

好生活 百事通系列

营养豆浆

在家做

《好生活百事通》编委会 / 编著

600

例

在家自制营养好豆浆，生活轻松又健康

因人因时因需调养，总能找到适合你的好豆浆
每一款豆浆都是对您最真挚的关爱和祝福

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养豆浆在家做600例 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011.11

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7920-2

I. ①营… II. ①好… III. ①豆制品—饮料—制作 IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第202045号

责任编辑: 李彦芳

特约编辑: 吴桂岩

责任印制: 刘 强

美术编辑: 成 馨

装帧设计: 王 波 程 程 车 芹

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

好生活 百事通系列

营养豆浆

在家做

《好生活百事通》编委会 / 编著

600

例

在家自制营养好豆浆，生活轻松又健康

因人因时因需调养，总能找到适合你的好豆浆
每一款豆浆都是对您最真挚的关爱和祝福

中国纺织出版社

瑞雅
ruiyabook
书业

为和谐社会
奉献智慧生活

豆香美味，营养全家

享受幸福、香浓的豆浆新生活

甘醇香浓家常豆浆呵护全家人的健康
五色营养豆浆兑现呵护人体五脏的承诺
家常保健豆浆让身体变得更强健
属于女人的豆浆，令女人变美像变魔术一样
食疗豆浆有助于人体预防各种疾病
豆浆料理和豆渣料理让生活更加多姿多彩

上架建议 健康饮食

ISBN 978-7-5064-7920-2



9 787506 479202 >

定价：29.80元

好生活百事通系列

营养豆浆在家做

600例

《好生活百事通》编委会 编著

 中国纺织出版社

豆时代, “豆” 健康

天然营养, 豆里乾坤·····	10
豆中营养, 不可或缺·····	10
豆浆中的8大营养素·····	10
豆浆DIY坊: 天天“豆”你玩·····	12
好豆浆这样做出来·····	12
制作豆浆的注意事项·····	13
来, 我们聊聊豆浆机·····	14
选好豆浆机, 做出好豆浆·····	14
豆浆机的使用技巧·····	14
没有豆浆机, 照样做豆浆·····	15
保存豆浆就这么简单·····	16

隔天保存豆浆法·····	16
7天保存豆浆法·····	16
长时间保存豆浆的秘诀·····	16
豆浆与牛奶的PK, 谁更“范儿”·····	17
豆浆, 会喝才健康·····	18
辨识优质豆浆, 要知3个字·····	18
喝豆浆的讲究·····	19
哪些人不宜喝豆浆·····	19
别拿豆渣不当营养·····	20
小豆渣, 大营养·····	20
豆渣, 今天你吃了吗·····	20

Part 1 五彩缤纷的豆浆家族

本章养生豆浆导读速查表·····	22
豆浆原来也可以多姿多彩·····	23
粮豆巧搭, 营养更佳·····	23
蔬果美味, 如痴如醉·····	23
芬芳花草, 别样风情·····	23
经典五谷豆浆·····	24
黄豆原味豆浆·····	24
绿豆清凉豆浆·····	25
黑豆营养豆浆·····	26
红豆养颜豆浆·····	27
青豆开胃豆浆·····	28
豌豆润肠豆浆·····	28
黄豆牛奶豆浆·····	29
花生牛奶豆浆·····	30

燕麦豆浆·····	31
荞麦薏米豆浆·····	32
大米莲藕豆浆·····	33
玉米纯豆浆·····	34
玉米红豆豆浆·····	35
健康蔬果豆浆·····	36
生菜胡萝卜豆浆·····	36
苹果水蜜桃豆浆·····	37
雪梨猕猴桃豆浆·····	37
草莓香蕉豆浆·····	38
干果滋补豆浆·····	39
菠萝豆浆·····	40
芦笋豆浆·····	40
核桃花生豆浆·····	41

芹菜豆浆	41
芬芳花草豆浆	42
百合莲子甜豆浆	42
玫瑰花豆浆	43
茉莉绿茶豆浆	44

金银花豆浆	45
桂花甜豆浆	45
绿茶豆浆	46
百合红豆豆浆	47
薄荷蜂蜜豆浆	48

Part 2 一碗豆浆，呵护全家

本章养生豆浆导读速查表

香浓豆浆，全家共享

宝宝的豆浆：成长的“助推剂”	51
妈妈的豆浆：营养的“植物奶”	51
爸爸的豆浆：活力的源泉	51
老年人的豆浆：长寿的滋补液	51

宝宝

燕麦黑芝麻豆浆	52
核桃燕麦豆浆	53

孕妈妈

银耳百合黑豆浆	54
豌豆小米豆浆	55

新妈妈

甘薯山药豆浆	56
红豆红枣豆浆	57

更年期

桂圆糯米豆浆	58
莲藕雪梨豆浆	59
燕麦红枣豆浆	59

爸爸

芦笋山药豆浆	60
枸杞小米豆浆	61

老年人

长寿五豆豆浆	62
五谷延年豆浆	63
燕麦枸杞山药豆浆	64



Part 3 五色豆浆养五脏

本章养生豆浆导读速查表

每种颜色都是对健康的承诺

红色——对心的承诺	67
黑色——对肾的承诺	67
青色——对肝的承诺	67

黄色——对脾的承诺	67
白色——对肺的承诺	67

红色养心

红枣枸杞豆浆	68
红枣莲子豆浆	69

红绿豆百合豆浆	69
黑色补肾	70
黑芝麻黑米豆浆	70
桂圆山药黑米浆	71
青色益肝	72
玉米葡萄干豆浆	72
绿豆枸杞红枣浆	73
黑米青豆豆浆	73

黄色健脾	74
高粱玉米红枣豆浆	74
山楂二米豆浆	75
糯米冰糖黄豆浆	76
核桃楂米豆浆	77
白色润肺	78
百合莲子绿豆浆	78
冰糖白果豆浆	79
荸荠雪梨豆浆	80

Part 4 豆浆，还是家常的好

本章养生豆浆导读速查表	82
“家常养生豆浆”必备食材及其作用	83
补气	84
黄豆黄芪大米豆浆	84
莲子花生豆浆	85
人参红豆紫米豆浆	85
活血	86
玫瑰花油菜黑豆浆	86
山楂大米豆浆	87
清火	88
绿豆百合菊花豆浆	88
慈姑桃米豆浆	89

排毒	90
蒲公英小米绿豆浆	90
绿豆甘薯豆浆	91
燕麦糙米豆浆	92
海带豆浆	93
祛湿	94
薏米红绿豆浆	94
黑豆蜂蜜豆浆	95
滋补	96
花生豆浆	96
柠檬花生紫米豆浆	97
饴糖补虚豆浆	98
清甜玉米银耳豆浆	98

Part 5 清清豆香，四时飘香

本章养生豆浆导读速查表	100
人间好时节，四季饮豆浆	101
春饮，滋阴润燥	101
夏饮，生津止渴	101

秋饮，清肺益气	101
冬饮，祛寒暖胃	101
春养生机	102
金橘大米豆浆	102

小麦仁黄豆浆	103
鲜山药黄豆浆	103
夏消暑热	104
清凉薄荷豆浆	104
西瓜酸奶豆浆	105
红枣山药绿豆浆	106
绿茶消暑豆浆	107
百合绿茶绿豆浆	107

秋补阴津	108
糯米百合藕豆浆	108
枸杞百合豆浆	109
杏仁槐花豆浆	110
蜜豆浆	111
冬藏阳气	112
栗子燕麦甜豆浆	112
黄豆红枣糯米豆浆	113
红豆胡萝卜小米浆	114

Part 6 有滋有味的豆浆食疗

本章养生豆浆导读速查表	116
--------------------------	------------

在似药非药的美味中享受健康	117
----------------------------	------------

高血压	118
------------------	------------

黑青豆薏米豆浆	118
黄豆桑叶黑米浆	119

糖尿病	120
------------------	------------

南瓜黄豆豆浆	120
黑豆玉米须燕麦豆浆	121

高血脂	122
------------------	------------

荞麦山楂豆浆	122
柠檬陈皮薏米豆浆	123

脂肪肝	124
------------------	------------

燕麦苹果豆浆	124
荷叶豆浆	125

骨质疏松	126
-------------------	------------

牛奶黑芝麻豆浆	126
南瓜子十谷米浆	127

贫血	128
-----------------	------------

桂圆红豆豆浆	128
红枣花生豆浆	129

便秘	130
-----------------	------------

甘薯山药燕麦豆浆	130
香蕉可可豆浆	131
西瓜草莓豆浆	132
玉米渣小米豆浆	133

失眠	134
-----------------	------------

小米百合葡萄干豆浆	134
高粱小米豆浆	135
百合安神豆浆	136
枸杞莲子黄豆浆	137

过敏	138
-----------------	------------

洋甘菊豆浆	138
红枣大麦豆浆	139
芝麻黑枣黑豆浆	140



Part 7 “豆”养花样女人

本章养生豆浆导读速查表.....142

豆浆女人：变美就像变魔术.....143

关键词1：雌性激素.....143

关键词2：铁元素.....143

关键词3：完美.....143

关键词4：瘦身.....143

润肤.....144

红枣莲子养颜豆浆.....144

松子杏仁豆浆.....145

蜜花豆浆.....145

木瓜银耳豆浆.....146

栀子莲心豆浆.....147

蜂蜜养颜豆浆.....147

美白.....148

玫瑰薏米豆浆.....148

百合薏米豆浆.....149

花生薏米豆浆.....150

葡萄柠檬蜜豆浆.....151

纤体.....152

荷叶桂花豆浆.....152

麦芽豆浆.....152

南瓜百合豆浆.....153

苹果柠檬豆浆.....154

生菜豆浆.....155

乌发.....156

黑芝麻豆浆.....156

芝麻蜂蜜豆浆.....157

蜂蜜核桃仁豆浆.....157

抗衰老.....158

黑芝麻杏仁糯米浆.....158

胡萝卜黑豆豆浆.....159

小麦核桃红枣豆浆.....160

Part 8 上班了，美好一天“浆”开始

本章养生豆浆导读速查表.....162

教你过忙里偷闲的“煮豆”生活.....163

晚上泡豆早上喝.....163

豆浆加蜜才好喝.....163

各种饮品换着喝.....163

美味豆浆天天喝.....163

清心明目.....164

菊花枸杞豆浆.....164

枸杞胡萝卜豆浆.....165

抵抗辐射.....166

黄绿豆绿茶豆浆.....166

海带无花果豆浆.....167

花粉瓜米绿豆浆.....167

释放压力.....168

榛子仁豆浆.....168

菠菜虾皮豆浆.....169

双黑米浆.....170

牛奶开心果豆浆.....171

缓解疲劳.....172

花生腰果豆浆	172
黑红绿豆浆	173
杏仁榛子豆浆	174
葡萄干豆浆	175
芦笋山药豆浆	176
甘薯南瓜豆浆	177

提神醒脑.....178

健脑豆浆	178
核桃杏仁豆浆	179
咖啡豆浆	180
桂圆豆浆	181
核桃芝麻枸杞豆浆	181
糙米花生豆浆	182

Part 9 百变新潮“豆”滋味

本章养生豆浆导读速查表.....184

变脸：将豆香美味进行到底.....185

平凡的豆浆→超凡的菜	185
丑陋的豆渣→变美的你	185

豆浆料理.....186

西红柿玉米粒汤	186
红糖姜汁蛋浆羹	187
豆浆白茯苓粥	187
豆浆桂花玉米笋	188
豆浆玉米芝麻糕	188
豆浆滋补饭	189
豆浆鸡蛋糕	189
豆浆熘苹果楂糕	190
豆浆荔蕉菠萝汁	190
豆浆桃实糯米糊	191
豆浆核桃蛋饼	191
薏米百合豆浆粥	192
豆浆奶油南瓜	192

豆浆葡萄干姜汁	193
香蕉苹果浆奶汁	193
豆浆猕猴桃羹	194
豆浆打卤面	194
豆浆核桃蜜	195
豆浆黑芝麻汤圆	195

豆渣料理.....196

芹菜炒豆渣	196
香菇炒豆渣	197
什蔬炒豆渣	197
白菜炒豆渣	198
素炒豆渣	198
豆渣丸子	199
葱香豆渣饼	199
豆渣玉米面粥	200
豆渣松饼	200
豆渣馒头	201
椰香燕麦豆渣粥	201

附录 1 百姓最爱喝的豆浆大推荐	202
------------------------	-----

附录 2 用养生豆浆食材制作的经典果蔬汁推荐	205
------------------------------	-----

附录 3 养生豆浆部分食材营养成分含量一览表	207
------------------------------	-----



天然营养，豆里乾坤

豆中营养，不可或缺

豆类营养价值很高，一直是我国传统饮食中不可缺少的重要组成部分。《黄帝内经·素问》中说：“五谷宜为养，失豆则不良”，就是说，五谷是有营养的，但不搭配豆类，营养就会失去平衡。民间更有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。根据营养成分和含量的不同，豆类可分为两种：大豆类，如黄豆、青豆、黑豆等；其他豆类，如绿豆、红豆、豌豆、豇豆、扁豆、刀豆、蚕豆等。

现代营养学研究证明，豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食物。豆类富含蛋白质，同时几乎不含胆固醇，是中国人补充蛋白质、钙和锌的最佳食物来源。豆类中所含的不饱和脂肪酸很多，因而是预防高血压、冠心病、动脉

粥样硬化等疾病的理想食品。每天适量多吃些豆类食物及其制品，可有效增强免疫力，降低患病的概率。

需要指出的是，如果将五谷杂粮随意搭配制成豆浆，就可将人体中最需要的8大重要营养元素积聚在一起，更有利于人体全面吸收各种营养。

豆浆中的8大营养素

大豆卵磷脂

大豆卵磷脂的主要作用有：延缓人体衰老；有效降低血脂和胆固醇；保护肝脏，预防脂肪肝；使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率等。

大豆蛋白

大豆类食物所含的高蛋白属于优质植物蛋白，是冠心病患者及血脂异常、胆固



醇超标、肥胖者摄取蛋白质的最佳选择。若按蛋白质含量来算，1杯豆浆(350~400毫升)约相当于25克的牛腱子肉。

大豆异黄酮

大豆异黄酮被称为植物雌激素，具有抑制和协同的双向调节作用：当人体内雌激素水平偏低时，可提高体内雌激素水平；当人体内雌激素水平过高时，可降低体内雌激素水平。另外，大豆异黄酮还能缓解女性更年期综合征的部分症状。

膳食纤维

膳食纤维具有以下作用：调节血脂，降低胆固醇，可预防冠心病等病症；促进胃肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，预防便秘；预防胆结石的形成；降低血糖含量；减少身体对热量的摄入及对食物中油脂的吸收；预防肠癌、乳腺癌等。

不饱和脂肪酸

机体的正常运行要依赖于两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。相较于饱和脂肪酸而言，不饱和脂肪酸是一种较为健康的脂肪酸，具有降低血液黏度、降低胆固醇、改善血液微循环、保护脑血管、增强记忆力和思维能力的作用，可预防血脂异常、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、风湿病、心脑血管等疾病的发生。

无机盐

大豆类食物中含有钙、铁、镁、磷等多种无机盐，将其做成豆浆后，其中的钙

能明显地预防骨质疏松症的发生；铁能预防缺铁性贫血，令皮肤充盈血色；镁能缓解神经紧张、情绪不稳等；磷能维持牙齿和骨骼健康。

大豆皂素

大豆皂素是一种具有防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，可增强人体免疫力，并抑制癌细胞的成长。科学研究证实，大豆皂素对多种癌细胞都有抑制作用。

大豆低聚糖

大豆低聚糖是大豆类食物中所含可溶性碳水化合物的总称，具有通便洁肠、促进肠道内双歧杆菌增殖、降低血清胆固醇和保护肝脏的作用，所以常喝豆浆可以保持肠道生态和谐健康。

✿ “五谷宜为养，失豆则不良”，饮食中缺少豆类，营养就不能达到平衡。



豆浆DIY坊：天天“豆”你玩

好豆浆这样做出

DIY1：选豆

想要磨出口味醇正的豆浆，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、无破皮的优质豆类材料。另外，最好选择非转基因豆，这种豆子的蛋白质含量超过42%，且富含多种营养，更适合制作豆浆（图①）。



① 千万别选霉烂的豆子哟！

DIY2：泡豆

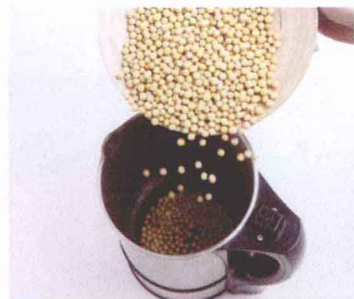
用清水洗净豆子后才能制作豆浆。要将其充分地浸泡，使豆质软化，然后经过粉碎、过滤及充分加热，以提高豆中营养的消化吸收率。一般情况下，干豆要用清水浸泡10~12小时，才能泡得比较充分。也可以在每天晚饭后把豆泡上，待第2天早上就可以用来打豆浆了（图②）。另外，选择能打干豆的豆浆机，更为方便。



② 选好的豆子最好浸泡一整夜哟！

DIY3：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，至上水位线和下水位线之间，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，可用购买豆浆机时随机赠送的过滤网过滤后再饮用（图③、图④、图⑤）。



③ 金属材质的豆浆机比塑料材质的豆浆机更有安全保障哟！



④ 水不可添加太多，至上水位线和下水位线之间即可。



⑤ 放入材料后，按下工作键，就等着喝豆浆吧！

DIY4: 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硬在豆浆机的表面。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。但要记住,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,否则易使电源线受潮短路,导致豆浆机无法正常使用(图⑥)。



⑥ 制作好的豆浆要及时倒入容器,以便清洗豆浆机。

DIY5: 冷藏

做好的豆浆最好一次喝完,喝剩下的豆浆要倒入密闭盛器中,放入冰箱冷藏,饮用时需煮沸。但是,放入冰箱冷藏的豆浆也应尽快喝完,以免存放时间过长,导致豆浆变质(图⑦)。



⑦ 喝剩下的豆浆要密闭冷藏,饮用时需煮沸。

制作豆浆的注意事项

选干豆不如选湿豆

经过浸泡的豆子,由于表皮的脏物已经清除,因此可以大大提高豆中营养的消化吸收率。而且充分浸泡豆子,可使其中所含的微量黄曲霉素(豆腥味的来源)含量大大降低。

宜用清水做豆浆

直接用泡豆的水做出的豆浆,不仅有咸味、不鲜美,而且也不卫生,饮用后有损健康,还可能导致腹痛、腹泻、呕吐。所以,浸泡豆子后要倒掉黄色碱水,用清水将豆子清洗几遍,这样才能做出好豆浆,并保证卫生和健康。

豆浆煮开喝才健康

豆浆未煮开会对人体有害,因为其中含有的皂素、胰蛋白酶抑制物这两种有毒物质对胃肠道会产生刺激,从而引起中毒症状。所以,在豆浆煮沸后应继续加热3~5分钟,这样煮出来的豆浆才是安全和健康的。

豆浆里不宜放鸡蛋

鸡蛋虽好,但放在豆浆中却会妨碍人体吸收营养。因为鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生不易被人体吸收的物质,从而降低二者的营养价值。

来，我们聊聊豆浆机

选好豆浆机，做出好豆浆

购买场所

一般宜在当地选择具有较高商业信誉的大型商场或超市购买豆浆机，这样可以保证产品的质量，售后服务也会有保证。

安全系数

豆浆机要符合国家安全标准，必须带有安全认证标志等。挑选时还应检查豆浆机的电源插头、电线等是否有缺陷。

容量

可根据家庭人口的多少选择豆浆机的容量。比如，1~2人宜选择800~1000毫升的豆浆机；3~4人宜选择1000~1300毫升的豆浆机；4人以上宜选择1200~1500毫升的豆浆机等。

出浆速度

最好选择能打干豆的全自动豆浆机，不需要泡豆，且出浆速度较快，20分钟左右即可做出豆浆。如果不是很忙碌，也可以选择只能打泡豆的全自动豆浆机，这种豆浆机价格相对比较便宜，且刀片不易磨损。

刀片

好的豆浆机之所以能做出营养又好喝的豆浆，主要是因为有好的刀片。好的刀

✿选择质量好的豆浆机，可以帮你轻松制作出美味营养的好豆浆。

片应该具有一定的螺旋倾斜角度，旋转起来后不仅碎豆彻底，而且甩浆有力，可以将豆中的营养充分释放出来。

好豆浆标准

好豆浆应有股浓浓的豆香味，口感顺滑，晾凉时表面有一层油皮；豆渣的质地应均匀，如果不均匀且较粗，说明豆子的营养没能均匀地释放到浆液中去，这样做出来的豆浆不仅口感差，营养价值也会大打折扣。

豆浆机的使用技巧

●在用豆浆机制作豆浆时，一定要记住安装拉法尔网，否则豆浆机在打浆过程中会有豆浆溅出，容易导致烫伤。

●豆浆机的拉法尔网在打完豆浆后要及时清洗干净。

●在拆卸豆浆机的拉法尔网时，一定要注意方法的正确性，以免发生意外。

●要保证豆浆机的机头内不进水。

●在取出或放入豆浆机的机头部分前，一定要先切断电源。

●若豆浆机的电源线损坏，应到专业的豆浆机售后服务处购买专用电源线来更换。

●购买豆浆机时随机附送的过滤杯是过滤豆浆用的，制作豆浆时一定要从杯体内取出来备用。

●豆浆机的电热器、防溢电极和温度传感器要及时清洗干净。

●使用豆浆机时，要使豆浆机与插座保持一定的距离，既要让插头处于可触及范围，又要远离易燃易爆物品，同时应保证电源插座接地线良好接地。

●煮豆浆时，要将豆浆机放在孩子不容易接触到的地方，以防发生意外。

●制作豆浆时，要先将豆子或其他材料加入杯体内，然后再加水至上、下水位线之间。

●使用豆浆机时，要按照使用说明书来按压功能键，并选择相应的工作程序，否则制作出的豆浆可能会无法满足口感等方面的要求。

●在用豆浆机制作豆浆后，不要拔、插电源线插头并重新按键执行工作程序，否则可能会造成豆浆溢出或长鸣报警。

●将做豆浆的材料放入豆浆机杯体内时，

应注意尽量均匀平放在杯体底部。

●如果在用豆浆机制作豆浆过程中停电，尤其是打浆后期至工作完成期间发生停电，就不要再按下功能键进行工作，否则容易造成加热器糊管，导致打浆时豆浆溅出或引起豆浆机长鸣报警。

●在制作好豆浆后，尤其是在制作好的全营养豆浆和绿豆豆浆冷却后，不要再二次加热、打浆，否则会造成糊管。

没有豆浆机，照样做豆浆

如果没有全自动豆浆机，准备一台家用搅拌机，同样可以做出香浓的豆浆。用家用搅拌机制作豆浆的步骤如下：

泡豆

选择黄豆、黑豆、青豆或绿豆、红豆等豆类材料。一般来说，黄豆、黑豆、青豆需浸泡10~12小时；绿豆、红豆等需要浸泡4~6小时。

打浆

浸泡好的豆子可以少量多次地放进搅拌机中，加少许清水搅打40秒左右，即停下休息1~2分钟，以免电机超负荷运转而损坏。另外，家用搅拌机一般都有滤网，汁和渣会自动分离，可直接将搅打出的豆浆倒入锅中。

煮浆

将生豆浆倒入锅内，不盖锅盖，大火烧开后转小火煮5~8分钟，至豆浆表面的泡沫完全消失、豆浆煮熟透时，才可饮用。