

13. 家庭自制豆浆安全吗？怎样才能将豆浆彻底“煮熟”？ 还有哪些注意事项？

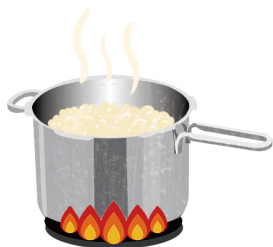
自制豆浆的一个关键是加热，不管是否使用自动豆浆机，都要保证豆浆在95°C以上的条件下加热至少5分钟以上。



除微生物外，豆浆中胰蛋白酶抑制剂、血球凝集素、脲酶等内源性的生理活性成分，如果未经加热或加热不充分，就会引起食用者头晕、恶心和呕吐等中毒现象。



同时需要注意的是，豆浆在加热时易产生大量泡沫，造成“假沸现象”，此时锅内的温度只有80-90℃，这种温度尚不能将豆浆内的有害物质完全破坏。此时应减小火力，以免豆浆溢出，再继续煮沸5-10分钟后，使泡沫完全消失，这样才能使其有害物质被彻底分解破坏。所以加热豆浆一定要确保温度达到要求。



除了充分加热外，还需注意：豆浆机应及时清洗；原料应选粒型完整、均匀有光泽的大豆，在剔除色泽不均一的病斑粒、水分干燥不正常的皱褶粒以及易发生氧化的虫口和破瓣粒后，用清水仔细清洗，除去籽粒黏附的粉尘和微生物，防止被大量带入豆浆。饮用后剩余的自制豆浆不可放在室温环境，应及时放在低温条件下（冰箱）保存，但时间不可过长，否则会有细菌繁殖，再次饮用时也一定要加热杀菌，确保安全。

