

# 豆浆粉品牌 源谷碾坊口碑见证 江苏豆浆粉

产品名称	豆浆粉品牌 源谷碾坊口碑见证 江苏豆浆粉
公司名称	安徽源谷坊生态农业有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	安徽省合肥市新蚌埠路与魏武路交口佳海工业城C区
联系电话	18655118978

## 产品详情

### 喝豆浆的好处

**延缓衰老：**豆浆中含有一种特殊的植物雌——“黄豆苷原”。它可调节女性，每天坚持喝豆浆的女性，豆浆粉多少钱一斤，可明显改善身体素质，延缓衰老，起到美容养颜的作用。

：众所周知豆浆中含有丰富的植物蛋白、磷脂。维生素B1、B2，烟酸以及铁、钙等矿物质。而其中铁的含量，更是比其他任何乳类都丰富，女性场常喝豆浆，可以补充每个月经期身体流失的铁。

**减肥：**豆浆虽然被称为“植物牛奶”，但其脂肪主要是不饱和脂肪酸，也不含胆固醇，对于正在瘦身的朋友而言是选择。此外，豆浆中除了含有大豆植物蛋白质之外，还富含大豆异黄酮、大豆配醣体等，而这些成份可以有效抑制吸收体内的脂质和醣类，豆浆粉品牌，进而发挥出燃烧体脂肪的效果。

### 蔬菜水果豆浆汁

**原料：**苹果、胡萝卜、西红柿、柠檬汁、豆浆。

**做法：**

1、准备好苹果、胡萝卜、西红柿、柠檬汁，都应酌量添加，在制作之前先将材料放在冰箱里。

2、将蔬菜瓜果去核去蒂，带皮洗净，切成小块。苹果、西红柿切成梳子形，胡萝卜切成细长条。

3、将切好的蔬果依次放入榨汁机。若是菠菜等带叶的蔬菜，轻轻捏成团放入

4、在榨好的蔬果汁里加入柠檬汁和豆浆。蔬果汁和豆浆的比例是1：1。如果多放豆浆的话，味道会变得清淡。

TIPS：

也可以常使加入其他的蔬果，如菠萝、西瓜。不同的蔬果搭配也能有更高的营养价值，口味也更加独特。另外，所用的蔬果也可以单独做成特色的果味豆浆，大家不妨多试试。也可直接用黄豆和蔬果同步做。

### 橙黄色蔬果耐油耐高温

脂溶性维生素”顾名思义要溶于脂肪中，它才能发挥其作用。所以，哪个牌子的豆浆粉好，像胡萝卜、南瓜这类含维生素A高的蔬果，要跟油一块烹饪才能发挥其营养价值。所以，如果单纯用胡萝卜、南瓜榨汁喝，没有脂肪参与代谢，不是营养的吃法。大豆含有脂肪，用含脂溶性维生素高的蔬果配合黄豆做豆浆反而合适。但同样，因为渣过滤掉了，也会损耗纤维素，单纯就营养价值比不上炒菜吃。

其实，不少水果如苹果、柑橘等水果既含有水溶性维生素又含有脂溶性维生素，如果你想怎么吃就看你个人的选择了。不过，从营养的角度讲，整个水果连渣一起吃是提倡的，毕竟我们需要蔬果渣中的膳食纤维来通肠道，江苏豆浆粉，实现各类营养素摄取的均衡性。用水果做豆浆，可以改善饮食口味的单调，但别把这当成摄取蔬果的途径就行了。

不适合做水果豆浆的是：高维生素B、C的水果：香蕉、葡萄、梨、猕猴桃、草莓等。

较适合做水果豆浆的是：胡萝卜、南瓜、红心甜薯、芒果等黄绿蔬果。柑桔类无论水溶性维生素和脂溶性维生素都较高，可按需自由选择。

豆浆粉品牌-源谷碾坊口碑见证-江苏豆浆粉由安徽源谷坊生态农业有限公司提供。豆浆粉品牌-源谷碾坊口碑见证-江苏豆浆粉是安徽源谷坊生态农业有限公司（[www.ahygnf.com](http://www.ahygnf.com)）升级推出的，以上图片和信息仅供参考，如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话，业务联系人：姚经理。