

全家人的
健康养生书架

养生先养肾，豆为肾之谷。
宁可一日无肉，不可一日无豆。

许彦斌
编著

大豆书

豆类是古今公认的饮食佳品，
利用豆类养生是**最经济、简易的科学健康法。**

你知道但又不完全了解的豆类食品。

把豆类食品彻底讲清楚。

大家一起来体验健康绿色的「豆」生活吧！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



全家人的
健康养生书架

大豆书

许彦斌
编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



豆类是我国传统食物的一大类别，各种豆制品更是在生活当中占有重要的地位。本书重点讲述各种豆类和豆制品的食疗作用和营养价值以及各种菜谱，适合广大注重生活品质的人群阅读。

图书在版编目（CIP）数据

大豆书 / 许彦斌 编著. —北京：机械
工业出版社，2013.5
ISBN 978-7-111-42079-8

I. ①大… II. ①许… III. ①大豆-食品营养
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 069813 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：章 钰

版式设计：张文贵

封面设计：吕凤英

责任印制：邓 博

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 5 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 13 印张 · 200 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-42079-8

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



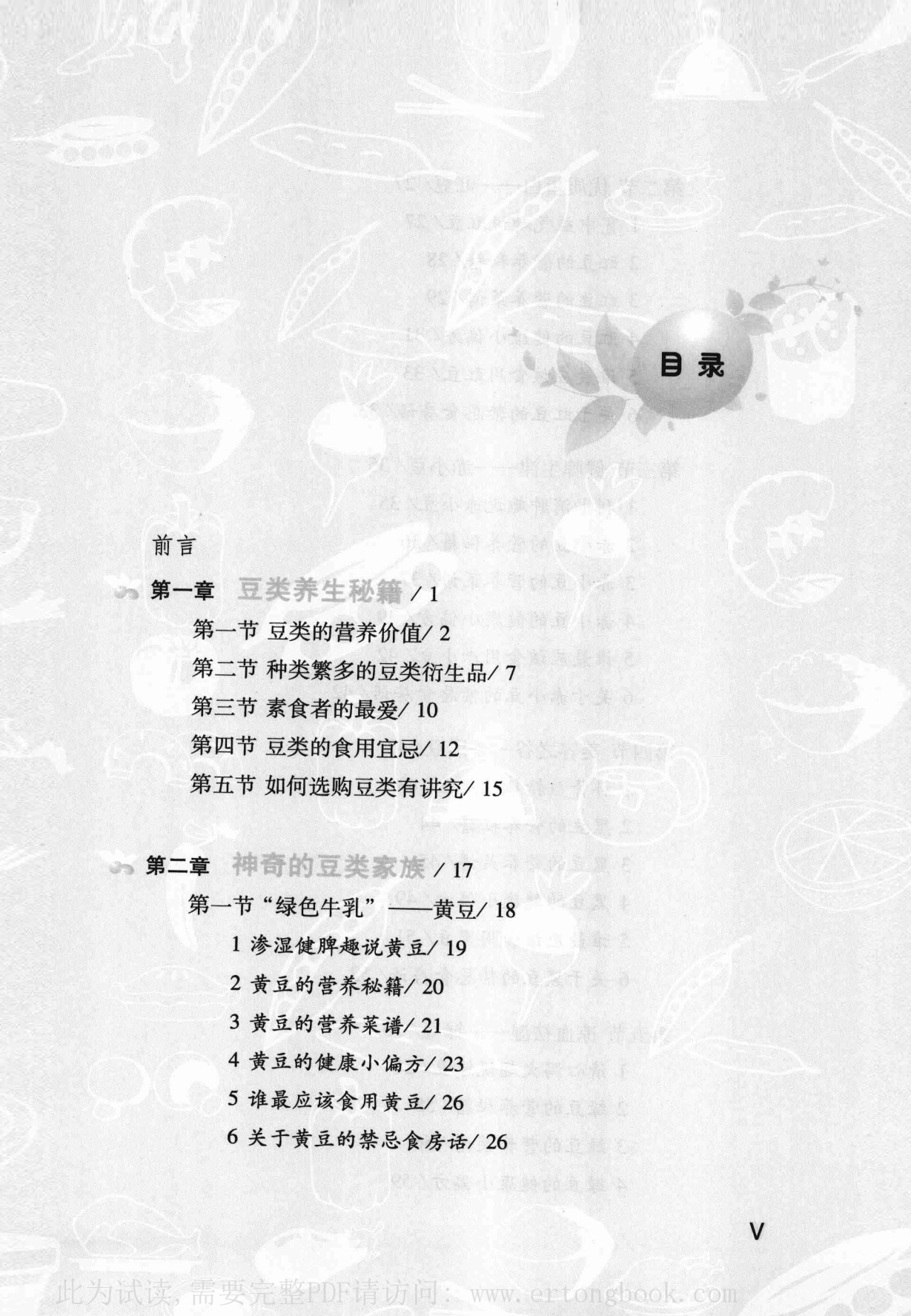
前言

豆又被称为菽，是我国传统粮食当中的五谷之一，在我国传统作物和食品当中占有重要的地位。在几千年的食用历史当中，更是产生了各种各样的豆制品。今天，这些豆类和豆制品的食用已经风靡全世界，在素食界，食用豆类产品成为一种时尚和健康的象征。

大豆原产于我国，似乎从三皇五帝等传说中的年代起，我们的祖先就已经有了食用豆类的习惯。历朝历代，对于豆类的食用，都留下了很多的文字记载和描述。汉代时期，淮南王刘安发明了豆腐，为豆类的食用树立了一个重要的里程碑，豆腐的发明改善了豆类蛋白原本很难消化的缺点。代表着我国人民对于豆类的营养利用已经达到了相当高的水平。

随着时间的推移，各种豆制品越来越多，豆干、腐竹、臭豆腐、豆芽、素鸡、腐乳等豆制品纷纷出现，而且这些豆制品的制作随着中外文化的交流而传到了外域，产生了纳豆、天贝等极具地域特色的豆制品。

祖国医学对于豆类的食疗作用一直有着清晰的描述，它告诉我们：不同颜色、不同种类的豆及由其制作的豆制品都有着自己特殊的食疗作用。



目录

前言

第一章 豆类养生秘籍 / 1

第一节 豆类的营养价值/ 2

第二节 种类繁多的豆类衍生品/ 7

第三节 素食者的最爱/ 10

第四节 豆类的食用宜忌/ 12

第五节 如何选购豆类有讲究/ 15

第二章 神奇的豆类家族 / 17

第一节 “绿色牛乳”——黄豆/ 18

1 渗湿健脾趣说黄豆/ 19

2 黄豆的营养秘籍/ 20

3 黄豆的营养菜谱/ 21

4 黄豆的健康小偏方/ 23

5 谁最应该食用黄豆/ 26

6 关于黄豆的禁忌食房话/ 26

第二节 优质蛋白——豇豆/ 27

- 1 宽中益气趣说豇豆/ 27
- 2 豇豆的营养秘籍/ 28
- 3 豇豆的营养菜谱/ 29
- 4 豇豆的健康小偏方/ 31
- 5 谁最应该食用豇豆/ 33
- 6 关于豇豆的禁忌食房话/ 33

第三节 健脾生津——赤小豆/ 35

- 1 利水消肿趣说赤小豆/ 35
- 2 赤小豆的营养秘籍/ 36
- 3 赤小豆的营养菜谱/ 37
- 4 赤小豆的健康小偏方/ 39
- 5 谁最应该食用赤小豆/ 42
- 6 关于赤小豆的禁忌食房话/ 42

第四节 美容之谷——黑豆/ 43

- 1 补肾益精趣说黑豆/ 43
- 2 黑豆的营养秘籍/ 44
- 3 黑豆的营养菜谱/ 45
- 4 黑豆的健康小偏方/ 49
- 5 谁最应该食用黑豆/ 51
- 6 关于黑豆的禁忌食房话/ 52

第五节 凉血祛湿——绿豆/ 53

- 1 清心泻火趣说绿豆/ 53
- 2 绿豆的营养秘籍/ 55
- 3 绿豆的营养菜谱/ 56
- 4 绿豆的健康小偏方/ 59

5 谁最应该食用绿豆/ 61

6 关于绿豆的禁忌食房话/ 61

第六节 益气健脾——四季豆/ 62

1 甘淡除湿趣说四季豆/ 62

2 四季豆的营养秘籍/ 63

3 四季豆的营养菜谱/ 64

4 四季豆的健康小偏方/ 66

5 谁最应该食用四季豆/ 68

6 关于四季豆的禁忌食房话/ 68

第七节 养胃良谷——刀豆/ 69

1 调养肠胃趣说刀豆/ 69

2 刀豆的营养秘籍/ 70

3 刀豆的营养菜谱/ 71

4 刀豆的健康小偏方/ 72

5 谁最应该食用刀豆/ 73

6 关于刀豆的禁忌食房话/ 73

第八节 西域胡谷——蚕豆/ 74

1 调养脏腑趣说蚕豆/ 74

2 蚕豆的营养秘籍/ 75

3 蚕豆的营养菜谱/ 76

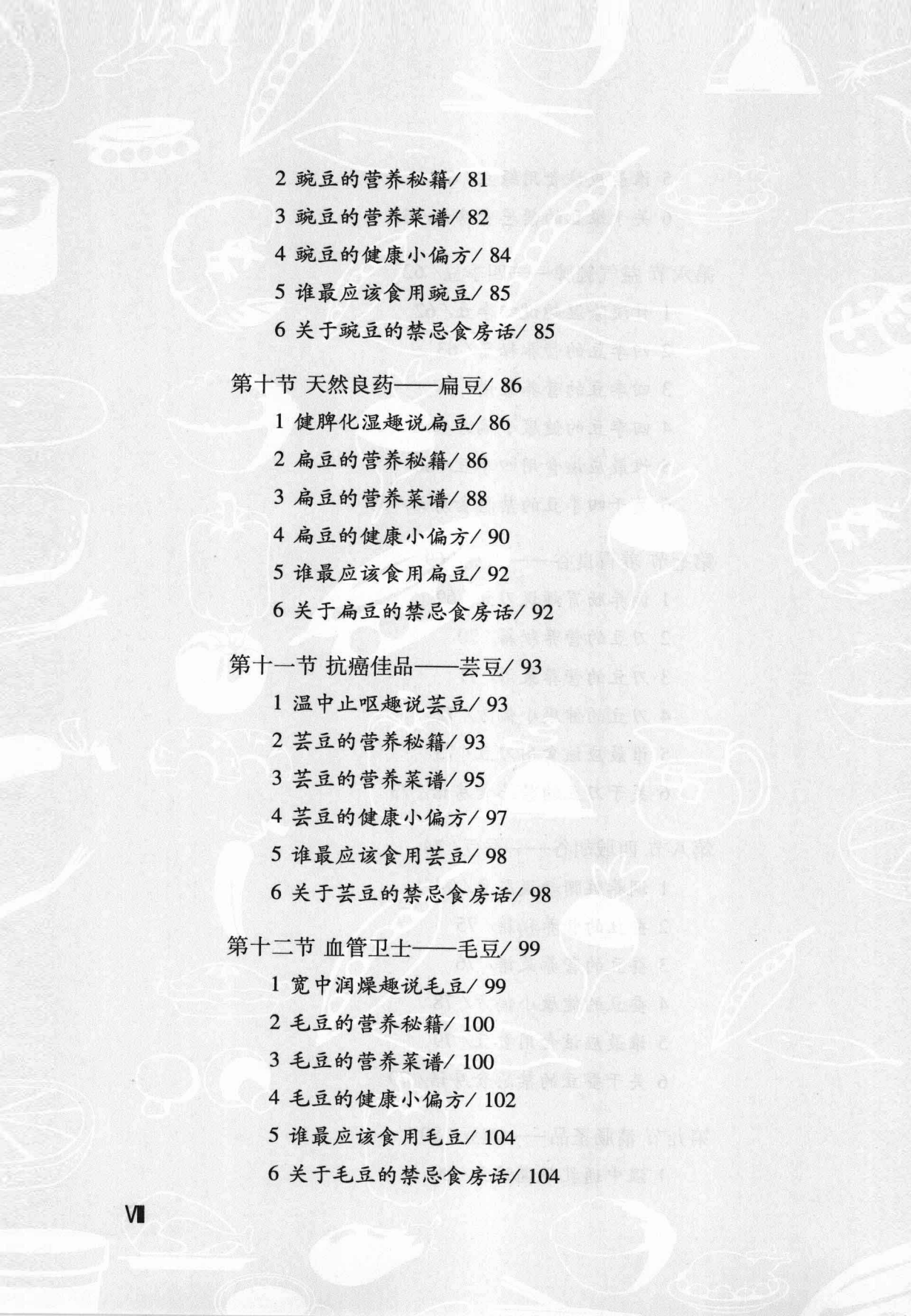
4 蚕豆的健康小偏方/ 78

5 谁最应该食用蚕豆/ 79

6 关于蚕豆的禁忌食房话/ 79

第九节 清肠圣品——豌豆/ 80

1 温中通乳趣说豌豆/ 80

- 
- 2 豌豆的营养秘籍/ 81
 - 3 豌豆的营养菜谱/ 82
 - 4 豌豆的健康小偏方/ 84
 - 5 谁最应该食用豌豆/ 85
 - 6 关于豌豆的禁忌食房话/ 85

第十节 天然良药——扁豆/ 86

- 1 健脾化湿趣说扁豆/ 86
- 2 扁豆的营养秘籍/ 86
- 3 扁豆的营养菜谱/ 88
- 4 扁豆的健康小偏方/ 90
- 5 谁最应该食用扁豆/ 92
- 6 关于扁豆的禁忌食房话/ 92

第十一节 抗癌佳品——芸豆/ 93

- 1 温中止呕趣说芸豆/ 93
- 2 芸豆的营养秘籍/ 93
- 3 芸豆的营养菜谱/ 95
- 4 芸豆的健康小偏方/ 97
- 5 谁最应该食用芸豆/ 98
- 6 关于芸豆的禁忌食房话/ 98

第十二节 血管卫士——毛豆/ 99

- 1 宽中润燥趣说毛豆/ 99
- 2 毛豆的营养秘籍/ 100
- 3 毛豆的营养菜谱/ 100
- 4 毛豆的健康小偏方/ 102
- 5 谁最应该食用毛豆/ 104
- 6 关于毛豆的禁忌食房话/ 104

第三章 豆制品的前世今生 / 105

第一节 东方佳肴——豆腐 / 106

- 1 益气生津趣说豆腐 / 107
- 2 豆腐的营养秘籍 / 108
- 3 豆腐的营养菜谱 / 110
- 4 豆腐的健康小偏方 / 112
- 5 谁最应该食用豆腐 / 113
- 6 关于豆腐的禁忌食房话 / 114

第二节 素食牛奶——豆浆 / 115

- 1 调和阴阳趣说豆浆 / 115
- 2 豆浆的营养秘籍 / 116
- 3 豆浆的营养菜谱 / 117
- 4 豆浆的健康小偏方 / 118
- 5 谁最应该食用豆浆 / 121
- 6 关于豆浆的禁忌食房话 / 121

第三节 减肥妙品——豆芽 / 123

- 1 调和五脏趣说豆芽 / 124
- 2 豆芽的营养秘籍 / 125
- 3 豆芽的营养菜谱 / 125
- 4 豆芽的健康小偏方 / 127
- 5 谁最应该食用豆芽 / 129
- 6 关于豆芽的禁忌食房话 / 129

第四节 鲜美滋味——酱油 / 130

- 1 调和肠胃说酱油 / 130
- 2 酱油的营养秘籍 / 131
- 3 酱油的营养菜谱 / 132

- 4 酱油的健康小偏方/ 135
- 5 谁最应该食用酱油/ 135
- 6 关于酱油的禁忌食房话/ 136

第五节 健胃排毒——豆豉/ 137

- 1 开胃醒脾说豆豉/ 137
- 2 豆豉的营养秘籍/ 138
- 3 豆豉的营养菜谱/ 139
- 4 豆豉的健康小偏方/ 142
- 5 谁最应该食用豆豉/ 143
- 6 关于豆豉的禁忌食房话/ 143

第六节 补钙健脑——腐竹/ 144

- 1 平补虚弱说腐竹/ 144
- 2 腐竹的营养秘籍/ 145
- 3 腐竹的营养菜谱/ 146
- 4 腐竹的健康小偏方/ 148
- 5 谁最应该食用腐竹/ 150
- 6 关于腐竹的禁忌食房话/ 150

第七节 东方奶酪——腐乳/ 151

- 1 消食开胃说腐乳/ 151
- 2 腐乳的营养秘籍/ 152
- 3 腐乳的营养菜谱/ 153
- 4 腐乳的健康小偏方/ 155
- 5 谁最应该食用腐乳/ 157
- 6 关于腐乳的禁忌食房话/ 157

第八节 软嫩鲜滑——豆花/ 158

- 1 滋养身心说豆花/ 158

- 2 豆花的营养秘籍/ 159
- 3 豆花的营养菜谱/ 160
- 4 豆花的健康小偏方/ 162
- 5 谁最应该食用豆花/ 163
- 6 关于豆花的禁忌食房话/ 163

第九节 素食火腿——香干/ 164

- 1 强壮骨骼说香干/ 164
- 2 香干的营养秘籍/ 165
- 3 香干的营养菜谱/ 166
- 4 香干的健康小偏方/ 168
- 5 谁最应该食用香干/ 169
- 6 关于香干的禁忌食房话/ 169

第十节 清素延年——千张/ 170

- 1 清热润肺说千张/ 170
- 2 千张的营养秘籍/ 171
- 3 千张的营养菜谱/ 172
- 4 千张的健康小偏方/ 175
- 5 谁最应该食用千张/ 177
- 6 关于千张的禁忌食房话/ 177

第十一节 异域风味——纳豆/ 178

- 1 营养保健说纳豆/ 179
- 2 纳豆的营养秘籍/ 180
- 3 纳豆的营养菜谱/ 181
- 4 纳豆的健康小偏方/ 182
- 5 谁最应该食用纳豆/ 183
- 6 关于纳豆的禁忌食房话/ 183

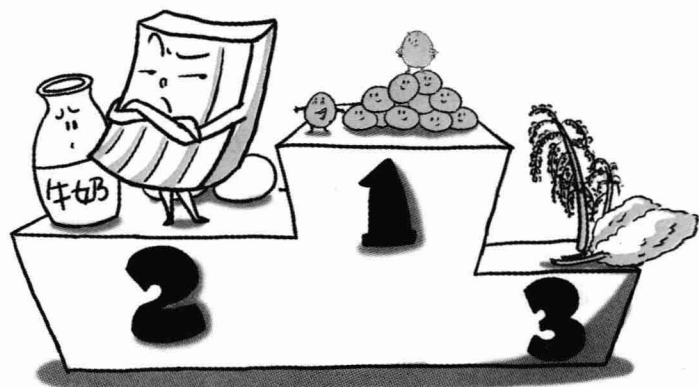
第十二节 西方素肉——天贝/ 184

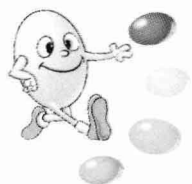
- 1 补益气血说天贝/ 184
- 2 天贝的营养秘籍/ 185
- 3 天贝的营养菜谱/ 186
- 4 天贝的健康小偏方/ 189
- 5 谁最应该食用天贝/ 190
- 6 关于天贝的禁忌食房话/ 191

第十三节 御膳青方——臭豆腐/ 192

- 1 消食醒脾说臭豆腐/ 193
- 2 臭豆腐的营养秘籍/ 194
- 3 臭豆腐的营养菜谱/ 195
- 4 臭豆腐的健康小偏方/ 198
- 5 谁最应该食用臭豆腐/ 199
- 6 关于臭豆腐的禁忌食房话/ 199

第一章 豆类养生秘籍





第一节

豆类的营养价值

时下，在信息膨胀的网络时代中，繁重的压力随之而来。在重压的生活下，越来越多的人加入到保护身体留住健康的行动中来。俗话说，“养生先养身”，而养身之本还得从食用豆类食物开始。

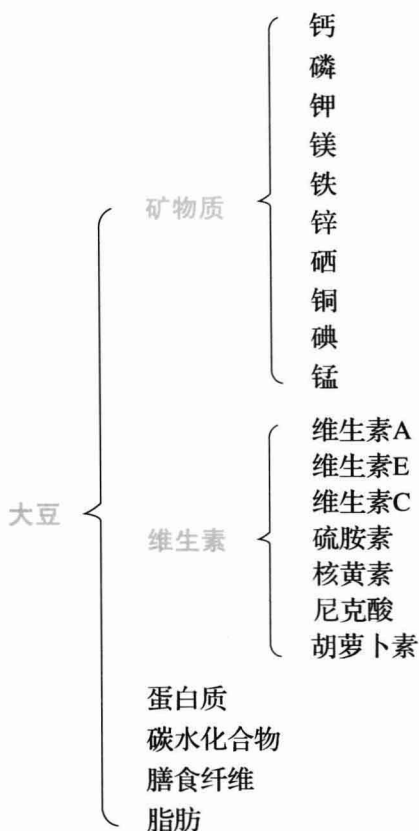
食用豆类是以收获籽粒兼作蔬菜供人们食用的豆科作物的统称。食用豆类作物属于豆科中的蝶形花亚科，多为一年生或越年生。国外将大豆也划为食用豆类，而我国习惯将大豆划为油料作物，因此我国食用豆类一般是指除大豆和花生以外、以食用籽粒为主的各种小宗豆类的总称。我国食用豆类资源丰富、种类繁多，分布于全国各地，共有 11 个属 17 个种，是名副其实的食用豆类生产大国。我国的食用豆类品种主要有蚕豆、豌豆、绿豆、小豆、菜豆、豇豆、饭豆、小扁豆等十几种。

食用豆类中的功能成分具有很高的食疗作用。随着由动物性食品引起的富贵病的出现，食用豆类的营养特点和功能特性引起了人们极大的关注。目前，食用豆类制品种类繁多，具有多种保健功能。

食用豆类中含有丰富的营养物质，主要有蛋白质、脂肪、多种微量矿元素及多种维生素。与此同时，在某些食用豆类的籽粒中存在不同程度的抗营养因子，在一定程度上影响了某些营养物质的吸收与利用。



大豆的营养成分表



蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，人体的生长发育少不了蛋白质。而常见食用豆类中的蛋白质含量通常在 20% ~ 40% 左右，虽然不及动物蛋白的含量，但显著高于其他植物蛋白资源。如蚕豆中的蛋白质含量达 25% ~ 35%；黑豆中蛋白质含量达 45% ~ 55%，比大豆高 24.5%，等于鸡蛋的 3.38 倍。与世界卫生组织（WHO）提出的优质蛋白氨基酸组成模式相比，除含硫氨基酸和少数品种色氨酸含量偏低外，豆类蛋白可被称为全价蛋白质。食用豆类中含有人体所必需的多种氨基酸，其中在谷类蛋白中缺乏的赖氨酸，在食用豆类蛋白质中含量丰富。

此外，食用豆类中蛋白质获取成本较低，经济效益较高，获取同等质量蛋白质的成本远远低于猪肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等。因此，世界上许多国家都已经把食用豆类作为获取膳食蛋白质和其他营养素的重要来源。

碳水化合物

碳水化合物是人体最基础能量的主要来源。常见食用豆类中碳水化合物含量一般在 55% ~ 70%，其中淀粉占 40% ~ 60%；粗纤维含量达 8% ~ 10%，大部分存在于种皮中。食用豆类中所含的碳水化合物是食品热量的重要来源。食用豆类中膳食纤维的可溶性部分与不可溶性部分比例比较均衡，可以明显降低人体的血清胆固醇，降低冠心病、糖尿病及肠癌的患病几率。同时食用豆类中还有一定含量的低聚糖，主要含有水苏糖、棉籽糖和蔗糖等，低聚糖能够促进双歧杆菌的增殖，减少有毒发酵产物及有害细菌酶的产生，改善血清脂质的作用，防止腹泻，增强免疫力，降低血压，抗肿瘤等。

脂肪

常见食用豆类中脂肪含量较低，一般在 0.5% ~ 3.6%。主要的脂肪酸有亚油酸、亚麻酸、油酸及软脂酸，其中不饱和脂肪酸含量较高。不饱和脂肪酸具有很好的降低胆固醇的作用，对于软化血管、降低心脑血管病的患病几率，都有很好的作用。不仅如此，由于大豆内不含有胆固醇，不饱和脂肪酸又有一定的分解人体内脂肪的作用，对于肥胖症人群和高血脂患者，都有不错的效果。

由于食用豆类属种不同，其所含脂肪酸的组成也有很大差异。例如鹰嘴豆、木豆、豌豆、蚕豆和小扁豆的主要脂肪酸是油酸和亚油酸；藕豆和绿豆含有的主要脂肪酸，除油酸和亚油酸外，还有亚麻酸；青刀豆、利马豆、豇豆、菜豆的主要脂肪酸是亚油酸和亚麻酸。



维生素及矿质元素

常见食用豆类中含有硫胺素、核黄酸、烟克酸、抗坏血酸及钙、磷、铁、钾、锌等多种矿物质。其中，硫胺素和核黄酸含量均高于禾谷类或某些动物食品。此外，在食用豆类的发芽籽粒中含有大量的维生素，可以作为四季皆宜的新鲜蔬菜。

豆类产品当中还有一定数量的钙质，对于中老年人来说，钙质的流失速度会超过年轻时候的好几倍，而食用蛋白又会加重这种流失。食用大豆蛋白会比动物蛋白所造成的钙质流失要少 30% 左右，这其中一个原因就是豆类食物具有一定程度的补充钙质的作用。

软磷脂和异黄酮

软磷脂也是豆类食物所包含营养物质的一部分，对于人体来说，软磷脂是构成大脑和内脏重要的组成部分，脑髓、脑细胞组织的构成都少不了软磷脂的存在。脑细胞的活化少不了软磷脂的作用，因为食用软磷脂能够加深大脑记忆力的发展，为脑细胞提供丰富的营养与动力。肝脏细胞的再生也少不了软磷脂的作用。另外，对于心脑血管病患者而言，软磷脂的作用更是不可或缺，软磷脂能够软化血管，清除血管壁上的垃圾，而且可以消除血液中多余的存在，去除粥样硬化斑块，预防和治疗各种富贵病。

食用豆类产品对于骨质疏松也有很好的作用，原因就是豆类食物当中含有一定量的异黄酮，这种豆类所蕴含的产物被称为植物性的雌性激素，对于防止中老年妇女的骨质疏松并延缓皮肤衰老都有一定的作用。

抗营养因子含量

常见食用豆类中不同程度地含有一些抗营养因子，如植酸、蛋白酶抑制剂、单宁等，会影响食用豆类中营养物质的吸收率，而降低其营养