

+ 超淨

+ 佳醫健康事業股份有限公司

地址：新北市中和區中正路880號17樓
服務專線：0800-212-896

+ 超淨

第5代 超淨養生豆漿機 美味養生食譜

微壓 圓弧 系列



CONTENTS

食材介紹

食材營養成份介紹.....01

養生食譜

濕豆

糙米豆漿.....06

黑豆豆漿.....06

南瓜豆漿.....07

山藥豆漿.....07

五穀

薏仁豆漿.....08

燕麥豆漿.....08

紫米花生粥.....09

花生米漿.....09

粥品

芋頭瘦肉粥.....10

鮭魚山藥粥.....10

濃湯

南瓜濃湯.....11

菠菜濃湯.....11

石蓮花濃湯.....12

西芹芋濃湯.....12

豆沙

紅豆沙.....13

綠豆沙.....13

副食

管灌天然配方.....14

紅棗地瓜露.....14

甜湯

仙桃牛奶露.....15

銀耳桂圓紅棗湯.....15

果汁

季節鮮果優格汁.....16

排毒代謝精力湯.....16

果醬

蘋果醬.....17

草莓醬.....17

食材介紹





黃豆

黃豆是最健康的食物，含有豐富的大豆蛋白，為優質蛋白質，有降低壞膽固醇（LDL）、提高好膽固醇（HDL）保護心血管的功效。亦含有豐富的大豆異黃酮素，是植物動情激素(phytoestrogen)，可以降低女性更年期症狀及男性攝護腺癌、預防骨質疏鬆及乳癌等功效。大豆卵磷脂及維他命 E 含量豐富，可改善脂質代謝及脂肪肝、預防動脈硬化，促進血液循環及排便、抗老化、防止雀斑、老人斑，維持肌膚柔嫩與彈性。它可以製成豆漿、豆腐、豆花、納豆、味噌、醬油、豆腐乳…等，如配合黑豆或綠豆、紅豆打成豆漿，可增加對身體之排毒功效，促進代謝和舒緩壓力之效能，經常食用不會造成肥胖。



綠豆

綠豆屬於鹼性植物，含蛋白質、維生素 B 群、鈣、磷、鐵、鋅，具清熱解毒、除濕利尿、消腫的功效。



紅豆

紅豆含蛋白質、維生素 B 群，有利尿、解毒作用，含鐵豐富，有補血、促進血液循環的作用，且可以改善怕冷、低血壓等症狀。是舒緩壓力及促進代謝、增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排便很好的食材。



黑豆

黑豆中含有大量大豆卵磷脂、亞麻油酸等，這些成份能促進膽固醇的代謝，預防動脈硬化的作用，還能消除體內的自由基，延緩老化，減少皺紋的產生，美化肌膚，促進腸胃蠕動，改善便秘的功效。



洋蔥

洋蔥含維生素 A、B、C 及磷、鐵、鈣等礦物質及多種揮發性芳香物質，有殺菌、解腥的效果，可以提高食慾，能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫，和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。



山藥

山藥含大量的澱粉、黏液質、氨基酸及多種維生素等營養成份，可整頓消化系統，減少皮下脂肪沈積，避免肥胖，降血壓、防止動脈硬化，增加免疫功能。



南瓜

南瓜含有微量元素「鉍」，可改善胰島素的分解，給予營養的同時，又可以降低血糖，可說是一舉兩得的良方。促進肝細胞再生，改善疲倦，南瓜可以提振精神，它還含有維他命 E 能改善貧血。



洋芋(馬鈴薯)

洋芋(馬鈴薯)含有豐富的維生素 C，可以預防和治療壞血病，還可補充肌膚水份，去除老化角質。洋芋(馬鈴薯)還含有豐富的粗纖維，有促進腸蠕動和加速膽固醇在體內代謝的作用，多吃些洋芋(馬鈴薯)可以緩解燥熱、便秘，還可以養護脾胃，益氣潤腸。



菠菜

菠菜中富含鐵，鐵是人體造血原料之一，是女性經期時的好食品。菠菜中的胡蘿蔔素在體內會轉化成維生素A，可降低視網膜退化的危險。菠菜可以清理人體腸胃裏的熱毒，避免便秘，保持排泄的通暢。菠菜中的葉酸對準媽媽非常重要，懷孕期間補充充足的葉酸，不僅可以避免生出有發育缺陷的寶寶，還能減低新生兒患白血病、先天性心臟病等疾病的機率。



蕃茄

蕃茄中的蕃茄紅素，具有很高的抗氧化作用，它能夠保護細胞不受傷害，也能修補已受損的細胞，抑制和清除人體內的自由基。保護心血管系統，降低心臟病、高血壓的發病率，對防癌、抗癌有一定效果。蕃茄中含有豐富的維生素A、C、P、B、纖維素、有機酸、鈣等，常吃可以遠離口腔潰瘍，改善消化不良，增強食慾，維生素P是細胞正常代謝不可缺少的物質，可以使皮膚的色素、暗斑消退，防止色素沈澱。富含維他命A，可以保護眼睛。



胡蘿蔔

胡蘿蔔含維生素B1、B2、C和鈣、磷、鐵，胡蘿蔔也富含β-胡蘿蔔素，對改善便秘很有幫助，可中和毒素，具有美白、潤膚、淡斑的作用。富含維他命A，可以保護眼睛。



地瓜

地瓜所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。



玉米

玉米成份為澱粉61%，可提煉玉米粉，可當主食提供熱量，含油脂4%，可提煉玉米油。



薏仁

薏仁可促進體內血液循環、水份代謝，發揮利尿消腫的效果，有助於改善水腫型肥胖。薏仁對皮膚很好，它有利濕排毒的功能。



核桃

核桃，它含「α-亞麻酸」(ALA，即Alpha-Linolenic Acid)，在人體轉化成另外兩種奧米加三脂肪酸DHA及EPA，對腦部及心臟健康有益。是素食者的健康選擇，小孩多吃可益智醒腦，長者多吃可防記憶力衰退兼可防老人癡呆症。大家可能不知，其實核桃最大的功能，在於降膽固醇、降脂肪、保護心臟！核桃有助降低壞膽固醇(LDL)，改善了總膽固醇與好膽固醇(Total/HDL Cholesterol Ratio)的比值及血壓。核桃含很多抗氧化物質，包括維他命E，褪黑激素及約10種的多酚類。食物中攝取愈多ALA，對骨骼愈有利。核桃本身不飽和脂肪酸含量極高，有利改善新陳代謝，核桃含纖維質、植物蛋白及高抗氧化能力，對體重、血壓、血膽固醇均有較好好處。每日進食42.5克，即1.5(盎司)，約10粒就能吸收4.2克ALA，達到降膽固醇、降血脂的功效。

養生
食譜糙米
豆漿

材料

糙米 1/5杯
黃豆 1杯
冰糖或代糖 適量
水加到1200cc處

作法

1. 將糙米、黃豆洗淨，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「濕豆」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量冰糖或代糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。

黑豆
豆漿

材料

黑豆 半杯
黃豆 1杯
水加到1200cc處

作法

1. 將黑豆、黃豆洗淨，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「濕豆」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量冰糖或代糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



南瓜 豆漿

材料

黃豆 1杯
南瓜 (去皮、去籽切成
丁塊狀) 150g
水加到1200cc處
果糖 適量

作法

1. 將南瓜、黃豆洗淨，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「濕豆」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量果糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



薏仁 豆漿

材料

黃豆 1杯
薏仁 1/2杯
水加到1200cc處
果糖 適量

作法

1. 將黃豆、薏仁洗淨，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「五穀」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量果糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



山藥 豆漿

材料

黃豆 1杯
白山藥 100g
水加到1200cc處
果糖 適量

作法

1. 黃豆洗淨；白山藥去皮洗淨切小丁，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「濕豆」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量果糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



燕麥 豆漿

材料

黃豆 1杯
燕麥 1/2杯
水加到1200cc處
冰糖或代糖 適量

作法

1. 黃豆洗淨後，將燕麥、黃豆一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「五穀」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量冰糖或代糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



紫叢米 花生粥

材料

小米 1杯
紫米 半杯
花生仁 1/4杯
水加到1200cc處
冰糖或代糖 適量

作法

- 1.將小米、紫米洗淨備用。
- 2.把所有食材放入豆漿機中。
- 3.加水到1200cc處。
- 4.按下「五穀」模式按鈕。
- 5.煮完後，依個人口感加入適量冰糖或代糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



芋頭 瘦肉粥

材料

白米 1杯
芋頭 80g
豬絞肉 80g
蔥花 適量
鹽、黑胡椒 適量
水加到1200cc處

作法

- 1.芋頭洗淨去皮切小丁備用。
- 2.白米與豬絞肉洗淨。
- 3.將所有食材放入豆漿機。
- 4.加水到1200cc處。
- 5.按下「粥品」模式按鈕。
- 6.煮完後，依個人口感加入適量鹽、黑胡椒，可按下「果汁」模式拌勻加入少許蔥花即可食用。



花生 米漿

材料

白米 1杯
炒過的花生 1/2杯
水加到1200cc處
冰糖或代糖 適量

作法

- 1.將白米、炒過的花生一起放入豆漿機內。
- 2.加水到1200cc處。
- 3.按下「五穀」模式按鈕。
- 4.煮完後，依個人口感加入適量冰糖或代糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



鮭魚 山藥粥

材料

白米 1杯
白山藥 80g
鮭魚菲利 80g
(注意：菲利是指不帶皮刺，已修淨的魚肉。)
薑絲 15g 米酒 15cc
水加到1200cc處
鹽、黑胡椒 適量

作法

- 1.白山藥去皮、鮭魚洗淨，切小丁備用，白米洗淨。
- 2.將所有食材放入豆漿機，並加入適量米酒及薑絲。
- 3.加水到1200cc處。
- 4.按下「粥品」模式按鈕。
- 5.煮完後，依個人口感加入適量鹽、黑胡椒，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



南瓜濃湯

材料

南瓜 300g
洋芋 150g
洋蔥 150g
無鹽奶油 30g
鹽 1/2茶匙
黑胡椒 少許
水加到1200cc處

作法

1. 南瓜去皮、去籽切小塊；洋芋去皮切小塊；洋蔥切小塊，全部放入豆漿機中。
2. 加水到1200cc處。
3. 選擇「濃湯」模式按鈕即可。
4. 煮完後，依個人口感加入適量鹽、黑胡椒，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



石蓮花濃湯

材料

石蓮花 80g
扁豆 80g
南瓜果肉 150g
奶油 20g 牛奶 300g
鹽 適量

作法

1. 南瓜去、皮去籽後切小塊；石蓮花、南瓜果肉、扁豆洗淨後與奶油、牛奶一同放作豆漿機中。
2. 加水至1200cc處。
3. 選擇「濃湯」模式按鈕即可。
4. 煮完後，依個人口感加入適量鹽拌勻即可食用。



菠菜濃湯

材料

菠菜 200g·洋蔥 50g
洋芋 300g
無鹽奶油 30g
月桂葉 2片
全脂鮮奶 2又1/2杯
水加到1200cc處
鹽 適量

作法

1. 菠菜及洋蔥洗淨切段，洋芋去皮切小丁，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 將所有材料加入豆漿機中，按下「濃湯」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量鹽，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



西芹洋芋濃湯

材料

西芹 200g
洋芋 150g
奶油 30g
牛奶 300g
鹽、黑胡椒 適量

作法

1. 將西芹切小塊，洋芋洗淨去皮切丁與奶油、牛奶混合，一同放入豆漿機內。
2. 加水至1200cc處。
3. 選擇「濃湯」模式按鈕即可。
4. 煮完後，依個人口感加入適量鹽、黑胡椒調味，拌勻即可食用。



紅豆沙

材料

紅豆 1又1/2杯
水加到1200cc處
果糖 適量

作法

1. 紅豆洗淨備用後，放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「豆沙」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量果糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。

管灌天然
配方

材料

洋芋 200g 紅蘿蔔 300g
鮮魚片 30g 蘋果 100g
黑芝麻 100g 黃豆粉 50g
白米 40g 奶粉 10g
鹽 3g 沙拉油20g

作法

1. 鮮魚煮熟後切片，洋芋、紅蘿蔔、蘋果去皮、去籽切小丁。
2. 奶粉及黃豆粉加入少許水調勻後，連同上述食材一起放入豆漿機中。
2. 加水至1200cc處。
3. 選擇「副食」模式按鈕即可。
4. 煮完後加入適量鹽拌勻即可灌食。



綠豆沙

材料

綠豆 1又1/2杯
水加到1200cc處
鹽 2g
冰糖或代糖 1大匙
(20g)

作法

1. 綠豆洗淨備用後，放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「豆沙」模式按鈕。
4. 煮完後，依個人口感加入適量冰糖或代糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。

紅棗
地瓜露

材料

無核紅棗 100g
紅心地瓜 250g
牛奶 500g

作法

1. 將無核紅棗洗淨，紅心地瓜去皮切丁，與牛奶一同放入豆漿機內。
2. 加水至1200cc處。
3. 選擇「副食」模式按鈕即可。
4. 不需過濾，即可食用。



仙桃牛奶露

材料

仙桃果肉 150g
綜合堅果 80g
牛奶 300g
糖 適量

作法

1. 仙桃洗淨，去籽切塊，將綜合堅果及牛奶一起放入豆漿機中。
2. 加水至1200cc處。
3. 選擇「甜湯」模式按鈕即可。
4. 煮完後，加入些許糖調味，即可食用。



季節鮮果優格汁

材料

優格 160g
低脂牛奶 300g
香蕉 250g
蘋果 180g
奇異果 180g
水加到1200cc處·果糖 適量

作法

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. 加水到1200cc處。
4. 按下「果汁」模式按鈕。
5. 攪拌均勻即可食用。



銀耳桂圓紅棗湯

材料

白木耳 200公克 (泡發/切碎)
桂圓 30公克
無核紅棗 80公克
冰糖 50公克
水加到1200cc處

作法

1. 將白木耳、桂圓、紅棗，一起放入豆漿機內。
2. 加水到1200cc處。
3. 按下「甜湯」鍵，完成後即可。
4. 煮完後，依個人口感加入適量冰糖，可按下「果汁」模式拌勻即可食用。



排毒代謝精力湯

材料

紅蘿蔔 60g
蘋果 120g
芭樂 100g
萵苣 100g
西洋芹 60g
奇異果 1粒
綜合堅果 30g
水加到1000cc處

作法

1. 將所有材料洗淨，不去皮切小丁，加入豆漿機中。
2. 加水到1000cc處。
3. 按「果汁」模式按鈕拌打2次即可食用。



蘋果醬

材料

蘋果 600g
檸檬 200g
白砂糖 200g
寒天粉或洋菜粉 15g

作法

1. 蘋果去皮、去籽後切塊；檸檬壓汁，放入豆漿機中。
2. 加入糖浸泡20分鐘至出汁。
3. 選擇「果醬」模式按鈕開始。
4. 打好加入寒天粉，依個人口感加入適量糖，按下「果汁」模式拌勻即可食用。



草莓醬

材料

草莓 600g
檸檬汁 200g
白砂糖 200g
寒天粉或洋菜粉 15g

作法

1. 草莓去蒂切丁；檸檬壓汁，一起放入豆漿機中。
2. 加入糖浸泡20分鐘至出汁。
3. 選擇「果醬」模式按鈕開始。
4. 打好加入寒天粉，依個人口感加入適量糖，按下「果汁」模式拌勻即可食用。

