

Tasty Food
食在好吃

豆浆米糊杂粮粥 一学就会

甘智荣 主编

红豆、花生、大米、红枣、核桃、百合……
多种食材，科学搭配，营养全面，健康一步到位！



Tasty Food
食在好吃

豆浆米糊杂粮粥 一学就会

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆米糊杂粮粥一学就会 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4235-9

I. ①豆… II. ①甘… III. ①豆制食品-饮料-制作
②粥-食谱 IV. ①TS214.2 ②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049015 号

豆浆米糊杂粮粥一学就会

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4235-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 Contents



家庭制作小专栏

健康米糊的精细做法	8
巧用豆浆机做米糊	8
制作豆浆“三步”走	9
豆浆保存小妙招	10
豆浆饮用宜忌表	10
煮杂粮粥的步骤	11
健康食粥宜忌表	11
流传千年的养生豆浆	12
豆浆，六大营养素助健康	12

PART 1 四季调养篇

高粱米糊	14
韭菜虾仁粥	14
西红柿菜花米糊	15
西芹红枣豆浆	16
小麦胚芽大米豆浆	16
海带杏仁玫瑰粥	17
牛肉南瓜米糊	18
糙米核桃花生豆浆	18

红枣枸杞子生姜米糊	19
杏仁松子豆浆	20
羊肉萝卜粥	20
绿豆粥	21
黑豆糯米粥	22
黑豆姜汁豆浆	22
水果米糊	23
酸梅米糊	24
绿茶米香豆浆	25
红薯大米米糊	25
菊花绿豆豆浆	26
木瓜银耳豆浆	27
豌豆小米豆浆	27
红豆红枣豆浆	28
花生芝麻糯米米糊	29
红豆绿豆瘦身粥	30
紫菜虾皮粥	30
莴笋核桃豆浆	31
黑米核桃米糊	32
百合南瓜粥	32
冰糖银耳红枣雪梨粥	33
百合菜心米糊	34



PART 2

防病祛病篇

生姜红枣豆浆	36
韭菜瘦肉米糊	36
葱白粥	37
山药扁豆粥	38
芋头香菇粥	38
小白菜萝卜粥	39
空心菜粥	39
杏仁陈皮姜米糊	40
百合粥	41
雪梨银耳川贝米糊	41
白果豆浆	42
莲子粥	43
红豆枇杷叶粥	43
枸杞子牛肉粥	44
牛肉南瓜粥	44
桑叶黑米豆浆	45
鸭肉玉米粥	46
胡萝卜菠菜米糊	46
蒲公英绿豆豆浆	47
冰糖雪梨豆浆	47
乌梅生地绿豆粥	48
小米米糊	49
木瓜青豆豆浆	49
大麦糯米粥	50
百合绿豆薏苡仁粥	51
菠萝苹果米糊	51
莴笋山药豆浆	52
大米板栗豆浆	52
山楂粥	53
陈皮粥	54
杏仁菠菜米糊	54
绿豆山楂豆浆	55
苹果香蕉豆浆	56
火龙果香蕉豆浆	56
香蕉粥	57
芋头瘦肉粥	58

绿豆冬瓜米糊	58
扁豆粥	59
菊花雪梨豆浆	60
芹菜酸奶米糊	60
绿豆薄荷豆浆	61
海带绿豆粥	62
玉米粥	62
薏苡仁青豆黑豆豆浆	63
黄瓜胡萝卜粥	64
丝瓜胡萝卜粥	64
木耳粥	65
土豆葱花粥	65
木耳山楂米糊	66
葵花子黑豆豆浆	66
薏苡仁柠檬豆浆	67
红枣桂圆黑米粥	67
小米黄豆粥	68
香菇玉米粥	69
枸杞子南瓜粥	69
陈皮杏仁豆浆	70
葱白生姜糯米米糊	70



PART 3

因人补益篇

蛋黄豌豆米糊	72
小米山药粥	72
大米黑芝麻糊	73
大米米糊	74
小麦胚芽糙米米糊	75
荞麦红枣豆浆	75
花生核桃奶糊	76
香菇荞麦粥	77
南瓜牛奶豆浆	78
草莓牛奶燕麦粥	78
牛奶黑米米糊	79
板栗米糊	80
黑豆大米豆浆	80
芝麻豆浆	81
山药黑米粥	82
黑芝麻粥	82
核桃豆浆	83
山药韭菜枸杞子米糊	84
桂圆山药豆浆	85
糙米花生杏仁米糊	85
韭菜羊肉粥	86
青菜虾仁粥	87
皮蛋瘦肉粥	87

干贝海带粥	88
山药粥	89
西红柿豆腐米糊	90
黑豆银耳百合豆浆	91
玉米红豆豆浆	91
大米粥	92
燕麦粥	93
小米粥	93
莲藕雪梨豆浆	94
高粱粥	95
莲藕米糊	95
红豆紫米豆浆	96
猪蹄黄豆粥	97
葱白乌鸡糯米粥	97
花生豆浆	98
小米米糊	99
红豆浆	100
黑米黄豆米糊	100
桂圆大米米糊	101
糯米桂圆豆浆	102
紫米米糊	102
合欢花粥	103
芝麻燕麦豆浆	104

PART 4

增强体质篇

果香黄豆米糊	106
腰果花生豆浆	107
牛奶粥	107
海带豆香米糊	108
芝麻海带米糊	109
绿豆海带豆浆	110
大米糙米米糊	110
香菇芦笋粥	111
田园蔬菜粥	112
荷叶绿豆豆浆	112
黑木耳薏苡仁糊	113
燕麦芝麻糯米豆浆	114
小麦核桃红枣豆浆	114



羊肉粥	115
桑葚红枣米糊	116
莴笋黄瓜豆浆	116
扁豆小米米糊	117
小米红豆粥	118
银耳莲子米糊	119
牛奶燕麦粥	119
红豆百合豆浆	120
黑芝麻牛奶豆浆	121
丝瓜虾皮米糊	121
荞麦米糊	122
红豆米糊	123
红薯山药糯米粥	123
冬瓜海带粥	124
冬瓜萝卜豆浆	125
山药薏苡仁豆浆	125
银耳粥	126
百合莲子豆浆	127
花生红枣豆浆	127
双耳萝卜米糊	128
百合薏苡仁糊	129
红豆桂圆豆浆	130
西红柿薏苡仁糊	130
鸭血小米米糊	131
鸡肝米糊	132
玫瑰花黑豆豆浆	133
红豆花生红枣粥	133
韭菜虾仁米糊	134
绿茶百合绿豆豆浆	135
山药虾仁粥	135
菊花绿豆粥	136
黄瓜绿豆豆浆	137
红豆小米米糊	138
苦瓜粥	138
黑豆黑米米糊	139
黑芝麻黑豆豆浆	140
黄豆薏苡仁糊	140
红枣燕麦糙米米糊	141
红豆红枣紫米米糊	142

PART 5

养颜塑身篇

豆腐薏苡仁粥	144
雪梨黑豆米糊	145
糯米黑豆豆浆	145
茉莉玫瑰花豆浆	146
益母草红枣粥	147
枸杞子核桃米糊	147
西芹薏苡仁豆浆	148
杏仁黑芝麻豆浆	149
牛奶黑芝麻粥	149
胡萝卜米糊	150
绿豆荞麦糊	151
菊花豆浆	151
玫瑰花红豆豆浆	152
胡萝卜枸杞子豆浆	153
猪肝银耳粥	153
南瓜绿豆豆浆	154
薏苡仁燕麦豆浆	155
红薯燕麦米糊	155
芹菜粥	156
黑豆浆	157
芝麻黑米米糊	157
西瓜黑豆米糊	158
糯米芝麻黑豆豆浆	158
圆白菜燕麦糊	159
核桃蜂蜜黑豆豆浆	160
榛子绿豆豆浆	160



Tasty Food
食在好吃

豆浆米糊杂粮粥 一学就会

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆米糊杂粮粥一学就会 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4235-9

I. ①豆… II. ①甘… III. ①豆制品 - 饮料 - 制作
②粥 - 食谱 IV. ① TS214.2 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049015 号

豆浆米糊杂粮粥一学就会

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4235-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

豆浆米糊杂粮粥，简单又滋补

国人喜吃，也讲究吃，如何吃得美味、吃得健康、吃得营养，就成了日常生活中的头等大事。其实早在几千年前，古人就帮我们解决了这一问题。古人云，“天生万物，独厚五谷”“食之养人，全赖五谷”。《黄帝内经·素问》也提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养原则，同时也说明了五谷杂粮在饮食中的重要地位。五谷杂粮不仅是人们日常生活中不可缺少的营养食物，也是最经济实用的食物。它的吃法十分多样，可作为主食或煲汤食用，也可做成各式米糊、豆浆及杂粮粥食用。

我国幅员辽阔，米糊、豆浆、杂粮粥的做法也是花色纷呈，各具特色。例如大米黑芝麻糊，是以大米、黑芝麻等为主要原料精制而成，具有大米和芝麻的浓郁香味，香滑可口，食而不腻，美味无穷；黄豆浆选料讲究，制作精细，营养丰富，老少皆宜，是人们最为喜爱的饮品之一；皮蛋瘦肉粥又称“有味粥”，采用新鲜肉片搭配鲜咸皮蛋熬制而成，清香爽口，风味独特。此外，还有清热解暑的绿豆粥、营养美味的黑豆浆、鲜香可口的干贝海带粥、安神宁心的银耳莲子米糊等，也都别具风味。

本书综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入健康理念，并结合中国人日常的饮食习惯，系统地介绍了五谷杂粮与健康的关系，以及使用各种谷物制作养生米糊、豆浆、杂粮粥的制作步骤及其营养价值，还提供了科学实用的养生指导。全书按照疾病预防、提高免疫力以及不同人群和不同季节的养护滋补等特点对食用杂粮进行分类，介绍了多种养生米糊、豆浆、杂粮粥的做法，内容全面，体例清晰。

书中没有任何高深、枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康养生知识融入日常饮食之中，通过材料、做法、养生功效三方面介绍了每道杂粮餐的烹调技巧以及养生功效，内容深入浅出，简单明了。同时，本书为每道米糊、豆浆、杂粮粥都配上了精美图片，方便读者按图索骥。喷香的米糊，浓郁的豆浆，软糯的粥膳，道道经典，让每一位入厨者在家里利用简单食材就可做出美味又健康的佳肴，不用去餐厅也可让全家人每天都能享受到营养美味的米糊、豆浆、杂粮粥，吃出营养，吃出健康。



目录 Contents



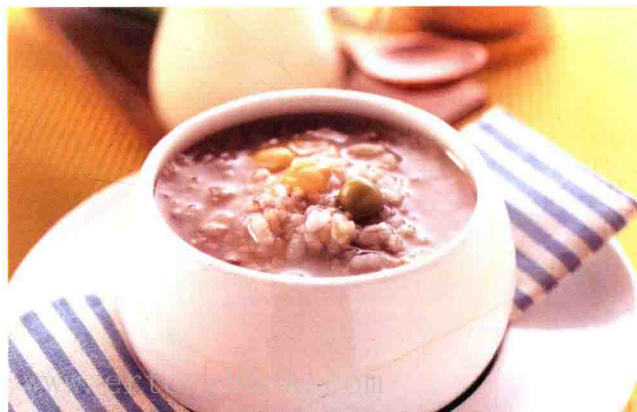
家庭制作小专栏

健康米糊的精细做法	8
巧用豆浆机做米糊	8
制作豆浆“三步”走	9
豆浆保存小妙招	10
豆浆饮用宜忌表	10
煮杂粮粥的步骤	11
健康食粥宜忌表	11
流传千年的养生豆浆	12
豆浆，六大营养素助健康	12

PART 1 四季调养篇

高粱米糊	14
韭菜虾仁粥	14
西红柿菜花米糊	15
西芹红枣豆浆	16
小麦胚芽大米豆浆	16
海带杏仁玫瑰粥	17
牛肉南瓜米糊	18
糙米核桃花生豆浆	18

红枣枸杞子生姜米糊	19
杏仁松子豆浆	20
羊肉萝卜粥	20
绿豆粥	21
黑豆糯米粥	22
黑豆姜汁豆浆	22
水果米糊	23
酸梅米糊	24
绿茶米香豆浆	25
红薯大米米糊	25
菊花绿豆豆浆	26
木瓜银耳豆浆	27
豌豆小米豆浆	27
红豆红枣豆浆	28
花生芝麻糯米米糊	29
红豆绿豆瘦身粥	30
紫菜虾皮粥	30
莴笋核桃豆浆	31
黑米核桃米糊	32
百合南瓜粥	32
冰糖银耳红枣雪梨粥	33
百合菜心米糊	34



PART 2

防病祛病篇

生姜红枣豆浆	36
韭菜瘦肉米糊	36
葱白粥	37
山药扁豆粥	38
芋头香菇粥	38
小白菜萝卜粥	39
空心菜粥	39
杏仁陈皮姜米糊	40
百合粥	41
雪梨银耳川贝米糊	41
白果豆浆	42
莲子粥	43
红豆枇杷叶粥	43
枸杞子牛肉粥	44
牛肉南瓜粥	44
桑叶黑豆豆浆	45
鸭肉玉米粥	46
胡萝卜菠菜米糊	46
蒲公英绿豆豆浆	47
冰糖雪梨豆浆	47
乌梅生地绿豆粥	48
小米米糊	49
木瓜青豆豆浆	49
大麦糯米粥	50
百合绿豆薏苡仁粥	51
菠萝苹果米糊	51
莴笋山药豆浆	52
大米板栗豆浆	52
山楂粥	53
陈皮粥	54
杏仁菠菜米糊	54
绿豆山楂豆浆	55
苹果香蕉豆浆	56
火龙果香蕉豆浆	56
香蕉粥	57
芋头瘦肉粥	58

绿豆冬瓜米糊	58
扁豆粥	59
菊花雪梨豆浆	60
芹菜酸奶米糊	60
绿豆薄荷豆浆	61
海带绿豆粥	62
玉米粥	62
薏苡仁青豆黑豆豆浆	63
黄瓜胡萝卜粥	64
丝瓜胡萝卜粥	64
木耳粥	65
土豆葱花粥	65
木耳山楂米糊	66
葵花子黑豆豆浆	66
薏苡仁柠檬豆浆	67
红枣桂圆黑米粥	67
小米黄豆粥	68
香菇玉米粥	69
枸杞子南瓜粥	69
陈皮杏仁豆浆	70
葱白生姜糯米米糊	70



PART 3

因人补益篇

蛋黄豌豆米糊	72
小米山药粥	72
大米黑芝麻糊	73
大米米糊	74
小麦胚芽糙米米糊	75
荞麦红枣豆浆	75
花生核桃奶糊	76
香菇荞麦粥	77
南瓜牛奶豆浆	78
草莓牛奶燕麦粥	78
牛奶黑米米糊	79
板栗米糊	80
黑豆大米豆浆	80
芝麻豆浆	81
山药黑米粥	82
黑芝麻粥	82
核桃豆浆	83
山药韭菜枸杞子米糊	84
桂圆山药豆浆	85
糙米花生杏仁米糊	85
韭菜羊肉粥	86
青菜虾仁粥	87
皮蛋瘦肉粥	87

干贝海带粥	88
山药粥	89
西红柿豆腐米糊	90
黑豆银耳百合豆浆	91
玉米红豆豆浆	91
大米粥	92
燕麦粥	93
小米粥	93
莲藕雪梨豆浆	94
高粱粥	95
莲藕米糊	95
红豆紫米豆浆	96
猪蹄黄豆粥	97
葱白乌鸡糯米粥	97
花生豆浆	98
小米米糊	99
红豆浆	100
黑米黄豆米糊	100
桂圆大米米糊	101
糯米桂圆豆浆	102
紫米米糊	102
合欢花粥	103
芝麻燕麦豆浆	104

PART 4

增强体质篇

果香黄豆米糊	106
腰果花生豆浆	107
牛奶粥	107
海带豆香米糊	108
芝麻海带米糊	109
绿豆海带豆浆	110
大米糙米米糊	110
香菇芦笋粥	111
田园蔬菜粥	112
荷叶绿豆豆浆	112
黑木耳薏苡仁糊	113
燕麦芝麻糯米豆浆	114
小麦核桃红枣豆浆	114



羊肉粥	115
桑葚红枣米糊	116
莴笋黄瓜豆浆	116
扁豆小米米糊	117
小米红豆粥	118
银耳莲子米糊	119
牛奶燕麦粥	119
红豆百合豆浆	120
黑芝麻牛奶豆浆	121
丝瓜虾皮米糊	121
荞麦米糊	122
红豆米糊	123
红薯山药糯米粥	123
冬瓜海带粥	124
冬瓜萝卜豆浆	125
山药薏苡仁豆浆	125
银耳粥	126
百合莲子豆浆	127
花生红枣豆浆	127
双耳萝卜米糊	128
百合薏苡仁糊	129
红豆桂圆豆浆	130
西红柿薏苡仁糊	130
鸭血小米米糊	131
鸡肝米糊	132
玫瑰花黑豆豆浆	133
红豆花生红枣粥	133
韭菜虾仁米糊	134
绿茶百合绿豆豆浆	135
山药虾仁粥	135
菊花绿豆粥	136
黄瓜绿豆豆浆	137
红豆小米米糊	138
苦瓜粥	138
黑豆黑米米糊	139
黑芝麻黑豆豆浆	140
黄豆薏苡仁糊	140
红枣燕麦糙米米糊	141
红豆红枣紫米米糊	142

PART 5

养颜塑身篇

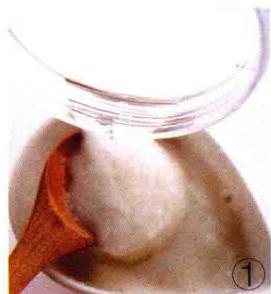
豆腐薏苡仁粥	144
雪梨黑豆米糊	145
糯米黑豆豆浆	145
茉莉玫瑰花豆浆	146
益母草红枣粥	147
枸杞子核桃米糊	147
西芹薏苡仁豆浆	148
杏仁黑芝麻豆浆	149
牛奶黑芝麻粥	149
胡萝卜米糊	150
绿豆荞麦糊	151
菊花豆浆	151
玫瑰花红豆豆浆	152
胡萝卜枸杞子豆浆	153
猪肝银耳粥	153
南瓜绿豆豆浆	154
薏苡仁燕麦豆浆	155
红薯燕麦米糊	155
芹菜粥	156
黑豆浆	157
芝麻黑米米糊	157
西瓜黑豆米糊	158
糯米芝麻黑豆豆浆	158
圆白菜燕麦糊	159
核桃蜂蜜黑豆豆浆	160
榛子绿豆豆浆	160



家庭制作小专栏

健康米糊的精细做法

在各种家庭打磨机还未普及之前，米糊的制作可谓是一项精细活儿，不过传统做法也有它独特的优势，在此就简略叙述一下。



1. 磨制

(1) 石磨磨制 将食材浸泡好后，放入石磨中，磨成浆，然后滤去水分，再晒干，收粉贮存即可。这种磨法一般只适用于米、麦一类的谷物。

(2) 打磨机磨制 将食材洗净晒干后，直接送到打磨坊打成粉末，适当翻晾后贮存即可。这种打磨法除适合谷类外，也适合一些山药、茯苓之类的中药材。

2. 加水调匀

在碗内盛入一定米粉后，加适量凉水或温水调拌均匀。

3. 入锅煮

(1) 煮 传统米糊制作的最后一步是煮，将调拌好的米粉倒入锅中边煮边搅拌，直至成糊。

(2) 隔水炖 传统米糊除了煮之外，也可采取隔水炖的方式。这种做法虽然更费时，但营养成分的保留更全面，也不容易上火。



巧用豆浆机做米糊

豆浆机除了做豆浆外，也能做米糊哦！以下就是使用豆浆机做米糊的步骤：

1. 清洗、浸泡

将需要打磨的食材去除杂质后，用清水淘洗 2 ~ 3 遍。需注意的是谷类及豆类在打磨前需要充分浸泡，使其更易打碎、熬煮，营养更易释放，利于人体吸收，同时充分浸泡后做出来的米糊口感也更为细腻。浸泡时间随具体食材和气候的不同而定，越坚硬的食材需要浸泡的时间越长。另外，在夏季食材浸泡的时间稍短，在冬季则要长一些。



2. 加水、按键

食材倒入豆浆机后，加入适量的水。一般情况下，100 克的大米加 1200 毫升水比较合适，但如果食材中有含水量较多的水果、蔬菜，则应当适当减少加水量；加好水后，将豆浆机盖好，找到“米糊”键，按下即可。

3. 倒出、调味

待豆浆机提示米糊做好后，即可将米糊倒出，再按照个人口味调制不同风味的米糊。



制作豆浆“三步”走

虽然市面上“现磨豆浆”的品牌随处可见，但始终不如自家打磨的豆浆香浓可口，那么我们就来看看如何利用豆浆机，“三步”搞定既卫生又营养美味的豆浆吧！

1. 精选豆子

在做豆浆前，首先要剔除坏豆，如被虫蛀过的豆子，以保证豆浆的品质。

2. 浸泡豆子

将挑选好的豆子或谷物清洗后，还必须进行浸泡。一般来说，豆子的浸泡时间在 6 ~ 12 个小时，米类谷物的浸泡时间则以 2 ~ 4 个小时为宜。温度是影响浸泡效果的重要原因，因此在夏季，浸泡时间可缩短，在冬季则应当适当延长浸泡时间。

3. 打磨豆子

将泡发好的豆子放入豆浆机中，加入适量的水，按下“豆浆”键，待豆浆机提示完成后，将其倒出，加入适量的白糖，即可饮用。



豆浆保存小妙招

现榨的豆浆鲜美可口、营养丰富，但一次做太多，又喝不完，那么如何保存，才能做到既卫生又保证其营养不流失呢？



1. 准备容器

准备几个耐热、密封性好的容器，比如太空瓶、保温瓶或特别严实的罐头瓶。

2. 沸水杀菌

将洗净的容器用沸水烫一下。

3. 盛放豆浆

趁着容器刚烫过，将煮好的豆浆倒入，并留出 1/5 的容量。盖子轻轻盖上，不要拧紧。

4. 拧紧瓶盖

稍等十几秒，待豆浆放出一热气后，再将瓶盖拧到最紧，然后放屋里自然冷却。

5. 冰箱保鲜

等豆浆冷却后，放入冰箱保鲜层中，就可存上 3 ~ 4 天了。想喝时取出再加热即可。

豆浆饮用宜忌表

宜	调节血脂	豆浆中含有丰富的维生素 E 和不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸含量极低，适合糖尿病、高脂血症等患者食用。
	补锌	豆浆是补钙佳品，摄入过多会影响锌在人体内的比例，因此常喝豆浆的人需要适当补充锌元素，且需注意钙与锌最少要间隔半小时服用。
	与牛奶搭配饮用	豆浆与牛奶两者搭配饮用可均衡营养，但需注意两者不宜同煮。
忌	喝未煮熟的豆浆	煮开的豆浆需继续煮 3 ~ 5 分钟才算真正煮熟，若喝了未熟的豆浆，易出现恶心、呕吐、腹泻等症状。
	用红糖调味	豆浆不宜与红糖同食，易产生“变性沉淀物”，会破坏其营养成分。
	与生鸡蛋同食	生鸡蛋清中所含的黏液蛋白会与豆浆中所含的胰蛋白酶结合，生成复合蛋白，不利于消化。
	空腹饮用	空腹喝豆浆，豆浆中的蛋白质易直接转化为热量而被消耗掉，起不到补益的作用。
	与牛奶同煮	豆浆中的胰蛋白酶抑制因子对胃肠具有刺激作用，只有在 100℃ 的环境中经过数分钟的熬煮后才能被破坏；而如果牛奶在这样的温度下持续煮沸，其含有的蛋白质和维生素就会遭到破坏。
	与抗生素类药物同食	豆浆与抗生素类药物，如红霉素等一起服用，会产生不良反应。