

Joyoung 九阳

舌尖上的四季美食

营养好豆浆，美味汤粥糊

九阳豆浆机专用食谱
Soya Milk Recipe



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服/售后支持/会员活动

全国服务热线
400 6186 999

九阳股份有限公司
Joyoung Company Limited

济南市槐荫区美里路999号 邮编：250118
No. 999 Meili Road, Huaiyin District, Jinan

传真：400 6186 996
www.joyoung.com

Soya Milk

千年豆浆 起源中华

豆浆起源于中国。

两千年前，西汉淮南王刘安为孝敬母亲而始创豆浆。传说其母亲病重，饮食无味，刘安苦思冥想，以大豆为原料，研磨出浆，其母喝后，感觉味美香醇，遂病体康复，豆浆也因此得以源远流长。

豆浆也是最适合亚洲人体质的高蛋白健康饮品。科学家宣称，豆浆为“21世纪餐桌保健液”、“心脑血管的保健液”。

01-12-1307-0011-F

Origin



五谷宜为养，失豆则不良

《黄帝内经·素问》中就提倡“五谷为养”，将五谷奉为养生之本，九阳豆浆机根据五谷养生特性及营养互补原理，将五谷科学搭配，精细研磨出营养美味的五谷豆浆。

五谷指豆、稻、稷、麦、黍，泛指粮食作物，是人类生存的根本，是最自然，也是营养价值极高的传统食品。五谷在养颜美容、增强活力、排除毒素、健脑益智等方面有着明显的食疗作用，能满足营养均衡搭配、合理膳食的综合需求。



Health & Longevity

顺季养生，健康更长寿

秋来夏往，冬去春回，四季冷暖永不停歇的交替着。

古人云：“养生之道，莫于先食。”合理的饮食，可以使人体强壮、健康、充满活力。

中医认为人的生命活动应遵循时令的变化规律而调节，才能维护体内的阴阳平衡。而人体则应该根据四季变化来调整自己的生活规律表，根据季节进行养生、食补才是最正确的养生法，也是最有效的养生法宝。所以我们需要顺应四季的更替，摄取不同的营养来补充身体的需求，只有这样才能真正做到合理养生、延年益寿。



四季养生目录 Contents



- 02 豆纤维浆
- 02 养肤红豆浆
- 03 米润豆浆
- 04 核桃杏仁米糊
- 04 香菇鸡肉粥
- 05 香蕉可口奶昔
- 06 南瓜胡萝卜羹



- 08 消暑豆浆
- 08 迷情紫薯豆浆
- 09 清爽西瓜汁
- 09 浓香芒果汁
- 10 养生稀力汤
- 11 南瓜米糊
- 11 清涼绿豆粥
- 12 番茄浓汤
- 12 美肤稀力汤



- 14 风味杏仁豆浆
- 14 长秀五豆浆
- 15 银耳红枣羹
- 15 莲藕米糊
- 15 香甜玉米汁
- 16 多推甜橙汁
- 16 养生山药粥
- 16 红薯南瓜汤



- 18 花生米浆
- 19 桂圆豆浆
- 19 核桃燕麦豆浆
- 20 黑芝麻糊
- 20 补气养血米糊
- 21 八宝粥
- 21 西蓝花土豆羹
- 22 芋头山药羹

Spring



春

万物复苏，活力萌动

「春雨惊春清谷天」，农历正月到三月，从立春到谷雨，冬眠的动物醒了，天暖了，雨也开始增多了。初春早晚温差大，易受风寒。食疗上可以多喝姜汁，补充蛋白质营养，增强抵抗力。春天的天气有时雨水较多，湿气充满空气，而人体也会因为入湿变得很容易疲乏乏力，所以在春分时期，祛湿也是食疗的重点。春季是肝气最旺盛的时期，也是调养肝的最佳时机。

01



Rich fiber soymilk 豆纤醇浆

【健脾养胃、补虚润燥、清肺化痰、通淋利尿、润肤美容】

配方：干黄豆:水=8:110
功效：黄豆：宽中下气，利大肠，消水消肿毒。
--引自《本草纲目》
制法：将量好的干黄豆洗净，倒入杯体中，用泡豆功能进行恒温泡豆，然后重新将泡好的黄豆洗净，并重新换清水加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：大众人群，特别适合女性



Double thick soymilk 倍浓豆浆

【健脾养胃、补虚润燥、清肺化痰、通淋利尿、润肤美容】

配方：干黄豆:水=10:90
功效：黄豆：宽中下气，利大肠，消水消肿毒。
--引自《本草纲目》
制法：将量好的干黄豆洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：大众人群，特别适合女性



02



粥 Red dates soymilk 养颜红枣豆浆

[补血养颜、香甜润滑]
配方：干黄豆:红枣:水=8.2:90
功效：红枣：和阴阳，除烦闷，养脾气，长期食用能轻身延年。
--引自《本草纲目》
制法：将量好的干黄豆、去核红枣洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：特别适合女性



粥 Rice paste 纯米糊

[和胃气、补脾虚、壮筋骨]
配方：干大米:水=10:90
功效：大米：补中益气、健壮筋骨、益肠道，通血脉，益精强智，聪目明耳。
--引自《本草纲目》
制法：将量好的干大米洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：大众人群



粥 Rice soymilk 米润豆浆

[益气健脾、补虚祛脂]
配方：干黄豆:干大米:水=6.4:90
功效：大米：补中益气、健壮筋骨、益肠道，通血脉，益精强智，聪目明耳。
--引自《本草纲目》
制法：将量好的干黄豆、干大米洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：大众人群



粥 Walnut & almond rice paste 核桃杏仁米糊

[健胃、补血、润肺、养神、养颜益智]
配方：干大米:核桃仁:杏仁:水=8.2:2:88
功效：核桃：使人健壮，润肌、黑发；杏仁：除肺热、润心肺。
--引自《本草纲目》
制法：将量好的干大米、切碎的核桃仁、杏仁洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：适合脑力劳动者





Chicken & Mushroom Porridge

香菇鸡肉粥

[补中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉]

配方：干大米:鸡胸肉:香菇:洋葱:水=10:5:5:5:75 (添加适量食盐)

功效：洋葱：健胃理气；鸡肉：杀虫，解蛊毒。

--引自《中药大辞典》

制法：将物料按比例洗净切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：特别适合女性

05



Milkshake 香滑可口奶昔

[健脾养胃、生津润燥、清肠胃、治便秘]

配方：香蕉:黄瓜:鲜牛奶:纯净水=25:10:30:35

功效：香蕉：清热、润肺、润肠；

牛乳：补虚损、益脾胃、养血，生津润燥。

--引自《中药大辞典》

制法：将物料洗净切块，倒入杯体中，加入牛奶与纯净水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：减肥者首选



Pumpkin & Carrot Soup

南瓜胡萝卜羹

[补中益气、益肝明目]

配方：南瓜:胡萝卜:水=50:10:40

功效：南瓜：补中益气；

胡萝卜：下气补中，利胸膈肠胃，

安五脏，令人健食，有益无损。

--引自《本草纲目》

制法：将量好的物料洗净切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合婴儿

06

Summer

夏

蝉始鸣，健康夏至

「夏清暑兼相宜」。农历四月到六月，从立夏到大暑，变粒长的
饱满，天气也开始热了。
夏季是一年之中阳气最旺之时，容易导致肝火旺、体温上升，持续高温也会
使身体水份流失，胃口不佳，肠胃因为进食不正常而有消化不良的情形。
因此夏季饮食要重视清热降火、补水、开胃。长久待于冷气房的人，在食疗要点上，除
了清热之外，祛湿也非常重要。



Heat-relieving soy milk 消暑豆浆

[消毒热、补元气、解暑降温、缓解压力]

配方：干黑豆:干红豆:干绿豆:水=4:2:2:92
功效：黑豆：活血利水，祛风解毒，健脾益肾；
红豆：消热毒，除烦闷，健脾胃；
绿豆：清热解毒，补元气，调五脏。

--引自《本草纲目》、《中药大辞典》
制法：将量好的食材洗净，倒入杯中，加水至上
下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：商务人士首选

Purple potato soymilk 迷情紫薯豆浆

[美容养颜、增强免疫]

配方：干黄豆:紫薯:水=6:14:80
功效：紫薯：提高人体免疫力、抗癌防癌、补钙、
软化血管、降血压、降血脂、健身、美容。
制法：将物料洗净，紫薯切块，倒入杯中，加水至上
下水位线之间，选择程序开始制浆。
适合人群：大众人群，特别适合女性





Watermelon juice

清爽西瓜汁

[清热解暑、生津止渴、利尿除烦]

配方：西瓜:纯净水=65:35

功效：西瓜：消烦止渴，解暑热。

--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净，去皮切块，倒入杯体中，加纯净水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



Mango juice

浓香芒果果汁

[食之止渴、益胃气、益胃止呕、解渴利尿、润肤]

配方：芒果:纯净水=40:60

功效：芒果：食之止渴，益胃气，止呕晕。

--引自《本草拾遗》、《开宝本草》

制法：将物料洗净，去皮切块，倒入杯体中，加纯净水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



regimen energy soup

养生精力汤

[健脾和胃、补肝明目、清热解毒、降气止咳]

配方：胡萝卜:菠萝:猕猴桃:番茄:绿豆芽:纯净水=1:1:1:1:1:3

功效：胡萝卜：含维生素B1，维生素B2，维生素C，果胶、淀粉、无机盐和多种氨基酸。

--引自《本草纲目》

制法：将胡萝卜、菠萝、猕猴桃按顺序放置进杯体底部；再将番茄、绿豆芽依次放入；最后加入纯净水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群





粥 Pumpkin paste
南瓜米糊

[美容养颜、延缓衰老、补中益气]

配方：干大米:南瓜:水=7:5:88

功效：南瓜：补中益气；

--引自《本草纲目》、《中药大辞典》

制法：将物料洗净，南瓜切块，倒入杯中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



Rejuvenating energy soup
美肤精力汤

[清热解毒、降暑、养肝、养颜护肤]

配方：梨:猕猴桃:西芹:绿豆芽:蜂蜜:纯净水=8:6:2:4:1:12

功效：绿豆芽：清热解毒，补元气，调五脏。

--引自《本草纲目》、《中药大辞典》

制法：先将梨、猕猴桃按先后顺序放进杯体底部；再将西芹、绿豆芽依次放入，最后加纯净水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群

粥 Mungbean porridge
清凉绿豆粥

[清热解毒、降火消暑]

配方：干绿豆:干大米:水=9:6:85

功效：绿豆：清热解毒，补元气，调五脏。

--引自《本草纲目》、《中药大辞典》

制法：将量好的干大米、绿豆洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：脾胃虚寒者不宜长服

汤 Tomato soup
番茄浓汤

[健胃消食、清热解毒、抗癌、美容]

配方：番茄:胡萝卜:洋葱:奶油:水=35:10:5:2:48

功效：番茄（西红柿）：清热解毒、凉血平肝。

--引自《中药大辞典》

制法：将物料洗净切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



Autumn

秋

白露降，百鸟迁

「秋处露秋寒霜降」，农历七月到九月，从立秋到霜降，夜间较凉、有露水，也开始有霜。在初秋夏末之时，由于整个夏季大量的摄入冷饮，造成寒气浸润身体，脾胃功能有所减退，需要选择一些容易消化的温热性食物来为未来的严寒做准备，可多食有健脾胃功效的食物。

入秋之际，容易发生秋燥现象，在中医食疗理论上，秋天入肺经，因此食材应以养肺、润肺、补肺为目的。另外，干燥的秋天，也要多补充水份。

秋未入冬之际，为阳衰阴盛之时，除了润肺之外，也要重视温阳。



Almond soymilk

风味杏仁豆浆

[润肺定咳、祛痰止咳、平喘]

配方：干黄豆:杏仁:水=8:2:90

功效：杏仁：除肺热、润心肺。

--引自《本草纲目》

制法：将干黄豆、切碎的杏仁洗净，倒入杯中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合肺热人群



Five-bean soymilk

长寿五豆豆浆

[平补肝肾、强筋健脾、增强免疫]

配方：干黄豆:干黑豆:青豆:豌豆:花生:水=4:1:1:1:1:92

功效：豌豆：消渴、吐逆，止泄痢，利小便；

花生：健脾养胃、润肺化痰。--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净，倒入杯中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合老年人





Tremella & red dates soup 银耳红枣羹

[补脾开胃、益气清肺、滋阴润肺]

配方：泡发银耳:红枣:水=44:1:55

功效：银耳：治肺热、干咳。

--引自《本草纲目》

制法：将银耳预先浸泡好（浸泡约1-2小时），与去核红枣洗净倒入杯体，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，尤其适合女性

Lotos root & rice paste 莲藕米糊

[健脾开胃、益血生肌]

配方：干大米:莲藕:水=8:7:85

功效：莲藕：热渴，散留血，生肌。

--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净，莲藕切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，老幼妇孺、体弱多病者尤宜



Corn juice 香甜玉米汁

[健脾利湿、调中和胃、美容]

配方：新鲜玉米粒:水=35:65

功效：玉米：调中开胃。

--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净，切下玉米粒，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群

Orange juice 多维甜橙汁

[生津止渴、提高免疫]

配方：甜橙:纯净水=35:65

(添加适量柠檬汁)

功效：橙：止恶心、能去胃中浮风恶气

--引自《本草纲目》

制法：将物料去皮切块，倒入杯体中，加纯净水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



Sweet potato & pumpkin soup 红薯南瓜汤

[润肠通便、瘦身美颜]

配方：红薯:南瓜:水=28:14:58

功效：红薯：补虚乏，益气力，

健脾胃，强肾阴。

--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，尤其适合肥胖者、中老年人



Chinese yam porridge 养生山药粥

[健脾补肺、固肾益精]

配方：干大米:山药:水=8:12:80

功效：山药：益肾气，健脾胃，

止泄痢，化痰涎，润皮。

--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净，山药切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合老年人



Winter



岁更始，御寒新生

「冬雪雪冬小大寒」，农历十月到十二月，从立冬到大寒，昼短夜长，天气严寒，甚至有风雪。

初冬之际，常因干冷而有上火的情形，饮食调理要注意滋补肝肾，立冬后，天气逐渐严寒，此时人体会有气血循环不足而手脚冰冷、腹胀胃寒等问题，所以冬进补需要重视养气活血，提升免疫力，避免感冒的发生。



Peanut rice milk 花生米浆

【补养心气、健脾养胃】

配比：蓬莱米(炒熟的大米替代)：花生仁(炒熟的花生)：白砂糖：水=10：5：2：110

功效：花生：健脾养胃、润肺化痰。--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净，倒入杯中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



浆 Longan soymilk 桂圆豆浆

[补脾益气、养血安神、缓解失眠]

配方：干黄豆:干桂圆肉:水=8:2:90

功效：桂圆：开胃健脾，补虚长智。

--引自《本草纲目》

制法：将量好的干黄豆、去核的桂圆肉洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群



糊 Black sesame soup 黑芝麻糊

[补肝肾、益精血、润肠燥]

配方：干大米:花生仁:黑芝麻:水=7:2:3:88

功效：黑芝麻：服黑芝麻百日能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更出。

--引自《本草纲目》

制法：将量好的干大米、花生仁、黑芝麻洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群（婴儿除外）



浆 Walnut & oat soymilk 核桃燕麦豆浆

[驱寒补虚、润肌、补脑益智]

配方：干黄豆:核桃:燕麦:水=6:2:2:90

功效：燕麦：充饥滑肠。

--引自《本草纲目》

制法：将干黄豆、燕麦、切碎的核桃仁洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合老年人



糊 Rice paste 补气养血米糊

[通血脉、除烦闷、养阴清热、滋补精血]

配方：干大米:百合:杏仁:红枣:水=8:2:1:1:88

功效：百合:安心、定神，益志，养五脏。

--引自《本草纲目》

制法：将干大米、切碎的鲜百合、杏仁、去核红枣洗净，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合女性



Mixed congee 八宝粥

【健脾养胃，消滞减肥，益气安神】

配方：干糯米:干黑米:干麦仁:干红豆:干绿豆:干高粱:干桂圆:干红枣:水
=5:3:3:1:1:1:1:1:84

功效：糯米：暖脾胃，止虚寒泄痢；高粱：涩肠胃，止霍乱。

--引自《本草纲目》

制法：将物料洗净（桂圆、红枣去核），倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合老年人、病体

Broccoli & potato soup 西兰花土豆羹

【补脾和胃、和中养胃、宽肠通便】

配方：西兰花:土豆:水=30:30:40

功效：土豆：调中和胃、健脾益气。

西兰花：补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃。

--引自《中药大辞典》

制法：将物料洗净切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群，特别适合婴儿

Dasheen & Chinese yam soup 芋头山药羹

【益肝肾、补脾养胃、生津益肺、补肾涩精】

配方：芋头:山药:水=35:20:45

功效：芋头：宽肠通便、补中益肝肾、益胃健脾、添精益髓。

制法：将物料洗净切块，倒入杯体中，加水至上下水位线之间，选择程序开始制浆。

适合人群：大众人群