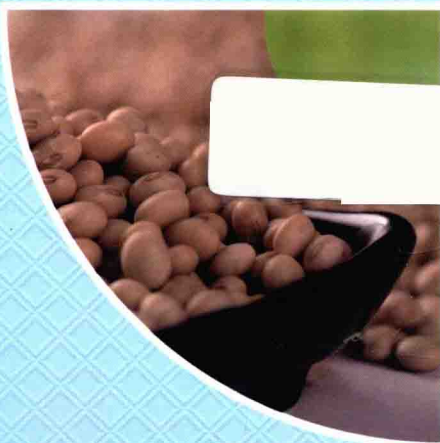


食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



好吃好玩

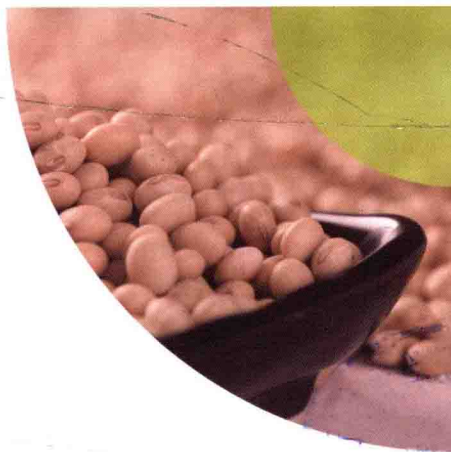
膳书坊 主编

豆家族



中国农业出版社
农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩

豆家族

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃好玩豆家族 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013.6

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5701-9

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①豆类蔬菜—菜谱②豆制食品—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141775号

总 策 划 刘博浩

策划编辑 张丽四

责任编辑 张丽四 吴丽婷

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 豆家族里有谁

5

绿豆先生亮个相..... 6

小小绿豆作用大..... 8

小小绿豆功效高..... 10

绿豆先生学问大..... 11

绿豆先生有“敌人”..... 11

绿豆先生开偏方..... 12

黄豆先生亮个相..... 16

豆中之王——黄豆..... 17

小小黄豆营养高..... 17

小小黄豆疗效大..... 17

谷、豆搭配更营养..... 19

神医话黄豆..... 19

黄豆先生有历史..... 20

黄豆传播有历史..... 20

黄豆传播到国外..... 20

古代文献说黄豆..... 21

红豆先生亮个相..... 22

爱情的象征..... 23

红豆寄相思..... 23

红豆最懂女人心..... 23

大洋红豆..... 24

红豆先生兄弟多..... 26

黑豆先生亮个相..... 28

小小黑豆营养高..... 29

小小黑豆药用大..... 30

黑豆最知女人心..... 31

豆芽先生亮个相..... 32

豆芽之王——黑豆芽..... 33

豆芽先生爱美容..... 34

小小豆芽作用大..... 34

小小豆芽营养大..... 36

豆芽先生有提醒..... 37

豆腐先生亮个相..... 38

小小豆腐营养大..... 38

小小豆腐药性大..... 39

豆腐先生有历史..... 40

日本豆腐..... 41

豆腐先生走世界..... 41



Part 2 豆家族里的美食

43

绿豆沙	44	黑豆排骨汤	62
百合绿豆粥	46	黑豆炖鲤鱼	64
绿豆竹叶粥	48	黑豆枸杞粥	66
海带绿豆汤	50	土豆豆芽汤	68
南瓜绿豆汤	52	菠菜拌豆芽	70
雪菜炒黄豆	54	金银豆腐	72
萝卜干炒黄豆	56	金黄豆腐块	74
黄豆猪蹄汤	58	豆腐狮子头	76
黑豆豆浆	60		

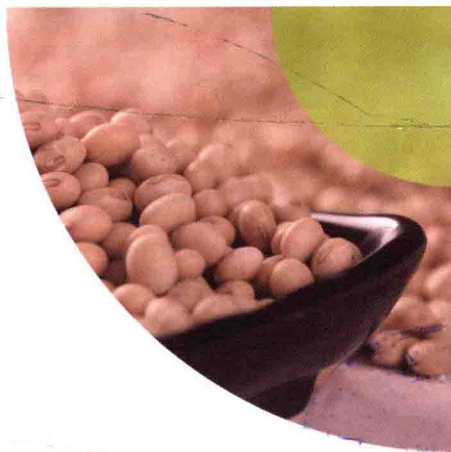


Part 3 好玩的豆家族

79

红豆先生减肥法	80	黄豆先生这一生	87
红豆与数字的故事	82	黄豆发芽在阳台	92
黑豆减肥茶	84	绿豆发芽在阳台	94
豆腐先生也过节	86		

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩

豆家族

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩豆家族 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活. 农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5701-9

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①豆类蔬菜—菜谱②豆制食品—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141775号

总 策 划	刘博浩
策划编辑	张丽四
责任编辑	张丽四 吴丽婷
设计制作	北京朗威图书设计
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷
定 价	20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 豆家族里有谁

5

绿豆先生亮个相..... 6

小小绿豆作用大	8
小小绿豆功效高	10
绿豆先生学问大	11
绿豆先生有“敌人”	11
绿豆先生开偏方	12

黄豆先生亮个相..... 16

豆中之王——黄豆	17
小小黄豆营养高	17
小小黄豆疗效大	17
谷、豆搭配更营养	19
神医话黄豆	19

黄豆先生有历史..... 20

黄豆传播有历史	20
黄豆传播到国外	20
古代文献说黄豆	21

红豆先生亮个相..... 22

爱情的象征	23
红豆寄相思	23
红豆最懂女人心	23

大洋红豆	24
红豆先生兄弟多	26

黑豆先生亮个相..... 28

小小黑豆营养高	29
小小黑豆药用大	30
黑豆最知女人心	31

豆芽先生亮个相..... 32

豆芽之王——黑豆芽	33
豆芽先生爱美容	34
小小豆芽作用大	34
小小豆芽营养大	36
豆芽先生有提醒	37

豆腐先生亮个相..... 38

小小豆腐营养大	38
小小豆腐药性大	39

豆腐先生有历史..... 40

日本豆腐	41
豆腐先生走世界	41



Part 2 豆家族里的美食

43

绿豆沙	44	黑豆排骨汤	62
百合绿豆粥	46	黑豆炖鲤鱼	64
绿豆竹叶粥	48	黑豆枸杞粥	66
海带绿豆汤	50	土豆豆芽汤	68
南瓜绿豆汤	52	菠菜拌豆芽	70
雪菜炒黄豆	54	金银豆腐	72
萝卜干炒黄豆	56	金黄豆腐块	74
黄豆猪蹄汤	58	豆腐狮子头	76
黑豆豆浆	60		



Part 3 好玩的豆家族

79

红豆先生减肥法	80	黄豆先生这一生	87
红豆与数字的故事	82	黄豆发芽在阳台	92
黑豆减肥茶	84	绿豆发芽在阳台	94
豆腐先生也过节	86		

Part1

豆家族里有谁

说起豆类，这可是个庞大的家族，兄弟姐妹众多，光我们常见的就有红豆、绿豆、黑豆、黄豆等，还有豇豆、芸豆、白饭豆等。豆类中含有极高的蛋白质，除了蛋白质之外，B族维生素和铁、钾、钙也都为人类提供了极好的营养。

豆家族

绿豆先生 亮个相

绿豆，也称为青小豆，因为其颜色青绿而得名。绿豆是一种常见的传统食物，在中国已经有2000多年的种植历史了。明代著名医学家李时珍曾经这样赞誉过绿豆：“食中要物，菜中佳蔬，真济世之良方也。”绿豆中含有丰富的营养，常吃绿豆可以增强体质。此外，绿豆更为人所熟知的就是它的解暑功效了，炎炎夏日里，一碗绿豆汤沁人心脾，解暑开胃。

小小绿豆功效大

绿豆不仅是一种美味营养的食品，更是一种治病的良药。绿豆性味甘凉，有极佳的清热败火功效。夏季日头毒辣，出汗较多，人体水分流失大，这个时候，来上一碗清凉甘甜的绿豆汤，感觉五脏六腑每个毛孔都舒服极了。绿豆汤不仅能够解暑消渴，还能益气提神、补水利尿，还能及时补充人体流失的无机盐，能够维持体内的电解质平衡状态。

除了清热败火，绿豆还有解毒保健的功效。如果不慎农药中毒、酒精中毒甚至铅中毒等，都可以在进医院抢救之前赶紧喝一碗绿豆汤紧急解毒。另外，有些人经常在有毒环境下工作，也应该常吃绿豆食品增强抵抗力，有利于体内毒素的排出。

不仅如此，绿豆还有醒酒、益气、增强食欲的功效。我们在日常生活中用到绿豆的地方着实不少：

1. 绿豆50克，甘草10克，加水和少许红糖一起煮制。此汤有醒酒的功效。
2. 绿豆和南瓜一起食用，具有很好的益气功效，能够起到保健作用。
3. 常吃绿豆粥，能够增进食欲。

巧煮绿豆汤

烈日炎炎的溽暑，很多家庭都会备上一大锅绿豆汤，热了或者渴了就来上一碗。不过绿豆特别硬，很难煮透，至于要煮开花到出沙的地步，那就更难了。有的时候，煮的时间过长，绿豆还会失去原来的风味。不过煮绿豆汤也是有绝招的，用了下面这些绝招，你肯定能够煮出一锅清香解暑的绿豆汤。

1. 将绿豆洗净晾干，锅烧至三四成热，将绿豆倒入，小火煸炒10分钟。然后再加水熬煮即可。

2. 将绿豆洗净，倒入锅中，加开水浸泡20分钟，水没过绿豆一指。大火煮开后改中火，煮20分钟后再加热水，继续煮，直到绿豆酥烂为止。

3. 将绿豆洗净，用热水浸泡3~4小时。等到绿豆吸饱了水，变得膨大之后下锅，这样很容易就酥烂了。

4. 将绿豆洗净，用开水浸泡。等到冷却之后，将绿豆放入冰箱的冷冻层，4个小时后取出来。这个时候，绿豆就很容易被煮烂了。

5. 将绿豆洗净，用开水浸泡20分钟。捞起放入锅中，加入足够的凉水，大火猛煮40分钟，绿豆就被煮烂了。

小小绿豆功效高

莫看绿豆个头小，它的功效可多着呢。清热解毒、生津解暑、利水消肿等都是它的常见功效。夏天的时候，绿豆粥是必不可少的食物，绿豆粥既能饱腹，还能防暑消热。绿豆汤更是夏天必备之物，既能够调理小儿消化不良的问题，也能治疗小儿皮肤病和麻疹。要是小朋友在炎热的天气生了痱子，用绿豆和鲜荷叶煮水喝，痱子很快就会消下去。

绿豆是个宝，经常食用能够降低血脂、血压，对糖尿病和肾炎都有显著的疗效。如果面部生了痤疮，可以将绿豆研成粉末，用水调和成糊，每天晚上睡觉前涂在患处，过不了几天痤疮就会结痂痊愈。除了痤疮，绿豆粉还能治疗其他的疮疖和皮肤湿疹。

有一点要提醒大家，吃绿豆的时候千万别扔了绿豆衣，因为它也有清热解毒、消肿、明目等功效。

知识链接

夏季天气炎热、太阳毒辣，人体水分流失较多，多喝淡盐水或者绿豆汤能够及时平衡体内水分的供求。绿豆汤能够清热败火，但是也不要过量，尤其是体质寒凉、阳气不足的人士，一定要注意适量饮用。另外，绿豆汤具有解毒功效，所以千万不能与药物同服，会影响药效的发挥。

绿豆先生学问大

绿豆的营养成分非常丰富，其中钙、磷、铁以及多种维生素的含量都要远远高于普通谷类食物，而蛋白质的含量几乎是粳米的3倍。绿豆不仅具有极好的食用价值，还具有极高的药用价值，曾被称作是“济世之食谷”。近年来有研究表明，绿豆对疾病的康复有很好的辅助效果，另外对于改善个人体质也有不可估量的作用。

从营养学的角度来分析，绿豆的热量较低，每100克绿豆仅含33.5焦耳的热量，多吃也不易发胖。不仅如此，绿豆中还含有丰富的纤维素，能够促进肠胃蠕动，不仅能够排毒，还能起到通便的作用，帮助人们减肥塑身。

绿豆先生有“敌人”

绿豆真是宝啊，有那么多功效，让人看了心花怒放。但是，绿豆也不是人见人爱、个个都适合吃的。绿豆因为性寒凉，还有不少“天敌”，如果同时食用，会给我们的身体带来损害。

1. 绿豆与番茄不相容，两者若同食，容易伤了元气。
2. 绿豆性寒，狗肉大热，两者不能同食，容易引起腹胀。
3. 绿豆性寒，身体虚弱、肠胃功能虚弱者最好少食或者禁食。
4. 虽然大部分人都爱喝煮得酥烂的绿豆，但实际上，绿豆煮得太烂，营养物质容易被破坏，清热败火、解毒的功效会降低。所以，如果想要清热解暑，最好将绿豆浸煮10~15分钟就关火服用。
5. 绿豆有解毒的功效，不能与药物同时服用。像温补的药品，诸如人参、鹿茸等也不可与之同食，会破坏其成分。
6. 煮绿豆汤不要用铁锅。因为绿豆中含有单宁，在高温条件下遇铁会生成黑色的单宁铁。单宁铁在人体内不容易消化，对人体有害。

绿豆先生开偏方

绿豆虽然不是药物，但是它比许多药物更有效。它对一些常见疾病有极好的疗效，对人体也有很好的调理作用。我们还是静下心来看一看绿豆到底能给我们带来多大的功效吧。

