



豆类



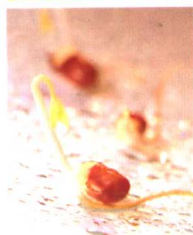
快乐健康

KUAIJIEJIAN KANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

徐汇翠 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

豆类



食疗养生法

徐汇翠 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1177号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

豆类食疗养生法

徐汇翠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

磐石印刷有限责任公司印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 105 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2740-6/R·612

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkchs.com



第一章 神奇的豆类食品

- ◆ 1. 营养丰富的豆类食品 / 2
- ◆ 2. 豆类及其制品的选购技巧 / 4
- ◆ 3. 豆类及其制品的食用禁忌 / 9

第二章 豆制品治内科疾病的养生方

- ◆ 1. 呼吸系统疾病 / 16
 - 普通感冒 / 16
 - 风热感冒 / 17
 - 风寒感冒 / 18
 - 暑湿感冒 / 19
 - 急性支气管炎 / 20
 - 慢性支气管炎 / 21
 - 老年慢性支气管炎 / 21
 - 咳嗽 / 22
 - 哮喘 / 24
 - 肺结核 / 25
- ◆ 2. 消化系统疾病 / 26

- 消化不良 / 26
- 呃逆 / 30
- 呕吐 / 31
- 胃痛 / 34
- 肠炎 / 35
- 胃炎 / 35
- 胃、十二指肠溃疡 / 36
- 痢疾 / 37
- 腹胀 / 40
- 腹痛 / 42
- 泄泻 / 43
- 便秘 / 46
- 便血 / 48
- 黄疸 / 49
- 肝炎 / 50
- 肝硬化 / 53
- 胆囊炎 / 54
- ◆3. 循环系统疾病 / 54
 - 高血压 / 54
 - 高脂血症 / 58
 - 动脉硬化 / 60
 - 心脏病 / 61
 - 中风后遗症 / 63
 - 贫血 / 63

- 缺铁性贫血 / 65
- 出血 / 67
- ◆4. 生殖、泌尿系统疾病 / 68
 - 尿路感染 / 68
 - 尿路结石 / 69
 - 肾炎 / 71
 - 肾结核 / 73
 - 遗尿 / 74
 - 小便不利 / 75
 - 血尿 / 76
 - 尿毒症 / 78
 - 遗精 / 78
 - 早泄 / 79
 - 阳痿 / 80
 - 前列腺炎 / 81
- ◆5. 神经、运动系统疾病 / 82
 - 头痛 / 82
 - 失眠 / 83
 - 神经衰弱 / 84
 - 关节疼痛 / 85
- ◆6. 其他疾病 / 86
 - 糖尿病 / 86
 - 水肿 / 88
 - 中毒 / 90

- 中暑 / 91
- 盗汗、自汗 / 93
- 癫痫 / 96
- 甲状腺肿大 / 96

第三章 豆制品治儿科疾病的养生方

- 小儿感冒 / 100
- 小儿夏季热 / 101
- 小儿暑疖 / 103
- 小儿咳嗽 / 103
- 小儿哮喘 / 104
- 百日咳 / 105
- 小儿痄腮 / 106
- 流行性腮腺炎 / 106
- 小儿麻疹 / 107
- 水痘 / 109
- 流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎 / 110
- 小儿猩红热 / 111
- 小儿泄泻 / 112
- 小儿遗尿 / 113
- 小儿便秘 / 113
- 小儿盗汗、自汗 / 114
- 小儿贫血 / 115
- 小儿湿疹 / 116

第四章 豆制品治妇科疾病疾病的养生方

- 痛经 / 118
- 更年期综合征 / 120
- 闭经 / 120
- 倒经 / 121
- 月经先期不适 / 122
- 月经后期不适 / 122
- 月经过多 / 123
- 月经不调 / 124
- 白带 / 125
- 妊娠呕吐 / 126
- 妊娠咳嗽 / 126
- 妊娠腰痛 / 127
- 妊娠水肿 / 128
- 妊娠高血压 / 129
- 胎动不安 / 130
- 产后贫血 / 131
- 产后缺乳 / 133
- 乳汁不来 / 135
- 子宫脱垂 / 136

第五章 豆制品治外科疾病的养生方

- 1. 感染 / 140

- 疖 / 140
- 痈 / 141
- 颈淋巴结核 / 144
- ◆2. 皮肤病 / 146
 - 皮炎 / 146
 - 皮肤瘙痒症 / 146
 - 湿疹 / 147
 - 荨麻疹 / 148
 - 粉刺 / 149
 - 痱子 / 150
 - 脚气 / 150
 - 鸡眼 / 153
 - 疣 / 153
 - 牛皮癣 / 154
- ◆3. 直肠肛门疾病 / 154
 - 痔疮 / 154
 - 脱肛 / 156

第六章 豆制品治五官科疾病的养生方

- ◆1. 眼科疾病 / 158
 - 结膜炎 / 158
 - 角膜炎 / 160
 - 针眼 / 160
 - 青光眼 / 161

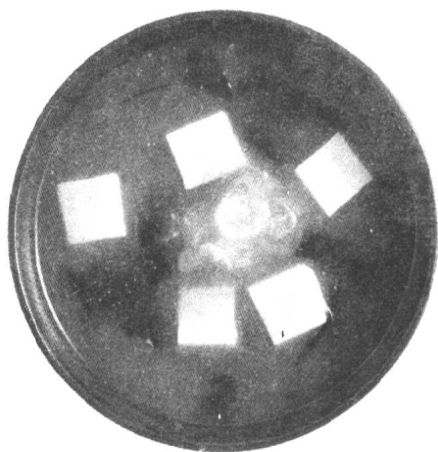
- 白内障 / 161
- 夜盲症 / 162
- 干眼病 / 163
- 视力减退 / 164
- ◆2. 耳部疾病 / 166
 - 耳鸣 / 166
- ◆3. 鼻部疾病 / 167
 - 酒糟鼻 / 167
- ◆4. 咽喉部疾病 / 168
 - 咽喉炎 / 168
 - 扁桃体炎 / 169
- ◆5. 口腔疾病 / 170
 - 舌炎 / 170
 - 牙痛 / 171
 - 龋齿 / 172
 - 口疮 / 172

第七章 豆制品的美容养生方

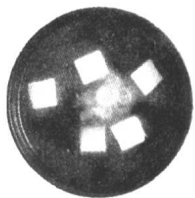
- 养颜润肤 / 174
- 祛斑增白 / 175
- 乌发生发 / 176
- 延年益寿 / 178
- 祛病强身 / 179
- 减肥轻身 / 181

Chapter 7

神奇的豆类食品



Chapter



神奇的豆类食品

1. 营养丰富的豆类食品

豆类食品营养丰富，是许多民众经常食用的食物。现代科学研究发现，豆类食物中含有大量的植物蛋白质，食用豆类可以降低人体胆固醇，因此，中年人或有动脉硬化的患者，宜多吃豆类食品，并减少食用肉类和动物内脏等含胆固醇较高的食物，能使人体血液中胆固醇降低，这对减轻和延缓动脉硬化是有益的。

蛋白质是由氨基酸组成的，氨基酸共有 20 多种，其中有 8 种是人类体内不能自行合成的，需由食物提供，称为必需氨基酸。蛋白质是构成人体的重要基础，例如皮肤、头发、指甲、肌肉、血管、内脏器官……都含有很多蛋白质。人体在生长发育与新陈代谢过程中都需要蛋白质。此外，蛋白质还有调节人体生理功能、提

高人体对疾病抵抗力的作用。一个健康的成年人，每天约需蛋白质 80 ~ 90 克，其中 60% 应该是质量较好的蛋白质。孕妇和哺乳的妇女，除了自身需要外，还要供给胎儿和婴儿生长发育的需要，每天应摄取更多的蛋白质。儿童、青少年，或从事较重体力劳动，或有慢性病，或疾病恢复期和身体较衰弱的人，对蛋白质的需要量也要高些。如果蛋白质供应量不足或因患某些疾病，均可能产生不同程度的营养不良性蛋白质缺乏症。起初多无自觉症状，日久会逐渐出现疲劳、体力下降、消瘦、贫血、多尿、免疫力降低，易感染各种传染病。严重时会出现程度不等的浮肿现象，称“营养不良性水肿”。必须补充足够蛋白质，才能使症状消退。我们常吃的蛋白质食物有两种来源：一是动物性食物中的肉、鱼、禽、蛋、乳等，这类食物的价格一般较高；另一类是植物性食物，如豆类、谷类、花生等。在植物性食物中，以豆类蛋白质的质量为好，其他豆类、如绿豆、蚕豆、红豆、扁豆、豌豆等，也都含有丰富的蛋白质。一般说来，植物性蛋白质虽然不及动物性蛋白质的质量好，但价格却便宜多了，而且还有其独到的好处。

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、鸡蛋中的蛋白质的价值差不多，是植物性食品中蛋白质类养价值最高的。大豆蛋白质的消化率比动物性蛋白质的消化率低，一般动物性食品中的蛋白质消化率可达 90% ~ 95%，煮熟的

大豆其消化率只有 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。所以，经常食用豆浆、豆腐、豆腐干、百页、油豆腐皮等豆制品，可以成为我们日常膳食中蛋白质的重要来源。

2. 豆类及其制品的选购技巧

豆类：优质豆应具有良好的光泽，例如，黄豆为黄色，黑豆为黑色，绿豆为绿色，红豆为红色等等；色泽鲜艳的是好豆子，而色泽暗淡或无光泽的则是劣质品。优质豆应具有正常的香气和口味，有酸味或霉味者品质欠佳。选购时应选择颗粒饱满且均匀整齐、无破瓣、无缺损、无虫害、无霉变、无挂丝的豆子，凡颗粒瘦瘪、不完整、大小不一、有破瓣和霉变虫蛀现象者为劣质豆。此外，还应注意豆子的干湿度，可用牙咬豆粒，凡发音清脆可碎者为干燥品，发音不清脆则表示豆子较为潮湿。

豆芽：豆芽有黄豆芽和绿豆芽两种。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；而劣质品灰白发暗，无光泽，色泽不鲜艳。好豆芽的外形完整，组织脆嫩，无霉烂。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 厘米时营养价值将明显下降。新鲜豆芽具有豆芽特有的香、脆、嫩的特点，而劣质豆芽则可能会有霉烂、酸臭味或农药味等不良气味。

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，切口干净，具有豆腐特有的香气和细腻鲜嫩感。劣质豆腐呈灰白色，或深黄色，或发红呈褐色，无光泽，组织松散，表面粗糙，不细嫩，气味不正常，有酸臭等异味，不能食用。

油豆腐：优质油豆腐色泽金黄，鲜艳有光泽；而劣质油豆腐表面无光泽，黄色或深黄色。优质油豆腐质地细腻，边角整齐，皮脆无杂质；而劣质油豆腐的块形多不完整，质地松软，并且发黏。优质油豆腐具有独特风味，香酥适口，无酸败或其他不良气味；而劣质油豆腐则有酸味及其他不良气味。

豆腐干：质量好的豆腐干呈乳白色或淡黄色，有光泽；劣质豆腐干呈深黄色，发红或呈绿色，无光泽。质量好的豆腐干块型完整，质地细嫩，手摸表面不发黏，有弹性，切口挤压不出水，无杂质；劣质豆腐干表面黏滑发糊，撕开后有丝发黏，无弹性，切口处可挤压出水来，并有酸臭味。品质好的豆腐干具有其特有的香气，劣质豆腐干气味不正常，有酸味、臭味等异味，不能食用。

百页：为干性豆制品，含水量不超过 75%，其外观

薄而均匀，质地细腻，柔软而有咬劲，呈淡黄色，有光泽，味道纯正，久煮不碎者为上品。

油豆腐皮：又称腐皮、油豆腐等，市场上供应的油豆腐皮大约可分为三级：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；三级品片张厚，色泽黄褐，较潮，片张不够洁净，无霉斑。选购时应注意油皮的质量，优质者色泽淡黄，表面油滑，有光泽；若表面为黄褐色，有光泽，其质量稍差；红褐色无光泽者质量更次；红中带紫，色泽萎黑的，是品质最差的。对豆腐皮片张形状的要求是越薄越好，半透明的最佳。此外，应无虫蛀和杂质，干湿也要适度，用手指揪捏感觉干燥略软，不易碎裂。

腐竹：又称甜竹、支竹，优良的腐竹应呈淡黄色，表面油滑，有光泽；质量较差者则颜色不均匀。优良腐竹的条杆细长，均匀挺拔，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，用手揪或折容易脆断。优质腐竹用温水浸泡数分钟后，取出品尝时口感柔软，有香味，无土腥味等异味。质量好的腐竹在高压锅内蒸煮，能承受 110℃ 高温的蒸煮而不烂，反之则质差。

酱油：选购酱油时应该采取一看二闻三尝的方法。看，是将瓶子倒竖，看瓶底是否留有沉淀，再将其竖正摇晃，看瓶壁是否留有杂物，优质酱油应澄清，无沉淀物，无霉花浮膜；然后再摇晃瓶子，看酱油沿瓶壁流下

的快慢，优质酱油其黏稠性较大，浓度较高，因此流动较慢；而劣质酱油浓度低，一般均流得较快；在观察酱油浓度的同时可视其颜色，优质酱油应呈红褐色或棕褐色，鲜艳、有光泽、不发乌；如果有光泽，而且发黑，一般多为添加色素过多所致。闻，是用鼻子来检查酱油是否有酱香和脂香气，凡有怪味、臭味、酸味、霉味和糖色焦糊味的酱油均为劣质产品。尝，是取一滴酱油在舌尖上品味，好酱油味道应咸甜适口、滋味鲜美，不得有苦、酸、涩等异味和霉味。购买酱油时，要观察和品尝所买酱油是否具有正常酿造酱油的色泽、气味和滋味，凡有不良气味，尝之有酸、苦、涩，以及有霉味、浑浊、沉淀等谓之掺假酱油。掺假酱油与优质酱油的品质相比有一定差异，例如，对水酱油的密度低于正常值，颜色浅淡，不浓稠，不具有酱油固有的气味，鲜味和香味十分淡薄。

豆豉：豆豉根据制作中是否添加辣椒，可分为辣豆豉和无辣豆豉；根据原料分为黑豆豉、黄豆豉；根据制作方法分为干豆豉、湿豆豉；根据风味分为淡豆豉、咸豆豉、姜豆豉、甜豆豉、香豆豉等许多品种。黑豆豉是以黑豆为主要原料，颜色黑，香气浓郁，质量比黄豆豉好。干豆豉含水量低，比干黄酱还干，颗粒松散；湿豆豉含水量较多，光滑油润，质地细腻，清香味甜。咸豆豉是经发酵加食盐或酱油腌制的，咸味较重，而淡豆豉味淡且香。选购豆豉时以颗粒饱满，色泽黄黑油润，香