

大豆主张



国家食物与营养咨询委员会 营养新思维

汉声
文化

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

大豆主张 / 许世卫主编. —青岛: 青岛出版社,
2006.6

(营养新思维丛书)

ISBN 7-5436-3651-4

I. 大… II. 许… III. ①大豆-食品营养②大豆
食谱 IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第038880号

书 名	大豆主张		
主 编	许世卫		
出版发行	青岛出版社		
社 址	青岛市徐州路77号(266071)		
本社网址	http://www.qdpub.com		
邮购电话	13335059110 (0532)85814611-8664	传真	(0532)85814750
责任编辑	郭东明	E-mail:	gdm@qdpub.com
责任校对	程兆军		
制 版	青岛人印人数码输出有限公司		
印 刷	青岛海尔丰彩印刷有限公司		
出版日期	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷		
开 本	24开(890mm × 1240mm)		
印 张	5		
字 数	100千		
印 数	1-10000		
书 号	ISBN 7-5436-3651-4		
定 价	18.00元		

盗版检举电话 (0532)85814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,
请寄回承印厂调换。)

论述篇

食谱篇

小参考：“三料”的来源	52	
小参考：天然的小化肥厂	53	红烧豆腐
——大豆根瘤	54 55	绍子豆腐
	56	腐竹烧小排
小参考：基因改造	57	
	58	大豆猪手煲
2 营养及养生功能		
营养冠军	60 61	麻婆豆腐
	63	红白豆腐
饮食新风	64	●水产类
	65	鲫鱼炖豆腐
	67	鱼头豆腐煲
健康声明	68 69	虾仁豆腐
		●混合类
	70	大煮干丝
	72	油豆腐细粉
聪明的动力	73	
	75	雪菜豆腐
肠胃清道夫	76 77	素什锦
女性密友	78 79	三鲜豆腐团
	79	黄豆羹
	81	文思豆腐
	82	豆腐海带排骨汤
长生不老药	83	沙锅豆腐
		●谷类
	84	黄豆糙米饭
抗癌急先锋	86	
小参考：世界性主栽作物		
——大豆	87	
小参考：五谷元老	88	

3 加工与食用

论述篇

21世纪餐桌亮点	88
巧加工 更完美	90
最佳搭档和“豆腐热”	92
人生如意菜——豆芽	95
琼汁玉液——豆浆	97
小参考：豆腐的“起源”	99
小参考：纳豆、纳豆菌 及其代谢产物	101
4 选购、贮藏要领	
市场毛豆巧选购	103
买豆制品的绝招	105
南北豆腐巧分辨	107
小参考：催生豆芽吃不得	109
小参考：强致癌物 ——黄曲霉素	110
●附录	
第四次全国居民膳食 营养与健康调查报告： 中国居民营养 与健康现状（节选）	111
中国居民膳食营养素 参考摄入量	117

营养学家的话

国以民

为本，民以食为天。食物是人类赖以生存最基本的物质基础，营养是人类健康最基本的物质条件。■随着经济的持续发展，我国的食物数量供给充足，食物品种琳琅满目，人们的食物安全意识、营养意识明显增强。人们由追求吃饱，向吃好、吃得安全、吃得科学方向转变。现在，居民食物结构开始出现了重大变化，突出表现在：第一，食物消费种类日益丰富。已从以粗粮消费为主，转向粗细搭配，肉、蛋、奶以及水果、蔬菜的消费量逐渐增多。第二，饮食结构日趋科学合理。在保持以较多的植物性食品消费为主的东方型膳食习惯的基础上，增加了大豆、动物性蛋白食物的消费。第三，营养水平显著提高。表现在居民的热能、蛋白质、脂肪三大营养素的摄入水平明显改善，摄入量与《中国居民膳食营养素参考摄入量》的差异总体上越来越小。■但是，我国居民营养知识的普及程度远远落后于经济与科技的增长速度，与中华民族的强盛和全体居民的营养健康需要不相适应。近年来，“文盲”已经不多，“科盲”正在减少，而“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，

实在是一件不容忽视的大事。

第四次中国居民营养与健康状况的调查结果，一方面反映了居民膳食质量比十年以前有所改善，另一方面也显示了因膳食结构不合理而导致的营养不良和各种慢性病发生的实际情况。

■在我国，仍有部分人群，特别是贫困地区的居民存在着营养不良的现象。钙、铁、维生素A等营养素摄入不足是我国城乡居民普遍存在的问题。我国居民平均贫血患病率为15.2%，全国城乡人均钙摄入量仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。在我国又有部分人群，由于营养失衡或营养过度，造成相关慢性病发病率升高。营养失衡的表现是肥胖、超体重和心血管病等。目前高血压患病率有较大幅度升高，成人高血压患病率为18.8%，估计全国现患人数有1.6亿之多。糖尿病患病率增加，成人糖尿病患病率为2.6%，估计全国糖尿病现患人数2000多万。血脂异常患病率高，成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国血脂异常现患人数1.6亿。超重和肥胖患病率呈明显上升趋势，估计我国现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%，儿童肥胖率已经达到8.1%。营养不良与营养失衡不仅直接威胁人类健康，而且会带来巨大的经济损失。■人体需要的营养物质有40多种，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水

和膳食纤维。因

此，只有通过吃多种食物，才能达到合理膳食的要求。吃得科学合理，还应该考虑人们的饮食需要，依据总体食物资源情况，应该以植物性食物为主，动物性食物与植物性食物协调配合的原则，用现代营养科学知识来指导居民食物消费和调整居民食物结构，充分考虑不同地区、不同民族、不同人群的食物状况，逐步完善各自的食物结构。国内外的经验表明，在人均国民生产总值1000美元左右的时候，居民的食物结构正处于急剧变化的时期。因此，我国一方面要大力发展食物生产，以保障人民日益增长的食物需求；另一方面要大力改善和调整食物结构，尽快建立起适合中国国情、科学合理的国民膳食营养模式。■普及营养知识是件十分重要的工作。尽管人们对健康的追求越来越迫切，但要使广大人群得到科学的、合适的、易接受的营养知识并不是一件易事。出版一套权威的、通俗易懂的高级科普丛书则是营养知识普及的一项基础工作。2004年初，国家食物与营养咨询委员会将营养知识宣传普及作为年度重点工作，并确定编辑出版一套适合不同人群阅读的具有较高权威性和科学性的食物营养丛书。

■为了做好

这套丛书的编辑出版工作，国家食物与营养咨询委员会组织了专门力量，由许世卫研究员担任主编，并邀请有关方面的专家着手编写该丛书。在编辑出版工作中抓了几个重要环节，一是研究确定首批入选丛书的食物种类，选出大豆、番茄、胡萝卜、甘薯、蘑菇、大枣等6种食物；二是选择了年富力强的作者队伍，组织相关的农学、食品、营养、烹饪方面的专家共同协作完成；三是认真研究与把握丛书中的每一个知识点，力求丛书内容的准确性和科学性；四是把好文字质量关，为了普及这些食物的特点及营养知识，以便让人们接受掌握，本套丛书的编写专家在编写过程中进行了多次提纲审定、内容修改、结构推敲和文字润色的工作，重要知识点还经过了专家会议，集体研究把关定稿。这是农学、营养、烹饪等方面的专家共同精心编著、合力完成的一套丛书。■由国家食物与营养咨询委员会组织编写的《营养新思维丛书》终于面世了。这套丛书的问世，将会增加居民食物营养知识，丰富日常生活的菜肴，对提高人民的身体健康产生积极的指正作用。

国家食物与营养咨询委员会主任
中国工程院院士

卢良恕

2005年4月28日

大豆主张

■ 今天，大豆
被视为“黄色的钻石”，是全
世界饮食新时尚的闪亮明星。原因是
大豆含有人体必需的8种氨基酸，是优质的
“完全蛋白质”；还有脂肪、碳水化合物及卵磷
脂等营养元素，不仅保护心脏、血管，增进大脑发
育及记忆力，更可降低血液中的胆固醇含量，预防心血
管疾病、中风、癌症，减缓女性更年期症状等，真正是
男女老少皆宜的保健食品。面对西方动物性食物带来各种
文明病的反省，大豆益发显现重要的地位。■ 大豆原产于
中国，早在5000年以前开始栽培，古代称作“菽”，秦汉以
后“大豆”一词广泛使用。这个古老而传统的作物，2000
多年前传入朝鲜、日本、印度、越南等亚洲邻国，18世纪
引种于欧洲，19世纪中叶美国开始试种，如今是全世界
大豆产量最大的国家。■ 本书首先呈现摄取大豆的10
个理由，然后细述其营养、成长以及豆芽、豆腐
的制作过程，接着展开主文和食谱，让你完
整认识大豆，并且立即动手——在餐桌
上展现它千变万化的面目，供家
人享用。

大豆营养成分表

(每100克含)

能量 359kcal

蛋白质 35.0g

脂肪 16.0g

碳水化合物 34.2g

膳食纤维 15.5g

胆固醇 —

维生素A 37μgRE

维生素B₁ 0.41mg

维生素B₂ 0.20mg

维生素C —

维生素E 18.90mg

维生素PP 2.1mg

钙 191mg

磷 465mg

钾 1503mg

钠 2.2mg

镁 199mg

铁 8.2mg

锌 3.34mg

硒 6.16μg

铜 1.35mg

锰 2.26mg

● 营养分析:

① 蛋白质含量可达35%~40%，堪与肉类媲美，且含人体所必需的8种氨基酸，是一种优质蛋白质。

② 含有低聚糖，可促进人体肠道内有益菌双歧杆菌的生长。

③ 脂肪主要由饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸组成。不饱和脂肪酸占80%以上，其中50.8%以上的亚油酸能分解胆固醇，防止血管硬化，适合心脏病、高血压病、高血脂患者、老年人食用。脂肪中的卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂，增进大脑发育和记忆力，促进神经机能和活力，保护肝脏。

④ 供给各种维生素和钙、磷、铁、钾等矿物质，防止缺铁性疾病，补充人体钙质。

⑤ 所含皂甙能抑制人体过氧化脂质的形成，抗衰老。

⑥ 大豆异黄酮是天然植物雌激素，可降脂、保健心血管、抗肿瘤、预防骨质疏松。

● 注意：大豆外壳阻碍营养释放，干炒或整粒煮食不宜多吃。加工品经过加热处理，有益吸收。

● 中医说：性平，味甘，无毒，可入脾、胃、大肠三经，可清热利尿，解毒消肿，健脾利湿。



大豆主张 1

一粒粒黄澄澄的大豆
泡过水更显得晶莹圆润
每粒大豆含有丰富的
蛋白质、脂肪、碳水化合物
以及多种营养素
是今日最受欢迎的健康食品

优质的完全蛋白质

大豆蛋白质含有8种人体必需的氨基酸
属于植物性“完全蛋白质”

1999年10月美国食品和药物管理局
宣布了第11个健康声明：
每天食用25克黄豆蛋白
可以减少冠心病的风险

人体健康所需的氨基酸以赖氨酸为主
在儿童发育期、妊娠授乳期
病后恢复期尤其重要

大豆蛋白中赖氨酸与精氨酸比例
比动物蛋白合理
可降低血液中低密度脂蛋白胆固醇
总胆固醇和甘油三酯
而不会降低高密度脂蛋白胆固醇
有助减少动脉硬化
防治心血管疾病

豆制品营养成分表

(每100克含)

	(豆腐)	(豆泡)	(黄豆芽)	(腐竹)
能量	81kcal	244kcal	44kcal	459kcal
蛋白质	8.1g	17.0g	4.5g	44.6g
脂肪	3.7g	17.6g	1.6g	21.7g
碳水化合物	4.2g	4.9g	4.5g	22.3g
膳食纤维	0.4g	0.6g	1.5g	1.0g
胆固醇	—	—	—	—
维生素A	—	5μgRE	5μgRE	—
维生素B ₁	0.04mg	0.05mg	0.04mg	0.13mg
维生素B ₂	0.03mg	0.04mg	0.07mg	0.07mg
维生素C	—	—	8mg	—
维生素E	2.71mg	24.7mg	0.80mg	27.84mg
维生素PP	0.2mg	0.3mg	0.6mg	0.8mg
钙	164mg	147mg	21mg	77mg
磷	119mg	238mg	74mg	284mg
钾	125mg	158mg	160mg	553mg
钠	7.2mg	32.5mg	7.2mg	26.5mg
镁	27mg	72mg	21mg	71mg
铁	1.9mg	5.2mg	0.9mg	16.5mg
锌	1.11mg	2.03mg	0.54mg	3.69mg
硒	2.30μg	0.63μg	0.96μg	6.65μg
铜	0.27mg	0.30mg	0.14mg	1.31mg
锰	0.47mg	1.38mg	0.34mg	2.55mg

豆腐

●营养分析：①豆腐由大豆加工制成，含8种人体必需的氨基酸，吸收率可达95%左右。②脂肪中不饱和脂肪酸占87.7%，其中亚油酸能防止血管硬化，卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂则为大脑、肝脏提供必需物质。③供给人体多种维生素和钙、磷、铁等。④异黄酮对心血管有保护作用，有类雌激素作用，可防乳癌。●中医说：性凉，味甘，无毒，入脾、胃、肾三经。



豆泡

●营养分析：营养成分与大豆类似。但豆泡经油炸加工而成，脂肪含量较高，不宜过多食用。●中医说：性平，味酸甘，无毒，可入脾、肺、胃、大肠四经。



黄豆芽

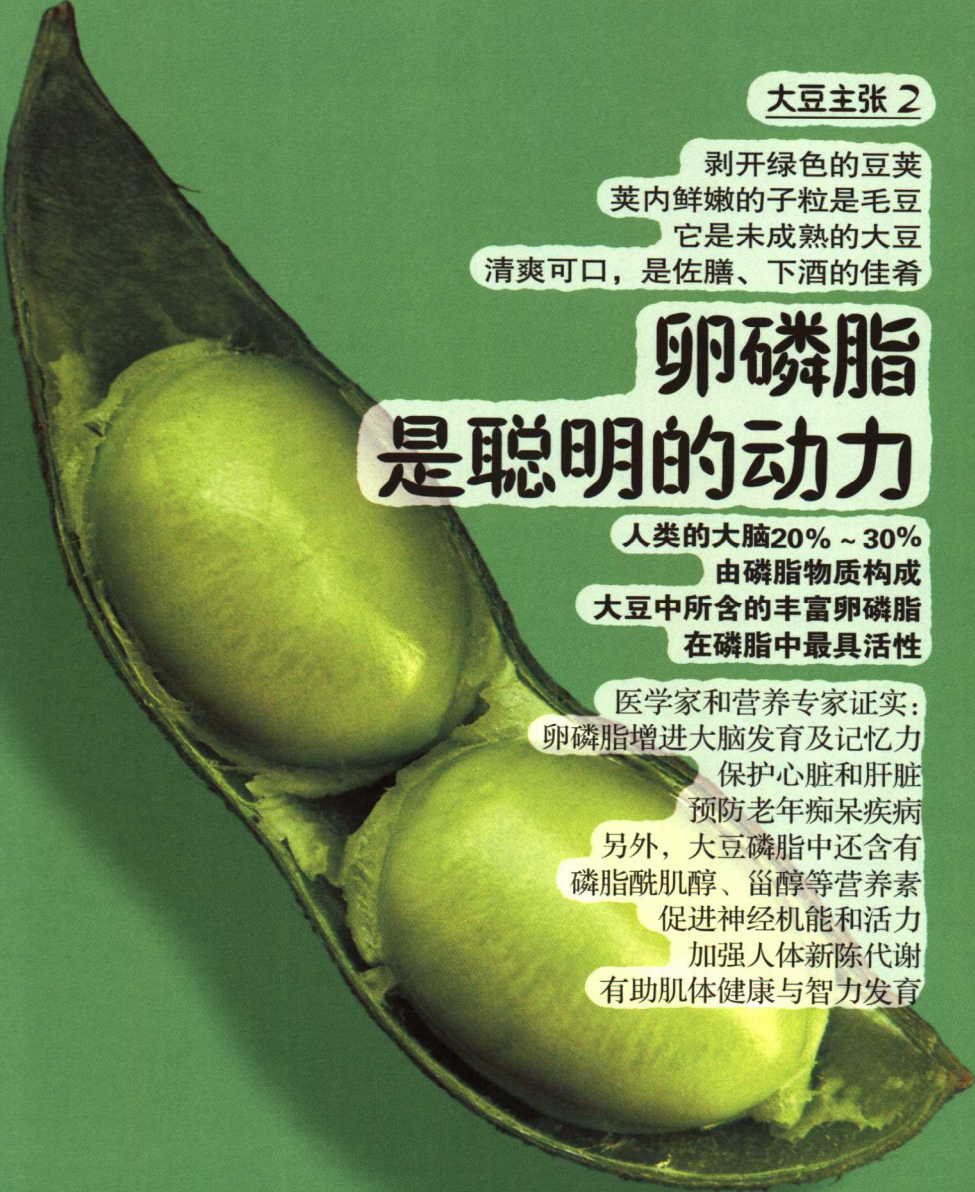
●营养分析：①营养成分与大豆类似，发芽后更添了维生素C，胡萝卜素、维生素B₂、尼克酸、叶酸均成倍地增加。②含氨基酸、不饱和脂肪酸，不含胆固醇，可防止血管硬化，降低血液胆固醇。③含有维生素B₁₂，有助于恶性贫血的治疗，促进血红细胞的发育和成熟。④发芽过程由于酶的作用释放出更多的钙、磷、铁、锌等矿物质供人体利用。⑤粗纤维含量较多，可防治便秘，预防肠道癌症等。●中医说：性寒，味甘，无毒，可入脾、胃、肾三经，能活血化淤，通经理气。



腐竹

●营养分析：①由豆浆加工而成，在豆制品中营养最高。营养成分与大豆类似，制作过程中经过烘干，含蛋白质丰富而含水量少。②谷氨酸含量高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，具有良好的健脑作用，能预防老年痴呆症。





大豆主张 2

剥开绿色的豆荚
荚内鲜嫩的子粒是毛豆

它是未成熟的大豆
清爽可口，是佐膳、下酒的佳肴

卵磷脂 是聪明的动力

人类的大脑20%~30%

由磷脂物质构成
大豆中所含的丰富卵磷脂
在磷脂中最具活性

医学家和营养专家证实：
卵磷脂增进大脑发育及记忆力

保护心脏和肝脏

预防老年痴呆疾病

另外，大豆磷脂中还含有
磷脂酰肌醇、甾醇等营养素

促进神经机能和活力

加强人体新陈代谢

有助肌体健康与智力发育

大豆食谱

蛋类营养

蛋类、蔬菜类营养成分表

(每100克含)

	(鸡蛋)	(皮蛋)	(葱)
能量	156kcal	171kcal	24kcal
蛋白质	14.4g	14.2g	1.6g
脂肪	6.4g	10.7g	0.4g
碳水化合物	5.6g	4.5g	4.9g
膳食纤维	—	—	1.4g
胆固醇	1338mg	608mg	—
维生素A	199μgRE	215μgRE	140μgRE
维生素B ₁	0.13mg	0.06mg	0.05mg
维生素B ₂	0.32mg	0.18mg	0.06mg
维生素C	—	—	21mg
维生素E	2.29mg	3.05mg	0.49mg
维生素PP	0.2mg	0.1mg	0.4mg
钙	44mg	63mg	72mg
磷	182mg	165mg	26mg
钾	121mg	152mg	143mg
钠	125.7mg	542.7mg	10.4mg
镁	11mg	13mg	18mg
铁	2.3mg	3.3mg	1.3mg
锌	1.01mg	1.48mg	0.35mg
硒	14.98μg	25.24μg	11.06μg
铜	0.07mg	0.12mg	0.06mg
锰	0.04mg	0.06mg	0.16mg

鸡蛋

●营养分析：①蛋清含丰富蛋白质，吸收率几乎达100%。②蛋黄脂肪，包括卵磷脂、甘油三酯和卵黄素，卵磷脂可促进肝细胞再生，增强肌体代谢和免疫功能。③含有维生素和钙、磷、铁，是婴幼儿铁的良好来源。●注意：①蛋黄含胆固醇较高，不要过量食用。②生食或过度加热有碍蛋白质吸收。●中医说：性平，味甘，无毒，可入心、肺、脾、胃、肾五经。



皮蛋

●营养分析：①与鸭蛋营养成分相近，含蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等。②经过强碱腌制，蛋白质及脂质分解，较易消化吸收，胆固醇也变少。③富含铁质、甲硫氨酸。●注意：①肾炎、癌症、高血压、高血脂、动脉硬化、脂肪肝患者忌食。②皮蛋壳表面若有黑色大小不一的斑点，则铅含量过多，不宜食用。●中医说：性寒，味甘咸，无毒，能入肺、脾、肾三经，可健脾益胃，清凉，明目，平肝。



大豆食谱

蔬菜类营养

葱

●营养分析：①主要成分有胡萝卜素，维生素B₁、B₂、C，矿物质钙、铁、磷、镁等。②葱白部分不含胡萝卜素，但绿色部分含丰富的胡萝卜素及钙质。③含有苹果酸、磷酸糖等，可兴奋神经系统，刺激血液循环，促使发汗，增强消化液的分泌。④含有葱蒜辣素，有较强的除草腥、异味和杀菌作用。⑤含有葱素，有软化血管、降低血脂的作用。●中医说：性温，味辛，无毒，入肺、胃、肝三经，可散寒，健胃，发汗，去痰。





大豆主张 3

一望无际的绿色大豆田
有如大地的保护神
不只供应人们营养
也是培育土壤的绿肥作物

最有效 利用土地的大豆

你知道每英亩土地
用来生产牛肉、牛奶、小麦粉和大豆
所获得的蛋白质
可以维持一个人多少天的需要吗？

根据美国中央大豆公司的资料：
牛肉77天，牛奶236天，小麦粉527天
大豆是2,224天
种植大豆最能有效利用土地
经济效益最大

大豆的生长过程与大自然相辅相成
大豆根部的根瘤菌
吸收游离的氮固定在土壤里
有利植株生长，不需另施氮肥
轮耕栽培大豆使土地更肥沃
有助控制植物疾病

蔬菜类营养成分表

(每100克含)

	(金针菇)	(胡萝卜)	(大白菜)	(芥菜)
能量	26kcal	37kcal	17kcal	14kcal
蛋白质	2.4g	1.0g	1.5g	1.8g
脂肪	0.4g	0.2g	0.1g	0.4g
碳水化合物	6.0g	8.8g	3.2g	2.0g
膳食纤维	2.7g	1.1g	0.8g	1.2g
胆固醇	—	—	—	—
维生素A	5μgRE	688μgRE	20μgRE	283μgRE
维生素B ₁	0.15mg	0.04mg	0.04mg	0.02mg
维生素B ₂	0.19mg	0.03mg	0.05mg	0.11mg
维生素C	2mg	13mg	31mg	72mg
维生素E	1.14mg	0.41mg	0.76mg	0.64mg
维生素PP	4.1mg	0.6mg	0.6mg	0.5mg
钙	—	32mg	50mg	28mg
磷	97mg	27mg	31mg	36mg
钾	195mg	190mg	—	224mg
钠	4.3mg	71.4mg	57.5mg	29.0mg
镁	17mg	14mg	11mg	18mg
铁	1.4mg	1.0mg	0.7mg	1.0mg
锌	0.39mg	0.23mg	0.38mg	0.41mg
硒	0.28μg	0.63μg	0.49μg	0.53μg
铜	0.14mg	0.08mg	0.05mg	0.10mg
锰	0.10mg	0.24mg	0.15mg	0.70mg

金针菇

●营养分析：①蛋白质、脂肪和食物纤维素较多，能促进胃肠的蠕动，还含有多糖类，可降低血液中的胆固醇，降低血压，预防肥胖症、糖尿病和动脉硬化。②含丰富的氨基酸，尤其是儿童生长所必需的赖氨酸，可促进智力发育和健脑。③含有维生素B₁、B₂、E。④属高钾低钠食品，对高血压患者及老年人有益。●中医说：性凉，味甘，可益气，补虚，抗癌。



胡萝卜

●营养分析：含有丰富的胡萝卜素，能够转化成维生素A，有利儿童牙齿和骨骼的发育。●注意：忌与过多的酸醋同食，否则容易破坏其中的胡萝卜素。●中医说：性平，味甘，可健脾，补血，助消化和发育。



大白菜

●营养分析：①含有丰富的矿物质、维生素、蛋白质、粗纤维、胡萝卜素。②含有糖酶，可分解致癌物质亚硝胺。●中医说：性微寒，味甘，无毒，能入胃、肠二经，可清热除烦、解渴利尿。



芥菜

●营养分析：①含胡萝卜素、维生素C、B₁、B₂，以及磷、铁、钙等矿物质和微量元素。②含丰富的维生素C，是活性很强的抗氧化物质，能增加大脑中氧含量，有提神醒脑，解除疲劳的作用。●中医说：性温，味苦辛，无毒，能入肺、胃、大肠三经，可去痰，解毒消肿。





大豆主张 4

菜园里，一株株结荚饱满的大豆
在阳光下茁壮成长
不久即可收获了

异黄酮 是女性必需品

大豆含大豆异黄酮
是最安全的天然植物雌激素
减缓更年期女性诸种症状
对骨质疏松及血脂升高等具有保健作用
另外，异黄酮、皂甙、蛋白酶抑制素
肌醇六磷酸酶和植物固醇有抗癌效用
对乳腺癌、前列腺癌
结肠癌、胃癌尤其明显

大豆低聚糖是大豆所含
可溶性碳水化合物的总称
它能促进双歧杆菌的生长
是胃肠的清道夫

实验证明：
每天摄取一定量的大豆低聚糖
有通便作用
能加强肠蠕动
将有害物质排出人体