

舌尖上的诱惑

详细
步骤

做出招牌的米面饼糕

花样
主食

激发舌尖的美妙滋味

高杰◎主编

诱人 家常主食 大全



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

舌尖上的诱惑

诱人

高杰◎主编

家常主食大全



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

诱人家常主食大全 / 高杰主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 1
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18585-4

I. ①诱… II. ①高… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第226574号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 刘建涛

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 240千字

印 次: 2013年1月第1次印刷

定 价: 35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



自古以来，“食五谷治百病”、“天生万物，独厚五谷”、“食之养人，全赖五谷”，这是对五谷杂粮的高度认可。五谷杂粮是中国几千年来饮食之本，是最好的基础食物，也是最经济的能量来源，能避免高能量、低碳水化合物的膳食弊端，让人们吃得美味、吃出健康。

五谷杂粮经过巧手加工，就成了我们日常生活中最离不开的主食。我们根据现代人的生活和饮食结构特点，精心挑选了口感颇佳、制作方便、营养诱人的家常主食近200道，展示了最经典的做法、最详细的步骤，实用内容通俗易懂，还附有超级详细的“美味小妙招”，让您做起来

老人和小孩，在做米饭时，加水高于米1个指节的高度，并4着来蒸，就能做出满足大家口感的米饭了；煮粥时，一次火烧开，小火不停熬煮，并勤搅拌，就能做出营养、质软又易消化了；蒸粽子时，最好在粽子上压重物，防止水开后粽子打转，煮熟感……只需打开这本书，您就能找到更多、更实用的主食制作

家常面点的制作看似复杂，其实可以很简单，平常的面粉揉成面团，就可以随心所欲地做出颇具风味的面点，揉出一个栗子面窝头，调出一碗炸酱面，做出一个葱油饼，甚至可以烤出一个生日蛋糕；再搭配可口的馅料，做一个萝卜干腊肉包子，捏出一个水晶皮饺子……有了这本书，您就可以很轻松地做出让您和家人胃口大开的主食来了！

本书让您变着花样将各种美味主食端上餐桌，让每一餐都成为全家人尽享美食的舌尖之旅，让您的生活更加多姿多彩。

目录 CONTENTS

1

诱人主食入门必修课

主食食材大盘点 营养选购篇

大米 促进消化，补脾清肺

薏米 祛斑美肤

小米 和胃安眠

糯米 滋补御寒，缓解气虚

糙米 增强饱腹感，减肥

小麦 除烦去燥

荞麦 降血脂，降胆固醇

燕麦 润肠，抗衰老

玉米 润肠通便

黄豆 补充卵磷脂

12 绿豆 清热解暑 17

12 黑豆 补肾养血，延缓衰老 17

12 工欲善其事必先利其器 工具篇 18

13 做好米饭和粥的器具 18

13 制作面点的常用器具 19

14 知行合一 实践技巧篇 21

14 面团基本知识 21

15 常用面团的制作方法 22

15 面团的加工处理 24

16 米饭这样做最好吃 25

16 这样才能做出美味粥 26



2

百变米饭香喷喷

怎样做出好吃的米饭

蒸饭

山药八宝饭 口味多样, 营养丰富

南瓜薏米饭 香糯适口

红豆大米饭 豆香浓郁

茶水煮饭 茶香爽口

二米饭 清香爽口

腊味糯米饭 腊香味浓, 鲜香开胃

石锅饭 风味独特, 营养丰富

香肠煲仔饭 香糯味美

时蔬鸡蛋焖饭 色味俱全

咖喱鸡饭 咖喱香浓, 开胃消食

清香荷叶饭 清香适口

炒饭

鸡蛋炒饭 鲜香适口

酱油炒饭 酱香浓郁

雪里红炒饭 脆嫩鲜香

28 青椒牛肉炒饭 开胃消食, 诱人食欲 36

什锦炒饭 口味多样, 鲜香味美 37

翡翠炒饭 色如翡翠, 清香适口 37

30 泰式炒饭 风味独特, 味道鲜美 38

30 菠萝鸡饭 水果味浓, 清香开胃 38

31 虾仁豆豉炒饭 虾仁爽口, 米饭鲜香 39

31 扬州炒饭 色泽美观, 口味咸鲜 39

31 玉米粒炒饭 香甜可口 40

32 虾仁炒饭 咸香可口 40

32 滑蛋虾仁烩饭 香软鲜美 41

33 豉汁排骨饭 豉汁香浓, 味道鲜美 41

33

盖浇饭

34 鱼香茄子盖浇饭 鲜香可口 42

胡萝卜肉丁盖浇饭 鲜香适口 42

番茄肉片盖浇饭 开胃爽口 43

35 咖喱牛肉盖浇饭 香鲜微辣 43

35 腊味煲仔饭 腊香浓郁 44

36 台湾卤肉饭 卤香鲜甜 44

3

清香靓粥熬出来

跟我一步一步做出美味靓粥

原味清粥

薏米燕麦红豆粥 滑润适口

黑芝麻燕麦粥 口味浓香

46 小米红豆粥 红黄相间, 软烂清香 49

百合莲子红豆粥 清香爽口 49

48 滋味咸粥

48 油菜大米粥 口味清淡, 香软适口 50

- 绿豆菜心粥 菜心碧绿，清爽香烂 50
- 苦瓜大米粥 味苦鲜香 51
- 薏米红枣美颜粥 鲜滑爽口 51
- 田园蔬菜粥 口味多样，增进食欲 52
- 榨菜肉丝粥 榨菜鲜脆，口味咸香 52
- 皮蛋瘦肉粥 香浓味美 53
- 状元及第粥 味道醇厚，香浓可口 53
- 胡萝卜小排粥 滋味香醇，口感浓厚 54
- 花生猪蹄粥 营养滋补，鲜香可口 54
- 牛肉滑蛋粥 香鲜软滑 55
- 板栗牛腩粥 栗子甜糯，粥香适口 55
- 羊肉萝卜粥 香烂味美 56
- 生姜羊肉粥 香辣开胃 56
- 鸡丝香粥 鸡丝鲜嫩，清香爽口 57
- 乌鸡大米葱白粥 葱香开胃，鲜香滑润 57
- 草菇鱼片粥 鱼片香嫩，爽滑适口 58
- 生滚鱼片粥 鲜香滑嫩 58

软糯甜粥

- 牛奶麦片粥 香甜爽滑 59
- 莲子八宝粥 清香软糯 59
- 红枣绿豆大米粥 甜香清口 60
- 绿豆银耳粥 甜糯适口 60
- 黑豆紫米粥 香甜适口 61
- 薏米红枣粥 甜香软糯 61
- 山药薏米粥 清淡滑爽 62
- 核桃仁紫米粥 香浓甜美 62

4

美味粽子包起来



- 跟我一步一步做出美味粽子 64

甜糯粽子

- 小枣粽子 枣香浓郁，香甜软糯 65
- 花生粽子 清香软糯 65
- 红豆粽子 清甜爽口 66
- 葡萄干粽子 甜香软黏 66

咸香粽子

- 五香猪肉粽子 油润鲜香 67
- 香菇鸡腿粽子 清香软糯，鲜美适口 68

5

年糕汤圆更美味

跟我一步一步做出美味年糕

年糕

- 腊肠炒年糕 油润鲜美
杭式炒年糕 鲜香味美
上海炒年糕 香滑适口
韩式辣年糕 香辣开胃，滋味鲜香

70 跟我一步一步做出美味汤圆

73

汤圆

- 71 芝麻汤圆 浓香可口 75
71 五仁汤圆 软糯香甜 75
72 醪糟汤圆 酒香浓郁，鲜甜软黏 76
72 黑芝麻瓜子仁汤圆 香甜味美 76
炸汤圆 甜香酥脆 76

6

馒头花卷的秘密

跟我一步一步蒸出美味馒头

馒头

- 刀切馒头 暄软适口
开花馒头 色泽洁白，形如花朵
花生馒头 香浓爽口
牛奶馒头 奶香味浓，易于消化
芝麻馒头 清香适口
豆面窝头 醇香利口
粟面小窝头 香甜绵软
饅面馒头 暄软
玉米面馒头 香甜
玉米面发糕 浓香带甜

78 跟我一步一步蒸出美味花卷

85

花卷

- 80 麻酱花卷 芝麻酱香浓郁 87
81 玉米面双色花卷 清香爽口 87
81 元宝枣花卷 香甜绵软 88
82 豆沙螺旋花卷 清香软甜 88
82 葱油花卷 葱香开胃，香咸绵软 89
83 椒盐花卷 咸香适口 89
83 葱香糯米卷 软糯浓香 90
84 银丝卷 清爽软香 90

7

做好面饼不容易

好吃饼的秘诀——四种不同的面团

家常饼

葱油饼 香咸酥软

千层饼 层多醇香

三合面发饼 香软利口，易于消化

鸡蛋南瓜软煎饼 香软适口

蛋奶五香发面饼 奶香诱人

金钱饼 酥软香甜

香椿饼 酥嫩适口

抓饼 层多酥香

掉渣烧饼 酥香可口

豆芽卷饼 鲜香开胃

萝卜丝饼 酥软鲜香

韭菜盒子 外皮酥脆，馅心咸鲜

92 黄瓜虾仁饼 香软鲜嫩 99

芝麻牛肉馅饼 香脆味美 99

京味糊塌子 暄软鲜香 100

93 鸡蛋灌饼 香脆味美 100

93 京东肉饼 酥香鲜嫩 101

94 门钉肉饼 鲜香细嫩 101

94 陕西肉夹馍 香烂不腻，鲜美适口 102

95 韭菜粉条猪肉锅贴 滋味鲜香 102

95 原味芝麻小火烧 酥香适口 103

96 红豆酒酿烤饼 酒香味浓，馅心软甜 103

96

炒饼

97

97 家常炒饼 咸香适口 104

98 肉丝炒饼 肉丝鲜嫩，香美可口 104

98

8

包子、饺子、馄饨都爱吃

跟我一步一步做出美味包子

包子

香菇素菜包 馅心清淡，香软开胃

酱香西葫芦包 酱香味浓，暄软咸香

芹菜猪肉蒸包 咸香适口

猪肉茴香包 清香鲜美

猪肉大葱包 暄软鲜香

天津包子 香嫩可口

106 萝卜干腊肉包 脆嫩鲜香 111

水煎包 口感丰富，馅心鲜香 111

灌汤包 汤汁浓郁，鲜美可口 112

豆沙包 暄软香甜 112

108 佛手包 造型别致，清香软甜 113

109 糖三角 糖心浓稠，暄软香甜 113

109 奶黄包 咸甜适口 114

110 广式煎包 口感酥软，香鲜可口 114

110 莲蓉寿桃包 造型美观，暄软甜香 115

玉米芹菜水晶烧卖	口味鲜香	115	莴笋牛肉蒸饺	细嫩适口	123
猪肉糯米烧卖	油润香糯	116	白萝卜羊肉蒸饺	香鲜可口	123
玉米鲜虾烧卖	鲜嫩味美	116	鸡肉冬笋饺子	鲜香脆嫩	124
			钟水饺	嫩滑鲜香	124
跟我一步一步做出美味饺子和馄饨		117			
饺子			馄饨		
素三鲜水饺	清淡鲜香	119	三鲜馄饨	香鲜可口	125
韭菜鸡蛋饺子	香美可口	119	绿豆芽猪肉馄饨	滑润爽口	125
茴香鸡蛋饺子	清香适口	120	酸菜鲜肉馄饨	酸咸适口	126
猪肉扁豆蒸饺	鲜香爽口	120	香椿鸡蛋海米馄饨	清香细嫩	126
猪肉白菜馄饨	软鲜可口	121	鱼肉馄饨	鲜香滑嫩	127
香芹豆腐干猪肉水饺	口感丰富	121	鸡肉虾仁馄饨	皮软汤鲜	127
荠菜豆皮猪肉水饺	香鲜适口	122	葱油荠菜蒸馄饨	鲜香爽口	128
韭菜蒸饺	外皮筋道, 口味鲜香	122	红油抄手	鲜香味美	128

9

劲道面条人人夸

跟我一步一步做出美味面条		130	家常烩面	滋味醇厚, 鲜香可口	136
汤面			热拌面		
阳春面	清淡爽口	132	炸酱面	酱香浓郁, 咸香适口	137
香菇胡萝卜面	香浓爽滑	132	热干面	咸香味美	137
牛肉拉面	柔韧鲜香	133	香芹肉丁拌面	细嫩鲜香	138
红烧牛肉面	香浓味美	133	肉末辣酱拌面	香辣爽滑	138
番茄意大利面	鲜美开胃	134	油泼面	面条筋道, 鲜香开胃	139
四川担担面	香辣开胃	134	肉末豆角手擀面	筋道鲜美	139
番茄面片汤	咸香, 易消化	134	羊肉面	鲜香爽口	140
臊子面	香咸滑爽	135	番茄鸡蛋打卤面	香鲜可口	140
手擀面	清香爽滑, 面条筋道	135	茄子卤面	茄子香软, 面条滑爽	141
疙瘩汤	浓香黏稠	135	雪里红肉丝卤面	咸香可口	141
刀削面	爽滑适口	136	奶酪菠菜意面	香浓鲜美	141



凉拌面

- 凉拌燕麦面 清香滑爽 142
- 苋菜蛋皮凉面 营养丰富，清淡味美 142
- 朝鲜冷面 面条滑韧，凉爽开胃 143
- 新疆拉条子 面条筋道，鲜美开胃 143

- 肉丝芥末凉面 芥末味浓，鲜香开胃 144
- 鸡丝凉面 细嫩爽口 144

炒面

- 家常炒面 滑润鲜香 145
- 炒焦面 焦香味美 146
- 绿豆芽肉丝炒面 脆嫩爽滑 146
- 扁豆焖面 香鲜可口 147
- 干炒面 干爽鲜美 147
- 虾仁蔬菜蝴蝶面 美观鲜香 148
- 番茄牛肉通心粉 香鲜味美 148

米粉

- 什锦煮粉 口味多样，鲜香爽滑 149
- 牛肉丝炒粉 咸香微辣 149
- 香菇炒粉 菌香浓郁 150
- 桂林米粉 鲜香爽滑 150
- 云南过桥米线 食材丰富，口味多样 150

10

不能拒绝的小吃西点

小吃

- 艾窝窝 色泽洁白，软黏香甜 152
- 驴打滚 软糯香甜 153
- 小麻花 酥脆香甜 153
- 山药糕 香软鲜甜 154
- 绿豆糕 清香爽口，质地绵软 154
- 萝卜酥 酥软鲜香 155

西点

- 熏鸡肉蘑菇披萨 鲜嫩可口 156
- 牛肉比萨饼 酥脆可口，肉香浓郁 156
- 三文鱼寿司 鲜嫩可口 157
- 鱿鱼寿司 口感丰富，滋味鲜香 157
- 鳗鱼寿司 鲜美适口 158
- 蒸布丁 香甜滑润 158
- 巧克力曲奇饼干 香甜酥软 159
- 巧克力奶油慕斯 香甜糯滑 159

1

诱人主食入门必修课



主食食材大盘点

营养选购篇

大米



促进消化，补脾清肺

- **性味归经** 性平，味甘，归脾、胃经。
- **主要营养成分** 葡萄糖、麦芽糖、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、膳食纤维等。
- **适宜人群** 一般人群均可食用。
- **不宜人群** 糖尿病患者不宜多食。

保健功效

促进消化 大米煮成粥后的米汤可刺激胃液分泌，有助于消化。

补脾清肺 大米做成粥食用，有补脾清肺的功效。

消除炎症 大米富含B族维生素，有助于消除口腔炎症。

巧妙选购

优质大米颗粒均匀，有光泽，干燥无虫，无沙粒，米灰和碎米极少，闻之有清香味。质量差的大米，颜色暗，碎米和米灰多，潮湿且有霉味。

薏米



祛斑美肤

- **性味归经** 性微寒，味甘淡，归脾、胃、肺、大肠经。
- **主要营养成分** 蛋白质、淀粉、糖类、维生素B₁及钙、磷、镁等。
- **适宜人群** 多数人都可以食用，尤其适合体弱的人。
- **不宜人群** 怀孕早期的妇女，汗少、尿多、便秘者。

保健功效

降低血脂 薏米中富含水溶性膳食纤维，可以吸附胆盐（负责消化脂肪），使肠道对脂肪的吸收能力变差，进而降低血脂。

祛湿消肿 薏米可以促进体内血液和水分的代谢，有利尿、消水肿的作用，并可帮助排便，有助于排毒。

抗癌抗癌 薏米内含的薏苡脂、亚油酸有抑制癌细胞生长的作用。

巧妙选购

选购薏米时，以完整、粒大、饱满、色白、杂质及碎屑少、带有清新气味者为佳品。

小米

和胃安眠



- **性味归经** 性微寒，味甘，归脾、胃、肺经。
- **主要营养成分** 蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、铁、钙、钾、磷、膳食纤维等。
- **适宜人群** 一般人群都可食用，尤其适合产妇、老年人及失眠、身体虚弱者。
- **不宜人群** 脾胃虚寒者。

保健功效

滋阴补血 小米中的类雌激素物质有滋阴功效；含铁量高，能补血。

和胃安眠 小米中含有丰富的维生素B₁和维生素B₁₂，能防止消化不良；其中富含的色氨酸，可以调节睡眠。

壮阳优生 小米中的锌、硒、锰、铜、碘等微量元素能维护生殖健康。

巧妙选购

优质小米米粒大小均匀，颜色呈黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质，闻起来有清香味。

糯米

滋补御寒，缓解气虚



- **性味归经** 性温，味甘，归脾、胃、肺经。
- **主要营养成分** 蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及磷、钙、铁等。
- **适宜人群** 一般人都可食用，尤其适合体虚多汗、脾胃虚弱、神经衰弱、病后产后的人。
- **不宜人群** 胃炎、十二指肠炎、消化道炎患者。

保健功效

健脾开胃 糯米富含B族维生素和赖氨酸，能够刺激胃蛋白酶与胃酸的分泌，增进食欲，温暖脾胃。

消炎消肿 糯米中的核黄素（维生素B₂），能维持皮肤、口腔和眼睛的健康，还可防治口角炎、舌炎、口腔炎、结膜炎、唇炎等病。

滋补御寒 糯米能够补养人体正气，食用后会全身发热，可起到滋补、御寒的作用。

巧妙选购

质量好的糯米米粒较大，颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质。



糙米

增强饱腹感，减肥

- **性味归经** 性平，味甘，归脾、胃经。
- **主要营养成分** 膳食纤维、维生素E、B族维生素、钾、镁、锌、铁、锰。
- **适宜人群** 一般人群都可食用，尤其适合糖尿病和肥胖症患者。
- **不宜人群** 脾胃虚寒、经常腹泻和消化不良者。

保健功效

促进新陈代谢 糙米中的B族维生素和维生素E能促进血液循环和新陈代谢，安抚焦躁情绪，提高免疫力，维持皮肤健康。

预防心血管疾病 糙米中的矿物质能预防心血管疾病。

有益消化 糙米中的膳食纤维有益消化，平衡血糖。

巧妙选购

优质的糙米应该通体是黄褐色、且呈透明状，最好不要选购那种既不透明、颜色又是青色或乳白色的。

小麦

除烦去燥

- **性味归经** 性凉，味甘，归心、脾、肾经。
- **主要营养成分** 碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂，及磷、钾等多种微量元素和膳食纤维。
- **适宜人群** 一般人群均可食用，尤其适合脚气病、末梢神经炎者及体虚自汗、盗汗、多汗者。
- **不宜人群** 肝病晚期患者。



保健功效

预防便秘 小麦富含膳食纤维，能保持大便通畅，有效预防便秘。

养心安神 小麦中含有丰富的B族维生素，能安定神经。

治脚气病 小麦皮（麦麸）和小麦粒中含有大量的维生素B₁，有防治脚气病、末梢神经炎的作用。

巧妙选购

小麦粉应选色泽为乳白色或淡黄色，且没有霉味，用手捻搓时手感绵软的。

荞麦

降血脂，降胆固醇

- **性味归经** 性平，味甘，归脾、胃经。
- **主要营养成分** 蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、钾等。
- **适宜人群** 一般人群都可食用，尤其适合糖尿病和肥胖症患者。
- **不宜人群** 脾胃虚寒、经常腹泻和消化不良者。



保健功效

抗菌消炎 荞麦中的某些黄酮成分具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。

降血脂、胆固醇 荞麦中的镁、烟酸和芦丁能降低血脂和血液胆固醇。

降血糖 荞麦富含膳食纤维，可改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升的幅度，对糖尿病患者十分有利。

巧妙选购

优质荞麦大小均匀、颗粒饱满、有光泽。

燕麦

润肠，抗衰老

- **性味归经** 性平，味甘，归肝、脾、胃经。
- **主要营养成分** 蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、铁、钾、硒、膳食纤维等。
- **适宜人群** 一般人都可食用，尤其适合高血压、血脂异常、动脉硬化、盗汗、浮肿、习惯性便秘者。
- **不宜人群** 皮肤过敏者。



保健功效

降低胆固醇 燕麦中含有较多的亚油酸和水溶性膳食纤维，可降低胆固醇在心血管中的积累，降低血管中血脂含量，对动脉粥样硬化性冠心病有较好的防治作用。

减肥 燕麦中的膳食纤维含量高，能增加饱腹感，减少进食，可以减肥。

通便排毒 膳食纤维能够润肠通便，排除毒素。

巧妙选购

选择燕麦片食用，宜选择颗粒均匀的，这样溶解程度相同，不会影响口感。

最好选择锡纸包装的，因为透明包装的燕麦片容易受潮，营养价值也会有部分流失。



玉米

润肠通便

- **性味归经** 性平，味甘，归胃、肠经。
- **主要营养成分** 蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E及镁、磷、钙、铁、膳食纤维等。
- **适宜人群** 大多数人都可以食用，尤其是习惯性便秘者。
- **不宜人群** 容易腹胀的人。

保健功效

排毒 玉米含有大量的膳食纤维，能刺激肠道蠕动，加速粪便排泄，降低肠道内毒素的浓度。玉米中含有的镁元素，可增加胆汁分泌，促进机体排出毒素。

护眼明目 玉米含有的黄体素、玉米黄质可以预防眼睛老化，玉米中还含有类黄酮，对视网膜黄斑有一定作用；玉米中含有的硒还可以调节甲状腺的机能，防止白内障的发生。

延缓衰老 玉米中的天然维生素有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

选购

在选购玉米面时，抓少许放在手中，反复揉搓后抖落，如果手心粘有深黄或浅黄色的粉末状物质，说明其中掺入了色素或颜料，不宜购买。玉米棒应挑选七八分熟的为好，太嫩则水分太多，太老则口味欠佳。

黄豆

补充卵磷脂

- **性味归经** 性平，味甘，归脾、胃、大肠经。
- **主要营养成分** 蛋白质、叶酸、大豆异黄酮及钾、铁、钙、镁、膳食纤维等。
- **适宜人群** 一般人群均可食用，尤其适合更年期妇女、脑力工作者及糖尿病、肥胖症和心血管病患者。
- **不宜人群** 消化功能不良、慢性消化道疾病、严重肝肾病患者。



保健功效

降糖降脂 黄豆含抑制胰酶的物质，对糖尿病有治疗作用。黄豆含的皂甙有明显的降脂作用，还可抑制体重增加。

防脂肪肝 黄豆中的卵磷脂具有防止肝脏内积存过多脂肪的作用，从而有效地防治因肥胖引起的脂肪肝。

防血管硬化 黄豆中的卵磷脂能够除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。

选购

好的黄豆色泽鲜艳有光泽，颗粒饱满且整齐均匀，无杂色，无缺损、霉烂、虫蛀、破皮，用牙咬豆粒，发音清脆成碎粒。