



天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然
食材



养生 宝典

——豆类与豆制品

张志华 主编

TIANRAN SHICAI YANGSHENG BAODIAN

饮食文化，富于趣味。以食养生，防病益寿。食疗调养，早日康复。



科学出版社

天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材养生宝典 ——豆类与豆制品

张志华 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

豆类食品的种类很多,在我国膳食结构中占有重要地位,同时也可以加工成豆豉、豆腐等食品,不仅营养价值高,还有很好的养生保健功效。本书以中医学“医食同源”“药食同源”为依据,叙述了常见豆类与豆制品的食疗功效,如刀豆、大豆、扁豆、蚕豆、赤豆、豆腐等,同时以生动的笔法讲述了与豆类及豆制品相关的文化知识,赋予了养生保健类作品丰富的人文内涵。

图书在版编目(CIP)数据

豆类与豆制品/张志华主编. —北京: 科学出版社, 2016

(天然食材养生宝典)

ISBN 978-7-03-048636-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 127579 号

责任编辑: 朱 灵
责任印制: 谭宏宇/封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 6 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2016 年 6 月第一次印刷 印张: 8 1/2

字数: 134 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

豆类在我国膳食中占有重要地位,豆类的种类很多,主要可分为大豆、杂豆两大类。大豆以皮色可分为黄豆、青豆、黑豆等,杂豆可分为绿豆、赤豆、扁豆、菜豆、豇豆、豌豆等。

豆类属荚果植物的种子,含有丰富的蛋白质,其含量一般为20%~40%,比五谷杂粮高2~4倍,比畜、禽食品的肉、蛋也高约1倍,故豆类食品有“植物肉”之称。豆类蛋白质不仅含量高,而且质量好。其蛋白质为全价蛋白质,人体所需氨基酸齐全,且接近人体需要的比值,营养价值高,无毒副作用。因此,豆类在人类植物蛋白质供应中起着重要作用。

豆类食品可以加工成豆芽,如黄豆芽、绿豆芽等,其质地脆嫩,是优质的新鲜蔬菜,经测定,豆芽除保持豆类的营养成分外,还含有丰富的维生素C。把大豆制成豆浆,其蛋白质、铁、钾、维生素A、维生素B₁和维生素B₃均比牛奶丰富。大豆加工制成的豆制品,如豆腐、百页、豆腐干等除营养成分与大豆相似外,还增加了钙、钾、镁的含量,有利于人体消化吸收。大豆或豆制品经接种霉菌发酵后制成的传统食品,如豆豉、豆酱、腐乳、臭豆腐等,维生素B₁₂显著增加,维生素B₁₂能促进造血机能,在一般食物中含量极少。

豆类、豆制品除有很高的营养价值外,还有很好的养生保健、防治疾病的作用。豆类、豆制品所含的脂肪是植物性脂肪,不含胆固醇,所含的钾、镁较高,而含的钠较低,尤其是大豆脂肪中含有1.8%~3.2%的磷脂,可降低血液中的胆固醇含量、血液黏度,促进脂肪吸收,有助于防止脂肪肝和控制体重,并具有溶解“脂褐素(老年斑)”、促进腺体分泌等多种功能,是高血压、冠心病、高脂血症、动脉血管硬化患者理想的康复食品。

现代药理研究发现,大豆中所含的异黄酮能促进雌激素的分泌,从而明显减轻发热、盗汗等更年期综合征症状,并能延缓女性细胞衰老,保持青春活力,使皮肤保持弹性,具有抗衰老、养颜、美容的作用。

豆制品所含糖类较少,是糖尿病和肥胖症患者最为合适的营养保健品。

黄豆芽、绿豆芽中含有一种活性酶,经常食用,可消除体内致癌物质,有防治癌症的功用。因而,豆类、豆制品日益受到人们的广泛关注。

本书以祖国医学“医食同源”“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书所说的:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”他认为,当人们生病时,医生应该先用日常生活中的食物进行治疗,在治疗不愈的情况下,再及时用药医治。

本书所说的豆类、豆制品都出自天然植物,具有取材方便,简单实用,疗效特殊,即使长期使用,也不会产生耐药性及毒副反应的诸多优点。

中国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”,如《太平圣惠方》中曰:“夫食能排邪而安脏腑,清神爽志以资气血,若能用食平病,适情遣疾者,可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明,此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是祖国医学防治疾病的独特之处,在本书中进一步运用的表现。

本丛书在策划、主编、写作过程中,承蒙有关颇有造诣的专家热情地指导与支持,在此表示衷心的感谢!由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!参与本书写作的还有谢玉艳、张质佳、于峻。

本书部分内容源于2009年由上海科技文献出版社出版的《豆类、豆制品中的灵丹妙药》,深受广大读者的欢迎,出版仅8个月全部售完,不得不再加印以供读者之需,曾荣获第二十三届中国华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖,蕴涵着丰富的中华民族传统食疗的人文思想与科普创作特点,深深吸引了中国台湾地区出版界人士,于2011年在中国台湾地区出版繁体字版本。现本书有幸得到科学出版社的青睐出版,为此表示衷心感谢!

张志华

于上海杏林书斋

前言

刀豆——补元益肾、健脾温中 /1

话说刀豆 /1

刀豆的食疗功效 /3

刀豆有滋补作用,常食使人神志清楚、精力充沛 /3

刀豆是治疗肾虚腰痛的“灵丹” /4

刀豆是治疗肝性脑病的良药 /4

刀豆具有防治肿瘤的功用 /4

刀豆营养保健养生美食 /4

麻辣刀豆 虾子酱油烩刀豆 刀豆炒肉丝 刀豆虾仁色拉

刀豆猪肾汤 刀豆子焖童子鸡

刀豆康复食疗妙方 /7

(导读词)

刀豆一年四季都可生产,故又称四季豆

刀豆含钠量少,是高血压、冠心病的保健佳蔬

刀豆要煮沸烧熟,以免引起食物中毒

豇豆——补肾益气、和五脏、生精髓、调营卫 /9

话说豇豆 /9

豇豆的食疗功效 /12

豇豆是治疗食积腹胀的“灵丹” /12

豇豆是糖尿病患者理想的康复食品 /12

豇豆是补肾益精,治疗尿频、肾虚梦遗的佳品 /12

豇豆营养保健养生美食 /13

双酱拌豇豆 生煸豇豆 鱼香豇豆 虾子豇豆

豇豆炒肉丝 豇豆炖乳鸽

(导读词)

李时珍称豇豆:“乃百中之上品。”

阿拉伯国家的人把豇豆当作爱情的象征

讲述一个豇豆果荚由单根生成双根的爱情传说

豇豆康复食疗妙方 /15

扁豆——健脾养胃、补虚化湿 /18

话说扁豆 /18

扁豆的食疗功效 /21

扁豆能降低血糖,是糖尿病患者的康复

佳品 /21

扁豆富含锌元素,能提高男子生育能力 /21

白扁豆具有抗菌、抗病毒的作用 /21

常食白扁豆能提高免疫力、防治白细胞减少症 /21

扁豆有防治肿瘤作用 /22

扁豆营养保健养生美食 /22

葱油扁豆

酱烧扁豆

扁豆炖蹄髈

白扁豆童子鸡汤

扁豆健脾汤

扁豆山药汤

扁豆康复食疗妙方 /25

(导读词)

扁豆在高寒地区虽开花但不结荚

一般以白色扁豆、嚼之有豆腥味为佳品

白扁豆炖老母鸡是人体易消化的进补品

豌豆——补心养精、解毒抗癌 /27

话说豌豆 /27

豌豆的食疗功效 /30

豌豆有光泽肌肤、抑制黑色素的“美容豆”

之称 /30

豌豆能提高机体的抗病和康复能力 /30

豌豆是通大便、降血脂的佳蔬 /30

豌豆具有防癌、抗癌的功用 /31

豌豆营养保健养生美食 /31

香脆甜豆

川味荷兰豆

豌豆炒面筋

奶油豌豆(英国风味)

豌豆羊肉汤

豌豆炖乌鸡

豌豆康复食疗妙方 /34

(导读词)

嫩豆苗维生素C含量高,清香鲜嫩

淡煮食用豌豆,治消渴(糖尿病)有良效

豌豆与富含蛋白质食物共烹饪,能提高营养价值

蚕豆——健脑益气、健脾利水 /36

话说蚕豆 /36

蚕豆的食疗功效 /39

- 蚕豆有健脑、增强记忆力的功用 /39
- 蚕豆是利水消肿的良药 /39
- 蚕豆有通便、预防肠癌的功效 /40
- 蚕豆营养保健养生美食 /40
- 蚕豆炒菱肉 雪菜豆瓣酥
- 蚕豆炒芦笋 蚕豆炖牛肉
- 番茄蚕豆泥汤(埃及风味) 蚕豆红枣汤
- 蚕豆康复食疗妙方 /42

(导读词)

蚕豆从嫩苗到老熟种子都可当蔬菜食
蚕豆对预防心血管病有良好的保健作用
凡有蚕豆病家族发病史的人,要禁食蚕豆

大豆——补虚健身、益气养血 /45

- 话说大豆 /45
- 大豆的食疗功效 /49
- 大豆是学生、脑力工作者的补脑佳品 /50
- 大豆是防治糖尿病良药 /50
- 大豆是降血脂、防止血管硬化的“灵丹” /50
- 大豆有通便、预防肠癌的功用 /50
- 大豆有减轻更年期症状、抗衰美容的疗效 /50
- 大豆有预防骨质疏松、乳房癌、子宫癌的作用 /51
- 大豆营养保健养生美食 /51
- 五目豆 素肉松 笋脯黄豆 毛豆炒肉丁
- 黄豆小排汤 东坡养生粥
- 大豆康复食疗妙方 /54

(导读词)

大豆是中国最古老的农作物之一
天目山青豆曾使梁昭明太子萧统双目复明
讲述转基因大豆的一些基本知识
营养专家称大豆为“植物肉”“绿色乳牛”

黑大豆——补肾益阴、补血安神 /56

- 话说黑大豆 /56
- 黑大豆的食疗功效 /59
- 黑大豆具有养颜美容的功效 /59
- 黑大豆是降脂减肥的佳品 /59
- 黑大豆有预防便秘、痤疮的良好功用 /59
- 黑大豆营养保健养生美食 /60
- 黑豆腐皮汤 黑大豆莲子枣汤 茄汁黑大豆肉丸
- 黑大豆焖猪蹄 黑大豆炖猪肉

(导读词)

相传一位老人常吃黑大豆“须发乌黑,腿脚灵便……”
黑大豆蛋白质含量是肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍
黑大豆抗氧化效果好,清除自由基,可滋润皮肤,延缓衰老

黑大豆康复食疗妙方 /62

芸豆——补元益肾、温中下气 /64

话说芸豆 /64

芸豆的食疗功效 /65

芸豆是低钾血症和忌盐患者的食用佳品 /66

芸豆有润泽肌肤、头发的美容功用 /66

芸豆具有提高免疫力、抗病毒、抗肿瘤的作
用 /66

芸豆可治出血热、贫血、重症肝炎、风湿性关节炎等病症 /66

芸豆营养保健养生美食 /67

酱烧芸豆 芸豆平菇鲜辣汤 芸豆炖老母鸡 芸豆红枣补虚汤
白芸豆枸杞养生汤

芸豆康复食疗妙方 /69

(导读词)

嫩荚芸豆，肥厚肉嫩，清香味美，荤素皆宜

芸豆蛋白质含量高于鸡肉，钙质为鸡的7倍，铁为4倍。研究发现，芸豆含尿素酶对治肝性脑病有很好的疗效

绿豆——清热解暑、健胃消暑 /71

话说绿豆 /71

绿豆的食疗功效 /73

绿豆是防治中暑、各种暑病的佳品 /74

绿豆是排内毒、解药毒的“灵丹” /74

绿豆有降血脂、预防心血管疾病的疗效 /74

绿豆有增强食欲、保护肝、肾的作用 /74

绿豆有提高免疫力、抗菌、抗过敏的功用 /75

绿豆有预防肺癌、肝癌、白血病的作用 /75

绿豆营养保健养生美食 /75

绿豆粥 绿豆排毒饮 绿豆银耳汤 绿豆滋阴汤
绿豆百合汤 绿豆清肺汤

绿豆康复食疗妙方 /78

(导读词)

绿豆素有“济世良谷”之美誉。冰镇绿豆汤是夏日清热、消暑、止渴佳品

绿豆含硫胺素是鸡的17.5倍，钙为7倍，铁为4.5倍

赤豆——清热利水、健脾和血 /80

话说赤豆 /80

赤豆的食疗功效 /83

- 赤豆是利水消肿的“灵丹” /83
 赤豆有降脂、减肥、健美的作用 /83
 赤豆有催乳、通乳的功效 /84
 赤豆有抗菌、提高抗病能力的作用 /84
 赤豆营养保健养生美食 /84
 赤豆红枣粥 补虚双色豆汤
 赤豆补血安神汤 豆沙特色打糕
 赤豆康复食疗妙方 /86

(导读词)

赤豆并非是有毒“红豆”，不可吞下象征爱情的“相思子”传说刘秀平定叛乱是赤豆驱使军队战斗力大增我国有吃赤豆饭风俗，寓意日子红红火火，生活一天好似一天

三色蜜汁豆泥 赤豆黑鱼汤

黄豆芽——补气血、去黑斑、润肌肤 /89

- 话说黄豆芽 /89
 黄豆芽的食疗功效 /92
 黄豆芽有去黑痣面黯、润泽肌肤的美容
 功用 /92
 黄豆芽是抗衰防老、益寿延年的佳品 /93
 常吃黄豆芽有健脑、抗疲劳的功用 /93
 黄豆芽是预防癫痫发作的“灵丹” /93
 黄豆芽有预防消化道肿瘤的功效 /93
 黄豆芽营养保健养生美食 /94
 豆芽拌金针菇 豆芽炒海米 豆芽平菇鲜汤 豆芽羊肉汤
 豆芽油豆腐汤 豆芽炒鸡丝
 黄豆芽康复食疗妙方 /96

(导读词)

黄豆芽随着华侨的足迹，传遍世界各国没有哪种蔬菜像黄豆芽那样营养丰富禁食用化肥、激素、除草剂催发的无根黄豆芽

绿豆芽——清热毒、通肠胃、解诸毒 /99

- 话说绿豆芽 /99
 绿豆芽的食疗功效 /102
 绿豆芽是排内毒、解诸毒的“灵丹” /102
 绿豆芽有降低血脂、减肥瘦身的功用 /102
 绿豆芽有治疗口腔溃疡的疗效 /102
 绿豆芽有治疗便秘，预防肠道肿瘤的功效 /103
 绿豆芽营养保健养生美食 /103
 清香银丝 醉美豆芽 芥末豆芽 三色银丝

(导读词)

讲述二次大战中绿豆芽救美国潜艇官兵的故事绿豆芽是素食主义者所推崇的优质蔬菜忌食用化肥、激素、除草剂催发的无根绿豆芽

三鲜银丝 银丝炒火腿

绿豆芽康复食疗妙方 /105

豆豉——清热解暑、排毒抗癌 /108

话说豆豉 /108

豆豉的食疗功效 /110

豆豉是治糖尿病的良药 /110

豆豉可防治脑血栓、心肌梗死、老年性痴

呆症 /111

豆豉具有很强的排内毒、抗癌作用 /111

豆豉营养保健养生美食 /111

豆豉炒苦瓜 豆豉炒芦笋 豆豉炒裙带菜 五香豆豉驴肉汤

豆豉羊肉鲜汤

豆豉康复食疗妙方 /113

(导读词)

古人不仅把豆豉当作调料，还当药物治疗

抗美援朝中豆豉成军需物资，给志愿军补营养、强战斗力

豆豉营养丰富，被誉为“各种微量元素的仓库”

豆制品——补虚养血、健脾益气 /116

话说豆制品 /116

豆制品的食疗功效 /121

豆制品有补脑，促进大脑发育功用 /121

豆制品是降血脂、防止血管硬化的佳品 /122

豆制品是更年期妇女的保护神 /122

豆制品有预防乳房癌、子宫癌、前列腺癌的

作用 /122

豆制品营养保健养生美食 /122

海鲜拌豆腐 干丝炒金针菇 油豆腐豆芽鲜汤

特色炒素蛋 香辣腐竹 豆腐头尾煲

豆制品康复食疗妙方 /125

(导读词)

豆制品被人们美誉为“植物肉”

刘安在八公山未炼出“仙丹”，却制出豆腐

讲述一个明太祖朱元璋发明臭豆腐的传说

日本人长寿与常食海带与豆制品一起做菜有关

刀豆 —— 补元益肾、健脾温中

话说刀豆

刀豆又称四季豆，一年生茎蔓草本植物，为豆科植物刀豆的种子或嫩荚。刀豆原产于墨西哥及中南美洲，现在已分布于世界各地。刀豆在日本被称为隐元豆，缘于早年由中国出生的隐元和尚将刀豆种子传入日本。我国栽培刀豆已有1500多年的历史，主要产地有上海、江苏、浙江、广东、安徽、四川、湖南、湖北、北京、陕西等地。

刀豆从植物形态上可分蔓性种和矮性种。蔓性种：即无限生长型，有顶芽，主茎可以不断生长，刀豆秧顺架攀绕，生长期长，成熟较迟，产量较高；矮性种：即有限生长型，主秧生长数节后，顶端即形成花芽而开花结果。矮性种生长期短，成熟早，产量较低，从播种到采收只需60天左右。

刀豆除春夏秋露地栽培外，冬季可在温室种植，一年四季都可生产，故又称四季豆。

刀豆依其用途可分为两种类型。一种为硬荚型，豆荚纤维多，不适宜做菜肴，只作为粮食用豆；另一种为软荚型，豆荚嫩，纤维少，即使豆粒十分饱满，豆荚也鲜嫩可食。市场上供应的刀豆品种，要算“黑法兰豆”“花法兰豆”及近年从法国引进的“嫩荚刀豆”品质最为优良。

【烹饪简介】

我国是最早食用刀豆的国家之一，唐代文人段成式在所著的笔记小说集《酉阳杂俎》就有对刀豆的描述中：“乐浪有挟剑豆，荚生横斜，如人挟剑。”

用刀豆嫩荚烹食，其豆荚肉厚，纤维少，脆嫩鲜美，清香淡雅，是鲜豆类蔬菜的佳肴。刀豆凉拌，是夏日的爽口佳肴；刀豆可炒，加上一些豆瓣辣酱，风味极佳；尤其川菜中的“干煸刀豆”，鲜辣脆嫩，百吃不厌；刀豆也

可与猪肉丝、鸡肉丝炒食，加些酱油与糖，香浓味鲜，是我国南方人的家常菜；用干刀豆（即风干的刀豆）烧肉，是浙江一带的家常菜，清香鲜美，别具风味。

烹饪刀豆一定要烧至熟软，没有豆腥气为宜。最保险的方法就是先用沸水把刀豆煮至断生，再用大火炒食，即可避免食物中毒，又可使刀豆保持其脆嫩鲜美、清香淡雅的特色。

选购小窍门

选购刀豆，以色泽鲜艳、绿色嫩荚、表皮光滑无毛、豆条粗细均匀为佳品。而皮皱、有裂口、豆条过细、表皮有虫痕的则不宜购买。

【营养价值】

刀豆的营养在鲜豆类蔬菜中属一般，据测定：每100克中含水分84.0克，蛋白质2.5克，脂肪0.1克，糖类12.0克，粗纤维0.7克，钙50.0毫克，磷34.0毫克，铁0.6毫克。

此外，还含有刀豆氨酸、刀豆四胺、 γ -胍氧基丙胺、氨基刀豆四胺、氨基刀豆四胺、刀豆赤霉素、刀豆血细胞凝集素等物质。其中蛋白质含量低于豇豆和扁豆，但维生素、矿物质含量较高，含钠量少，是高血压、冠心病及忌盐病患者理想的养生保健佳蔬。

【文献记载】

我国历代医学家把刀豆视为治病的良药，并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述，现选录如下。

明代著名药物学家李时珍在其所撰的《本草纲目》中认为，刀豆“温中下气，利肠胃，止呃逆，益肾补元”。

另一位明代医学家兰茂也在其所撰的《滇南本草》中称，刀豆可“治风寒湿气，利肠胃，烧灰，酒送下，子，能健脾”。

《四川中药志》说，刀豆可“治胸中痞满及腹痛，疗肾气不归元及痢疾”。

《中药材手册》载，刀豆有“补肾，散寒，下气，利肠胃，止呕吐。治肾气虚

损,肠胃不和,呕逆,腹胀,吐泻”。

【适宜应用】

中医学认为,刀豆性温,味甘,入胃、大肠、肾经,具有补元益肾、健脾和中、补气定喘、散寒止呕、温中下气之功效,适应呕吐、痰喘、虚寒呃逆、腹痛、腹泻、面色苍白、怯寒肢冷、小儿疝气、肾虚腰痛等病症。

我国民间用老熟刀豆子 50 克水煎饮服,治疗胃虚乏力、虚寒呃逆、肾虚腰痛等症。用刀豆子 30 克,甘草 2 克水煎后,加入蜂蜜 2 匙调服,治疗老年哮喘、小儿百日咳。

现代医学研究发现,刀豆可防治高血压、冠心病、肝病、肝性脑病、水肿、肿瘤等病症。

温馨提醒

刀豆因其性温,故胃热盛者慎食。

刀豆烹调不熟食用会引起食物中毒,出现呕吐、腹泻等消化系统症状,严重时还可能破坏红细胞,引起溶血现象。这是因为刀豆中含有一种毒蛋白凝集素与一种溶血素,这两种物质,经加热彻底才可被破坏,使其毒性消失。因而在烹制刀豆时,一定要烧熟烧透,吃了才不会中毒。

刀豆的食疗功效

近几十年来,国内外有关专家运用现代科学技术对刀豆进行了各方面的研究,对其药理研究结果概述如下。

刀豆有滋补作用,常食使人神志清楚、精力充沛

刀豆是一种滋补性食物,具有维持人体正常新陈代谢的功能,可以增强人体内多种酶的活性,从而增强机体免疫力,提高人体的抗病能力,并能增强大脑皮质的功能,使人神志清楚、精力充沛。因而,中老年人经常适量食用刀豆不仅能提高抗病能力,还使人神志清楚、精力充沛。

刀豆是治疗肾虚腰痛的“灵丹”

据有关医疗文献记载,刀豆可治疗肾虚腰痛。我国民间把刀豆视为治疗肾虚腰痛的灵丹妙方,用老熟刀豆子 50 克水煎饮服,治疗肾虚腰痛,具有很好的效果。

刀豆是治疗肝性脑病的良药

据现代药理研究表明,刀豆中所含的尿素酶成分,是治疗肝性脑病的良药。这是因为尿素酶用于肝性脑病患者之后,使体内产生一种抗体,即抗尿素酶,这样,可使尿素酶的作用被抑制,尿素水解减少,氨的产生也随之减少,从而可使肝性脑病患者获治或减轻其症状。

刀豆具有防治肿瘤的功用

据现代药理研究发现,刀豆嫩荚中所含的刀豆赤霉素 I 和 II、血细胞凝集素等成分具有抗肿瘤的作用,这是由于刀豆中的赤霉素能刺激淋巴细胞转变成淋巴母细胞,血球凝集素具有强力的促有丝分裂作用,可使部分肿瘤细胞重新恢复到正常细胞的生长状态,还能选择性激活抑制性 T 细胞(Ts),对调节机体免疫反应具有重要作用。因而,刀豆具有防治肿瘤的功用,并对一些自身免疫性疾病、移植物排斥反应、恶性肿瘤的防治均进一步研究的远景。

刀豆营养保健养生美食

麻辣刀豆

原料:刀豆 300 克,泡红辣椒 1 个,大蒜 15 克。

调料:香油 10 克,酱油 15 克,花椒末 1 克,精盐、味精各适量。

- 制法:(1) 将刀豆掐去两头粗筋,摘成小段、洗净,放入沸水内,焯至断生,捞起沥干,加入精盐、味精腌至入味;泡红辣椒去蒂籽、洗净,切成细丝;大蒜去皮、洗净,切成细末;备用。
- (2) 把锅烧热后,倒入香油,烧至油温六成时,放入辣椒丝、大蒜末、花椒末炒出香味,加入酱油、精盐、味精炒匀,即成调味汁,备用。
- (3) 把刀豆放入盆内,倒入调味汁拌匀,即可。

特点:麻辣利口、脆嫩鲜美。

功效：健脾开胃、补元益肾。

适应证：食欲不振、胃虚乏力、胃虚寒呃、怯寒肢冷等。

虾子酱油烩刀豆

原料：刀豆 300 克，生姜 15 克，大蒜 10 克。

调料：豆油 20 克，虾子酱油 20 克，白糖 10 克，精盐、味精各适量，香油少许。

制法：(1) 将刀豆掐去两边粗筋，摘成中段、洗净；生姜洗净，切成细丝；大蒜去皮、洗净，切成细末；备用。

(2) 把锅烧热后，倒入豆油，烧至油温七成时，放入生姜丝、大蒜末炒出香味，放入刀豆段煸炒片刻，加入虾子酱油、白糖，加盖用文火烩至熟软，加入精盐、味精调好口味，淋上香油，即可。

特点：鲜美脆嫩、别有风味。

功效：温中健胃、益肾补元。

适应证：胃虚寒呃、脾胃少食、食欲不振、肝病、肝性脑病、高血压、冠心病、水肿、肿瘤等。

刀豆炒肉丝

原料：刀豆 200 克，猪腿肉 150 克，生姜 10 克，香葱 15 克。

调料：豆油、精盐、味精各适量，料酒 15 克，香油少许。

制法：(1) 将刀豆掐去两边粗筋，摘成中段、洗净；将猪肉洗净，切成细丝，加入少许精盐拌匀，放入淀粉和匀；生姜去皮洗净，切成细末；香葱洗净，切成细末；备用。

(2) 将锅烧热后，倒入豆油，待油温六成热时，放入猪肉丝翻炒至熟软，备用。

(3) 将锅烧热后，倒入豆油，待油温七成热时，放入生姜末炝锅，放入刀豆段煸炒片刻，倒入少许清水，加盖烧至熟软，加入猪肉片，烹上料酒，加入精盐、味精调好口味，淋上香油，即可。

特点：莢脆肉嫩、味道鲜美。

功效：补元益肾、健脾温中、抗衰防癌。

适应证：胃虚乏力、虚寒呃逆、肾虚腰痛、体弱气虚、糖尿病、高血压、冠心病、肝炎、各种肿瘤等。

刀豆虾仁色拉

原料：青刀豆(切成4厘米长、煮熟沥干)250克，韭菜75克(切碎)，欧芹50克(切碎)，熟大虾仁150克(切丁)，番茄3只(洗净、去皮，每只切成大小均匀的4块)，泡菜(切碎)15克。

调料：蛋黄酱75克，柠檬(榨汁)半只，精盐适量，胡椒粉少许。

制法：(1)先将刀豆段及碎韭菜、欧芹、泡菜、熟虾仁丁混合搅拌均匀，然后放入蛋黄酱和柠檬汁拌匀，制成刀豆虾仁色拉。

(2)将刀豆虾仁色拉置于餐盘中央，周围放入番茄块，加以点缀，即可。

特点：香脆鲜嫩、酸甜开胃、老幼皆宜。

功效：健脾开胃、补元益肾。

适应证：糖尿病、冠心病、高血压、肝炎、肾虚腰痛、年老体弱、倦怠乏力、各种肿瘤等。

刀豆猪肾汤

原料：刀豆子150克，猪肾1只，杜仲15克，葱末10克。

调料：香油10克，精盐、味精各适量。

制法：将刀豆子用清水浸泡半天，猪肾去除白筋膜、洗净、切块，与杜仲一起放入锅内，加入适量清水，用文火煮至熟软，去杜仲，加入精盐、味精调好口味，淋上香油、撒上葱末，即可食用。

特点：清香酥软、补肾佳品。

服用：每日1剂，分2次服用，吃豆、猪肾、喝汤。

功效：补肾阳、强筋骨、养精髓。

适应证：肾虚腰痛、肾虚阳痿、遗精、腰酸腿软、未老先衰、年老多病、病后体虚等。

刀豆子焖童子鸡

原料：刀豆子100克，童子鸡1只，洋葱头1只，嫩姜50克，青椒叶50克。

调料：花生油60克，精盐、味精各适量。

制法：(1)将刀豆子洗净，用清水浸泡半天；童子鸡去羽毛、肠杂洗净，去头脚剁成12块；洋葱头洗净切片；嫩姜洗净切片；青椒叶洗净；备用。

(2)把锅烧热后，倒入花生油，待油温六成热时，放入生姜片、洋葱片炒至黄色时盛出，余油将鸡块煎至上色，盛入焖锅内，放入炒过的姜