

<<豆类豆制品中的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<豆类豆制品中的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787543937659

10位ISBN编号：7543937654

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张志华

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;豆类豆制品中的灵丹妙药&gt;&gt;

## 前言

豆类在我国膳食中占有重要地位，豆类的种类很多，主要可分为大豆、杂豆两大类。大豆以皮色可分为黄豆、青豆、黑豆等，杂豆可分为绿豆、赤豆、扁豆、菜豆、豇豆、豌豆等。豆类属荚果植物的种子，含有丰富的蛋白质，其含量一般为20%-40%，比五谷杂粮高2-4倍，比畜、禽食品的肉、蛋也高约1倍，故豆类食品有“植物肉”之称。

豆类蛋白质不仅含量高，而且质量好。其蛋白质为全价蛋白质，人体所需氨基酸齐全，且接近人体需要的比值，营养价值高，无毒副作用。因此，豆类在人类植物蛋白质供给中起着重要作用。

豆类食品可以加工成豆芽，如黄豆芽、绿豆芽等，其质地脆嫩，是优质的新鲜蔬菜，经测定，豆芽除保持豆类的营养成分外，还含有丰富的维生素c，每100克豆芽中含406毫克维生素。

把大豆制成豆浆，其蛋白质、铁、钾、维生素A、维生素B1和烟酸均比牛奶‘丰富。大豆加工制成的豆制品，如豆腐、百页、豆腐干等除营养成分与大豆相似外，还增加了钙、钾、镁的含量，有利于人体消化吸收。

大豆或豆制品经接种真菌发酵后制成的传统食品，如豆豉、豆酱、腐乳、臭豆腐等，维生素B12显著增加，维生素B12能促进造血功能，在一般食物中含量极少。

豆类、豆制品除有很高的营养价值外，还有很好的养生保健、防治疾病的作用。

豆类、豆制品所含的脂肪是植物性脂肪，不含胆固醇，所含的钾、镁较高，而含钠较低，尤其是大豆脂肪中含有1.8%-3.2%的磷脂，可降低血液中的胆固醇含量、血液黏度，促进脂肪吸收，有助于防止脂肪肝和控制体重，并具有溶解“脂褐素（老年斑）”、促进腺体分泌等多种功能，是高血压、冠心病、高脂血症、动脉血管硬化患者理想的康复食品。

现代药理研究发现，大豆中所含的异黄酮是一种结构与雌激素相似，具有雌激素活性的植物性雌激素，能促进女性激素的分泌，从而明显减轻发热、盗汗等更年期综合征症状，并能延缓女性细胞衰老，保持青春活力，使皮肤保持弹性，具有抗衰老、养颜、美容的作用。

豆制品所含糖类（碳水化合物）较少，是糖尿病和肥胖症患者最为合适的营养保健品。

黄豆芽、绿豆芽中含有一种活性酶，经常食用，可消除体内致癌物质，有防治癌症的功用。

因而，豆类、豆制品日益受到人们的广泛关注，被誉为“具有划时代的营养康复的灵丹妙药”。

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗，主张“药疗”不如“食疗”。

正如唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书所说的：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的豆类、豆制品等天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

中国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”，如《太平圣惠方》所述：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”

这说明用食物治病的医生之医术高明，此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰老、延年益寿。

这也是祖国医学防治疾病的独特之处，在本书中进一步运用的表现。

本书为“自然养生食疗丛书”之一，在策划、选题内容规划及写作过程中，承蒙有关颇有造诣的专家热情的指导与支持，在此表示衷心的感谢！

参与本书写作的有：张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。

由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教，不胜感谢！

## <<豆类豆制品中的灵丹妙药>>

### 内容概要

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗，主张“药疗”不如“食疗”。

本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的豆类、豆制品等天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

本书为“自然养生食疗丛书”之一，主要介绍了刀豆、豇豆、扁豆、豌豆、蚕豆、大豆、黑大豆、芸豆、绿豆、赤豆、黄豆芽、绿豆芽、豆豉、豆制品等14种豆类和豆制品的历史、烹饪诗文、典故、营养价值、文献记载和适宜应用。

全书内容丰富，知识性、科学性、可读性、实用性都较强，适合广大珍惜生命、爱好者生活的读者阅读。

## &lt;&lt;豆类豆制品中的灵丹妙药&gt;&gt;

## 书籍目录

刀豆 补元益肾、健脾温中 一、话说刀豆（导读词） 刀豆豆荚肉厚，纤维少，清香脆嫩 刀豆含钠量少，是高血压、冠心病的保健佳蔬 刀豆烧煮不熟食用会引起食物中毒 二、刀豆的食疗功效 1.刀豆有滋补作用，常食使人神志清楚、精力充沛 2.刀豆是肾虚腰痛的康复“灵丹” 3.刀豆是肝昏迷的康复良药 4.刀豆具有防治肿瘤的功用 三、刀豆的灵丹妙药方 四、刀豆养生康复食谱豇豆 补肾益精、理中健胃 一、话说豇豆（导读词） 李时珍称豇豆：“……乃豆中之上品。”

阿拉伯国家的人把豇豆当作爱情的象征 讲述一个豇豆果荚由单生变为双生的爱情传说 二、豇豆的食疗功效 1.豇豆是食积腹胀的康复“灵丹” 2.豇豆是糖尿病患者理想的康复食品 3.豇豆补肾益精，是尿频、肾虚梦遗的康复佳品 三、豇豆的灵丹妙药方 四、豇豆养生康复食谱扁豆 健脾养胃、补虚化湿 一、话说扁豆（导读词） 扁豆在高寒地区虽开花但不结荚 一般以白色扁豆、嚼之有豆腥味为佳品 白扁豆炖老母鸡是人体易吸收的进补品 二、扁豆的食疗功效 1.扁豆能降低血糖，是糖尿病患者的康复佳品 2.扁豆富含锌元素，能提高男子生育能力 3.白扁豆具有抗菌、抗病毒的作用 4.常食白扁豆能提高免疫力、防治白细胞减少症 5.扁豆有防治肿瘤作用 三、扁豆的灵丹妙药方 四、扁豆养生康复食谱豌豆 补心养精、解毒抗癌 一、话说豌豆（导读词） 嫩豆苗维生素C含量高，清香鲜嫩 淡煮食豌豆，治消渴（糖尿病）有良效 豌豆与富含蛋白质食物共烹饪，可提高营养价值 二、豌豆的食疗功效 1.豌豆有光泽肌肤、抑制黑色素的“美容豆”之称 2.豌豆能提高机体的抗病和康复能力 3.豌豆是通大便、降血脂的佳蔬 4.豌豆具有防癌、抗癌的功用 三、豌豆的灵丹妙药方（一）美容方（二）康复疾病方 四、豌豆养生康复食谱蚕豆 健脑益气、健脾利水 一、话说蚕豆（导读词） 蚕豆从嫩苗到老熟种子都可当蔬菜食 蚕豆对预防心血管病有很好的保健作用 凡有蚕豆病家族发病史的人，要禁食蚕豆 二、蚕豆的食疗功效 1.蚕豆有健脑、增强记忆力的功用 2.蚕豆是利尿消肿的康复良药 3.蚕豆有通便、预防肠癌的功效 三、蚕豆的灵丹妙药方 四、蚕豆养生康复食谱大豆 补虚健身、益气养血 一、话说大豆（导读词） 大豆是中国最古老的农作物之一 天目山青豆曾使梁昭明太子萧统双目复明 讲述转基因大豆的一些基本知识 营养专家称大豆为“植物肉”、“绿色乳牛” 二、大豆的食疗功效 1.大豆是学生、脑力工作者的补脑佳品 2.大豆是糖尿病的康复良药 3.大豆是降血脂、防止血管硬化的“灵丹” 4.大豆有通便、预防肠癌的功用 5.大豆是减轻更年期症状、抗衰美容的“妙药” 6.大豆有预防骨质疏松、乳腺癌、子宫癌的作用 三、大豆的灵丹妙药方 四、大豆养生康复食谱黑豆 补肾益阴、补血安神 一、话说黑豆（导读词） 相传一老人常吃黑豆“须发乌黑，腿脚灵便” 黑豆蛋白质含量是肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍 黑豆抗氧化效果好，清除自由基，可滋润皮肤，延缓衰老 二、黑豆的食疗功效 1.黑豆具有养颜美容的功效 2.黑豆是降脂减肥的佳品 3.黑豆有预防便秘、痤疮的良好功用 三、黑豆的灵丹妙药方（一）美容方（二）康复疾病方 四、黑豆养生康复食谱芸豆 补元益肾、温中下气 一、话说芸豆（导读词） 嫩荚芸豆，肥厚肉嫩，清香味美，荤素皆宜 芸豆蛋白质含量高于鸡肉，钙质为鸡的7倍，铁为4倍 研究发现，芸豆含的尿素酶治肝昏迷有很好的疗效 二、芸豆的食疗功效 1.芸豆是低血钾症和忌盐患者的食用佳品 2.芸豆有润泽肌肤、头发的美容功用 3.芸豆具有提高免疫力、抗病毒、抗肿瘤的作用 4.芸豆对出血热、贫血、重症肝炎、风湿关节炎等有康复功效 三、芸豆的灵丹妙药方 四、芸豆养生康复食谱绿豆 清热解毒、健胃消暑 一、话说绿豆（导读词） 绿豆素有“济世良谷”之美誉 冰镇绿豆汤是夏日清热、消暑、止渴佳品 绿豆含硫胺素是鸡的17.5倍，钙为7倍，铁为4.5倍 二、绿豆的食疗功效 1.绿豆是防治中暑、各种暑病的佳品 2.绿豆是排内毒、解药毒的“灵丹” 3.绿豆是降血脂、预防心血管疾病的“妙药” 4.绿豆有增强食欲、保护肝脏、肾脏的作用 5.绿豆有提高免疫力、抗菌、抗过敏的功用 6.绿豆有预防肺癌、肝癌、白血病的作用 三、绿豆的灵丹妙药方 四、绿豆养生康复食谱赤豆 清热利水、健脾和血 一、话说赤豆（导读词） 赤豆并非是有毒“红豆”，不可吞下象征爱情的“相思子” 传说刘秀平定叛乱是赤豆粥使军队战斗力大增 我国有吃赤豆饭风俗，寓言日子红红火火，生活一天好似一天 二、赤豆的食疗功效 1.赤豆是利尿消肿的康复“灵丹” 2.赤豆有降脂、减肥、健美的作用 3.赤豆有催乳通乳的功效 4.赤豆有抗菌、提高抗病能力的作用 三、赤豆的灵丹妙药方 四、赤豆养生康复食谱黄豆芽 补气养血、祛斑润肤 一、话说黄豆芽（导读词） 黄豆芽随着华侨的足迹，传遍世界各国 没有哪种蔬菜像黄豆芽那样营养丰富 禁食用

## <<豆类豆制品中的灵丹妙药>>

化肥、激素、除草剂催发的无根黄豆芽 二、黄豆芽的食疗功效 1.黄豆芽有祛黑痣面黯、润泽肌肤的美容功用 2.黄豆芽是抗衰防老、益寿延年的佳品 3.常吃黄豆芽有健脑、抗疲劳的功用 4.黄豆芽是预防癫痫发作的“灵丹” 5.黄豆芽有预防消化道肿瘤的功效 三、黄豆芽的灵丹妙药方 四、黄豆芽养生康复食谱绿豆芽 清热解毒、利尿通便 一、话说绿豆芽（导读词） 讲述二次大战中绿豆芽救美国潜艇官兵的故事 绿豆芽是素食主义者所推崇的优质蔬菜 忌食用化肥、激素、除草剂催发的无根绿豆芽 二、绿豆芽的食疗功效 1.绿豆芽是排内毒、解诸毒的“灵丹” 2.绿豆芽有降低血脂、减肥瘦身的功用 3.绿豆芽是口腔溃疡的康复“妙药” 4.绿豆芽有防治便秘、预防肠道肿瘤的功效 三、绿豆芽的灵丹妙药方 四、绿豆芽养生康复食谱豆豉 清热解毒、排毒抗癌 一、话说豆豉（导读词） 古人不仅把豆豉当作调料，还当药物治疗 抗美援朝中豆豉成军需物资，给志愿军补营养、强战斗力 豆豉营养丰富，被誉为“各种微量元素的仓库” 二、豆豉的食疗功效 1.豆豉是治糖尿病的良药 2.豆豉可防治脑血栓、心肌梗死、老年性痴呆 3.豆豉具有很强的排内毒、抗癌作用 三、豆豉的灵丹妙药方 四、豆豉养生康复食谱豆制品 补虚养血、健脾益气 一、话说豆制品（导读词） 豆制品被人们美誉为“植物肉” 刘安在八公山未炼出“仙丹”，却制出豆腐 讲述一个明太祖朱元璋发明臭豆腐的传说 日本人长寿与常食海带与豆制品一起做菜有关 二、豆制品的食疗功效 1.豆制品有补脑、促进大脑发育功用 2.豆制品是降血脂、防止血管硬化的佳品 3.豆制品是更年期妇女的保护神 4.豆制品有预防乳腺癌、子宫癌、前列腺癌的作用 三、豆制品的灵丹妙药方 四、豆制品养生康复食谱

## <<豆类豆制品中的灵丹妙药>>

### 章节摘录

绿豆清热解毒、健胃消暑 一、话说绿豆 绿豆，又称交豆、青豆子等，为豆科植物绿豆的种子。

绿豆原产于我国及印度、缅甸一带，已有2000年以上的栽培历史，现全国各地均有栽种，主要产区集中在黄河、淮河流域的平原地区，以山东、山西、河南等北方各省出产较多。

绿豆素有“济世良谷”之美誉。

明代医药学家李时珍称绿豆为“食中要物”、“菜中佳品”，并列举其多种作用：“可作豆粥、豆饭、豆酒、炒食、粝食，磨而为面，澄滤取粉，可以作饵顿糕，荡皮搓索，为食中要物。

以水浸湿生白芽，又为菜中佳品。

” 绿豆是我国人民的传统豆类食品。

我国不少地区百姓每逢农历腊月初五，都喜欢在这一天用绿豆、蚕豆、豇豆、黄豆、豌豆一起煮饭而食，称之为“五豆饭”。

据说此源于宋代大文豪家欧阳修喜欢吃“五豆饭”，民间仿效，相沿成俗。

我国人民能烹制多种绿豆食品。

炎热的夏日喝上一碗冰镇绿豆汤，其消暑、清热、止渴的效果大大胜于汽水、雪糕、冰淇淋。

婴幼儿因天气炎热而生痱子，用绿豆和鲜荷叶煮汤，加入一些蜂蜜调味，小孩喜欢喝，疗效又好。

绿豆、大米与小米掺和在一起煮饭、粥，营养丰富，口味也不错。

绿豆制成细沙可做月饼、糕点的馅心。

用绿豆磨成粉后制作糕点及小吃，是各地方的特色小吃，如宁波的传统名点“水绿豆糕”、四川特产“蒸绿豆糕”，还有“京式绿豆糕”、“苏式绿豆糕”等，清香芳甜，酥糯味美，是清明节、端午节、夏令时节人们喜食的佳品。

用绿豆制作的粉丝、粉皮等，有韧性、耐煮，润滑爽口，品质最好。

<<豆类豆制品中的灵丹妙药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>