



# 養生食譜

豆漿機專用



佳醫健康事業股份有限公司  
新北市中和區中正路880號17樓  
服務專線：0800-212-896



## 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、鐵鈣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 規定的高蛋白質標準還高。

## 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。



## 乾豆豆漿

**功能鍵** 乾豆

**材 料**

黃豆 ..... 1 又 1/2 杯  
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 / 乾豆

**材 料**

黃豆 ..... 1 又 1/2 杯  
清水 ..... 適量

**做 法**

濕豆功能 - 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 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

## 蔬果豆漿



## 清甜玉米豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 乾豆

**材 料**

黃豆 ..... 1 又 1/2 杯  
小米 ..... 1/2 杯  
鮮玉米 ..... 1 杯  
清水 ..... 適量

**做 法**

濕豆功能 - 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 / 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。



## 紅蘿蔔豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 乾豆

### 材 料

紅蘿蔔 ..... 80 克  
 黃豆 ..... 2/3 杯  
 清水 ..... 適量

### 做 法

**濕豆功能 - 將黃豆浸泡 4-6 小時。**

- 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“濕豆 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。



## 西瓜豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 乾豆

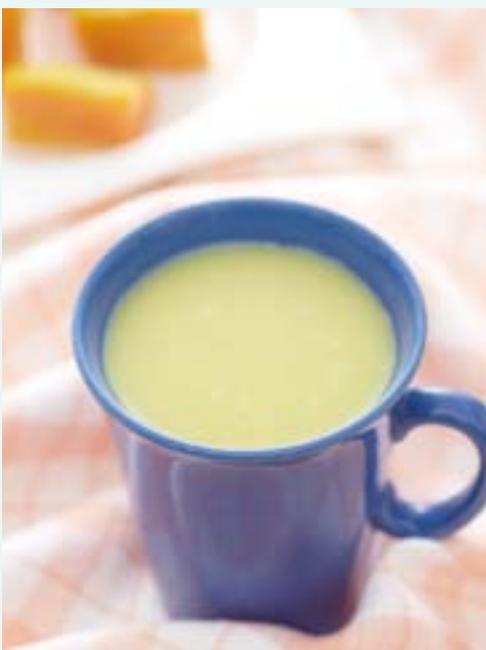
### 材 料

西瓜 ..... 80 克  
 黃豆 ..... 2/3 杯  
 清水 ..... 適量

### 做 法

**濕豆功能 - 將黃豆浸泡 4-6 小時。**

- 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“濕豆 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。



## 南瓜豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 乾豆

### 材 料

南 瓜 ..... 80 克  
 黃豆 ..... 2/3 杯  
 清水 ..... 適量

### 做 法

**濕豆功能 - 將黃豆浸泡 4-6 小時。**

- 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“濕豆 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。



## 紫芋豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 乾豆

### 材 料

紫 芋 ..... 80 克  
 黃豆 ..... 2/3 杯  
 清水 ..... 適量

### 做 法

**濕豆功能 - 將黃豆浸泡 4-6 小時。**

- 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“濕豆 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。

## 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**

**濕豆功能 - 將黃豆浸泡 4-6 小時。**

- 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）。



### 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）。



### 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**

**濕豆功能 - 將紅、綠豆浸泡 4-6 小時。**

- 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）。



### 黑豆豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 乾豆

**材 料**

黑豆 ..... 1 又 1/2 杯  
清水 ..... 適量

**做 法**

**濕豆功能 - 將黑豆浸泡 4-6 小時。**

- ① 將浸泡好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“濕豆 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。



## 五豆豆漿

**功能鍵** 濕豆 / 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

**濕豆功能** - 將黃豆、紅豆、綠豆、黑豆浸泡 4-6 小時。

- ① 將浸泡好的紅豆、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“濕豆 / 乾豆”功能，待提示音提示（煮熟）。



## 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

- ① 將核桃去殼備用。
- ② 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 ..... 1300cc  
果糖 ..... 適量

### 做 法

- ① 黃豆洗淨；白山藥去皮洗淨切小丁。
- ② 將所有食材放入豆漿機，加水至上水位線和下水位線之間。
- ③ 按下「乾豆」模式按鈕。
- ④ 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

- ① 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。
- ② 按下「養生粥」模式按鈕。
- ③ 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）。



### 花生芝麻糊

功能鍵 養生粥

#### 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“養生粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



### 花生紅棗小米糊

功能鍵 養生粥

#### 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“養生粥”功能，待提示音提示（煮熟）。



### 銀耳百合芝麻糊

功能鍵 養生粥

#### 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“養生粥”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

**濕豆功能 - 將黃豆浸泡 4-6 小時。**

- ① 將浸泡好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）。



## 綠豆沙

**功能鍵** 綠豆

### 材 料

綠豆 .....	2/3 杯
清水 .....	適量

### 做 法

**濕豆功能 - 將綠豆浸泡 4-6 小時。**

- ① 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”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。



## 紅豆沙

**功能鍵** 紅豆

### 材 料

紅豆 .....	2/3 杯
清水 .....	適量

### 做 法

**濕豆功能 - 將紅豆浸泡 4-6 小時。**

- ① 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“紅豆”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。



## 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

- ① 將小米、紫米洗淨備用。
- ② 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。
- ③ 按下「八寶粥」模式按鈕。
- ④ 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 加水至 1200cc 水位，按下「八寶粥」模式按鈕。
- 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 ..... 1200cc
- 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 按下「養生粥」模式按鈕，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 按下「玉米汁」模式按鈕，無需過濾。
- ③ 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 ..... 100 克
- 西谷米 ..... 80 克
- 果糖 ..... 適量
- 清水 ..... 1300cc

**做 法**

- ① 將西谷米和薏仁洗淨，與水一起倒入豆漿機內。
- ② 按下「八寶粥」模式按鈕，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 .....	1300cc

**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，按下「玉米汁」模式按鈕。鮮奶可隨個人口味添加。
- ③ 完成後可隨喜好加入冰糖拌勻飲用。



## 新鮮果汁

## 季節鮮果優格汁

**功能鍵** 果汁

**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 按下「果汁」模式按鈕。
- ④ 攪拌均勻即可飲用。



## 昆布杏仁綠豆露

**功能鍵** 綠豆

**材料**

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

**做法**

**濕豆功能 - 將綠豆浸泡 4-6 小時。**

- ① 將海帶洗淨與綠豆、杏仁片、清水、冰糖一起放入豆漿機內。
- ② 按下「綠豆」模式按鈕，完成後不需過濾，即可飲用。
- ③ 可依個人口感增減冰糖份量。



## 香蕉豆漿奶昔

**功能鍵** 果汁

**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 按下「果汁」模式按鈕即可。

注意：可依喜好更換各式水果。



## 排毒代謝精力湯

**功能鍵** 果汁

**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，按「果汁」模式按鈕拌打 2 次即可。



## 粉潤佳人藍莓霜

**功能鍵** 果汁

**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 按下「果汁」模式按鈕，完成即可飲用。

注意：冷藏過後風味絕佳。