

八大功能



乾豆 香濃簡單

新鮮豆漿、夏威夷豆漿、芝麻露、仙桃牛奶露、
南瓜豆漿、薏仁豆漿、山藥豆漿



果汁 新鮮活力

當季時令果汁、水果活力湯、木瓜豆漿



溼豆 香醇滑順

醇香豆漿、彩虹野菜湯、全麥餅乾薏仁露、原
味黑豆漿



養生粥 營養健康

養生清粥、蘿蔔瘦肉粥、黑木耳雞蓉粥、茼蒿
小米蓮子粥、鮮蝦魚片芋結粥



八寶粥 濃香甘甜

五穀米花生粥、叻仔魚豆漿花椰菜露、土豆仁
桂圓粥、豬肝油菜花豆露



五穀豆漿 豐富美味

稻香米漿、山藥玉米漿、冰糖腰果銀耳露、黃
金露、蒲仔蟹肉紫米露



玉米汁 細火慢熬

火腿玉米濃湯、南瓜玉米麵羹、冬瓜蕃茄鹹蛋
湯、葵花籽菠菜濃湯、義大利肉醬、石蓮花南
瓜扁豆濃湯



紅綠豆沙 綿密細嫩

香蕉核桃糊、紅棗地瓜露、豆沙杏仁露、紫心
甘藷紅棗茯苓露、川貝芝麻花生燕麥糊



©'76, '12 SANRIO CO., LTD.

養生食譜

養生豆漿機

SBM-1312R 多重功能 · 一指搞定

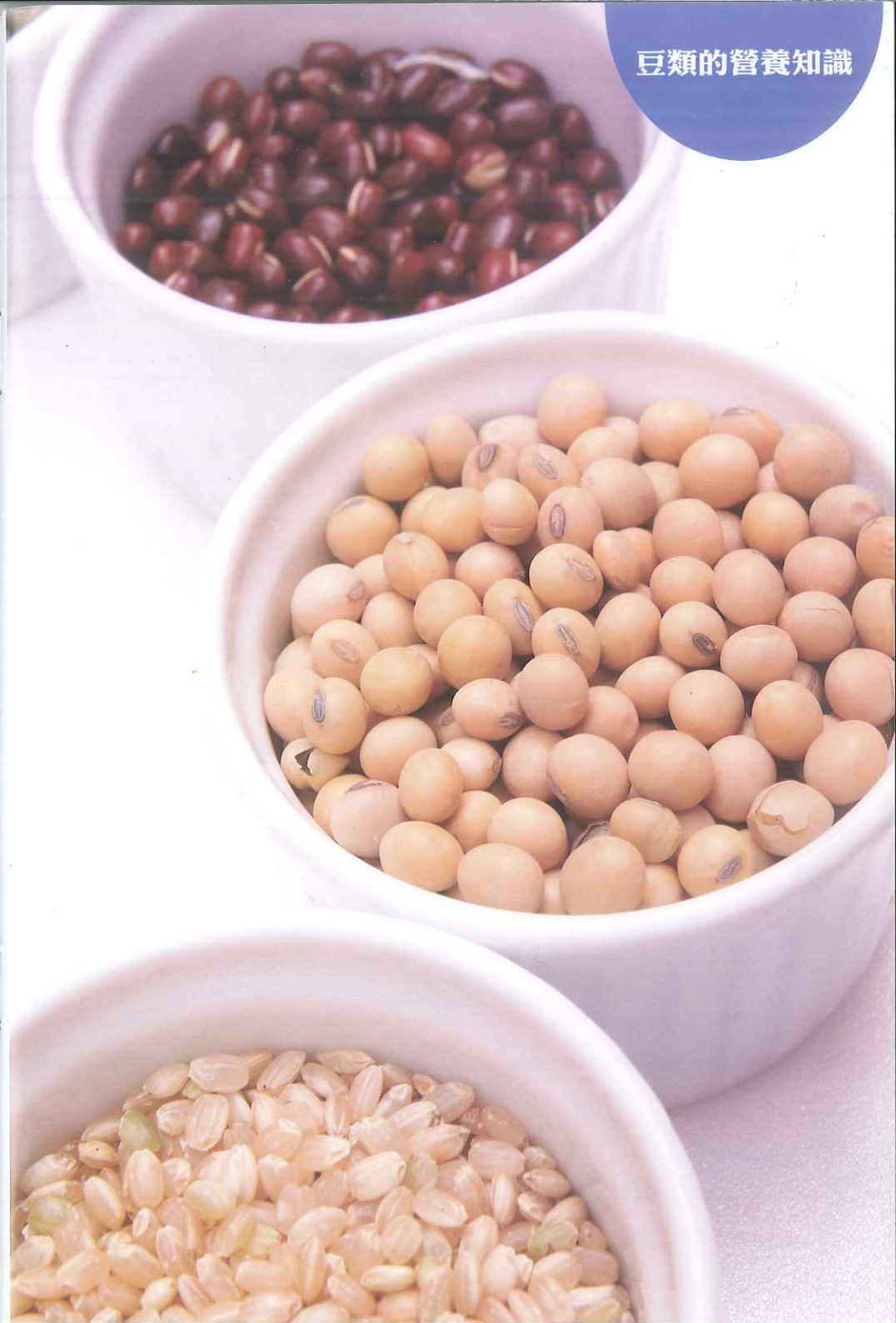


佳醫健康事業

服務專線：0800-212-896

新北市中和區中正路880號17樓

www.excelsior.com.tw



鮮豆漿含有豐富的優質蛋白質

每 100g 黃豆約含 40g 蛋白質，黑豆更高達 50g，是牛奶的 10 倍，瘦肉的 2 倍，雞蛋的 3 倍。超淨養生豆漿機製作的鮮豆漿，每 100ml 含有 2.56g 蛋白質，高於牛奶 (2.3g)。鮮豆漿中的蛋白質 PDCAAS 值為滿分 (1.0)，是唯一類似於動物蛋白的植物性蛋白質，其氨基酸比與人體所需最相近，營養價值高，並有利於人體的吸收。

大豆加工成鮮豆漿，其結構狀態發生了改變，蛋白質游離度大大提升，提高了吸收率。根據科學實驗，鮮豆漿的消化吸收率高達 95%，遠高於煮大豆 (65%)、全脂豆粉 (80%)、脫脂豆粉 (85%) 等。

春季飲豆漿，滋陰潤燥，調和陰陽；夏季飲豆漿，消熱防暑，生津解渴

秋季飲豆漿，滋補肝腎益精明目；冬季飲豆漿，祛寒暖胃，滋養進補

鮮豆漿為老年人的健康護航

由於老年人身體虛弱，抵抗力差，是心血管、高血壓、糖尿病等疾病的高發群體，而吸收功能又相對較弱，所以豆漿對於老年人尤其有保健價值。由於豆漿不含膽固醇，可降低人體血清膽固醇含量，並且有豐富的營養和多種特殊的保健因子，因此常飲鮮豆漿，對高血壓、高血脂、糖尿病，冠心病、動脈硬化等老年人常見的病有食療補益作用。尤其是對心血管疾病高發病率的老年人群，更具有顯著的保健作用。而且每天喝一杯鮮豆漿，還能達到平補肝腎、防老抗癌、強化大腦、增強免疫功能的作用；還可以使老年人保持神經健康，增強記憶力。同時能有有效的幫助老年人防止動脈硬化、腦溢血及血栓形成。

豆漿中所含的微量元素對維持老年人的神經、臟腑、骨骼和皮膚健康也有著重要作用。常飲豆漿可維持正常的營養平衡，並且全面調整內分泌系統，分解多餘脂肪，降低血壓、血脂，減輕心血管負擔，增強心臟活力，促進血液循環，保護心血管。患有高血脂、高血壓、動脈硬化、冠心病、糖尿病及膽結石症、骨質疏鬆症等的老年人食用豆製品則更為適宜。

鮮豆漿讓女性更美麗

鮮豆漿是天然美顏美容保健品。女性青春的流逝與雌激素的減少、消失密切相關，雌激素賦予了女性第二性徵，使女性皮膚保持一定含量的水分，因而柔嫩、細膩。而隨著雌激素的減少，皮膚中的水分也逐漸減少，皮膚失去以往的光澤和彈性，出現皺紋，女性就隨之漸漸衰老，女性要想留住青春，就得要呵護逐漸減少、消失的雌激素。

每天喝上 300~500cc 的鮮豆漿，可明顯改善女性體質，延緩皮膚老化，使皮膚細白有光澤，富有彈性。更年期的女性還可減少更年期綜合症的痛苦。

日本專家也認為，女性應以喝豆漿為主，喝牛奶為輔，這樣可以達到更好的保健作用。鮮豆漿中含有豐富的植物雌激素，以及異丙酮、卵磷脂等稀有物質。

鮮豆漿為兒童健康成長的營養飲品

兒童、青少年是成長發育的關鍵時期，全面、均衡的膳食居於更重要的地位。根據營養調查結果顯示，結構性營養不良、鐵鋅貧血是影響兒童正常成長的重要問題。出現這種狀況的原因主要是營養結構不完整，缺乏科學的營養配方，導致體內結構營養不平衡，影響成長發育。

常飲鮮豆漿可維護正常的營養平衡，補充各種營養成份。並對體質有所增強，降低貧血率，增加身高，防止感冒，也可以讓精神更集中，增強記憶力，提升學業成績。

黃豆

是含蛋白質最豐富的植物性食物，它的蛋白質含量和蛋、奶食物中蛋白質相似，而它的蛋白質含量超過肉類、蛋類，相當於牛肉的 2 倍，雞蛋的 2.5 倍，因此，科學家把黃豆稱為蛋白質的倉庫。黃豆中的脂肪含量達 18%，以不飽和脂肪酸居多，質量好，溶點低極易消化吸收，還含有豐富的必需脂肪酸和亞麻油酸，是人體維持健康不可缺少的。黃豆中含有鈣、磷、鐵、銅、鋅、碘以及核黃素、尼克酸、維生素 E。黃豆芽中維生素 C 豐富，因此又是礦物質、微量元素、維生素的良好來源。由於黃豆中存在某些抑制人體消化酶的因素，所以用浸泡加熱等方法，將這些抑制酶的因素去除，製成豆製品（如豆腐、豆漿）比生黃豆的營養效果更好，更易於嬰幼兒食用、消化和吸收。

紅豆

具有清熱解毒、健脾益胃、利尿消腫、通氣除煩等功能，可改善小便不利，脾虛水腫、腳氣等症。將紅豆和鯉魚煮湯食用，對水腫、腳氣、小便困難等有食療作用，紅豆與冬瓜同煮後的湯汁更是解全身水腫的食療佳品。

黑豆

經研究顯示：黑豆具有高蛋白、低熱量的特性，其蛋白質含量高達 36%~40%，相當於肉類含量 2 倍、雞蛋的 3 倍、牛奶的 12 倍；富含 18 種氨基酸，特別是人體必須的 8 種酸含量，比美國 FDA 規定的高蛋白標準還高。

綠豆

含有豐富的蛋白質、澱粉、多種礦物質、多種維生素 B 和氨基酸。自古以來，我國人民把綠豆作為消暑和高溫作業者的優良飲料。中醫學認為，綠豆其花、葉、種皮、豆芽和澱粉可入藥，其味甘性寒，入胃、心二經。

食譜中食材份量僅供參考，可依個人口味自行增減食材份量，若有發現糊底或燒焦情況發生，請減少食材份量。



乾豆豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

黃豆 1平杯乾黃豆
清水 適量

做 法

- ① 將黃豆洗淨，放入豆漿桶內，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）



濕豆豆漿

功能鍵 濕豆

材 料

黃豆 2平杯濕黃豆
清水 適量

做 法

將黃豆浸泡 4-6 小時。

- ① 將浸泡好的黃豆放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“濕豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：使用浸泡過的豆類，請改按“濕豆”功能

蔬果豆漿



清甜玉米豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

黃豆 1/4杯
小米 1/2 杯
鮮玉米 1 杯
清水 適量

做 法

- ① 將配好的食材放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。
- ② 拌打完畢過濾後，加入適量果糖即可食用。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



紅蘿蔔豆漿

功能鍵 乾豆

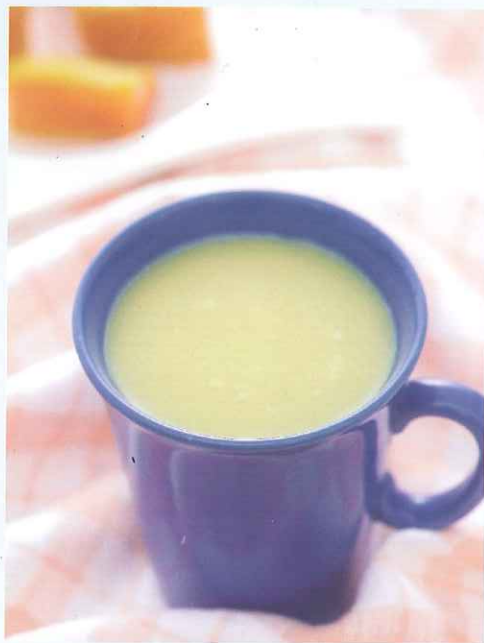
材 料

紅蘿蔔 80 克
 黃豆 2/3 杯
 清水 適量

做 法

- ① 將紅蘿蔔洗淨去皮切小塊，和黃豆洗淨備用。
- ② 紅蘿蔔與黃豆放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



南瓜豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

南瓜 80 克
 黃豆 2/3 杯
 清水 適量

做 法

- ① 將南瓜洗淨去皮，切成小塊和黃豆洗淨備用。
- ② 南瓜與黃豆放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



西瓜豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

西瓜 80 克
 黃豆 2/3 杯
 清水 適量

做 法

- ① 將西瓜洗淨切成小塊，和黃豆洗淨備用。
- ② 西瓜與黃豆放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



紫芋豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

紫芋 80 克
 黃豆 2/3 杯
 清水 適量

做 法

- ① 將紫芋洗淨去皮，切成小塊備用，和黃豆洗淨備用。
- ② 紫芋與黃豆放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能

五穀豆漿



經典五穀豆漿

功能鍵 五穀豆漿

材 料

黃豆、白米、小麥仁..... 各1/5 杯
 玉米粒、小米..... 各1/5 杯
 清水..... 適量

做 法

- ① 將黃豆、白米、小麥仁、玉米粒、小米洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“五穀豆漿”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能

消暑五穀豆漿

功能鍵 五穀豆漿

材 料

綠豆、花生、白米、紅豆..各1/5 杯
 小麥仁、小米、玉米粒.... 各1/5 杯
 葡萄乾.....10-15 粒
 紅棗..... 5-8枚(去核)
 清水..... 適量

做 法

- ① 將綠豆、白米、小麥仁、葡萄乾、紅豆、花生、小米、玉米粒、紅棗洗淨。
- ② 放入豆漿桶中，加入清水至上位線和下水位線之間，使用“五穀豆漿”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：紅、綠豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能

花生豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

黃豆.....1/2 杯
 花生.....1/2 杯
 清水..... 適量

做 法

- ① 將花生和黃豆洗淨，放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。



黑豆豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

黑豆..... 1又1/2 杯
 清水..... 適量

做 法

- ① 將洗淨的黑豆放入豆漿桶中，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黑豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能，黑豆有分“青仁黑豆”和“黃仁黃豆”，請購買“青仁黑豆”制漿





五豆豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

黃豆 1/2 杯
紅豆、綠豆、黑豆、花生 ... 1/2 杯
清水 適量

做 法

- 將洗淨的紅豆、綠豆、黑豆、黃豆和花生洗淨，放入豆漿桶內，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：紅豆、綠豆、黑豆、黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



核桃花生豆漿

功能鍵 八寶粥

材 料

黃豆 1/5 杯
花生 1/2 杯
核桃 1 個
白米 1/3 杯
清水 適量

做 法

- 將核桃去殼備用。
- 將白米、花生、核桃和黃豆洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“八寶粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



山藥豆漿

功能鍵 乾豆

材 料

黃豆 1 杯
白山藥 100 克
清水 適量
果糖 適量

做 法

- 黃豆洗淨；白山藥去皮洗淨切小丁。
- 將所有食材放入豆漿機，加水至上水位線和下水位線之間。
- 按下「乾豆」模式按鈕。
- 拌打完畢過濾後，加入適量果糖即可食用。



腰果栗子五穀奶

功能鍵 養生粥

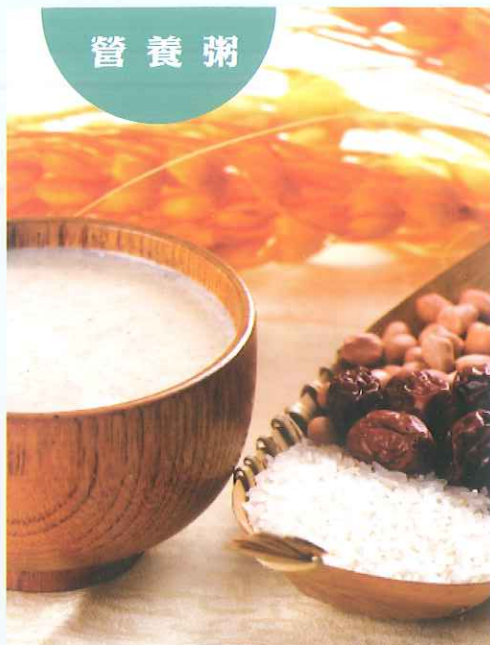
材 料

· 腰果 30 克 · 栗子 30 克
· 薏仁 20 克 · 燕麥 20 克
· 小米 30 克 · 糙米 10 克
· 黑糯米 20 克 · 果糖 適量
· 低脂鮮奶（完成後隨個人口味添加）
· 清水 適量

做 法

- 將所有食材洗淨後放入豆漿機，加水至上水位線和下水位線之間。
- 按下「養生粥」模式按鈕。
- 完成後再隨個人口味拌入果糖及鮮奶即可。

營養粥



紅棗花生米漿

功能鍵 養生粥

材 料

花生	1/2 杯
白米	1/3 杯
黃豆	1/5 杯
紅棗	5-8 枚(去核)
清水	適量

做 法

- ① 將紅棗去核備用。
- ② 將紅棗、花生、白米和黃豆洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“養生粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



花生紅棗小米糊

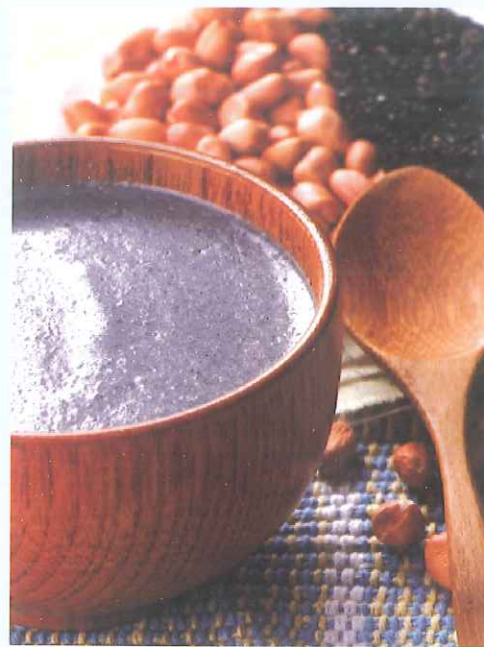
功能鍵 八寶粥

材 料

花生	1/2 杯
小米	1/3 杯
紅豆	1/5 杯
紅棗	5-8 枚(去核)
清水	適量

做 法

- ① 將紅棗去核備用。
- ② 將紅棗、花生、小米和紅豆洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“八寶粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



花生芝麻糊

功能鍵 八寶粥

材 料

黑芝麻	1/2 杯
花生	1/2 杯
白米	1/3 杯
清水	適量

做 法

- ① 將黑芝麻和花生、白米洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“八寶粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



銀耳百合芝麻糊

功能鍵 八寶粥

材 料

乾百合	5-10 瓣
乾銀耳	3 小朵
花生	1/3 杯
芝麻	1/3 杯
白米	1/3 杯
清水	適量

做 法

- ① 將乾百合、乾銀耳洗淨，和花生芝麻、白米洗淨，放入豆漿桶內，加清水至上水位線和下水位線之間，使用“八寶粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



五穀營養糊

功能鍵 八寶粥

材 料

黃豆	1/3 杯
白米	1/5 杯
小米	1/5 杯
玉米粒	1/5 杯
小麥仁	1/5 杯
清水	適量

做 法

- 將洗淨的黃豆和其它材料洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“八寶粥”功能，待提示音提示（煮熟）。

注：黃豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



紅豆沙

功能鍵 綠豆/紅豆

材 料

紅豆	1平杯
清水	適量

做 法

- 將紅豆洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“綠豆/紅豆”功能，待提示音提示（煮熟）。
- 拌打完畢過濾後，加入適量果糖即可食用。

注：紅豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



綠豆沙

功能鍵 綠豆/紅豆

材 料

綠豆	1平杯
清水	適量

做 法

- 將綠豆洗淨，放入豆漿桶中，加入清水至上水位線和下水位線之間，使用“綠豆/紅豆”功能，待提示音提示（煮熟）。
- 拌打完畢過濾後，加入適量果糖即可食用。

注：綠豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能



紫米花生粥

功能鍵 八寶粥

材 料

小米	100克
紫米	50 克
花生仁	20 克
清水	1250cc
果糖	適量

做 法

- 將小米、紫米洗淨備用。
- 將所有食材放入豆漿機，加入清水至上水位線和下水位線之間。
- 按下「八寶粥」模式按鈕。
- 以適量糖調味即可。



鮭魚山藥粥

功能鍵 八寶粥

材 料

- 白米 100 克 · 白山藥 100 克
- 鮭魚菲利 100 克 · 水 1200cc
- 薑絲 15 克 · 米酒 15cc
- 鹽、黑胡椒 適量

注意：菲利是指不帶皮、刺，已修淨的魚肉。

做 法

- ① 白米洗淨、白山藥去皮、鮭魚洗淨，切小丁備用。
- ② 將所有食材放入豆漿機，並加入適量米酒及薑絲。
- ③ 加清水至上水位線和下水位線之間，使用“八寶粥”功能。
- ④ 拌打完畢後，放入鹽、黑胡椒調味。



山藥芙蓉蛋

功能鍵 養生粥

材 料

- 日本白山藥 600 克
- 雞蛋 2 個
- 清水 適量
- 鹽 適量

做 法

- ① 將山藥洗淨去皮切成丁塊；雞蛋攪拌均勻成蛋液，一起放入豆漿機內。
- ② 使用“養生粥”功能，無需過濾。
- ③ 最後以鹽調味即可。



創意甜品

玉米芋絨鮮奶泥

功能鍵 玉米汁

材 料

- 玉米粒（一小罐） 340 克
- 芋頭（去皮） 460 克
- 鮮奶 隨個人口味添加
- 白砂糖 適量 · 水 850cc

做 法

- ① 將芋頭洗淨去皮切成丁塊，與玉米粒、水一起放入豆漿機內。
- ② 使用“玉米汁”功能，無需過濾。
- ③ 完成後加鮮奶，鮮奶可隨個人口味添加。
- ④ 最後以糖調味即可。



薏仁西米露

功能鍵 八寶粥

材 料

- 薏仁 1 杯
- 西谷米 4/5 杯
- 果糖 適量
- 清水 適量

做 法

- ① 將西谷米和薏仁洗淨，與水一起倒入豆漿機內。
- ② 使用“八寶粥”功能，無需過濾。
- ③ 以適量果糖調味。



黑木耳紅棗湯

功能鍵 玉米汁

材 料

- 黑木耳 100 克
- 桂圓 100 克
- 紅棗 20 顆
- 冰糖 50 克
- 清水 適量

做 法

- ① 黑木耳洗淨浸泡 10 分鐘，切碎。
- ② 紅棗去核，與桂圓、水混合均勻，放入豆漿機內，使用“玉米汁”功能。
- ③ 完成後可隨喜好加入冰糖拌勻飲用。



昆布杏仁綠豆露

功能鍵 綠豆/紅豆

材 料

- 綠豆 1 杯
- 海帶 50 克
- 杏仁片 30 克
- 冰糖 70 克
- 清水 1300cc

做 法

- ① 將海帶洗淨與綠豆、杏仁片、清水一起放入豆漿機內。
- ② 使用“綠豆/紅豆”功能，完成後不需過濾，即可飲用。
- ③ 可依個人口感增減冰糖份量。

注：綠豆如浸泡4-8小時，功能鍵請改按“濕豆”功能

新鮮果汁



季節鮮果優格汁

功能鍵 果汁/攪拌

材 料

- 優格 230 克
- 香蕉 380 克
- 蘋果 240 克
- 奇異果 240 克
- 低脂牛奶 500 克

做 法

- ① 香蕉、奇異果、蘋果去皮切塊。
- ② 所有食材與鮮奶、優格放入豆漿機。
- ③ 使用“果汁/攪拌”功能。
- ④ 攪拌均勻即可飲用。

香蕉豆漿奶昔

功能鍵 果汁/攪拌

材 料

- 香蕉 750 克
- 豆漿（原味） 200cc
- 香草冰淇淋 450 克
- 碎冰（不可使用冰塊） ... 100 克

做 法

- ① 將香蕉切成塊狀，與無調味豆漿、香草冰淇淋、碎冰一起放入豆漿機內。
- ② 使用“果汁/攪拌”功能。

注意：可依喜好更換各式水果。



排毒代謝精力湯

功能鍵 果汁/攪拌

材料

蘋果	120 克
芭樂	100 克
萵苣	100 克
紅蘿蔔	60 克
西洋芹	60 克
奇異果	1 粒
綜合堅果	30 克
清水	500 cc

做法

- ① 將所有材料洗淨，不去皮切小丁，加入豆漿機中，使用“果汁/攪拌”功能，完成即可飲用。



粉潤佳人藍莓霜

功能鍵 果汁/攪拌

材料

蜜梨	250 克
蘋果	150 克
蜂蜜	8 克
小藍莓	200 克
檸檬汁	22cc
清水	700 cc

做法

- ① 將蜜梨與蘋果去皮籽後切成塊狀。
- ② 再加上小藍莓、檸檬汁、蜂蜜和水，一起放入豆漿機內。
- ③ 使用“果汁/攪拌”功能，完成即可飲用。

注意：冷藏過後風味絕佳。