

五谷宜为养，失豆则不良  
让豆类成为全家人的药房

健康养生堂编委会 编著

# 舌尖上的 豆类食物

全家人最全的豆类饮品 + 豆类、豆腐、豆干菜养生宝典



**主编** 孙平 副主任医师  
中医皮肤科一线临床专家

于雅婷 主任医师，高级药膳食疗师  
北京世健联首席养生专家

豆类食物营养搭配方，防癌抗癌疾病一扫光

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

舌尖上的豆类食物 / 孙平, 于雅婷主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.8

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-0875-1

I. ①舌… II. ①孙… ②于… ③健… III. ①豆科—食物养生—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 088664 号

## 舌尖上的豆类食物

---

|         |          |
|---------|----------|
| 主 编     | 孙 平 于雅婷  |
| 编 著     | 健康养生堂编委会 |
| 责 任 编 辑 | 樊 明 葛 昀  |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 周雅婷  |

---

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏科学技术出版社                                 |
| 出版社地址   | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 16                  |
| 字 数 | 250千字               |
| 版 次 | 2014年8月第1版          |
| 印 次 | 2014年8月第1次印刷        |

---

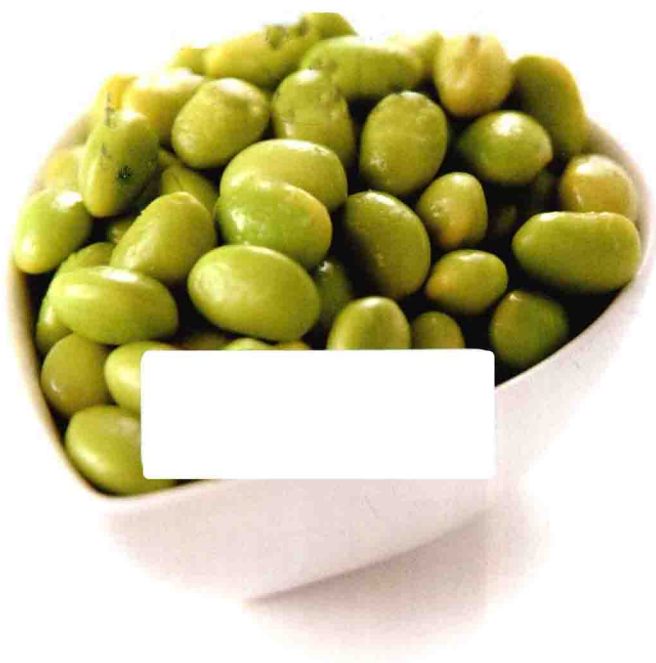
|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-0875-1 |
| 定 价     | 45.00元                 |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 舌尖上的 豆类食物

孙 平    于雅婷 主编  
健康养生堂编委会 编著



# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师  
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授  
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师  
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授  
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员  
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记  
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师  
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师  
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长  
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授  
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授  
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师  
刘 红 首都医科大学教授、主任医师  
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师  
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家  
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长  
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授  
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师  
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师  
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师  
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师  
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师  
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授  
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师  
王 斌 北京藏医院院长、主任医师  
郑书敏 国家举重队队医、主治医师  
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师  
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师  
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师  
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师  
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师  
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任



## 健康生活，从食用豆类食物做起

豆类又叫作菽类，是五谷杂粮之一，在我国传统粮食作物中占有重要的地位。从豆类中衍生的豆制品深受人们喜爱，现在已经风靡世界，食用豆制品已经成健康时尚的象征。

豆类的品种有很多种，常见的豆类有黄豆、蚕豆、绿豆、豌豆、红豆、黑豆、青豆等。豆类的营养价值很高，我国传统饮食认为：五谷宜为养，失豆则不良。其意思就是说五谷营养丰富，但如果缺少豆子，营养也就会失去平衡。

现代医学也证明，人类每年坚持食用豆类食品，只要坚持两个星期的时间，人体的脂肪含量就会减少，免疫力就会加强，从而减少患病的概率。所以，很多营养专家一再呼吁人们多食用豆类食品，并且对于现代很多人营养过剩的状况，用豆类食品替代一定量的动物性食品，是解决营养过剩的很好方法。

豆类及豆制品蛋白质含量很高，一般在20%~40%之间，其中黄豆的含量最高。有人曾经做过实验统计，1斤黄豆中的蛋白质含量相当对1kg猪肉、1.5kg鸡蛋以及6kg牛奶。所以，黄豆有“植物肉”之美誉，是人们膳食中蛋白质的最好来源。

豆类食物中的氨基酸含量也很丰富，基本接近人体的需要量。可以说，单纯食用豆类食品，就能满足人体所需要的氨基酸，并且豆类中含有谷类食物中所缺少的氨基酸，经常食用谷类食物者，多搭配一些豆类食物食用，可以很好地达到营养均衡。

豆类食物中脂肪含量因种类不同差别也很大，其中黄豆脂肪含量最高，基本达到18%，是食用油的重要原料，其他豆类脂肪含量则较少。豆类食物B族维生素的含量也很丰富，比谷类食物要高很多。另外，谷类食物还含有胡萝卜素以及钙、磷、铁、钾、镁等营养元素，是膳食中不可多得的高钾、高镁、低钠食品，是冠心病、高血压、动脉粥样硬化患者的理想食品。

# 前言



近来，随着人们对健康的关注，更多人开始关注豆类的食疗养生，希望将豆类的营养作用得到更大地发挥。但如何选择、如何搭配，才能更美味、更营养呢？为此，我们特别编撰了本书。

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，细分十章，第一章至第六章主要介绍豆类饮品。从肺腑调养、对症去病、排毒养颜、体质调养、不同人群和四季养生方面，介绍各种具有保健功效的豆浆、豆奶的做法，您想要的应有尽有；第七章至第十章从不同的食疗养生、防病治病方面，介绍了豆类养生菜、豆腐养生菜、豆香风味菜、豆皮、豆干美味菜的做法。在不失去营养的基础上，以色、香、味俱全为标准，严格甄选每一道菜肴，内容详尽，图片优美。相信通过此书，您将会做出一桌美味养颜的豆类风味菜品。另外，本书的附录部分还将常见的豆类及豆制品营养分析表以供您参考。

愿本书能让您与家人每天都可以使用一道不一样的豆类食物，在品出豆类香浓滋味的同时，更品出爱的滋味。



|                      |    |
|----------------------|----|
| 阅读导航.....            | 10 |
| 豆类养生堂：7种常见的豆类 .....  | 12 |
| 一日不可缺“豆”，让豆施爱全家..... | 19 |
| 漫谈春夏秋冬与豆类养生 .....    | 20 |
| 豆类烹饪方法知多少 .....      | 21 |
| 如何巧用豆浆机做佳饮、美食 .....  | 23 |
| 豆类及豆制品的选购和储存 .....   | 24 |
| 喝豆浆、豆奶需要提防的误区 .....  | 25 |
| 细数豆制品的食疗保健作用 .....   | 26 |
| 豆类及豆制品常见饮食宜忌 .....   | 28 |

## 第一章 脏腑调养饮品

|                    |    |
|--------------------|----|
| 疏肝利胆.....          | 32 |
| 滋补养肾.....          | 34 |
| 滋阴润肺.....          | 38 |
| 补血养心.....          | 40 |
| 健脾开胃.....          | 42 |
| 脏腑调养豆浆、豆奶推荐栏 ..... | 46 |

## 第二章 对症祛病饮品

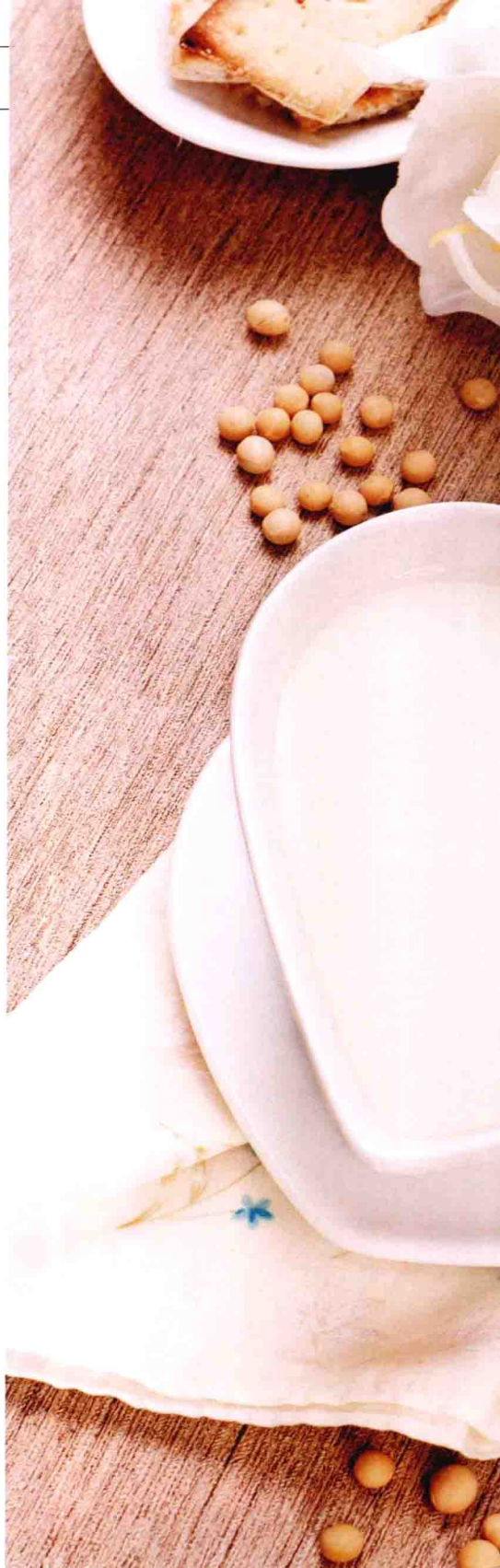
|           |    |
|-----------|----|
| 口腔溃疡..... | 50 |
| 感冒 .....  | 52 |
| 失眠 .....  | 54 |
| 中暑 .....  | 56 |
| 上火 .....  | 58 |
| 焦虑 .....  | 60 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 咳嗽 .....           | 62 |
| 贫血 .....           | 64 |
| 便秘 .....           | 66 |
| 脱发 .....           | 68 |
| 慢性支气管炎 .....       | 70 |
| 肝炎 .....           | 72 |
| 高血压 .....          | 74 |
| 高脂血症 .....         | 76 |
| 糖尿病 .....          | 78 |
| 冠心病 .....          | 80 |
| 骨质疏松 .....         | 82 |
| 中风 .....           | 84 |
| 癌症 .....           | 86 |
| 对症祛病豆浆、豆奶推荐栏 ..... | 90 |

## 第三章 排毒养颜饮品

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 排毒 .....           | 94  |
| 瘦身 .....           | 96  |
| 美白 .....           | 98  |
| 护肤 .....           | 100 |
| 祛斑 .....           | 102 |
| 祛皱 .....           | 104 |
| 祛痘 .....           | 106 |
| 明目 .....           | 108 |
| 乌发 .....           | 110 |
| 丰胸 .....           | 112 |
| 排毒养颜豆浆、豆奶推荐栏 ..... | 114 |



## 第四章 体质调养饮品

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 气虚体质 .....         | 118 |
| 血虚体质 .....         | 120 |
| 阴虚体质 .....         | 122 |
| 阳虚体质 .....         | 124 |
| 气郁体质 .....         | 126 |
| 血瘀体质 .....         | 128 |
| 痰湿体质 .....         | 130 |
| 特禀体质 .....         | 132 |
| 体质调养豆浆、豆奶推荐栏 ..... | 134 |

## 第五章 不同人群饮品

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 儿童 .....           | 138 |
| 女性 .....           | 140 |
| 男性 .....           | 142 |
| 老年人 .....          | 144 |
| 上班族 .....          | 146 |
| 熬夜族 .....          | 148 |
| 特殊人群豆浆、豆奶推荐栏 ..... | 150 |

## 第六章 四季养生饮品

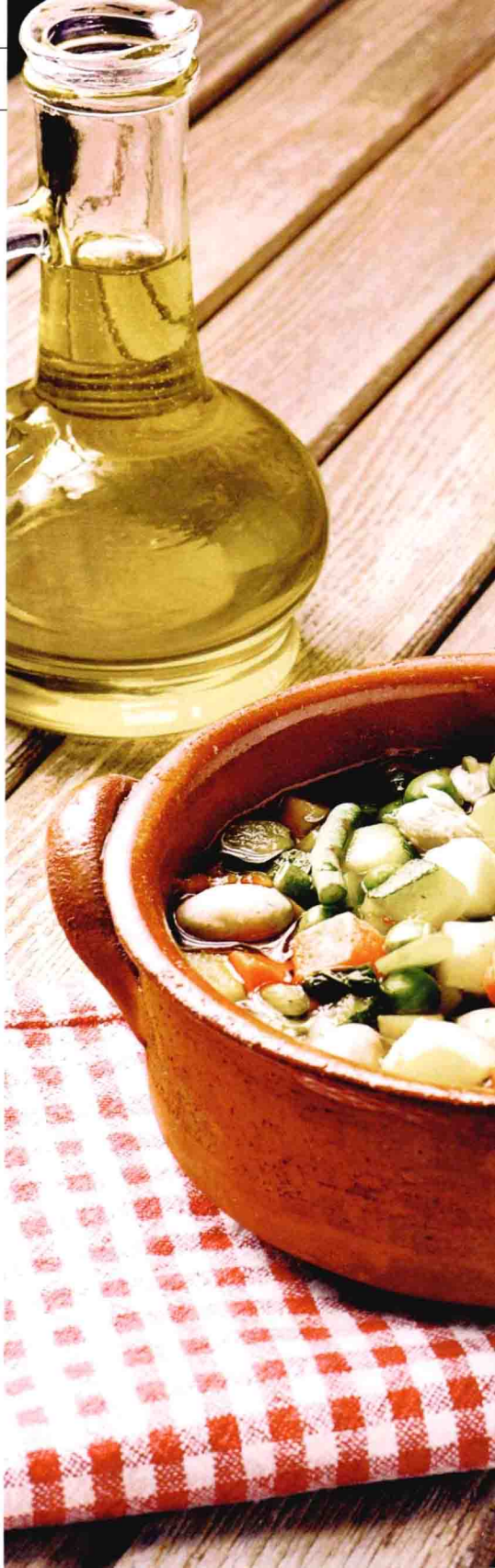
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 春季：温补养阳 .....      | 154 |
| 夏季：清热祛暑 .....      | 156 |
| 秋季：生津防燥 .....      | 158 |
| 冬季：驱寒进补 .....      | 162 |
| 四季养生豆浆、豆奶推荐栏 ..... | 164 |

## 第七章 豆类养生菜

|                |     |
|----------------|-----|
| 美容养颜.....      | 168 |
| 排毒瘦身.....      | 170 |
| 开胃消食.....      | 172 |
| 养肝护肾.....      | 174 |
| 养心润肺.....      | 176 |
| 安神补脑.....      | 178 |
| 降脂降糖.....      | 180 |
| 降低血压.....      | 182 |
| 增强免疫.....      | 184 |
| 豆类养生菜品推荐栏..... | 186 |

## 第八章 豆腐养生菜

|                |     |
|----------------|-----|
| 补脾益胃.....      | 190 |
| 降脂减肥.....      | 192 |
| 降低血压.....      | 194 |
| 清热解毒.....      | 196 |
| 补虚润燥.....      | 198 |
| 改善体质.....      | 200 |
| 补脑益智.....      | 202 |
| 延年益寿.....      | 204 |
| 豆腐养生菜品推荐栏..... | 206 |



## 第九章 豆香风味菜

|                |     |
|----------------|-----|
| 消食化积.....      | 210 |
| 延缓衰老.....      | 212 |
| 润肠通便.....      | 214 |
| 补血养颜.....      | 216 |
| 防癌治癌.....      | 218 |
| 增慧益智.....      | 220 |
| 补气益肾.....      | 222 |
| 豆香风味菜品推荐栏..... | 224 |

## 第十章 豆干、豆皮美味菜

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 排毒养颜.....       | 228 |
| 保护心脏.....       | 232 |
| 保肝护肾.....       | 234 |
| 促进睡眠.....       | 236 |
| 心悸气短.....       | 238 |
| 补钙壮骨.....       | 240 |
| 抵抗辐射.....       | 242 |
| 豆干、豆皮菜品推荐栏..... | 246 |

## 附录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 常见豆类及豆制品营养分析表..... | 248 |
| 豆类饮品、菜肴速查表.....    | 250 |

对应病症

向您介绍生活中常出现的不同病症，以便您更清楚了解病症的状况。

推荐食材

根据不同的健康问题，用高清美图为您推荐最有效的对症食材。

饮食宜忌

为您提醒饮食上的注意事项，帮您吃出健康的好身体。

生活老偏方

针对不同的病症，向您推荐对症生活小偏方，为您的健康保驾护航。

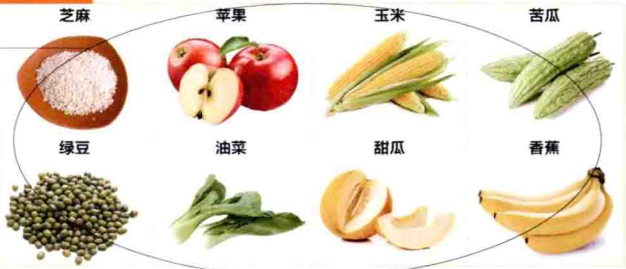
食材图鉴

向您推荐最适宜食用食材的百科小知识，让您吃得明白、吃得放心。

疏肝利胆

肝脏是人体内重要的消化和代谢器官，具有调气血、养津液、促进消化等功能。饮酒适量、经常锻炼身体及多吃蔬菜和水果，对肝脏的调养和护理有一定帮助。

推荐食材



饮食宜忌

- 宜多食低脂肪、高蛋白的食物，适量饮水。
- 多食小米、芝麻、菠菜、玉米、香蕉等富含维生素和粗纤维的食物。
- 避免长期酗酒，多饮必定损伤肝脏。
- 减少动物性脂肪的摄入，防止营养过剩，造成体内脂肪堆积。

生活老偏方

- 生活老偏方1**：取赤小豆200g、鲤鱼1条、玫瑰花50g。将鲤鱼宰杀，去除内脏，清理干净，与赤小豆一起加水放入锅中煮，煮熟后放入玫瑰花调味，吃鱼喝汤。
- 生活老偏方2**：取枸杞30g，母鸡1只，葱、姜各10g。将母鸡去内脏洗净，把枸杞放入鸡腹内，入钵，加清汤，放入葱、姜，隔水煮熟。

食材图鉴



- 名称**：苹果
- 别名**：酒婆、平波、超丸子、天然子
- 性味**：甘、平
- 功效**：生津止渴、养心益气、润肠通便、提神醒脑
- 禁忌**：胃炎和糖尿病患者不宜多食
- 挑选**：个头适中、表皮光洁没有伤痕、色泽均匀鲜艳且肉质嫩软的为佳
- 保健小贴士**：情绪异常对肝脏、肠胃有很大影响，要保持积极良好的心态。将菊花、金莲花及陈皮放在一起泡水喝，有疏肝理气的功效。在饮食上，可多吃瘦肉、鱼类、蛋清及新鲜蔬菜。

保健小贴士

从饮食、健身等方面调养身体，在细节生活中关注您的健康。

## 食物功效

剖析食谱的营养功效，为您的养生提供帮助。

### 健脾补肾+益气护肝

#### 玉米苹果豆浆

**材料** 玉米30g、苹果30g、黄豆60g、冰糖10g。

##### 做法

- ① 提前将黄豆用清水浸泡10~12个小时，捞出洗净；新鲜玉米处理洗净后切下玉米粒备用；苹果洗净，削皮，切碎丁。
- ② 将玉米、苹果丁、黄豆放入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按五谷豆浆键，开始制作豆浆。
- ③ 豆浆机提示豆浆做好，滤出豆渣，加入冰糖拌匀即可。

##### 饮品功效

此饮品具有健脾补肾、益气护肝的功效。



脏腑调养饮品

### 补血安神+保肝护肝

#### 芝麻黑米豆浆

**材料** 黄豆60g、黑米20g、黑芝麻10g、白糖10g。

##### 做法

- ① 黄豆清水浸泡10~12个小时；黑米在清水中浸泡4个小时；黑芝麻洗净，沥水分。
- ② 将上述材料放入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按豆浆键。做好后，滤出豆渣，加入白糖拌匀即可。

##### 饮品功效

保肝护肝、降压降脂、补血安神。



### 保肝护肝+增强免疫

#### 黄豆牛奶

**材料** 黄豆70g、牛奶50ml、白糖5g。

##### 做法

- ① 黄豆清水浸泡10~12个小时，捞出洗净。
- ② 将黄豆放入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按五谷豆浆键，开始制作豆浆。
- ③ 等豆浆机提示豆浆做好后，滤出豆渣，加入白糖和牛奶，搅拌均匀即可。

##### 饮品功效

黄豆富含卵磷脂，能有效地防治脂肪肝，配合豆浆和白糖，能保肝护肝、增强免疫。



## 推荐养生食谱

精心挑选对症的食谱，教您烹调出美味养生的佳肴。

# 黄豆 Soybean

拉丁名: max(L)  
Merrill  
别名: 大豆、黄大豆  
科属: 豆科大豆属  
原产地: 中国

## 营养含量 (100g黄豆)

热量 .....359kcal  
碳水化合物 .....34.2g  
脂肪 .....16g  
蛋白质 .....35g  
纤维素 .....15.5g

## 维生素

A .....37ug  
E .....18.9mg  
B<sub>2</sub> .....0.2mg  
B<sub>3</sub> .....2.1mg

## 补脑益智、宽中下气

黄豆为荚豆科植物大豆的种子,又叫大豆、黄大豆,是所有豆类中营养价值最高的,最受营养学家推崇的,故黄豆有“田中之肉”“植物蛋白之王”等美誉。

黄豆含丰富的铁,这种铁易被身体吸收,可防治缺铁性贫血,对婴幼儿及孕妇尤为重要;常食黄豆制品不仅可预防肠癌、胃癌,还可增强老人记忆力、预防阿尔茨海默病,所以说黄豆是延年益寿的最佳食品。



有降低血液中胆固醇含量的作用。

能清除体内的自由基,有抗氧化作用。

## 选购窍门

观色泽:好的黄豆色泽黄得自然、鲜艳;若色泽暗淡、无光泽为劣质黄豆;看质地:颗粒饱满且整齐均匀,无虫害、无霉变的为好黄豆;看水分:牙咬豆粒,发音清脆成碎粒,说明黄豆干燥;闻香味:优质黄豆具有正常的香气和口味。

## 保存方法

黄豆种皮的珠孔很大,有很强的吸附和吸收能力。因此,在储存黄豆的时候,一定要将黄豆晒干,用塑料袋装起来,放阴凉干燥、通风处存放。

另外,黄豆存放时间不宜过长,否则会容易生虫。夏季天气潮热,黄豆宜泛潮生虫,可以在黄豆袋子中放一些干花椒。花椒的气味有很好的驱虫作用,并且与干燥剂和驱虫药相比,干花椒经济环保并且安全。

## 经典饮品

### 黄豆豆浆

#### 一补中益气+降压益脑

#### 材料

黄豆75g、白糖适量。

#### 做法

- 1 黄豆浸泡10~12个小时,洗净备用。
- 2 将泡好的黄豆装入豆浆机中,加适量清水,搅打成豆浆,煮熟。
- 3 将煮好的豆浆倒进过滤网过滤,加白糖搅拌均匀即可。

## 饮食搭配

黄豆 + 香菜 + 胡萝卜 + 核桃  
祛风解毒、预防乳腺癌。

黄豆 + 花生 + 猪蹄 + 鲫鱼  
丰胸补乳、滋润皮肤。

黄豆 + 茄子 + 白萝卜 + 茼蒿  
润燥消肿、缓解更年期综合征症状。

# 绿豆 Mung Bean

拉丁名: *Vigna radiata*  
别名: 青小豆、植豆  
科属: 蝶形花亚科  
原产地: 印度、缅甸

## 清热消暑、解毒保健、改善失眠

绿豆含蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、铁、维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 等营养素,具有清热消暑、利尿消肿、润喉止咳、明目降压之功效。医学证明,绿豆的确可以清心安神、治虚烦、润喉止痛、改善失眠多梦及精神恍惚等症状,还能有效清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积,防止心血管病变。此外,将绿豆粉和白酒调成糊状,治疗中、小面积烧伤效果十分理想,渗出物少、结痂快、不留疤痕。



绿豆性凉、味甘,有清热消暑之功效。

经常在有毒环境下工作者,应经常食用绿豆来解毒保健。

## 营养素含量 (100g绿豆)

热量 .....316kcal  
碳水化合物 .....62g  
脂肪 .....0.8g  
蛋白质 .....21.6g  
纤维素 .....6.4g

### 维生素

A .....22ug  
E .....11mg  
B<sub>2</sub> .....0.1mg  
B<sub>3</sub> .....2mg

## 保存方法

为防止绿豆发潮生虫,最好将绿豆保存在阴凉通风的地方。另外,买回来的绿豆放进冰箱冷冻一周后再拿出来,可以有效地预防绿豆生虫。

## 塑料瓶保存法

夏天是食物容易发霉生虫的季节,这个时期储存绿豆可以选用塑料瓶保存法,方法是:将吃不完的绿豆存放在塑料壶或者塑料瓶里,再放到冰箱里,这样能保存到来年的夏天。

## 选购窍门

观色泽:优质绿豆外皮呈蜡质,颗粒饱满、均匀,无虫,不含杂质。劣质绿豆色泽黯淡,饱满度差,有虫、有杂质等。

闻气味:向绿豆哈一口气,然后立即嗅气味,优质绿豆具有清香味;微有异味或有霉变味等不正常气味的为劣质绿豆。

## 经典饮品

### 绿豆花生豆浆

一补气养血+清热解毒

材料

绿豆80g,黄豆、花生各10g。

做法

- 1 绿豆、黄豆、花生提前在清水中浸泡8个小时,捞出洗净。
- 2 将上述材料一起放入豆浆机中,加水至上、下水位线之间,按五谷豆浆键,开始制作豆浆。
- 3 滤出豆渣,即可饮用。

## 饮食搭配



绿豆

燕麦



芹菜



糙米

▶ 可抑制血糖增高,防治高血压等疾病。



绿豆

南瓜



大米



燕麦

▶ 清肺、降糖,有利消化吸收。



绿豆

百合



蒲公英



雪梨

▶ 解渴润燥、清热解毒、利尿消肿。

# 红豆

Red bean

拉丁名: Phaseolus  
angularis  
别名: 赤小豆、红小豆  
科属: 豆科大豆属  
原产地: 中国

## 营养含量 (100g红豆)

热量 .....309kcal  
碳水化合物 .....63g  
脂肪 .....0.6g  
蛋白质 .....20g  
纤维素 .....7.7g

## 维生素

A .....13ug  
E .....14.3mg  
B<sub>2</sub> .....0.11mg  
B<sub>3</sub> .....2mg

## 通肠通便、清热解毒、通乳下胎

红豆也叫赤小豆，是豆科草本植物赤小豆或赤豆的种子，又称红小豆、米赤豆等。野生红豆分布于我国广东、广西、江西及上海郊区等地。农民夏、秋季采摘成熟的红豆荚果，晒干，除去荚壳、杂质，收集种子。

红豆具有通肠、利小便、消肿排脓、清热解毒、治泻痢脚气、通乳下胎等作用。需要注意的是，久服或过量食用红豆反而会使津液减少而渴得更厉害。



## 选购窍门

红豆形状呈圆柱形而略扁，表面呈紫红色或暗红棕色，平滑，稍具光泽或无光泽，颗粒饱满者为佳。另外，红豆还有一种品种叫红黑豆，这种豆类产于广东，又名相思子，特点是半粒红半粒黑，购买红豆时应注意鉴别，别误买红黑豆。

红豆富含铁质，常食能让人气色红润。

具有良好的润肠通便、降血压的功效。

## 保存方法

红豆储存时间过长很容易出现发潮或生虫的现象。因此，储存红豆的时候，最好将红豆晒干，然后放在阴凉通风处存放。

## 干红椒储存法

干红椒储存红豆是一个方便又环保的储存方法。方法是：将剪碎的干辣椒和红豆放在一起密封起来，置于干燥、通风处。此法可以起到防潮、防霉、防虫的作用，红豆保持1年不坏。

## 经典饮品

### 小米红豆浆

—健脾养胃+润燥除热

#### 材料

红豆50g、小米30g、白糖适量。

#### 做法

- 1 红豆提前在清水中浸泡8个小时，捞出洗净，小米用清水淘洗干净。
- 2 将红豆、小米放入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按五谷豆浆键，制作豆浆。
- 3 滤出豆渣，放入白糖搅匀即可。

## 饮食搭配



红豆

鲫鱼



燕麦



薏米

▶ 通乳催奶、均衡营养。



红豆

醋

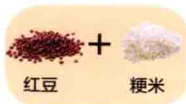


大米



鲢鱼

▶ 散血消肿、祛除脾胃寒气。



红豆

糯米



南瓜



鸡肉

▶ 益脾胃、通乳汁、止咳、减肥、补肾滋阴、滋润皮肤。

# 黑豆

Black soy beans

拉丁名: Soybean  
别名: 黑大豆、乌豆  
科属: 豆科大豆属  
原产地: 中国安徽 东北

## 有助于预防阿尔茨海默病

黑豆为豆科植物大豆的黑色种子，又名乌豆，性平味甘。黑豆营养丰富，含有多种生物活性物质，如黑豆色素、黑豆多糖和异黄酮等。

黑豆具有高蛋白、低热量的特性，蛋白质含量高达45%以上，其中优质蛋白大约比黄豆高出1/4，居豆类之首。其蛋白质含量相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍，因此又被誉为“植物蛋白肉”。



黑豆的油脂成分占19%，能满足人体对脂肪的需求。

多食黑豆能有效地保肝护肾。

## 营养素含量 (100g黑豆)

热量 .....381kcal  
碳水化合物 .....33.6g  
脂肪 .....15.9g  
蛋白质 .....36g  
纤维素 .....10.2g

### 维生素

A .....5ug  
E .....17.3mg  
B<sub>2</sub> .....0.33mg  
B<sub>3</sub> .....2mg

### 保存方法

储存黑豆要注意控制温度，温度是影响黑豆储存的重要因素。黑豆一般以低于16℃为宜。

也可以将黑豆存放在密封罐中，然后置于阴凉处保存，避免阳光直射，这样一般可储存半年左右。

另外，水分也是影响黑豆储存的重要因素。黑豆储存一段时间后，可以适当晾晒一下，这样也可以延长黑豆的储存时间。需要注意的是，晾晒时要避免暴晒，以免营养物质流失。

### 选购窍门

选购黑豆时，以豆粒完整、大小均匀、颜色乌黑者为好。另外，表面有研磨般光泽的黑豆不要选购。黑豆去皮后分黄仁和绿仁两种，黄仁的是小黑豆，绿仁的是大黑豆，里面是白仁的并不是真正的黑豆，而是黑芸豆，要注意区分。

## 经典饮品

### 黑豆豆浆

—补肾活血+美容养颜

材料

黑豆70g、鲜牛奶50ml。

做法

- 1 黑豆提前在清水中浸泡10个小时，捞出洗净。
- 2 将黑豆放入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按五谷豆浆键，开始制作豆浆。
- 3 滤出豆渣，放入牛奶搅匀即可。

## 饮食搭配



黑豆



牛奶



排骨



糙米

▶ 有利于吸收维生素B<sub>12</sub>，补肾活血、祛风利湿。



黑豆



橙子



大米



高粱

▶ 营养丰富、顺气益肾。



黑豆



黑芝麻



燕麦



红枣

▶ 补肾益气、补血养颜，对女性有很好的滋补、美容作用。