

吃出健康系列

——豆疗篇

冯 娟 主编

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/冯娟主编. —广州:华南理工大学出版社, 1998.5

ISBN 7-5623-1261-3

I. 吃…

II. 冯…

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 邮码 510641)

责任编辑:龙翔 傅穗文

各地新华书店经销

广州市番禺印刷厂印装

*

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:218千

印数:1—3000册

定价:14.00元

内 容 简 介

我国的豆类品种繁多，其营养丰富，是人们常吃的食物，用豆类加工而成的豆制品也是我国劳动人民的智慧结晶，它在我们的素食中占有极其重要的地位。其实，豆类及其制品不但是重要的食物，而且也具有一定的药用价值，内服、外用均可治病养生。

除了历代医学典籍收载有一些豆类及其制品的治病养生外，还有更多的偏方和验方流传于民间，本书荟萃了800余首豆制品的养生方。为便于广大城乡居民对症选用，治病养生，进一步提高身体素质，本书概述了豆类及其制品的由来和保健价值，并从豆制品治内、外、妇、儿、五官科以及养生保健、美容等方面作了详细介绍。）

本书所选药方由组成、制法、适应症、用法等项组成，使读者看后能懂、会用，以期达到药食结合、治病养生的目的，是一般家庭必备的医疗保健书。



第一章 概 述

- 一、豆类食品的文化探源 (3)
- 二、豆制品的文化探源 (6)
- 三、豆类食品的吃法 (12)
- 四、祖国医学对豆类及其制品的认识 (16)
- 五、现代医学对豆类及其制品的研究 (19)
- 六、豆类及其制品的选购 (27)
- 七、豆类及其制品的食用禁忌 (31)

第二章 儿科常见病的豆疗

- 新生儿脐炎 (39)
- 小儿胎毒 (39)
- 百日咳 (40)
- 麻 疹 (41)
- 水 痘 (42)
- 婴儿湿疹 (43)
- 疳 腮 (44)
- 小儿疳积 (46)
- 小儿腹泻 (46)
- 小儿遗尿症 (49)

~~~~~吃出健康系列——豆疗篇~~~~~

小儿暑热症	(49)
痱子	(50)
汗症	(52)
干湿疮	(52)
感冒	(53)
咳嗽	(54)
哮喘	(55)
咽喉、扁桃体炎	(56)
痢疾	(56)
呃逆	(57)
厌食	(58)
便秘	(59)
肝炎	(59)
先天性心脏病	(60)
肾炎	(60)
小儿虚汗	(63)
尿频、尿急、尿痛	(64)
贫血	(65)
血小板减小性紫癜	(66)
鼻出血	(66)
中耳炎	(67)
口疮	(67)

第三章 妇女常见疾病的豆疗

月经病	(71)
带下病	(74)
妊娠期常见病	(76)

目 录

产后常见病	(80)
-------------	------

第四章 常见病的豆疗

第一节 呼吸系统病	(87)
感 冒	(87)
支气管炎	(90)
肺病	(93)
第二节 消化系统病	(96)
肠胃病	(96)
肝胆病	(105)
第三节 心血管系统病	(108)
高血压	(108)
冠心病	(111)
高血脂	(112)
第四节 泌尿系统病	(114)
肾 炎	(114)
泌尿系统感染	(121)
泌尿系统结石	(121)
第五节 血液系统病	(122)
第六节 内分泌系统病	(124)
第七节 神经系统病	(127)
第八节 皮肤病	(129)
第九节 五官疾病	(135)
第十节 其他疾病	(140)
发 热	(140)
暑热病	(141)

吃出健康系列——豆疗篇

水 肿	(148)
出血病	(154)
呕 吐	(156)
腰腿痛	(158)
自汗盗汗	(160)
止 痛	(162)
第十一节 生殖、泌尿系统疾病	(164)
尿路感染	(164)
尿路结石	(166)
肾 炎	(167)
肾结核	(173)
遗 尿	(173)
小便不利	(174)
尿 血	(176)
尿毒症	(178)
遗 精	(178)
早 泄	(181)
阳 痿	(183)
阴囊肿大	(185)
前列腺炎	(185)

第五章 五官科疾病的豆疗

第一节 眼科疾病	(189)
结膜炎	(189)
角膜炎	(190)
麦粒肿	(191)
青光眼	(191)

目 录

白内障.....	(192)
夜盲症.....	(192)
干眼病.....	(194)
沙 眼.....	(196)
视力衰退.....	(196)
目赤肿痛.....	(199)
第二节 耳部疾病	(200)
耳 鸣.....	(200)
第三节 鼻部疾病	(201)
鼻 衄.....	(201)
酒糟鼻.....	(204)
第四节 咽喉部疾病	(205)
咽喉炎.....	(205)
扁桃体炎.....	(207)
第五节 口腔疾病	(207)
舌 炎.....	(207)
牙 痛.....	(209)
龋 齿.....	(210)
口 疮.....	(211)
口 臭.....	(212)

第六章 豆制品防癌抗癌

舌 癌.....	(215)
肝 癌.....	(215)
食道癌.....	(216)
胃 癌.....	(217)

~~~~~吃出健康系列——豆疗篇~~~~~

|        |       |
|--------|-------|
| 肠 癌    | (219) |
| 肺 癌    | (220) |
| 子宫癌    | (221) |
| 绒毛膜上皮癌 | (223) |
| 肾 癌    | (223) |
| 乳腺癌    | (224) |
| 卵巢癌    | (225) |
| 膀胱癌    | (226) |
| 前列腺癌   | (226) |
| 白血病    | (227) |
| 甲状腺癌   | (227) |
| 骨 癌    | (228) |

## 第七章 豆制品与美容、养生

|      |       |
|------|-------|
| 养颜嫩肤 | (231) |
| 祛斑增白 | (235) |
| 乌发生发 | (238) |
| 延年益寿 | (246) |
| 祛病强身 | (247) |
| 减肥轻身 | (254) |



概

述



### 一、豆类食品的文化探源

豆类是豆科植物的种子,其共同的特点是淀粉含量高,并含有大量的优质植物蛋白质,有的豆类还含有丰富的脂肪。因此,它们的营养价值和经济价值都比较高。豆子的种类很多,主要有黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、豌豆、豇豆、菜豆、扁豆,等等。

**黄豆**:又名黄大豆或大豆,大豆这一名称通常也包括黑豆、青大豆在内。我国是世界上大豆栽培历史最悠久的国家,也是制作豆制品的首创国家。许多古籍中曾称大豆为“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1860~前1027年),我国已开始栽培大豆。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荒灾,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大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,因不含胆固醇,故更有益于人体。我们的祖先创制了许多豆制品,有的已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、干子等;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,我国的大豆自华北传至朝鲜,再经朝鲜传到日本。日本南部的大豆可能是直接由商船

## 吃出健康系列——豆疗篇

自华东一带引进的。华北、华中地区的大豆还向南传至印度尼西亚、印度、越南一带。大豆传至美洲、欧洲与西伯利亚地区则是近代的事。

**黑豆：**亦称乌豆，黑大豆，冬豆子等，原产于我国，若以 1973 年在浙江余姚河姆渡文化遗址发现的黑豆为依据，至今已有近 7000 年的历史了。黑豆既是粮食和油料作物，也是一种很好的蔬菜，亦可用来加工成豆制品。

**蚕豆：**古人认为，蚕豆荚形似老熟的蚕，故称蚕豆。元代王桢《农书》中则记载：“蚕时熟故名”，也有些地区称之为胡豆、佛豆、罗汉豆、南豆、马齿豆、寒豆、川豆、倭豆等。蚕豆是人类祖先较早开始栽培的古老的农作物之一，原产于黑海以南和非洲北部地区，何时传入我国，说法不一。《太平御览》一书中记载，蚕豆是张騫通西域时带入我国的，现在全国各地均有栽培。

**绿豆：**又名文豆、官绿、油绿、青小豆等，原产于中国、缅甸、印度等。在我国，绿豆约有 2000 多年的栽培史，“绿豆”一词最早见于公元 534 年前后问世的《齐民要术》一书。现在，全国各地均有栽培，以华北、黄河流域的平原地区为多。

**赤小豆：**又名赤豆、小豆、红豆、米小豆等，我国古籍中还称为虱拇豆、赤菽、小菽、竹豆、牛豆、金豆、金红豆等。赤小豆原产于我国，喜马拉雅山麓尚有野生种和半野生种的赤小豆存在。《神农本草经》中已有关于赤小豆药用的记载。西汉《汜胜之书》中还记载了赤小豆的栽培和利用技术，这说明我国栽培赤小豆至少已有两千多年的历史了，现在我国各地均有栽培。

**扁豆：**又称为峨眉豆、鹊豆、藤豆、沿篱豆等，原产于印度和印度尼西亚，传入中国后的最早记载见于南北朝时期陶弘景的《名医别录》。唐、宋、元的农书中未见有关扁豆的记载，从宋代诗人的作品中可以看出，当时扁豆是作为农家的沿篱豆种植，很少在大田栽

## 第一章 概 述

培。直到明清时的《农政全书》和《农桑经》，才见有扁豆的栽培方法。因此，有人推测，扁豆的栽培可能在南北朝的梁代以前，而普遍食用豆荚则可能是在南宋时期。现在，除了高寒地区外，我国各地均有栽培。

**豇豆：**又名豆角、江豆、长豆角、带豆、裙带豆、架豆、姜豆等，原产于印度和缅甸，我国为次起源中心。在我国，豇豆的最早文字记载见于北魏时期贾思勰的《齐民要术》。豇豆最早是用作粮食，食用其嫩荚的时间要比食用种子的时间晚得多。食用豇豆嫩荚的最早记载见于明初的《救荒本草》、《本草纲目》，书中记载：“豇豆嫩时充菜，老则收子。此豆可菜可果可谷，备用最多，乃豆中上品。”我国现在栽培的豇豆有两种，一是地豇豆，又名饭豇豆，其荚短，不用搭架栽培，种子白色，可用于煮粥；另一种是架豆，荚长，紫色或淡绿色，种子紫色或黑色，搭架栽培，常以嫩荚作蔬菜食用。

**菜豆：**又称为芸豆、四季豆、玉豆、饭豆、豆角，我国古籍中还称之为龙爪豆、龙骨豆、扁豆、白豆、眉豆等，日本人则称之为唐豇、隐元豆。菜豆起源于美洲的墨西哥和阿根廷等地，我国原产硬荚种，又称白豆，以豆粒供食用，唐代起本草历有记述；大约在 16 世纪末才开始引种菜用菜豆，嫩荚可作蔬菜食用。现在栽培的菜豆有蔓生和矮生两种类型。嫩荚可以用作蔬菜，种子可粮油兼用，还可加工制作多种食品，如豆馅、糕点等。

**豌豆：**豌豆俗称寒豆、麦豆、淮豆，《尔雅》中曾称为“戎菽”，《四民月令》中称之为“宛豆”，《唐史》中称之为“毕豆”，《辽志》中称其为“回鹘豆”。豌豆原产于亚洲西部和地中海沿岸地区，豌豆驯化的历史至少要追溯到 6000 年以前，我国栽培的历史至少也有 2000 多年了，先由西域传入我国西北地区，再传入内地。

**刀豆：**又名大刀豆、关刀豆、立刀豆、挟剑豆、洋刀豆等，可分为蔓生和矮生两种，前者原产于东半球热带地区，种子大，肾形，红褐

色，脐与种子几乎相等；后者原产于印度，其荚果袍小，种子白色，脐长为种子长度的一半。刀豆在我国栽培已有数百年的历史，《本草纲目》中有记载：“刀豆人多种之。三月下种，蔓生引一二丈，叶如豇豆叶而稍长，五六月开紫花如蛾形。结荚，长者近尺，微似皂荚，扁而剑脊，三棱宛然。嫩时煮食、酱食、蜜煎皆佳。老则收子，子大如拇指头，淡红色。同猪肉、鸡肉煮食，尤美。”

## 二、豆制品的文化探源

豆制品是我国的民族遗产，相传于汉代，即公元前 206～195 年间，至今有近两千二百年之久。有人认为，淮南堂是我国淮南一家豆腐坊的名字，原是为了纪念豆腐发明人淮南王刘安的。

据史料记载，制豆腐的凝固方法在五代以前采用“自淀法”，也就是制出高浓度的豆心，利用豆浆本身 pH 值的降低，产生酸性物质的变化，形成蛋白质网络结构，即粗豆腐脑。明代李时珍的《本草纲目》对豆腐的生产工艺有了文字记载。人们在掌握了制豆腐的原理以后，逐步研制出多种多样的豆制品。

从传统生产习惯和销售、消费习惯来看，豆制品所包括的产品范围，不仅仅是使用大豆原料制成的食品，还包括使用小麦蛋白（面筋）制造的食品，以及其他豆类、薯类或其他杂粮淀粉制造的食品。

**豆腐：**起源于中国，西汉时期的淮南王刘安，是汉高祖刘邦之孙，曾招宾客方术之士数千人编写《淮南子》一书，豆腐制作之术在此书中有记载，并借此得以流传。宋代诗人朱熹有诗曰：“种豆豆萁稀，力竭心已腐，早知淮南术，安坐获泉布。”明代人苏平曾写《豆腐诗》一首：“传得淮安术最佳，皮肤褪尽见精华，一轮磨上流浆液，百沸汤中滚雪花，瓦缸浸来蟾有影，金刀剖破玉无瑕，个中滋味淮

## 第一章 概 述

人知，多在僧家与道家。”相传，豆腐的制作是刘安在组织方士们炼丹的实践过程中发明的，方士们在炼丹过程中使用了许多矿物和无机盐，偶尔发现石膏或其他盐类物质可以使豆乳凝固，制成豆腐。刘安做豆腐之说在国内外的许多文献中被引用和流传。关于豆腐的制作方法，在明代以后的一些古籍中有不少记载，李时珍的《本草纲目》对豆腐的快速制作法和凝固剂的使用作了详细记述。豆腐制作技术的外传始于唐代，那时我国与日本在政治、文化、科学、宗教、饮食、服装等方面均有交流。公元700~800年间，是日本的奈良时代，我国唐代高僧鉴真大师及其弟子到日本传教，由于佛教以素食为膳，豆腐和酿造食品的制作技术也就随着佛教的交流传到了日本。在日本的文献中，“豆腐”文字的出现约比我国迟500年。清代袁枚所著《随园食单》一书中将豆腐列入“杂素菜单”，并认为：“菜有荤素，犹衣有表里也。富贵之人嗜素，甚至嗜荤。作素菜单。”豆腐如今已传遍世界。豆腐价廉物美，营养丰富，分为南、北两大类型。南豆腐是将豆腐脑倒入布包经轻压后制成，多以石膏点制，色雪白，质细嫩，味略甜而鲜；北豆腐是将豆腐脑倒入模具，经紧压后制成，多以盐卤点制，色乳白，质地较老，味微甜略苦，结构紧密，富有弹性，蛋白质含量较高。豆腐在发达国家的生产日新月异，原料也不再局限于黄豆，可选用多种蛋白质较高的品种，如花生、意苡仁、魔芋等，来制作豆腐。

**豆腐脑：**豆腐脑的古今名称一样，王士雄《随息居饮食谱》中记载：“豆浆……点成豆腐，不压则尤嫩，亦曰豆腐脑。”古今豆腐脑的制法略有差异。

**百页：**又名千张、豆腐皮、豆腐片、腐皮、豆片等，百页是用大块豆腐干坯子切片而制成，或用豆腐脑压成的薄片制成。百页的传统做法是将豆腐脑摊拨在事先铺好包布的豆腐杠内，将包布折盖其上，第一片百页水坯做成，第二片、第三片……依次做在第一片

## 吃出健康系列——豆疗篇

上面,当重叠到一定高度时用重力压去水分,蒸 20 分钟,揭去包布即为百页。百页切细丝过油后加料烧煮,可以制成豆皮松。河北一些地区将百页切成长梳齿丝,连接部卷起来捆住称为把豆丝或马尾豆丝,经卤煮后可直接食用或作菜肴原料。

**茶干:**始于清代咸丰年间,迄今全国已有不少地区生产茶干,其中以安徽省马鞍山市采石矶和江苏省如皋市白蒲镇所产的最为著名。茶干成品的特点是色泽棕红油亮,口感筋韧柔软,风味别致,鲜、甜、香、微咸等味俱全。

**腐竹:**腐竹是豆浆加热后形成薄膜,挑起后干燥即为豆腐皮或叫豆油皮,在其干燥前卷成卷,然后烘干,其形类似竹枝状,称为腐竹。腐竹实际上是大豆蛋白膜与脂肪组合成的一定结构的产物。腐竹的起源甚早,但最明确的记载是明代李时珍的《本草纲目》:“豆腐之法始于汉淮南刘安……其上面凝结者,揭起,晾干,名曰‘豆腐皮’,入饌甚佳尔。”

**豆腐棍:**其制取方法与腐竹相似,主要区别在于,做豆腐棍的最佳原料为青皮大豆,消泡剂由棉子油、菜油或花生油加草木灰制成;煮浆升温至 60℃ 时即用微火保温;揭皮时不是用晾架而是用高粱杆挑卷成筒形,并带杆晾至半干时放入蒸笼内蒸,回潮后抽出高粱杆,剪成小段,晾晒至干即成。豆腐棍在外形上与腐竹相似,但也有许多不同,例如豆腐棍短粗、空心。豆腐棍吃法很多,可以凉拌、烧菜、做汤。

**油皮:**腐竹、豆腐棍主要是由大豆蛋白质及其他多种成分组成,外观呈淡黄色,不透明;而油皮的脂肪物质较多,外观呈透明胶质状态。油皮与腐竹的制法相似,都是用煮浆和揭皮的办法生产的。但是,油皮的烘干与腐竹不同,油皮挑上来后要用湿布回潮、展平,最后才烘干和包装。油皮要防风吹和日晒,过干会使油皮破碎不成片,过于潮湿会使油皮粘连、霉变。在一般情况下,油皮应