

会说话的名厨宝典

甘智荣 主编

五谷杂粮 养生豆浆

让你喝出健康、
喝出美丽、喝出长寿

涵盖不同养生功能、不同食疗功效的豆浆保健方

口味独特、配方时尚，为都市人的健康生活提供多样选择

精美的图片、详尽的步骤，指导你轻松驾驭各式豆浆

精选五谷杂粮均衡搭配，营养、美味就是这么简单

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放



二维码扫一扫，跟着
视频学做杂粮豆浆

五谷杂粮 养生豆浆

甘智荣 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

五谷杂粮养生豆浆 / 甘智荣主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8705-3

I. ①五… II. ①甘… III. ①豆制品—饮料—制作
②豆制品—饮料—食物养生 IV. ①TS214.2 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302047 号

五谷杂粮养生豆浆

Wugu Zaliang Yangsheng Doujiang

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 黄 佳
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
.....

书 号 ISBN 978-7-5384-8705-3
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

俗话说“秋冬一碗热豆浆，驱寒暖胃保健康”，常饮豆浆，对身体大有裨益。豆浆是一种老少皆宜的营养饮品，在欧美享有“植物奶”的美誉。在中国，喝豆浆也有近2000年的历史。相传西汉淮南王刘安是个大孝子，他在母亲患病期间，每天都会用泡好的黄豆磨成豆浆给母亲喝，于是，刘母的病很快就好了，从此以后，豆浆就渐渐在民间流行开来。鲜豆浆四季都可饮用，春饮豆浆，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑；秋饮豆浆，滋阴润燥；冬饮豆浆，祛寒滋补。

时至今日，豆浆已经不仅仅是用黄豆制成，五谷杂粮、豆薯瓜果，都是制作豆浆的原料或配料，豆浆的养生功效也日渐增多。在此，本书为读者提供多款五谷杂粮养生豆浆，让读者能顺时而为，挑选适合自己的养生豆浆，健康每一天。

本书共分为六个部分，第一部分介绍豆浆的相关知识，包括喝豆浆的方法及注意事项、豆浆机的用法和选择等，为做好养生豆浆做好准备。第二部分和第三部分提供多款经典营养豆浆和五谷杂粮豆浆，让读者小试牛刀，轻轻松松调制一杯杯香浓豆浆，快快乐乐喝出健康。第四部分从调理五脏出发，分别介绍了补心、养肝、清肺、健脾、养肾豆浆，让读者信手拈来，内调才是健康之本。

《延年秘录》中曾记载，豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。可知豆浆确实是养生保健佳品。身体看不见摸不着的地方，才是最需要保养的，而在本书第五部分，就提供了多款保健养生豆浆，比如补气、养血、排毒、抗衰、改善记忆、增强免疫力等，让读者根据自身状况，有针对性地选择更适合自己的养生豆浆。

日常生活中，人们总会遇到这样那样的健康问题，诸如血脂、血压升高了，失眠了、骨质疏松了等等，不急，在本书的第六部分，我们同样介绍了多款对症调理豆浆，降血压、降血脂、缓解失眠、强化骨骼，都不是问题。

读者要明白的是，养生的关键在于合理的饮食习惯和良好的生活习惯相结合，并非是一时兴起，来几杯豆浆就能做到的事情。因此，本书所介绍的养生豆浆，旨在为读者提供一种健康的养生方式，需配合良好的饮食和生活习惯，才能真正达到保健强身的目的。希望所有读者都能坚持养生，收获健康。

CONTENTS

目录



Part 1

豆浆——最适合国人的养生饮品

美味的豆浆，你了解吗？	002
豆浆的起源	002
营养均衡，不可缺豆	002
喝好豆浆，健康多多	003
喝豆浆有讲究	004
喝豆浆的最佳时间	004
喝豆浆的8种科学方法	004

豆浆虽好，但不是人人能喝	005
宝宝饮用豆浆的注意事项	006
轻松搞定豆浆机	007
巧选豆浆机	007
没有豆浆机照样做豆浆	008
做出香浓好豆浆	008

Part 2

N款经典营养豆浆

黄豆豆浆	010
绿豆豆浆	011
红豆豆浆	012
黑豆豆浆	013
蚕豆豆浆	015
枸杞豆浆	016
米香豆浆	017
南瓜豆浆	018
豌豆豆浆	019
红绿二豆浆	020
红枣豆浆	020



Part 3

五谷杂粮豆浆, 搭配丰富更营养

红豆小米豆浆.....	022	芡实豆浆.....	051
燕麦小米豆浆.....	023	小米红枣豆浆.....	051
薏米荞麦红豆浆.....	024	小米红豆浆.....	052
红枣薏米花生豆浆.....	025	小米绿豆浆.....	053
玉米小米豆浆.....	026	杞枣双豆浆.....	054
薏米双豆浆.....	027	松仁黑豆豆浆.....	055
黑红绿豆浆.....	028	黑米双豆浆.....	056
桂圆红豆豆浆.....	029	黑米小米豆浆.....	057
百合红豆豆浆.....	029	黄豆黑米豆浆.....	058
鹰嘴豆豆浆.....	030	黑米豌豆浆.....	059
玉米豆浆.....	031	黑米黄豆豆浆.....	060
绿豆红枣豆浆.....	032	姜汁花生豆浆.....	061
燕麦糙米豆浆.....	033	紫薯山药豆浆.....	063
板栗燕麦豆浆.....	035	百合银耳黑豆浆.....	064
红枣燕麦豆浆.....	036	黑豆核桃芝麻豆浆.....	065
燕麦枸杞山药豆浆.....	037	黑豆核桃豆浆.....	066
燕麦板栗甜豆浆.....	038	枸杞核桃豆浆.....	067
高粱小米豆浆.....	039	黑豆银耳豆浆.....	068
高粱红枣豆浆.....	040	黑芝麻黑豆浆.....	069
黑米蜜豆浆.....	041	红豆桂圆豆浆.....	070
黄米糯米豆浆.....	041	红豆黑米豆浆.....	071
黄米豆浆.....	042	黄豆红枣糯米豆浆.....	072
百合红豆大米豆浆.....	043	银耳红豆红枣豆浆.....	073
大米百合马蹄豆浆.....	045	红薯山药小米豆浆.....	074
核桃大米豆浆.....	046	红薯芝麻豆浆.....	075
薄荷大米二豆浆.....	047	红薯豆浆.....	076
荞麦大米豆浆.....	048	燕麦紫薯豆浆.....	077
荞麦枸杞豆浆.....	049	紫薯豆浆.....	078
小米豌豆豆浆.....	050	紫薯南瓜豆浆.....	079



清肺	134
冰糖白果止咳豆浆	134
润肺豆浆	135
黄瓜雪梨豆浆	136
温补杏仁豆浆	137
冰糖白果豆浆	139
补肺大米豆浆	140
黑豆雪梨润肺豆浆	141
红枣米润豆浆	142
黑豆百合豆浆	143
红枣杏仁豆浆	143
健脾	144
薏米红绿豆浆	144
枸杞小米豆浆	145
淮山莲香豆浆	146
助消化高粱豆浆	147

板栗豆浆	148
白扁豆豆浆	149
补脾黑豆芝麻豆浆	150
茯苓米香豆浆	151
清爽开胃豆浆	152
高粱红枣补脾胃豆浆	153
养肾	154
牛奶黑芝麻豆浆	154
三黑豆浆	155
木耳黑豆豆浆	156
红枣黑豆豆浆	157
黑芝麻黑枣豆浆	158
补肾黑芝麻豆浆	159
南瓜红米豆浆	160
黑豆雪梨大米豆浆	161
胡萝卜黑豆豆浆	162

Part 5 保健豆浆, 喝出健康

补气	164
党参红枣豆浆	164
荷叶豆浆	165
黑米南瓜豆浆	166
桂圆山药豆浆	167
红豆紫米补气豆浆	168
姜汁黑豆豆浆	169
养血	170
红枣糯米黑豆浆	170
桂圆花生红豆浆	171
桂圆红枣豆浆	171
红枣花生豆浆	172

玫瑰花黑豆活血豆浆	173
黑豆红枣枸杞豆浆	175
排毒	176
绿豆燕麦豆浆	176
薄荷绿豆豆浆	177
百合莲子银耳豆浆	178
胡萝卜豆浆	179
菊花绿豆浆	180
燕麦苹果豆浆	181
美容抗衰老	182
玫瑰花豆浆	182
银耳枸杞豆浆	183

腰果小米豆浆	184
牛奶豆浆	185
胡萝卜黑豆抗衰豆浆	186
高粱小米抗失眠豆浆	187
改善记忆力	189
果仁豆浆	189
杏仁榛子豆浆	190
核桃仁黑豆浆	191
核桃花生豆浆	192

牛奶开心果豆浆	192
核桃芝麻大米豆浆	193
增强免疫力	194
姜汁豆浆	194
紫薯米豆浆	195
大麦红枣抗过敏豆浆	196
五色滋补豆浆	197
枸杞开心果豆浆	198

Part 6 对症喝豆浆

降血压	200
黑豆玉米须燕麦豆浆	200
玉米红豆豆浆	201
燕麦芝麻豆浆	202
莴笋绿豆豆浆	203
糙米薏仁红豆浆	204
豌豆绿豆大米豆浆	205
降血脂	206
荞麦豆浆	206
土豆豆浆	207
荞麦山楂豆浆	209
山药薏米豆浆	210
糙米豆浆	211
全麦豆浆	213
清热利湿	212
百合莲子绿豆浆	214
荷叶小米黑豆豆浆	215

百合绿豆豆浆	216
黄瓜蜂蜜豆浆	217
菊花雪梨黄豆浆	218
绿豆薏米豆浆	219
促进睡眠	218
安眠桂圆豆浆	220
豌豆小米豆浆	221
甘润莲香豆浆	222
百合豆浆	223
莲子红枣豆浆	224
莲枣红豆浆	225
强化骨骼	224
芝麻花生黑豆浆	226
花生鹰嘴豆豆浆	227
高钙豆浆	229
花生牛奶豆浆	231
八宝豆浆	232

Part 1

豆浆

——最适合国人的养生饮品



为了健康，人们开始追求简单、自然、绿色的生活，各种豆浆开始映入眼帘，越来越多的人喜欢喝豆浆了。植物蛋白对现代人的保健养生作用是非常明显的，既补充了人体蛋白质所需，又能预防很多疾病，比如很多癌症、心血管疾病等。可以说，豆浆是“心脑血管保健者”，是21世纪“餐桌上的明星”。为了家人，为了健康，自己动手做杯养生好豆浆吧！



美味的豆浆，你了解吗？

我们都知道，豆浆很美味，很营养，在寒冷的大冬天来一杯暖暖的豆浆，又香又甜又美味。

但是，你知道豆浆的起源吗？你知道豆浆中具体有哪些营养成分吗？你知道美味的豆浆对于人体的身体健康到底有哪些好处吗？下面，我们就来为您详细介绍。

〔豆浆的起源〕

豆浆加油条似乎是人们最熟悉的早餐搭配，但豆浆的起源却很少有人知道。相传，在2000多年前的西汉，淮南王刘安的母亲患了重病，大孝子刘安请遍名医为母亲诊治，但母亲的病仍不见起色。后来，母亲无法进食。因为母亲喜欢黄豆，刘安为了让母亲吃到黄豆，就想出一个办法，每天用泡好的黄豆磨浆给母亲喝。刘安的母亲尝后感觉味美无比，十分喜欢，病也很快就好了。从此，豆浆开始在民间流传开来。

关于豆浆能够滋补养生的最早记载，出现在《黄帝内经》中。除此之外，《本草纲目》中也有“豆浆，利气下水，制诸风热，解诸毒”的文字描述。究其食疗作用，首先是由豆浆的性味决定的。豆浆性平且无毒，对身体虚弱、营养不良的人群来说，有显著的补虚清热之疗效。

〔营养均衡，不可缺豆〕

我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。豆、稻、黍、稷、麦统称为“五谷”。

豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇，是人体所需的优质蛋白质以及钙的最佳来源。豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食品。豆类中的不饱和脂肪酸居多，是防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品，所以，应提倡每天均适量吃些豆类及其制品。

根据营养成分和含量，豆类可分为两类，一是大豆类，如黄豆、青豆、黑豆、花豆等；二是其他类，如豌豆、扁豆、刀豆、绿豆、豇豆、红豆、蚕豆等。将五谷杂粮随意搭配制成花色豆浆，可使五谷中的营养更易于被人体吸收。



喝好豆浆，健康多多

豆浆中富含多种营养成分，而且非常易于消化吸收，一直享有“植物奶”的美誉。经常喝豆浆、喝质量好的豆浆对我们的身体健康是很有益处的。下面，我们就来为大家详细介绍一下，经常喝豆浆到底有哪些好处。

强身健体

豆浆中含有人体生长发育所需的各种营养素，尤其是蛋白质，其含量高而且质量好，能增强体质。

防治糖尿病

豆浆含有膳食纤维，能有效阻止糖分的过量吸收，是糖尿病患者必不可少的好食物。

防治高血压

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁是有力的抗钠物质。钠是高血压发生和复发的主要原因之一，因此豆浆也能辅助治疗高血压。

防治冠心病

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能保护心血管，补充心肌营养，降低胆固醇，促进血液循环，防止血管痉挛。

防治脑中风

豆浆中所含的镁、钙有降低脑血脂、改善脑血流的作用，可预防脑梗死、脑出血。

防治癌症

豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力。

延缓衰老

豆浆中所含的硒、维生素E、维生素C等有抗氧化功能，能防止细胞老化，尤其对脑细胞的作用最大，可预防老年痴呆。

美容养颜

豆浆中含有的植物雌激素、大豆蛋白质、维生素、卵磷脂等物质，可调节女性内分泌系统，延缓皮肤衰老，具有美容养颜的功效。



喝豆浆有讲究

喝豆浆其实是有很多讲究的。如果喝好了，就会益处多多。但是如果不讲究方式方法，喝豆浆反而有可能对身体健康有害处。所以，在喝豆浆之前，关于喝豆浆的种种讲究不能不清楚。比如，什么时间喝豆浆最好，豆浆和什么一起食用最易被吸收，喝豆浆有哪些宜忌，这些都需要认识清楚。

〔喝豆浆的最佳时间〕

喝豆浆不仅讲究方法，喝的时间也很重要。大多数人习惯在早上喝豆浆，这个时间没有任何问题，但要注意的是不能空腹喝豆浆，要与其他食物搭配饮用，原因前面已经提过了。

豆浆除了可以在早餐时间饮用外，还可以在早餐后1~2小时饮用。这样，豆浆与胃液发生的酶解作用很充分，更有利于食物的消化吸收，也能更好地发挥蛋白质补充营养的能力。

一些人喜欢饮用豆浆减肥，那么可以选择在饭前喝豆浆，这样可以减少进食量，一般而言，减肥人士应该尽量在机体活动量比较大的上午饮用，而活动比较少的晚上最好少喝或者干脆不喝，以免发胖。



〔喝豆浆的8种科学方法〕

喝豆浆时，要注意干稀搭配

可以同时吃些面包、饼干等淀粉类食物，使豆浆中的蛋白质在淀粉类食物的作用下更为充分地被人体的吸收。如果同时再吃点蔬菜和水果，营养就更均衡了。

要喝煮熟的豆浆

没有煮熟的豆浆里含有皂苷、蛋白酶抑制物，会影响食物中蛋白质的吸收，并对胃肠

道产生刺激，引起中毒症状。预防恶心、呕吐、腹泻的办法是将豆浆在100℃的高温下煮沸，这样就可安心饮用了。如果饮用豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状，应立即就医，绝不能延误时机，以防引起更严重的症状。

空腹时别喝豆浆

空腹喝豆浆时，豆浆里的蛋白质大都会在体内转化为热量而消耗掉，不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头、包子等固体食品，可使豆浆中的蛋白质等成分在胃中停留时间较长，与胃液较充分地发生酶解，利于蛋白质的消化吸收。

适量饮用

一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

忌与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物。

忌用暖瓶保存豆浆

有人喜欢用暖瓶装豆浆来保温，这种方法不可取。暖水瓶内又湿又热的环境非常利于细菌的繁殖。一般来说，做好的豆浆装入暖水瓶三四个小时后就会变质。

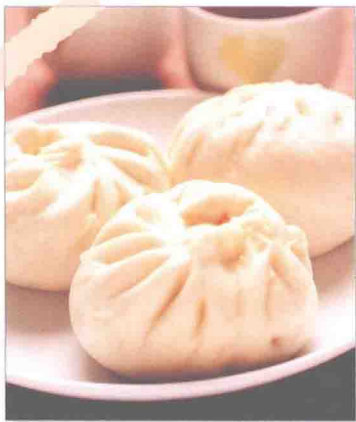
此外，豆浆中的皂苷会使暖水瓶中的水垢脱落，水垢中的有害物质会溶入豆浆中，以致喝豆浆的同时也喝入了水垢等有害物质。

不与生鸡蛋同食

很多人在喝豆浆时喜欢搭配不熟的鸡蛋，或者在豆浆中打入生鸡蛋，以为这样更有营养，其实这是不科学的。因为鸡蛋中的黏液蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种难吸收的物质，从而降低人体对营养的吸收率。鸡蛋与豆浆同吃时，一定要将豆浆和鸡蛋都分别加工熟了再吃。

忌在豆浆里放红糖

红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，破坏营养成分。



〔豆浆虽好，但不是人人能喝〕

豆浆虽好，但不是人人皆宜，下列人群一定要慎饮豆浆。

肠胃不好的人少喝豆浆

因为豆浆性质偏寒，消化不良、嗝气和肾功能不好的人尽量少喝豆浆。而豆浆在酶的

作用下能产气，所以腹胀、腹泻的人最好别喝豆浆。

另外，急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。

有痛风症状的人不能喝豆浆

痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病，而大豆富含嘌呤，豆浆是由大豆磨成浆制成的，所以痛风患者要尽量做到少喝豆浆或者不喝豆浆，以免加重病情或引起病情反复。

正在服用抗生素的人不宜喝豆浆

豆浆一定不能与红霉素等抗生素一起服用，因为二者会发生化学反应。喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

缺锌的人不宜常喝豆浆

豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素，这些都是对人体不好的物质。对付它们的最好方法就是将豆浆煮熟，而长期食用豆浆的人要记得补充微量元素锌。

手术或病后处于恢复期的病人

手术或生病后的人群身体抵抗力普遍较弱，肠胃功能不是很好，因此，在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆，这样容易产生恶心、腹泻等症状。

〔宝宝饮用豆浆的注意事项〕

豆浆不能完全代替牛奶

豆浆与牛奶的蛋白质含量大致相等，但牛奶的脂肪、钙、磷含量比豆浆多，豆浆含铁量比牛奶多，所以不宜用豆浆代替牛奶喂养宝宝。

12个月以上的宝宝可以喝豆浆，但最好牛奶、豆浆都喝。

豆浆适合对乳糖过敏的宝宝

有些宝宝一喝牛奶就拉肚子，这是对牛奶中乳糖过敏的反应。对乳糖过敏的宝宝可以喝豆浆，因为豆浆含寡糖，可以100%被人体吸收。

豆浆适合胖宝宝代替牛奶饮用

对于胖宝宝来说，豆浆是比牛奶更有利于健康的。因为牛奶的血糖指数为30%，而豆浆中的血糖指数仅为15%。因此，豆浆其实是不错的选择。





轻松搞定豆浆机

放心喝豆浆，从选对豆浆机开始。市售豆浆机有很多不同的款型，从研磨粉碎技术上看，目前较先进的是超微原磨技术，可以实现超微粉碎，释放植物蛋白，还原大豆原香。从功能上看，豆浆机有单功能和多功能之分。有的豆浆机还新增了智能预约功能，这大大方便了忙碌的上班族。

〔巧选豆浆机〕

购买场所的选择

大型商场或超市一般在当地都具有较高的商业信誉，对产品的质量、售后服务均有严格的要求，不会出现假冒伪劣产品，可放心购买。

安全标准的选择

宜买符合国家安全标准的豆浆机，必须带有CCC认证标志或欧盟CE 认证等。挑选时还应检查豆浆机的电源插头、电线等。

容量的选择

可根据家庭人口的多少选择豆浆机的容量：1~2 人的建议选择800~1000 毫升的；3~4 人的建议选择1000~1300 毫升的；4 人以上的建议选择1200~1500 毫升的。

刀片的选择

豆浆机能否做出营养又好喝的豆浆，很大程度上取决于豆浆机搅拌棒上的刀片。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后，不仅碎豆彻底，还能产生较大的离心力用于甩浆，将豆中的营养充分释放出来。

出浆速度的选择

如果您是忙碌的上班族，可以选择能打干豆的全自动豆浆机，20分钟左右就能打出豆浆；如果您不是很忙碌，那就可以选择只能打泡豆的全自动豆浆机。

出浆浓度的选择

辨别豆浆机打磨豆浆的浓度有两个方法：一是观察豆浆，好豆浆应有股浓浓的豆香味，口感爽滑，放凉后表面有一层油皮；二是看豆渣的质地，豆渣的质地应均匀，如果豆渣的质地不均匀且较粗的话，说明豆子的营养没能均匀地释放到浆液中去。

〔没有豆浆机照样做豆浆〕

即使家里没有全自动豆浆机，同样可以打出香浓的豆浆。家用搅拌机就是一种好用的制作豆浆的工具。用家用搅拌机制作豆浆的步骤如下：

①同样是先泡豆，可以选择黄豆、黑豆、豌豆、绿豆、红豆等，一般黄豆、黑豆、豌豆需要浸泡10~12小时，绿豆、红豆等需要浸泡4~6小时。

②把浸泡好的豆子少量多次地放进搅拌机中，加入少许清水搅打，搅打40秒要停下休息一两分钟，以免电机超负荷运转，导致无法正常使用。因为家用搅拌机都有滤网，汁和渣会自动分离，可直接将每次搅打出的豆浆倒入锅中。

③将装有生豆浆的锅置火上，盖锅盖，大火烧开后转小火不盖锅盖继续煮5~8分钟至豆浆表面的泡沫完全消失，这时豆浆才能完全被煮至熟透，可以饮用。

〔做出香浓好豆浆〕

随着人们对豆浆保健作用的认识加深以及豆浆机的普及，越来越多的人喜欢在家自制新鲜豆浆。想要做出好豆浆，需要注意以下几点。

选择优质豆类

做豆浆时，豆子的选择十分重要，一定要选择颗粒饱满、有光泽的优质豆类。

最好用湿豆

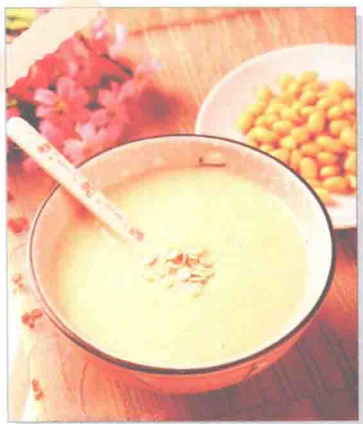
泡过的豆子能提高大豆营养的消化吸收率，并且能减少含有的微量黄曲霉素。

最好用清水

有的人图省事，直接用泡豆的水做豆浆，这种做法并不可取。大豆浸泡一段时间后，水色会变黄，水面会浮现很多水泡，这是因为大豆碱性大，经浸泡后发酵所致。用这样的水做出的豆浆不仅有碱味，味道不香，而且也不卫生，人喝了以后有可能导致腹痛、腹泻、呕吐。正确的做法是大豆浸泡后冲洗几遍，清除掉黄色碱水以后再换上清水制作。

搭配好食材

制作豆浆不只局限于使用黄豆、黑豆、红豆、绿豆，还可以搭配谷类、水果、蔬菜、干果等，按照个人喜好和口感巧妙搭配，使口感升级、营养加倍。



Part 2

N款经典营养豆浆



豆浆不仅营养丰富，也是传统养生食疗之选，在家中自制豆浆更是成为了一件非常流行及充满乐趣的事。用豆浆机只需加豆、加水、按键三步，即可轻松完成所有过程。除了传统的黄豆浆以外，绿豆、红豆、黑豆等也是常用的制浆主料，自己制作豆浆，不仅卫生新鲜，而且营养丰富全面；长期饮用，更能帮助全家补充营养、增强体质。