

Tasty Food
食在好吃

豆类家常菜 这样做最好吃

尚云青 于雅婷 主编

7 种常见豆类，搭配出 257 种豆类菜，
让豆类成为全家人的药房！



Tasty Food
食在好吃

豆类家常菜 这样做最好吃

尚云青 于雅婷 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

豆类家常菜这样做最好吃 / 尚云青, 于雅婷主编

. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4244-1

I. ①豆… II. ①尚… ②于… III. ①豆制食品-菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049087 号

豆类家常菜这样做最好吃

主 编	尚云青	于雅婷
责任编辑	张远文	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
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	10	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年10月第1版	
印 次	2015年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4244-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- 08 黄豆
- 10 青豆
- 11 豌豆

01

豆腐家常菜

- 14 煎炒豆腐
- 15 辣椒豆腐块
- 15 小葱拌豆腐
- 16 酱椒蒸豆腐
- 16 宫廷一品豆腐
- 17 湘菜豆腐
- 17 山水豆腐
- 18 三鲜豆腐
- 18 富贵豆腐
- 19 块豆腐
- 19 牛肉豆腐
- 20 特色葱油豆腐
- 20 四季豆腐
- 21 西施豆腐
- 21 冷豆腐
- 22 青豆蒸臭豆腐
- 22 洋葱炒豆腐
- 23 冻豆腐
- 23 大盘切片豆腐
- 24 东北豆花
- 24 草菇虾米豆腐
- 25 萝卜泥银鱼豆腐
- 25 汉堡豆腐
- 26 开胃煎豆腐
- 26 炸酱豆腐
- 27 客家煲仔豆腐
- 27 小炒煎豆腐
- 28 冷拌豆腐
- 28 百花酿豆腐
- 29 清远煎酿豆腐
- 30 豆腐红枣泥鳅汤
- 30 丝瓜豆腐汤

- 31 酸辣豆腐汤
- 31 过桥豆腐
- 32 奇味豆腐
- 32 西红柿豆腐汤
- 33 潮式炸豆腐

02

其他豆制品

- 36 洛南豆干
- 36 凉拌豆干
- 37 凉拌腐竹黑木耳
- 37 韭黄炒腐竹
- 38 干烧腐竹
- 38 椒味红肠炒豆皮
- 39 芝麻豆皮
- 39 千层豆皮
- 40 五彩素拌菜
- 40 豆干拌猪耳
- 41 洛南豆干
- 41 小炒豆干
- 42 美味卤豆干
- 42 清炒豆干
- 43 鸡汁白豆干
- 43 芹香白豆干丝
- 44 秘制豆干
- 44 卤水豆干
- 45 家乡卤豆干
- 45 湘味花生仁豆干
- 46 五香酱豆干
- 46 五香卤豆干
- 47 家常豆丁
- 47 豆干芦蒿
- 48 青椒炒豆干
- 49 椒圈蒸豆干
- 49 小炒辣豆干
- 50 豆干五花肉
- 50 豆干小炒肉
- 51 农家豆干煲
- 52 芹菜炒豆干
- 52 茼蒿秆炒豆干

- 53 湖南豆干
- 53 花生仁豆干
- 54 双椒炒豆干
- 54 农家小豆干
- 55 香炸柠檬豆干
- 55 美味炸豆干
- 56 富阳卤豆干
- 56 豆豉蒸豆干
- 57 小炒攸县豆干
- 57 蒜薹豆豉炒豆干
- 58 秘制五香豆干
- 58 香辣腐皮
- 59 椒丝炒豆皮
- 59 天津豆腐卷
- 60 菠菜芝麻卷
- 60 山西小拌菜





- | | | | | | |
|----|--------|----|--------|----|----------|
| 61 | 小炒腐皮 | 69 | 豆皮干层卷 | 76 | 豆皮结蒸白鲞 |
| 61 | 家常炒腐皮 | 69 | 豆皮鸡肉卷 | 77 | 水煮豆皮串 |
| 62 | 关东小炒 | 70 | 豆皮时蔬圈 | 77 | 豆皮扣瓦罐 |
| 63 | 肉丝炒腐皮 | 70 | 丰收蘸酱菜 | 78 | 竹笋炒腐皮 |
| 63 | 素炒腐皮 | 71 | 胡萝卜豆皮卷 | 78 | 芥蓝拌豆丝 |
| 64 | 豆皮炒肉 | 71 | 辣味豆皮 | 79 | 三色豆皮卷 |
| 64 | 干豆皮卷 | 72 | 干炒豆丝 | 79 | 酱肉蒸腐竹 |
| 65 | 烤干豆皮 | 72 | 香椿苗熏豆丝 | 80 | 五彩什锦 |
| 65 | 葱香豆腐丝 | 73 | 荷包豆皮 | 80 | 素烩腐竹 |
| 66 | 豆腐丝拌香菜 | 73 | 油煎豆皮卷 | 81 | 腐竹拌羊肚丝 |
| 66 | 香菜干丝 | 74 | 农家豆皮 | 81 | 腐竹烧肉 |
| 67 | 爽口双丝 | 74 | 青菜煮豆皮丝 | 82 | 腐皮青菜 |
| 67 | 凉拌豆腐丝 | 75 | 金牌煮豆皮丝 | 82 | 老地方豆皮卷 |
| 68 | 青辣椒豆皮 | 75 | 豆皮夹肉煲 | 83 | 炸腐竹 |
| 68 | 东北豆腐卷 | 76 | 东北浓汤豆皮 | 83 | 胡萝卜芹菜拌腐竹 |



03

豆香风味菜

- | | |
|-------------|-------------|
| 86 豆豉红辣椒炒苦瓜 | 98 家乡菜豆花 |
| 86 豆豉炒苦瓜 | 99 红汤豆花 |
| 87 地皮菜懒豆渣 | 99 口水豆花 |
| 87 剁椒蒸臭豆干 | 100 红油豆花 |
| 88 剁椒臭豆腐 | 100 魔术豆花 |
| 88 豆豉辣椒圈 | 101 苏轼豆花 |
| 89 豆豉蒸丝瓜 | 101 麻辣豆花 |
| 89 豆豉椒丁豆干 | 102 蘸水豆花 |
| 90 天府豆花 | 102 果香炖豆花 |
| 90 豆花麻辣酥 | 103 石磨豆花 |
| 91 南山泉水嫩豆花 | 103 海味豆花 |
| 91 芙蓉豆花 | 104 酒酿豆花 |
| 92 肉末豆花 | 104 酸菜芙蓉米豆渣 |
| 92 川味酸辣豆花 | 105 乡村小豆渣 |
| 93 黑豆花 | 105 四川豆渣 |
| 94 什锦豆花 | 106 川府嫩豆花 |
| 94 过江豆花 | 106 老北京豆酱 |
| 95 家乡荤豆花 | 107 龙乡豆酱 |
| 95 巴蜀豆花 | 107 一品豆酱 |
| 96 青辣椒豆花 | 108 老北京黄豆酱 |
| 96 家乡拌豆花 | 108 蒜泥豆酱 |
| 97 山珍豆花 | 109 招牌豆酱 |
| 97 青菜豆花 | 109 驴磨水豆渣 |
| 98 农家菜豆花 | |

04

黄豆养生菜

- | |
|--------------|
| 112 芥蓝拌黄豆 |
| 112 家乡黄豆拌芥蓝 |
| 113 雪里蕻炒黄豆 |
| 113 雪里蕻拌黄豆 |
| 114 黄豆拌海苔丝 |
| 114 豆香排骨 |
| 115 辣椒丁黄豆 |
| 115 胡萝卜拌黄豆 |
| 116 芹菜黄豆 |
| 116 芥蓝拌腊八豆 |
| 117 巧拌香豆 |
| 117 香拌黄豆 |
| 118 番茄酱黄豆 |
| 118 黄豆芥蓝炒虾仁 |
| 119 茴香豆 |
| 119 酒酿黄豆 |
| 120 酱黄豆 |
| 120 红辣椒腊八豆 |
| 121 拌黄豆 |
| 121 双豆养颜小炒 |
| 122 腊八豆炒空心菜梗 |
| 122 韭菜黄豆炒牛肉 |
| 123 家乡黄豆 |
| 123 黄豆炒鱼丁 |





05

青豆养生菜

- 126 生菜拌青豆
- 126 笋干丝瓜青豆
- 127 青豆炒胡萝卜丁
- 127 时蔬青豆
- 128 青豆烧茄片
- 128 青豆炒虾
- 129 萝卜干拌青豆
- 129 茴香青豆
- 130 萝卜干拌青豆
- 130 白果青豆
- 131 家乡腌豆
- 131 青豆烧茄子
- 132 红油青豆烧茄子
- 132 青豆烩丝瓜
- 133 红辣椒冲菜青豆
- 133 盐菜拌青豆
- 134 风味辣毛豆
- 134 豉香青豆
- 135 糟香毛豆
- 135 五香毛豆
- 136 芥菜炒青豆
- 136 菜心拌青豆
- 137 冲菜拌青豆
- 137 丝瓜炒青豆
- 138 青豆炒肉末
- 138 雪里蕻青豆
- 139 肉末青豆
- 139 脆萝卜炒青豆

06

赤小豆养生菜

- 142 南瓜赤小豆炒百合
- 142 赤小豆玉米葡萄干
- 143 赤小豆炒鲜笋
- 143 赤小豆杜仲鸡汤

07

豌豆养生菜

- 146 翡翠牛肉粒
- 147 腊肉煮豌豆
- 147 腊肉胡萝卜炒豌豆
- 148 橄榄菜炒豌豆
- 148 冬瓜双豆
- 149 萝卜干拌豌豆

08

蚕豆养生菜

- 152 蚕豆拌海蜇头
- 152 蒜香蚕豆
- 153 口蘑炒蚕豆
- 153 蚕豆炒腊肉
- 154 培根炒蚕豆
- 154 五香蚕豆
- 155 蚕豆炒虾仁
- 155 火腿炒蚕豆
- 156 巴蜀老胡豆
- 156 茴香拌蚕豆
- 157 泡红辣椒拌蚕豆
- 157 清炒蚕豆
- 158 雪里蕻炒蚕豆
- 158 葱香拌蚕豆
- 159 回味豆
- 159 香葱五香蚕豆
- 160 红辣椒拌蚕豆
- 160 蚕豆炒韭菜



Tasty Food
食在好吃

豆类家常菜 这样做最好吃

尚云青 于雅婷 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

豆类家常菜这样做最好吃 / 尚云青, 于雅婷主编

. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4244-1

I . ①豆… II . ①尚… ②于… III . ①豆制食品 - 菜谱 IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049087 号

豆类家常菜这样做最好吃

主 编	尚云青	于雅婷
责任编辑	张远文	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
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	10	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年10月第1版	
印 次	2015年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4244-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言



随着社会进步以及生活水平的提高，人们对营养的需求已超出单纯满足生存或者预防缺乏病的范畴，而是通过摄入种类齐全、数量充足、比例适合的各种营养素，保持健康状态，提高人类生存质量，延长生存年限。豆类及其制品作为“中国营养学会”推荐的《中国居民膳食指南》中的一部分，与我们的健康密不可分。

民间自古就有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语，意思是说如果每天都能吃点豆类，可以有效抵抗疾病。现代营养学也证明，如果每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，人体就可以减少脂肪含量比例，增强免疫力，降

低患病的概率。因此，很多营养学家都呼吁，用豆类食品代替一定量的肉类等动物性食品，因为这可能是解决城市中人营养不良和营养过剩双重负担的最好方法。

本书是一本家庭实用、健康养生兼备的菜谱图书，介绍了数百种豆类佳肴的制作方法，并提供了豆腐、豆豉、豆干、豆皮等豆类制品的品种介绍、保健功效、食用宜忌等。书中每一款美食都有详细的步骤解析，并配有精美的图片，直观方便、易于操作，可指导你轻松做出美味的营养餐，是全家人的健康美食必备书。

目录

- 08 黄豆
- 10 青豆
- 11 豌豆

01

豆腐家常菜

- 14 煎炒豆腐
- 15 辣椒豆腐块
- 15 小葱拌豆腐
- 16 酱椒蒸豆腐
- 16 宫廷一品豆腐
- 17 湘菜豆腐
- 17 山水豆腐
- 18 三鲜豆腐
- 18 富贵豆腐
- 19 块豆腐
- 19 牛肉豆腐
- 20 特色葱油豆腐
- 20 四季豆腐
- 21 西施豆腐
- 21 冷豆腐
- 22 青豆蒸臭豆腐
- 22 洋葱炒豆腐
- 23 冻豆腐
- 23 大盘切片豆腐
- 24 东北豆花
- 24 草菇虾米豆腐
- 25 萝卜泥银鱼豆腐
- 25 汉堡豆腐
- 26 开胃煎豆腐
- 26 炸酱豆腐
- 27 客家煲仔豆腐
- 27 小炒煎豆腐
- 28 冷拌豆腐
- 28 百花酿豆腐
- 29 清远煎酿豆腐
- 30 豆腐红枣泥鳅汤
- 30 丝瓜豆腐汤

- 31 酸辣豆腐汤
- 31 过桥豆腐
- 32 奇味豆腐
- 32 西红柿豆腐汤
- 33 潮式炸豆腐

02

其他豆制品

- 36 洛南豆干
- 36 凉拌豆干
- 37 凉拌腐竹黑木耳
- 37 韭黄炒腐竹
- 38 干烧腐竹
- 38 椒味红肠炒豆皮
- 39 芝麻豆皮
- 39 千层豆皮
- 40 五彩素拌菜
- 40 豆干拌猪耳
- 41 洛南豆干
- 41 小炒豆干
- 42 美味卤豆干
- 42 清炒豆干
- 43 鸡汁白豆干
- 43 芹香白豆干丝
- 44 秘制豆干
- 44 卤水豆干
- 45 家乡卤豆干
- 45 湘味花生仁豆干
- 46 五香酱豆干
- 46 五香卤豆干
- 47 家常豆丁
- 47 豆干芦蒿
- 48 青椒炒豆干
- 49 椒圈蒸豆干
- 49 小炒辣豆干
- 50 豆干五花肉
- 50 豆干小炒肉
- 51 农家豆干煲
- 52 芹菜炒豆干
- 52 茼蒿秆炒豆干

- 53 湖南豆干
- 53 花生仁豆干
- 54 双椒炒豆干
- 54 农家小豆干
- 55 香炸柠檬豆干
- 55 美味炸豆干
- 56 富阳卤豆干
- 56 豆豉蒸豆干
- 57 小炒攸县豆干
- 57 蒜薹豆豉炒豆干
- 58 秘制五香豆干
- 58 香辣腐皮
- 59 椒丝炒豆皮
- 59 天津豆腐卷
- 60 菠菜芝麻卷
- 60 山西小拌菜





- | | | | | | |
|----|--------|----|--------|----|----------|
| 61 | 小炒腐皮 | 69 | 豆皮干层卷 | 76 | 豆皮结蒸白鲞 |
| 61 | 家常炒腐皮 | 69 | 豆皮鸡肉卷 | 77 | 水煮豆皮串 |
| 62 | 关东小炒 | 70 | 豆皮时蔬圈 | 77 | 豆皮扣瓦罐 |
| 63 | 肉丝炒腐皮 | 70 | 丰收蘸酱菜 | 78 | 竹笋炒腐皮 |
| 63 | 素炒腐皮 | 71 | 胡萝卜豆皮卷 | 78 | 芥蓝拌豆丝 |
| 64 | 豆皮炒肉 | 71 | 辣味豆皮 | 79 | 三色豆皮卷 |
| 64 | 干豆皮卷 | 72 | 干炒豆丝 | 79 | 酱肉蒸腐竹 |
| 65 | 烤干豆皮 | 72 | 香椿苗熏豆丝 | 80 | 五彩什锦 |
| 65 | 葱香豆腐丝 | 73 | 荷包豆皮 | 80 | 素烩腐竹 |
| 66 | 豆腐丝拌香菜 | 73 | 油煎豆皮卷 | 81 | 腐竹拌羊肚丝 |
| 66 | 香菜干丝 | 74 | 农家豆皮 | 81 | 腐竹烧肉 |
| 67 | 爽口双丝 | 74 | 青菜煮豆皮丝 | 82 | 腐皮青菜 |
| 67 | 凉拌豆腐丝 | 75 | 金牌煮豆皮丝 | 82 | 老地方豆皮卷 |
| 68 | 青辣椒豆皮 | 75 | 豆皮夹肉煲 | 83 | 炸腐竹 |
| 68 | 东北豆腐卷 | 76 | 东北浓汤豆皮 | 83 | 胡萝卜芹菜拌腐竹 |



03

豆香风味菜

- | | |
|-------------|-------------|
| 86 豆豉红辣椒炒苦瓜 | 98 家乡菜豆花 |
| 86 豆豉炒苦瓜 | 99 红汤豆花 |
| 87 地皮菜懒豆渣 | 99 口水豆花 |
| 87 剁椒蒸臭豆干 | 100 红油豆花 |
| 88 剁椒臭豆腐 | 100 魔术豆花 |
| 88 豆豉辣椒圈 | 101 苏轼豆花 |
| 89 豆豉蒸丝瓜 | 101 麻辣豆花 |
| 89 豆豉椒丁豆干 | 102 蘸水豆花 |
| 90 天府豆花 | 102 果香炖豆花 |
| 90 豆花麻辣酥 | 103 石磨豆花 |
| 91 南山泉水嫩豆花 | 103 海味豆花 |
| 91 芙蓉豆花 | 104 酒酿豆花 |
| 92 肉末豆花 | 104 酸菜芙蓉米豆渣 |
| 92 川味酸辣豆花 | 105 乡村小豆渣 |
| 93 黑豆花 | 105 四川豆渣 |
| 94 什锦豆花 | 106 川府嫩豆花 |
| 94 过江豆花 | 106 老北京豆酱 |
| 95 家乡荤豆花 | 107 龙乡豆酱 |
| 95 巴蜀豆花 | 107 一品豆酱 |
| 96 青辣椒豆花 | 108 老北京黄豆酱 |
| 96 家乡拌豆花 | 108 蒜泥豆酱 |
| 97 山珍豆花 | 109 招牌豆酱 |
| 97 青菜豆花 | 109 驴磨水豆渣 |
| 98 农家菜豆花 | |

04

黄豆养生菜

- | |
|--------------|
| 112 芥蓝拌黄豆 |
| 112 家乡黄豆拌芥蓝 |
| 113 雪里蕻炒黄豆 |
| 113 雪里蕻拌黄豆 |
| 114 黄豆拌海苔丝 |
| 114 豆香排骨 |
| 115 辣椒丁黄豆 |
| 115 胡萝卜拌黄豆 |
| 116 芹菜黄豆 |
| 116 芥蓝拌腊八豆 |
| 117 巧拌香豆 |
| 117 香拌黄豆 |
| 118 番茄酱黄豆 |
| 118 黄豆芥蓝炒虾仁 |
| 119 茴香豆 |
| 119 酒酿黄豆 |
| 120 酱黄豆 |
| 120 红辣椒腊八豆 |
| 121 拌黄豆 |
| 121 双豆养颜小炒 |
| 122 腊八豆炒空心菜梗 |
| 122 韭菜黄豆炒牛肉 |
| 123 家乡黄豆 |
| 123 黄豆炒鱼丁 |





05

青豆养生菜

- 126 生菜拌青豆
- 126 笋干丝瓜青豆
- 127 青豆炒胡萝卜丁
- 127 时蔬青豆
- 128 青豆烧茄片
- 128 青豆炒虾
- 129 萝卜干拌青豆
- 129 茴香青豆
- 130 萝卜干拌青豆
- 130 白果青豆
- 131 家乡腌豆
- 131 青豆烧茄子
- 132 红油青豆烧茄子
- 132 青豆烩丝瓜
- 133 红辣椒冲菜青豆
- 133 盐菜拌青豆
- 134 风味辣毛豆
- 134 豉香青豆
- 135 糟香毛豆
- 135 五香毛豆
- 136 芥菜炒青豆
- 136 菜心拌青豆
- 137 冲菜拌青豆
- 137 丝瓜炒青豆
- 138 青豆炒肉末
- 138 雪里蕻青豆
- 139 肉末青豆
- 139 脆萝卜炒青豆

06

赤小豆养生菜

- 142 南瓜赤小豆炒百合
- 142 赤小豆玉米葡萄干
- 143 赤小豆炒鲜笋
- 143 赤小豆杜仲鸡汤

07

豌豆养生菜

- 146 翡翠牛肉粒
- 147 腊肉煮豌豆
- 147 腊肉胡萝卜炒豌豆
- 148 橄榄菜炒豌豆
- 148 冬瓜双豆
- 149 萝卜干拌豌豆

08

蚕豆养生菜

- 152 蚕豆拌海蜇头
- 152 蒜香蚕豆
- 153 口蘑炒蚕豆
- 153 蚕豆炒腊肉
- 154 培根炒蚕豆
- 154 五香蚕豆
- 155 蚕豆炒虾仁
- 155 火腿炒蚕豆
- 156 巴蜀老胡豆
- 156 茴香拌蚕豆
- 157 泡红辣椒拌蚕豆
- 157 清炒蚕豆
- 158 雪里蕻炒蚕豆
- 158 葱香拌蚕豆
- 159 回味豆
- 159 香葱五香蚕豆
- 160 红辣椒拌蚕豆
- 160 蚕豆炒韭菜



黄 豆

黄豆为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。在数百种天然食物中，黄豆最受营养学家推崇，故黄豆有“田中之肉”、“植物蛋白之王”等美誉。

营养点评

黄豆富含蛋白质、钙、锌、铁、磷、糖类、膳食纤维、卵磷脂、异黄酮素、维生素B₁和维生素E等营养素。现代医学研究证明，黄豆有诸多保健功能。黄豆含丰富的铁，可防治缺铁性贫血，对婴幼儿及孕妇尤为重要；黄豆中也含有丰富的锌，锌具有促进生长发育、防治不育症等作用；黄豆所含的维生素B₁可促进婴儿脑部的发育，防治肌肉痉挛；黄豆中的大豆蛋白质和豆固醇，能明显地降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率；黄豆脂肪富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和预防脂肪肝形成的作用。常食黄豆制品不仅可预防肠癌、胃癌，还可预防老年斑、老年夜盲症的形成，增强老年人记忆力，所以说黄豆是食疗保健的最佳食品。



养生功效

增强免疫力：黄豆含植物性蛋白质，有“植物肉”的美称。人体如果缺少蛋白质，会出现免疫力下降、容易疲劳等症状，所以常吃黄豆能补充蛋白质，增强免疫力。

提神健脑：黄豆富含大豆卵磷脂，大豆卵磷脂是大脑的重要组成成分之一，所以常吃黄豆有助于预防阿尔茨海默症。此外，大豆卵磷脂中的甾醇可增强神经功能。

强化功能：大豆卵磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，强化人体各组织器官的功能。另外，大豆卵磷脂还可以降低胆固醇，改善脂质代谢，辅助治疗冠状动脉硬化。

提高精力：黄豆中的蛋白质可以调节大脑皮质的功能，提高学习和工作效率，还有助于缓解沮丧、抑郁的情绪。

美容护肤：黄豆富含大豆异黄酮，这种植物雌激素能延缓皮肤衰老、缓解更年期综合征症状。此外，日本研究人员发现，黄豆中含有的亚油酸可以有效阻止皮肤细胞中黑色素的合成。

预防肿瘤：黄豆中含有蛋白酶抑制剂，美国纽约大学研究发现，蛋白酶抑制剂可以抑制多种肿瘤细胞的生成，其中对乳腺肿瘤细胞的抑制效果最为明显。

抗氧化：黄豆中的大豆皂苷能清除体内的自由基，具有抗氧化的作用。大豆皂苷还能抑制肿瘤细胞的生长，增强人体免疫功能。



降低血脂：黄豆中的植物固醇有降低血液中胆固醇含量的作用，在肠道内与“坏胆固醇”竞争，减少人体对“坏胆固醇”的吸收。植物固醇在降低高脂血症患者血液中“坏胆固醇”含量的同时，不影响人体对“好胆固醇”的吸收，有很好的降脂效果。

预防耳聋：补充铁质可以扩张微血管、软化红细胞，保证耳部的血液供应，有效防止听力减退。黄豆中铁和锌的含量较其他食物丰富，所以对预防老年人耳聋有很好的作用。

辅助降压：美国科学家研究发现，高血压患者在饮食中摄入的钠过多、钾过少。摄入高钾食物，可以促使体内过多的钠盐排出，有辅助降压的效果。黄豆含有丰富的钾元素，每100克黄豆含钾量高达1503毫克。高血压患者常吃黄豆，对及时补充体内的钾元素很有帮助。

选购与保存

选购

观色泽：好的黄豆色泽黄得自然、鲜艳；劣质黄豆色泽暗淡、无光泽。

看质地：颗粒饱满且整齐均匀，无破瓣、无虫害、无霉变的为优质黄豆；颗粒瘦瘪、不完整、有虫蛀、霉变的为劣质黄豆。

看水分：牙咬豆粒，声音清脆，成碎粒，说明黄豆干燥；声音不脆则说明黄豆潮湿。

闻气味：优质黄豆具有正常的香气和口味，劣质黄豆有酸味或霉味。

保存

晒干，用塑料袋装起来，放阴凉干燥处保存即可。

搭配宜忌

黄豆的黄金搭配

黄豆+香菜 健脾宽中、祛风解毒。

黄豆+牛蹄 预防颈椎病、美容。

黄豆+胡萝卜 有助骨骼发育。

黄豆+白菜 预防乳腺癌。

黄豆+花生 丰胸、促进乳汁分泌。

黄豆+红枣 补血、降血脂。

黄豆+茄子 润燥消肿。

黄豆+茼蒿 缓解更年期综合征症状。

黄豆的不宜搭配

黄豆+虾皮 影响钙的消化吸收。

黄豆+核桃 导致腹胀、消化不良。

黄豆+菠菜 不利于营养的吸收。

黄豆+酸奶 黄豆与酸奶同食会影响钙的消化吸收。

青豆

青豆是籽粒饱满、尚未老熟的黄豆。青豆皮为绿色，形状浑圆，咸淡之间又略有清甜味，清闲嚼食或佐酒品茶，滋味隽永、满口清香。

营养点评

青豆富含B族维生素、铜、锌、镁、钾、膳食纤维、糖类。青豆不含胆固醇，可降低心血管疾病、癌症发生的概率。每天吃适量青豆，可降低血液中的胆固醇。青豆还富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。

青豆含有丰富的蛋白质、叶酸、膳食纤维和人体必需的多种氨基酸，能补肝养胃、强筋骨、养颜、乌发、明目。

养生功效

降低胆固醇：青豆中不饱和脂肪酸含量高，不饱和脂肪酸可以改善脂肪代谢，降低人体中甘油三酯和胆固醇含量。

降低血脂：青豆中含有能清除血管壁上堆积的脂肪的化合物，起到降血脂和降低血液中胆固醇含量的作用。

提神健脑：青豆中的卵磷脂是大脑发育不可缺少的营养素之一，可以提高大脑的记忆力和智力水平。

润肠通便：青豆中含有丰富的膳食纤维，可以改善便秘，降低血压和胆固醇。

补充钾元素：青豆中的钾含量很高，夏天食用可以帮助弥补出汗过多而导致的钾流失，缓解由于钾流失而引起的疲乏无力和食欲下降等症状。

补充铁质：青豆富含易于人体吸收的铁，故可将青豆作为儿童补充铁的食物之一。

瘦身排毒：青豆营养丰富均衡，含有对人体有益的活性成分，经常食用，对女性保持苗条身材有很好的作用；对肥胖症、高脂血症等疾病有预防和辅助治疗的作用。

选购与保存

选购：在挑选青豆时，不能轻信个大、颜色鲜艳的就是优质的这种说法。购买青豆后，可以用清水浸泡一下，真正的青豆浸泡后不会掉色。

保存：把青豆用开水烫一下，然后用冷水冲凉，再放进冷冻室，可长期保存。

搭配宜忌

青豆的黄金搭配

青豆+丝瓜 增强抵抗力。

青豆+花生 健脑益智。

青豆+平菇 预防感冒。

青豆+鸡腿菇 降血糖、降血脂。

青豆+香菇 益气补虚、增强免疫力。

青豆的不宜搭配

青豆+牛肝 降低营养价值。

青豆+羊肝 失去二者原有的营养功效。