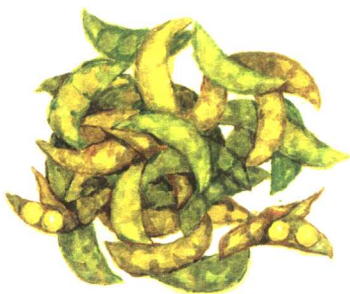


同仁堂養生館

豆类養生事典



性味甘平

益氣養血

《同仁堂養生館》編委會 編

北京出版社

二类养生集

《同仁堂养生馆》编委会

编

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆类养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. —北京: 北京出版社, 2004
(同仁堂养生馆)

ISBN 7-200-05748-7

I. 豆… II. 同… III. 豆制品—食物养生
IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第113562号

同仁堂养生馆

豆类养生事典

DOULEI YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

出 版: 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路6号

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版社出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 北京四季青印刷厂印刷

开 本: 880×1230 1/32开

字 数: 161千字

印 张: 6

版 次: 2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

印 数: 1-8000

书 号: ISBN 7-200-05748-7/R·269

定 价: 12.80元



本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572288

编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫
丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰
刘洋 胡凯文 许榕仙

本书主编：李成卫 张印生
本书副主编：李红珠 严京 李丽娜
本书编委：李成卫 李红珠 张印生
严京 沈宁 韩学杰
卞玉琳 高峰 许榕仙
李丽娜



SBU 73/08

目 录

【第一章】 豆类养生总论 /1

豆类及其制品的历史与文化 /1

绿色牛乳植物肉——大豆 /1

豆腐的发明及流传 /2

物美价廉的豆芽 /4

豆类食品的营养与吃法 /6

豆类食品的营养价值 /6

豆类食品的食用方法 /7

豆类及其常见制品的选购 /8

豆类及其制品的食用禁忌 /10



【第二章】 根据体质选择豆类养生法 /13

适合偏实热体质的豆类及其制品 /15

绿豆 /15

黑豆 /20

赤小豆 /25

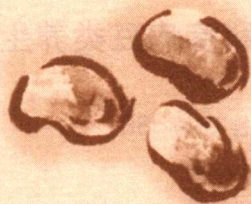
菜豆 /30

豌豆 /32

豆芽 /37

豆腐及豆腐制品 /42

豆豉 /55



白
仁
堂
豆
类
养
生
法

适合偏虚寒体质的豆类及其制品 /58

- 黄豆 /58
- 扁豆 /63
- 豇豆 /67
- 刀豆 /69
- 蚕豆 /72

【第三章】 常见病豆类养生法 /77

呼吸科疾病豆类养生法 /77

- 感冒 /77
- 急性气管、支气管炎 /79
- 慢性支气管炎 /80
- 支气管哮喘 /82
- 肺炎 /84
- 肺结核 /85



消化科疾病豆类养生法 /87

- 胃炎 /87
- 消化性溃疡 88
- 呃逆 /90
- 呕吐 /92
- 病毒性肝炎 /93
- 肝硬化 /96
- 脂肪肝 /98
- 急性胆囊炎 /101



溃疡性结肠炎 /103

细菌性痢疾 /105

腹泻 /107

便秘 /110

心脑血管疾病豆类养生法 /113

原发性高血压病 /113

冠状动脉粥样硬化性心脏病 /116

脑血管意外 /120

下肢静脉曲张 /121

血液系统疾病豆类养生法 /123

缺铁性贫血 /123

特发性血小板减少性紫癜 /126

泌尿科疾病豆类养生法 /127

慢性肾小球肾炎 /127

泌尿系感染 /131

慢性前列腺炎 /133

免疫、内分泌、代谢疾病豆类养生法 /137

类风湿性关节炎 /137

糖尿病 /139

甲状腺肿大 /143

神经科疾病豆类养生法 /144

痴呆 /144

头痛 /147





外科、骨伤科疾病豆类养生法 /149

疔疮 /149

皮肤科疾病豆类养生法 /151

湿疹 /151

痤疮 /152

皮肤瘙痒症 /154

接触性皮炎 /155

黄褐斑 /157

妇科疾病豆类养生法 /159

痛经 /159

月经不调 /161

更年期综合征 /164

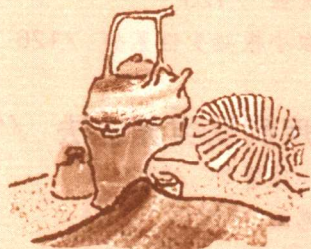
急性乳腺炎 /166

乳腺增生 /167

带下 /168

先兆流产 /170

产后乳少 /171



肿瘤豆类养生法 /174

肿瘤 /174

第一章 豆类养生总论



豆类及其制品的历史与文化

豆类是豆科植物的种子，种类很多，主要有黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、豌豆、豇豆、菜豆、扁豆等。豆类在我国有悠久的培育历史；豆制品是我国的民族饮食文化遗产，相传始于汉代，至今有近 2200 年之久。

绿色牛乳植物肉——大豆

大豆，是“黄豆”、“青豆”、“黑豆”等的统称。茎直立或半蔓生；茎、叶和荚均密生茸毛；复叶，小叶三片；短总状花序，花白色或紫色；荚果；结荚习性分为有限结荚和无限结荚两种；种子椭圆形近球形，有黄、青、褐、黑、斑、双色等。因含脂肪较多，又属油料作物。

我国是大豆的故乡，从母系氏族社会的神农时代，已将大豆的原始种——野生大豆，驯为家生田植。百朝历代，凡大豆栽培技术的论述颇多，如《杂阴阳书》说：“大豆生于槐，九十日秀（开花），秀后七十日熟。”《农政全书》、《齐民要术》、《种树书》等都记载有大豆的种、收之法。如今，全世界的农学、历史、考古等学家公认，大豆的栽培历史以中国为最早，这是我国对世界农业的一大贡献。

历经数千年的驯育史，迄今的大豆品种极多，如油光闪亮的“黄金珠”，粒大滚圆的“天鹅蛋”以及“坎豆”、“泥豆”、“大白眉”、“满仓金”、“尉氏青豆”、“保定青皮豆”……不胜枚举。其形状、颜色不同，环境的适应性极强。

随着农业的发展，人们对大豆的利用越来越广泛。从秦汉以前的做饭煮粥之充当主食，逐渐向“蔬饵青饌”过渡。豆制品可达百种以上。除大家所熟悉的豆腐、豆汁、豆豉、大豆蛋白奶等品类外，还有各式各样的豆制品如“南干”、“白干”、“五香干”、“元鸡”、“小素鸡”、“什锦”、“辣块”、“炸豆泡”、“炸素卷”等。

大豆是一种植物油料，其脂肪含量约占17%~20%；也是一种高蛋白食品，蛋白质含量高达37%~40%，相当于大黄鱼、瘦猪肉、牛肉、鸡蛋所含蛋白质的2倍多。其蛋白质的质量有独到之处：一是它含有人体不能合成的8种必须氨基酸：赖氨酸，蛋氨酸，色氨酸，苯丙氨酸，苏氨酸，亮氨酸，异亮氨酸，缬氨酸；二是大豆蛋白质不含胆固醇，只含有少量的豆固醇，可以起到抑制机体吸收动物食品所含胆固醇的作用。从油脂类型来看，大豆油属于不饱和双烯脂肪酸，即亚油酸。人吃后，机体可以合成前列腺素，能增强血管的机能。大豆还含有皂草甙，能降低血液中胆固醇含量，所有这些都是动物肉所不及的。

大豆在当代被人们誉为“绿色的牛乳”、“植物肉”。从营养价值来说，它是当之无愧的。

其他常见的豆类还有蚕豆、绿豆、赤小豆、扁豆、豇豆等。

豆腐的发明及流传

“磨龙流玉乳，蒸煮结清泉。色比土酥净，香逾石髓坚。”元代的这首诗正是在赞赏可以“与肉蛋抗衡，和鱼蟹媲美”的豆腐。四句诗勾勒出加工豆腐的几个主要环节，从磨豆似琼浆，到熬煮似银汤；再

看那制出的豆腐，其色泽宛如本地出产的酥酪；其味道，赛过玉液之清香。

豆腐，是我国所独创的大众副食品。在古代还有许多别名：黎祁、犁祈、来其、脂酥、菽乳，雅称“小宰羊”。那么，豆腐产生于何时？又是何人所创呢？

《天录识余》写道：“豆腐……相传为汉淮南王刘安所造，名为黎祁。”《本草纲目》中说：“豆腐之法，始于前汉淮南王。”《物性志》也说：“豆以为腐，传自淮南王。”

淮南王，名刘安，生于公元前179年，汉高祖刘邦之孙，是西汉思想家，人称杂家，《淮南子》一书的作者。人们不禁要问，居官显赫、善为文辞的淮南王，怎么发明了豆腐呢？确实事出有因。原来，刘安是道家一派，受方士炼丹术的影响，也想长生不老，便召集一批道家术士，在安徽淮南寿春八公山下，按“养生秘方”用黄豆与盐卤设法炮制，以求熬出“益寿神汤”。历经三年，穷尽各种方法，结果熬成一种乳脑，浆水渗流出后，试尝之，不但无毒，而且味美，这就是最早的豆腐。

刘安的金丹未炼成，却造出豆腐留给民间。这便是“刘安神汤成豆腐”的故事，可算是造福后世，功德无量。

关于豆腐的起源，民间还有另一传说：也是在汉朝，射阳县（今江苏省辖）有一村夫，误饮卤水，燥渴裂心，血凝将死。邻家一老妪，将喂猪崽的热豆汁舀了一瓢，只当作解渴，给中毒者灌之。不料，竟然出现了奇迹：那个濒临死亡的人苏醒得救。一位郎中得悉，便进行探究，按药性发现了“卤水点豆腐”的诀窍，于是传留后世。

由于豆腐的细腻如膏，宋代美食家苏东坡则把豆腐比作牛乳和酥油：“煮豆为乳脂为酥。”

清代钱塘人袁枚也在《随园食单》中为豆腐留下了“精美无双”、“远胜燕窝”的盛赞之笔。乍一听来似有偏颇溢美之嫌，细细想来，倒也在理，不为夸张。

越千年来，聪明的前人对豆腐的吃法创出许多豆腐名菜。如广州的“虾酱豆腐”、浙江兰溪的“五香豆腐”、安徽凤阳的“瓢豆腐”、四川眉山的“三苏豆腐”、上海的“红烧豆腐”、北京的“沙锅豆腐”、黑龙江的“酸菜白肉炖豆腐”、广东的“焗烧豆腐”，还有或南或北的芙蓉豆腐、五香豆腐、绣球豆腐、鸡血豆腐、咖喱豆腐、肥肉豆腐、麻辣豆腐、金银豆腐、三虾豆腐、四喜豆腐、鱼头豆腐、猪血豆腐、鸡刨豆腐、葱煎豆腐、花生豆腐、文思豆腐……500余种。其间每种，各有其来龙去脉，倘若逐一说讲起来，能编成一本《南北豆腐采风记》。

古人把豆腐比作羔羊、牛乳、酥油、燕窝，今天看来，仍旧“言之有理”。我国大豆专家李煜赢说：“西人之牛乳与乳膏，皆为最普及之食品；中国之豆浆与豆腐亦为普及之食品，就化学与生物化学上观之，豆腐与乳质无异，故不难以豆腐代乳质也。”他还说，牛羊“乳来自动物，其中多传染病之种子。豆腐，价格比牛奶便宜，还无传染之患。豆腐胜于牛乳也”。所以，千百年来豆腐一直备受人们的推崇。

《随息居饮食谱》记述，豆腐还有“清热、润燥、生津、行毒、补中、宽肠、降浊”等益气和中功效。

豆腐素有“植物鱼、廉价肉”之誉。由于它不含胆固醇，是老年人及心血管病患者的理想食品。美国和日本早已兴起“中国豆腐热”。据说，美国在小学生的营养食谱中，削减牛肉的供给量，以豆制品代替。提倡多吃豆腐，以避免和预防已经出现的儿童趋向肥胖型的“文明病”。所以，“整日腻肥应改口，多多进食豆腐花”。

除豆腐外，豆制品还有很多种，如豆浆、豆腐脑、豆腐乳、百页、豆腐干、腐竹、豆腐皮等。

物美价廉的豆芽

豆芽是豆子经过不见日光的黄化处理发芽而萌生的。黄豆、绿豆

等都可生芽为菜。

豆芽为菜起于何时？是何人发明、发现的呢？

东汉《神农本草经》记述：“大豆黄卷，味甘平，主湿痹、痉挛、膝疼。”这“黄卷”，就是黄豆芽。按东汉末期计算，黄豆芽的利用至少也有1700年了。

传说，不知是哪年哪月，一家豆腐坊，坊主储存黄豆的仓房漏进了雨水，豆子受到浸泡，待主人发现，业已鼓胀发芽，加工豆腐一时用不了这么许多，除将一部分喂猪外，其余自家试吃，这才发现长芽的黄豆不但无毒，而且味道清香微甜，便送给邻里分食。嗣后谈论，有口皆碑，都说好吃。从此人们才懂得生发豆芽。

黄豆芽白嫩清淡，含有人体生长发育所必需的完全蛋白质，并能保护皮肤和微血管。它含有多种维生素及无机盐、钙、磷、铁等，经常食用可预防高血压、冠心病和动脉硬化等病。

黄豆芽的营养高于黄豆。因为黄豆在发芽过程中，不仅营养消耗不多，而且还会生成许多对人体有益的营养物质。在黄豆中含有一种能抑制胰蛋白酶分解蛋白质的色素，使大豆蛋白质不能完全分解为人体可以吸收的各种氨基酸。但豆芽里的这种色素就少多了，所以人体对其中蛋白质的消化吸收率高达65%。

自黄豆芽问世以来，就成为黄豆产区的主要副食品之一。但是，在市场上作为商品的却是绿豆芽居多。因为黄豆芽被食用的不是芽，生发简单；而绿豆芽被食用的才是完全的芽，生发程序较繁。绿豆芽绞成汁液，服用可治尿路感染。

绿豆，不仅可以作为食物，而且是一味能治多种疾病的中药。用绿豆入药在我国已有两千多年了。

《随息居饮食谱》载述：用绿豆“生研绞汁服，解一切草木、金石、诸药、牛马肉毒，或急火煎清汤冷饮亦可”。因为绿豆性味甘，有消暑止渴、清热利尿、消肿止痒、收敛生肌、解酒利三焦之功能。

汉末医学家华佗为关云长刮骨疗毒，术后，辅饮绿豆汤，有促进

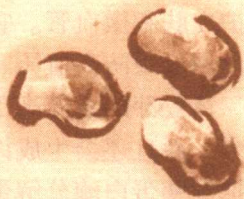
伤口愈合康复之效。战国医学家扁鹊有用三豆煎服为治天行痘疮之验方；民间还有豆芽同鲫鱼炖服，是产妇催乳汁之妙方。

各行各业都有自己的广告或招牌，或独特的幌子、帘子。唯独卖豆芽的广告与众不同，它是用对联的形式贴于门外两侧：上联是“长长长长长长”，下联是“长长长长长长”，横联是“水里求财”。

原来这长字是个多音、多义字。在“长长长长长长，长长长长长长”里，“长”字下面带点的读作“发育生长”的“长”，其余都读作“尺寸长短”的长。

如此读来，再三玩味，既有韵脚，又形容得体，而且也符合对联对仗、内容喜庆的特点。人们读着对子，就像是给店主念喜歌似的。

豆类食品的营养与吃法



豆类食品的营养价值

豆类食品不但有悠久的历史，而且营养丰富，是我国人民常用的食物。现代科学研究表明，豆类食物中含有大量的植物蛋白质，食用后可以降低胆固醇，这对减轻和延缓动脉硬化是有益的。

豆类及其制品能给人提供高质量的蛋白质。大豆蛋白质中氨基酸的数量和种类与牛奶、鸡蛋中的蛋白质的营养价值差不多，是植物性食品中蛋白质营养价值最高的。一般动物性食品中的蛋白质消化率可达90%~95%，煮熟的大豆粒消化率只有65%，而豆浆的消化率达85%，再制成豆制品消化率可高达92%~96%，可见营养价值不低于动物性食品，而价格却低于动物蛋白。

大豆脂肪的成分主要由饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸组成。不饱和脂肪酸占87.7%，其中50%以上的亚油酸还能分解胆固醇，防止血管

硬化，具有较高的营养价值。有些不饱和脂肪酸在体内不能合成，全靠食物供给，这类脂肪酸能促进人体生长发育，维持血管正常的渗透性和弹性。大豆中还含有卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂，为人体大脑、肝脏所必需的物质。

豆类还能供给人体各种维生素和钙、磷、铁等矿物质。矿物质又称无机盐，有钠、钾、磷、铁、碘等，是构成机体组织的重要材料，也是维持机体正常生理活动所必需的。例如骨骼和牙齿很大部分是由钙、磷组成的，一个体重 60 千克的人，体内约有 0.9 千克的钙，绝大部分存在于骨骼中。钠、钾、钙、镁、磷和重碳酸盐与蛋白质共同存在，维持着各组织一定的渗透压力，从而使组织潴留一定量的水分。矿物质还是组成机体内特定生理功能物质的主要成分，如血红蛋白中的铁，甲状腺中的碘，胰岛素中的锌等；钾、钠、钙、镁等可使肌肉、神经具有一定的兴奋性。

豆类食品的食用方法

豆类食物的食用方法很多，常用的有煮食、制馅、磨粉、做豆浆等几种。尤其是在家用豆浆机广泛使用后，豆浆已经越来越受到大家的喜爱。

1. 做豆浆：大豆用水浸泡后再磨碎取汁，制成豆浆，这是一种很好的饮料，可用于水肿病人利尿。豆浆经再加工可制成豆腐、豆腐干、豆腐皮等豆制品，做成菜肴味美可口，补益作用大，且容易消化。采用家用豆浆机，可以按各种食谱做豆浆，既美味，又利健康。

2. 制馅：煮熟捣烂加糖、桂花、玫瑰花等调料配成豆沙馅，制成豆包、糕饼等食品，香甜可口，深受大众喜爱。做馅多用赤小豆，也有用豌豆、绿豆、蚕豆者。

3. 磨粉：与麦面或米粉混合，制成糕饼，如绿豆糕、蚕豆糕、豌豆糕等，易为脾胃虚弱者所接受。豆粉、谷粉与奶粉、糖、蛋粉等制

成的代乳品是老少咸宜的食品。

4. 煮食：干豆种仁整粒煮食或熬汤。这是食疗中的常用方法，如绿豆汤和赤小豆汤是夏日常用的饮料，白扁豆汤可作为补品进食，如加入适量的其他补益药物和食物，则效力更佳。

5. 做豆芽：黄豆、绿豆、黑豆、蚕豆、豌豆等均可用于发制成豆芽做蔬菜食用，也是人人爱吃的食物。豆芽性皆甘凉，尤其适用于热性病人。

6. 做调料：黄豆等豆类含油脂较多，可用于加工成豆油。豆类还是制作酱油、豆酱、豆豉等调料的原料，这些调料不仅是美味佳肴的伴侣，而且也是治病养生的良友。

7. 扁豆：嫩扁豆荚可做蔬菜，多用于家常菜，经烧、煮为多，可切段单烧，或配以芋艿、土豆等；配荤料多用猪肉；偶有蒸食，或切丝焯水后拌食或炒食者。扁豆成熟后去荚取种仁，可以煮食或熬汤，或制成豆泥、豆沙。

8. 其他：如整粒炒食、油炸等，气香味美，但咀嚼费力，不容易消化，会导致腹胀；又因为其性温燥，过多食用会引起咽干口渴便燥等上火现象，故老弱病人不宜采用这类吃法。

各种豆制品的食用形式就更是丰富多样，为大家熟知了。

豆类及其常见制品的选购

1. 豆类：优质豆应具有固有的光泽，色泽鲜艳；有正常的香气和口味；颗粒饱满且均匀整齐、无破瓣、无缺损、无虫害、无霉变、无挂丝。此外，还应注意豆子的干湿度，可用牙咬豆粒，凡发音清脆易碎者为干燥品，发音不清脆则说明豆子较为潮湿。

2. 豆芽：质量好的豆芽颜色洁白，根部呈白色，清晰，头部呈淡黄色，色泽鲜艳有光泽。豆芽的长短与维生素含量高低直接相关，以豆芽长度较短者为佳，长度超过10厘米时营养价值显著下降。选购豆

芽时还要注意识别化肥水生的豆芽，这种豆芽虽然长得快，但营养价值低，而且对人体健康有害。化肥水生的豆芽的特征是颜色发白，显得很鲜嫩，形态较正常豆芽胖而短。

3. 豆腐：质量好的豆腐呈雪白色或乳白色，有光泽，块型完整，软硬适中，质地细嫩，无豆粒，无石膏脚，刀口干净，具有豆腐特有的香气和细腻鲜嫩感。

4. 豆腐干：质量好的豆腐干呈乳白色或淡黄色，有光泽；块型完整，质地细嫩，表面不发毛，有弹性，切口挤压不出水，无杂质，具有其特有的香气。

5. 腐皮：南方称为百页或千张。市场上供应的腐皮可分为三级，一级品片张薄，色泽黄亮，半透明，有光泽，身干不硬脆，片张洁净，无杂质；二级品片张稍厚，色泽深黄，半透明，有光泽，身干不硬脆，片张洁净，无杂质；三级品片张厚，色泽黄褐，较潮，片张不够洁净，无霉斑。

6. 腐竹：应呈淡黄色，表面油滑，有光泽，颜色均匀，条杆细长，均匀挺发，在较强的光线下观察，可以看到形如瘦肉丝的纤维组织，反之质量为次。此外，好的腐竹应干燥，用手折容易脆断。

7. 豆豉：颗粒饱满，色泽黄黑油润，香味浓郁，甜中带鲜，咸淡适口，中心无白点、无霉变、无异味、无泥沙杂质者为佳。

8. 豆油：质量好坏可从透明度、气味、色泽、口味等方面加以鉴别。透明度高说明水分和杂质少，质量也就好，优质豆油经静置24小时后应是清澈透明。鉴别豆油的气味可用手蘸点油，抹在掌心搓后闻气味，应具有豆油特有的香味，不应有哈喇味或其他异味。品质好的豆油呈深黄色，口味纯正。在豆油中掺入饭米汤、水或其他植物油，静置一两天后会有明显的分界线。