



王君 王惟恒 编著

大豆 妙用

本书提供

针对数十种疾病的
200余条
大豆使用妙计

大豆营养丰富，是最佳的“健康食品”，被誉为“豆中之王”
民谚谓：“要长寿，吃大豆”，《本草纲目》也有“常食黑豆，可百病不生”的记载
本书提供针对数十余种疾病的200余条大豆治病单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



大豆炒用

王君 王惟恒 编著


人民軍醫出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大豆妙用/王 君, 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 8
(食物妙用丛书)
ISBN 978-7-5091-5038-2

I. ①大… II. ①王… ②王… III. ①大豆—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143697 号



大豆妙用

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 责任审读: 陈晓平

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6 字数: 68 千字

版、印次: 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《食物妙用丛书》编委会

主 编 王惟恒

副主编 强 刚 胡顺强

编 委 王 君 王惟恒 王赛赛 王婷婷

汪 文 陈淑霞 胡顺强 胡 芳

强 刚 黄 芳 谭洪福



内容提要 |

本书分上、下两篇，上篇介绍了 10 余种大豆及制品的性味、功效及食用常识等；下篇介绍了多种疾病的大豆疗法，列举了数百种巧用大豆防病治病良方。本书凸显“简、便、廉、验”特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

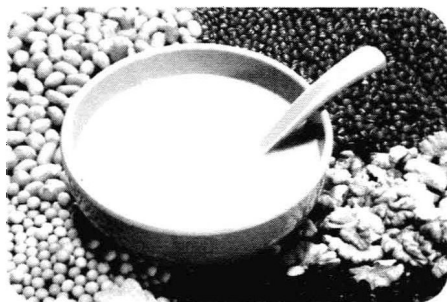


前言 | 编者

大豆是我国主要的农作物之一，原产我国，古代称之为“菽”，4 000 年前就已在中国大范围种植。在司马迁编纂的《史记·五帝本纪》中写道：“轩辕乃修德振兵，治五气，鞠五种，抚万民，庆四方。”郑玄注曰：“五种，黍稷菽麦稻也。”可见在轩辕黄帝时代就已经种植“菽”——大豆了。早在公元前的战国时期，燕齐两地（今河北、山东一带）人民和朝鲜即有交往，由此大豆传入朝鲜。有学者认为，中国大豆大约于公元前 200 年自华北引至朝鲜，而后由朝鲜又引至日本，使其盛行东瀛。有人认为，长期食用豆制品是日本成为世界最长寿国家的原因之一。后来大豆又由中国传到欧洲、美国、南美洲等，尤其在美国“发扬光大”，使美国成为世界的大豆王国。现在我国普遍种植大豆，在东北、华北、陕、川及长江下游地区均有出产，以长江流域及西南栽培较多，以东北大豆质量最优。

大豆属一年生豆科草本植物，别名黄豆。根据豆的种皮颜色和粒形，大豆可分为五类：黄大豆、青大豆、黑大豆、其他大豆（种皮为褐色、棕色、赤色等单一颜色的大豆）、饲料豆（一般籽粒较小，呈扁长椭圆形，两片子叶上有凹陷圆点，种皮略有光泽或无光泽）。李时珍《本草纲目》曰：“大豆有黑、白、黄、褐、青、斑数色，黑者为乌豆，可入药及充食、作豉，黄者可作腐、榨油、造酱，余但可作腐及炒食而已。”故本书着重论述黄豆及黑豆的保健治疗作用。

大豆是人们生活中必不可少的粮食，可煮粥，做成各种糕点、小吃等，还可以加工制成豆腐、豆浆、腐竹、豆干、豆芽等食品。“地碓春杭光似玉，沙瓶煮豆软如酥。我老此身无着处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。”



这是宋朝大文学家苏轼在《豆粥》里面描述的景象，想必你也垂涎欲滴了吧？大豆除了可做出美味可口的食物之外，它的保健、治病功效也非常显著。中医认为，大豆味甘、性平，入脾、大肠经，具有健脾宽中，润燥消水、清热解毒、益气的功效。中医古籍《神农本草经》中记载：“（大豆）除痈肿；煮饮汁，止痛。”《本草别录》中记载大豆“主胃中热，去肿除痹，消谷，止腹胀”。《本草汇言》曰：“（大豆）煮汁饮，能润肾燥，故止盗汗。”现代医学研究表明：大豆含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、B族维生素（B₁、B₂、B₆、B₁₂）、烟酸、异黄酮苷及多种皂苷、胆碱、有机酸等营养成分，可以促进胆固醇的代谢，降低血脂，抑制血液中低密度脂蛋白的氧化速度，有效降低三酰甘油的浓度，减少心血管疾病的发病率。

本书编者于长期临床实践中搜集、总结了数百种大豆用于防病治病的单方、验方、秘方，所列古今诸方，力求简、便、廉、验，经济实用，可供读者在日常生活中采用。

目 录 |

上篇 大豆古今纵横谈

3 美丽的传说——黄豆与黑豆的来历

6 “豆中之王”唯大豆

9 大豆保健功效多

15 豆制品与豆腐乳

12 黄豆芽与醋大豆

29 黑豆入药更走俏

30 古代医家眼中的黑豆

33 美容美发话黑豆

31 现代医学对黑豆的认识

35 美味豆豉是良药

下篇 巧用大豆治百病

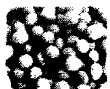
41 巧用大豆防治感冒

41 大豆葱白萝卜汤防治感冒

41 荆芥豆豉粥治伤风感冒

41 大豆柠檬果醋预防感冒

42 葱豉黄酒解表和中



大豆妙用

42 葱白豉汤治风寒感冒

43 葱豉姜汤解表散寒

43 豆子汤治感冒发热

43 葱豉马蹄草汤治风寒感冒

44 葱豉豆腐汤治流行性感胃

44 蒜豉童便饮防治流行性感胃

44 巧用大豆治咳喘

44 豆芽陈皮茶治咳嗽痰黄

45 醋煮豆腐治咳嗽

45 豆腐糖润肺止咳

45 腐竹鳖肉煲治阴虚咳嗽

46 大豆甜桔梗猪腰汤润燥止咳

47 黑豆酿梨治咳喘

48 豆腐萝卜汁治咳喘

48 巧用大豆治头痛眩晕

48 天麻豆腐治头痛头晕

49 胡椒黑豆治偏头痛

50 黑豆酒治头晕目眩

50 独活黑豆米酒汤治慢性头痛

51 黑豆首乌枸杞茶治眩晕

52 黑豆菊花饮治头昏羞明

52 豆腐渣茶缓解头晕

53 巧用大豆治心悸失眠

53 龙眼黑豆大枣汤治心悸失眠

53 龙眼黑豆大枣粥治心悸失眠

54 珍珠豆腐汤治失眠

55 黑豆合欢花治失眠

55 雪梨豆腐蛋花汤治失眠

56 豆腐香菇蛋花汤治失眠

56 巧用大豆治胃肠病

56 大豆芽肉片汤健脾养胃

57 豆腐白汤开胃止呕

57 番茄豆腐素汤面开胃消食

58 红糖烧豆腐止胃痛

- 58 豆腐泡大豆芽发菜汤清肠除斑
- 59 西红柿黄豆芽排骨汤舒解便秘
- 59 腐竹韭黄治便秘

61 巧用大豆治肝胆病

- 61 砂仁豆芽瘦肉汤调治肝炎
- 62 鸭肝豆芽汤辅治肝病腹胀
- 62 黄金蚬炖豆腐补脾养肝
- 63 豆腐滚泥鳅利胆退黄
- 64 黄豆白菜干治病毒性肝炎

67 巧用黑豆治肾病水肿

- 67 荠菜拌豆腐治肾炎水肿
- 67 乌豆治身面水肿小验方
- 68 黑豆汤治脚气水肿
- 68 健脾消肿散治营养不良性水肿
- 69 黑豆鸡蛋粥治慢性肾炎
- 69 黑豆薏仁饮治疗慢性肾炎蛋白尿

72 巧用大豆降压降脂

- 72 黄豆芽煲墨鱼滋阴降压
- 73 醋黑豆降压除眩晕
- 74 银耳香菜烧豆腐滋阴降压
- 75 茉莉花豆腐有效防治高血压

- 60 花生焖腐竹养血润肠治便秘
- 60 豆芽海带木耳汤治便血

- 64 蚕豆炖豆腐治慢性肝炎
- 65 西红柿烧豆腐养肝护肝
- 65 羊肉枸杞豆腐汤补肝益肾
- 66 花生豆奶调治脂肪肝
- 66 黑豆豉治慢性胆囊炎

- 69 黑大豆丸治慢性肾炎
- 71 马齿苋炒黄豆芽治肾炎水肿
- 71 二豆汤治肾炎水肿
- 71 术芪黑豆山药方治慢性肾炎
- 72 大枣黑豆炖鲤鱼治体虚水肿

- 75 淡菜豆腐鱼头汤清热降压
- 76 黄豆芽蘑菇汤降压降脂
- 76 海带炖豆腐降压降脂
- 77 木耳豆腐丁化瘀降脂



大豆妙用

- 77 芹菜拌腐竹防治高血压、高血脂
- 78 黑豆粥调治高血脂
- 78 木耳豆腐降血脂

- 78 豆腐冬菇瘦肉汤降压降脂
- 79 青豆炒兔肉丁清热降压
- 80 洋葱虾米豆腐番茄汤降血脂

80 巧用大豆防治糖尿病

- 81 消渴救治丸治消渴
- 81 胆黑豆治消渴
- 82 黑豆瘦肉调治糖尿病肾病
- 82 盐水黑豆调治糖尿病
- 82 黑豆黄精治糖尿病

- 83 茯苓豆腐调治糖尿病
- 83 天麻鱼头炖豆腐治糖尿病
- 84 醋烹豆芽调治糖尿病
- 85 凉拌腐竹调治糖尿病
- 85 腐竹鳖肉煲治糖尿病并发肺结核

86 巧用大豆治贫血

- 86 黑豆枣矾丸治缺铁性贫血
- 86 当归黑豆牛肉汤治贫血
- 87 黑豆羊肉汤养血温中
- 87 豆腐猪血汤治贫血
- 88 归枣黑豆猪肝汤补血养阴
- 88 大枣黑豆汤益气养血
- 89 黑豆大枣糯米粥食疗贫血
- 89 黑豆大枣浆补血养颜

- 90 黑豆乌鸡汤补血养颜
- 90 豆芽大枣猪骨汤治失血性贫血
- 91 黄豆芽猪血汤治血虚
- 91 黄豆花生大枣羹调治贫血
- 92 黑豆狗肉罐益肝补血
- 92 红花黑豆鲢鱼汤气血双补
- 93 黑豆补血汤养血活血

93 巧用大豆治须发早白与脱发

- 93 黑豆乌发治脱发小验方
- 94 煮料豆法治须发早白

- 95 黑豆核桃桑椹粥乌发养颜
- 95 头发早白或白癜风者用黑豆效果好

- 96 生发黑豆汤滋养生发
- 96 首乌女贞黑豆茶防治须发早白
- 97 黑豆乌鸡汤乌发养颜

98 巧用大豆治妇科杂病

- 98 黑豆大枣汤治痛经
- 99 黑豆红花汤治瘀血经闭
- 99 黑豆苏木饮治溢乳闭经综合征
- 99 黑豆羹治血虚气滞型经闭
- 100 乌豆双红汤治血虚气滞经闭
- 100 益母草乌豆糖水治血虚气滞经闭
- 100 花生黑豆鸡蛋粥养血调经
- 101 米醋豆腐治月经不调
- 101 黑木耳炖豆腐治经前期综合征
- 101 黄芪黑豆瘦肉汤治崩漏
- 102 黑豆鸡蛋汤治崩漏
- 102 豆浆韭汁饮治气虚崩漏
- 102 酒煮大豆治妊娠腰痛

108 巧用黑豆治产后病

- 108 黑豆调治产后体虚
- 109 八宝豆腐调治产后消化不良
- 110 黑豆鲫鱼汤调治产后缺乳
- 110 豆芽鲫鱼汤调治产后缺乳

- 97 黑豆粉养发生发
- 98 芝麻黑豆泥鳅汤养血生发

- 103 枸杞豆腐治妊娠呕吐
- 103 鲤鱼茯苓黑豆汤改善妊娠水肿
- 103 萝卜豆腐治妊娠水肿
- 104 黑豆赤豆粥治妊娠水肿
- 104 黑豆大蒜煮红糖治妊娠水肿
- 105 黄豆芽蘑菇治妊娠水肿
- 105 通草鲫鱼汤治妊娠水肿
- 105 双豆酸菜缓解妊娠性高血压
- 106 什锦烧豆腐防治妊娠贫血
- 107 花生豆奶调治更年期综合征
- 107 豆浆花生粥调治更年期综合征
- 107 花生豆汁调治更年期综合征

- 110 豆芽瓜仁通草鲫鱼汤调治产后缺乳
- 111 猪蹄黄豆汤调治产后缺乳
- 111 蒸酿豆腐角调治产后缺乳
- 111 豆腐红糖水调治产后缺乳



大豆炒用

- 112 豆腐香菇煮猪蹄调治产后缺乳
- 112 黑豆调治产后受风腰背疼痛
- 114 黑豆调治产后脱发
- 114 花生腐竹猪肝汤治产后脱发
- 115 黑豆乌发粥调治产后病

117 巧用大豆治儿科杂病

- 117 黑豆甘草汤治小儿胎热
- 117 豆豉葱白煲豆腐治小儿感冒
- 118 豆豉葱白茶治小儿感冒
- 118 浮萍黑豆汤治小儿肾炎
- 119 黑豆花生大枣汤治小儿慢性肾炎

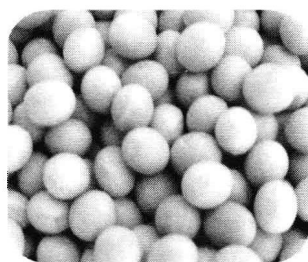
122 杂病廉验大豆验方选粹

- 122 大豆生姜饮治腹中痞硬
- 122 黑豆治男子便血
- 122 黑豆治一切下血
- 123 豆芽海带木耳汤治痔疮便血

- 115 黑豆麻油方调治产后便秘
- 116 海带拌腐竹治产后便秘
- 116 黄豆皮汁治产后便秘
- 116 黑豆莲子姜枣汤调治产后气喘

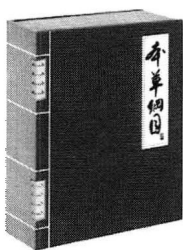
- 119 豆浆花生杏仁粥防治小儿肥胖
- 120 黑豆枸杞粥调治小儿佝偻病
- 120 黄豆花生猪尾汤调治小儿营养不良
- 120 黑豆花生木耳汤调治小儿贫血
- 121 大豆治小儿杂病小验方

- 123 大豆治多汗证小验方
- 124 大豆益肝明目小验方
- 125 大豆治痹证腰痛小验方



上篇 | 大豆古今纵横谈

【医家论述】



（黑大豆）治肾病，利水下气，制诸风热，活血，解诸毒。（黄大豆）宽中下气，利大肠，消水胀肿毒；研末，熟水和，涂痘后痛。

——明·李时珍《本草纲目》

■ 美丽的传说——黄豆与黑豆的来历

传说在远古时期，舜的母亲去世不久，父亲瞽叟就立即续娶了后妻，一年后生下了一个儿子，取名为象。继母对舜百般虐待，却对自己的儿子宠爱有加。后来继母给舜和象每人一袋豆种，让他们去历山耕种，并且说：“你们俩去历山种豆子，谁的豆子长出豆苗，谁就回家，谁种的豆子长不出苗就死在外边别回来啦，回家来也得打死谁。”兄弟二人带着干粮和各自的豆种离开家，一直赶奔离家二十多里地外的历山去了。

可由于路途遥远，两人在路上把所带的干粮都吃完了，只好吃袋子里的豆种，舜越吃越香，象却越吃越难吃，于是就抢舜的吃，一尝就是比自己的好吃，就说：“你的豆种比我的好吃，并且和我的颜色也不一样，咱俩换换吧！”舜善良仁义，就同意了象的请求。两人吃饱以后，就去历山坡上种上了豆子。

几天之后，舜种的豆子全部长出了豆苗，而象种的豆子，却始终没有出苗。这下象害怕了，哭的跟泪人一样，舜顿生怜悯，双膝跪在历山上，祈求上天神灵：“保佑象的豆子早早发芽，把一切罪过都记在我身上，他种的豆种本来是我的，要死只能我死。”说也真巧，舜刚说



□ 大 豆

完，天上下起了雨，低头再看象的豆苗长满一地。两人千恩万谢后，携手回家了。

回家后，继母问：“你们俩的豆子都长出来了吗？”两人回答：“都长出来啦！”继母不信，因为是她在豆种里作了手脚，把舜的豆种给炒熟了，想害死舜，于是让瞽叟去看，一看两大片豆子长得都非常可爱，也就无话可说了。

秋天豆子长成后，收回家才发现有黑色，有黄色，原来熟豆子长出的是“黑豆”，生豆子长出的是“黄豆”。从此，就有了“黑豆”和“黄豆”之分。

后来人们在历山舜跪拜求天的地方盖了一座庙，叫“舜王庙”，遇天大旱无雨的季节，人们也像舜一样跪拜求雨。后来人们一传十，十