

JIA TING DOU LEI BAO JIAN SHI PIN ZHI ZUO

家庭豆类

保健食品制作

任文明 赵丽花 王新亮 编

内蒙古人民出版社



主 编 贺银凤

副 主 编 任文明

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王新亮 巴德日夫 任文明 孙健
吕玉梅 杨续金 陈 静 赵丽芹
赵丽花 秦利利 梅 花

前 言

我国豆类资源极其丰富,供食用和加工的豆类有十多种,有的可食种粒,有的可食嫩荚。利用豆及其制品制作的食品及菜肴,品种繁多,营养丰富,价廉物美,食用方便,并具保健功能。同时,豆类及其制品可常年生产并不受季节限制,是家庭饮食不可少的食品之一。

进入 21 世纪,随着人民生活 and 知识水平的不断提高,在解决温饱后的人们逐渐开始注重食品的保健功能,使其饮食对自己的健康更具有针对性和合理性,将病魔消灭在“绿色医院”,而不是“白色医院”。

我们编写的《家庭豆类保健食品制作》一书,就是为满足人们的这一需求而编写的。本书首先介绍了有关豆类的营养成分、保健价值、注意事项、选购与贮藏等内容,在食用方法中,着重介绍了豆类与其它辅料的搭配、制作、用法及功效,顺便介绍了一些外用方法,供大家参考。每一种制法除了注重食品的色、香、味、形外,充分考虑了营养的合理搭配和保健功能,以满足人们对健康的需求。该书是一本实用性较强的家庭保健必备书。

本书在编写过程中,呈得到有关专家的帮助和指导,并提供了许多资料,在此一并致谢。限于水平所限,书中有不妥之处在所难免,恳请广大读者指正。

编者

2001 年 6 月

目 录

一、大豆	1
(一)营养成分	1
(二)保健价值	1
(三)注意事项	2
(四)选购与贮藏	2
(五)食用方法	2
二、绿豆	21
(一)营养成分	21
(二)保健价值	21
(三)注意事项	22
(四)选购与贮藏	22
(五)食用方法	23
三、小豆	43
(一)营养成分	43
(二)保健价值	43
(三)注意事项	44
(四)选购与贮藏	44
(五)食用方法	44

四、豇豆	56
(一)营养成分	56
(二)保健价值	56
(三)注意事项	57
(四)选购与贮藏	57
(五)食用方法	57
五、蚕豆	61
(一)营养成份	61
(二)保健价值	61
(三)注意事项	62
(四)选购与贮藏	62
(五)食用方法	63
六、豌豆	68
(一)营养成分	68
(二)保健价值	69
(三)注意事项	69
(四)选购与贮藏	69
(五)食用方法	70
七、扁豆	74
(一)营养成分	74
(二)保健价值	74
(三)注意事项	75
(四)选购与贮藏	75
(五)食用方法	76
八、豆腐	86
(一)营养成分	86

(二)保健价值	87
(三)注意事项	87
(四)选购与贮藏	87
(五)食用方法	88

一、大豆

大豆为一年生草本植物，原产于我国，约有 5000 年的栽培历史。我国各地均有种植，东北三省是最集中的大豆产区，其总产量占全国总产量的 35%，而且产量高、品质好，在世界上享有盛誉。

(一)营养成分

大豆含有丰富的蛋白质，干豆含量在 47% 左右，被誉为“绿色牛乳”或“植物肉”。大豆兼有粮、油两者之长，脂肪含量达 18%，而富含不饱和脂肪多，易消化吸收，同时含有丰富的磷脂，是细胞的重要成分。

大豆里维生素含量以硫胺素较多，并有核黄素、尼克酸、维生素 E，干大豆没有维生素 C，但是，大豆发芽后，维生素 C 含量多。在矿物质方面，大豆含有钙、磷、钾、镁等，微量元素有铁、铜、锌、钼、碘、锰等。所以说，大豆在我们的膳食里，不仅是植物蛋白质的来源，而且是优质脂肪、矿物质、微量元素和维生素的良好来源。

(二)保健价值

大豆中的磷脂对于生长发育、神经活动有重要作用。大豆

里含的植物胆固醇,不但不能被身体吸收,而且能抑制胆固醇的吸收,加上大豆含不饱和脂肪酸多,能促进胆固醇的分解,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、老年人及患高血脂症的人,吃大豆制品,可预防疾病的发生和降低血浆胆固醇的浓度。

(三)注意事项

1. 生大豆有皂角素,它有刺激胃肠的作用,食用后,会产生恶心、呕吐和腹泻。所以吃大豆或豆浆,一定要充分加热煮熟,使皂角素完全被破坏后,才能食用。

2. 生大豆含有蛋白酶抑制素,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。影响蛋白质的消化、吸收。所以,把大豆在水里浸泡到胀起来,然后蒸煮半小时,可破坏胰蛋白酶抑制素。

3. 大豆里有致甲状腺肿因子,加热不能消除。预防措施,是在豆代乳品中加入0.25%碘化钾,婴儿也可吃鱼肝油。对于这个问题,还需要进一步探讨。

(四)选购与贮藏

一般选用豆粒饱满,皮薄无虫蛀、无霉变的当年产新豆为原料,贮藏于室温、干燥处。

(五)食用方法

〔制法一〕大豆三白汁

原料 大豆30g,白菜头1个,白萝卜5片,葱白3根。

制法 先将原料洗净,入锅,加适量水,用旺火煮沸,然后改用文火慢煎,去渣取汁,即成。代茶饮。

功效 有祛风散热、活血解毒、预防感冒的作用。

〔制法二〕香菜大豆汤

原料 大豆 50g, 鲜香菜 30g, 盐少许。

制法 先将香菜、大豆洗净, 一同入锅, 加适量水, 煮沸, 加少许盐调味, 即成。随意饮用。

功效 有健胃宽中、祛风解毒的作用。适用于风寒感冒、流行性感、发热头痛等。

〔制法三〕昆布煮大豆

原料 昆布 50g, 大豆 200g, 葱花、盐、味精各适量。

制法 先将昆布去杂质, 洗净, 切碎, 然后将大豆洗净, 入锅, 加适量水煎煮至沸, 然后加入盐煮至豆烂, 最后加入昆布、葱花煮至入味, 调入味精, 即成。佐餐食用。

功效 清热解毒, 散结软坚, 消肿利尿的作用。适用于支气管炎、肺结核、高血压、咳嗽、水肿等。

〔制法四〕大豆炖猪肝

原料 大豆 100g, 猪肝 500g, 黄酒、酱油、味精、盐各适量。

制法 先将猪肝洗净, 切片, 入沸水焯一下, 加入黄酒、盐腌渍片刻; 接着将大豆加水煮至八成熟, 放入猪肝片和调料, 炖 30 分钟, 即成。佐餐食用。

功效 有健脾宽中, 润燥消水, 补肝养血的作用。适用于肝虚水肿、妊娠水肿、缺铁性贫血等。

〔制法五〕大豆兔肉汤

原料 大豆 150g, 干贝 60g, 兔肉 750g, 荸荠 50g, 盐、豆油各适量。

制法 先将大豆洗净, 干贝用清水泡软, 兔肉洗净, 切块, 荸荠去皮, 洗净, 接着将大豆、干贝、荸荠放入锅中, 加入适量水, 用

旺火煮沸后放入兔肉,再煮沸后用文火炖3小时,加入油、盐,即成佐餐食用。

功效 有养阴退热,养血调中的作用。适用于肾阴不足,阴虚火旺者。

〔制法六〕黑豆桂圆羊肉汤

原料 黑豆200g,桂圆肉15g,羊肉500g,姜片、盐各适量。

制法 先将黑豆放入铁锅,用文火干炒至豆衣裂开,用水洗净,凉干,接着将羊肉、桂圆肉分别洗净,羊肉切块,然后将汤锅上火,加适量水,且旺火烧沸,下入黑豆、桂圆肉、羊肉、姜片,再改用中火炖3小时,最后加盐即成。佐餐食用。

功效 有健脾补血,补肾益心,强身健体的作用。适用于身体虚弱,气血不足,面色苍白,失眠头晕,手足不温等。

〔制法七〕大豆排骨汤

原料 大豆500g,猪排骨1000g,葱白、盐、黄酒、豆油各适量。

制法 先将大豆洗净,用温水浸泡1小时,沥干,排骨洗净,剁块;接着将炒锅上火,放油烧热,先放入葱白,再倒入排骨,翻炒5分钟后加入黄酒、盐,焖烧到出香味时盛入大砂锅内,再加入大豆以及适量水,水以浸没排骨为度;最后用旺火煮沸,加入黄酒,再改用小火煨至黄豆、排骨酥烂,离火即成。佐餐食用。

功效 有补血养肝,补骨益肾,补中益气,利水消肿的作用。适用于身体虚弱、高血压水肿、缺铁性贫血、神经衰弱等。

〔制法八〕黑豆蛇肉汤

原料 黑豆200g,蛇肉500g,红枣10枚,陈皮,盐各适量。

制法 先将黑豆放入铁锅,用文火干炒至豆衣裂开,再用清水洗净,凉干;接着将红枣、陈皮、蛇肉分别洗净,红枣去核,蛇肉切段;然后将汤锅上火,加适量水,用旺火烧沸,倒入蛇肉、黑豆、

红枣和陈皮，再改用中火炖3小时，加入盐，即成。

功效 有补血活血，祛风除湿，除痹止痛的作用。适用于风湿痛，腰腿关节疼痛，手足萎弱、屈伸不利等。

〔制法九〕黑豆鱼汤

原料 塘虱鱼150g，黑豆50g，盐适量。

制法 先将鱼洗净，与黑豆一同入锅，加适量水，用旺火煮沸，再改用小火炖至豆烂，鱼熟，加盐调味，即成。每日适量。

功效 有滋补脾肾，调中下气、活血解毒，祛风除热的作用。适用于肾虚眩晕，耳鸣，产后体虚、贫血、阴气不足所致的自汗、盗汗等。

〔制法十〕莲子黑豆羊肉汤

原料 莲子100g，黑豆150g，羊肉500g，陈皮1块，盐适量。

制法 先将黑豆放入铁锅内，干炒至豆衣裂开，然后再用水洗净，晾干；接着将莲子肉、羊肉、陈皮分别洗净，羊肉切块；最后将汤锅上火，加适量水，用旺火煮沸，下入莲子、黑豆、羊肉、陈皮，再改用中火炖约3小时，加入盐，即成。佐餐食用。

功效 有补益气血，健脾补肾，强精补髓的作用。适用于脾肾虚弱、精神疲乏、食欲不振、须发早白，小便频数、遗尿等。

〔制法十一〕黑豆丸

原料 黑豆、面粉、核桃仁、红枣各100g，蜂蜜适量。

制法 将黑豆、面粉蒸熟，烤干研细末，再将红枣去核与核桃仁、明矾共捣成泥状，然后混合均匀，炼蜜为丸，每丸重10g。每日3次，每次1粒。

功效 有健脾利湿，行水解毒的作用。适用于肝硬化腹水。

〔制法十二〕大豆汤

原料 大豆适量。

制法 将大豆用水浸泡,洗净,入锅,再加适量水煎汤,即成。饮服。

功效 有解毒的作用。适用于误服蘑菇中毒。

〔制法十三〕黑豆黄芪汤

原料 黑豆 60g,黄芪 30g。

制法 先将黑豆洗净,浸泡 12 小时,黄芪洗净,切片;接着将黑豆、黄芪一同入锅,加适量水,煎汤、加盐,即成。喝汤吃豆。

功效 有调中益气,固表止汗的作用。适用于盗汗,自汗等症。

〔制法十四〕黑豆炖鳗鱼

原料 鳗鱼 150g,黑豆 50g,盐适量。

制法 将鳗鱼洗净,切段,加入黑豆以及适量水,一同炖熟,加盐调味,即成。每日 2 次。

功效 有补虚益肾的作用。适用于小儿久咳不愈,支气管炎等。

〔制法十五〕大豆白菜干汤

原料 大豆 60g,白菜干 45g,茵陈 30g,郁金 9g,山栀 6g,柴胡 6g,通草 6g。

制法 大豆与白菜干煎汤,早晚另煎茵陈等五味中药汤饮服。

功效 有治疗传染性肝炎的作用。

〔制法十六〕大豆蚯蚓汤

原料 大豆 500g,蚯蚓干 60g,白胡椒 30g。

制法 将大豆、蚯蚓干、白胡椒放入锅内,加清水 200g,以小火煎至水干,取出黄豆晒干,存瓶内。每次吃大豆 30 粒,日用 2 次。

功效 有祛风、镇静、止痛的作用。可用于癫痫病的辅助治疗。

〔制法十七〕大豆汤(外用)

原料 大豆 150g。

制法 将大豆砸成碎粒,加水煎煮。

功效 经常用此汤洗脚,有除水湿,祛风热的作用。用于治脚气湿痹症。

〔制法十八〕大豆松节油

原料 大豆 90g, 芝麻 90g, 棉子 100g, 辣菜子 90g, 松树节(油丁子)若干个。

制法 先将大豆、芝麻、棉子、菜子装入瓦壶内,将松树节劈开塞入壶口,再用木板一块,将板面开小口,将壶放在板面口内,板面用泥敷好,四面用糠火烧之,即流出油来,收贮备用。

功效 取油敷患处,用于治银屑病。

〔制法十九〕辣椒大豆油

原料 豆油 30g, 干红辣椒 5g。

制法 用豆油将辣椒炸至黑紫色即成。

功效 每日涂患处 2 次。有散热、祛湿的作用。用于治黄水疮。

〔制法二十〕生地芙蓉大豆泥

原料 大豆 30g, 大生地 30g, 芙蓉叶 30g。将以上各种原料,共捣绒备用。

制法 将药拌成饼状置于消毒敷料上,贴于患眼局部。包扎时不宜过紧,病重时每天敷上一块药饼,每次 3—4 小时,痛止即可停止。

功效 对眼睑赤肿,白睛瘀血及血灌瞳仁等疗效显著。

〔制法二十一〕大豆三味汤

原料 大豆 30g, 白杭菊 12g, 桑叶 12g, 夏枯草 15g, 白糖 15g。

制法 前 4 味加水共煎煮至豆熟。适量饮服, 饮用时加白糖调味。

功效 有疏风清热, 明目解毒的作用。用于治急性眼结膜炎。

〔制法二十二〕大豆泥

原料 大豆适量。

制法 将大豆洗净, 煮至豆粒饱胀呈半熟, 捞出搅拌令其皮脱除掉, 然后将豆捣如泥即成。

功效 用时敷于患部, 并用纱布包扎固定, 每日换药 1 次。活血解毒, 治下肢溃疡症。

〔制法二十三〕花生大豆猪蹄汤

原料 大豆 60g, 花生米 60g, 猪蹄 2 只。

制法 先炖猪蹄 30 分钟, 捞出污沫, 再下花生米和大豆, 煮至蹄烂为止。可食可饮, 日用 2 次。

功效 有补脾养血, 通脉增乳。

〔制法二十四〕豆油

原料 大豆油 200g。

功效 每日服 80g, 连服 2 次, 即通。通后再服 80g。治肠梗阻。

〔制法二十五〕葱汁豆油

原料 豆油和葱等量(3~4 岁各 45g, 5~7 岁各 60g, 8~9 岁各 75g, 10 岁以上各 90g)。

制法 先将葱捣烂用纱布挤汁, 调和豆油。

功效 将油服下(生熟油均可)。用后不能躺卧,约15分钟后,用手推摩腹部,促使结聚之虫散开,两小时后腹痛可止,8小时后即见排虫。有解毒、润燥,通便的作用。治小儿蛔虫性肠梗阻。

〔制法二十六〕黑豆汤

原料 黑豆50g,苏木20g,红糖少许。

制法 黑豆炒熟研末,与苏木加水共煎。

功效 加红糖调服。有行血祛瘀,利水消肿,养阴调经的作用。

〔制法二十七〕黑豆二子

原料 黑豆60g,棉花子120g,槐子15g。

制法 槐子炒熟,3味共水煎。

功效 每顿适量。治产后风,角弓反张,牙关紧闭,手足抽搐等症。

〔制法二十八〕黑豆膏

原料 黑豆适量。

制法 将黑豆洗净,加水煮汁,煎至稠为饴膏状。

功效 先含于口中不咽,片刻后再饮下,每日次数不限。有除热,活血,中风不语等作用。

〔制法二十九〕豆淋酒

原料 黑豆,黄酒适量。

制法 将黑豆放入锅中炒焦,冲入热黄酒半杯。

功效 趁热服,服后盖被卧床,取微汗。有利水、祛风、活血、解毒的作用。治妇女产后中风,四肢麻痹,口眼歪斜症。

〔制法三十〕黑豆粥

原料 黑豆100g。

制法 加水煮成粥。

功效 随时饮服。有利水、祛风、活血、解毒的作用。治肾炎水肿。

〔制法三十一〕黑豆枣芪汤

原料 黑豆 100g, 红枣 20 枚, 黄芪 50g。

制法 水煎成汤。

功效 分 2 次服, 每日 1 剂。治气虚自汗。

〔制法三十二〕猪肉豆麦汤

原料 瘦猪肉 30g, 黑豆与小麦各 30g。

制法 3 味共煮汤。

功效 饮服, 每日 2 次。养阴补气, 止汗。

〔制法三十三〕红果黑豆汤

原料 红果(又叫山里红)、白糖、黑豆、黄酒各 120g。

制法 将红果、白糖、黑豆加入 3 杯水煎开后, 再加入黄酒。

功效 一次内服。治坏血病。

〔制法三十四〕黑豆白果汤

原料 黑豆 50g, 白果 7 枚(去壳), 黄酒适量。

制法 黑豆、白果同炒, 然后以黄酒和水合煎。

功效 每日 2 次, 分服。有温中湿, 止带浊, 利小便的作用。用于治孕妇白带如崩, 腰膝酸痛症。

〔制法三十五〕黑豆五味粉

原料 黑豆、核桃仁、大枣(去核)、白矾、谷芽、车前子各 500g, 杏仁 180g。

制法 将上药烘干研末, 装瓶备用。

功效 每日 2 次, 每次 6g, 开水送服, 一直服至腹水消失。治肝硬化腹水。

〔制法三十六〕黑豆红枣泥

原料 黑豆、红枣各适量。

制法 黑豆放入锅内炒呈香味，晾干，磨成细粉，红枣洗净，蒸熟去核，同黑豆共捣烂，捏成丸状。

功效 每服 15g，淡盐汤或黄酒送服，常年日日不间断。有补脾肾、壮身体的作用。治虚癆，外服延年益寿。

〔制法三十七〕黄酒煮黑豆

原料 黑豆、黄酒各适量。

制法 以黄酒煮黑豆至稍烂。

功效 取其汁漱口多次。用于治牙齿肿痛。

〔制法三十八〕黑豆煎

原料 黑豆 100g，黄酒 100g。

制法 水煎黑豆至熟。

功效 服时加黄酒送下。有理中，安胎的作用。治胎动腰痛。

〔制法三十九〕酥黑豆

原料 黑豆 500g，水 1 公斤，盐少许。

制法 将黑豆加水小火煮熬，以水尽豆粒饱胀为度。取出放盘内潮干，然后撒上细盐，贮于瓶内。

功效 每次服 6g，饭后吃，每日 2 次，温水送下。对圆形脱发、脂溢性脱发，产后脱发及病期脱发以及因血色素脱发的白斑病均有效。

〔制法四十〕大豆煮猪肝

原料 大豆、猪肝各 50g，盐少许。

制法 加适量水共煮，后下盐。

功效 吃肝饮汤，每日 1 次，连用 2 周。有养颜润肤的作