

金版

舌尖上的传世美味

大豆·豆浆· 豆奶·豆腐

300款营养美味豆浆、豆奶 喝出美丽健康

常见豆制品全包罗 360道豆类菜、豆制品任您选

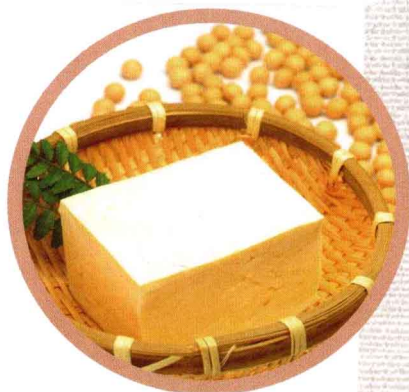
张明 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

大豆·豆浆·豆奶·豆腐

张明·主



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大豆 豆浆 豆奶 豆腐 / 张明主编 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.6
ISBN 978-7-5308-7968-9

I. ①大… II. ①张… III. ①豆制品加工 IV. ① TS214.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 125982 号

责任编辑 : 孟祥刚

责任印制 : 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 22 字数 400 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 29.80 元



前言

常言道，“可以一日无肉，不可一日无豆”，大豆含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙、钾等营养物质，享有“绿色牛乳”“田中之肉”的美誉。我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精气。”这里的五谷，就包括大豆。《食物本草会纂》说，大豆“宽中下气，利大肠，消水肿毒”。豆浆、豆奶、豆腐等豆制品具有多种对人体健康非常有益的保健因子，对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等“现代文明病”有比较明显的食疗功效。《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。《延寿书》上记载，“久痢，白豆腐醋煎食之即愈”。《神农本草经》上说豆芽“味甘平，主湿痹筋挛膝痛”。这些论述都是豆类美食符合现代营养学的依据，让大家吃得明白、放心。

豆类制品适合四季食用。一般而言，春季万物萌生，多吃大豆、豆豉、豆腐可以助阳升散；夏季阳盛，应少食辛甘燥烈食品以免伤阴，宜多食绿豆、清凉豆浆、豆奶等甘酸清润食物以清热、祛暑、生津；秋季吃豆腐、豆制品可以滋阴润燥；冬季寒冷，吃豆类制品或喝豆类饮品可以滋养进补。除了采用传统的黄豆烹调豆类美食外，以红枣、枸杞、黑豆、百合、豆芽、豆皮、腐竹等为原料都可以做出很多营养不同、口味各异的豆类饮品和豆类菜，满足不用人群的需要。

但是，因为不同的食材有不同的属性，人的体质也有差别，所以用豆类做成的豆浆、豆奶和豆腐制品也有着不同的食用禁忌和食疗功效。只有选对了食物，才能汲取对身体有益的营养素，否则，不但起不到应

有的保健功效，还可能对健康造成不利影响。为满足读者的口味并帮助读者选对适合自己的食品，我们编写了《大豆·豆浆·豆奶·豆腐》一书，介绍了数百道不同口味、不同功效的豆类菜品和饮品，让渗透到美味菜肴中的营养被人体充分吸收，从而真正享受食补养生的乐趣。

本书介绍了黄豆、青豆、绿豆、红豆等豆类百科的营养成分、养生功效、选购保存、搭配宜忌；近 300 款营养美味的养生豆浆的制作方法，包括经典家常的原味豆浆、五谷豆浆、蔬果豆浆、花草豆浆，具有健脾和胃、护心去火等不同功效的保健豆浆，养颜、护发、抗衰豆浆，以及适合孕妇、幼儿、老年人等不同人群的豆浆，不同季节适宜饮用的豆浆和各种豆浆治病食疗方等；近百道营养丰富、好喝易做的养生豆奶。此外，还奉上了 400 多道豆类佳肴的制作方法，并提供了豆腐、豆豉、豆干、豆芽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

第一章

豆类百科

黄豆	2	豌豆	7
青豆	4	黑豆	8
绿豆	5	蚕豆	10
红豆	6		



第二章

养生豆浆

营养均衡，不可缺“豆”	12
如何制作豆浆	13
制作豆浆应注意的细节	15
如何识别好豆浆	16
喝豆浆应提防的误区	17
一杯鲜豆浆，天天保健康	20



五谷豆浆/27

小米红豆浆	27
豌豆小米豆浆	28
开胃五谷酸奶豆浆	28
麦米豆浆	29
五谷养生豆浆	29
糯米豆浆	30
荞麦豆浆	30
荞麦大米豆浆	31
玉米豆浆	31
青麦豆浆	32
燕麦豆浆	32
燕麦小米豆浆	33

原味豆浆/22

青豆豆浆	22
豌豆豆浆	22
红豆豆浆	23
黄豆豆浆	24
黑豆豆浆	25
绿豆豆浆	26



栗子燕麦豆浆..... 33



蔬果豆浆/34

百合豆浆..... 34

白萝卜冬瓜豆浆..... 35

雪梨豆浆..... 35

桂圆山药豆浆..... 36

山药米豆浆..... 36

芦笋山药黄豆浆..... 37

荷叶豆浆..... 37

芹枣豆浆..... 38

猕猴桃豆浆..... 38

玉米苹果豆浆..... 39

黑豆雪梨大米豆浆..... 39

西芹芦笋豆浆..... 40

木瓜豆浆..... 40

芦笋绿豆浆..... 41

菠萝豆浆..... 41

土豆豆浆..... 42

青葱燕麦豆浆..... 42

西瓜豆浆..... 43

雪梨猕猴桃豆浆..... 43

香橙豆浆..... 44

山药青黄豆浆..... 44

苹果水蜜桃豆浆..... 45

香桃豆浆..... 45

苹果豆浆..... 46

百合红豆豆浆..... 46

哈密瓜豆浆..... 47

葡萄豆浆..... 47

百合荸荠梨豆浆..... 48

山楂豆浆..... 48

杂果豆浆..... 49

火龙果豆浆..... 49

玉米葡萄豆浆..... 50

冰镇香蕉草莓豆浆..... 50

蜜柚黄豆浆..... 51

椰汁豆浆..... 51

芋艿豆浆..... 52

黄瓜雪梨豆浆..... 52

金橘红豆浆..... 52

胡萝卜黑豆豆浆..... 53

虾皮紫菜豆浆..... 53



花草豆浆/54

菊花枸杞豆浆..... 54

清凉薄荷豆浆..... 54

玫瑰薏米豆浆..... 55

绿茶百合豆浆..... 55

美颜杂花豆浆..... 56

金银花豆浆..... 56

菊花绿豆浆..... 57

怡情绿茶豆浆..... 57

绿茶豆浆..... 58

茉莉花豆浆..... 58

茉莉绿茶豆浆..... 59

清心菊花豆浆..... 59

香草豆浆..... 60

清口龙井豆浆..... 60

绿豆百合菊花豆浆..... 61

香草黑豆米浆..... 61

玫瑰花油菜黑豆浆..... 62

菊花雪梨黄豆浆..... 62

荷桂茶豆浆..... 63

黄绿豆茶豆浆..... 63



保健豆浆/64

增强免疫力.....64

糙米花生浆..... 64

薏米百合豆浆..... 64

温补杏仁豆浆..... 65

高钙豆浆..... 65

风味杏仁豆浆..... 66

补虚怡糖豆浆..... 66

五色滋补豆浆..... 67

八宝豆浆..... 67

健脾开胃.....68

清爽开胃豆浆..... 68

高粱红枣豆浆..... 68

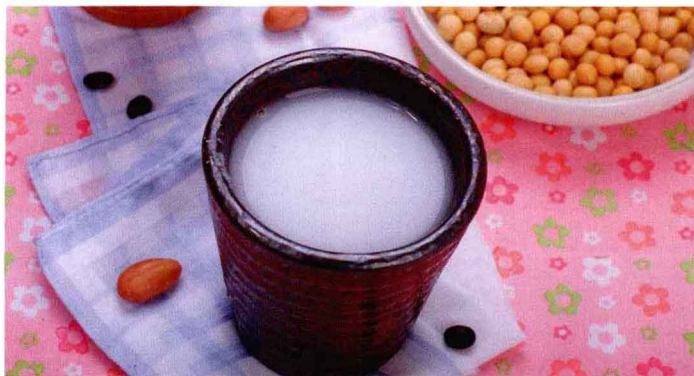
助消化高粱豆浆..... 69

薄荷大米二豆浆..... 69

红绿二豆浆..... 70

百合莲子二豆饮..... 70

山楂糙米浆..... 71



黄金米豆浆.....	71
乌发养颜.....	72
乌发黑芝麻豆浆.....	72
芝麻花生黑豆浆.....	72
红枣米润豆浆.....	73
山药薏米豆浆.....	73
养颜燕麦核桃豆浆.....	74
红枣养颜豆浆.....	74
芝麻蜂蜜豆浆.....	75
蜂蜜核桃豆浆.....	75

健脑益智.....	76
黑红绿豆浆.....	76
杏仁榛子豆浆.....	76
杏仁豆浆.....	77
核桃豆浆.....	77
黑芝麻花生豆浆.....	78
红枣绿豆豆浆.....	78
干果豆浆.....	79
牛奶开心果豆浆.....	79
小麦核桃红枣豆浆.....	80
花粉木瓜薏米绿豆浆.....	80
山楂红豆浆.....	81
绿豆红薯豆浆.....	81
燕麦糙米豆浆.....	82
海带豆浆.....	82
解毒胡萝卜豆浆.....	83

香蕉草莓豆浆.....	83
防癌抗癌.....	84
草莓豆浆.....	84
红薯山药麦豆浆.....	84
果仁豆浆.....	85
糙米豆浆.....	85
绿豆海带无花果豆浆.....	85



食疗豆浆/86

降压降糖.....	86
黑豆青豆薏米豆浆.....	86
荷叶小米黑豆豆浆.....	87
黄豆桑叶黑米豆浆.....	87
薏米荞麦红豆浆.....	88
荞麦枸杞豆浆.....	88
高粱小米豆浆.....	89
黑豆玉米须燕麦豆浆.....	89
降低血脂.....	90
荞麦山楂豆浆.....	90
清肝生菜豆浆.....	91
柠檬薏米豆浆.....	91
百合红豆大米豆浆.....	92
南瓜豆浆.....	92
山楂银耳豆浆.....	93
西芹豆浆.....	93

改善失眠.....	94
糯米百合藕豆浆.....	94
榛子豆浆.....	94
小米百合葡萄干豆浆.....	95
百合莲子银耳浆.....	95
清香莴苣绿豆浆.....	96
枸杞百合豆浆.....	96
红豆小米豆浆.....	97
安眠桂圆豆浆.....	97
绿豆苦瓜豆浆.....	98
红枣大麦豆浆.....	98
白萝卜豆浆.....	99
薏米红枣豆浆.....	99
黑芝麻黑枣豆浆.....	100
木耳黑米豆浆.....	100
木耳黑豆浆.....	101
薏米红绿豆浆.....	101
红枣花生豆浆.....	102
枸杞黑芝麻豆浆.....	102
麦仁豆浆.....	103
红枣豆浆.....	103
桂圆红枣豆浆.....	103



不同人群宜 喝豆浆/104

孕妇.....	104
香蕉豆浆.....	104
米香豆浆.....	105
百合银耳黑豆浆.....	105
燕麦苹果豆浆.....	106
玉米银耳枸杞豆浆.....	106
小米豌豆豆浆.....	107
牛奶芝麻豆浆.....	107





产妇 108

红豆红枣豆浆 108

腰果小米豆浆 108

红薯山药豆浆 109

山药豆浆 109

红薯豆浆 110

解腻马蹄黑豆汁 110

薏米豆浆 111

枸杞豆浆 111

儿童 112

燕麦芝麻豆浆 112

巧克力豆浆 112

核桃燕麦豆浆 113

滋养杞米豆浆 113

营养燕麦紫薯浆 114

健脑豆浆 114

小麦玉米豆浆 115

胡萝卜豆浆 115

老年人 116

豌豆绿豆大米豆浆 116

黄豆黄芪大米豆浆 116

南瓜二豆浆 117

二黑豆浆 117

绿豆黑豆浆 118

养生干果豆浆 118

板栗小米豆浆 119

燕麦枸杞山药豆浆 119

更年期 120

红枣二豆浆 120

桂圆糯米豆浆 120

橘柚豆浆 121

莲藕豆浆 121

燕麦红枣豆浆 121

绿豆花生豆浆 122

玉米红豆豆浆 122

莲藕雪梨豆浆 123

板栗燕麦豆浆 123



四季养生 豆浆/124

春季 124

芝麻黑米豆浆 124

山药枸杞豆浆 125

花生豆浆 125

牛奶花生豆浆 126

五豆红枣浆 127

补肾黑芝麻豆浆 127

松花蛋黑米豆浆 128

冰糖白果豆浆 128

核桃大米豆浆 129

清凉冰豆浆 130

绿桑百合浆 130

葡萄干酸豆浆 131

山楂大米豆浆 131

蒲公英小米绿豆浆 132

慈姑桃子小米绿豆浆 132

苹果柠檬豆浆 133



绿豆薏米浆 133

夏季 134

大米百合荸荠豆浆 134

百合莲子绿豆浆 134

山药薏米豆浆 134

紫薯南瓜豆浆 135

三豆消暑浆 135

大米莲藕豆浆 135

秋季 136

莲枣红豆浆 136

竹叶米豆浆 136

宁心百合红豆浆 137

花生百合莲子浆 137

黑豆银耳浆 138

莲子花生豆浆 139

绿红豆百合豆浆 140

杏仁大米豆浆 141

补肺大米豆浆 142

甘润莲香豆浆 142

小米红枣豆浆 143

小米绿豆浆 143

冬季 144

人参红豆紫米豆浆 144

黄豆红枣糯米豆浆 144

黑米南瓜豆浆 145

红薯芝麻豆浆 145

黄芪大米豆浆 145

黑豆糯米豆浆 146

红枣枸杞豆浆 146

第三章

养生豆奶

豆奶的营养价值	148
豆奶的养生功效	150
常喝豆奶有何好处	151



原味豆奶/152

黄豆豆奶	152
黑豆豆奶	153
红豆豆奶	154
绿豆豆奶	154



加料豆奶/155

马蹄豆奶	155
黄瓜豆奶	155
胡萝卜豆奶	156
咖啡豆奶	156
燕麦豆奶	157
花生豆奶	157
紫薯豆奶	158
薏米绿豆豆奶	159



果味豆奶/160

橘子豆奶	160
菠萝柠檬豆奶	161
橙子黑豆奶	161
甜瓜豆奶	162
草莓豆奶	162
苹果豆奶	163
樱桃豆奶	163



香蕉豆奶	164
山楂豆奶	164
菠萝豆奶	165
猕猴桃豆奶	165
葡萄干豆奶	166
香蕉李子豆奶	166
香蕉桃子豆奶	167
椰子味豆奶	167
猕猴桃橙子豆奶	168



保健豆奶/169

黑米桑叶豆奶	169
甘薯南瓜豆奶	170
玉米山药红豆豆奶	170
草莓枸杞豆奶	171
杏仁红枣豆奶	171

梨子银耳豆奶	172
枸杞百合豆奶	172
栗子燕麦甜豆奶	173
小米百合葡萄干豆奶	173
橘子桂圆豆奶	174
樱桃银耳红豆豆奶	174
枸杞蚕豆豆奶	175
山楂青豆豆奶	175



养生豆奶/176

糙米花生豆奶	176
山楂枸杞红豆豆奶	177
清凉薄荷绿豆豆奶	178
百合杏仁绿豆豆奶	178
玉米渣小米绿豆豆奶	179
玉米须燕麦黑豆豆奶	179
桂圆小米豆奶	180
高粱小米豆奶	180
莲子百合山药豆奶	181
菊花银耳绿豆豆奶	181
百合绿茶绿豆奶	182
黑米青豆豆奶	182
山楂二米豆奶	183
荷叶桂花绿豆豆奶	183
薏米百合银耳豆奶	184
杏仁槐花豆奶	184



女性营养 豆奶/185

玉米木瓜豆奶.....	185
养颜豆奶.....	186
芝麻豆奶.....	186
糯米红枣豆奶.....	187
红枣花生豆奶.....	187
红枣豆奶.....	188
当归桂圆红枣豆奶.....	188
桂圆枸杞红豆豆奶.....	189
银耳莲子豆奶.....	189
桂圆莲子豆奶.....	190

桂圆红枣黑豆豆奶.....	190	葡萄橙子红豆豆奶.....	196
木瓜莲子黑豆豆奶.....	191	核桃红豆豆奶.....	197
苹果芦荟豆奶.....	191	玉米核桃红豆豆奶.....	197
椰子汁绿豆豆奶.....	192	芝麻核桃黑豆豆奶.....	198
香蕉百合豆奶.....	192	杏仁坚果红豆豆奶.....	198
香蕉银耳绿豆豆奶.....	193	核桃土豆红豆豆奶.....	199
哈密瓜银耳豆奶.....	193	核桃雪梨绿豆豆奶.....	199



儿童益智 豆奶/194

健脑豆奶.....	194	花生腰果豆奶.....	200
甘薯山药燕麦豆奶.....	195	葡萄山药豆奶.....	201
		猕猴桃薏米绿豆豆奶.....	201
		橘子玉米豆奶.....	202
		马蹄雪梨豆奶.....	202

第四章

豆类佳肴

豆类制品的保健作用.....	204	西红柿豆腐.....	212
纷繁的豆腐种类.....	205	浇汁豆腐.....	213
豆腐怎么吃最健康.....	206	蒜香银丝豆腐.....	213
豆腐虽好，不可贪食.....	207	花生皮蛋拌豆腐.....	213
豆腐渣—老人防病良药.....	208	老干妈辣豆腐.....	214
品种繁多的豆腐干.....	209	双椒豆腐.....	214



豆腐家常菜/210

香葱豆腐.....	210
麻辣豆腐.....	210
蘸汁盐卤豆腐.....	211
百合豆腐.....	211
深山老豆腐.....	211
香椿拌豆腐.....	212
三杯豆腐.....	212



咸菜豆腐.....	214
炆炒神仙豆腐.....	215
丝瓜炒豆腐.....	215
葱油豆腐.....	215
海蛎子烧豆腐.....	216
红白豆腐.....	216
芙蓉烧豆腐.....	216
芹菜段烧豆腐.....	217
酸菜烧豆腐.....	217
川味水煮豆腐.....	217

红烧豆腐.....	218	乡下豆腐.....	229	翡翠豆腐.....	238
金银豆腐羹.....	218	乡里酸菜焖豆腐.....	230	绣球豆腐.....	239
客家酿豆腐.....	218	西红柿焖豆腐.....	230	潮式炸豆腐.....	239
豆腐箱子.....	219	豆腐鲢鱼.....	230	海皇琼山豆腐.....	240
海香炸豆腐.....	219	老肉烧豆腐.....	231	豆腐红枣泥鳅汤.....	240
蘸水老豆腐.....	219	口水剁椒豆腐.....	231	丝瓜豆腐汤.....	240
口蘑豆腐.....	220	双菇豆腐.....	231	酸辣豆腐汤.....	241
里脊嫩豆腐.....	220	剁椒夹心豆腐.....	232	过桥豆腐.....	241
秘制麻婆豆腐.....	220	鲜茶树菇烧豆腐.....	232	奇味豆腐.....	241
鲜菇烧豆腐.....	221	百合豆腐.....	232	西红柿豆腐汤.....	242
肉末豆腐.....	221	三鲜烧冻豆腐.....	233	百花蛋香靛豆腐.....	242
酱汁豆腐.....	221	牛肉末烧豆腐.....	233	皮蛋豆腐.....	243
美味村菇烧豆腐.....	222	剁椒煎豆腐.....	233	特色千叶豆腐.....	243
家常老妈豆腐.....	222	美味香煎米豆腐.....	234	冷拌豆腐.....	244
酸菜米豆腐.....	222	开心一品豆腐.....	234	百花酿豆腐.....	244
客家招牌豆腐.....	223	阿婆煎豆腐.....	234	金玉满堂.....	244
锦珍豆腐煲.....	223	椒盐老豆腐.....	235	小葱拌豆腐.....	245
白菜烧豆腐.....	223	咖喱豆腐.....	235	酱椒蒸豆腐.....	245
金牌豆腐.....	224	红花豆腐羹.....	235	宫廷一品豆腐.....	245
客家烧豆腐.....	224	海鲜豆腐煲.....	236	湘菜豆腐.....	246
功德豆腐.....	224	西红柿炖豆腐.....	236	山水豆腐.....	246
橄榄菜滑菇豆腐.....	225	蟹粉豆腐.....	236	三鲜豆腐.....	246
红烧豆腐煲.....	225	白菜煮豆腐.....	237	富贵豆腐.....	247
农家大碗豆腐.....	225	西红柿煮豆腐.....	237	块豆腐.....	247
贵妃豆腐.....	226	黄豆芽豆腐鱼尾汤.....	237	肥牛豆腐.....	247
山珍豆腐包.....	226	泰式炖豆腐.....	238	特色葱油豆腐.....	248
布袋豆腐.....	226				
皇家海鲜豆腐煲.....	227				
客家豆腐煲.....	227				
农家豆腐.....	227				
黄焖煎豆腐.....	228				
家常石磨豆腐.....	228				
焖煎豆腐.....	228				
黑木耳烧豆腐.....	229				
旭日映西施.....	229				



四季豆腐.....	248
西施豆腐.....	248
冷豆腐.....	249
青豆蒸臭豆腐.....	249
洋葱炒豆腐.....	249
冻豆腐.....	250
大盆切片豆腐.....	250
东北豆腐脑.....	250
草菇虾米豆腐.....	251
萝卜泥银鱼豆腐.....	251
汉堡豆腐.....	251
开胃煎豆腐.....	252
炸酱豆腐.....	252
家常煎豆腐.....	252
小炒煎豆腐.....	253
农家煎豆腐.....	253
煎炒豆腐.....	253
酿豆腐.....	254
清远煎酿豆腐.....	254
客家煲仔豆腐.....	254



豆香风味菜/255

豆豉红椒炒苦瓜.....	255
豆豉炒苦瓜.....	255
地皮菜懒豆渣.....	256
剁椒蒸臭干.....	256
剁椒臭豆腐.....	256
豆豉辣椒圈.....	257
豆豉蒸丝瓜.....	257
豆豉辣椒.....	257
天府豆花.....	258
豆花麻辣酥.....	258
南山泉水嫩豆花.....	258
芙蓉豆花.....	259

肉沫豆花.....	259
川味酸辣豆花.....	259
河水豆花.....	260
黑豆花.....	260
什锦豆花.....	260
过江豆花.....	261
家乡荤豆花.....	261
巴蜀豆花.....	261
青椒豆花.....	262
家乡拌豆花.....	262
山珍豆花.....	262
青菜豆花.....	263
农家菜豆花.....	263
家乡菜豆花.....	263
红汤豆花.....	264
口水豆花.....	264
红干豆花.....	264
魔术豆花.....	265
苏轼豆花.....	265
麻辣豆花.....	265
蘸水豆花.....	266
果香炖豆花.....	266
石磨豆花.....	266
海味豆花.....	267
酒酿豆花.....	267
芙蓉米豆渣.....	268



乡村小豆渣.....	268
四川豆渣.....	268
川府嫩豆花.....	269
老北京豆酱.....	269
龙乡豆酱.....	269
一品豆酱.....	270
老北京黄豆酱.....	270
蒜泥豆酱.....	270
招牌豆酱.....	271
驴磨水豆渣.....	271
雪花豆渣.....	271



其他豆制品/272

洛南豆干.....	272
凉拌香干.....	272
腐竹银芽黑木耳.....	273
韭黄腐竹.....	273
干烧腐竹.....	273
尖椒红肠炒豆皮.....	274
芝麻豆皮.....	274
千层豆腐皮.....	274
五彩素拌菜.....	275
香干拌猪耳.....	275
洛南豆腐干.....	275
小炒香干.....	276
美味卤豆干.....	276
清炒豆腐干.....	276
鸡汁小白干.....	277
芹香干丝.....	277
秘制豆干.....	277
卤水豆干.....	278
家乡卤豆干.....	278
湘味花生仁豆干.....	278
五香酱豆干.....	279

五香卤香干.....	279
家常豆丁	279
豆干芦蒿	280
小炒豆干	280
白辣椒五香干	280
农家香干煲.....	281
青椒炒香干.....	281
香干五花肉.....	281
香干小炒肉.....	282
辣椒圈蒸香干	282
小炒辣香干.....	282
芹菜炒香干.....	283
蒿子秆炒豆干	283
湖南香干	283
花生仁豆干.....	284
双椒炒豆腐干	284
农家小香干.....	284
香炸柠檬豆腐干	285
美味靓香干.....	285
富阳卤豆干.....	285
豆豉蒸香干.....	286
小炒攸县香干	286
蒜薹豆豉炒香干	286
秘制五香干.....	287
香辣豆腐皮.....	287
辣椒炒豆皮.....	287
天津豆腐卷	288
菠菜芝麻卷.....	288
山西小拌菜.....	288
小炒豆腐皮.....	289
家常炒豆皮.....	289
关东小炒	289
爽口油豆皮.....	290
肉丝炒豆皮.....	290
素炒豆皮	290



干豆腐皮炒肉.....	291
干豆皮卷	291
烤干豆皮	291
葱香豆腐丝.....	292
豆腐丝拌香菜	292
香菜干丝	292
爽口双丝	293
拌干豆腐丝.....	293
青椒豆皮	293
东北地方豆腐卷	294
豆皮千层卷.....	294
豆腐皮鸡肉卷	294
豆皮时蔬圈.....	295
丰收蘸酱菜.....	295
萝卜豆皮卷.....	295
辣味豆腐皮.....	296
干炒豆腐丝.....	296
椿苗熏豆丝.....	296
荷包豆腐	297
油煎腐皮卷.....	297
农家豆腐皮.....	297
青菜煮干丝.....	298
金牌煮干丝.....	298
干张夹肉煲.....	298
东北浓汤大豆皮	299

豆腐结蒸白鲞	299
水煮豆腐串.....	299
干豆腐扣瓦罐	300
炒腐皮笋	300
芥蓝拌豆皮丝	300
三色豆皮卷.....	301
酱肉蒸腐竹.....	301
五彩什锦	302
素烩腐竹	302
腐竹拌肚丝.....	302
腐竹烧肉	303
腐皮青菜	303
老地方豆皮卷.....	303
炸腐竹	304
胡萝卜芹菜拌腐竹	304
肉末韭菜炒腐竹	304



黄豆养生菜/305

芥蓝拌黄豆.....	305
家乡黄豆拌芥蓝末.....	305
雪里蕻炒黄豆	306
雪里蕻拌黄豆	306
黄豆拌海苔丝	306
豆香排骨	307
红椒黄豆	307
胡萝卜拌黄豆	307
美芹黄豆	308
芥蓝拌腊八豆	308
巧拌香豆	308
香拌黄豆	309
番茄酱双豆.....	309
黄豆芥蓝炒虾仁	309
五香黄豆	310
酒酿黄豆	310

酱黄豆.....	310
腊八豆.....	311
拌黄豆.....	311
双豆养颜小炒.....	311
腊八豆炒空心菜梗.....	312
韭菜黄豆炒牛肉.....	312
家乡黄豆.....	312



青豆养生菜/313

生菜拌青豆.....	313
笋干丝瓜青豆.....	313
青豆炒胡萝卜丁.....	314
时蔬青豆.....	314
青豆烧茄片.....	314
青豆炒河虾.....	315
萝卜干拌青豆.....	315
茴香青豆.....	315
萝卜干青豆.....	316
银杏青豆.....	316
家乡腌豆.....	316
青豆烧茄子.....	317
红油青豆烧茄子.....	317
青豆烩丝瓜.....	317
红椒冲菜青豆.....	318
盐菜拌青豆.....	318
风味辣毛豆.....	318
豉香青豆.....	319
糟香毛豆.....	319
五香毛豆.....	319
芥菜青豆.....	320
菜心青豆.....	320
冲菜青豆.....	320
丝瓜青豆.....	321
青豆肉末.....	321

雪里蕻青豆.....	321
美国青豆.....	322
脆萝卜炒青豆.....	322
香葱臊子炒青豆.....	322



豌豆养生菜/323

豌豆炒腊肉.....	323
翡翠牛肉粒.....	323
腊肉豌豆.....	324
腊肉丁炒豌豆.....	324
橄榄菜炒豌豆.....	324
冬瓜双豆.....	325
萝卜干拌豌豆.....	325
豌豆蒸水蛋.....	325
豌豆炒鸡.....	326
豌豆红烧肉.....	326
豌豆炒鱼丁.....	326



红豆养生菜/327

南瓜红豆炒百合.....	327
红豆玉米葡萄干.....	327
红豆炒鲜笋.....	328
红豆杜仲鸡汤.....	328

红豆鳕鱼.....	328
-----------	-----



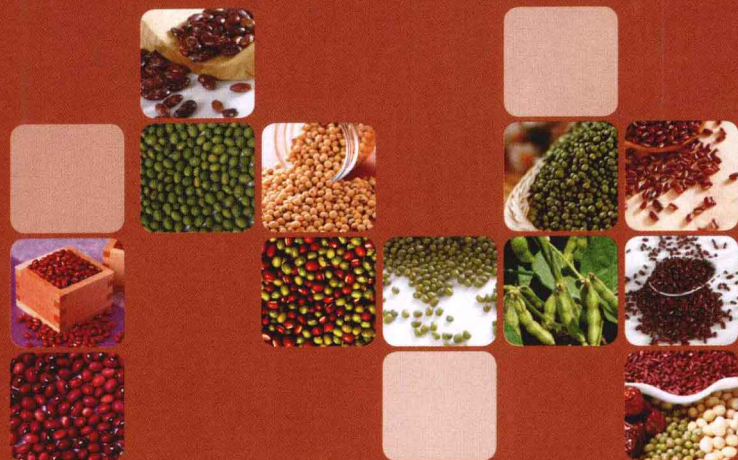
蚕豆养生菜/329

蚕豆拌海蜇头.....	329
蒜香蚕豆米.....	329
口蘑鲜蚕豆.....	330
湘味蚕豆炒腊肉.....	330
培根炒蚕豆.....	330
五香蚕豆.....	331
鲜蚕豆炒虾球.....	331
火腿蚕豆.....	331
巴蜀老胡豆.....	332
茴香蚕豆.....	332
泡红椒拌蚕豆.....	332
清炒蚕豆.....	333
雪里蕻蚕豆.....	333
椒麻蚕豆.....	333
回味豆.....	334
香葱五香蚕豆.....	334
红椒蚕豆.....	334
蚕豆炒韭菜.....	335
绍兴回味豆.....	335
水煮蚕豆.....	335



第一章

豆类百科



豆类的品种很多，主要有大豆、蚕豆、绿豆、豌豆、红豆等。根据豆类的营养素种类和数量可将它们分为两大类。一类是以黄豆为代表的高蛋白质、高脂肪豆类。另一类则是以碳水化合物含量高为特征的豆类，如绿豆、红豆等。

黄豆



◎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。在数百种天然食物中，黄豆是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。

1

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，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；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、健脑和防止脂肪肝形成的作用。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，增强老人记忆力，所以说黄豆是延年益寿的最佳食品。

2

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老年痴呆症。此外，大豆卵磷脂中的甾醇可增强神经机能的活力。

强健人体器官：大豆卵磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，强健人体各组织器官。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增强大脑皮质的兴奋和抑制功能，提高学习和工作效率，还有助于缓解沮丧、抑郁的情绪。

美白护肤：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。

预防癌症：黄豆含有蛋白酶抑制素，美国纽约大学研究发现，蛋白酶抑制素可以抑制多种癌细胞的生成，对乳腺癌的抑制效果最为明显。

