊来王网罩内。

功效：补虚益气、安神补肾、改善心肌营养、防治心血管疾病。

## 红枣冰糖银耳粥

用料：大米，红枣、银耳共 2/3 杯，冰糖 2/3 杯

制法：将红枣去核，银耳洗净用温水浸泡至发软，摘成小朵；洗净的米装入糊网罩内；

功效：滋阴养肺，养胃生津、补气活血、强身健脑。

## 桂圆红枣香米糊

用料：香粳米 1 杯、桂圆肉 1/2 杯、红枣 1/2 杯

## 桂圆红枣黑米糊

用料：黑米 1 杯、桂圆肉 1/2 杯、红枣 1/2 杯

## 山楂百合银耳羹

用料：大米 1 杯、百合 1/3 杯、水发银耳 1/3 杯、山楂 1/3 杯

功效：滋阴润肺、益胃生津、增饮食、助消化、降血脂、滋润养颜

适用：肺热咳嗽、肺燥干咳、痰中带血、久咳不出、高血压、血管硬化诸症

## 养胃米糊

用料：大米 1 杯、红豆 2/3 杯、山楂 1/3 杯、红糖功效：预防肥胖症、食积停滞、水肿、高血压、高血脂

## 枸杞冰糖银耳羹 - - - 秋季养生

用料：适量银耳、枸杞 1/2 杯

功能：滋阴润肺，生津止渴。可治秋冬燥咳，可作体质虚弱者的滋补之品。

## 银耳美白羹

用料：适量银耳、枸杞子、大枣、百合各 1/3 杯、蜂蜜（或冰糖）

功效：美白滋润，还可起到按摩乳的作用。

## 牛奶银耳玉米羹

用料：玉米粒 1 杯，鲜牛奶 1 袋，银耳 5 - 6 朵：以上配料放到糊来王网罩内

功效：银耳生津润肺，玉米粗粮营养好，富含维生素 B。

## 银耳红枣汤：

用料：适量银耳、大枣 1/2 杯



## 黑木耳红枣汤：

用料：适量黑木耳、大枣 1/2 杯

功效：补血、去斑。可以清除人体肠道内和血液里的垃圾，净化血管，对高血压、高血脂的人都有很好的保健作用。

黑木耳滋阴，补血。再加上红枣，是秋季一道不错的饮品。

## 栗子粥

用料：米 1 杯、栗子 2/3 杯

功效：栗子养胃健脾、补肾强筋、活血止血，尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

## 萝卜米粉粥

用料：大米 1 杯，核桃仁，胡萝卜切块共 2/3 杯，牛奶 1 升。

制法：将胡萝卜洗净切块备用；将洗好切块的胡萝卜，核桃仁和米洗净装入糊来王网罩内，加入牛奶。

功效：益智健脑，补肾固精，强筋壮骨。

## 百合糊

原料：大米 1 杯、百合 1/2 杯

功效：补中益气、温肺止咳、安心定胆益养五脏高粱米羹

用料：粳米 1 杯，糯米 2/3 杯，高粱 1/3 杯，味美，还有助于益气活血。

## 银耳高粱羹

用料：高粱 1 杯，银耳 1/3 杯，桂圆 1/3 杯，红枣 1/3 杯。

功效：润肺、润肤，寒冬酷暑皆可食用。

## 芝麻栗子羹

用料：芝麻 1/2 杯，栗子 1/2 杯。

功效：补五脏，固肝肾，乌须发。

## 补脑栗子粥

用料：粳米 1 杯，栗子 1/2 杯，松子、核桃仁各 1/4 杯。

功效：补肾强筋，健脾养脑。因肾虚而引起的失眠、神经衰弱、腰酸腿痛、腿脚无力、脾虚泄泻，食用此粥有较好的疗效。

## 栗子花生糊

用料：大米 1 杯、栗子、花生 1/2 杯。

功效：富含维生素 C 及、蛋白质、淀粉、多种微量元素，提高青春期发育，增进骨骼发展。

## 玉米瘦身糊

用料：大米 1 杯、新鲜玉米粒 2/3 杯、绿豆 1/3 杯

功效：利尿、消除浮肿

## 燕麦雪梨糯米糊

用料：雪梨 1 个，红枣 5 颗，枸杞少许，燕麦 1/2 杯，糯米 1/3 杯

做法：雪梨洗净，去皮去心，切片；红枣枸杞洗净；糯米，燕麦洗净装入糊来王网罩内晾粮后加蜂蜜。

功效：梨子平燥。再加上其他原料，无论是肠胃还是皮肤都有很好的滋润功效，这个粥很适合秋季食用。

## 香蕉麦片粥：

原料：香蕉 1 根、脱脂鲜奶、麦片 1 杯、葡萄干 1/3 杯。香蕉，富含碳水化合物、矿物质、维生素 C 和 A，低脂肪

## 山楂粥

原料：鲜山楂 5 颗，糯米 1 杯、红塘

做法：山楂洗净去核，用红塘腌制 30 分钟（如果时间充裕，可将红塘加少量的水小火熬化，山楂放入其中慢慢腌）  
同糯米装入糊来王网罩内

功效：山楂性温，加红塘煮粥养血补气，很适合女性秋天食用

## 大米小米红枣糊

用料：干大米 1 杯、干小米 1/2 杯、大枣 5~8 颗（去核）。

益处：含有铁、锌、锰等微量元素，增强宝宝抵抗力，促进胃肠功能及新陈代谢。

## 美的豆浆机食谱大全

### 一、黄豆浆

功效：黄豆浆可以补虚、清热化痰、通淋、利大便、降血压、增乳汁，是日常健康饮品。

材料：黄豆 85 克，杏仁 5 颗，水 1.3 升（容量可随意增减），糖适量

做法：1、把黄豆用水浸泡 3 小时，加杏仁、水放到豆浆机里，开机把豆带水打碎；

2、把打好的豆水倒入盆中继续泡大约 3 小时，这样做出来的豆浆很浓，味道道极佳；

3、用过滤网过滤。豆浆热开加入糖即可饮用；放凉后放冰箱可以保存约 1 周。

4、豆渣的纤维对身体很有好处，可以把豆渣冻起来，蒸馒头的时候，解冻后加到面里，把细粮变成粗粮。

### 二、豆腐脑

功效：豆腐脑香滑可口，且可根据个人喜好做成甜、咸、辣等风味，是健康美味的食品。

材料：黄豆 85 克，水 1 升，腌制黄豆 10g，榨菜少许，香菜少许，盐少许，凝固剂少量；

做法：1、制豆浆：黄豆浸泡 3-4 小时后加水放入豆浆机按照豆浆机说明书制成热豆浆；

2、将适量石膏或内酯用少量水调开（凝固剂可买现成的，包装上会有用量说明）放入装豆腐脑的容器内，放少许盐，将煮好的豆浆趁热冲入，如果觉得豆浆与凝固剂混合不充分，冲完后马上用勺搅动几下（不能搅太多太快）。

3、将装有混合好凝固剂的豆浆容器盖好，静置 5—10 分钟，即成鲜嫩可口的豆腐脑。

4、用烧开少许水，放入榨菜，熄火再放入豆腐脑即成。

### 三、芝麻黑豆浆

功效：芝麻黑豆浆可以乌发养发，润肤美颜，补肺益气，滋补肝肾、润肠通便、养血增乳

用料：黑芝麻、花生各 10 克，黑豆 80 克，水 1.3 升

做法：1、将花生、黑豆浸泡 3 小时，加黑芝麻、水放到豆浆机里，开机打碎；

2、把打好的再倒入盆中继续泡大约 3 小时，这样做出来的豆浆很浓，味道道极佳；

3、用过滤网过滤。豆浆热开加入糖即可饮用；放凉后放冰箱可以保存约 1 周。

### 四、红枣莲子浆

功效：红枣莲子浆有滋阴益气、养血安神、补脾胃、清热解毒得功效

用料：红枣（去核）15 克、莲子肉 15 克、黄豆 50 克、白糖 50 克、清水适量。

做法：1、将黄豆浸泡 12 小时；将莲子肉泡至发软；

2、将红枣洗净与莲子肉、黄豆一并装入 LB 豆浆机网罩内，杯体内加入清水，启动豆浆机，十几分钟豆浆煮熟。

3、趁热往杯体内加入白糖，搅匀即成；不愿喝甜的也可以不加糖。

### 五、核桃杏仁露

功效：核桃杏仁露有养颜益智功效

用料：杏仁 40 克、核桃 40 克、冰糖少许，清水适量。

做法：1、将杏仁、核桃装入豆浆机网罩中，杯体内按规定加入清水。

2、启动机器，十几分钟后豆浆煮熟，加适量冰糖即可。

### 六、豆浆冰糖米粥

1、用料：黄豆 85 克，大米与冰糖各 50 克，水 1.3 升

2、制作：将预先制作好的豆浆与米（可浸泡半个小时）、冰糖一起放入锅慢火熬煮到粘稠状

3、归经：入肝、肺

4、功效：养颜润肺，益肺气

### 七、芝麻蜂蜜豆浆

1、用料：豆浆 70 克，黑芝麻 20 克,蜂蜜 40 克，水 1.3 升

2、制作：将黑芝麻与浸泡过的黄豆入入豆浆机滤网，开动豆浆机自动完成

3、归经：入脾、肺

4、功效：养颜润肤、乌发养发

## 八、核桃杏仁露

1、用料：核桃 40 克、杏仁 420 克、清水适量

2、制法：1)、将杏仁与核桃装入豆浆机网罩内，杯体内按规定加入清水；  
2)、启动豆浆机，十几分钟后豆浆煮熟；

3、功效：养颜面益智

## 九、花生乳

1、用料：花生 60 克、清水适量

2、制法：1)、将花生浸泡 6-16 小时，备用；

2)、将泡好的花生装入豆浆机网罩内，加入适量的清水，启动豆浆机，十几分钟后豆浆煮熟即可；

3、功效：补脑、健身、益智

## 十、密法黑芝麻糊

1、用料：蜂蜜 1 勺、黑芝麻 20 克、黄豆 60 克、清水适量；

2、制法：1)、将黄豆浸泡 6-16 小时，备用；

2)、将黄豆与黑芝麻装入豆浆机网罩内，加水，启动豆浆机，十几分钟后豆浆煮熟，稍凉后加入蜂蜜即可；

3、功效：养颜美容、益智健脑

## 十一、五豆豆浆

1、用料：黄豆 30 克、黑豆 10 克、青豆 10 克、豌豆 10 克、花生米 10 克、水 1200 毫升

2、制法：1)、将五种豆类浸泡 6—16 小时，备用；

2)、将浸泡好的五豆装入豆浆机网罩中，加入清水，启动豆浆机，十几分钟后豆浆煮熟，报警即成。

3、功效：降脂降压、强筋健脾、保护心血管

## 一、全豆豆浆

配料：干黄豆一杯。

功效：滋阴润燥、宽中和脾、利水下气。有降血压、消水肿的作用。

## 二、黑芝麻豆浆

配料：干黄豆一杯、黑芝麻 1/5 杯。

功效：补肾填精、健脾益智。适用于眩晕症、记忆力减退、老年痴呆症、动脉硬化等病症。

### 三、绿豆豆浆

配料：干绿豆 1/2 杯。

功效：清热解暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压。

### 四、百合莲子绿豆浆

配料：干绿豆 1/2 杯，百合干 1/3 杯，莲子 5 枚。

功效：健脾益气、润肺止咳、清心安神、清热利尿、益肾固精。适用于肺结核、支气管炎、气阴不足、心失所养、失眠多梦等症。

### 五、五谷豆浆

配料：干黄豆 2/3 杯，大米 2/3 杯。

功效：健脾益气，补虚祛脂，降压降糖、适用于眩晕症、神经衰弱、营养不良、三高等症。

### 六、小米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯，小米 1/3。

功效：健脾益气、补肾虚损。对素体亏虚，产后气血虚弱者，尤为适宜。

### 七、荞麦豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯，荞麦 1/3 杯。

功效：健脾，消积。止汗。

### 八、玉米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯，玉米碴 1/2 杯。

功效：健脾益气，清热解毒，祛脂降压。适用于慢性胃炎、动脉硬化、三高等症。

### 九、小麦豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯、小麦仁 1/2 杯。

功效：消渴除热、益气宽中、养血安神。常食可滋补壮体、降压、降脂、维持人体正常生理功能。

## 十、经典五谷豆浆

配料：干黄豆 1/5 杯、干大米、小米、小麦、玉米碴按 1：1：1：1 比例混合均匀后取 2/3 杯。

功效：营养均衡全面，含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素和食物纤维，具有降脂、祛斑、抗动脉硬化、养胃养心安神，补肝解毒、利尿通便、预防糖尿病和癌症等功效。

## 十一、高粱小米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯、干高粱 1/5 杯，小米 1/5 杯。

功能：和胃、健脾、消积止泻。防治神经衰弱。

## 十二、大、小、米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯、干大米 1/3 杯、小米 1/5 杯。

功效：补中益气、止泄痢、壮筋骨、补肠胃、利小便、止烦渴。对素体亏虚，病后体虚、产后气血虚弱者尤为适宜。

## 十三、枸杞小米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯、干小米 1/2 杯、枸杞 10 粒。

功效：滋补肝肾、生精养血、明目安神、滋阴润肺、化痰止咳，适用于肝肾阴虚、头晕目眩、视力减退、腰酸软等。

## 十四、核桃、花生、大米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯、干大米 1/2 杯、花生 20 粒，核桃仁 5 瓣。

功效：养血健脾、润肺化痰、润肠通便、止血通乳、健脑。适用于营养不良、乳汁缺乏、贫血、便秘、动脉硬化、心血管病等病症。

## 十五、黑豆黑芝麻豆浆

配料：黑豆 1/2 杯，糯米 1/2 杯，黑芝麻 1/5 杯。

功效：祛风除热、调中下气、活血、解毒、利尿、明目、养肝补气，生精养发。适用于肝肾不足、大便结燥。病后虚羸，须发早白等症。

## 十六、黄米豆浆

配料：干黄豆 1/2 杯、黄米 1/3 杯。

## 益智健脑糊

大米一杯；核桃 2 颗；花生 3/10 杯

功效：乌黑生发，明目活血，滋肺补肾

## 美白抗皱糊

大米一杯；红枣 3 颗，桃仁小半杯，花生 3/10 杯

## 排毒养颜糊

大米 1/2 杯，黑米 1/2 杯，干荔枝 3 颗，花生 3/10 杯

## 清凉绿豆沙

绿豆 3/5 杯（干），花生 1/2 杯（炒）

## 养颜玉米糊

新鲜玉米 3 杯，大米 1/2 杯

## 舒心养胃糊

大米 1 杯，松子仁小半杯，莲子 5 颗，花生 3/10 杯

## 红枣银耳糊

银耳（泡）一朵，红枣 4 颗，枸杞 10 粒，莲子 5 颗

## 芝麻糊

大米一杯，芝麻花生共半杯，红枣 5 颗去核

## 南瓜玉米糊

南瓜小块一杯，鲜玉米半斤（煮好后过滤一下）

## 胡萝卜苹果汁

胡萝卜半个，苹果一个切丁，柠檬汁 2 茶匙，冰开水或牛奶放至上下水位线之间

## 西红柿西芹汁

西红柿 3 个切小块，西芹切小块 2-3 杯，蜂蜜 3 茶匙，冰开水或牛奶放至上下水位线之间

## 木瓜牛奶

木瓜半个切小块，杏仁半杯，白糖适量，牛奶放至上下水位线之间。

### 1. 黑芝麻浆

【配料】干黄豆 1 杯，黑芝麻 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将黑芝麻和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好黑芝麻浆。

【益处】补肾填精、健脑益智。

### 核桃花生豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，大米 1/2 杯，花生 20 粒，核桃仁 5 瓣。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将大米、花生、核桃和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好核桃花生豆浆。

【益处】养血健脾、润肺化痰、润肠通便、健脑益智。

### 黑豆芝麻豆浆

【配料】干黑豆 1/2 杯，黑芝麻 1/5 杯，干黄豆 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆和干黑豆预先浸泡好。

2.将黑芝麻和泡好的黄豆、黑豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好黑豆芝麻豆浆。

【益处】滋补肝肾、利水下气。

## 食谱：春季

### 燕麦豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，燕麦 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干燕麦和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好燕麦豆浆。

【益处】益肝和胃，适用于肝胃不和的食少纳差、大便不畅，以及高胆固醇、高血压、动脉硬化、糖尿病等的保健饮用。



## 小麦豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干小麦仁 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干小麦仁和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好小麦豆浆。

【益处】消渴除热、益气宽中、养血安神。

## 黄米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干黄米 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干黄米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好黄米豆浆。

【益处】补肝肾、健脾胃，具有安眠功效。

## 小麦大米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干小麦仁 1/5 杯，干大米 1/3 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干小麦仁、干大米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好小麦大米豆浆。

【益处】消渴除热、益气宽中、养血安神。

## 麦枣豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，麦片 1/2 杯，大枣 10 枚。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将麦片、大枣和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好麦枣豆浆。

【益处】滋阴润肺、补脑强心、益气补血。

## 食谱：夏季

### 绿桑百合饮

【功能】全豆豆浆

【配料】干黄豆 50 克，干绿豆 30 克，桑叶 2 克，百合干 10 克

【益处】绿豆和桑叶清热凉血、明目生津，百合润肺止咳、清心安神，配合黄豆滋阴润燥。

## 绿茶消暑豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 45 克、干大米 60 克、绿茶 8 克

【制法】黄豆预先泡好

【益处】绿茶清香怡人、口感清新、可清热生津

## 百合莲子饮（供在终端无法做绿桑百合饮时演示用）

【功能】全豆豆浆

【配料】干绿豆 30 克、百合干 10 克、干黄豆 50 克、莲子 5 颗

【制法】绿豆、百合、黄豆、莲子预先泡好

【益处】健脾益气、润肺止咳、清热利尿

## 五色消暑饮

【功能】五谷豆浆

【配料】干绿豆 30 克、干红小豆 30 克、干黄豆 30 克、燕麦片 10 克、黑米 10 克

【制法】绿豆、红小豆和黄豆预先泡好

【益处】清热生津、解暑利尿

## 百合莲子绿豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，百合 1/3 杯，莲子 10 枚。

【制法】1.将干绿豆预先浸泡好，百合和莲子用热水浸泡至发软。

2.将百合、莲子和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好百合莲子豆浆。

【益处】健脾益气、润肺止咳、清心安神、益肾固精。

## 小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干小米 1/3 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干小米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好小米豆浆。

【益处】健脾和胃、补虚。

## 玉米小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干玉米渣 1/5 杯，干小米 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干玉米渣、干小米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好玉米小米豆浆。

【益处】健脾和胃、利水通淋。对老年人久病后脾胃亏虚者甚佳。

## 大米小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干大米 1/3 杯，干小米 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干大米、干小米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好大米小米豆浆。

【益处】补中益气、止烦渴，去中焦火，补虚。

## 红豆小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，小米 1/2 杯，红小豆 1/3 杯。

【制法】1.将干黄豆和红小豆预先浸泡好。

2.将小米和泡好的黄豆、红小豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好红豆小米豆浆。

【益处】消渴除热、清热利湿。

## 五色消暑豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】1.干黄豆 1/3 杯，干绿豆 1/5 杯，干黑豆 1/5 杯，薏米 1/5 杯，小米 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆、干绿豆、干黑豆预先浸泡好。

2.将薏米、小米和泡好的黄豆、绿豆、黑豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好五色消暑豆浆。

【益处】清热生津解暑。

## 绿豆豆浆

【功能】绿豆豆浆

【配料】干绿豆 1/2 杯。

【制法】1.将干绿豆预先浸泡好。

2.将泡好的绿豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“绿豆豆浆”键，十几分钟做好绿豆豆浆。

【益处】清热解暑、利水消肿、明目降压。

## 小米绿豆浆

【功能】绿豆豆浆

【配料】干绿豆 1/3 杯，干小米 1/3 杯，葡萄干 20 粒左右。

【制法】1.将干绿豆预先浸泡好。

2.将干小米、葡萄干和泡好的绿豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“绿豆豆浆”键，十几分钟做好绿豆豆浆。

【益处】健脾胃、清虚热、解毒。

## 高粱豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干高粱米 1/2 杯。

【制法】1.将黄豆、高粱米预先浸泡好。

2.将泡好的黄豆、高粱米洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好高粱豆浆。

【益处】益脾温中。

## 高粱小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】1.干黄豆 1/2 杯，干高粱米 1/5 杯，干小米 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆和干高粱米预先浸泡好。

2.将干小米和泡好的黄豆、高粱洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好高粱小米豆浆。

【益处】健脾止泻。

## 清凉消暑豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干绿豆 1/3 杯，干黄豆、干大米各 1/5 杯。

【制法】1.将干绿豆、干黄豆预先浸泡好。

2.将干大米和泡好的绿豆、黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好清凉消暑豆浆。

【益处】清热生津、解暑利尿。

## 食谱：秋季

### 玉米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干玉米渣 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干玉米渣和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好玉米豆浆。

【益处】健脾益气，祛脂降压。

### 枸杞小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】1.干黄豆 1/2 杯，干小米 1/3 杯，枸杞 20 粒。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干小米、枸杞和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好枸杞小米豆浆。

【益处】滋补肝肾、生精养血、明目安神。

## 燕麦小米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】1.干黄豆 1/3 杯，干小米 1/5 杯，干燕麦 1/3 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干小米、干燕麦和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好燕麦小米豆浆。

【益处】降脂抗衰老。

## 荞麦豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】干黄豆 1/2 杯，干小麦仁 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干荞麦和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好荞麦豆浆。

【益处】消渴除热、益气宽中、养血安神。

## 荞麦大米豆浆

【功能】五谷豆浆

【配料】1.干黄豆 1/2 杯，干荞麦 1/5 杯，干大米 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干大米、干荞麦和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好荞麦大米豆浆。

【益处】降压降脂。

## 食谱：冬季

### 黑芝麻浆

【配料】1.干黄豆 1 杯，黑芝麻 1/5 杯。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将黑芝麻和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好黑芝麻浆。

【益处】补肾填精、健脑益智。

### 核桃花生豆浆

【配料】1.干黄豆 1/2 杯，大米 1/2 杯，花生 20 粒，核桃仁 5 瓣。

【制法】1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将大米、花生、核桃和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好核桃花生豆浆。

【益处】养血健脾、润肺化痰、润肠通便、健脑益智。

## 黑豆芝麻豆浆

【配料】1.干黑豆 1/2 杯，黑芝麻 1/5 杯，干黄豆 1/2 杯。

【制法】1.将干黄豆和干黑豆预先浸泡好。

2.将黑芝麻和泡好的黄豆、黑豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好黑豆芝麻豆浆。

【益处】滋补肝肾、利水下气。

## 风味果香豆浆

### 葡萄蜜柠豆浆

【功能】全豆豆浆

【配料】干黄豆 1 杯、葡萄干 10 克、柠檬 1 片

【制法】黄豆预先泡好，豆浆做好后调入适量蜂蜜

【益处】葡萄具有补血功效，柠檬具有美白作用，豆浆性平味甘利尿

### 柳橙豆浆

【功能】全豆豆浆

【配料】干黄豆 1 杯、柳橙 1/4 个（可连皮一起使用）

【制法】黄豆预先泡好，柳橙洗净后切小块

【益处】柳橙能生津止咳解燥热，豆浆性平味甘利尿

### 西瓜豆浆

【功能】全豆豆浆

【配料】干黄豆 1 杯、西瓜 2 杯（去外皮）

【制法】黄豆预先泡好，西瓜洗净去籽、去外皮后切块

【益处】清热解暑、除烦泻热、利尿

## 四季豆浆食谱及功效

豆浆，老少咸宜，也适宜四季饮用。除饮用纯黄豆豆浆外，也可顺应节令和气候的变化，每一季节可饮用与节气相合拍的各种不同的花色保健原味豆浆。

本食谱【制法】中对配料的浸泡采用室温水进行，浸泡时间要求一般为：夏季为 6~9 小时，春秋为 8~12 小时，冬季为 11~16 小时。

为保证制作豆浆过程豆子粉碎效果和出浆率，确保做出豆浆的香浓度和卫生健康，美的公司建议您使用清洗干净的泡好的豆子制作豆浆。

### 全豆豆浆

【功能】全豆豆浆

**【配料】**干黄豆 1 杯。

**【制法】**1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“全豆豆浆”键，十几分钟做好全豆豆浆。

**【益处】**滋阴润燥、健脾宽中、利水下气。

## 米香豆浆

**【功能】**五谷豆浆

**【配料】**干黄豆 2/3 杯，干大米 2/3 杯。

**【制法】**1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干大米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好米豆浆。

**【益处】**益气健脾，补虚祛脂，降压降糖。适用于眩晕症、神经衰弱、营养不良、高血压、高血脂、糖尿病等病人的保健饮用。

## 经典五谷豆浆

**【功能】**五谷豆浆

**【配料】**干黄豆 1/5 杯，干大米、干小米、干小麦仁、干玉米渣按 1：1：1：1 比例混合均匀后量取 2/3 杯。

**【制法】**1.将干黄豆预先浸泡好。

2.将干大米、干小米、干小麦仁、干玉米和泡好的黄豆洗净，混合放入杯中，加水至上下水位间，接通电源，按“五谷豆浆”键，十几分钟做好经典五谷豆浆。

**【益处】**营养均衡全面、含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素和膳食纤维，适用于普通人群及高血脂、高血压、动脉硬化、体虚、心烦、糖尿病等病人的保健饮用。