

豆类养生

同仁堂養生館

性味甘平 益气养血

大豆被当代人誉为绿色的牛乳、植物肉。从营养价值来说，它是当之无愧的。我国是大豆的故乡，神农时代已将野生大豆驯为家生田植。百朝历代，大豆的栽培技术论述颇多。《杂阴阳书》《农政全书》《齐民要术》等都记载有大豆的种、收之法。

《同仁堂养生馆》编委会 ● 编

事典



豆腐不含胆固醇，是老年人及心脑血管病患者的理想食品。《随息居饮食谱》记述，豆腐有清热、润燥、生津、行毒、补中、宽肠、降浊等功效。



绿豆被李时珍称为“济世良谷”
“食中要物”“菜中佳品”。



《本草纲目》载：黑豆“治肾病，利水下气，制诸风热，活血”。



《本草纲目》载：赤小豆「行津液，利小便，清
胀除肿止呕，而治下痢，解酒病，出寒热痼肿，
排脓散血」。



扁豆



《随息居饮食谱》载：豌豆“煮食，和中生津，止渴下气，通乳消胀”。《本草纲目》载：豌豆“研末涂臃肿痘疮，令人面光泽”。



现代医学研究发现菜豆含有植物血凝素，有显著的消退肿瘤的作用。植物血凝素还可用来治疗粒细胞减少症、血小板减少性紫癜等。



《本草纲目》载：豇豆“理中益气，补肾胃，和五脏，调营卫，生精髓，止消渴。泄小便数，解鼠莽毒”。



豆芽既保存了豆子原有的营养物质，还增加了维生素的含量，常食用可以预防维生素缺乏症的发生。



蚕豆

有蚕豆过敏史的父母应该让子女食用蚕豆要特别慎重，发生蚕豆病。

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



同仁堂养生馆

豆类养生事典

《同仁堂养生馆》编委会 ◎ 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆类养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. — 北京 : 北京出版社, 2013. 1
(同仁堂养生馆)
ISBN 978 - 7 - 200 - 09564 - 7

I. ①豆… II. ①同… III. ①豆制品—食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294768 号

同仁堂养生馆

豆类养生事典

DOULEI YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 14.5 印张 160 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09564 - 7

定价: 22.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393



第一章 豆类养生总论 1



豆类及其制品的历史与文化 3

绿色牛乳植物肉——大豆 3

豆腐的发明及流传 5

物美价廉的豆芽 7

豆类食品的营养与吃法 9

豆类食品的营养价值 9

豆类食品的食用方法 10

豆类及其常见制品的选购 12

豆类及其制品的食用禁忌 13

第二章 根据体质选择豆类养生法 17

适合偏实热体质的豆类及其制品 20

绿豆 20



黑豆	26
赤小豆	32
菜豆	38
豌豆	41
豆芽	47
豆腐及豆腐制品	52
豆豉	67

适合偏虚寒体质的豆类及其制品	71
黄豆	71
扁豆	76
豇豆	81
刀豆	84
蚕豆	87

第三章 常见病豆类养生法 93



呼吸科疾病豆类养生法	95
感冒	95
急性气管、支气管炎	97
慢性支气管炎	99
支气管哮喘	101
肺炎	103
肺结核	104



消化科疾病豆类养生法..... 107

胃炎 107

消化性溃疡 109

呃逆 111

呕吐 112

病毒性肝炎 114

肝硬化 118

脂肪肝 120

急性胆囊炎 124

溃疡性结肠炎..... 126

细菌性痢疾 128

腹泻 131

便秘 134

心脑血管疾病豆类养生法..... 137

原发性高血压病 137

冠状动脉粥样硬化性心脏病 141

脑血管意外 146

下肢静脉曲张..... 148



血液系统疾病豆类养生法..... 149

缺铁性贫血 149

特发性血小板减少性紫癜 153

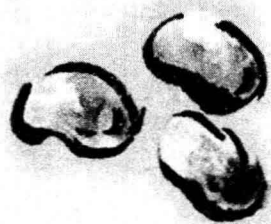
泌尿科疾病豆类养生法	154
慢性肾小球肾炎	154
泌尿系感染	158
慢性前列腺炎	161
 免疫、内分泌、代谢疾病豆类养生法	166
类风湿性关节炎	166
糖尿病	169
甲状腺肿大	173
 神经科疾病豆类养生法	175
痴呆	175
头痛	178
 外科、骨伤科疾病豆类养生法	180
疔疮	180
 皮肤科疾病豆类养生法	182
湿疹	182
痤疮	184
皮肤瘙痒症	187
接触性皮炎	188
黄褐斑	190



妇科疾病豆类养生法	193
痛经	193
月经不调	194
更年期综合征	198
急性乳腺炎	201
乳腺增生	202
带下	204
先兆流产	206
产后乳少	207
 肿瘤豆类养生法	210
肿瘤	210

第一章

豆类养生总论



五谷为养

五果为助

五畜为益

五菜为充

气味合而服之

以补精益气

——《素问·脏气法时论》



豆类及其制品的历史与文化

豆类是豆科植物的种子，种类很多，主要有黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、豌豆、豇豆、菜豆等。豆类在我国有悠久的培育历史；豆制品是我国的民族饮食文化遗产，相传始于汉代，至今有 2000 多年的历史。

绿色牛乳植物肉——大豆

大豆，是“黄豆”、“青豆”、“黑豆”等的统称。茎直立或半蔓生；茎、叶和荚均密生茸毛；复叶，小叶三片；短总状花序，花白色或紫色；荚果；结荚习性分为有限结荚和无限结荚两种；种子椭圆形近球形，有黄、青、褐、黑、斑、双色等。因含脂肪较多，又属油料作物。



我国是大豆的故乡，从母系氏族社会的神农时代，已将大豆的原始种——野生大豆，驯为家生田植。百朝历代，凡大豆栽培技术的论述颇多，如《杂阴阳书》说：“大豆生于槐，九十日秀（开花），秀后七十日熟。”《农政全书》《齐民要术》《种树书》等都记载有大豆的种、收之法。如今，全世界的农学、历史、考古等学家

公认，大豆的栽培历史以中国为最早，这是我国对世界农业的一大贡献。

历经数千年的驯育史，迄今的大豆品种极多，如油光闪亮的“黄金珠”，粒大滚圆的“天鹅蛋”以及“坎豆”、“泥豆”、“大白眉”、“满仓金”、“尉氏青豆”、“保定青皮豆”……不胜枚举。其形状、颜色不同，环境的适应性极强。

随着农业的发展，人们对大豆的利用越来越广泛。从秦汉以前的做饭煮粥之充当主食，逐渐向“蔬饵青饌”过渡。豆制品可达百种以上。除大家所熟悉的豆腐、豆汁、豆豉、大豆蛋白奶等品类外，还有各式各样的豆制品如“南干”、“白干”、“五香干”、“元鸡”、“小素鸡”、“什锦”、“辣块”、“炸豆泡”、“炸素卷”等。

大豆是一种植物油料，其脂肪含量约占 17% ~ 20%；也是一种高蛋白食品，蛋白质含量高达 37% ~ 40%，相当于大黄鱼、瘦猪肉、牛肉、鸡蛋所含蛋白质的 2 倍多。其蛋白质的质量有独到之处：一是它含有人体不能合成的 8 种必需氨基酸：赖氨酸，蛋氨酸，色氨酸，苯丙氨酸，苏氨酸，亮氨酸，异亮氨酸，缬氨酸；二是大豆蛋白质不含胆固醇，只含有少量的豆固醇，可以起到抑制机体吸收动物食品所含胆固醇的作用。从油脂类型来看，大豆油属于不饱和双烯脂肪酸，即亚油酸。人吃后，机体可以合成前列腺素，能增强血管的机能。大豆还含有皂角甙，能降低血液中胆固醇含量，所有这些都是动物肉所不及的。

大豆在当代被人们誉为绿色的牛乳、植物肉。从营养价值来说，它是当之无愧的。

其他常见的豆类还有蚕豆、绿豆、赤小豆、扁豆、豇豆等。

豆腐的发明及流传

“磨龙流玉乳，蒸煮结清泉。色比土酥净，香逾石髓坚。”元代的这首诗正是在赞赏可以“与肉蛋抗衡，和鱼蟹媲美”的豆腐。四句诗勾勒出加工豆腐的几个主要环节，从磨豆似琼浆，到熬煮似银汤；再看那制出的豆腐，其色泽宛如本地出产的酥酪；其味道，赛过玉液之清香。

豆腐，是我国所独创的大众副食品。在古代还有许多别名：黎祁、犁祈、来其、脂酥、菽乳，雅称“小宰羊”。那么，豆腐产生于何时？又是何人所创呢？

《天录识余》写道：“豆腐……相传为汉淮南王刘安所造，名为黎祁。”《本草纲目》中说：“豆腐之法，始于前汉淮南王。”《物性志》也说：“豆以为腐，传自淮南王。”

淮南王，名刘安，生于公元前179年，汉高祖刘邦之孙，是西汉思想家，人称杂家，《淮南子》一书的作者。人们不禁要问，居官显赫、善为文辞的淮南王，怎么发明了豆腐呢？确实事出有因。原来，刘安是道家一派，受方士炼丹术的影响，也想长生不老，便召集一批道家术士，在安徽淮南寿春八公山下，按“养生秘方”用黄豆与盐卤设法炮制，以求熬出“益寿神汤”。历经三年，穷尽各种方法，结果熬成一种乳脑，浆水渗流出后，试尝之，不但无毒，而且味美，这就是最早的豆腐。

刘安的金丹未炼成，却造出豆腐留给民间。这便是“刘安神汤成豆腐”的故事，可算是造福后世，功德无量。





关于豆腐的起源，民间还有另一传说：也是在汉朝，射阳县（今江苏省辖）有一村夫，误饮卤水，燥渴裂心，血凝将死。邻家一老妪，将喂猪崽的热豆汁舀了一瓢，只当作解渴，给中毒者灌之。不料，竟然出现了奇迹：那个濒临死亡的人苏醒得救。一位郎中得悉，便进行探究，按药性发现了“卤水点豆腐”的诀窍，于是传留后世。

由于豆腐的细腻如膏，宋代美食家苏东坡则把豆腐比作牛乳和酥油：“煮豆为乳脂为酥。”

清代钱塘人袁枚也在《随园食单》中为豆腐留下了“精美无双”、“远胜燕窝”的盛赞之笔。乍一听来似有偏颇溢美之嫌，细细想来，倒也在理，不为夸张。

越千年来，聪明的前人对豆腐的吃法创出许多豆腐名菜。如广州的“虾酱豆腐”、浙江兰溪的“五香豆腐”、安徽凤阳的“瓢豆腐”、四川眉山的“三苏豆腐”、上海的“红烧豆腐”、北京的“砂锅豆腐”、黑龙江的“酸菜白肉炖豆腐”、广东的“蜗烧豆腐”，还有或南或北的芙蓉豆腐、五香豆腐、绣球豆腐、鸡血豆腐、咖喱豆腐、肥肉豆腐、麻辣豆腐、金银豆腐、三虾豆腐、四喜豆腐、鱼头豆腐、猪血豆腐、鸡刨豆腐、葱煎豆腐、花生豆腐、文思豆腐……500余种。其间每种，各有其来龙去脉，倘若逐一说讲起来，能编成一本《南北豆腐采风记》。

古人把豆腐比作羔羊、牛乳、酥油、燕窝，今天看来，仍旧“言之有理”。我国大豆专家李煜赢说：“西人之牛乳与乳膏，皆为最普及之食品；中国之豆浆与豆腐亦为普及之食品，就化学与生物化学上观之，豆腐与乳质无异，故不难以豆腐代乳质也。”他还说，牛羊“乳来自动物，其中多传染病之种子。豆腐，价格比牛奶便宜，

还无传染之患。豆腐胜于牛乳也”。所以，千百年来豆腐一直备受人们的推崇。

《随息居饮食谱》记述，豆腐还有“清热、润燥、生津、行毒、补中、宽肠、降浊”等益气和中功效。

豆腐素有“植物鱼、廉价肉”之誉。由于它不含胆固醇，是老年人及心血管病患者的理想食品。美国和日本早已兴起“中国豆腐热”。据说，美国在小学生的营养食谱中，削减牛肉的供给量，以豆制品代替。提倡多吃豆腐，以避免和预防已经出现的儿童趋向肥胖型的“文明病”。所以，“整日腻肥应改口，多多进食豆腐花”。

除豆腐外，豆制品还有很多种，如豆浆、豆腐脑、豆腐乳、百页、豆腐干、腐竹、豆腐皮等。

物美价廉的豆芽

豆芽是豆子经过不见日光的黄化处理发芽而萌生的。黄豆、绿豆等都可生芽为菜。

豆芽为菜起于何时？是何人发明、发现的呢？

东汉《神农本草经》记述：“大豆黄卷，味甘平，主湿痹、痉挛、膝疼。”这“黄卷”，就是黄豆芽。按东汉末期计算，黄豆芽的利用至少也有1700年了。

传说，不知是哪年哪月，一家豆腐坊，坊主储存黄豆的仓房漏进了雨水，豆子受到浸泡，待主人发现，业已鼓胀发芽，加工豆腐一时用不了这么多，除将一部分喂猪外，其余自家试吃，这才发现长芽的黄豆不但无毒，而且味道清香微甜，便送给邻里分食。嗣





黄豆芽白嫩清淡，含有人体生长发育所必需的完全蛋白质，并能保护皮肤和微血管。它含有多种维生素及无机盐、钙、磷、铁等，经常食用可预防高血压、冠心病和动脉硬化等病。

黄豆芽的营养高于黄豆。因为黄豆在发芽过程中，不仅营养消耗不多，而且还会生成许多对人体有益的营养物质。在黄豆中含有一种能抑制胰蛋白酶分解蛋白质的色素，使大豆蛋白质不能完全分解为人体可以吸收的各种氨基酸。但豆芽里的这种色素就少多了，所以人体对其中蛋白质的消化吸收率高达 65%。

自黄豆芽问世以来，就成为黄豆产区的主要副食品之一。但是，在市场上作为商品的却是绿豆芽居多。因为黄豆芽被食用的不是芽，生发简单；而绿豆芽被食用的才是完全的芽，生发程序较繁。绿豆芽绞成汁液，服用可治尿路感染。

绿豆，不仅可以作为食物，而且是一味能治多种疾病的中药。用绿豆入药在我国已有两千多年了。

《随息居饮食谱》载述：用绿豆“生研绞汁服，解一切草木、金石、诸药、牛马肉毒，或急火煎清汤冷饮亦可”。因为绿豆性味甘，有消暑止渴、清热利尿、消肿止痒、收敛生肌、解酒利三焦之功能。

汉末医学家华佗为关云长刮骨疗毒，术后，辅饮绿豆汤，有促进伤口愈合康复之效。战国医学家扁鹊有用三豆煎服为治天行痘疮之验方；民间还有豆芽同鲫鱼炖服，是产妇催乳汁之妙方。

各行各业都有自己的广告或招牌，或独特的幌子、帘子。唯独卖豆芽的广告与众不同，它是用对联的形式贴于门外两侧：上联是“长

长长长长长长”，下联是“长长长长长长长”，横联是“水里求财”。

原来这长字是个多音、多义字。在“长长长长长长长，长长长长长长长”里，“长”字下面带点的读作“发育生长”的“长”，其余都读作“尺寸长短”的长。

如此读来，再三玩味，既有韵脚，又形容得体，而且也符合对联对仗、内容喜庆的特点。人们读着对子，就像是给店主念喜歌似的。

豆类食品的营养与吃法

豆类食品的营养价值

豆类食品不但有悠久的历史，而且营养丰富，是我国人民常用的食物。现代科学研究表明，豆类食物中含有大量的植物蛋白质，食用后可以降低胆固醇，这对减轻和延缓动脉硬化是有益的。

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、鸡蛋中的蛋白质的营养价值差不多，是植物性食品中蛋白质营养价值最高的。一般动物性食品中的蛋白质消化率可达90%~95%，煮熟的大豆粒消化率只有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，而价格却低于动物蛋白。

