



乐乐妙用手册

大豆 的奇妙用

廖永红 编著



世界图书出版公司

乐乐妙用手册

大豆的

豆中之王，人类健康长寿之密友 ||——●

神奇妙用

廖永红 / 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

大豆的神奇妙用/廖永红编著. - 上海:上海世界图书出版公司,2000.11

(乐乐妙用手册)

ISBN 7-5062-4878-6

I.大... II.廖... III.大豆-食品营养-营养价值-普及读物 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 54216 号

中国台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

**乐乐妙用手册
大豆的神奇妙用**

廖永红 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海申光印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.375 字数:126 000

2001 年 9 月第 1 版第 3 次印刷

印数:16 001—21 100

图字:09-2000-422 号

ISBN 7-5062-4878-6/T·45

全套定价:40.00 元(共 5 册,每册 8.00 元)

前 言

从古迄今,在人类不断探寻健康、保持青春、延年益寿途径的岁月流逝中,平凡的大豆以其丰富的营养及药理性能,当之无愧地成为人类健康长寿密友。

大豆及其制品,药性温和,且没有副作用。是一种可以放心食用的保健蔬菜。目前食用大豆和豆制品的热潮已风靡全世界,正受到越来越多的人的重视。尤其是日本和美国。然而,虽说几个世纪以来,大豆一直是人们熟知的补钙、治疗高血压、高血脂、心脏病等疾病的理想保健品。但是,能真正对大豆具备全面知识和正确认识的人却并不多。

有些人虽然了解大豆及其制品,却仅仅懂得一点皮毛,而更多的人则是只知其然,而不知其所以然。自古以来,药食同源有着深厚的哲理性,人们都十分重视食用疗法,以达到防治疾病、延年益寿之最终目的。

当然,也有许多人矫枉过正,对大豆及其制品的保健功效不屑一顾,或者因为它成效缓慢而错以为它是无效的,甚至对其持十分排斥的态度。这些都是由于对大豆了解不深的缘故。

在这本书里,我们比较系统地介绍了大豆及其制品,对疾病的预防、保健、治疗、美容的功效,及保健养生配方和保健食谱,以期使更多的人了解这种价廉物美的食品。

尽管大豆及其制品具有一定的治病、防病和保健养生价值,但仍有一定的局限性,对于重病患者,更为重要

的还是先求助于先进的医疗技术。

编者在本书写作期间,参考了大量的大豆及豆制品研究专家的研究成果。没有他们的潜心钻研,就没有现在大豆的广泛应用,大豆也不可能被更多人接受而给生活带来更为盎然的生机。在此向他们表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

● 目录 ●

第一章 为什么大豆被誉为最完美的食物 1

- 一 细说豆中之王 3
- 二 以富含多种营养著称 4
- 三 追溯大豆制品的起源 6
- 四 冰肌玉质话豆芽 8
- 五 美誉为“植物肉”的豆制品 9

第二章 大豆制品的保健效用 11

- 一 大豆卵磷脂是生命的重要源泉 13
- 二 揭示防止老化、拥抱青春的奥秘 14
- 三 常食大豆可将老年痴呆症拒于门外 17
- 四 抑制胆固醇,防止动脉硬化的坚强卫士 21
- 五 抑制脑中风、心脏病,大豆功不可没 24
- 六 可怕肝病的克星 28
- 七 减肥、健美之神奇功效 30
- 八 防止便秘,免患直肠癌 32
- 九 卓有成效地改善贫血 33
- 十 克制危险的糖尿病 36
- 十一 促进利尿、防治肾脏病的良好效果 37

十二	坚硬的胆结石溶化在粒粒大豆中	38
十三	黄豆被喻为美容师	40
十四	拯救充满细菌的牙齿	41
十五	虚弱的胃肠需要黑豆的抚慰	42
十六	具有增强精力的功效	43
十七	孕妇更需摄入丰富的大豆卵磷脂	44
第三章 如此吃大豆,美味又健康		47
一	喝豆浆,益处多	49
二	平凡的豆腐,美味强身又治病	51
三	重新认识“无用”的豆渣	52
四	黄豆芽对肝病有良效	53
五	黄豆糙米饭可降低血糖	54
六	热豆浆轻松消除失眠烦恼	55
七	癫痫病魔退避灿灿黄豆	56
八	黄豆粉能促进血液循环	57
九	消除更年期带给女性的困扰	58
十	大豆卵磷脂的最佳食用法	59
十一	吃纳豆的诸多益处	60
十二	食用大豆及豆制品的禁忌	61
十三	食用大豆卵磷脂的禁忌	63
第四章 大豆的治病养生良方		65
一	调理内科疾病的显著疗效	67

二	调理儿科疾病的显著疗效	136
三	调理妇科疾病显著疗效	140
四	调理外科疾病的显著疗效	142
五	调理五官疾病的显著疗效	146
六	防癌抗癌的显著疗效	151
七	美容与养生的显著疗效	154
第五章	大豆的保健食谱	163

第一章

为什么大豆被誉为最完美的食物

一 细说豆中之王

大豆,以黄豆为主,又名黄大豆,根据皮色分为褐豆、黑豆、青大豆等品种,许多古籍书上称大豆为“菽”,《诗经》中有“中原有菽,庶民采之”的叙述。大豆原产于中国,远在商代时期,我国就已开始栽培大豆,距今已有四、五千年的历史。在古代秦汉以前,就已是人们的主要粮食。公元 1873 年,在奥地利首都维也纳举行的万国博览会上,第一次展出的金灿灿、籽粒滚圆的中国大豆,被人们视为珍品。从此,中国大豆闻名世界,被喻为“大豆王国”。

大豆是豆类食物中营养价值最高的一种,有“豆中之王”的美称。据测定,干大豆的蛋白质含量高达 40%,最优质的大豆甚至可以达 50% 左右,相当于瘦猪肉的 2 倍多,鸡蛋的 3 倍,牛奶的 12 倍,所以,大豆又被人们称为“植物肉”或“绿色乳牛”。大豆蛋白质属完全蛋白,其中赖氨酸含量较高,接近人体正常需要。大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。经实验证明,经常吃大豆及其制品的人,患糖尿病的几率较低。

大豆中脂肪的含量为 18.4%,其脂肪基本上是不饱和脂肪酸,能发挥减少人体动脉壁上胆固醇的沉积作用,因而被营养专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。据研究证明,豆油在我国食用油类中抗动脉粥样硬化的效果最佳,它能明显抑制心肌、肝脏和主动脉中脂类的沉积。

大豆中所含的磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,从而维持血管壁的柔软性,并可防止肝脏内积存过多的脂肪。

大豆中所含的卵磷脂是大脑细胞组成的重要成分,长期食用大豆对活化细胞,增进和改善大脑机能起着重要的作用。

另外,大豆还含有人类必需的钙、磷、铁等微量元素,其含量已远远超过稻米、麦粉、玉米等。大豆中,每百克含铁 11 毫克,一个成人每天需要铁约 10 毫克,所以,缺铁性贫血患者,若每天食用一些大豆制品,会很有益处。每百克大豆内,含钙量 367 毫克,磷的含量高达 571 毫克,这两种矿物质是婴幼儿、青少年生长发育十分重要的物质,也是促进中老年人营养保健的重要元素。

大豆中所含的维生素 A、B、烟酸等,也接近或超过稻米、面粉中的含量。它还具有清凉解毒,益目养神的功效。大豆中所含的纤维素既可通便,治疗习惯性便秘,预防结肠癌的发生,又可减少人体血液中胆固醇的含量,对防止动脉粥样硬化有一定的作用。

二 以富含多种营养著称

众所周知,大豆营养非常丰富,且具有良好的药理性能,但大豆中到底含有哪些营养成分,就不为人所知了。

有“田园之肉”美称的大豆营养成分中,蛋白质约占 38%,脂肪 18%,碳水化合物 25%,水分 12%,此外就是各种维生素及矿物质,因而其营养成分绝不亚于肉类。

以蛋白质而言,其含量比畜、禽的肉、蛋类高出约一倍左右。大豆不仅含量高,而且品质好。其蛋白质为全价蛋白质,人体所需的氨基酸齐全,且接近人体需要的比值,营养价值高,无副作用。因此,大豆在人类植物性蛋白质供应中发挥重要作用。植物性蛋白质多缺乏赖氨酸,而大豆是惟一具有赖氨酸的食品,所以,大豆被称为含有全价蛋白质的珍品。

大豆的脂肪成分,多半为不饱和脂肪酸(植物油中较多,在常温下呈液态)。所以,常吃大豆确实可以减少胆固醇,防止动脉硬化。

另外,大豆除了维生素 A、B₁、B₂、E、烟酸、胆碱外,钠、钙、磷、铁等矿物质的含量也很高。若将大豆加工成豆芽,除保持原有的营养成分外,还含有丰富的维生素 C,若把大豆制成豆浆,其蛋白质、铁、钾、维生素 A、B₁ 和烟酸均比牛奶更为丰富。

除此之外,经研究证实,大豆内含有一种能防止老化的卵磷脂,它是由不饱和脂肪酸、磷和胆碱组成,大豆中的卵磷脂含量极为丰富。

另外还有一种最近引起人们注意的皂角苷,这是大豆的一种特殊成分。这种最近才发现的神秘物质有诸多妙用,不但防止体内产生过氧化脂质(腐坏的脂肪),还抑制脂肪的合成与吸收,并促进脂肪分解等。

现代医学研究发现,体内若过氧化脂质过多,会导致动脉硬化,使人提早老化。而大豆皂角苷因为有亲水性及亲油性作用,能与体内脂肪结合,并溶于血液中,进而排出体外。所以,大豆蛋白质若与动物性蛋白质混合食

用,营养价值会更高。

大豆中的卵磷脂,人们通称为健脑物质,它含有胆碱、肌醇、卵磷脂,含量越高,这种卵磷脂就越好。它具有溶解胆固醇,活化细胞,提高脑机能,预防老人痴呆症,并具有维生素 E 的相称作用,因而可称为现代文明病的救世主。

三 追溯大豆制品的起源

大豆制品起源于中国,相传于汉代,即公元前 206~195 年间,至今有近 2200 余年之久。

据记载,制豆腐的凝固方法在五代以前采用“自凝法”,即制出高浓度豆浆,利用豆浆本身 pH 值的降低,产生酸性物质的变化,形成蛋白质网络结构,即粗豆腐脑。就这样,人们在掌握了制作豆腐的原理以后,逐步研制出多种多样的豆制品。

制作豆腐的鼻祖是我国西汉时期的淮南王刘安,即汉高祖刘邦之孙。他在组织方士们炼丹过程中发现石膏或其他盐类性质可使豆乳凝固,制成豆腐。关于豆腐的制作方法,在明代以后的古籍中有不少记载,李时珍的《本草纲目》中,对豆腐的快速制作法和凝固剂的使用作了详细记述。

豆腐制作技术的外传始于唐代,公元 700~800 年,是日本的奈良时代,我国唐代高僧鉴真大师到日本传教,由于佛教以素食为膳,豆制品的制作技术也随着佛教传到日本。随着时代的推移,豆腐如今已传遍世界。

豆腐在发达国家的生产日新月异,原料也不再局限于黄豆,并产生各式各样的豆制品。

豆制品的分类名称有:

(1) 百页:又名千张、豆腐皮。百页是用大块豆腐干坯子切片而制成,或用豆腐脑压成的薄片制成。

(2) 腐竹:是将豆浆加热后形成薄膜,挑起后干燥即为豆腐皮,在其干燥前卷成卷,然后烘干,其形类似竹枝状,故称为腐竹。腐竹是由大豆蛋白膜与脂肪组合而成。

(3) 油皮:油皮与腐竹的制法相似,用煮浆和揭皮的办法生产。不过要用湿布使油皮回潮,展平后才烘干和包装。油皮的脂肪物质较多,外观呈透明胶质状。

(4) 以豆腐干或豆腐片类为原料,配加植物油、调味料、香料等,可制成素制品,并分为5大类:卤制品、油炸制品、炸卤制品、熏制品、炸炒制品。

(5) 豆腐乳:是我国古代继大豆后的又一大创举,已成为传统特产。它的特点是用特殊制作法使豆腐乳产生出咸鲜味来。

(6) 豆芽:也是我国古老的传统食品,它是大豆在无光无土和适宜的温度、湿度下培育出的芽菜,通称为黄豆芽。明代诗人写的《豆芽赋》:“有彼物兮,冰肌玉质,子不入污泥,根不资于扶植。匪绿匪青,白龙鬣,春蚕之哲。”生动地描述了豆芽清淡高雅之风。

(7) 大豆黄卷:又名大豆卷。东汉的《神农本草经》中记述:“大豆黄卷味甘平,主湿痹挛膝痛”。

(8) 豆豉:是用黄豆或黑豆为原料,利用毛霉、曲霉或细菌蛋白酶的作用,发酵分解大豆蛋白,达到一定程度

时加盐、干燥等方法,抑制微生物和酶的活动,延缓发酵过程,使得豆中一部分和分解产物在特定条件下被保存,从而制成别有风味的豆豉。

(9) 酱油:是以豆饼、黄豆、食盐和水等,通过发酵酿成的一种带咸、甜、鲜、酸、苦五味调和的液体。

(10) 豆瓣酱:是以黄豆、面粉为原料,利用米曲霉为发酵微生物加工制成。

(11) 豆油:是用大豆种子压榨加工而成,呈淡琥珀色或淡黄色,具有豆肠味,口尝稍有涩感。

四 冰肌玉质话豆芽

豆芽,可分黄豆芽、绿豆芽、黑豆芽等,我国是豆芽的故乡。在东汉时期,豆芽就在民间广为流传,直至今日。

豆芽自古以来就是大众化的优质蔬菜,这并不是因为它来源广泛,价格低廉,而是因为豆芽本身菜质细嫩,香脆可口,味道鲜美,营养丰富,故而深受人们的喜爱。

由于中国人如此喜爱豆芽,加上其加工制作方法比较简便,到处都可以生根发芽,因而豆芽随着华人的足迹,传遍了世界各国。

豆芽既保存了大豆原有的营养物质,还增加了维生素的含量,经常食用可以预防维生素缺乏症的发生。药理学家发现,黄豆芽中含有癫痫病人脑中缺乏的硝基磷酸酶,经常食用可减少癫痫症发作的次数,并减轻发作时的症状。

若黄豆芽与甘草等抗癌药物同食,能提高抗癌药物

的疗效,减轻化疗和放射性治疗给患者带来的痛苦。而长期吸烟者常吃黄豆芽能减少肺癌的发生率。

黄豆芽还具有利湿清热之功效,可以主治胃气积结、胃中积热、水肿疼痛、湿痹痠挛,及妇女恶血等症,并具有去黑痣、面黥(面部黄褐斑),润泽皮肤毛发的美容作用。

黄豆发芽后,不仅保存黄豆原有的营养,而且还增加了许多营养物质,特别是维生素含量变化很大,如胡萝卜素的含量,要比原来的黄豆增加3倍,维生素B₂增加2~4倍,维生素B₁₂增加10多倍,维生素C增加4.5倍。

由于酶的作用,还能使更多的磷、锌、铁等微量元素释放出来,为人体所利用。医学专家认为,经常食用豆芽,对冠心病、高血压、糖尿病、口腔炎、眼腺炎、肝萎缩、贫血、神经衰弱等病,都有一定的治疗保健作用。

五 美誉为“植物肉”的豆制品

所谓豆制品,即用大豆经过加工而制成的食品,最常见的有豆腐、百页、豆腐皮、豆腐干、腐竹、素鸡、素火腿、油豆腐等数十种。大豆制成豆制品后,不仅保存了大豆的营养成分,而且营养素更易于被人体所吸收利用,其蛋白质、矿物质的清化吸收率从65.3%上升至92%~96%,因而素有“植物肉”的美誉。

相传远在五代时期,著名文学家陶谷在《清异录》中就称誉豆腐为“小宰羊”,意思是吃一次豆腐,等于杀了一头羊。可见当时人们是如此喜爱和重视这种食物。

不仅如此,在医学上,豆腐具有益气和中、清热解毒、