

一本让你从此爱上豆浆的书



我最想要的 豆浆制作全书

102 款豆浆呵护全家人的健康

10 款米糊让身体变得更强健

6 款豆浆美食打造温馨生活

12 道蔬果汁让容颜永葆青春

吴国志 刘昱函◎主编



一本让你从此爱上豆浆的书



我最想要的 豆浆制作全书

102 款豆浆呵护全家人的健康

10 款米糊让身体变得更强健

6 款豆浆美食打造温馨生活

12 道蔬果汁让容颜永葆青春

吴国志 刘昱函◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的豆浆制作全书/吴国志, 刘昱函主编. —北京:
中国妇女出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5127-0369-8

I. ①我… II. ①吴… ②刘… 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(2011)第260381号

我最想要的豆浆制作全书

作 者: 吴国志 刘昱函 主编

责任编辑: 宋 昱

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 185×210 1/24

印 张: 7.5

字 数: 200千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0369-8

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



Preface

前言

豆浆一直是一种深受人们喜爱的饮品，无论是在早餐摊、豆浆店，还是在超市里面，随处可见其身影。据《本草纲目》记载：“豆浆利水下气，制诸风热，解诸毒”；而《延年秘录》中也记载其“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。”中国传统医学认为：春秋饮豆浆，滋阴润燥；夏饮豆浆，解渴防暑；冬饮豆浆，滋补祛寒。

随着现代人健康观念的不断深入，很多家庭都不再满足于去买那些现成的豆浆，而是从商城搬回一台豆浆机，自己在家做，既方便快捷，又营养卫生，最关键的一点是我们可以传统的豆浆里面加入一些自己喜欢的东西，使它花样百出，味道更加鲜美，营养更加丰富。

为了满足更多人在家做豆浆的愿望，我们编写了这本《我最想要的豆浆制作全书》，将上百种豆浆的制法写入其中，让你足不出户，就享受到各种不同口味的营养豆浆。

本书的第一章介绍了各种制作豆浆的食材及主要的营养成分；第二章介绍了如黄豆、红豆、黑豆等比较经典的原味豆浆；第三章介绍的是五谷强身豆浆，教你如何将中国传统五谷搭配得更加美味、营养；第四章到第六章介绍的是一些水果、蔬菜、花草豆浆，色香味俱全；第七章我们为大家介绍了一些养生保健豆浆，如润肺、益肾、健脑、排毒、美容、瘦身，可以说应有尽有；在本书的第八章，我们既会告诉你如何做孝敬给老爸老妈的豆浆，又会教你做给辛苦老公的豆浆，还有做给准妈妈和亲亲宝贝的豆浆，可谓是“一杯热豆浆，全家保健康”；在书的第九章，我们也没有忘记为那些高血压、高血糖、血脂异常、脂肪肝、冠心病、脑中风、支气管炎患者提供既营养又防病治病的豆浆。最后，在书的最后一章我们为亲爱的读者朋友加入了一些比较经典的豆浆美食及米糊、果汁的制法，这样既让你的饮食有了更多选择，也让你的豆浆机多了一些“用武之地”。

本书将豆浆的制作过程用文字一一表述出来，更是将每款豆浆用图片的形式呈现给大家，致力做到图文并茂，一定能成为你居家必备的豆浆养生书。希望你在品味豆浆美味的同时，也把它们当成送给身边的亲人朋友的浓浓情谊。





→ 导读 豆浆DIY，健康添活力



- ▲ 身体要健康，豆豆来帮忙..... 001
- ▲ 如何购买合适的豆浆机..... 001
- ▲ 制作豆浆时要不要先泡豆子..... 003
- ▲ 剖析豆浆中的8大营养素..... 004
- ▲ 豆浆能防治的6类疾病..... 007
- ▲ 豆浆DIY的方法与步骤..... 009
- ▲ 不可不知的7大豆浆减肥法..... 010
- ▲ 什么情况下不宜喝豆浆..... 013
- ▲ 喝豆浆易犯的4类错误..... 015

→ Part1 制作豆浆的食材



- ▲ 豆浆食材的功效..... 018
- ▲ 豆浆有哪些营养..... 027



→ Part2 营养原味豆浆



- 1 原味黄豆豆浆..... 030
- 2 原味绿豆豆浆..... 031
- 3 原味黑豆豆浆..... 032
- 4 原味红豆豆浆..... 033
- 5 原味豇豆豆浆..... 034
- 6 原味青豆豆浆..... 035

→ Part3 五谷强身豆浆



- 7 大米豆浆..... 038
- 8 小米豆浆..... 039
- 9 玉米豆浆..... 040
- 10 燕麦豆浆..... 041
- 11 小麦豆浆..... 042
- 12 荞麦豆浆..... 043
- 13 高粱豆浆..... 044
- 14 薏米豆浆..... 045
- 15 黑米豆浆..... 046
- 16 糯米豆浆..... 047
- 17 糙米豆浆..... 048
- 18 紫米豆浆..... 049

→ Part4 美味水果豆浆



- 19 西瓜豆浆..... 052
- 20 芒果豆浆..... 053
- 21 雪梨豆浆..... 054
- 22 苹果豆浆..... 055
- 23 葡萄豆浆..... 056
- 24 木瓜豆浆..... 057
- 25 菠萝豆浆..... 058
- 26 水蜜桃豆浆..... 059
- 27 香蕉苹果豆浆..... 060
- 28 香蕉草莓豆浆..... 061
- 29 香蕉可可豆浆..... 062

→ Part5 清新蔬菜豆浆



- 30 南瓜豆浆..... 066
- 31 黄瓜豆浆..... 067
- 32 芦笋山药豆浆..... 068
- 33 芹菜豆浆..... 069
- 34 胡萝卜豆浆..... 070
- 35 芦笋豆浆..... 071



- 36 生菜豆浆..... 072

→ Part6 芳香花草豆浆



- 37 桂花蜂蜜豆浆..... 076
- 38 薄荷绿豆浆..... 077
- 39 金银花豆浆..... 078
- 40 绿茶豆浆..... 079
- 41 茉莉花豆浆..... 080
- 42 玫瑰花豆浆..... 081
- 43 菊花枸杞豆浆..... 082
- 44 百合枸杞红豆浆..... 083

→ Part7 养生保健豆浆



▶ 开胃

- 45 菊花雪梨豆浆..... 086
- 46 清口龙井豆浆..... 087
- 47 五谷酸奶豆浆..... 088
- 48 薄荷桂花豆浆..... 089

▶ 健脑

- 49 核桃杏仁豆浆..... 090
- 50 糙米花生豆浆..... 091
- 51 花生腰果豆浆..... 092

▶ 美容瘦身

- 52 黑芝麻黑米黑豆豆浆..... 093
- 53 橘柚豆浆..... 094
- 54 纤体豆浆..... 095

▶ 益肾

- 55 银耳莲子豆浆..... 096

56	芝麻黑豆浆	097
57	红枣豆浆	098
▶	去火	
58	红枣莲子豆浆	099
59	五豆豆浆	100
60	绿豆百合豆浆	101
▶	排毒	
61	海带豆浆	102
62	绿豆红薯豆浆	103
▶	润肺	
63	黄豆冰糖豆浆	104
64	百合莲子绿豆浆	105
65	雪梨黑豆浆	106
66	花生黄豆浆	107
▶	亮发	
67	芝麻黑豆浆	108
68	芝麻蜂蜜豆浆	109
▶	活血	
69	山楂大米豆浆	110
70	玫瑰花油菜黑豆浆	111
71	芝麻糯米黑豆浆	112
▶	失眠	
72	高粱小米豆浆	113
73	香蕉百合豆浆	114
74	小米枸杞豆浆	115
75	玉米小米豆浆	116
▶	过敏	
76	大米莲藕豆浆	117
77	红枣黑芝麻豆浆	118



→ Part8 温馨家庭豆浆

▶	献给老爸老妈的豆浆	
78	枸杞山药豆浆	122
79	五补五色豆浆	123
80	花生莲子绿豆浆	124
▶	送给准妈咪的豆浆	
81	豌豆小米黄豆浆	125
82	百合银耳黑豆浆	126
▶	做给辛苦老公的豆浆	
83	莲子黑豆浆	127
84	黑芝麻枸杞黑豆浆	128
▶	喂给超级宝贝的豆浆	
85	紫薯燕麦豆浆	129
86	燕麦黑芝麻豆浆	130

→ Part9 特殊疾患豆浆

▶	高血压患者可饮的豆浆	
87	玉米黑豆豆浆	134
88	红薯玉米豆浆	135

89	荷叶小米黑豆浆	136
▶	高血糖患者可饮的豆浆	
90	黄瓜黑米黑豆浆	137
91	玉米须燕麦黑豆浆	138
▶	血脂异常患者可饮的豆浆	
92	玉米燕麦豆浆	139
93	胡萝卜绿豆豆浆	140
▶	脂肪肝患者可饮的豆浆	
94	山楂银耳豆浆	141
95	苹果燕麦豆浆	142
▶	冠心病患者可饮的豆浆	
96	山楂燕麦豆浆	143
97	蜜橘黄豆浆	144
▶	脑中风患者可饮的豆浆	
98	橙肉豆浆	145
99	菠菜豆浆	146
▶	支气管炎患者可饮的豆浆	
100	百合雪梨黄豆浆	147
101	白果冰糖豆浆	148
102	白萝卜蜂蜜豆浆	149

→ Part10 美食米糊果蔬汁



▶	豆浆美食	
103	豆浆鸡蛋羹	152
104	鲜咸豆浆	152
105	豆浆海鲜锅	153
106	豆浆冰糖米粥	153
107	豆浆鲫鱼汤	154

108	豆浆南瓜汤	154
▶	米浆米糊	
109	花生米糊	155
110	红薯米糊	155
111	小米核桃米糊	156
112	黑芝麻糊	156
113	山药南瓜米糊	157
114	小米杏仁糊	157
115	燕麦米糊	158
116	养颜百合米糊	158
117	核桃红枣米糊	159
118	龙眼米糊	159
▶	蔬果甜饮	
119	苹果汁	160
120	西瓜汁	160
121	橘香甜汁	161
122	番茄汁	161
123	芹菜汁	162
124	黄瓜汁	162
125	菠萝柠檬汁	163
126	香蕉酸奶汁	163
127	葡萄汁	164
128	香瓜汁	164
129	雪梨汁	165
130	猕猴桃薄荷汁	165

→ 附录



1	豆类食物适宜搭配表	167
2	豆类食物禁忌搭配表	171

▶ 身体要健康，豆豆来帮忙

豆类食物在我们日常饮食中是比较多见的，除了它的做法多种多样、味道鲜美之外，人们更看重的是它的营养价值。我国谚语有云：“每天吃豆三钱，何须服药连年”，意思就是如果人们每天都吃点豆类食品，根本没必要年年服用药物。这就足以说明豆子不仅能够防病，而且还具有治病的功效。而我国的传统饮食亦讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，这里的五谷指的是麦、豆、稻、黍、稷，这句话的意思就是说五谷都是很有营养的，但是少了豆子的话就会失去平衡。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加免疫力，降低患病的几率。



豆类之所以有这些防病治病的功效，全靠它的营养物质来帮忙。豆类富含蛋白质，其营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白；豆类中的不饱和脂肪酸也居多，是防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品。

根据豆类中营养素的种类和数量，可将它们分为两大类。一类是以大豆为代表的高蛋白质、高脂肪豆类；另一类则是以碳水化合物含量高为特征，如绿豆、赤豆等。将五谷杂粮按照自己的喜好随意搭配成各式美味豆浆，可以使营养更好更快地被人体吸收。

▶ 如何购买合适的豆浆机

豆浆机的好坏会直接影响到豆浆的营养保存和饮用口感，所以挑选一台合适的豆浆机对于自己动手做豆浆的人们来说至关重要。那么怎样才能买到一台合适的豆浆机呢？建议你不妨从以下几方面进行综合考虑。

看品牌

名牌豆浆机一般都经过了多年的市场使用检验，性能比较完善，质量也比较好的，可以优先选择。在名牌的基础上，还要看清是不是专业豆浆机品牌，现在有不少品牌豆浆机并非自产，而是从别的生产商处采购后贴上自己的牌子。因此，购买豆浆机时选准品牌很重要。

看容量

购买豆浆机时可以根据家庭人口多少选择不同容量，假如你家里是1~2个人，建议选择800~1000毫升的；假如你家里是3~4个人，建议选择1000~1300毫升的；如果是4个人以上的，建议你选择1200~1500毫升的。



看质量

好的豆浆机一般所用的材质和配件均为上等，有不少是进口的。另外，还要看看该机所获得的权威认证和权威质量保证称号，如中国的3C认证、欧盟的CE认证、企业ISO9001国际质量体系认证等。

看刀片

豆浆机搅拌棒上刀片的设计是否合理，直接决定了能不能做出美味营养的豆浆。一般来说，好的刀片应该具有一定的螺旋倾斜角度，这样刀片旋转起来后就会在一个立体空间里碎豆，不仅能将豆子碎得彻底，还能产生巨大的离心力甩浆，将豆子中的营养充分释放出来。

看出浆速度

豆浆机的出浆速度可以有多种选择，如果您整天忙碌，晚上回家比较晚，早上出门比较匆忙，可以选择能干干豆的全自动豆浆机，使用时不用泡豆，且出浆速度比较快；如果你一天有很多闲暇的时间可以用心做豆浆，可以选择那种打泡豆的全



自动豆浆机，这种豆浆机价格比较便宜，寿命也比较长。

看出浆浓度

豆浆机的出浆浓度直接决定了豆浆的口感。辨别豆浆机的出浆浓度可以看两点，一是观察豆浆机打出来的豆浆，优质豆浆机打出来的豆浆有一股浓浓的豆香味，口感爽滑，稍微凉点表面还有一层油皮，证明浓度高。而劣质豆浆机打出来的豆浆味道淡，口感差，说明浓度差。还有一个就是看豆浆机打出来的豆渣质地，优质豆浆机打完豆浆之后的豆渣一般质地都比较均匀细腻，说明豆子碎得比较彻底，浓度很高。如果豆渣的质地较粗不均匀的话，说明浓度很低，证明豆浆机的质量不过关。



制作豆浆时要不要先泡豆子

现如今，各种品牌的豆浆机几乎都具备了泡豆打浆和干豆打浆两种程序，这也就使消费者陷入了一个“泡还是不泡豆”的选择当中。那么制作豆浆时到底要不要先泡豆子呢？泡豆和干豆打出来的豆浆又有什么区别呢？哪个更加有营养呢？

首先，从时间来说，一般人会下意识地认为不泡豆子更省时间，其实不然。如果你前一天已经泡好了豆子，那么只需要十几分钟的时间就可以把豆浆打出来。如果是没有泡过的干豆，启动豆浆机之后的程序就要延长很多，要花上一段加温促进豆子吸水软化的时间，实际上更加费电费时。所以如果你想早上起来更快地喝上豆浆，泡豆子是较好的选择。



然后，再来说一说出浆率。大豆外部有一层不能被人体消化吸收的厚纤维，它妨碍了大豆蛋白被人体吸收利用，若不充分浸泡很难彻底洗干净。而做豆浆前先浸泡大豆，可使其外层软化，再经粉碎、过滤、充分加热后，可以使豆浆打得更细一些，使其中的营养成分更好地释放出来，相对提高大豆营养的消化吸收率。由此可

以看出，泡过的豆子又略胜一筹。

还有最后一点就是大豆天生含有微量黄曲霉素，这也是大豆有豆腥味的原因。经过充分浸泡，反复熬制能使其含量大大降低，所以制作豆浆时先泡豆子是最好的。

由上面几点可以看出，中国人传统讲究把豆子泡过一夜再磨豆浆，是相当符合科学道理的，因为这样更有利于身体充分吸收豆浆中的营养成分。



剖析豆浆中的8大营养素

豆浆一直是人们比较钟爱的一种饮品，无论是在早餐摊、豆浆店，还是在超市里面，随处可见豆浆的身影，而在欧美，豆浆更是有着“植物奶”的美誉。中国传统医学认为，春秋季饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏季饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬季饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。豆浆之所以有这么神奇的功效，是因为它本身含有对人体有益的8大营养素，也因为这些营养素，它被人们称为“绿色的牛乳”。

(1) 大豆异黄酮——神奇的植物雌激素

大豆异黄酮是一种黄酮类化合物，主要存在于豆科植物中，每100克大豆样品中，含异黄酮128毫克。它虽然是从植物中提取，但是化学结构却与人体雌激素相同，所以又被称为植物雌激素。

大豆异黄酮在人体内具有双向协调的作用，也就是说当人体内的雌激素含量过高时，大豆异黄酮会发挥降低雌激素的作用，借以平衡人体内雌激素水平，可防治乳腺、子宫内膜、结肠、前列腺、肺、皮肤等部位的癌细胞的生长和白血病，以及其他心血管疾病。当人体内的雌激素过低时，大豆异黄酮又会发挥提高雌激素的作用，同样使人体内的雌激素达到平衡，用来延缓女性衰老，治疗更年期综合征、血脂升高、疏松症、心血管疾病等。

(2) 大豆蛋白质——优质植物蛋白

大豆蛋白质指的是豆类所含的蛋白质，每100克大豆中含有蛋白质38~42克，是谷类食物的4~5倍，瘦猪肉的2倍，鸡蛋的3倍。大豆蛋白质的氨基酸组成接近人体的需要，其组成比例类似牛奶蛋白质，是植物性的完全蛋白





质，营养价值可与动物蛋白质等同。

大豆蛋白质具有明显的降低胆固醇的功效，可有效防止胆固醇超标以及心血管疾病的发生；它可以调节经前期妇女的生理周期，降低乳腺癌的发生率；可促进骨形成，增加骨密度，防治骨质疏松；还可以增加大脑皮层的兴奋和抑制功能，提高学习和工作效率，缓解沮丧、抑郁等情绪。

(3) 大豆卵磷脂——第三营养素

大豆卵磷脂又叫大豆蛋黄素，是从大豆中提取的净化物质，是一种磷脂质，被誉为与蛋白质、维生素并列的“第三营养素”。同时，大豆卵磷脂是构成细胞膜的主要成分，可向人体补充卵磷脂，这就意味着它能修补人体内被损伤的细胞膜，改善细胞膜功能，使细胞膜软化和年轻化，增加细胞活性，提高人体的代谢能力、自愈能力和抗体组织的再生能力，从而增强人体的生命活力，从根本上延缓人体衰老。

然而，大豆卵磷脂除了可以延缓衰老外，还具有以下几种功效。如乳化、分解油脂，防治脂肪肝，降低血液黏稠度、降低血液中胆固醇及中性脂肪的含量；溶解和阻止胆固醇沉积，预防、化解胆结石；促进胰岛素分泌，抑制糖尿病；延缓脑细胞老化，增强记忆力，预防老年痴呆症及神经衰弱；提高人体免疫力，预防动脉硬化、高血压、心脏病、脑中风等疾病。

(4) 不饱和脂肪酸——人体必需脂肪酸

人体内除了饱和脂肪酸，还有一种必需脂肪酸，那就是不饱和脂肪酸。它可以保持细胞膜的相对流动性，以保证细胞的正常生理功能；降低血液黏稠度，改善血液微循环；降低血中胆固醇和甘油三酯的含量；还可以提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。

不饱和脂肪酸含有的亚油酸和亚麻酸是不能由人体自主生成的，必须从膳食中补充，而大豆在油脂方面，70%为不饱和脂肪酸，亚油酸含量更是占到了50%，所以，食用大豆来补充不饱和脂肪酸是非常划算的。





(5) 膳食纤维——肠道“清道夫”

膳食纤维是人体必需的食物营养素之一，主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等。它虽然不具备任何营养价值，但是却对人体有着重要的生理功能。

大豆中含有的膳食纤维非常多，平均每100克大豆中含有膳食纤维20克。这些膳食纤维可以快速排泄胆固醇，促进体内有毒重金属的排出；可以让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水准之上，帮助糖尿病患者改善胰岛素水平；还可以促进肠胃蠕动，缩短食物在大肠中的通过时间，减少有害物质与肠的接触时间，增加粪便量及排便次数，既能防止便秘，还可以有效地预防结肠癌。



(6) 大豆皂苷——癌症的克星

皂苷又叫香素，是固醇类低聚配糖体的总称，因其水溶液能形成持久泡沫，像肥皂一样而得名。而大豆皂苷则是一种比较常见的皂苷，主要存在于豆科植物中，豆类植物种子中大皂苷的含量一般在0.62%~6.16%之间。

大豆皂苷不仅毒副作用小，对人体有益的生理功能也不少。它对肿瘤细胞有直接毒杀作用和生长抑制作用，可以防止上皮细胞增生，使增生细胞正常化，起到杀伤肿瘤细胞的作用；具有抗凝血、抗血栓及抗糖尿病的功效；能增强免疫调节功能，调节心脑血管系统；还可以降脂减肥、缓解衰老等等。



(7) 矿物质——必不可少营养素

矿物质是人体内无机物的总称，无法由人体自身产生、合成，所以只有靠外界吸收。大豆中含有丰富的钙、磷、镁、铁、钾等多种矿物质，对人体有着不可替代的营养作用。

大豆中含有的钙能降低骨质疏松的发生，可参与神经、肌肉的



活动和神经递质的释放，调节激素的分泌，还具有调节心律、降低心血管的通透性、控制炎症和水肿、维持酸碱平衡等作用；含有的磷是维持骨骼和牙齿的必要物质，也是使心脏有规律地跳动、维持肾脏正常机能和传达神经刺激的重要物质；含有的镁能够疏解精神紧张、情绪不稳定等；含有的铁是血红蛋白的重要部分，而血红蛋白是向细胞输送氧气，并将二氧化碳带出细胞的物质，可以提高机体的免疫力，增加中性白细胞和吞噬细胞的吞噬功能，预防缺铁性贫血；含有的钾有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩等。

(8) 大豆低聚糖——低热量甜味剂

大豆低聚糖是大豆内所含的可溶性碳水化合物的总称，主要分布在大豆胚芽中，是一种低甜度、低热量的甜味剂，其甜度为蔗糖的70%，热量是每克8.36千焦耳，仅是蔗糖热能的1/2，而且安全无毒。

大豆低聚糖对人体的保健作用主要有：促进肠道内双歧杆菌增殖，抑制外源性致病菌和肠内已有腐败细菌的增殖，双歧杆菌还可形成一层具有保护作用的生物膜屏障，从而阻止有害微生物的入侵和定期繁殖；降低血清胆固醇；促进肠道蠕动，防止便秘；减少体内有毒代谢物质的产生，减轻肝脏解毒的负担，产生互感作用，并对肝炎和肝硬化等肝病有防治功效。

▶ 豆浆能防治的6类疾病

豆浆不仅营养美味，还具有防病治病的功效，坚持饮用豆浆，可以有效地防治糖尿病、冠心病、支气管炎、高血压、脑中风和各种癌症，让我们的身体更加的健康。

糖尿病

糖尿病是因人体血液中所含的葡萄糖堆积过多的疾病，而豆浆中含有的大量膳食纤维，可以阻止糖分的过量吸收，减少身体所含糖分，并将血糖含量控制在一定水



平，因而能很好地防治糖尿病。

冠心病

冠心病是一种因为供血不足引起的心脏病。而豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能加强心肌血管的兴奋性，改善心肌营养，降低胆固醇，促进血流，防止血管痉挛，从而达到防治冠心病的效果。

支气管炎

支气管炎指的就是气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，临床上以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作作为特征。而豆浆含有的麦氨酸具有平滑肌痉挛的作用，从而能减少和减轻支气管炎的发作。



高血压

钠是高血压发生和复发的主要根源之一，而豆浆中含有的豆固醇和钾、镁等物质是有效的抗盐钠物质，能够很好地控制人体内钠的含量，起到防治高血压的作用。

脑中风

脑中风是一种大脑血液循环障碍，而豆浆中所含的镁、钙元素，能明显地降低脑血脂，改善脑血流，从而有效地防



止脑梗塞、脑出血的发生；豆浆中所含的卵磷脂，还能减少脑细胞死亡，提高脑功能。

癌症

医学家指出癌症的发病原因是机体在环境污染、化学污染、微生物等致癌物质、致癌因素的作用下导致身体正常细胞发生癌变的结果。而豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力，尤其对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。



► 豆浆DIY的方法与步骤

随着健康观念的不断深入，现在很多家庭都不再满足于去买那些现成的豆浆，而是从商场搬回一台豆浆机，自己在家做，既方便营养，又卫生健康。现在我就给大家说一下自己在家做豆浆的方法与基本步骤。

Step1. 选豆

要想做出美味营养的豆浆，选豆这一步是必不可少的。优质大豆要从以下几个方面选择：一是色泽，所选的大豆要鲜艳有光泽，色泽暗淡的是劣质大豆；二是质地，要颗粒饱满、整齐均匀，没有破瓣、缺损、虫害、霉变等情况的大豆；三是香味，优质大豆具有正常的香气，酸味或者霉味表明质量不好。



Step2. 泡豆

前面咱们已经提到了制作豆浆先泡豆子的好处，那么，豆子应当如何泡、泡多久、什么温度泡比较好呢？

通常，室温20℃~25℃下浸泡10小时就可以让大豆充分吸水，再延长泡豆时间并不会获得更好的效果；在夏天温度较高的时候，室温泡10小时以上可能带来细菌过度繁殖的问题，会让豆浆的风味变差，建议放在冰箱里面泡豆。一般来说，在冰箱内4℃温度下泡豆10小时大约相当于室温浸泡8小时的效果，也就是说要达到常温12小时的效果，需要在冰箱泡15小时。

Step3. 榨浆

将泡好的大豆倒入豆浆机中，加水到豆浆机的标准水位线之间或者刚到水位线。然后插上豆浆机的电源线，选择相对应的功能键启动即可。因豆浆机制作豆浆是全自动的，好了自会有报警提示。

在制作豆浆期间需要注意的是，豆浆机工作过程中不要断电或者把机

