



中国著名营养学专家

◎顾奎琴/主编



农村读物出版社

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

■生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科书系就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

豆类养生手册



豆类养生手册

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

——● 顾奎琴 主编 ●——

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆类养生手册 / 顾奎琴主编. —北京: 农村读物出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-5048-5299-1

I. 豆… II. 顾… III. 豆科—食物养生—手册 IV.
R247. 1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188456 号

责任编辑 周承刚

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京机工印刷厂

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 14.75

字 数 160 千

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价 25.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

顾奎琴 沈 卫 王明霞
高 英 张桂云 李春阳

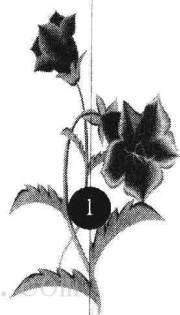
编著



目 录

❀❀ 一、豆类营养保健与食疗 ❀❀

(一) 黄豆	(2)
1. 黄豆的来源与分布	(2)
2. 黄豆的营养保健作用	(3)
3. 我国及世界各国研究黄豆取得的成果	(10)
4. 黄豆的食用方法	(12)
5. 黄豆食用的注意事项	(12)
6. 黄豆食疗方	(14)
(二) 黑豆	(16)
1. 黑豆的来源与分布	(16)
2. 黑豆的营养及保健作用	(17)
3. 黑豆的食用方法及注意事项	(18)
4. 黑豆食疗方	(18)
(三) 红小豆	(22)
1. 红小豆的来源与分布	(22)
2. 红小豆的营养与保健作用	(23)
3. 红小豆的食用方法及注意事项	(24)
4. 红小豆食疗方	(25)
(四) 绿豆	(27)
1. 绿豆的来源与分布	(27)
2. 绿豆的营养与保健作用	(27)
3. 绿豆的食用方法和注意事项	(28)
4. 绿豆食疗方	(29)



(五) 蚕豆	(32)
1. 蚕豆的来源与分布	(32)
2. 蚕豆的营养保健作用	(33)
3. 什么是蚕豆病, 怎样防治	(35)
4. 蚕豆的食用方法	(36)
5. 蚕豆食用的注意事项	(36)
6. 蚕豆食疗方	(36)
(六) 豌豆	(38)
1. 豌豆的来源与分布	(38)
2. 豌豆的营养保健作用	(39)
3. 豌豆的食用方法及注意事项	(41)
4. 豌豆食疗方	(41)
(七) 豇豆	(42)
1. 豇豆的来源与分布	(42)
2. 豇豆的营养保健作用	(43)
3. 豇豆的食用方法及注意事项	(44)
4. 豇豆食疗方	(44)
(八) 刀豆	(45)
1. 刀豆的来源与分布	(45)
2. 刀豆的营养保健作用	(45)
3. 刀豆的食用方法和注意事项	(46)
4. 刀豆食疗方	(46)
(九) 扁豆	(47)
1. 扁豆的来源与分布	(47)
2. 扁豆的保健作用	(48)
3. 扁豆的食用方法和注意事项	(49)
4. 扁豆食疗方	(49)
(十) 黑扁豆	(50)
1. 黑扁豆的来源与分布	(50)

2. 黑扁豆的营养成分	(51)
3. 黑扁豆的保健作用	(51)
4. 黑扁豆食疗方	(52)
(十一) 黑豆	(53)
1. 黑豆的来源与分布	(53)
2. 黑豆的营养成分	(53)
3. 黑豆的保健作用	(54)
4. 黑豆食疗方	(54)
(十二) 黑豌豆	(55)
1. 黑豌豆的营养成分	(55)
2. 黑豌豆的保健作用	(55)
(十三) 芸豆	(56)
1. 芸豆的营养成分	(56)
2. 芸豆的保健作用	(56)

❀❀ 二、豆类食品营养保健与食疗 ❀❀

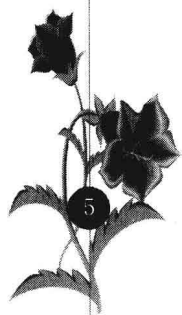
(一) 豆腐	(58)
1. 豆腐的起源与发展	(58)
2. 豆腐——备受世人青睐	(59)
3. 豆腐的营养保健功能	(60)
4. 功能各异的新型营养保健豆腐	(61)
5. 豆腐食用方法及宜忌	(64)
(二) 豆浆	(68)
1. 豆浆的营养保健作用	(68)
2. 豆浆食用时的“六忌”	(70)
(三) 绿豆芽	(70)
1. 绿豆芽的起源与发展	(70)
2. 绿豆芽的营养保健作用	(72)
3. 绿豆芽的食用方法及注意事项	(73)

(四) 黄豆芽	(73)
1. 黄豆芽营养与保健	(73)
2. 黄豆芽食用的注意事项	(75)
(五) 豆豉	(75)
1. 豆豉的起源与发展	(75)
2. 豆豉的营养保健作用	(76)
3. 豆豉的选购	(77)
(六) 豆类蔬菜的营养保健作用	(77)
(七) 发酵后的黄豆制品的营养价值	(80)
(八) 豆类食品的营养互补	(81)

❖❖ 三、豆类美食与保健食谱 ❖❖

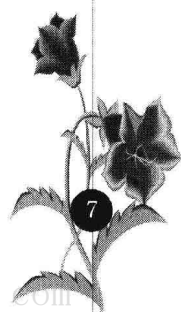
(一) 美肤养颜类	(84)
(二) 美发乌发类	(87)
(三) 健脑益智类	(91)
(四) 减肥轻身类	(93)
(五) 抗衰延寿类	(96)
(六) 丰体健胸类	(100)
(七) 内科病豆类疗法	(101)
1. 支气管炎	(101)
2. 胃炎	(103)
3. 溃疡病	(104)
4. 高血压	(106)
5. 高脂血症	(109)
6. 动脉硬化	(112)
7. 冠心病	(114)
8. 痢疾	(117)
9. 肝炎	(118)
10. 肝硬化	(121)

11. 糖尿病	(123)
12. 癌症	(126)
(八) 常见病症豆类疗法	(134)
1. 感冒	(134)
2. 咳嗽	(138)
3. 哮喘	(140)
4. 消化不良	(142)
5. 胃痛	(145)
6. 便秘	(148)
7. 贫血	(150)
8. 头痛	(153)
9. 失眠	(154)
10. 眩晕	(155)
11. 关节疼痛	(157)
12. 水肿	(158)
13. 中毒	(163)
14. 中暑	(163)
15. 食欲不振	(165)
16. 泄泻	(166)
17. 呃逆	(169)
18. 中风	(171)
(九) 五官科病豆类疗法	(172)
1. 结膜炎	(172)
2. 青光眼	(173)
3. 白内障	(173)
4. 夜盲症	(174)
5. 干眼病	(175)
6. 耳聋、耳鸣	(176)
7. 中耳炎	(177)



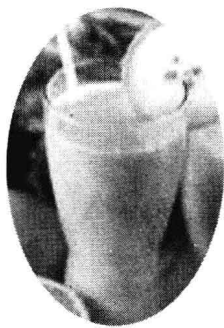
8. 鼻出血	(178)
9. 咽喉炎	(179)
10. 牙痛	(180)
11. 龋齿、口臭	(181)
(十) 皮肤科病豆类疗法	(182)
1. 痤疮	(182)
2. 湿疹	(183)
3. 荨麻疹	(184)
4. 神经性皮炎	(184)
5. 皮肤瘙痒	(185)
6. 痒子	(186)
7. 脚气	(187)
(十一) 儿科病豆类疗法	(189)
1. 小儿感冒	(189)
2. 小儿暑热	(190)
3. 小儿咳嗽	(192)
4. 小儿食欲不振	(194)
5. 流行性腮腺炎	(194)
6. 小儿麻疹	(195)
7. 小儿水痘	(197)
8. 小儿肾炎	(198)
9. 小儿遗尿	(199)
10. 小儿疳积	(200)
11. 小儿其他病症	(201)
(十二) 妇科病豆类疗法	(204)
1. 月经不调	(204)
2. 痛经	(204)
3. 闭经	(206)
4. 带下	(206)

5. 功能性子宫出血	(208)
6. 妊娠呕吐	(209)
7. 妊娠水肿	(210)
8. 胎动不安	(211)
9. 不孕症	(212)
10. 子宫脱垂	(213)
11. 产后缺乳	(214)
12. 产后血虚	(217)
13. 产后恶露不绝	(218)
(十三) 男性病豆类疗法	(218)
1. 阳痿	(218)
2. 遗精	(221)
3. 早泄	(223)
4. 男科其他病症	(224)





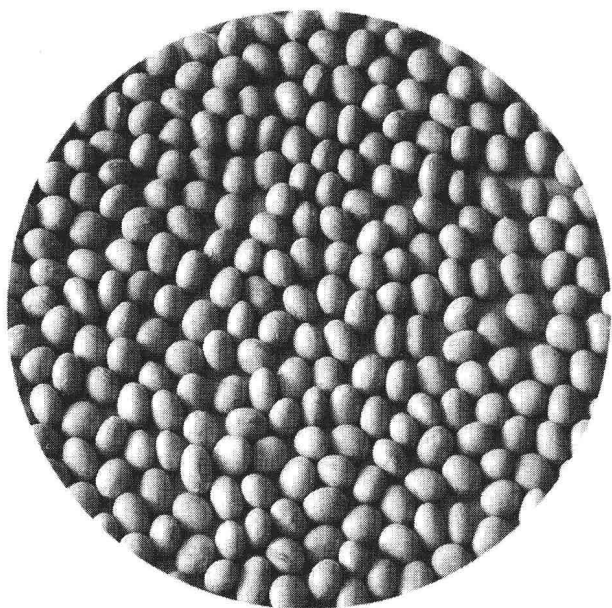
一、豆类营养保健与食疗



(一) 黄 豆

1. 黄豆的来源与分布

黄豆，又称大豆，原产于我国，兼有粮食、油料二者之长，是一种营养丰富的可口美味之食物。我国出产的黄豆，则以东北地区所产为好。子大粒圆，含蛋白质和油分丰富，在国内外享有较高声誉。



黄豆

我国是世界上黄豆栽培历史最悠久的国家，也是制作豆制品的首创国家。许多古籍中曾称黄豆为“菽”，《诗经》中就有“中原有菽，庶民采之”的记载。黄豆原产于我国，这已为世界公认，远在商代（公元前 1600—前 1046 年），我国已开始栽培黄豆。从西周至秦汉时期，黄豆主要在黄河流域一带种植，汉武帝时中原地区连年灾荒，大量农民移垦东北，黄豆随之传入东北地区。唐

宋以后，黄豆又逐步向长江流域扩展。《宋史·食货志》中记载，宋时江南一带曾遭饥荒，从淮北等地调运北方黄豆种子到江南各地种植。大约元代初期，黄豆已在全国各地普遍栽培。黄豆是粮油兼用作物，它在我国既是七大粮食作物之一，又是五大油料作物之一。因为黄豆富含蛋白质，而且易为人体吸收，故有植物肉的美称。它与动物肉相比，因为不含有胆固醇，更有益于人体。我们的祖先创制了许多的豆制品，有的成为不可缺少的调料，如豆豉、豆油；有些则是很好的烹饪原料，如豆腐、豆腐皮、腐竹、豆腐干等；有些则是营养可口的饮料，如豆浆；甚至可以制成可供直接食用的豆腐干。相传宋代就已培育出黄豆芽，用作蔬菜。未成熟的黄豆叫毛豆，是蔬菜中的珍品。

据考证，大约在公元前 200 年秦朝时代，我国的黄豆自华北传至朝鲜，再经朝鲜传到日本。日本南部的大豆可能是直接由商船自华东一带引进的。华北、华中地区的黄豆还向南传至印度尼

西亚、印度、越南一带。黄豆传至美洲、欧洲与西伯利亚地区则是近代的事。

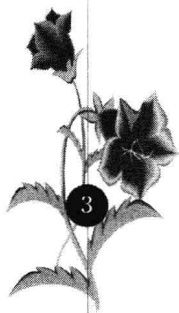
公元 1873 年，在奥地利首都维也纳举行的世界博览会上，第一次展出了金灿灿、子粒滚圆的中国黄豆。消息传来，人人奔走相告，传为佳话。从此，中国的黄豆名闻世界，人们就形象地称中国为“大豆王国”。

2. 黄豆的营养保健作用

黄豆在豆类中，向来素有“伟大之豆”之美称，故名大豆。黄豆是豆类中营养



黄豆



价值最高的一种，有“营养之花”的美名，黄豆的营养丰富且所含成分较为齐全。

据现代科学测定，100克黄豆中蛋白质为36.3克，500克黄豆的蛋白质含量相当于1000多克瘦肉或500克鸡蛋或6000克牛奶中的蛋白质含量，所以黄豆被称为“植物肉”或“绿色乳牛”，应该说是当之无愧的。黄豆的蛋白质中氨基酸组成比较接近人体需要，属完全蛋白，其中赖氨酸含量较多，我国人民一般以摄取谷类为主，其赖氨酸缺乏，若在食用谷类食物的同时，适量地食用些黄豆，可起到蛋白质的互补作用。几千年来，我国人民在肉类、奶类和蛋类食用量不足的情况下，能够有比较充分的蛋白质供应，主要是依靠黄豆。因此，民谚有“金豆银豆不如黄豆”之说。

黄豆中还含有一种叫抑胰酶的物质，它对糖尿病有一定的疗效。实践证明，经常吃黄豆及其制品的人，患糖尿病的较少。

黄豆中脂肪的含量为18.4%，其脂肪基本上是不饱和脂肪酸，其中亚油酸占55%，油酸占35%，亚麻酸约占6%。此外，尚有1.64%的磷脂。这些不饱和脂肪酸能起减少人体动脉壁上胆固醇的沉积作用，因而被营养学家推荐为防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想保健食品。研究表明，豆油在我国食用油类中抗动脉粥样硬化的效果最佳，它能明显地抑制心肌、肝脏和主动脉中脂类的沉积。

另外，不饱和脂肪酸与皮肤的新陈代谢关系亦很密切，不饱和脂肪酸长期供应不足，会使皮肤干燥、粗糙，出现皮疹，头发干枯、易折；供应充足时，皮肤充满光泽，富有弹性，头发油光发亮。其中的亚麻酸保护皮肤的作用最为突出，具有“美容酸”的雅号。黄豆中的磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，从而维持血管壁的软化，并可防止肝脏内积存过多的脂肪。黄豆中含有丰富的磷脂，卵磷脂是大脑细胞的组成成分，对于增进和改善大脑机能具有重要作用，对儿童生长发育尤为有益。

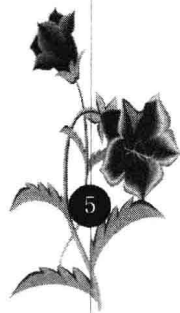
黄豆中碳水化合物的含量为 25.3%，其组成比较复杂，多为纤维素和可溶性糖，几乎完全不含淀粉或含量极微。黄豆中含的纤维素可通便，治疗习惯性便秘，预防结肠癌的发生。

黄豆中含有较多的维生素和矿物质，其中以胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 和钠、钙、磷、铁等的含量最为丰富，这些物质对于维持机体的正常生理机能和儿童的生长发育有重要的作用，特别是铁的消化吸收率较高，是贫血病人的有益食品。

自古以来，黄豆就作为食药兼备的药品。国医认为黄豆性味甘、平，具有益气养血、健脾宽中、润燥肾水、消食除胀、利大肠、解毒，捣烂涂疮等多种功用。

(1) 有助于预防儿童蛀牙。研究证实，黄豆（包括扁豆、豌豆、蚕豆等豆类食物）含磷很多，磷酸盐可以形成缓冲系统，防止口腔过度酸化，因而具有防龋齿的作用。

(2) 有助于预防妇女更年期综合征。妇女步入更年期之后，随着卵巢分泌的雌性激素水平的降低，诸如潮热、脾气暴躁、情绪波动、性功能低下等一系列症状，会接踵而至。此时期的妇女易患骨质疏松症、动脉硬化、冠心病、高血压等病。英国科学家在英国营养基础大会上表示，黄豆含有丰富的天然雌性激素。大豆制成的食品和饮料对更年期妇女的身体极为有益，其作用胜过激素疗法，而且没有副作用。东方（如日本、中国、印度尼西亚等国）妇女在绝经期尽管体内雌激素也减少，但出现阵发热感和头昏眼花等症状的程度比英国妇女轻得多。英国医学研究理事会肯尼斯·赛特奇尔认为，东方妇女大量食用黄豆制品是造成这种差别的主要原因。因此，医学专家们建议：更年期妇女应将豆制品作为日常膳食的一部分，每周吃 3~4 次。最近，美国学者发现维生素 B₁₂ 有降低发生老年性痴呆症危险的奇妙作用。专家强调，60 岁以上的老人，即使没有贫血，也应该经常补充维生素 B₁₂，避免不可逆的神经细胞损害，从而降低发生痴呆症的危险。维生素



B₁₂的功用是促进红细胞成熟。当体内缺乏维生素 B₁₂时，将出现巨核细胞性贫血（恶性贫血）、脊髓变性、神经和周围神经退化、血小板减少、肠绒毛萎缩以及舌、口腔和消化道黏膜发炎。发酵的豆制品中维生素 B₁₂含量很丰富，每百克含 1.88~9.8 微克。

(3) 有助于预防老年性耳聋。在 65 岁以上的人群中，老年性耳聋的患病率高达 30%~50%。究其原因，与耳部微血管硬化、耳蜗病变以及全身机能密切相关。专家指出，如果能尽早注意饮食调理，多食富含铁、锌的豆类食物，并注意维生素 D 的补充，可以有效地预防老年性耳聋的发生。补充铁质，可以扩张微血管，软化红血球，保证耳部的血液供应，有效地防止听力减退。生理学家发现，耳蜗内锌的含量较高，大大高于其他器官。而 60 岁以后，耳蜗内锌的含量明显减少，影响耳蜗的功能而导致听力减退，故必须适当补锌。因而专家建议，从中年时期就应注意补充含铁、锌丰富的食物。黄豆中铁和锌的含量较其他食物高很多，因而经常吃豆制品，可有效预防老年性耳聋。

(4) 具有一定的抗衰老功效。黄豆磷脂能够抗衰老，是因为磷脂具有保护和恢复细胞的作用。细胞膜是由磷脂、蛋白质、胆固醇组成的，它们承担着代谢过程中供应细胞维持生命所必需的物质和排泄废物的功能。科学研究证明，老化后的细胞膜所含的胆固醇比年轻人的细胞膜的胆固醇含量高得多，而儿童时期体内含磷脂量较多。当人体增加磷脂的摄入量时，特别是大豆磷脂含大量的不饱和脂肪酸，能改善细胞膜的硬化程度，延缓细胞的衰老，从而起到抗衰老的作用。

(5) 具有一定的益智健脑功效。磷脂是人体细胞构成的基本物质单元之一，是组成大脑细胞和神经细胞必不可少的成分。研究表明，精神异常的患者脑细胞中磷脂含量仅为正常人的一半，所以生物体中磷脂的代谢与脑的机能状态有关。如果通过食用健脑食品，如大豆磷脂来激活脑细胞，就能提高记忆力与注意力。此外，人服用大豆磷脂后，经过体内水解而生成胆碱、甘油磷酸