



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
健康爱家系列

自制豆浆 米糊五谷汁 果蔬汁 大全

用好豆浆机
全家更健康

刘桂荣 主编

中国食品工业协会营养指导
工作委员会副秘书长
高级公共营养师

附赠
五谷杂粮
搭配宜忌挂图

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



汉竹 ● 健康爱家系列

自制 豆浆 米糊 五谷汁 果蔬汁 大全

刘桂荣 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目(CIP)数据

自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全 / 刘桂荣主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.10
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0080-9

I. ①自… II. ①刘… III. ①豆制食品-饮料-制作②果汁-制作③菜汁-制作 IV. ①TS214.2 ②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218154 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

自制豆浆米糊五谷汁果蔬汁大全

主 编	刘桂荣
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
特邀编辑	尤竞爽 赵美蓉 徐金凤
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
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	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	100千字	
版 次	2012年10月第1版	
印 次	2012年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-0080-9
定 价	32.80元(附赠五谷杂粮搭配宜忌挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



第一章 超值使用豆浆机, 自制豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁 / 21

豆浆中的八大营养素 / 22

制作豆浆有禁忌 / 24

喝豆浆六忌 / 26

分清体质喝对五谷汁 / 27

制作米糊的注意事项 / 28

榨果蔬汁的注意事项 / 29

第二章 日常养生篇 / 31

养肝 / 32

(肝脏不适症状: 肝区疼痛、食欲下降、恶心、消瘦)

草莓阿胶枣豆浆 / 32

绿豆红枣枸杞豆浆 / 33

花生杏仁豆浆 / 33

红小豆花生米糊 / 34

薏米芝麻双仁米糊 / 34

糯米红枣汁 / 35

胡萝卜雪梨汁 / 35

护心 / 36

(心脏不适症状: 心慌、心悸, 偶有气短, 脸色苍白)

小米红枣豆浆 / 36

红枣枸杞豆浆 / 37

养生干果豆浆 / 37

红小豆莲子糊 / 38

红枣燕麦糙米糊 / 38

红小豆小米汁 / 39

芒果柠檬汁 / 39

健脾 / 40

(脾脏不适症状: 唇色淡白、饮食乏味、积滞、痰多、水肿)

高粱红枣豆浆 / 40

山药青黄豆浆 / 41

五谷豆浆 / 41

山楂红小豆米糊 / 42

核桃藕粉米糊 / 42

玉米莲藕木瓜汁 / 43

香蕉红小豆沙酸奶汁 / 43

润肺 / 44

(肺脏不适症状: 胸闷憋气、气短懒言、咳嗽乏力、畏风自汗、口干舌燥)

糯米百合藕豆浆 / 44

黑豆雪梨粳米豆浆 / 45

百合莲子豆浆 / 45

百合薏米糊 / 46

山药黑芝麻米糊 / 46

百合薏米汁 / 47

枇杷蜂蜜汁 / 47

补肾 / 48

(肾脏不适症状: 腰膝酸软、气短自汗、倦怠无力、健忘失眠、性欲减退)

栗子红枣黑豆浆 / 48

黑米芝麻豆浆 / 49

核桃芝麻黑豆浆 / 49

桑葚黑芝麻米糊 / 50

黑豆黑米糊 / 50

糯米山药枸杞汁 / 51

柳橙番茄汁 / 51



补气 / 52

(不适症状：畏寒肢冷、面色苍白、自汗、头晕耳鸣、心悸气短、精神萎靡)

- 人参紫米豆浆 / 52
- 红枣莲子豆浆 / 53
- 木瓜莲子豆浆 / 53
- 南瓜葡萄干米糊 / 54
- 红薯山药米糊 / 54
- 胡萝卜菠菜梨汁 / 55
- 菠萝芦荟汁 / 55

补血 / 56

(不适症状：面色苍白、头晕目眩、心慌、气促)

- 枸杞葡萄黑芝麻豆浆 / 56
- 红小豆桂圆豆浆 / 57
- 木瓜银耳黑豆浆 / 57
- 红小豆栗子黑米糊 / 58
- 红枣枸杞姜米糊 / 58
- 糯米黑豆汁 / 59
- 樱桃红枣汁 / 59

排毒 / 60

(不适症状：便秘、毒素堆积、肠胃不适、口臭、色斑)

- 薄荷绿豆粳米豆浆 / 60
- 绿豆红薯豆浆 / 61
- 燕麦糙米豆浆 / 61
- 玉米绿豆米糊 / 62
- 山药扁豆粳米汁 / 62
- 火龙果香蕉汁 / 63
- 草莓猕猴桃汁 / 63

排瘀 / 64

(不适症状：面色黧黑、舌质紫暗、脉象细涩、口唇青紫、肿痛)

- 猕猴桃小米豆浆 / 64
- 玫瑰花油菜豆浆 / 65
- 山楂粳米豆浆 / 65
- 桃仁黑米糊 / 66
- 玫瑰山药燕麦汁 / 66
- 芦荟甜瓜橘子汁 / 67
- 西蓝花果醋汁 / 67

祛火 / 68

(不适症状：身体闷热、心烦失眠、牙龈肿痛、眼睛红肿、口干口苦、便秘)

- 百合绿茶豆浆 / 68
- 菊花枸杞豆浆 / 69
- 茉莉绿茶豆浆 / 69
- 绿豆小米糊 / 70
- 桑叶金银花玉米汁 / 70
- 莲藕橘皮汁 / 71
- 苹果白萝卜苦瓜汁 / 71

瘦身 / 72

(不适症状：体重超标、脂肪多、食量大、嗜睡、乏力、动则气短心悸)

- 番石榴芹汁豆浆 / 72
- 荷叶桂花茶豆浆 / 73
- 百合荸荠粳米豆浆 / 73
- 糙米绿豆糊 / 74
- 菠萝芡实蜂蜜汁 / 74
- 柚子西瓜芹菜汁 / 75
- 西瓜黄瓜汁 / 75

美容 / 76

(不适症状：皮肤干燥、皱纹多、黑眼圈、油脂过量、长粉刺)

红枣养颜豆浆 / 76

木瓜银耳百合豆浆 / 77

蜂蜜玫瑰豆浆 / 77

百合木瓜糯米汁 / 78

柳橙菠菜柠檬汁 / 78

菠菜香蕉奶汁 / 79

葡萄柚柠檬蜂蜜汁 / 79

抗衰老 / 80

(不适症状：消化减退、头发变白、容颜衰老、皱纹增加、牙齿松动、耳聋眼花)

杏仁松子豆浆 / 80

金银花莲子绿豆浆 / 81

枸杞桂圆豆浆 / 81

核桃枸杞米糊 / 82

黑米松子枸杞汁 / 82

猕猴桃菠萝苹果汁 / 83

牛奶番茄汁 / 83

抗疲劳 / 84

(不适症状：体质虚弱、气血两虚、疲乏无力、嗜睡、精神不振、记忆力减退)

海带紫菜豆浆 / 84

桑叶百合绿豆浆 / 85

黄豆薏米糊 / 85

五谷黄豆汁 / 86

胡萝卜芒果橙汁 / 86

香蕉苹果葡萄汁 / 87

猕猴桃荸荠葡萄汁 / 87

防脱发 / 88

(不适症状：肾血亏虚、肝郁气滞、头发脱落、易断、头皮多油)

花生芝麻黑豆浆 / 88

桃子黑米豆浆 / 89

核桃花生豆浆 / 89

黑芝麻栗子糊 / 90

黑芝麻核桃薏米糊 / 90

栗子燕麦黑豆汁 / 91

猕猴桃葡萄芹菜汁 / 91

第三章 对症祛病篇 / 93

糖尿病 / 94

(典型症状：多食、多饮、多尿、身体消瘦，即三多一少)

山药枸杞豆浆 / 94

南瓜二豆浆 / 95

荞麦南瓜米糊 / 95

黄瓜芹菜汁 / 96

番茄蔬菜汁 / 96

苹果苦瓜汁 / 97

山药牛奶汁 / 97

高血压 / 98

(典型症状：头痛、呕吐、心悸、眩晕，严重时神志不清、抽搐)

青豆薏米豆浆 / 98

菊花绿豆百合豆浆 / 99

绿豆荞麦米糊 / 99

绿茶薏米汁 / 100

香蕉燕麦汁 / 100

荸荠西瓜汁 / 101

西芹苦瓜汁 / 101

高脂血症 / 102

(典型症状：身体肥胖、怕凉、精神疲惫、腰酸背痛、偶有浮肿)

山楂燕麦豆浆 / 102

栗子荞麦绿豆浆 / 103

生姜牛奶玉米糊 / 103

山楂薏米汁 / 104

芹菜芜菁甜菜根汁 / 104

洋葱蜂蜜汁 / 105

芦荟苹果汁 / 105



动脉硬化 / 106

(典型症状：易疲劳、头疼、冷漠、焦急、步态僵硬、缓慢)

苹果柠檬豆浆 / 106

玉米豆浆 / 107

十谷米糊 / 107

栗子玉米汁 / 108

红彩椒番茄汁 / 108

香蕉黄豆果汁 / 109

西蓝花绿茶汁 / 109

冠心病 / 110

(典型症状：气紧、烦躁、头晕、乏力、呼吸困难、心律失常、心悸、心绞痛)

红枣枸杞黑豆浆 / 110

五色豆浆 / 111

黄豆紫米糊 / 111

猕猴桃芹菜玉米汁 / 112

苹果胡萝卜菠菜汁 / 112

芹菜海带黄瓜汁 / 113

胡萝卜西蓝花茴香汁 / 113

脑中风 / 114

(典型症状：猝然昏扑、不省人事或突然发生口眼喎斜、半身不遂、舌强言蹇、智力障碍)

糙米山楂豆浆 / 114

玉米菜花豆浆 / 115

山楂荞麦米糊 / 115

柑橘果汁 / 116

草莓梨子柠檬汁 / 116

香蕉红茶汁 / 117

西柚杨梅汁 / 117

慢性胃炎 / 118

(典型症状：饭后出现饱胀、反酸、嗝气、无规律性腹痛等)

荸荠小米黑豆浆 / 118

黄豆黄米豆浆 / 119

山药南瓜小米糊 / 119

木瓜红薯小米汁 / 120

萝卜苹果酸奶汁 / 120

西芹香蕉可果汁 / 121

圆白菜胡萝卜汁 / 121

慢性肠炎 / 122

(典型症状：呈间断性腹部隐痛、腹胀、腹痛、腹泻，严重者会出现黏液便或水样便)

无花果黑豆浆 / 122

南瓜豆浆 / 123

茯苓山药米糊 / 123

菱角薏米汁 / 124

蓝莓李子酸奶汁 / 124

葡萄柚草莓橙子汁 / 125

乳酸菌香蕉汁 / 125

慢性肝炎 / 126

(典型症状：舌苔薄白、纳食无味、厌恶油腻、胃脘呆滞、疲乏困倦、肋疼腹胀)

山楂枸杞豆浆 / 126

香草滋补豆浆 / 127

姜黄黑米糊 / 127

西蓝花芝麻薏米汁 / 128

芹菜甜菜根蜂蜜汁 / 128

芦荟西瓜汁 / 129

紫甘蓝汁 / 129

脂肪肝 / 130

(典型症状：疲倦乏力、食欲不振、恶心呕吐、饭后腹胀、肝区隐痛)

葡萄玉米绿豆浆 / 130

红薯粳米糊 / 131

白菜心胡萝卜芹菜汁 / 131

癌症 / 132

(典型症状：局部组织的细胞异常增长，形成肿瘤，癌细胞容易发生转移)

百合紫薯豆浆 / 132

芦笋绿豆浆 / 133

红薯荞麦米糊 / 133

海带玉米汁 / 134

圆白菜萝卜汁 / 134

柿子番茄汁 / 135

芦荟柠檬汁 / 135



口腔溃疡 / 136

(典型症状：多见于口腔黏膜，白色溃疡中心凹下，周围有红晕，刺激时疼痛)

蒲公英粳米绿豆浆 / 136

菠菜西芹胡萝卜汁 / 137

苹果萝卜汁 / 137

感冒 / 138

(典型症状：鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喉咙发痒、关节疼痛、全身不适)

葱白燕麦豆浆 / 138

罗汉果豆浆 / 139

杏仁米糊 / 139

薄荷芒果粳米汁 / 140

圆白菜石榴汁 / 140

生姜萝卜汁 / 141

莲藕红彩椒汁 / 141

咳嗽 / 142

(典型症状：有干咳无痰和咳嗽有痰之分，都可能出现胸闷、呼吸困难、失眠)

白果黑豆浆 / 142

荷叶莲子豆浆 / 143

川贝雪梨粳米汁 / 143

蔓菁梨汁 / 144

枇杷橘皮汁 / 144

雪梨荸荠汁 / 145

莲藕苹果汁 / 145

失眠 / 146

(典型症状：胡思乱想、入睡困难、健忘、易兴奋、烦躁易怒、多愁善感、身体消瘦)

薏米百合红枣豆浆 / 146

桂圆酸枣仁黑豆浆 / 147

莲子小米糊 / 147

桑葚小米汁 / 148

杨桃猕猴桃汁 / 148

红枣枸杞牛奶汁 / 149

生菜雪梨汁 / 149

便秘 / 150

(典型症状：大便秘结、腰部胀痛、头晕头疼、睡眠不佳，严重时可引发便血、肛裂)

芹菜莴笋豆浆 / 150

燕麦黑芝麻豆浆 / 151

腰果杏仁蜂蜜豆浆 / 151

黄芪黑芝麻米糊 / 152

香瓜玉米汁 / 152

香蕉酸奶汁 / 153

菠萝红彩椒杏汁 / 153

痛经、月经不调 / 154

(典型症状：小腹疼痛难忍、恶心呕吐、冷汗淋漓、腹痛有下坠感、月经量大、腰膝酸软、头晕耳鸣)

荔枝紫米黑豆浆 / 154

当归红枣小米糊 / 155

番茄菠萝汁 / 155



第四章 全家健康篇 / 157

老年人益寿 / 158

- 燕麦山药枸杞豆浆 / 158
- 红枣燕麦牛奶米糊 / 159
- 洋葱胡萝卜黄瓜汁 / 159

婴儿辅食 / 160

- 菠菜蛋黄米糊 / 160
- 胡萝卜苹果橙汁 / 160

儿童成长 / 161

- 燕麦核桃豆浆 / 161
- 红薯苹果牛奶 / 162
- 樱桃酸奶 / 162

孕妈妈营养 / 163

- 豌豆小米黑豆浆 / 163
- 栗子玉米糊 / 164
- 叶酸果蔬汁 / 164

新妈妈滋补 / 165

- 香蕉银耳百合豆浆 / 165
- 南瓜芝麻牛奶 / 165

女性美容 / 166

- 花生黑米豆浆 / 166
- 桂圆红枣小米豆浆 / 167
- 油菜橘子汁 / 167
- 冬枣苹果汁 / 168
- 芹菜芦笋汁 / 168

男性保健 / 169

- 木耳萝卜蜂蜜豆浆 / 169
- 糯米芝麻松子豆浆 / 170
- 番茄菠萝荞麦汁 / 170
- 紫甘蓝番茄汁 / 171
- 百合圆白菜蜜饮 / 171

第五章 四季滋补篇 / 173

春季 疏肝养阳 / 174

- 竹叶粳米豆浆 / 174
- 高粱红枣汁 / 175
- 猕猴桃蛋黄橘子汁 / 175

夏季 养心祛暑 / 176

- 西瓜豆浆 / 176
- 绿豆玉米糊 / 177
- 芹菜菠萝汁 / 177

秋季 润肺生津 / 178

- 山药莲子豆浆 / 178
- 百合糯米汁 / 179
- 菠菜柳橙苹果汁 / 179

冬季 补肾祛寒 / 180

- 南瓜黑豆浆 / 180
- 核桃小米糊 / 181
- 白萝卜鸭梨橄榄汁 / 181

第六章 源自豆浆机的 “营养美味” / 183

煮粥 / 184

- 豆浆瘦肉粥 / 184
- 豆渣椰汁粥 / 184

豆渣主食 / 185

- 豆渣玉米馒头 / 185
- 韭菜豆渣饼 / 185

炖汤 / 186

- 豆浆炖羊肉 / 186
- 小米汁蔬菜浓汤 / 186
- 豆浆葱菇浓汤 / 187
- 奶油南瓜汤 / 187

热菜 / 188

- 绿豆汁炖娃娃菜 / 188
- 红小豆汁炖鲫鱼 / 188
- 一品海鲜豆渣 / 189
- 糯米浆瘦肉泥 / 189

饮品 / 190

- 桂花藕糊米酒汤圆 / 190
- 红小豆花生乳 / 190
- 甜杏仁核桃露 / 191
- 草莓奶昔 / 191





汉竹 ● 健康爱家系列

自制 豆浆 米糊 五谷汁 果蔬汁 大全

刘桂荣 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言

匆忙的节奏，疲惫的身心，有时你会发现，人的身体就像一部机器，生活中有形的重负、无形的压力，还有酷暑严寒、环境污染以及各种辐射，一不小心就会让“身体机器”不能良性运转——进入亚健康状态。因此，健康与饮食成为当下热门的话题之一，父母、孩子的健康更是让人时刻放在心上，谁不想为全家人打开一扇通往健康之路的门呢？

一台豆浆机就可以打开这扇门，为家人和自己营造快乐健康的时光。说到豆浆机，你可千万不要小瞧它。现在的豆浆机款式推陈出新，功能日臻完善，除了制作豆浆外，还能制作五谷汁、米糊、果蔬汁等。你只需每天卷起袖子，走进厨房，花费几分钟的时间，启动豆浆机，即可为家人准备一份风味独特的健康美宴。

本书特邀高级公共营养师刘桂荣担任指导，全书力求完美，更以健康为先，每款豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁都提炼出了最重要的营养功效，配制精美的图片，有些还配有相应的“不宜这样吃”。

全书分别介绍了豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁的制作注意事项，15种日常养生方法、17种常见病和高发病的防治、7大人群营养需求的调理设计方案，还包括四季滋补，豆浆机花样料理。

最后，希望你无论何时，打开本书，都能感到快乐，不再感慨生活的匆忙，做一个懂得享受生活的人。工作闲暇之余，亲自为家人制作豆浆、米糊、五谷汁、果蔬汁，并和他们一起细细品味，抿上一口幽幽香浓的豆浆，那是本草自然的滋养，也是一份乐融融的温暖。

六款经典早餐豆浆

黄豆豆浆

材料：黄豆60克，白糖适量。

做法：①将黄豆用清水浸泡10~12小时（泡至发软），洗净捞出。②将泡好的黄豆倒入豆浆机^①中，加清水至豆浆机上下水位线之间，启动豆浆机，待豆浆制作完成后过滤，依个人口味加适量白糖调味后即可饮用。如果你喜欢，也可将豆子打磨得更细一些，不用过滤，直接饮用。

营养功效：黄豆富含蛋白质、维生素和矿物质，营养价值高，素有“豆中之王”美誉。其有益气养血、健脾补虚、利湿、解毒的功效。此豆浆适宜体虚者饮用。

适合这样吃

✔ 黄豆 + 玉米

玉米和黄豆都含有较多的膳食纤维，食用后能加强肠道蠕动，有预防便秘的功效。

不宜这样吃

✘ 黄豆 + 酸奶

黄豆中所含的植酸会影响人体对酸奶中钙质的消化和吸收，因此最好不要同食。

✘ 黄豆 + 红糖

黄豆豆浆不宜加红糖调味，这样不利于人体对豆浆中营养物质的吸收。

黄豆豆浆一天喝一杯即可，不宜过多。

注①：要选择有加热功能的豆浆机，否则需要将豆浆煮透，因生豆浆中有胰蛋白酶抑制剂、植酸等会阻止身体吸收营养物质，通过加热煮熟可以去除。

红小豆豆浆

材 料：红小豆100克，白糖适量。

做 法：① 将红小豆淘洗干净，用清水浸泡4~6小时。② 将泡好的红小豆倒入豆浆机中，加清水至上下水位线之间，启动豆浆机，待豆浆制作完成后过滤，依个人口味加适量白糖调味后即可饮用。

营养功效：红小豆有健脾利湿的功效。适宜各种类型水肿者饮用，包括肾性水肿、心性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等；适宜产后缺乳、产后浮肿者饮用；适宜肥胖者饮用。

适合这样吃

✔ 红小豆+乌鱼 / 鲤鱼 / 黄母鸡

这三种食物与红小豆同食，对于各类型水肿者消肿效果更佳。

✔ 红小豆+山药

二者同食，有清热祛湿、健脾止泻的功效。

如果产妇产后缺乳，连续喝一周红小豆豆浆，下奶效果极佳。

不宜这样吃

✘ 红小豆+羊肉

羊肉有温补功效，然而红小豆性偏凉，易使羊肉的温补功效降低，故二者不宜同食。

绿豆豆浆

材料：绿豆60克，白糖适量。

做法：①将绿豆淘洗干净，用清水泡4~6小时。②将泡好的绿豆倒入豆浆机中，加清水至上下水位线之间，启动豆浆机，待豆浆制作完成后过滤，依个人口味加适量白糖调味后即可饮用。

营养功效：绿豆可清热解毒，热性体质及易患疮毒者尤为适宜；但脾胃虚弱者、慢性肠炎、慢性肝炎以及甲状腺功能低下者，忌多饮绿豆豆浆；正在进行冬病夏治或者正在服中药的人也不宜饮用。

适合这样吃

✔ 绿豆+南瓜

南瓜与绿豆同食，对夏季伤暑心烦、身热口渴、赤尿或头晕乏力等症有一定功效。

✔ 绿豆+薏米

薏米和绿豆都富含维生素B₁，一起食用，可改善肤质，治疗脚气病。

不宜这样吃

✘ 绿豆+鱼

绿豆富含维生素B₁，生鱼和生贝类中含有维生素B₁分解酶，若一同食用，将会影响维生素B₁的吸收，如果绿豆和熟鱼、贝类同食就不会出现这种问题。

✘ 绿豆+狗肉

狗肉与绿豆同食，容易出现腹部胀痛、消化不良等症状，可以用甘草煎水服用缓解症状。

绿豆豆浆最适宜
盛夏酷暑时节饮
用，不仅甘凉可口，
还可以防暑消热。

黑豆豆浆

材 料：黑豆50克，白糖适量。

做 法：① 将黑豆洗净，用清水泡8小时，泡至发软。② 将泡好的黑豆倒入豆浆机中，加清水至上下水位线之间，启动豆浆机，待豆浆制作完成后过滤，依个人口味加适量白糖调味后即可饮用。

营养功效：黑豆高蛋白、低热量，具有健脾消肿、活血利水、解毒之功效，脾虚水肿、脚气浮肿者宜饮用；老人肾虚耳聋者宜饮用；小儿盗汗、自汗以及夜间遗尿者适宜饮用，但不宜多喝。

建议挑选绿心黑豆榨豆浆，它比黄心黑豆的营养和药用价值高。

适合这样吃

✔ 黑豆+牛奶

二者搭配，牛奶里的维生素B₁₂能够更好地被人体吸收。

不宜这样吃

✘ 黑豆+蓖麻子/厚朴

《本草经集注》中记载：黑豆忌与蓖麻子或厚朴同食。

豌豆豆浆

材 料：豌豆50克，白糖适量。

做 法：① 将豌豆用清水浸泡10~12小时，洗净捞出。② 将泡好的豌豆倒入豆浆机中，加清水至上下水位线之间，启动豆浆机，待豆浆制作完成后过滤，依个人口味加适量白糖调味后即可饮用。

营养功效：豌豆中的优质蛋白质可增强人体的免疫力，其中的胡萝卜素有防癌功效，所含微量元素可维持体内胰岛素的正常机能。孕妇适量服用也可补充叶酸。但豌豆中含有致甲状腺肿大的物质，故甲状腺功能不好的人不宜长期食用。

适合这样吃

✔ 豌豆+肉干

豌豆豆浆适宜与肉干等富含氨基酸的食物一起吃，有助于提高豌豆的营养价值。

不宜这样吃

✘ 豌豆+蕨菜

二者同食，蕨菜中的维生素B₁分解酶会破坏豌豆中的维生素B₁。



建议糖尿病患者常喝豌豆豆浆，它能维持体内胰岛素的正常功能。