

超经典
养生豆浆配方
全放送

原味豆浆
保健豆浆
食疗豆浆
豆渣美食

全效 保健豆浆

300道

{一杯豆浆}
{养护全家}

上班族·花样女人·老人·孩子·孕产妇

孙晶丹 编著

江苏科学技术出版社

四季蔬果豆浆
果香蔬鲜
经典米糊、米浆
口口香浓

全效 保健豆浆 300道

原味豆浆
保健豆浆
食疗豆浆
豆渣美食

{一杯豆浆}
{养护全家}

孙晶丹 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

全效保健豆浆300道 / 孙晶丹编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5537-2503-1

I. ①全… II. ①孙… III. ①豆制食品—饮料—制作
IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第320272号

全效保健豆浆300道

编 著 孙晶丹
责 任 编 辑 孙荣洁
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 14
字 数 22.5万
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2503-1
定 价 29.90元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序言



豆浆是一种老少皆宜的传统饮品，根据现代营养学的研究，豆浆富含植物蛋白、磷脂及多种维生素和矿物质，因而也有着“植物奶”的美誉。

豆浆营养丰富，是传统养生食疗佳品。《本草纲目》中有“豆浆利水下气，制诸风热，解诸毒”的记载。豆浆的四季饮食之效：春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

除了传统的黄豆以外，绿豆、红豆、黑豆等也是常用制浆主料。通过枸杞、百合、红枣、菊花、苹果、香蕉、草莓等各种食药材及果蔬的辅助，豆浆不仅呈现出各具风味的花样特色，更增添了独特的养生保健功效，因而越来越受到人们的重视和喜爱。随着制作豆浆设备的普及，豆浆机、打汁机、料理机等各类可制浆的小家电已走入千家万户，在家中自制豆浆成为了一件非常容易而充满乐趣的事。

本书正是着意于广大家庭用户的日常制浆所需，整编、创制了 230 道豆浆，与大家分享不同风味和营养功效的特色豆浆，并详解搭配技巧与制作方法。其中包括：按照一般方法制作的 7 款经典纯正原味豆浆方案；为不同人群（包括职业人群、女性群体、不同年龄的家庭成员等）提供的 90 多道特色豆饮。同时，从一般保健和防病角度提供了 128 道花式豆浆和果蔬豆饮，顺应四时养生，强身健体、滋补脏腑，还有预防常见疾病的功效。这些豆饮可作为早餐、工间茶饮和日常保健饮料，为自己和家人提供有益的营养膳食之选。此外，为拓展家庭豆浆制作的利用率，启发烹饪乐趣，本书还专门开列了 70 余例米浆、米糊和豆渣相关食谱，以供参考。

本书所选豆浆及相关美食方案，选材方便易得，营养配比科学合理，制作步骤明晰，辅有详细的功效解析和养生要点提示，可以指导您在家轻松制作出一杯杯别具风味又营养丰富的豆浆美饮和浆糊美食，让豆香、米香和果香四季常驻，也让自己和每个家人都得到芬芳温暖的滋润。



Contents 目录

PART 1 无处不藏毒 豆浆最当喝 1

- ◎ 豆浆中的 7 种主要营养物质 2
- ◎ 优质豆浆的 4 步鉴别法 3
- ◎ 豆浆饮用的宜忌讲究 4
- ◎ 制浆设备的选择与使用 5
- ◎ 豆浆保存的小窍门 7



PART 2 家常百用 原味豆浆 9

- ◎ 豆豆家族小档案 10
- ◎ 原味豆浆必知要点 12
- ◎ 经典原味豆浆 14
- 黄豆豆浆 14
- 红豆豆浆 14

- 黑豆豆浆 15
- 绿豆豆浆 15
- 青豆浆 16
- 豌豆豆浆 16
- 白扁豆豆浆 17

PART 3 喝出精气神 上班族的“煮豆生活” 19

- ◎ 上班族不可不知的豆浆搭配食材 ... 20
- ◎ 释放压力 22
- 黑米黑木耳黄豆浆 22
- 黄豆花生豆奶 22
- 菠菜虾皮豆浆 23
- 黄豆小米豆浆 23
- 香蕉可可豆浆 24
- 西红柿黄豆豆浆 24
- ◎ 纾缓疲劳 25
- 紫薯南瓜豆浆 25
- 芦笋山药豆浆 25
- 黑豆花生豆浆 26
- 五味黄豆浆 26

- 青枣黄豆桂圆豆浆 27
- 黄豆西米豆浆 27
- ◎ 提神醒脑 28
- 红枣绿豆浆 28
- 红茶豆浆 28
- 红豆燕麦豆浆 29
- 草莓玫瑰豆浆 29
- 咖啡豆浆 30
- 薄荷大米绿豆浆 30
- 柠檬葡萄干豆浆 31
- ◎ 排毒抗辐射 32
- 双豆绿茶豆浆 32
- 胡萝卜菠菜豆浆 32

南瓜蜜瓜饮	33
双仁豆浆	33
绿豆海带无花果豆浆	34
◎清心明目	35
黑豆黄豆浆	35

枸杞豆浆	35
枸杞胡萝卜豆浆	36
绿豆百合菊花豆浆	36
绿桑百合饮	37
菊香枸杞豆浆	37

PART 4 豆饮养美颜 花样女人的“豆味”时光 39

◎抗衰美容的 8 类营养物质	40
◎瘦身排毒	42
燕麦糙米豆浆	42
山楂红豆豆浆	43
荷叶桂花茶豆浆	43
燕麦芝麻豆浆	44
木瓜银耳豆浆	44
◎润肤美容	45
三红养颜豆浆	45
红枣莲子豆浆	46
芝麻蜂蜜豆浆	46
绿豆薏米豆浆	47
黑豆大米豆浆	48
黄瓜豆浆	48
◎美白焕肤	49
香瓜豆浆	49
花生薏仁豆浆	49
玫瑰薏米豆浆	50

薏米百合豆浆	50
雪莲果黄豆浆	51
黑豆豌豆薏米豆浆	51
◎抵抗衰老	52
胡萝卜黑豆豆浆	52
小麦核桃红枣豆浆	52
黄豆开心果豆浆	53
百合莲子豆浆	53
茉莉豆浆	54
枸杞核桃豆浆	54
◎补血益气	55
黄豆花生豆浆	55
红豆紫米豆浆	56
黄芪双豆薏米豆浆	57
枸杞桂圆豆浆	58
玉米豆浆	59
黑米豌豆豆浆	59

PART 5 全家美豆饮 不同人群的营养豆浆 61

◎ 3 大年龄段的豆浆保健重点	62
◎少儿助长益智	64
胡萝卜米豆浆	64
核桃芝麻黄豆浆	64
荸荠豆浆	65
花生纯乳浆	65
小麦豌豆豆浆	66

豆浆胡萝卜苹果汁	66
五谷酸奶豆浆	67
◎孕产妇调养	68
葡萄干苹果豆浆	68
双豆山药豆浆	69
百合银耳黑豆浆	69
豌豆小米豆浆	70

猕猴桃小米绿豆浆.....	70
绿豆桂圆豆浆.....	71
阿胶核桃红枣豆浆.....	71
◎老年益寿.....	72
三黑核桃豆浆.....	72
南瓜黄豆浆.....	73
黄芪大米豆浆.....	73
玉米小米豆浆.....	74
绿豆黑米豆浆.....	74
南瓜红米豆浆.....	75
燕麦豆浆.....	75
◎更年期调理.....	76
红枣糯米黄豆浆.....	76

黑米糯米芝麻豆浆.....	77
小麦大米豆浆.....	77
茯苓芡实黄豆浆.....	78
百合莲子双豆饮.....	78
雪梨莲藕豆浆.....	79
木瓜莲子豆浆.....	79
◎青年增强补益.....	80
糙米花生浆.....	80
板栗红枣黑豆浆.....	81
核桃杏仁浆.....	81
玉米银耳枸杞红豆浆.....	82
花生腰果豆浆.....	83
板栗大米黄豆浆.....	83

PART 6 保健豆浆 大益健康 85

◎不可不知的豆浆保健食疗选材.....	86
◎健益脾胃.....	88
米香豆浆.....	88
绿豆小米豆浆.....	88
黄豆高粱豆浆.....	89
红枣高粱豆浆.....	89
山药糯米豆浆.....	90
红薯山药豆浆.....	90
◎保肝益肝.....	91
黑豆黑米豆浆.....	91
黑米芝麻豆浆.....	92
枸杞小米豆浆.....	92
绿豆苹果豆浆.....	93
绿豆山楂米豆浆.....	93
◎护肾强肾.....	94
薏米山药豆浆.....	94
花生眉豆豆浆.....	94
山药青黄豆浆.....	95
黑豆枸杞豆浆.....	96
绿豆米豆浆.....	96

◎润肺清喉.....	97
雪梨大米豆浆.....	97
黑豆银耳豆浆.....	97
红绿蜜浆.....	98
杏仁槐花豆浆.....	98
白芸豆糯米百合浆.....	99
白芸豆白果豆浆.....	99
◎养心安神.....	100
红枣枸杞豆浆.....	100
红豆百合豆浆.....	100
小米葡萄干绿豆浆.....	101
桂圆糯米豆浆.....	101
香蕉银耳百合豆浆.....	102
山药莲子豆浆.....	102
◎益气补气.....	103
黄绿蜜浆.....	103
黄豆玉米豆浆.....	103
黄豆花生莲子豆浆.....	104
绿豆红枣豆浆.....	104
薏米荞麦豆浆.....	105

大米小米豆浆.....	105
◎乌发抗衰.....	106
黑豆芝麻豆浆.....	106
黑米杏仁豆浆.....	106
黑豆黑米葡萄干豆浆.....	107
青豆黑米豆浆.....	107
黑芝麻黄豆浆.....	108
糯米芝麻杏仁豆浆.....	108

◎祛湿清火.....	109
核桃薏米豆浆.....	109
红豆薏米豆浆.....	109
金银花豆浆.....	110
菊花绿豆浆.....	110
栀子花莲心豆浆.....	111
大米竹叶豆浆.....	111

PART 7 食疗豆浆 防病祛病 113

◎豆浆食疗“对症用料”的奥秘..... 114

◎调理贫血..... 116

红豆红枣豆浆.....	116
红枣花生豆浆.....	117
桂圆红豆豆浆.....	117
海带黄豆浆.....	118
玫瑰红豆浆.....	118

◎调理失眠..... 119

大米百合荸荠豆浆.....	119
荷叶莲子豆浆.....	120
绿荷豆浆.....	120
红豆小米豆浆.....	121
小麦豆浆.....	121

◎改善便秘..... 122

燕麦苹果豆浆.....	122
香蕉豆浆.....	122
芹菜红枣豆浆.....	123
紫薯香芋豆浆.....	123
绿豆薏米木瓜豆浆.....	124

◎降血压..... 125

黑豆玉米须燕麦豆浆.....	125
玉米小麦豆浆.....	125
黄豆桑叶黑米豆浆.....	126
荞麦黄豆浆.....	126
绿豆红薯豆浆.....	127

◎降血脂..... 128

山楂大米豆浆.....	128
山楂荞麦豆浆.....	128
西芹豆浆.....	129
大米双豆豆浆.....	129
胡萝卜豆浆.....	130
榛仁豆浆.....	130

◎降血糖..... 131

燕麦枸杞山药豆浆.....	131
苦瓜山药豆浆.....	132
番石榴片汁豆浆.....	132
黄豆白芸豆莲子浆.....	133
荞麦大米豆浆.....	133

◎防治脂肪肝..... 134

栗子燕麦黄豆浆.....	134
山楂糙米豆浆.....	135
荷叶豆浆.....	135
紫薯豆浆.....	136
南瓜山药豆浆.....	136

◎防治骨质疏松..... 137

五豆豆浆.....	137
花式豆浆.....	137
栗子豆浆.....	138
五色豆浆.....	138
南瓜二豆浆.....	139

燕麦红枣豆浆.....	139
◎止咳平喘.....	140
陈皮山楂豆浆.....	140
雪梨豆浆.....	141
红豆芸豆黄豆浆.....	141
百合杏仁豆浆.....	142
黄豆杏仁豆浆.....	142

◎防癌抗癌.....	143
玉米枸杞豆浆.....	143
玉米葡萄干豆浆.....	143
绿茶大米豆浆.....	144
花生绿茶豆浆.....	144
薏米豆浆.....	145
黑豆糯米豆浆.....	145

PART 8 蔬果豆浆 滋养四季 147

◎四季豆饮养生常识.....	148
◎春季清补豆浆.....	150
胡萝卜西红柿豆浆.....	150
黄豆青葱燕麦浆.....	151
雪梨莲子豆浆.....	151
玫瑰油菜黑豆浆.....	152
生菜豆浆.....	152
猕猴桃柠檬豆浆.....	153
◎夏季解暑豆浆.....	154
绿豆青枣豆浆.....	154
雪梨黄瓜豆浆.....	154
西瓜草莓豆浆.....	155
冰镇香蕉草莓豆浆.....	155
菠萝豆浆.....	156
苹果柠檬豆浆.....	157
山楂黄瓜豆浆.....	157

◎秋季生津豆浆.....	158
雪莲果苹果雪梨豆浆.....	158
芦笋豆浆.....	159
荸荠银耳豆浆.....	159
木瓜西米豆浆.....	160
红枣葡萄豆浆.....	160
百合荸荠梨豆浆.....	161
木瓜香梨豆浆.....	161
◎冬季温补豆浆.....	162
雪梨党参豆浆.....	162
木瓜草莓豆浆.....	163
橘子豆浆.....	163
红豆葡萄枸杞豆浆.....	164
大米莲藕豆浆.....	164
红枣山药枸杞豆浆.....	165
苹果木瓜豆浆.....	165

PART 9 口口香浓 米浆米糊 167

◎米浆米糊制作小知识.....	168
◎营养米浆.....	170
营养杂粮浆.....	170
花生薏米浆.....	170
杂豆米浆.....	171
滑爽薏米浆.....	171
花生芡实糯米浆.....	172

薏米米浆.....	172
糙米浆.....	173
红米糙米浆.....	173
三黑米浆.....	174
南瓜米浆.....	174
鲜玉米浆.....	175
松仁玉米浆.....	175

紫薯米浆	176
胡萝卜山药糯米浆	176
◎豆香米糊	177
五谷多豆营养糊	177
紫米小米糊	178
花生紫米糊	178
豆浆米糊	179
小米花生糊	179
黑米花生糊	180
糙米黄豆米糊	180
黑米糊	181
玉米糊	181
玉米碴小米糊	182
黄豆玉米糊	182
芝麻桑葚米糊	183
小米芝麻糊	183
黑豆芝麻糊	184
红豆米糊	184
绿豆芥麦花生糊	185
绿豆莲子米糊	185
三红米糊	186

百合薏米糊	186
宝宝大米糊	187
枸杞大枣米糊	187
当归米糊	188
杏仁米糊	188
◎果蔬米糊	189
葡萄土豆米糊	189
小米核桃糊	190
胡萝卜豆浆米糊	190
黄芪胡萝卜薏米糊	191
核桃米糊	192
桂圆红枣小米糊	192
红薯米糊	193
红薯香蕉米糊	193
南瓜米糊	194
红枣紫米糊	194
山药米糊	195
香蕉米糊	195
百合莲子雪梨糊	196
南瓜小米糊	196
栗子黑芝麻米糊	197

PART 10 浆烹美味 巧食豆渣 199

◎不可忽视的豆渣营养	200
◎豆浆美食	201
豆浆冷面	201
豆浆米饭	201
豆浆鲜菇汤	202
豆浆蒸蛋	202
南瓜豆浆汤	203
甜浆粥	203
豆浆拉面	204
浓浆汤圆	204
◎豆渣美食	205
豆渣萝卜丸子汤	205
黑豆渣糯米丸子	206

小豆腐	206
豆渣馒头	207
小人参炒豆渣	207
豆饼	208
果仁豆渣粥	208
芹菜叶豆渣炒鸡蛋	209
大蒜炒豆渣	209
豆渣炒咸菜	210
蒜苗炒豆渣	210
青椒玉米粒炒豆渣	211
豆渣蛋糕	212
豆渣蛋饼	213
椰香豆渣粥	213

Part 1

无处不藏毒 豆浆最当喝

随着家用豆浆机等专用制浆设备的普及，在家中自行煮制豆浆，为家人带来一杯杯美味豆饮，已是越来越方便的事。豆浆的营养价值在一千多年的生活实践中已得以证实和推崇，在食品安全问题日益突出的当今，它毫无疑问地成为家庭中最便于自行制作、最具安全保障的一类食物。

◎豆浆中的7种主要营养物质

豆浆是一种老少皆宜的营养食品，有着“植物奶”的美誉。我国历代医学著述对豆浆的营养与功效都有所描述。中医认为豆浆性平味甘，具有健脾宽中、补虚润燥、清肺化痰等功效。《本草纲目》记载：“豆浆利水下气，制诸风热，解诸毒”；《延年秘录》称豆浆可“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。

豆浆为什么有着如此的功效呢？根据现代营养学分析的结果，是豆浆中含有7种对人体非常有益的营养物质在发挥着主要作用。我们一起来认识它们吧！

蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。豆浆中含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成接近人体的需要，而且含有谷物中普遍缺乏的赖氨酸。制浆原料如采用豆类与谷物搭配，能提高蛋白质的价值。

异黄酮

异黄酮是黄酮类化合物中的一种，主要存在于豆科植物中，与雌激素有相似结构，因此称为“植物雌激素”。它能影响到人体激素分泌、蛋白质合成、生长因子活性，还是天然的癌症预防剂，能阻碍癌细胞的生长和扩散。异黄酮还具有良好的抗氧化作用，能增强机体活力，保持心脏动脉血管的畅通无阻，预防心血管疾病的发生。

卵磷脂

卵磷脂与蛋白质、维生素并列，被誉为“第三营养素”，它是豆浆中含量较丰富的一种磷质脂肪。卵磷脂存在于人体每个细胞之中，更多的是集中在神经系统、血液循环系统、免疫系统，以及肝、心、肾等重要器官，可溶解胆固醇、抗动脉粥样硬化，活化脑机能，预防老年性痴呆，延缓衰老。

低聚糖

低聚糖又称“寡糖”，是替代蔗糖的新型功能性糖原，在豆类、大蒜、洋葱、牛蒡、芦笋、蜂蜜等食物中都存在。豆浆中的低聚糖是一种低甜度、低热量的甜味剂，不仅是口味的组成，还能起着通便润肠、降低血清胆固醇和保护肝脏等作用。

不饱和脂肪酸

豆浆中的脂肪大多为不饱和脂肪酸，对人体调节血脂、降低血液黏稠度、改善血液微循环等有着重要作用，它还能提高脑细胞的活性，增强人们的记忆力和思维能力。

膳食纤维

膳食纤维是一种不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。膳食纤维是健康饮食不可缺少的物质，可

以预防心血管疾病、癌症、糖尿病等。它能清洁消化道和增强消化功能，稀释食物中的致癌物质，加速有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌。其中的生物活性物质具有调节血脂、降低胆固醇的作用。

矿物质

矿物质也称无机盐，是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的各种元素的总称，为人体必需的七大营养素之一。豆浆中的矿物质非常丰富，有钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等十余种，其中钙含量极为丰富，是补钙佳品。

◎优质豆浆的 4 步鉴别法

什么样的豆浆才是营养而健康的呢？总的来说，一杯优质的豆浆在外观、气味与口味上应呈现出美食的通行标准——色香味俱全。对于家庭自制豆浆，可通过以下 4 个步骤来检验：

第 1 步：看外观

就原味黄豆浆（纯黄豆豆浆）来说，优质者应为乳白略带黄色，做好后倒入碗中有黏稠感，略凉时表面有一层油皮，这样的豆浆浓度高、彻底熟透。反之，劣质豆浆多为寡淡白色，浆体稀薄，例如在市场上一些商贩为追求最大利益而大加水分的豆浆就是这样。对于组合搭配型的豆浆来说，其色泽大多具备原料浆的天然色，但不会非常浓烈，能呈现自然融合的感觉，浆体也不应过于稀淡。

第 2 步：闻气味

优质的豆浆应有一股浓浓的豆香味，或是豆香与其他原料香味自然混合；如果

豆腥味非常浓重，或是混合着不好的杂味，要么是没煮熟，要么就是煮制方法欠妥，不宜饮用。尤其是未熟的豆浆，轻者会引起腹泻，重则中毒。如果是在市场上买到此类豆浆，就更不宜喝，因为很有可能是添加其他材料制造而出的伪劣食品。



第3步：品口味

好不好喝是评价一款饮品的关键要素。如果喝起来感觉豆香浓郁、浓度高、口感爽滑，并略带一股淡淡的甜味，这样的豆浆是优质而新鲜的。反之，若喝起来有糊味，口感不佳，有粗涩感，且其味淡若水，则为劣质豆浆。

第4步：察现象

用豆浆机做豆浆时，第一次碎豆后白浆很快溶入水中，直达杯体底部，说明豆子粉碎效果好，出浆率高，做出的豆浆浓度高。反之，若第一次碎豆后白浆不能到达杯体底部，底部仍是清水，则说明粉碎效果差，做出的豆浆效果不会很好。

◎豆浆饮用的宜忌讲究

凡养生饮食，皆讲究方法，豆浆也不例外。以下归纳了一些饮用豆浆时要注意的事项，希望能为您健康饮用带来参考和帮助。

豆浆喝多少合适

从量上而言，成年人每天饮1~2次即可，每次250~350毫升，儿童200~250毫升就足够。过量则给肠胃及肾脏等带来更大的负担，而且有些豆浆原料本来就不适宜多用多食。也不要豆浆替代正常的饮水。

哪些人不宜喝豆浆

豆浆虽好，但并非人人皆宜，它与每个人的身体状况、年龄阶段，甚至气候条件都有关系。总的来说，以下几种情况要特别注意。

肾功能差者少喝：豆浆属于植物蛋白，会加重肾脏负担。

胃部疾病患者慎喝或不喝：急性胃炎、慢性浅表性胃炎、胃酸过多等胃部有疾者，均不宜食用豆浆及豆制品，以免刺激胃酸过多分泌而加重病情。

虚寒体质者不宜喝：豆浆性偏凉寒，虚寒体质者不宜饮用，而且其嘌呤成分很高，有痛风、乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者也都不适宜饮用。

正在服用抗生素的人禁喝：豆浆如果与红霉素、四环素等抗生素一起服用，两者会发生化学反应。喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

未煮熟的豆浆有什么危害

生豆浆在加热时，会有很多泡沫上涌，其实这时豆浆并未煮熟，只是豆浆的有机物质受热膨胀，形成气泡造成的现象。未熟的豆浆有毒性，饮用后会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。预防豆浆中毒最好的办法就是将豆浆用中火煮开，并在100℃的高温下持续煮沸5分钟左右。

豆浆里能加鸡蛋吗

有不少人喜欢在豆浆中加入生鸡蛋煮制，其实这是一种损失营养的食法。因为

鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，会产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低人体对营养的吸收。

空腹时可以喝豆浆吗

答案是不宜。因为在空腹时饮用，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，并不能充分起到补益作用。科学的方法是在饮用豆浆的同时，吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中的蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液发生酶解，使营养物质被充分吸收。

豆浆中可以加入蜂蜜或红糖吗

蜂蜜与豆浆冲兑时会产生变性沉淀，但影响并不大。要避免营养过多的损失，蜂蜜应在豆浆凉至可直接入口时加入，以免蜂蜜中的活性成分遇热被破坏。

豆浆中加入红糖则不宜，因为其形成的沉淀较多，不仅破坏营养成分，还影响吸收。



◎制浆设备的选择与使用

家庭自制豆浆，最方便的设备当属全自动型豆浆机。其操作简单，自动性高，所以深得家庭用户喜爱。市场上销售的也多为全自动型豆浆机，产品品牌和机型都非常多。

一台豆浆机就是一座“家庭的豆作坊”，

在这么多的选择中如何才能挑到称心如意的那一款呢？以下选购与使用方面的注意事项也许能助您一臂之力。

按家庭所需选择容量

选购豆浆机时，可根据家庭人口的多



少选择不同容量豆浆机。单身、两口之家可选择 800~1000 毫升的，三口之家选择 1000~1300 毫升即可，4 人以上的家庭可选择 1200~1500 毫升的机型。

选择智能设计机型

智能设计主要指煮制过程有程序化微电脑控制，实现预热、打浆、煮浆和延时熬煮过程全自动化。此外，还有智能不粘易清洗技术、防溢出和防干烧功能等。随着豆浆机技术的不断升级，功能更为丰富、设计更为智能的豆浆机不断面市，例如提供了更为全面的豆浆、米浆、豆糊、米糊等的制作智能程序，让家庭用户使用更简便。

根据需要选择是否可拆卸

是否可拆卸，对于豆浆机的放置和清洗非常关键。一般来说，可拆卸式的豆浆机能在使用完后便捷地拆卸、清洗、组装，便于放置和处理。当然，这并不是一个非常必要的选项。因为目前市面上有些豆浆

机虽然采用的是一体式全封闭设计，但这也充分考虑了清洗的便易性，用水简单冲洗就可以。可根据家庭实际需要来决定，但要注意的是一体式全钢化的机器比较重。

设备运行声音要考虑

豆浆机在搅拌和打浆的时候一般都有比较大的声音，但不同的品牌和机型在这方面会有不同的处理，因而有些机器的声音会特别大，有些则相对安静一些。所以购买时最好测试一下，听听所选机型在运行时的声音如何，是否会对自己或家人生活造成影响。

其他自制豆浆设备

除了豆浆机，一般的食物料理机、果汁机，也能作为豆浆制作的设备。只是要注意两点：第一，打制的原料最好经过浸泡，有利于提高出浆率，还可避免机器受损；第二，打制出浆后需要自行滤渣，然后将浆体倒入锅内煮制。全自动豆浆机则将这一系列步骤程序化，人工介入的环节很少。

豆浆机使用的注意事项

- 机头内不能进水。
- 拿出或放入机头部分之前，请先切断电源。
- 煮浆时请将机器置于儿童不易触摸的地方。
- 制作豆浆时，请先将豆或其他原料加入杯体内，然后再加水，水不宜过少或过多，以在上下水位线之间为宜。
- 滤网及制浆容器应及时清洗干净。