

食物养生与保健丛书

豆类 营养保健 与食疗

顾奎琴 主编



农村读物出版社

食物养生与保健丛书

豆类营养保健 与食疗

顾全琴 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆类营养保健与食疗/顾奎琴等编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

(食物养生与保健丛书/顾奎琴主编)

ISBN 7-5048-3611-7

I. 豆... II. 顾... III. ①豆制食品—食品营养
②豆制食品—食物疗法 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095089 号

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 周承刚

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7.75

插 页 2

字 数 192 千

版 次 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 12.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



红小豆



绿豆



黄豆



黑豆





豇 豆



蚕 豆



豌 豆



毛 豆



花 豆



扁 豆



绿豆芽



豆 豉



豆 腐



豆 浆



目 录

一、豆的营养与食疗

1313443/13

(一) 黄豆	1
1. 黄豆的来源与分布	1
2. 黄豆的营养保健作用	2
3. 我国及世界各国研究黄豆取得的成果	9
4. 黄豆的食用方法	11
5. 黄豆食用的注意事项	11
6. 黄豆食疗方	13
(二) 黑豆	15
1. 黑豆的来源与分布	15
2. 黑豆的营养及保健作用	16
3. 黑豆的食用方法及注意事项	17
4. 黑豆食疗方	17
(三) 红小豆	21

1. 红小豆的来源与分布	21
2. 红小豆的营养与保健作用	22
3. 红小豆的食用方法及注意事项	23
4. 红小豆食疗方	23
(四) 绿豆	25
1. 绿豆的来源与分布	25
2. 绿豆的营养与保健作用	25
3. 绿豆的食用方法和注意事项	26
4. 绿豆食疗方	27
(五) 蚕豆	30
1. 蚕豆的来源与分布	30
2. 蚕豆的营养保健作用	31
3. 什么是蚕豆病, 怎样防治	32
4. 蚕豆的食用方法	33
5. 蚕豆食用的注意事项	34
6. 蚕豆食疗方	34
(六) 豌豆	36
1. 豌豆的来源与分布	36
2. 豌豆的营养保健作用	36
3. 豌豆的食用方法及注意事项	38
4. 豌豆食疗方	39
(七) 豇豆	39
1. 豇豆的来源与分布	39
2. 豇豆的营养保健作用	40
3. 豇豆的食用方法及注意事项	41
4. 豇豆食疗方	41
(八) 刀豆	42
1. 刀豆的来源与分布	42
2. 刀豆的营养保健作用	43

3. 刀豆的食用方法和注意事项	43
4. 刀豆食疗方	43
(九) 扁豆	45
1. 扁豆的来源与分布	45
2. 扁豆的保健作用	45
3. 扁豆的食用方法和注意事项	46
4. 扁豆食疗方	46
(十) 黑扁豆	47
1. 黑扁豆的来源与分布	47
2. 黑扁豆的营养成分	48
3. 黑扁豆的保健作用	48
4. 黑扁豆食疗方	49
(十一) 黑豆	50
1. 黑豆的来源与分布	50
2. 黑豆的营养成分	50
3. 黑豆的保健作用	50
4. 黑豆食疗方	51
(十二) 黑豌豆	51
1. 黑豌豆的营养成分	51
2. 黑豌豆的保健作用	52
(十三) 芸豆	52
1. 芸豆的营养成分	52
2. 芸豆的保健作用	52

二、豆类食品的营养与食疗

(一) 豆腐	53
1. 豆腐的起源与发展	53

2. 豆腐——倍受世人青睐	54
3. 豆腐的营养保健功能	55
4. 功能各异的新型营养保健豆腐	56
5. 豆腐食用方法及宜忌	59
(二) 豆浆	63
1. 豆浆的营养保健作用	63
2. 豆浆食用时的“六忌”	65
(三) 绿豆芽	65
1. 绿豆芽的起源与发展	65
2. 绿豆芽的营养保健作用	67
3. 绿豆芽的食用方法及注意事项	68
(四) 黄豆芽	68
1. 黄豆芽营养与保健	68
2. 黄豆芽食用的注意事项	70
(五) 豆豉	70
1. 豆豉的起源与发展	70
2. 豆豉的营养保健作用	71
3. 豆豉的选购	71
(六) 豆类蔬菜的营养保健作用	72
(七) 发酵后的黄豆制品的营养价值	74
(八) 豆类食品的营养互补	76

三、豆类美食与保健

(一) 美肤养颜类	77
(二) 美发乌发类	80
(三) 健脑益智类	85
(四) 减肥轻身类	87

(五) 抗衰延寿类	90
(六) 丰体健胸类	94
(七) 内科病豆类疗法	96
1. 支气管炎	96
2. 胃炎	98
3. 溃疡病	99
4. 高血压	102
5. 高脂血症	105
6. 动脉硬化	108
7. 冠心病	111
8. 痢疾	113
9. 肝炎	115
10. 肝硬化	119
11. 糖尿病	120
12. 癌症	123
(八) 常见病症豆类疗法	132
1. 感冒	132
2. 咳嗽	137
3. 哮喘	139
4. 消化不良	141
5. 胃痛	145
6. 便秘	148
7. 贫血	150
8. 头痛	153
9. 失眠	154
10. 眩晕	156
11. 关节疼痛	158
12. 水肿	158
13. 中毒	164

14. 中暑	165
15. 食欲不振	166
16. 泄泻	168
17. 呃逆	171
18. 中风	173
(九) 五官科病豆类疗法	174
1. 结膜炎	174
2. 青光眼	175
3. 白内障	176
4. 夜盲症	176
5. 干眼病	177
6. 耳聋、耳鸣	178
7. 中耳炎	180
8. 鼻出血	181
9. 咽喉炎	182
10. 牙痛	183
11. 龋齿、口臭	184
(十) 皮肤科病豆类疗法	185
1. 痤疮	185
2. 湿疹	186
3. 荨麻疹	188
4. 神经性皮炎	188
5. 皮肤瘙痒	189
6. 痒子	190
7. 脚气	191
(十一) 儿科病豆类疗法	194
1. 小儿感冒	194
2. 小儿暑热	195
3. 小儿咳嗽	197

4. 小儿食欲不振	199
5. 流行性腮腺炎	200
6. 小儿麻疹	201
7. 小儿水痘	203
8. 小儿肾炎	204
9. 小儿遗尿	206
10. 小儿疳积	207
11. 小儿其他病症	208
(十二) 妇科病豆类疗法	211
1. 月经不调	211
2. 痛经	212
3. 闭经	213
4. 带下	214
5. 功能性子宫出血	216
6. 妊娠呕吐	217
7. 妊娠水肿	218
8. 胎动不安	220
9. 不孕症	220
10. 子宫脱垂	221
11. 产后缺乳	222
12. 产后血虚	226
13. 产后恶露不绝	227
(十三) 男性病豆类疗法	227
1. 阳痿	227
2. 遗精	230
3. 早泄	233
4. 男科其他病症	234



一、豆的营养与食疗

(一) 黄 豆

1. 黄豆的来源与分布

黄豆，又称大豆，原产于我国，兼有粮食、油料二者之长，是一种营养丰富的可口美味之食物。我国出产的黄豆，则以东北地区所产为好。子大粒圆，含蛋白质和油分丰富，在国内外享有较高声誉。

我国是世界上黄豆栽培历史最悠久的国家，也是制作豆制品的首创国家。许多古籍中曾称黄豆为“菽”，《诗经》中就有“中原有菽，庶民采之”的记载。黄豆原产于我国，这已为世界公认，远在商代（公元前 1800～前 1027 年），我国已开始栽培黄豆。从西周至秦汉时期，黄豆主要在黄河流域一带种植，汉武帝时中原地区连年灾荒，大量农民移垦东北，黄豆随之传入东北地区。唐宋以后，黄豆又逐步向长江流域扩展。《宋史·食货志》中记载，宋时江南一带曾遭饥荒，从淮北等地调运北方黄豆种子到

江南各地种植。大约元代初期，黄豆已在全国各地普遍栽培。黄豆是粮油兼用作物，它在我国既是七大粮食作物之一，又是五大油料作物之一。因为黄豆富含蛋白质，而且易为人体吸收，故有植物肉的美称。它与动物肉相比，因为不含有胆固醇，更有益于人体。我们的祖先创制了许多的豆制品，有的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、豆腐干等；有些则是营养可口的饮料，如豆浆；甚至可以制成可供直接食用的豆腐干。相传宋代就已培育出黄豆芽，用作蔬菜。未成熟的黄豆叫毛豆，是蔬菜中的珍品。

据考证，大约在公元前 200 年秦朝时代，我国的黄豆自华北传至朝鲜，再经朝鲜传到日本。日本南部的大豆可能是直接由商船自华东一带引进的。华北、华中地区的黄豆还向南传至印度尼西亚、印度、越南一带。黄豆传至美洲、欧洲与西伯利亚地区则是近代的事。

公元 1873 年，在奥地利首都维也纳举行的各国展览会上，第一次展出了金色灿灿、子粒滚圆的中国黄豆。消息传来，人人奔走相告，传为佳话。从此，中国的黄豆名闻世界，人们就形象地称中国为“大豆王国”。

2. 黄豆的营养保健作用

黄豆在豆类中，向来素有“伟大之豆”之美称，故名大豆。黄豆是豆类中营养价值最高的一种，有“营养之花”的美名，黄豆的营养丰富且所含成分较为齐全。

据现代科学测定，100 克黄豆中蛋白质为 36.3 克，500 克黄豆的蛋白质含量相当于 1 000 多克瘦肉或 500 克鸡蛋或 6 000 克牛奶中的蛋白质含量，所以黄豆被称为“植物肉”或“绿色乳牛”，应该说是当之无愧的。黄豆的蛋白质中氨基酸组成比较接近人体需要，属完全蛋白，其中赖氨酸含量较多，我国人民一般以摄取谷类为主，其赖氨酸缺乏，若在食用谷类食物的同时，适

量地食用些黄豆，可起到蛋白质的互补作用。几千年来，我国人民在肉类、奶类和蛋类食用量不足的情况下，能够有比较充分的蛋白质供应，主要是依靠黄豆。因此，民谚有“金豆银豆不如黄豆”之说。

黄豆中还含有一种叫抑胰酶的物质，它对糖尿病有一定的疗效。实践证明，经常吃黄豆及其制品的人，患糖尿病的较少。

黄豆中脂肪的含量为 18.4%，其脂肪基本上是不饱和脂肪酸，其中亚油酸占 55%，油酸占 35%，亚麻酸约占 6%。此外，尚有 1.64% 的磷脂。这些不饱和脂肪酸能起减少人体动脉壁上胆固醇的沉积作用，因而被营养学家推荐为防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想保健食品。研究表明，豆油在我国食用油类中抗动脉粥样硬化的效果最佳，它能明显地抑制心肌、肝脏和主动脉中脂类的沉积。

另外，不饱和脂肪酸与皮肤的新陈代谢关系亦很密切，不饱和脂肪酸长期供应不足，会使皮肤干燥、粗糙，出现皮疹，头发干枯、易折；供应充足时，皮肤充满光泽，富有弹性，头发油光发亮。其中的亚麻酸保护皮肤的作用最为突出，具有“美容酸”的雅号。黄豆中的磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，从而维持血管壁的软化，并可防止肝脏内积存过多的脂肪。黄豆中含有丰富的磷脂，卵磷脂是大脑细胞的组成成分，对于增进和改善大脑机能具有重要作用，对儿童生长发育尤为有益。

黄豆中碳水化合物的含量为 25.3%，其组成比较复杂，多为纤维素和可溶性糖，几乎完全不含淀粉或含量极微。黄豆中含的纤维素可通便，治疗习惯性便秘，预防结肠癌的发生。

黄豆中含有较多的维生素和矿物质，其中以胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 和钠、钙、磷、铁等的含量最为丰富，这些物质对于维持机体的正常生理机能和儿童的生长发育有重要的作用，特别是铁的消化吸收率较高，是贫血病人的有益食品。