

豆

经

农村读物出版社

目 录

豆类杂论 (1)

豆文学 (31)

小说 (32) 散文 (60) 传说故事 (86) 相声 (114)

诗歌 (124) 谜语、绕口令 (137)

食 豆 (146)

热炒 (147) 炆拌 (185) 瓢馅、配料 (205)

羹汤 (212) 风味食品、饮料、冷食 (249) 腌渍 (261)

用 豆 (266)

药用 (267) 美容 (313)

目 录

豆类杂论

大豆

大豆别名毛豆、黑豆、黄豆，我国各地均有栽种。黑龙江、吉林、辽宁三省是我国最集中的大豆产区，大豆总产量占全国总产量的 35%，而且单产高，品质好，在世界都享有盛誉。

大豆原产于我国，这是世界一致公认的。今天的拉丁文、英文、德文、和俄文基本上都保留着我国大豆的古名“菽”音。

我国种植大豆的时间很早，在许多新石器时代遗址中已发现过大豆的残留印痕。1953 年在河南省洛阳烧沟汉墓中，发掘出距今 2000 年前的陶仓壁上，用朱砂写着“大豆万石”字样；同时出土的陶制壶上有“国豆一钟”四字。许多古书上都称大豆为“菽”。据推算，我国种植大豆的历史大约有 4 千年至 5 千年。

北京自然博物馆里展出的山西侯马出土的 2300 年前的 10 粒金色滚圆的大豆，其外形和现在栽培的大豆很相近，这是我国现存最早的大豆。

大豆的祖先是野生大豆，如山黄豆、山黑豆、野大豆等。南北朝时期陶弘景的《名医别录》里说：“大豆始于泰山平泽。”明代朱棣在《救荒本草》里说：“山里豆生于密县山野中，……采角煮食，或打其豆食皆可云。”经过数千年劳动人民的长期培育与选种，大豆已有上百个品种。例如东北地区的“黄金珠”，色泽金黄，油光闪亮；“天鹅蛋”，粒大而圆，饱满晶光；其他还有“大白眉”、“满仓金”、“尉氏青豆”、“保定青皮豆”、“坎豆”、“泥豆”等等。

大豆最初是当作祭祀的供品，后来才成为粮食。秦汉以

后，“菽”才改为“豆”字。由于当时还不知道大豆的营养价值，只是把大豆当作粗粮，是清贫人家的主要膳食。

我国大豆在本世纪初进入国际市场，同茶叶、蚕丝一道被誉为我国出口的三大名产。大约在19世纪后期，我国大豆相继传入欧美各国。1740年首先传到法国，1790年开始在英国安家。俄国在1901年才开始引种大豆。在本世纪30年代，大豆栽培才遍及世界各国，中国是种植大豆的故乡。

公元1873年，在奥地利首都维也纳举行的万国博览会上，第一次展出了籽粒滚圆的中国大豆。很多外国人从未见到过金黄色的大豆，视作珍品，传为佳话，称中国为“大豆王国”。

大豆在当代被人们誉为“绿色的乳牛”或“植物肉”，从营养价值来说，是当之无愧的。大豆不但是粮食作物，而且兼有粮油两者之长。

我国古代明确地以稻、黍（黄米）、稷（粟）、麦、菽为五谷（又说五谷，泛指粮食作物）。其中大豆个头最大，颗粒饱满，珠圆玉润，色泽如金，不愧为“豆中之王”。它还是理想的油料作物。

大豆蛋白质的含量是其它豆类的一倍半，谷类植物的四、五倍，而且大豆蛋白质是植物中最理想的蛋白质。大豆的蛋白质含量约为36~50%，B族维生素的含量也不低，所含脂肪、胡萝卜素、硫氨酸、尼克酸等成分，比鸡蛋、牛乳、瘦肉和鱼肉都多。

我国人民经过长久的实践，总结经验，把大豆加工制成各种食品和菜肴，以至可以办一桌丰盛的全豆宴席：素鸡、素火腿，还有“鱼”、“肉丸”、“蹄膀”……应有尽有。

富含蛋白质、维生素和氨基酸的大豆，是我国现有条件

下改进膳食营养质量的一种重要食品。在肉、蛋、禽、鱼类尚不能满足人们需要的情况下，应该充分利用我们的有利条件，广种大豆。

毛 豆

在我国南北各地都有生产，特别是东北生产最多。毛豆鲜嫩时可作蔬菜食用，老了可做食粮或供工业用，榨油、磨粉、制酱油均可。

毛豆可分为两种：(1) 黄豆：荚长 6.6 厘米，周身有毛，扁形，粒小，黄绿色。(2) 青豆：荚长 6.6 厘米以上，荚大，粒大，扁形绿色，茸毛短。

毛豆含有丰富的乙种维生素，是治疗和预防脚气病的好食品，特别是从事体力劳动的人应该多吃些毛豆、蚕豆等类的食物。因为体力消耗愈大，身体对乙种维生素的需要量也就相对的增高。一般身体消耗 1000 千卡的热量的时候，就需要供给 0.6 毫克的乙种维生素，才能维持身体的健康，所以热量的消耗越大，身体对乙种维生素的需要量也就越多，这就是为什么在解放前特别在南方的体力劳动者中间得脚气病的人比一般脑力劳动者多的主要原因（脚气病不是一般皮肤感染的脚气病，而是有心脏肿大，四肢麻木，心悸、腿肿、脚肿……等现象的一种乙种维生素缺乏病）。

每 500 克毛豆含有维生素甲 1120 国际单位，硫胺素 16.4 毫克，核黄素 0.80 毫克，尼克酸 8.4 毫克，维生素丙 124 毫克，蛋白质 68 克，脂肪 28.4 克，糖 36 克，钙 500 毫克，铁 40 毫克。

扁 豆

扁豆别名又叫羊眼睛（新建）、娥眉豆（永新）、白扁豆、鹊豆、藕豆、肉豆、娥眉豆、沿篱豆。

原产于印度及印度尼西亚，栽培已有 3000 多年的历史。我国自古传入栽培，但栽培面积不大，多在宅旁屋后篱边隙地种植。扁豆肥嫩的豆荚可炒食、煮食、腌渍和制干菜，老熟的豆粒也可熟食，还可做豆沙馅和扁豆泥。白扁豆的营养丰富，煮食有健胃的效果。李时珍在《本草纲目》中记：“白扁豆有消暑、除湿与解毒的药效。”扁豆的早熟品种在 7~8 月间可采收，也是调剂伏缺期间花色品种的一种蔬菜。

刀 豆

刀豆别名刀梢豆、挟剑豆、大刀豆、关刀豆、刀豆角。《酉阳杂俎》中说：“豆荚形似人挟剑横斜，故又名挟剑豆。”刀豆在我国栽培的历史，明代李时珍著《本草纲目》中说：“刀豆甘平无毒，温中下气，利肠胃，止饥逆，益肾补无。”徐光启《农政全书》中说：“刀豆处处有之，人家园篱边多种之。”从这些文献的记载中，可见刀豆在我国已有 1 千多年的栽培历史。现在我国华南与西南地区栽培较多，江苏的苏州地区也有栽培。刀豆的嫩荚质地脆嫩，肉厚味鲜，除作鲜菜炒食外，常供腌制酱菜或泡菜食用，也可剥取成熟的种子煮食。刀豆为豆科一年生草本植物，在冬季温暖的南方地区，也可作为多年生栽培。

藜 豆

藜豆别名猫猫豆、毛毛豆、毛胡豆、龙爪豆、毛狗豆、小狗豆、狗爪豆、狸豆等。我国西南地区栽培较为普遍。四川多分布于内江、资中、成都、西昌等地。云南多分布于低海拔的耿马、华坪、德宏、弥勒等地。

藜豆果实中含有藜豆酸，是一种特殊的氨基酸。藜豆果荚肉厚，经煮熟去皮后切成块、丝与辣椒混炒，酸香可口。种子有微毒，人食后有头晕呕吐现象，浸漂后才能食用。藜豆老熟种子中含有丰富的蛋白质，除供菜用外，还是一种很好的饲料作物。

藜豆常零星栽种于向阳的树下、岩边、房前、屋后，或种于甘蔗、高粱地的四周，也有种于庭园作观赏用的。

豇 豆

豇豆别名又叫姜豆、长豆、长豆角、线豆角、豆角、饭豆、腰豆。在我国自古就有栽培，现在全国各地都有栽种，为夏季主要蔬菜之一。豇豆嫩荚味美，营养丰富。可供炒食、煮食，也可以用盐腌或制泡菜等。种粒多与饭混煮，或做豆馅食用。豇豆所含的甲种维生素和钙都比蚕豆和毛豆多；在嫩的时候，可以切碎、焖软和碎肉做咸馅或炒着吃，是幼儿们的营养食品。把豇豆与肉类、蛋类混着吃，可以提高豇豆蛋白质的营养价值。一些慢性病如肺病、糖尿病的患者可以常吃它。不过因它含的粗质较多，腹泻的人应该少吃或不吃。

每 500 克豇豆含有维生素甲 3552 国际单位，硫胺素

0.44 毫克，核黄素 0.4 毫克，尼克酸 5.2 毫克，维生素丙 96 毫克，蛋白质 12 克，脂肪 1.2 克，糖 20 克，钙 264 毫克，铁 5.2 毫克。

豌豆

豌豆别名荷兰豆。豆科。在菜用豆类中耐寒性最强，栽培面积遍布于全国各地，一般多露地直播，东北、华北及西北地区在早春播种，夏季采收。豌豆的嫩梢、嫩荚和种粒皆可食，质嫩清香为人们喜爱。由于地区不同，对嫩梢的称呼也不一样，上海一带叫豌豆苗，广州叫龙须菜，四川叫豌豆尖。食嫩荚的多用于炒食和汤食，食种粒的用于炒食、汤食或与饭同煮做为主食。嫩荚、种粒还可供制罐头用。

豌豆品种分为：(1) 小豌豆：皮薄，荚小，皮紧，粒小，扁形，浅绿色，长 6.6 厘米；每荚五、六个粒。(2) 洋豌豆：荚大，粒大，扁形，色深绿，肉厚，适于做罐头。

每 500 克豌豆含有蛋白质 14.9 克，脂肪 1 克，碳水化合物 36 克，粗纤维 4.8 克，灰分 1.9 克，钙 53 毫克，磷 293 毫克，铁 4.6 毫克，硫胺素 0.26 毫克，核黄素 0.74 毫克，尼克酸 8.4 毫克，抗坏血酸 41 毫克。

四季豆

四季豆即菜豆，别名棉豆、菜豆、玉豆、云豆、京豆，上海叫白豆，云南的大理、宾川等地叫荷包豆。在墨西哥曾发现过 4 千年前的有关菜豆的遗物，一般都认为菜豆起源于中南美洲，于 16~17 世纪时传入亚洲。四季豆的果荚在幼嫩时

荚壁已硬化，不能食用，主要是剥取新鲜的豆粒或老熟种子，供炒食或煮食。国外多用作罐头制品。菜豆的种子肥大，营养丰富，为贵重的食品。老熟种子含蛋白质 22.5%，碳水化合物 59.6%，供菜食、杂粮及馅料之用。

四季豆在我国栽培历史悠久，用途也很广泛。因为它一年四季都有生产，故名四季豆。四季豆适应性强，我国各地不论是城市或乡村，各个角落都有栽培。华北、东北和西北地区除在春夏季露地栽培外，还有利用温床、温室在严冬、寒春里栽培，生产鲜豆供应市场。

每 500 克四季豆含有维生素甲 1.28 国际单位，硫胺素 0.4 毫克，核黄素 0.6 毫克，尼克酸 3.2 毫克，维生素丙 36 毫克，蛋白质 9.6 克，脂肪 4. 克，糖 20 克，钙 332 毫克，铁 8 毫克。

多花菜豆

多花菜豆别名红花菜豆、大白云豆、荷包豆等。原产美洲热带。栽培历史悠久，分布亦较广，英、美、日本、哥伦比亚、埃塞俄比亚等国都有栽培。我国以云南、贵州、四川和陕西等省为主产区，新疆、内蒙古、河北、辽宁、吉林和黑龙江等省区亦有零星栽种。1972 年以来，由于外贸出口的需要，国家的奖励，生产发展较快。如云南省的楚雄、大理、丽江、曲靖和昭通等地，已在海拔 2400~2800 米的较寒冷的山区大面积栽培。

多花菜豆营养丰富，蛋白质含量高达 20~22%，既是味美可口的蔬菜，又是制作罐头、糕点和豆馅等的好原料。此外，多花菜豆还有健脾壮肾作用，是脾弱肾虚患者的一剂补品。

蚕 豆

蚕豆别名胡豆、佛豆、寒豆、罗汉豆。是一年生或越年生的半耐寒性作物。原产近东，西汉时传入我国。主要在长江流域及西南水稻产区栽培。华北适于蚕豆生长的季节短，栽培不多。近年来广东、广西、新疆、甘肃等地也有栽培，并取得了丰产经验。

蚕豆主要是供蔬菜用的豆类，因其豆荚的形状象蚕，故名蚕豆。做蔬菜用的全是嫩蚕豆。

蚕豆的蛋白质含量较高，一般为 26% 左右。嫩、老豆粒和嫩荚均可供蔬菜食用，也可作为粉、酱、油等的原料。

蚕豆所含的营养成分虽然不如豇豆，但它所含的粗纤维却很多，可以做成细豆泥，适合幼儿及有肠、胃疾病的人食用。特别是老蚕豆，做成的豆泥味道很好，甜、咸均可，也可当做包子馅用。因蚕豆所含的蛋白质比豇豆多两倍多，和瘦肉类或蛋类同吃，可以大大提高蛋白质的效用。还可与乳类同煮，作为儿童食品，又好消化又有营养。

蚕豆所含的乙种维生素是相当丰富的，有脚气病的人可以多吃些，是有利于治疗的。在南方粗粮少，肉类又不多的地方，可以多吃这类东西，以预防脚气病。

每 500 克蚕豆含有维生素甲 608 国际单位、硫胺素 1.64 毫克，核黄素 0.92 毫克，尼克酸 14.4 毫克，维生素丙 60 毫克，蛋白质 44 毫克，脂肪 3.6 克，糖 60 克，钙 76 毫克，铁 8.4 毫克。

豆类的营养价值

多少年来，我国的营养学家总是一再推荐豆类提倡粮豆混食，这是为什么呢？主要的原因就是为了多得到蛋白质。因为豆类是廉价的蛋白质来源，供给我们蛋白质的食品，有2种来源：一种是动物性的，像肉、蛋、奶之类，这一类的价钱都比较贵。另一种是植物性的，像豆子、谷类、硬果（如花生、核桃、榛子、瓜子）等等。在植物蛋白质来源中，质和量较好的是豆类，虽然质量比不了动物蛋白质，可是价钱要比动物食品便宜多了。多吃些豆类不仅提高了膳食中蛋白质的质和量，而且能增加一些维生素和矿物质。

据报道，联合国有关组织提高人类蛋白质食品数量和质量战略是以豆类作为优质蛋白质的来源，因豆类含有20~40%的蛋白质。

日本著名画家横山大观，90多岁了，仍每日挥毫作画。他长寿的秘诀是长期坚持运动，每天吃两块豆腐。日本是世界上长寿国之一，平均寿命近80岁。究其原因，主要是豆制品在食物构成中占有重要地位。日本东北大学教授近藤正二在《长寿与饮食习惯》一书中特别提出要多吃豆腐。据他调查，在产大豆的地区，长寿人特别多。我国121岁的健康老人，湖北省随州市农民胡元清，也是每天少不了喝豆浆吃豆腐。

从营养价值看，动物蛋白优于植物蛋白，动物蛋白加上植物蛋白，则营养价值更高。动物试验表明，食动物蛋白的动物发育成长快，寿命短；食植物蛋白的动物发育慢，但寿命长，耐久力好。研究证明，在以食谷类为主的人群中，有不易吸收动物蛋白的倾向。如鸡蛋就有近一半的蛋白质不能

被人体吸收利用，且动物蛋白里含较多的脂肪，易引起肥胖，给人增添病源。

各种豆的营养价值是有差别的，根据它们的营养成分，可以分为两类。

(1) 普通干豆类：像红小豆（赤豆）、绿豆、干豌豆、云豆、干红豆、干蚕豆等。这类豆子的特点是含碳水化合物相当高，可达 55~60%；含脂肪很少，只有 1% 左右；含蛋白质约 20~25%。除此之外，它们还含有矿物质和维生素 B 群。在这一类豆中，比较常用的是红小豆和绿豆。家庭常用红小豆做豆馅来制做豆馅包子、江米团子、玉米面团子、豆馅山药泥或豆馅土豆泥等。也常将红小豆或绿豆与各种谷类一块熬粥，蒸饭，或单独煮汤。祖国医学认为有些豆还能治病，例如红小豆有健脾的功能，并有利尿，消炎、解毒的作用，因此常给有水肿的病人服用。绿豆能利水消肿、清热解毒、清凉解渴，民间都熟知绿豆能“清火”，所以在炎热的夏日，绿豆汤就更受欢迎。

(2) 大豆类：包括黄豆、青大豆和黑豆。这一类含蛋白质和脂肪都较高。在所有豆中，大豆的营养价值最高，它含的蛋白质，不但数量多，而且质量好，它含的脂肪比一般干豆子要高十几倍，所以能用来榨油。此外，大豆含的矿物质和维生素也比一般干豆都高。在几种大豆之中，食用最普遍的是黄豆，现在一提大豆，常常指的就是黄豆。

从营养学的角度看，黄豆的最大特点是含有丰富的蛋白质，含量在 40% 左右，比普遍干豆子约多一倍，比谷类要多 4~5 倍。据营养学家的研究，只要略加蛋类或肉类，黄豆蛋白质的质量就能和蛋、奶的蛋白质相等，甚至还要超过一些。从经济方面来看，黄豆蛋白质比动物蛋白质的价钱要低得多，

例如吃 50 克瘦猪肉可得到大约 10 克蛋白质，吃 150 克豆腐也可得到 10 克蛋白质。按当前市价 150 克豆腐比 50 克瘦猪肉约便宜 6 倍。又如吃一个鸡蛋的价钱可以吃到 500 克多的豆腐，而得到的蛋白质数量却要多好几倍。黄豆含的蛋白质既多，质量又好，价钱又便宜，有人称黄豆为“植物肉”确是当之无愧的。

除了蛋白质之外，黄豆的其他营养也很丰富。黄豆的脂肪，含量达到 18%，也是居于一切实豆之上，不仅含量多，质量也好。黄豆的脂肪含不饱和脂肪酸多，容易消化吸收，并且脂肪里还有丰富的必需脂肪酸如亚麻油酸，是人体维持健康不可缺少的。另外，黄豆的脂肪里还有丰富的磷脂，它是细胞的重要成分，磷脂对于生长发育、神经活动，都有重要作用。由于这些原因，所以有人称黄豆的脂肪是优质脂肪。

在矿物质方面，黄豆含有钙、磷、钾、镁等，微量元素有铁、铜、锌、钼、碘、锰等。黄豆里的维生素以硫胺素较多，并有核黄素、尼克酸，豆油里还有维生素 E。干黄豆里没有维生素 C，黄豆发了芽，维生素 C 就产生了。

这样看起来，黄豆在我们的膳食里，不仅是植物蛋白质的好来源，而且是优质脂肪和几种矿物质、微量元素和维生素的良好来源。

黄豆里没有胆固醇，它含的是植物固醇。植物固醇不但不能被身体吸收，而且能抑制胆固醇的吸收。加上黄豆的脂肪含不饱和脂肪酸多，可促进胆固醇的分解，因此能降低血浆中胆固醇的浓度，防止血脂的升高和胆固醇在血管壁上沉积。对于中年人、老年人以及患高血脂症的人，可以放心的吃黄豆制品，而不必有所顾忌。

生黄豆里，有少量对身体不利的成分，它们是皂角素、胰

蛋白酶抑制素和致甲状腺肿因子，需要把它们消除，才能充分发挥黄豆的良好效能。下面谈谈这几种物质：

(1) 皂角素：生黄豆里有皂角素，它有刺激胃肠的作用。有人吃了没有煮熟的黄豆或豆浆，常会产生恶心、呕吐和腹泻，就是由于皂角素没有完全被破坏的缘故，所以吃黄豆或豆浆，一定要充分加热煮熟，使黄豆里的皂角素完全被破坏。

(2) 胰蛋白酶抑制素：胰蛋白酶本是胰液分泌的一种消化酶，它在小肠里将蛋白质进行分解消化，使之最后分解成氨基酸，才能被人体吸收。黄豆里有一种胰蛋白酶抑制素，它抑制小肠里的胰蛋白酶，使这种酶失去活力，不能分解蛋白质。如若不消除这种胰蛋白酶抑制素，黄豆蛋白质的消化、吸收和利用就要受影响。怎样消除它呢？经过专家们的研究，最好的办法是用湿热处理，也就是先把黄豆在水里浸泡到胀起来，然后蒸或煮半小时，胰蛋白酶抑制素就能被破坏了。若是干炒黄豆，就不易消除胰蛋白酶抑制素。

(3) 致甲状腺肿因子：多年以前，国外有人在动物试验中，发现长期给白鼠吃黄豆膳食，可使动物的甲状腺肿大。后来又有文献报告，婴儿长期饮用豆乳而发生了甲状腺肿。在我国也曾观察到有的豆制代乳品有致甲状腺肿的作用，有的则没有。这说明，黄豆里有致甲状腺肿因子，加热处理不能消除。目前的预防措施，是在豆代乳中加碘盐，即在豆代乳糕里加入 0.25% 碘化钾。婴儿吃鱼肝油，就可以从鱼肝油中得到足够的碘。对于这个问题，还需要进一步探讨。

黄豆的药用

黄豆及其制品也可作为药用。祖国医学认为黄豆有“宽

中下气、利大肠、消肿毒、捣烂涂疮”的功效。《神农本草经》载：“生大豆，味甘平。涂痈肿，煮汁饮……止痛。”用黄豆制成的豆腐、豆腐浆、豆腐皮、豆腐渣等有宽中益气，和脾胃，消胀满等作用。《延寿书》载：“……久痢，白豆腐醋煎食之即愈。杖疮青肿，豆腐切片贴之，频易。一法以烧酒煮贴之，色红即易，不红乃已。烧酒醉死，心头热者，用热豆腐细切片，遍身贴之，贴冷即换之，苏省乃止。”《神农本草经》记述：“大豆黄卷，味甘平，主湿痹筋挛膝疼。”大豆黄卷就是豆芽，看来豆芽最早是做药用的。我国民间用黄豆及其制品治病的单验方就很多，这里不一一赘述。

现代医学研究认为黄豆及豆油还有降低胆固醇的作用。在国外，意大利医生让患有胆固醇高的人食用主要为动物性蛋白的饮食，另一些人食用主要以黄豆为来源的植物性蛋白饮食，三个星期后互换食谱。这期间，食用黄豆的人降低约20%的血清胆固醇浓度。但停止饮食黄豆后，胆固醇又上升。实验证明，食用黄豆蛋白质对胆固醇有特殊作用。植物油中以豆油的营养价值为最高，而且有降低胆固醇作用。

日常生活中有些人食用黄豆的方法不当，如炒豆、爆豆吃，往往使人感到肚子发胀，这是因为黄豆中含有一种胰蛋白酶抑制素，起妨碍人体内胰蛋白酶的消化作用。经过加工的豆制品，破坏了这类物质，所以容易消化了。

豆豉的医药特性

豆豉，别名香豉、淡豉。有咸、淡两种，是我国特有的调味食品。它是选用优质大豆，经过浸渍、蒸煮后加入少量面粉、食盐、酱油及米曲霉菌种，经过发酵、风干而成。明

代医药学家李时珍在《本草纲目》中说：“造豉法，用黑大豆二三斗，六月内淘净，水浸一宿，沥干蒸熟，取出摊席上，候微温，蒿覆。每三日一看，候黄衣上遍，不可太过。取晒簸净，以水拌干湿得所，以汁出指间为准，安瓮中，筑实。桑叶盖，厚三寸，密封泥，于日中晒七日，取出，曝一时，又以水拌入瓮，如此七次，再过，摊去火气，瓮收筑封即成，香美绝胜。”

中医认为，豆豉性寒、味苦、无毒、入肺、胃经，具有解表、除烦、宣郁、解毒之功。《本草纲目》中说：“黑豆性平，作豉则温……得葱则发汗，得盐则能吐，得酒则治风，得薤则治痢，得蒜则止血，炒熟则能止汗……”《名医别录》称豆豉“主治头痛寒热，瘴气恶毒，烦躁满闷，虚劳喘咳，两脚疼冷。”《药性论》认为豆豉治时疾热病发汗；熬末，能止盗汗除烦；生捣为丸服，治寒热风，胸中生疮；煮服，治血痢腹痛。《会约医镜》有“安胎孕”的记载。《日华子本草》说豆豉能治中毒、疟疾、骨蒸并治大咬。《珍珠囊》有去心中懊恨，伤寒头痛，烦躁的记载。《本草先遗》中载有：豆豉主解烦热毒，寒热、虚劳，调中发汗，通关节，杀醒气、伤寒脾塞等疾病。常吃豆豉对高血压和心血管病有抑制作用。

豆豉不仅深受我国人民的喜爱，还深受日本人民的喜爱。早在唐代豆豉就传到东瀛，一直受日本人的欢迎。在疫症流行时，他们更是多吃豆豉，因为他们坚信多吃豆豉可增强抵抗力，减少染疫症的机会。一些日本人通过试验，列举了服食豆豉的十大好处：一、防疾病；二、助消化；三、延缓衰老；四、增强脑力；五、防治高血压；六、消除疲劳；七、预防癌症；八、提高肝脏解毒功能，九、消除病毒；十、减轻醉酒程度。