

吃 出

健康

系 列

● 孙利群 主编

豆疗篇

健脾和胃

滋阴养颜

养健两宜

温补元阳

清补肠胃

华南理工大学出版社



全方位掌握健康契机

吃出健康系列

豆 疗 篇

(第二版)

孙利群 主编

丰 婷 郭细英 张天放
李彩玲 冉昌蓉 艾 思 编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——豆疗篇/孙利群主编.—2版.—广州:华南理工大学出版社,2002.3

ISBN 7-5623-1261-3

I.吃…

II.孙…

III.豆制食品—食物疗法

IV.R247.1

华南理工大学出版社出版发行
(广州五山 邮编510640)

责任编辑:傅穗文

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂有限公司印装

*

2002年3月第2版 2002年3月第2次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:154千

印数:3001—8000册

定价:10.00元



目 录

1 豆类的一般常识	1
2 豆制品的食疗功效	18
3 豆制品的选购和食法	29
4 食用豆制品的禁忌	40
5 感冒	47
香菜黄豆汤	47
石膏豆豉粥	47
黄豆三白饮	48
百合绿豆粥	48
绿豆麻黄饮	48
黄豆葱白萝卜汤	48
荆芥豉酒	49
豆豉葱汤	49
发汗豉粥	49
银翘豆豉解毒粥	50
香薷扁豆饮	50
淡豆豉葱白豆腐汤	50
6 支气管炎与肺结核	52
蚕豆花冰糖水	52
豆浆冰糖汁	52
蚕豆荚	53
黑豆松子粥	53
枸杞豆豉粥	53
豆腐石膏汤	54
沙参麦冬粥	54

苹果豆腐	54
萝藦豆腐	55
川贝炖豆腐	56
白菜豆腐皮红枣汤	56
白芨豆腐	56
款冬炒豆干	57
海带黄豆	57
干姜豆豉糖	57
糖煮豆腐	58
麻黄煮豆腐	58
萝麻豆腐汤	58
豆腐生姜红糖汤	59
卤汁煮豆腐	59
7 发热	60
鲜芦根淡豆豉粥	60
栀子淡豆豉粥	60
化斑绿豆粥	61
8 哮喘	62
刀豆甘草蜜饮	62
豆浆饴糖饮	62
豆腐皮汤	63
豆腐萝卜汁	63
9 呕吐	64
芦根绿豆粥	64
白扁豆粥	64
参苓扁豆白术散	65
外用绿豆膏	65
刀豆粥	65
10 水肿	66
鲤鱼赤豆汤	66
豌豆苗汤	66

	猪腿赤豆汤	67
	清蒸赤豆鲤鱼	67
	赤小豆炖鸡	67
	茅根豆粥	68
	眉豆薏米粥	68
	黑豆鸡蛋粥	68
	茯苓赤小豆粥	69
	玉米豆枣粥	69
	蚕豆糕	69
	鳢鱼冬瓜赤小豆汤	69
11	自汗盗汗	71
	豆腐皮羹	71
	黑豆小麦粥	71
	猪肉豆麦汤	72
	黑豆小麦汤	72
	龙眼枣豆汤	72
	黑豆衣	73
	黑豆豆腐皮汤	73
	海参豆腐	73
	炒豆腐皮	74
12	消化不良	75
	八宝豆腐	75
	麦豆片粉	75
	白萝卜豆腐脑	76
	带鱼豆豉汤	76
	赤豆陈皮饭	76
	豆腐米醋	77
	羊肉豌豆汤	77
	八宝粥	77
	香菜腐竹	78
	精烩鲜蘑豆腐	78

	王太守八宝豆腐	79
	沙锅腐竹	79
	芦笋豆腐干	79
13	呃逆	81
	生姜刀豆茶	81
	刀豆柿蒂饮	81
	水浮莲烧豆腐	81
	金花菜烧豆腐	82
	萝卜豆腐汤	82
14	胃痛	83
	豆腐饴糖饮	83
	花椒煮黄豆	83
	松子火腿烧豆腐	84
	玫瑰豆腐	84
	蛋壳豆腐	85
15	便秘	86
	松子豆腐	86
	红糖豆腐渣	87
	黄豆皮饮	87
	加香豆腐	87
	凉拌五香豆腐干	88
	炸荸荠豆腐	88
	蟹腐汤	89
16	泄泻	90
	绿豆车前汤	90
	白扁豆粥	90
	扁豆莲子汤	91
	葛根扁豆洗液	91
	火腿青豆粥	91
	赤小豆山药粥	92
	醋豆腐	92

	银耳珍珠豆腐丸	92
	苋菜鱼头豆腐汤	93
17	厌食	94
	蚕豆散	94
	扁豆益胃饮	94
	鸭血豆腐汤	94
	豆腐干炒青蒜	95
18	咽喉、扁桃体炎	96
	胖豆茶	96
	马兰头拌豆腐	96
19	痢疾	98
	豆根甘草饮	98
	醋煮豆腐	99
	醋煎豆腐	99
	炒豆腐脑	99
	鲜菱炖豆腐	100
20	肾炎	101
	绿豆粥	101
	鲤鱼冬瓜赤豆粥	101
	茅根赤豆粥	102
	赤豆蒸乌骨鸡	102
	桑菊绿豆饮	102
	冬瓜皮蚕豆汤	103
	花生蚕豆汤	103
	蚕豆牛肉汤	103
	黑豆粥	103
	赤豆冬瓜汤	104
	扁豆泥	104
	猪肝绿豆粥	104
	鳊鱼冬瓜赤小豆汤	105
	冬瓜蚕豆壳粥	105

21	肝炎	106
	豆腐药	106
	泥鳅烧豆腐	106
	赤豆大枣薏米粥	107
	黄豆白菜干汤	107
	黑豆五味粉	107
	茯苓赤小豆薏米粥	108
	加味黄芪粥	108
	猪胆绿豆丸	108
	鲤鱼赤豆陈皮汤	109
	泥鳅豆腐	109
	豌豆泥鳅豆腐煲	109
22	贫血	110
	鸡肝豆豉粥	110
	黄豆粉鸡蛋饼	110
	绿豆红枣饮	111
	四季豆炒猪心	111
	红果黑豆汤	111
	鸡丝烩豌豆	112
	核桃仁豌豆泥	112
	镶油豆腐	112
	菠菜豆腐汤	113
	肉末口蘑烧豆腐	113
	炒红白豆腐	114
	蛋清蒸冻豆腐	114
23	头痛	115
	黑豆鼻嗅法	115
	桑菊豆豉粥	115
	刀豆散	116
	银耳杏仁豆腐汤	116
	红旱莲炒豆腐	116

24	失眠	118
	黑豆桂圆羊肉汤	118
	小麦黑豆夜交藤汤	118
	黄豆干贝兔肉汤	119
	黑豆合欢蜜饮	119
	八宝青梅粥	119
	面粉豆豉醋蛋饼	120
25	高血压	121
	绿豆芝麻糊	121
	甜浆粥	121
	绿豆粉	122
	花生蚕豆汤	122
	蚕豆花饮	122
	绿豆胡椒散	123
	绿豆海带粥	123
	白菊黄豆粥	123
	芹菜肉片豆腐汤	123
	胆汁绿豆粉	124
	醋黄豆	124
	口蘑冬笋炖豆腐	124
	蘑菇豆腐汤	125
	香菇烧豆腐	125
	平菇炖豆腐	126
	鲩鱼头豆腐汤	126
26	小儿佝偻病	127
	草鱼豆腐汤	127
	小肉丸子豆腐汤	127
	鲫鱼豆腐汤	128
27	白内障	129
	豌豆乌梅	129
	扁豆红枣	129

28	糖尿病	130
	黄精黑豆蜜	130
	黄豆醋	130
	豇豆汤	131
	绿豆汤	131
	木耳扁豆粉	131
	南瓜绿豆汤	131
	苦瓜烧豆腐	132
	猪肚豆豉汤	132
	枸杞豆腐羹	132
29	带下	133
	豆腐皮白果粥	133
	扁豆山药汤	133
30	妊娠呕吐	134
	砂仁扁豆汁	134
	白扁豆黄连末	134
	山药扁豆糕	135
31	痛经	136
	乌豆蛋酒汤	136
32	月经不调	137
	淡菜黑豆饮	137
	乌豆苏木红糖汤	137
	醋煮豆腐	137
	豆腐红糖汤	138
	鹅肠菜烧豆腐	138
	红花蛤蜊豆腐	138
	土当归炒豆腐干	139
33	产后缺乳	140
	豌豆红糖	140
	豆浆花生茸	140
	豆腐焖猪脚	141

34	乳腺炎	142
	乳鸽炖绿豆	142
	豆豉羊髓粥	142
35	肠胃病	143
	皮瓜扁豆汤	143
	狗肉粥	143
	豆腐石膏汤	144
	扁豆花馄饨	144
	甜浆粥	144
	七仁扁豆汤	145
	多味扁豆汤	145
	刀豆粥	145
	白糖豆浆	146
	山药扁豆糕	146
	美胃三美豆腐	146
	大麦片粉	147
	红糖豆腐渣	147
	酸家常豆腐	147
	羊肉萝卜汤	148
	蚕豆赤豆粥	148
	扁豆花炒鸡蛋	149
	白扁豆藿香散	149
	人参扁豆粥	149
	椿根绿豆芽汤	150
	鹌突羹	150
	扁豆山药粥	150
	扁豆粥	151
	马齿苋绿豆粥	151
	芸豆卷	151
	八宝粥	152
	白菜烩豆腐	152

36	冠心病	153
	豆浆粥	153
	豆豉酱猪心	153
	昆布海藻黄豆汤	154
	蟹肉烧豆腐	154
	麻婆豆腐	154
	香干炒芹菜	155
	凤菇豆腐汤	155
	黄豆芽炖豆腐	156
	兔肉紫菜豆腐汤	156
	黑木耳烧豆腐	157
37	小儿咳嗽	158
	刀豆烧肉	158
	八仙扁豆藕粉	158
	糖醋萝卜	159
	蘑菇炖豆腐	159
	甜豆浆鸡蛋	159
	腐皮白果粥	160
38	小儿百日咳	161
	冰糖豆腐	161
	百部蒸豆腐	161
	红枣扁豆粥	162
	刀豆汤	162
	醋糖大蒜液	162
39	小儿麻疹	163
	三豆粉	163
	香菜黄豆汤	163
	樱桃三豆羹	164
	雪菜豆腐豆芽汤	164
40	小儿腹泻	165
	鲜扁豆花汤	165

	绿豆红枣泥	165
	银耳炖豆腐	165
41	小儿腮腺炎	167
	绿豆板蓝根茶	167
	二豆红糖粥	167
	白菜心绿豆	167
	绿豆蛋清外用	168
	豆腐绿豆汤	168
	豆腐蚝豉橄榄汤	168
42	小儿肾炎	169
	浮萍黑豆粥	169
	桑菊绿豆饮	169
	茅根赤豆粥	169
	鲤鱼冬瓜赤豆汤	170
43	小儿便秘	171
	黄豆皮饮	171
	菠菜萝卜黄豆汤	171
44	水痘	172
	绿豆海带汤	172
	绿豆汤	172
	百合杏仁赤豆粥	172
45	脚气	174
	蚕豆衣红茶	174
	赤小豆煲鸡	174
	黄豆汤	174
	菜豆饭	175
	花生豆枣汤	175
	肉丝干豆腐炒雪里蕻	175
	炸五香卷	176
	黑豆甘草汤	176

46	痔疮	177
	赤豆酒醋	177
	鸡腿蘑炖豆腐	177

1 豆类的一般常识

豆类,按照所含的营养成分,可分为大豆类和其他豆类。大豆类按其色泽又可分为黄、青、黑、褐和双色大豆五种,其蛋白质的含量较高,脂肪中等,碳水化合物相对较少;其他豆类包括蚕豆、豌豆、扁豆、绿豆和赤豆等,其碳水化合物含量较高,蛋白质中等,脂肪较少。下面主要介绍一下有关大豆的一些常识。

大豆是豆科植物大豆的种子,成熟初期呈青色,称毛豆。成熟后的种子有黑色、黄色和青色三种颜色,黑色的称黑大豆,黄色的称黄大豆,青色的称青大豆。大豆包裹在荚果中,荚果上有黄褐色或灰白色细毛,每荚含种子1~4粒,嫩种子可供鲜食或制干菜,成熟种子可加工成豆制品或榨油。

黄 豆

黄豆又名大豆或黄大豆,在中国古籍书中称大豆为“菽”。黄豆原产于我国,在商代(公元前1800年~前1027年),我国就已开始栽培大豆。大约元代初期,黄豆在全国各地已普遍栽培。黄豆是粮油兼用作物。它在我国既是七大粮食食物之一,又是五大食用油料作物之一。黄豆富含蛋白质,而且易为人体吸收,故常被誉称为“植物肉”和“绿色乳牛”等。比起动物脂肪,大豆不含胆固醇,更有益于人体健康。中国人最先创制了众多的豆制品,有些成为不可缺少的调料,如豆豉、豆油;有些则是很好的烹饪原料,如豆腐、豆腐皮、腐竹、百叶等;有些则是营养可口的饮料,如豆浆;有些制成了可供直接食用的豆制品,如豆腐干、辣干等;有些还是蔬菜

中的佳品，如黄豆芽和未成熟的黄豆(毛豆)。

测定结果表明，在 1000 克黄豆中含：镁 2236.7 毫克、钙 2592.0 毫克、锌 16.1 毫克、铜 15.6 毫克、钴 3.9 毫克、镉 3.9 毫克、镍 0.4 毫克、氟 1.5 毫克、铬 0.5 毫克、硒 0.3 毫克、钡 0.3 毫克。这些元素在黄豆中的含量明显高于同一地区其他作物中的含量。微量元素在人体内具有促进酶的催化作用，与激素的分泌、新陈代谢与人体免疫功能、生长发育有密切关系。研究发现，人体摄入钙、镁、硒、钴、锌等不足或摄入镉过多都会导致高血压、冠心病和中风等疾病的发生，所以人的一生几乎离不开大豆。

黑 豆

黑豆又叫黑大豆、乌豆，素有“食中要物”之称，全国均有种植，但产量远远低于黄豆。它可以同黄豆一样，制成人们日常食用的各种豆制品。

黑豆的蛋白质含量高达 49.8%，居豆类之首。含脂肪 12.1%，碳水化合物 25.3%，钙、磷、铁的含量都较高，分别为 0.25%、0.45% 和 0.001%。此外还含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 B₆ 等。

黑豆的保健价值很高，它具有滋阴补肾、补血明目、除湿利水和祛风解毒的功效。炒焦的黑豆泡酒喝，可治疗妇女产后烦热口渴、风寒湿痹、头晕目眩和男子便血。黑豆与猪肉煮食，可治老人肾虚、耳聋和小儿夜尿。黑豆汁可解巴豆和各种魑类中毒。经常食用一般的黑豆制品，可治疗营养不良性水肿、黄疸性浮肿、疮疖红肿、脚气病和体虚腰痛等。

黑豆质地较硬，不易消化，消化功能差的人不要食用黑豆。服用含有杏仁、龙胆、蓖麻子、厚朴等中药时，不要吃黑豆和黑豆制品。