

•超经典营养配方大公开



口味、营养全面升级•

全民豆浆

第一书



保健营养大师 | 陈志田 | 主编



保健营养大师——陈志田
首都保健营养美食学会特邀理事
北京名人美食保健协会理事



88道健康保健豆浆
保肝、护肾、防癌、健脾胃……
126道祛病强身豆浆
降血压、降血糖、降血脂……
88道不同人群宜喝的豆浆
孕产妇、老年人、婴幼儿……
126道蔬果、花草豆浆、
蔬果汁、米糊、米浆……

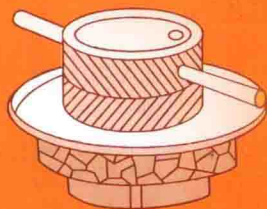
CTS | 湖南美术出版社



全民豆浆

第一书

保健营养大师 | 陈志田 | 主编



目录

- 006 豆浆机的选购
- 008 豆浆机的结构
- 009 豆浆机的使用
- 010 豆浆的营养成分及功效
- 012 优质豆浆的关键指数及鉴别
- 013 饮用豆浆的注意事项
- 015 豆浆的养生保健功效

PART 01

经典原味豆浆

- 018 黄豆豆浆
- 019 黑豆豆浆
- 020 红豆豆浆
- 021 绿豆豆浆
- 022 青豆豆浆
- 022 豌豆豆浆

PART 02

保健豆浆

润肺

- 024 黑豆银耳浆
- 025 杏仁大米豆浆
- 026 绿红豆百合豆浆
- 027 莲子花生豆浆
- 028 补肺大米豆浆
- 029 甘润莲香豆浆



保肝

- 030 栗子燕麦豆浆
- 031 芝麻黑米豆浆
- 032 五豆红枣浆

护肾

- 033 松花黑米豆浆
- 034 核桃大米豆浆
- 035 冰糖白果豆浆
- 036 牛奶花生豆浆
- 037 补肾黑芝麻豆浆
- 038 豌豆小米豆浆
- 038 黑米豆浆

健脾胃

- 039 小米红豆浆
- 040 红绿二豆浆
- 040 消食山楂糙米浆
- 041 清口龙井豆浆
- 041 高粱红枣豆浆
- 042 开胃五谷酸奶豆浆
- 042 助消化高粱豆浆
- 043 薄荷大米二豆浆
- 043 百合莲子二豆饮

养心

- 044 莲枣红豆浆
- 044 红枣枸杞豆浆
- 045 花生百合莲子浆
- 045 宁心百合红豆浆
- 046 百合莲子绿豆浆
- 046 黑豆糯米豆浆
- 047 小米红枣豆浆
- 047 竹叶米豆浆

补气

- 048 小米绿豆浆
- 049 人参红豆紫米豆浆
- 049 黄豆红枣糯米豆浆

乌发

- 050 芝麻花生黑豆浆
- 051 二黑豆浆
- 051 芝麻蜂蜜豆浆
- 052 蜂蜜核桃豆浆
- 052 乌发黑芝麻豆浆

祛湿

- 053 薏米红绿豆浆
- 054 荞麦薏米豆浆
- 054 山药薏米豆浆
- 055 紫薯南瓜豆浆
- 055 玉米小米豆浆

去火

- 056 蒲公英小米绿豆浆
- 057 大米百合荸荠豆浆
- 057 绿豆百合菊花豆浆
- 058 香草黑豆米浆
- 058 口果柠豆浆

明目

- 059 山药枸杞豆浆
- 059 花生豆浆

活血化淤

- 060 玫瑰花油菜黑豆浆



Contents



- 061 慈菇桃子小米绿豆浆
- 061 山楂大米豆浆
- 062 葡萄干酸豆浆
- 062 大米莲藕豆浆

抗衰老

- 063 小麦核桃红枣豆浆
- 064 干果豆浆
- 064 牛奶开心果豆浆

抗辐射

- 065 黄绿豆茶豆浆
- 066 花粉木瓜薏米绿豆浆
- 066 绿豆海带无花果豆浆

排毒瘦身

- 067 燕麦糙米豆浆
- 067 绿豆红薯豆浆
- 068 山楂红豆浆
- 068 解毒胡萝卜豆浆
- 069 海带豆浆
- 069 香蕉草莓豆浆

提神健脑

- 070 黑红绿豆浆
- 071 杏仁榛子豆浆



- 071 红枣绿豆豆浆
- 072 杏仁豆浆
- 072 核桃豆浆
- 073 黑芝麻花生豆浆
- 073 五谷豆浆

防癌抗癌

- 074 核桃黑芝麻豆浆
- 075 红薯山药麦豆浆
- 075 果仁豆浆
- 076 糙米豆浆
- 076 草莓豆浆

增强免疫

- 077 糙米花生浆
- 077 薏米百合豆浆
- 078 高钙豆浆
- 078 风味杏仁豆浆
- 079 五色滋补豆浆
- 079 菊花雪梨黄豆浆
- 080 补虚饴糖豆浆
- 080 八宝豆浆
- 081 黄金米豆浆
- 081 温补杏仁豆浆

解暑

- 082 清凉冰豆浆
- 082 绿桑百合浆
- 083 三豆消暑浆
- 083 绿豆红枣豆浆

润肤美容

- 084 养颜燕麦核桃豆浆
- 084 红枣养颜豆浆

PART 03 食疗豆浆

降血压

- 086 黑豆青豆薏米豆浆
- 087 荷叶小米黑豆豆浆
- 087 黄豆桑叶黑米豆浆

降血糖

- 088 薏米荞麦红豆浆
- 089 黑豆玉米须燕麦豆浆
- 089 荞麦枸杞豆浆
- 090 玉米豆浆
- 090 小米豆浆
- 091 高粱小米豆浆
- 091 燕麦小米豆浆

降血脂

- 092 荞麦山楂豆浆
- 093 柠檬薏米豆浆
- 093 百合红豆大米豆浆
- 094 荞麦大米豆浆
- 094 荷桂茶豆浆
- 095 清肝生菜豆浆
- 095 荞麦豆浆

改善贫血

- 096 红豆桂圆豆浆
- 096 红枣花生豆浆
- 097 枸杞黑芝麻豆浆
- 097 麦仁豆浆
- 098 红枣豆浆
- 098 桂圆红枣豆浆

改善失眠

- 099 小米百合葡萄干豆浆
- 100 糯米百合藕豆浆
- 100 红豆小米豆浆
- 101 榛子豆浆
- 101 清香莴苣绿豆浆

预防脂肪肝

- 102 燕麦米豆浆
- 103 南瓜豆浆
- 103 山楂银耳豆浆

防止骨质疏松

- 104 牛奶芝麻豆浆
- 104 板栗小米豆浆

缓解湿疹

- 105 绿豆苦瓜豆浆
- 106 薏米红枣豆浆
- 106 白萝卜豆浆

抗过敏

- 107 红枣大麦豆浆
- 107 黑芝麻黑枣豆浆
- 108 木耳黑豆浆
- 108 木耳黑米豆浆

改善便秘

- 109 黑米南瓜豆浆
- 109 红薯芝麻豆浆
- 110 西芹豆浆
- 110 燕麦豆浆



PART 04 不同人群 宜喝豆浆

孕妇

- 112 百合银耳黑豆浆
- 112 小米豌豆豆浆
- 113 糯米豆浆
- 113 玉米银耳枸杞豆浆
- 114 香蕉豆浆
- 114 燕麦苹果豆浆

产妇

- 115 红豆红枣豆浆
- 115 腰果小米豆浆
- 116 薏米豆浆
- 116 红薯豆浆
- 117 山药豆浆
- 117 红薯山药豆浆

婴幼儿

- 118 燕麦芝麻豆浆
- 118 核桃燕麦豆浆
- 119 滋养杞米豆浆
- 119 胡萝卜豆浆

老年人

- 120 豌豆绿豆大米豆浆
- 120 燕麦枸杞山药豆浆
- 121 百合莲子银耳浆
- 121 养生干果豆浆
- 122 黄豆黄芪大米豆浆
- 122 降压南瓜二豆浆

更年期

- 123 桂圆糯米豆浆
- 123 燕麦红枣豆浆
- 124 板栗燕麦豆浆
- 124 莲藕豆浆

脑力工作者

- 125 健脑豆浆
- 125 橘柚豆浆
- 126 玉米红豆豆浆
- 126 小麦玉米豆浆

PART 05 蔬果·花草 豆浆

蔬果豆浆

- 128 玉米苹果豆浆
- 128 桂圆山药豆浆
- 129 百合豆浆
- 129 芋艿豆浆
- 130 芦笋绿豆浆
- 130 土豆豆浆
- 131 西芹芦笋豆浆
- 131 黄瓜雪梨豆浆
- 132 白萝卜冬瓜豆浆
- 132 荷叶豆浆
- 133 胡萝卜黑豆豆浆
- 133 青葱燕麦豆浆
- 134 芹枣豆浆
- 134 玉米葡萄豆浆
- 135 山药青黄豆浆
- 135 荸荠黑豆浆
- 136 百合荸荠梨豆浆
- 136 山药米豆浆
- 137 黑豆雪梨大米豆浆
- 137 苹果豆浆
- 138 西瓜豆浆
- 138 菠萝豆浆
- 139 香桃豆浆
- 139 雪梨豆浆
- 140 猕猴桃豆浆
- 140 哈密瓜豆浆
- 141 葡萄豆浆
- 141 香橙豆浆
- 142 蜜柚黄豆浆
- 142 金橘红豆浆
- 143 山楂豆浆
- 143 椰汁豆浆

- 144 火龙果豆浆
- 144 木瓜豆浆
- 145 杂果豆浆
- 145 苹果水蜜桃豆浆
- 146 雪梨猕猴桃豆浆
- 146 冰镇香蕉草莓豆浆

花草豆浆

- 147 茉莉绿茶豆浆
- 147 茉莉花豆浆
- 148 菊花枸杞豆浆
- 148 清凉薄荷豆浆
- 149 绿茶百合豆浆
- 149 玫瑰薏米豆浆
- 150 金银花豆浆
- 150 菊花绿豆浆
- 151 绿茶豆浆
- 151 美颜杂花豆浆
- 152 清心菊花豆浆
- 152 怡情绿茶豆浆

PART 06

五谷· 蔬果汁

五谷汁

- 154 薏米汁
- 154 薏米百合汁
- 155 牛奶黑米汁
- 155 黑米黄豆汁
- 156 黑米黑豆汁
- 156 玉米汁
- 157 玉米扁豆木瓜汁



- 157 玉米枸杞汁
- 158 糯米汁
- 158 糯米红枣汁
- 159 糯米莲子山药汁
- 159 小米汁
- 160 红豆小米汁
- 160 小米桂圆红糖汁
- 161 玉米燕麦片汁
- 161 板栗燕麦黄豆浆
- 162 大米土豆汁
- 162 大米黄豆汁
- 163 山药扁豆大米汁
- 163 大米南瓜花生仁汁

蔬果汁

- 164 西瓜汁
- 164 西红柿汁
- 165 葡萄汁
- 165 苹果汁
- 166 梨汁
- 166 油菜紫包菜汁
- 167 花生豆奶
- 167 花生乳
- 168 核桃杏仁露
- 168 红豆香蕉酸奶汁



- 176 玉米绿豆糊
- 176 红枣核桃米糊
- 177 枣杞生姜米糊
- 177 核桃藕粉糊
- 178 莲子奶糊
- 178 红豆莲子糊
- 179 腰果花生米糊
- 179 蛋黄米糊
- 180 山药芝麻糊
- 180 牛奶香蕉糊
- 181 小米芝麻糊
- 181 黑豆芝麻米糊
- 182 核桃花生麦片米糊
- 182 桑葚黑芝麻糊
- 183 红豆山楂米糊
- 183 莲子百合红豆糊

米浆

- 184 养生十谷米浆
- 184 迷情紫米浆
- 185 大米糙米浆
- 185 核桃腰果米浆
- 186 红薯大米浆
- 186 养心桂圆米浆
- 187 山药莲子米浆
- 187 花生芝麻米浆
- 188 杏仁米浆
- 188 四神米浆
- 189 莲子花生豆米浆
- 189 南瓜黄豆大米浆
- 190 黑米核桃浆
- 190 枸杞核桃米浆
- 191 黑米黄豆核桃浆
- 191 薏米米浆
- 192 补气香米浆
- 192 健脑糙米花生浆

PART 07

米糊· 米浆

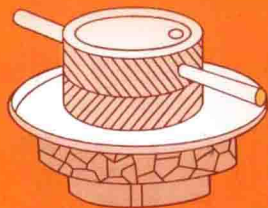
米糊

- 170 红薯米糊
- 170 花生米糊
- 171 山药米糊
- 171 玉米米糊
- 172 南瓜米糊
- 172 胡萝卜米糊
- 173 枸杞芝麻糊
- 173 花生芝麻糊
- 174 薏米芝麻双仁米糊
- 174 芝麻首乌糊
- 175 芝麻栗子羹
- 175 薏米红豆糊

全民豆浆

第一书

保健营养大师 | 陈志田 | 主 编



目录

- 006 豆浆机的选购
- 008 豆浆机的结构
- 009 豆浆机的使用
- 010 豆浆的营养成分及功效
- 012 优质豆浆的关键指数及鉴别
- 013 饮用豆浆的注意事项
- 015 豆浆的养生保健功效

PART 01

经典原味 豆浆

- 018 黄豆豆浆
- 019 黑豆豆浆
- 020 红豆豆浆
- 021 绿豆豆浆
- 022 青豆浆
- 022 豌豆豆浆

PART 02

保健豆浆

润肺

- 024 黑豆银耳浆
- 025 杏仁大米豆浆
- 026 绿红豆百合豆浆
- 027 莲子花生豆浆
- 028 补肺大米豆浆
- 029 甘润莲香豆浆



保肝

- 030 栗子燕麦豆浆
- 031 芝麻黑米豆浆
- 032 五豆红枣浆

护肾

- 033 松花黑米豆浆
- 034 核桃大米豆浆
- 035 冰糖白果豆浆
- 036 牛奶花生豆浆
- 037 补肾黑芝麻豆浆
- 038 豌豆小米豆浆
- 038 黑米豆浆

健脾胃

- 039 小米红豆浆
- 040 红绿二豆浆
- 040 消食山楂糙米浆
- 041 清口龙井豆浆
- 041 高粱红枣豆浆
- 042 开胃五谷酸奶豆浆
- 042 助消化高粱豆浆
- 043 薄荷大米二豆浆
- 043 百合莲子二豆饮

养心

- 044 莲枣红豆浆
- 044 红枣枸杞豆浆
- 045 花生百合莲子浆
- 045 宁心百合红豆浆
- 046 百合莲子绿豆浆
- 046 黑豆糯米豆浆
- 047 小米红枣豆浆
- 047 竹叶米豆浆

补气

- 048 小米绿豆浆
- 049 人参红豆紫米豆浆
- 049 黄豆红枣糯米豆浆

乌发

- 050 芝麻花生黑豆浆
- 051 二黑豆浆
- 051 芝麻蜂蜜豆浆
- 052 蜂蜜核桃豆浆
- 052 乌发黑芝麻豆浆

祛湿

- 053 薏米红绿豆浆
- 054 荞麦薏米豆浆
- 054 山药薏米豆浆
- 055 紫薯南瓜豆浆
- 055 玉米小米豆浆

去火

- 056 蒲公英小米绿豆浆
- 057 大米百合荸荠豆浆
- 057 绿豆百合菊花豆浆
- 058 香草黑豆米浆
- 058 口果柠豆浆

明目

- 059 山药枸杞豆浆
- 059 花生豆浆

活血化淤

- 060 玫瑰花油菜黑豆浆

改善失眠

- 099 小米百合葡萄干豆浆
- 100 糯米百合藕豆浆
- 100 红豆小米豆浆
- 101 榛子豆浆
- 101 清香莴苣绿豆浆

预防脂肪肝

- 102 燕麦米豆浆
- 103 南瓜豆浆
- 103 山楂银耳豆浆

防止骨质疏松

- 104 牛奶芝麻豆浆
- 104 板栗小米豆浆

缓解湿疹

- 105 绿豆苦瓜豆浆
- 106 薏米红枣豆浆
- 106 白萝卜豆浆

抗过敏

- 107 红枣大麦芽浆
- 107 黑芝麻黑枣豆浆
- 108 木耳黑豆浆
- 108 木耳黑米豆浆

改善便秘

- 109 黑米南瓜豆浆
- 109 红薯芝麻豆浆
- 110 西芹豆浆
- 110 燕麦豆浆



PART 04 不同人群 宜喝豆浆

孕妇

- 112 百合银耳黑豆浆
- 112 小米豌豆豆浆
- 113 糯米豆浆
- 113 玉米银耳枸杞豆浆
- 114 香蕉豆浆
- 114 燕麦苹果豆浆

产妇

- 115 红豆红枣豆浆
- 115 腰果小米豆浆
- 116 薏米豆浆
- 116 红薯豆浆
- 117 山药豆浆
- 117 红薯山药豆浆

婴幼儿

- 118 燕麦芝麻豆浆
- 118 核桃燕麦豆浆
- 119 滋养杞米豆浆
- 119 胡萝卜豆浆

老年人

- 120 豌豆绿豆大米豆浆
- 120 燕麦枸杞山药豆浆
- 121 百合莲子银耳浆
- 121 养生干果豆浆
- 122 黄豆黄芪大米豆浆
- 122 降压南瓜二豆浆

更年期

- 123 桂圆糯米豆浆
- 123 燕麦红枣豆浆
- 124 板栗燕麦豆浆
- 124 莲藕豆浆

脑力工作者

- 125 健脑豆浆
- 125 橘柚豆浆
- 126 玉米红豆豆浆
- 126 小麦玉米豆浆

PART 05 蔬果·花草 豆浆

蔬果豆浆

- 128 玉米苹果豆浆
- 128 桂圆山药豆浆
- 129 百合豆浆
- 129 芋艿豆浆
- 130 芦笋绿豆浆
- 130 土豆豆浆
- 131 西芹芦笋豆浆
- 131 黄瓜雪梨豆浆
- 132 白萝卜冬瓜豆浆
- 132 荷叶豆浆
- 133 胡萝卜黑豆豆浆
- 133 青葱燕麦豆浆
- 134 芹枣豆浆
- 134 玉米葡萄豆浆
- 135 山药青黄豆浆
- 135 荸荠黑豆浆
- 136 百合荸荠梨豆浆
- 136 山药米豆浆
- 137 黑豆雪梨大米豆浆
- 137 苹果豆浆
- 138 西瓜豆浆
- 138 菠萝豆浆
- 139 蜜桃豆浆
- 139 雪梨豆浆
- 140 猕猴桃豆浆
- 140 哈密瓜豆浆
- 141 葡萄豆浆
- 141 香橙豆浆
- 142 蜜柚黄豆浆
- 142 金橘红豆浆
- 143 山楂豆浆
- 143 椰汁豆浆



Contents



- 061 慈菇桃子小米绿豆浆
- 061 山楂大米豆浆
- 062 葡萄干酸豆浆
- 062 大米莲藕豆浆

抗衰老

- 063 小麦核桃红枣豆浆
- 064 干果豆浆
- 064 牛奶开心果豆浆

抗辐射

- 065 黄绿豆茶豆浆
- 066 花粉木瓜薏米绿豆浆
- 066 绿豆海带无花果豆浆

排毒瘦身

- 067 燕麦糙米豆浆
- 067 绿豆红薯豆浆
- 068 山楂红豆浆
- 068 解毒胡萝卜豆浆
- 069 海带豆浆
- 069 香蕉草莓豆浆

提神健脑

- 070 黑红绿豆浆
- 071 杏仁榛子豆浆



- 071 红枣绿豆豆浆
- 072 杏仁豆浆
- 072 核桃豆浆
- 073 黑芝麻花生豆浆
- 073 五谷豆浆

防癌抗癌

- 074 核桃黑芝麻豆浆
- 075 红薯山药麦豆浆
- 075 果仁豆浆
- 076 糙米豆浆
- 076 草莓豆浆

增强免疫

- 077 糙米花生浆
- 077 薏米百合豆浆
- 078 高钙豆浆
- 078 风味杏仁豆浆
- 079 五色滋补豆浆
- 079 菊花雪梨黄豆浆
- 080 补虚饴糖豆浆
- 080 八宝豆浆
- 081 黄金米豆浆
- 081 温补杏仁豆浆

解暑

- 082 清凉冰豆浆
- 082 绿桑百合浆
- 083 三豆消暑浆
- 083 绿豆红枣豆浆

润肤美容

- 084 养颜燕麦核桃豆浆
- 084 红枣养颜豆浆

PART 03 食疗豆浆

降血压

- 086 黑豆青豆薏米豆浆
- 087 荷叶小米黑豆豆浆
- 087 黄豆桑叶黑米豆浆

降血糖

- 088 薏米荞麦红豆浆
- 089 黑豆玉米须燕麦豆浆
- 089 荞麦枸杞豆浆
- 090 玉米豆浆
- 090 小米豆浆
- 091 高粱小米豆浆
- 091 燕麦小米豆浆

降血脂

- 092 荞麦山楂豆浆
- 093 柠檬薏米豆浆
- 093 百合红豆大米豆浆
- 094 荞麦大米豆浆
- 094 荷桂茶豆浆
- 095 清肝生菜豆浆
- 095 荞麦豆浆

改善贫血

- 096 红豆桂圆豆浆
- 096 红枣花生豆浆
- 097 枸杞黑芝麻豆浆
- 097 麦仁豆浆
- 098 红枣豆浆
- 098 桂圆红枣豆浆

- 144 火龙果豆浆
- 144 木瓜豆浆
- 145 杂果豆浆
- 145 苹果水蜜桃豆浆
- 146 雪梨猕猴桃豆浆
- 146 冰镇香蕉草莓豆浆

花草豆浆

- 147 茉莉绿茶豆浆
- 147 茉莉花豆浆
- 148 菊花枸杞豆浆
- 148 清凉薄荷豆浆
- 149 绿茶百合豆浆
- 149 玫瑰薏米豆浆
- 150 金银花豆浆
- 150 菊花绿豆浆
- 151 绿茶豆浆
- 151 美颜杂花豆浆
- 152 清心菊花豆浆
- 152 怡情绿茶豆浆

PART 06 五谷·蔬果汁

五谷汁

- 154 薏米汁
- 154 薏米百合汁
- 155 牛奶黑米汁
- 155 黑米黄豆汁
- 156 黑米黑豆汁
- 156 玉米汁
- 157 玉米扁豆木瓜汁



- 157 玉米枸杞汁
- 158 糯米汁
- 158 糯米红枣汁
- 159 糯米莲子山药汁
- 159 小米汁
- 160 红豆小米汁
- 160 小米桂圆红糖汁
- 161 玉米燕麦片汁
- 161 板栗燕麦黄豆汁
- 162 大米土豆汁
- 162 大米黄豆汁
- 163 山药扁豆大米汁
- 163 大米南瓜花生仁汁

蔬果汁

- 164 西瓜汁
- 164 西红柿汁
- 165 葡萄汁
- 165 苹果汁
- 166 梨汁
- 166 油菜紫包菜汁
- 167 花生豆奶
- 167 花生乳
- 168 核桃杏仁露
- 168 红豆香蕉酸奶汁

PART 07 米糊·米浆

米糊

- 170 红薯米糊
- 170 花生米糊
- 171 山药米糊
- 171 玉米米糊
- 172 南瓜米糊
- 172 胡萝卜米糊
- 173 枸杞芝麻糊
- 173 花生芝麻糊
- 174 薏米芝麻双仁米糊
- 174 芝麻首乌糊
- 175 芝麻栗子羹
- 175 薏米红豆糊



- 176 玉米绿豆糊
- 176 红枣核桃米糊
- 177 枣杞生姜米糊
- 177 核桃藕粉糊
- 178 莲子奶糊
- 178 红豆莲子糊
- 179 腰果花生米糊
- 179 蛋黄米糊
- 180 山药芝麻糊
- 180 牛奶香蕉糊
- 181 小米芝麻糊
- 181 黑豆芝麻米糊
- 182 核桃花生麦片米糊
- 182 桑葚黑芝麻糊
- 183 红豆山楂米糊
- 183 莲子百合红豆糊

米浆

- 184 养生十谷米浆
- 184 迷情紫米浆
- 185 大米糙米浆
- 185 核桃腰果米浆
- 186 红薯大米浆
- 186 养心桂圆米浆
- 187 山药莲子米浆
- 187 花生芝麻米浆
- 188 杏仁米浆
- 188 四神米浆
- 189 莲子花生豆米浆
- 189 南瓜黄豆大米浆
- 190 黑米核桃浆
- 190 枸杞核桃米浆
- 191 黑米黄豆核桃浆
- 191 薏米米浆
- 192 补气香米浆
- 192 健脑糙米花生浆

豆浆机的选购

现在很多家庭都会在家用豆浆机制作豆浆，豆浆机也被越来越多的家庭认可。如今市面上有各种品牌各种类型的豆浆机，但怎样才能选到质量好的豆浆机呢？专家提醒消费者，在选购豆浆机时，一定要注意以下几点，以防出现质量问题影响使用。



关键1

看产品标志

要查看产品标注的企业名称、地址、规格、型号、商标、电压、功率是否详尽，以及说明书是否有工作时间的限定条件等。另外，长期致力于豆浆机生产的专业大品牌所生产的产品会更令人放心。如九阳豆浆机、美的豆浆机等。



关键2

看电机质量

好豆浆机所用的材质和配件均为上等，有不少是进口的。挑选时还应检查电源插头、电线等，另外，还要看该机所获得的权威认证和权威质量保证称号，如3C认证、欧盟CE认证、质量免检、企业ISO9001国际质量体系认证等。



关键3

看密封性能

最简单的办法就是要求商家试机，选购时将豆浆机放在玻璃板或光滑平面上，空转1分钟，然后再加水试1分钟，密封性能良好的产品不会有较大的移位，也不会发出异味或出现漏水现象。



关键4

看刀片设计

好的刀片应该具有一定的螺旋倾斜角度，这样的刀片旋转起来在一个立体空间碎豆，不仅碎豆彻底，还能产生巨大的离心力用于甩浆，将豆中的营养充分释放出来。



关键5 视家庭人口多少选择

在选购豆浆机时,可根据家庭人口的多少选择不同容量的豆浆机,假如您家是1~2人,建议选择800~1000ml的豆浆机;假如您家是2~3人,建议选择1000~1300ml的豆浆机;假如您家在4人以上,建议选择1200~1500ml的豆浆机。



关键6 看某些特殊功能是否合理和必要

有的豆浆机宣称能保温贮存,有的豆浆机可在豆浆机中直接泡豆定时制作,有的豆浆机建议消费者直接打干豆。实际上,豆浆保温贮存易变质,只宜冷藏保存,而利用定时功能直接用泡豆的水做豆浆,既不卫生也做不出好口味,用干豆直接做的豆浆则影响出浆率和营养吸收。



关键7 看机器的构造和设计

主要看是否具有先进的加工程序,优良的豆浆机在打豆浆时一般是先将黄豆加热到86℃,再进行粉碎、过滤、自动加热熬煮熟,这样可以避免黄豆在常温粉碎时产生的对人体不利的抗脂肪氧化酶和胰蛋白酶,十几分钟做出熟豆浆,还省时省力,做出来的豆浆口感更香浓,乳化效果好,人体能吸收得更充分。豆浆机的设计和构造方面,主要注意以下几点:

1. “文火熬煮技术”是目前豆浆机领域最先进的一项技术,可使豆浆熬得更透,均质效果好,粘稠度和乳化程度非常高,口感细腻均匀,更利于人体吸收。

2. “浓香技术”所做的豆浆,其浓度比普通机型提高49.8%,加上合理的延煮时间,香浓味足,口感美妙。

3. “智能不粘技术”使得煮浆时不糊锅、不粘锅,豆浆达到较好的乳化效果,机器的清洗更加方便。

4. “五谷精磨器”相对于“无网技术”是质的超越。“无网技术”是在豆子与杯体的撞击过程中,利用两片快刀将豆子“切碎”。而“五谷精磨器”则是通过四片不同角度的钝刀片形成“超微粉碎层”,将豆料在“五谷精磨器”的小空间内彻底“研磨”。所以,在豆浆营养释放上“五谷精磨器”能超越传统的技术成为主流。



关键8 看售后服务

完善的服务体系是产品品质的良好保证。因此需有售前、售中、售后服务,及满足服务的网点密度。

豆浆机的结构

豆浆机的部件

豆浆机的主要部件包括

机身:即豆浆机的机身部分。

机头:是本机主要部件,内有电机、电脑板等部件。

启动键:插上电源后即按下启动键。

机把手:即豆浆机的把手。

功能选择键:包括五谷、干豆、湿豆、果汁等选择键。

功能提示:按下功能提示键,则提示功能选择键亮灯。

清洗功能:制作完豆浆后,可放入洗洁精进行清洗。



豆浆机的工具



豆浆机的工具包括:杯子、勺子、清洗刷、量杯、清洗布、过滤网。

豆浆机的使用



豆浆机的操作步骤

1

将机头从全自动豆浆机中取出。



4

按下“五谷键”制作豆浆。



2

将浸泡好的大豆等食材放入杯体内，加入适量清水至上、下水位线之间。



5

当豆浆机发出报警声后即提示豆浆已做好。



3

将机头按正确的位置放入豆浆机杯体中，插上电源线，豆浆机功能指示灯全亮。



6

拔下电源插头，打开豆浆机盖，采用过滤网对豆浆进行过滤。



豆浆的营养成分及功效

豆浆中含有大豆皂甙、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊保健因子。对高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等病人有一定的食疗保健作用，并有平补肝肾、防老抗癌、美容润肤、增强免疫等功效，因此豆浆被科学家称为“心脑血管保健液”和“血管清道夫”。胆固醇是高血压、动脉粥样硬化、心脏病、脑血栓等病变的主要诱因，而豆浆中不仅不含胆固醇，并含有大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂、不饱和脂肪酸等至少五六种可有效降低人体胆固醇的物质。



大豆矿物质

大豆中含有丰富的矿物质如钾、钠、钙、铁、镁等十多种。将大豆制作成豆浆后，能最大限度地保留这些矿物质不被破坏。豆浆中的矿物质能有效防止人体骨质疏松，可以改善贫血，是骨质疏松及缺铁性贫血人群的最佳选择，尤其适合青少年、老年人及妇女。

大豆卵磷脂

大豆卵磷脂能保护细胞膜、延缓衰老、降低血脂，预防动脉硬化、脂肪肝、肝硬化，强化大脑功能，健脑益智，还可以提高人体免疫功能，加快细菌感染的恢复。大豆卵磷脂是生物膜的重要构成成分，承担着生命现象中的多种功能，对女性的保养容颜，老年人的养生保健，青少年儿童的健脑益智有保健作用。

大豆蛋白

大豆蛋白质是组成人体细胞十分重要的物质，人体的代谢活动、生理功能、抗病能力及遗传信息传递等，均同蛋白质密切相关。大豆含有人体不能合成而必须从食物中摄取的8种氨基酸：赖氨酸、包氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、缬氨酸。豆浆与牛奶、鸡蛋中蛋白质的含量差不多，是植物蛋白中营养价值最高的食物。

大豆皂甙

大豆皂甙是一种天然的生物活性物质，可降低血液中胆固醇含量，还能抗氧化，抑制肿瘤细胞生长，调节免疫功能。大豆皂甙对高血压、肥胖病患者有明显疗效，同时还能提高人体免疫力，还可抗炎、抗溃疡、抗过敏，而且还具有延缓衰老、延年益寿的作用。

大豆低聚糖

大豆低聚糖是大豆中可溶性碳水化合物，能使人体肠道内双歧杆菌增殖，提高免疫力排除毒素、保护内脏、抑制肠道致癌物形成；降低血压和血清胆固醇，改善胃肠内微生物菌间平衡；促进肠道内双歧杆菌合成多种维生素以有利人体吸取；防止口腔疾病，预防牙齿龋变。

大豆异黄酮

大豆异黄酮对骨质疏松、更年期综合症、心脑血管病具有预防作用。大豆可有效抗癌，特别是对雌激素依赖性肿瘤，如前列腺癌、结肠癌等有保健功效。异黄酮只有豆类食品中才有，豆腐在制作过程中异黄酮随着浆水流失了，而豆浆中含量则较丰富。大豆异黄酮对乳腺癌、前列腺癌及其他一些癌症的发生、发展具有显著的防治效果。通过比较研究说明，居民摄入豆制品及异黄酮的水平愈高，这些癌症发病率就愈低。大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似，具有雌激素活性的植物性雌激素，大豆中所含的植物雌激素，可以调节更年期妇女体内的激素水平，防止骨骼中钙的流失，能够减轻女性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老、使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失，促进骨生成、降血脂等。

大豆不饱和脂肪酸

大豆不饱和脂肪酸是人体必需的脂肪酸，具有防止胆固醇在血管沉积、防止动脉粥样硬化的作用。此外，豆浆中的不饱和脂肪酸可用于排出体内多余的垃圾，保证细胞正常的生长。

大豆膳食纤维

大豆膳食纤维主要是指那些不能为人体消化酶所消化的大分子糖类的总称，主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等。膳食纤维尽管不能为人体提供任何营养物质，但对人体具有重要的生理功能。豆浆中的膳食纤维具有明显的降低血浆胆固醇、调节肠胃功能及胰岛素水平等功效。大豆膳食纤维还能防治糖尿病，具有调节血糖的作用。

