

智能健康·芯烹饪
Smart & Healthy · Core Cooking

Soybean
Milk machine
蒙达·豆浆机食谱

monda



Balanced nutrition
and healthy eating

均衡营养 吃的健康





经典老豆浆

Soybean Milk

D

操作难度



制作时间

20-25min

适合人数

1-3

食材

10g大米 20g黄豆
8g小米 500ml水

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入400-500ml清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 先加热后搅拌, 20-25分钟左右即可



五红豆浆

Red soybean milk



食材

红豆25g	红枣4颗	红糖适量
红皮花生25g	枸杞8g	水500ml

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入400-500ml清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 先加热后搅拌, 20-25分钟左右即可



黑豆黑芝麻豆浆



操作难易



制作时间

20-25min

适合人数

1-3

Black bean,
black sesame bean milk

食材

黑芝麻6g

黑豆15g

红枣3颗

黄豆15g

红豆10g

水500ml

步骤

- ①所有食材洗净一起放入豆浆机
- ②放入400-500ml清水
- ③选择豆浆键
- ④先加热后搅拌, 20-25分钟左右即可





核桃花生豆浆

Walnut peanut
soybean milk



操作难度



制作时间

20-25min

适合人数

1-3

食材

花生15g

黄豆30g

核桃15g

500ml水

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入400-500ml清水
- ③ 选择豆浆键，加入适量冰糖调味
- ④ 先加热后搅拌，20-25分钟左右即可



红枣燕麦豆浆

Red jujube
oat soybean milk



食材

红枣2颗 燕麦10g
黄豆15g 水500ml
红豆25g

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入400-500ml清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 先加热后搅拌，20-25分钟左右即可



山药双薯米糊



操作难易



烹饪时间

20-25min

适合人数

1-2

Yam double potato rice paste

食材

山药60g

红薯15g

水400ml

紫薯15g

小米20g

步骤

- ①所有食材洗净一起放入豆浆机
- ②放入400-500ml清水
- ③选择豆浆键
- ④先加热后搅拌, 20-25分钟左右即可





南瓜山药小米糊

Pumpkin yam
millet paste



操作难度



制作时间

20-25min

适合人数

1-2

食材

南瓜15g

小米20g

山药15g

水350ml

大米30g

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入300-400ml清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 先加热后搅拌，20-25分钟左右即可



苹果山药小米糊

Apple yam
millet paste



食材

山药100g 苹果半个
小米20g 水400ml

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入300-400ml清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 先加热后搅拌, 20-25分钟左右即可



操作难度



制作时间

5min

适合人数

1-2

蓝莓香蕉奶昔 Blueberry banana milkshake



食材

香蕉1根 牛奶200ml
蓝莓20g

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入200-300ml牛奶
- ③ 选择豆浆键
- ④ 启动搅拌，5分钟左右即可



猕猴桃香蕉奶昔

Kiwi banana milkshake



操作难度



制作时间

5min

适合人数

1-2

食材

猕猴桃1个

牛奶200ml

香蕉一根

步骤

- ①所有食材洗净一起放入豆浆机
- ②放入400-500ml清水
- ③选择豆浆键
- ④启动搅拌, 5分钟左右即可





操作难易



制作时间

5min

适宜人数

1-3

黄瓜猕猴桃汁

Cucumber
kiwi juice



食材

黄瓜半根 水400ml
猕猴桃一个

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入400ml左右清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 启动搅拌，5分钟左右即可

紫薯燕麦豆浆

Purple potato
oat soybean milk



食材

紫薯25g 黄豆15g
燕麦10g 水500ml

步骤

- ① 所有食材洗净一起放入豆浆机
- ② 放入400-500ml清水
- ③ 选择豆浆键
- ④ 先加热后搅拌, 20-25分钟左右即可

