

吃法决定健康

瑞雅 编著

豆浆茶饮

蔬果汁养生

调气血 健脾胃
通经脉 保健康

大医生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

吃法决定健康

瑞雅 编著

豆浆茶饮

蔬果汁养生

大医生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

吃法决定健康. 豆浆茶饮蔬果汁养生 / 瑞雅编著.
福州: 福建科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5335-4850-6

I . ①吃… II . ①瑞… III . ①食物养生 - 基本知识
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212363 号

- 书 名 吃法决定健康: 豆浆茶饮蔬果汁养生
编 著 瑞雅
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4850-6
定 价 42.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

Contents 目录

1 第一章 全解豆浆茶饮蔬果汁——居家必备养生常识

- | | | | |
|----|-------------------|----|------------------|
| 2 | ● 自制豆浆有讲究 | 13 | ● 芝麻黑枣黑豆浆 |
| 4 | ● 这样保存豆浆更营养 | 14 | ● 自制米糊好营养 |
| 5 | ● 豆浆应该怎么喝 | 16 | ● 米糊常用食材解析 |
| 6 | ● 豆浆常用食材解析 | 16 | ● 燕麦——消脂护心的极品 |
| 6 | ● 大豆——蛋白质的营养库 | 17 | ● 燕麦绿豆米糊 |
| 7 | ● 大豆原味豆浆 | 17 | ● 二米燕麦米糊 |
| 7 | ● 大豆牛奶豆浆 | 17 | ● 燕麦黑芝麻糊 |
| 7 | ● 慈姑桃米豆浆 | 18 | ● 荞麦——润肠通便的“净肠草” |
| 8 | ● 绿豆——清热解毒的“济世之谷” | 19 | ● 荞麦花生米糊 |
| 9 | ● 绿豆清凉豆浆 | 19 | ● 山药荞麦米糊 |
| 9 | ● 红绿豆百合豆浆 | 19 | ● 荞麦甘薯米糊 |
| 9 | ● 百合莲子绿豆浆 | 20 | ● 小麦——养心除烦的良药 |
| 10 | ● 红豆——利水消肿的“相思豆” | 21 | ● 小麦糯米米糊 |
| 11 | ● 薏米红绿豆浆 | 21 | ● 小麦山楂米糊 |
| 11 | ● 桂圆红豆豆浆 | 21 | ● 小麦燕麦米糊 |
| 11 | ● 黑红绿豆浆 | 22 | ● 糯米——健脾养胃又防病 |
| 12 | ● 黑豆——防老抗衰的“豆中之王” | 23 | ● 山药糯米米糊 |
| 13 | ● 黑豆营养豆浆 | 23 | ● 黑豆糯米米糊 |
| 13 | ● 黑豆蜂蜜豆浆 | 23 | ● 大枣糯米米糊 |

- 24 薏米——生命健康之禾
- 25 西红柿薏米糊
- 25 百合薏米糊
- 25 薏米花生米糊
- 26 玉米——健脾利湿的“珍珠米”
- 27 燕麦玉米米糊
- 27 玉米甘薯米糊
- 27 玉米香蕉米糊
- 28 黑米——药食兼用的“长寿米”
- 29 大豆黑米糊
- 29 二米核桃米糊
- 29 百合黑米米糊
- 30 花生——健脑益智的“长生果”
- 31 花生糙米米糊
- 31 燕麦花生米糊

- 31 花生蜜米糊
- 32 自制健康营养蔬果汁
- 34 蔬果汁常用食材解析
- 34 菠菜——“红嘴绿粉”好营养
- 35 菠菜橙汁
- 35 菠菜橘子汁
- 35 补血菠菜橙汁
- 36 芹菜——降压降脂的“厨房药物”
- 37 菠萝芹菜汁
- 37 橘蒡梨芹菜汁
- 37 绿芦笋芹菜汁
- 38 胡萝卜——益肝明目又美容
- 39 甜瓜胡萝卜橙汁
- 39 胡萝卜黄瓜汁



- | | | | |
|----|------------------|----|-----------------|
| 39 | 香梨苹果萝卜汁 | 53 | 橙子葡萄青春汁 |
| 40 | 土豆——人体必备的“第二面包” | 53 | 甜椒橙汁 |
| 41 | 胡萝卜土豆汁 | 54 | 橘子——补阴益气的保健佳果 |
| 41 | 土豆蔬菜浓汁 | 55 | 橘子甘蔗汁 |
| 41 | 土豆玉米奶汁 | 55 | 橘子石榴汁 |
| 42 | 西红柿——养血补血的“爱情之果” | 55 | 橘子萝卜汁 |
| 43 | 西红柿火龙果汁 | 56 | 猕猴桃——天然的维生素C |
| 43 | 西红柿柠檬蜜汁 | 57 | 猕猴桃橙柠汁 |
| 43 | 芹菜西红柿汁 | 57 | 猕猴桃瘦身梨汁 |
| 44 | 木瓜——营养丰富的水果佳品 | 57 | 猕猴桃香蕉饮 |
| 45 | 木瓜柠檬汁 | 58 | 葡萄——滋阴补血“夜明珠” |
| 45 | 木瓜玉米奶汁 | 59 | 葡萄蔬果汁 |
| 45 | 二瓜汁 | 59 | 葡萄抗氧化汁 |
| 46 | 柚子——理气化痰又润肺 | 59 | 蓝莓葡萄纤体汁 |
| 47 | 柚香牛蒡果汁 | 60 | 草莓——甜美可人的“水果皇后” |
| 47 | 柚子芹菜汁 | 61 | 草莓酸奶汁 |
| 47 | 柚子柠檬姜汁 | 61 | 山药草莓菠萝汁 |
| 48 | 苹果——减压润肺的“全科医生” | 61 | 草莓香瓜汁 |
| 49 | 苹果蔬果汁 | 62 | 菠萝——开胃消食的水果 |
| 49 | 苹果柠檬汁 | 63 | 菠萝美唇蔬果汁 |
| 49 | 芦笋苹果美颜汁 | 63 | 菠萝低热量果汁 |
| 50 | 柠檬——美白肌肤又抗衰 | 63 | 酸甜菠萝蔬果汁 |
| 51 | 柠檬果菜汁 | 64 | 西瓜——解暑的“瓜中之王” |
| 51 | 柠檬黄瓜橙子汁 | 65 | 荸荠西瓜莴笋汁 |
| 51 | 柠檬香蕉奶汁 | 65 | 西瓜翠衣汁 |
| 52 | 橙子——和中开胃的圣果 | 65 | 胡萝卜西瓜蛋汁 |
| 53 | 亮颜橙子汁 | | |



66 • 自制一杯茶，保健又怡情

68 • 茶饮常用食材解析

68 • 玫瑰花——美与爱的完美结合

69 • 养肝舒缓茶

69 • 玫瑰薰衣草茶

69 • 柠香玫瑰茶

70 • 百合——清心安神，怡然自得

71 • 百合麦味茶

71 • 百合二冬茶

71 • 百合枇杷茶

72 • 当归——补血佳品，妇科良药

73 • 白芍当归滋肝茶

73 • 当归黄芪补血茶

73 • 当归益母茶

74 • 山楂——行气散瘀之要药

75 • 菊楂陈皮茶

75 • 龙井山楂茶

75 • 红花山楂茶

76 • 枸杞子——补肾抗衰老之良药

77 • 沙苑枸杞茶

77 • 杞菊决明子茶

77 • 夏枯草枸杞茶



- 78 • 板蓝根——清热解毒必备用药
- 79 • 板蓝根茶
- 79 • 板蓝根羌活茶饮
- 79 • 板蓝大青茶
- 80 • 黄芪——益气补虚，当仁不让
- 81 • 大枣黄芪茶
- 81 • 灯心竹叶茶
- 81 • 参芪陈蜜茶

- 82 • 大枣——天然维生素丸
- 83 • 枸杞大枣茶
- 83 • 党参大枣茶
- 83 • 藿香姜枣茶
- 84 • 补脾养阴茶
- 84 • 健脾大枣茶
- 84 • 桂圆姜枣养血茶

85 • 第二章 健康豆浆茶饮蔬果汁——一天一杯，强身健体

86 • 健脾养胃

- 86 • 果蔬牛奶汁
- 87 • 糯米冰糖豆浆
- 87 • 山楂二米豆浆
- 87 • 清爽解腻茶

88 • 养心安神

- 88 • 小米米糊
- 89 • 莲子绿豆米糊
- 89 • 大枣花生米糊
- 89 • 莲子花生豆浆

90 • 健脑益智

- 90 • 腰果核桃奶汁
- 91 • 洋葱果菜汁
- 91 • 核桃楂米豆浆
- 91 • 黑芝麻黑米豆浆

92 • 滋阴壮阳

- 92 • 扁豆莴笋米糊
- 93 • 花生豆腐米糊
- 93 • 牛奶银耳米糊
- 93 • 百合莲子绿豆浆

94 • 益气补血

- 94 • 薏米红豆米糊
- 95 • 大豆黄芪豆浆
- 95 • 玫瑰花油菜豆浆
- 95 • 大枣枸杞豆浆

96 • 清热解表

- 96 • 冬瓜皮蛋米糊
- 97 • 蜜桃黑豆米糊
- 97 • 杏仁莲藕米糊
- 97 • 薄荷绿茶

98 • 生津润燥

- 98 • 枸杞百合米糊
- 99 • 西瓜草莓豆浆
- 99 • 豆浆猕猴桃羹
- 99 • 梅子绿茶

100 • 增强免疫力

- 100 • 大枣萝卜米糊

- 101 • 菠萝橙子草莓汁

- 101 • 木瓜猕猴桃果汁

- 101 • 红黄甜椒汁

- 102 • 薄荷蜂蜜豆浆

- 102 • 百合莲子甜豆浆

- 102 • 葱白陈皮茶



103 • 第三章 养人豆浆茶饮蔬果汁——美颜塑身抗衰老

104 • 美颜护肤

- 104 • 杏仁菊花米糊
- 105 • 大枣养颜豆浆
- 105 • 松子杏仁豆浆
- 105 • 木瓜银耳豆浆
- 106 • 蜂蜜养颜豆浆
- 106 • 圆白菜柠檬汁
- 106 • 美颜芒果梨汁
- 107 • 美颜紧肤芒果汁
- 107 • 粉嫩美肌橙子汁
- 107 • 柠檬美白西瓜汁

108 • 排毒祛痘

- 108 • 燕麦甘薯米糊
- 109 • 玉米纯豆浆
- 109 • 玉米红豆豆浆
- 109 • 芹菜豆浆

- 110 • 萝卜香梨战痘汁

- 110 • 圆白菜水果汁

- 110 • 火龙果汁

- 111 • 综合苦瓜蔬菜汁

- 111 • 栗子双瓜汁

- 111 • 芦荟蜂蜜茶

112 • 美白淡斑

- 112 • 玫瑰薏米豆浆

- 113 • 百合薏米豆浆

- 113 • 花生薏米豆浆

- 113 • 葡萄柠檬蜜豆浆

114 • 延缓衰老

- 114 • 核桃大豆米糊

- 115 • 芝麻杏仁糯米浆

- 115 • 胡萝卜黑豆豆浆

- 115 • 小麦核桃豆浆

116 ● 亮眼明眸

- 116 ● 生菜萝卜豆浆
- 117 ● 亮眼香蕉山楂汁
- 117 ● 芹菜护眼苹果汁
- 117 ● 苹果美睛果汁

118 ● 丰胸塑形

- 118 ● 纤体果乳汁
- 119 ● 纤体水果蔬菜汁
- 119 ● 蜜桃西红柿奶汁

- 119 ● 奶橙木瓜汁

120 ● 减肥瘦身

- 120 ● 荷叶桂花豆浆
- 121 ● 南瓜百合豆浆
- 121 ● 燕麦糙米豆浆
- 121 ● 美丽瘦身果茶汁
- 122 ● 美腿瘦身香瓜汁
- 122 ● 香瓜蜜桃瘦身汁
- 122 ● 菜花菠菜苹果汁

123 ● 第四章 养生豆浆茶饮蔬果汁——四季调理有讲究

124 ● 春季饮品：滋润提神

- 124 ● 金橘大米豆浆
- 125 ● 小麦仁大豆浆
- 125 ● 鲜山药大豆浆
- 125 ● 橙子苹果菠菜汁

126 ● 夏季饮品：清热消暑

- 126 ● 清凉薄荷豆浆
- 127 ● 西瓜酸奶豆浆
- 127 ● 大枣山药绿豆浆
- 127 ● 绿茶消暑豆浆
- 128 ● 百合绿茶绿豆浆
- 128 ● 雪梨西瓜汁
- 128 ● 清凉桃香酸果汁
- 129 ● 橙子莲藕苹果汁

- 129 ● 苹果苦瓜奶汁
- 129 ● 葡萄西瓜祛火汁

130 ● 秋季饮品：润肺防燥

- 130 ● 燕麦百合米糊
- 131 ● 糯米百合藕豆浆
- 131 ● 枸杞百合豆浆
- 131 ● 杏仁槐花豆浆
- 132 ● 冰糖白果豆浆
- 132 ● 荸荠雪梨豆浆
- 132 ● 绿豆百合豆浆
- 133 ● 葡萄银耳桂花汁
- 133 ● 百香哈密瓜汁
- 133 ● 橘皮莲藕蜜汁

134 • 冬季饮品：祛寒暖胃

- 134 • 大枣养生米糊
- 135 • 木耳萝卜米糊
- 135 • 鸡蛋豆腐米糊
- 135 • 栗子燕麦甜豆浆

- 136 • 大枣糯米豆浆
- 136 • 红豆萝卜小米浆
- 136 • 姜糖红茶
- 137 • 择季选食材速查

141 • 第五章 营养豆浆茶饮蔬果汁——因人施补效更佳

142 • 电脑族

- 142 • 绿豆绿茶豆浆
- 143 • 美肤提色葡萄汁
- 143 • 金橘柠檬汁
- 143 • 甘薯西柚牛奶汁

144 • 夜猫族

- 144 • 杏仁胡萝卜米糊
- 145 • 乌梅糙米糊
- 145 • 西蓝花胡萝卜汁
- 145 • 桑菊竹叶茶

146 • 体力劳动者

- 146 • 红绿甜米糊
- 147 • 枸杞莲子大豆浆
- 147 • 蔬菜浓汁
- 147 • 毛豆青椒牛奶汁

148 • 脑力劳动者

- 148 • 海带芝麻米糊
- 149 • 花生核桃米糊

- 149 • 蜂蜜核桃仁豆浆
- 149 • 莲子冰糖茶

150 • 儿童

- 150 • 花生绿豆米糊
- 151 • 核桃牛奶米糊
- 151 • 玉米绿豆米糊
- 151 • 燕麦黑芝麻豆浆
- 152 • 核桃燕麦豆浆
- 152 • 香蕉酸奶汁
- 152 • 酸奶柠檬汁
- 153 • 香瓜油菜柠檬汁
- 153 • 百香果菠萝汁
- 153 • 思念苹果橙子汁

154 • 中老年人

- 154 • 红豆核桃米糊
- 155 • 糙米南瓜米糊
- 155 • 长寿五豆豆浆
- 155 • 五谷延年豆浆



- 156 · 燕麦枸杞豆浆
- 156 · 草莓香蕉豆浆
- 156 · 唤颜醒肤菠萝汁
- 157 · 五蔬果汁
- 157 · 南瓜牛奶果菜汁
- 157 · 芹菜香瓜汁
- 158 · 孕妇**
- 158 · 百合大枣米糊
- 159 · 银耳百合黑豆浆
- 159 · 豌豆小米豆浆

- 159 · 哈密瓜奶汁
- 160 · 产妇**
- 160 · 牛奶二米糊
- 161 · 甘薯燕麦豆浆
- 161 · 红豆大枣豆浆
- 161 · 美肤纤腰果汁
- 162 · 红白蔬菜汁
- 162 · 菠菜葡萄奶汁
- 162 · 桂圆大枣养血茶

163 · 第六章 特效豆浆茶饮蔬果汁——防病祛病效果好

- 164 · 高脂血症**
- 164 · 百合黑木耳糊
- 165 · 荞麦山楂豆浆
- 165 · 柠檬陈皮豆浆
- 165 · 荞麦薏米豆浆
- 166 · 大米莲藕豆浆
- 166 · 大枣莲子豆浆
- 166 · 苹果水蜜桃豆浆

- 167 · 木瓜葡萄乳汁
- 167 · 樱桃菠萝汁
- 167 · 清爽菠萝西瓜汁
- 168 · 高血压**
- 168 · 粳米芹菜奶糊
- 169 · 黑青豆薏米豆浆
- 169 · 大豆桑叶黑米浆



- 169 · 芹菜菠萝奶汁
- 170 · 西柚黄瓜汁
- 170 · 姜椒胡萝卜汁
- 170 · 橘子萝卜汁
- 171 · 苹果芦笋芹菜汁
- 171 · 苹果蜜茶
- 171 · 木耳大枣饮

172 · 低血压

- 172 · 大枣薏米糊
- 173 · 桂圆山药黑米浆
- 173 · 草莓柠檬梨汁
- 173 · 怀芝藕米茶

174 · 胆囊炎

- 174 · 枸杞萝卜豆浆
- 175 · 豆浆萝卜苹果汁
- 175 · 葡萄梨奶汁
- 175 · 乌龙冬瓜茶

176 · 脂肪肝

- 176 · 燕麦苹果豆浆
- 177 · 荷叶豆浆
- 177 · 苹果菠菜汁
- 177 · 薏米柠檬茶

178 · 糖尿病

- 178 · 绿豆燕麦米糊
- 179 · 南瓜大豆豆浆
- 179 · 玉米须燕麦豆浆
- 179 · 玉米渣小米豆浆

- 180 · 西红柿苦瓜汁
- 180 · 胡萝卜苹果汁
- 180 · 菠萝哈密瓜汁
- 181 · 西红柿西柚汁
- 181 · 西红柿气泡汁
- 181 · 果菜菠菜汁

182 · 骨质疏松

- 182 · 燕麦白菜奶糊
- 183 · 虾肉奶糊
- 183 · 牛奶黑芝麻豆浆
- 183 · 南瓜籽十谷米浆
- 184 · 糙米花生豆浆
- 184 · 健骨猕猴桃汁
- 184 · 补钙樱桃汁
- 185 · 橘子牛奶汁
- 185 · 双果酸奶汁
- 185 · 南瓜花生牛奶汁

186 · 失眠

- 186 · 燕麦莲子米糊
- 187 · 百合葡萄干豆浆
- 187 · 芦笋山药豆浆
- 187 · 菠萝圆白菜果汁
- 188 · 薄荷味西红柿汁
- 188 · 葡萄红酒汁
- 188 · 丝瓜苹果汁
- 189 · 橙子牛奶汁
- 189 · 枣仁蜂蜜茶
- 189 · 茉莉花茶

190 • 健忘

- 190 • 核桃开心果糊
- 191 • 草莓菠萝汁
- 191 • 莴笋蔬果汁
- 191 • 增智甘蔗汁

192 • 贫血

- 192 • 黑木耳紫米糊
- 193 • 大枣花生豆浆
- 193 • 油菜菠萝豆浆汁
- 193 • 菠菜汁

194 • 食欲不振

- 194 • 西瓜水蜜桃糊
- 195 • 高粱小米豆浆
- 195 • 杂粮香蕉饮
- 195 • 乌龙戏珠茶

196 • 便秘

- 196 • 百合芝麻米糊
- 197 • 白菜绿米糊
- 197 • 甘薯山药豆浆
- 197 • 山楂大米豆浆
- 198 • 香蕉芒果排毒汁
- 198 • 奶香藕汁
- 198 • 莴笋苹果菠萝汁
- 199 • 杏仁茶
- 199 • 香蕉绿茶
- 199 • 芝麻核桃玫瑰茶

200 • 腹泻

- 200 • 蘑菇鳕鱼米糊
- 201 • 山药大枣米糊
- 201 • 干果滋补豆浆
- 201 • 萝卜蛋黄菜花汁

202 • 痔疮

- 202 • 香蕉山药米糊
- 203 • 香蕉雪梨生菜汁
- 203 • 海带黄瓜芹菜汁
- 203 • 蜂蜜柚子茶

204 • 痛经

- 204 • 大枣腰果米糊
- 205 • 大枣木瓜米糊
- 205 • 牛奶热茶
- 205 • 红花茶

206 • 月经不调

- 206 • 桂圆核桃米糊



207 • 苹果桂圆米糊
207 • 红豆养颜豆浆
207 • 姜枣红糖茶
208 • 更年期综合征
208 • 玉米百合奶糊
209 • 桂圆糯米豆浆
209 • 双黑米浆
209 • 燕麦大枣豆浆
210 • 神经衰弱
210 • 粳米南瓜奶糊
211 • 百合安神豆浆
211 • 玫瑰花豆浆
211 • 茉莉绿茶豆浆
212 • 果香美肤柠檬汁
212 • 香蕉牛奶汁
212 • 桂圆安神汁
213 • 茄子蜂蜜汁
213 • 莲子乌龙茶
213 • 菊花玫瑰茶
214 • 感冒
214 • 葱姜杏仁米糊
215 • 橙子菠萝退热汁
215 • 鲜藕苹果蜜汁
215 • 苹果椒藕汁
216 • 咳嗽
216 • 银耳橘皮米糊

217 • 雪梨苹果汁
217 • 甘蔗山药汁
217 • 雪梨止咳茶
218 • 哮喘
218 • 栗子双瓜汁
219 • 金橘柠檬杨梅汁
219 • 苦丁茶
219 • 桔梗茶
220 • 牙痛
220 • 白菜荸荠米糊
221 • 南瓜芒果蛋奶汁
221 • 芦笋苦瓜汁
221 • 鸭梨生地黄茶
222 • 口臭
222 • 山楂豆腐米糊
223 • 李子甘蓝薄荷汁
223 • 生物素木莓汁
223 • 薏米绿豆甜茶
224 • 口腔溃疡
224 • 萝卜大豆米糊
225 • 西瓜梅子汁
225 • 香蕉豆浆蜜汁
225 • 百合白菜蜜饮
226 • 苹果西红柿汁
226 • 白菜苹果柠檬汁
226 • 桑菊茶

第一章

全解豆浆茶饮蔬果汁

居家必备养生常识

毫无疑问，在日常生活中轻松饮用健康美味的饮品是每个人的愿望。豆浆、米糊、蔬果汁、茶饮这四种饮品固然营养又美味，但是如何制作才能使它们的功效发挥到最好呢？本章就为您揭秘这些健康饮品的制作小窍门。

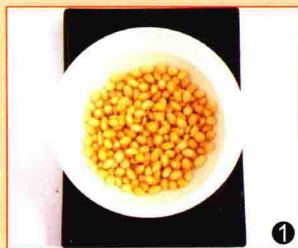


自制豆浆有讲究

自制豆浆步骤

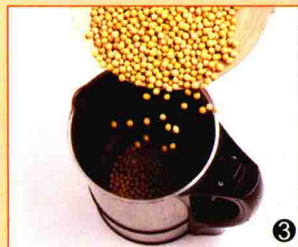
第一步 选豆

豆子的蛋白质含量超过42%，且富含多种营养成分。想要磨出口味纯正的豆浆，选择优质豆类材料是最关键的一步。选豆时，应选择颗粒饱满、大小一致、无杂色、无霉烂、无虫蛀、无破皮的优质豆类。另外，最好选择非转基因豆。（图①）



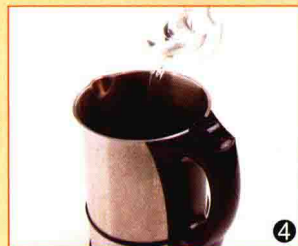
第二步 泡豆

用清水洗净豆子后才能制作豆浆。首先将其充分地浸泡，使豆质软化，然后经过粉碎、过滤及充分加热，以提高豆中营养的消化吸收率。一般情况下，干豆要用清水浸泡10~12小时，才能泡得比较充分。如果每天晚饭后把豆泡上，待第2天早上就可以用来打豆浆了。另外，选择能打干豆的豆浆机，更为方便。（图②）



第三步 制浆

制作豆浆时，要将浸泡好的豆倒入豆浆机中，加入适量水，再放上机头，接通电源，按下豆浆机的工作键，经15~20分钟，豆浆机即可自动制作好新鲜香浓的熟豆浆。如果喜欢喝口感细腻的豆浆，可用过滤网过滤后再饮用。（图③、图④、图⑤）



第四步 清洗

做好豆浆后，要将豆浆及时倒入容器，并立即清洗豆浆机，以防剩余豆浆和豆渣干结在豆浆机里面。清洗时，可用软布将豆浆机杯身、机头及刀片上的豆渣擦拭干净，然后用一个软毛刷子刷洗掉缝隙中的豆渣。要记住，千万不能将机头浸泡在水中或用水直接冲淋机头的上半部分，否则易受潮发生短路，导致豆浆机无法正常使用。

