

豆浆



豆浆的热量和减肥功效

热量: **14** 大卡(每 100 克)

功效: ★★★★★

分类: 干豆 大豆类

分享到: [QQ 空间](#) [新浪微博](#) [腾讯微博](#) [人人网](#) [QQ 收藏](#)

介绍:

豆浆,是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成。豆浆营养非常丰富,且易于消化吸收。豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、气喘等疾病的理想食品。

营养价值:

豆浆营养丰富,多喝豆浆可预防老年痴呆症,增强抗病能力,防癌抗癌;中老年妇女饮用,能调节内分泌,改善更年期综合症;青年女性饮用,能令皮肤白皙润泽,容光焕发。

食用效果:

豆浆味甘、性平;

有健脾养胃、补虚润燥、清肺化痰、通淋利尿、润肤美容之功效;▲常用作痰火咳嗽、便秘淋浊等患者的食疗用品。

适用人群:

一般人群均可食用▲1. 特别适合女性和老人;▲2. 豆浆不宜过多食用,会引起消化不良,出现腹胀、腹泻等不适;同时胃寒、后胸部发闷、反胃、吐酸、脾虚、腹胀、腹泻、夜尿频以及遗精、肾亏的人均不宜饮用。

食用注意:

1. 生豆浆加热到 80~90 度的时候,会出现大量的白色泡沫,很多人误以为此时豆浆已经煮熟,但实际上这是一种“假沸”现象,此时的温度不能破坏豆浆中的皂甙物质。正确的煮豆浆方法应该是,在出现“假沸”现象后继续加热 3~5 分钟,使泡沫完全消失;
2. 有些人为了保险起见,将豆浆反复煮好几遍,这样虽然去除了豆浆中的有害物质,同时也造成了营养物质流失,因此,煮豆浆要恰到好处,控制好加热时间,千万不能反复煮。

备注:

1. 豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，如煮不透,人喝了会呕吐、腹泻；
2. 豆浆忌装保温瓶,因为豆浆中的豆筋能除掉保温瓶中的污垢,时间长了，溶有水垢的豆浆会繁殖细菌,使豆浆变质；
3. 喝豆浆太多,容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻症状;▲4. 鸡蛋中的黏液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白结合，产生一种不被人体吸收的物质，因而失去营养价值，故不可与鸡蛋同食；
5. 红糖中的有机酸会和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，故忌同红糖饮用,而白糖则无此现象；▲6. 不能用豆浆代替牛奶喂婴儿；▲7. 不宜空腹饮用。

豆浆(甜)



豆浆(甜) 的热量和减肥功效

热量: 33 大卡(每 100 克)

功效: ★★★★★

分类: 干豆 大豆类

豆腐(均值)



豆腐(均值) 的热量和减肥功效

热量: 81 大卡 (每 100 克)

功效: ★★★★★

分类: 干豆 大豆类

豆腐(南方)



豆腐(南方)的热量和减肥功效

热量: 57 大卡(每 100 克)

功效: ★★★★★

分类: 干豆 大豆类

分享到: QQ 空间 新浪微博 腾讯微博 人人网 QQ 收藏

介绍:

南方豆腐，又称嫩豆腐、软豆腐，指用石膏作凝固剂制成的豆腐。质地细嫩,有弹性，含水量大,一般在 85%~90%。

营养价值:

1. 豆腐及豆腐制品的蛋白质含量丰富,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要,营养价值较高;▲2. 豆腐内含植物雌激素，能保护血管内皮细胞不被氧化破坏，常食可减轻血管系统的破坏，预防骨质疏松、乳腺癌和前腺癌的发生是更年期妇女的保护神;
3. 丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长;
4. 大豆蛋白能恰到好处地降低血脂，保护血管细胞,预防心血管疾病;▲5. 此外,豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

适用人群:

- 一般人群均可食用▲1. 豆腐是老人、孕、产妇的理想食品,也是儿童生长发育的重要食物;豆腐也对更年期、病后调养，肥胖、皮肤粗糙很有好处;脑力工作者、经常加夜班者也非常适合食用;
2. 豆腐消化慢,小儿消化不良者不宜多食;豆腐含嘌呤较多，痛风病人及血尿酸浓度增高的患者填食。

食用注意:

豆腐烹饪搭配营养高:豆腐的不足之处是缺少一种必需氨基酸—蛋氨酸,搭配一些别的食物如鱼、鸡蛋、海带、排骨等,便可提高豆腐中蛋白质的利用率，而且味道更加鲜美。

其他相关:

豆腐是我国的一种古老传统食品,在一些古籍中（如明代李时珍的《本草纲目》）都有记载。中国人首开食用豆腐之先河，在人类饮食史上,树立了嘉惠世人的丰功。豆腐不仅是味美的食品,它还具有养生保健的作用。五代时人们就称豆腐为“小宰羊”,认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。

豆腐（北方）



豆腐（北方）的热量和减肥功效

热量：98大卡（每100克）

功效：★★★★★

分类：干豆 大豆类

分享到:QQ 空间新浪微博腾讯微博人人网 QQ 收藏

介绍：

豆腐,古称“福黎”,是由我国最早发明、制造,而后传往世界各地的。豆腐是我国素食菜肴的主要原料,历来受到人们的欢迎,被人们誉为“植物肉”。

豆腐主要以大豆为原料加工制成的,大豆含有较多的蛋白质和脂肪,因此豆腐营养价值也较高。豆腐可以常年生产,不受季节限制,因此在蔬菜生产淡季,可以调剂菜肴品种。▲豆腐有南和北豆腐之分。主要区别在点石膏(或点卤)的多少,南豆腐用石膏较少,因而质地细嫩,水分含量在90%左右;北豆腐用石膏较多,质地较南豆腐老,水分含量在85—88%。豆腐是中国的传统食品,味美而养生。

营养价值：

1. 豆腐及豆腐制品的蛋白质含量丰富,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且比例也接近人体需要,营养价值较高;
2. 豆腐内含植物雌激素,能保护血管内皮细胞不被氧化破坏,常食可减轻血管系统的破坏,预防骨质疏松、乳腺癌和前腺癌的发生,是更年期妇女的保护神;
3. 丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长;▲4. 大豆蛋白能恰到好处地降低血脂,保护血管细胞,预防心血管疾病;
5. 此外,豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

食用效果：

豆腐味甘、淡,性凉,入脾、胃、大肠经;▲有益中气,和脾胃,健脾利湿,清肺健肤,清热解毒,下气消痰之功效。▲可用于脾胃虚弱之腹胀、吐血以及水土不服所引起的呕吐;

润燥生津,用于消渴、乳汁不足等症;

清热解毒,用于硫磺、烧酒中毒。

适用人群：

个人收集整理 勿做商业用途

一般人群均可食用▲1. 豆腐是老人、孕、产妇的理想食品,也是儿童生长发育的重要食物;豆腐也对更年期、病后调养,肥胖、皮肤粗糙很有好处;脑力工作者、经常加夜班者也非常适合食用。

2. 豆腐消化慢,小儿消化不良者不宜多食;豆腐含嘌呤较多,痛风病人及血尿酸浓度增高的患者填食。

食用注意:

1. 南豆腐细嫩,适宜于烧、烩和做汤;北豆腐适宜于烧、炸、煎和做汤。▲2. 豆腐中缺少人体必需氨基酸-蛋氨酸,烧菜是把它和其它的肉类、蛋类食物搭配一起合用成菜,可大大提高豆腐中蛋白质营养的利用率。

其他相关:

豆腐最早的记载见于五代陶谷(903-970)所撰《清异录》“小宰羊”条。另有一说豆腐为公元前2世纪淮南王刘安所创制。此说源于明代李时珍的《本草纲目》等书。此外还有许多不同说法。考古学界有人认为在河南密县打虎山汉墓发现的画像石,有制作豆腐的全过程图,推断汉代已有豆腐,最迟,当系汉代创制。宋代,豆腐已经逐渐普及,并见于食谱。元、明间豆腐传入日本、印度尼西亚等地。清代传到欧洲。现在,豆腐在日本、美国等地深受重视,并被视为健康食品。在中国,豆腐生产遍及全国各地,已由作坊手工操作发展到工厂机械化流水线生产。▲豆腐,据载是2000年前的西汉时期,淮南王刘安在淮南城边的八公山招贤纳士,写下传世名篇《淮南子》,并发明了豆腐制作技术。豆腐是将豆子磨成浆,点入石膏凝结而成的。豆腐的发现是中国食品史上的一项伟大创举,豆腐被誉为“东方龙脑”、“中华民族的国粹”、“中国第一菜”。

备注:

优质豆腐选择:豆腐内无水纹、无杂质、晶白细嫩的属优质;内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的属劣质豆腐。

豆腐不可过食,过食则腹胀、恶心,可用菠萝解。

豆腐脑



豆腐脑的热量和减肥功效

热量: 15 大卡(每 100 克)

功效: ★★★★★

分类: 干豆 大豆类

分享到:QQ 空间新浪微博腾讯微博人人网QQ 收藏

介绍:

豆腐脑是一种极嫩的豆腐,人体对其吸收率可达92%~98%。

营养价值:

豆腐脑的蛋白质含量丰富,而且属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且比例也接近人体需要,营养价值较高;有降低血脂,保护血管细胞,预防心血管疾病的作用。

食用效果:

豆腐脑性平、味甘;有补虚损,润肠燥,清肺火,化痰浊的作用。

适用人群:

一般人群均可食用

1. 适宜中老年体质虚弱,营养不良之人,以及青少年儿童食用;适宜老年慢性支气管炎,虚劳咳嗽,痰火哮喘之人,或老人便秘者食用;适宜身体衰弱而又患有心血管疾病,如高血压、冠心病之人食用;糖尿病患者亦宜;2. 凡平素胃寒,饮食之后不适或作闷,反胃之人忌食;患有慢性肠炎,易腹泻,腹胀,夜尿频多,遗精梦泄者忌用。

食用注意:

豆腐脑最好不用香葱为作配料。

其他相关:

清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中这样记载:豆腐,以青、黄大豆,清泉细磨,生榨取浆,入锅点成后,软而活者胜。点成不压则尤软,为腐花,亦曰腐脑。

豆腐干(均值)



豆腐干(均值)的热量和减肥功效

热量: **140** 大卡(每 100 克)

功效: ★★★☆☆

分类: 干豆 大豆类

分享到: QQ 空间新浪微博腾讯微博人人网 QQ 收藏

介绍:

个人收集整理 勿做商业用途

豆腐干是以大豆为原料，经浸泡、研磨、出浆、凝固、压榨等工序生产加工而成。

营养价值：

1. 豆腐干中含有丰富蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的 8 种氨基酸,而且其比例也接近人体需要，营养价值较高;
2. 豆腐干含有的卵磷脂可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;▲3. 含有多种矿物质，补充钙质,防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

适用人群：

一般人皆可食用

1. 适宜身体虚弱，营养不良，气血双亏，年老羸瘦之人食用;适宜高脂血症,高胆固醇，肥胖者及血管硬化者食用;
2. 平素脾胃虚寒,经常腹泻便溏之人忌食。

食用注意：

豆腐干可加工成卤干、熏干、酱油干等，是宴席中拌凉菜、炒热菜的上乘原料。

其他相关：

豆腐干,始见载于明代《宋氏养生部》,据所记“豆腐……欲熏晒,唯压实，以充所须”，说明当时已制熏豆干。其后《儒林外史》中,多数回目提及豆腐干。▲豆腐干在制作过程中会添加食盐、茴香、花椒、大料、干姜等调料，既香又鲜,久吃不厌,被誉为“素火腿”。

豆奶



豆奶的热量和减肥功效

热量：**30** 大卡（每 100 克）

功效：★★★★★

分类：[干豆](#) [大豆类](#)

蚕豆(炸)



蚕豆（炸）的热量和减肥功效

热量：**446** 大卡（每100克）

功效：**★★★★★**

分类：[干豆](#) [蚕豆类](#)

分享到: [QQ空间](#) [新浪微博](#) [腾讯微博](#) [人人网](#) [QQ收藏](#)

介绍:

蚕豆又名胡豆、夏豆、罗汉豆,它既可以炒菜、凉拌,又可以制成各种小食品,是一种大众食物。蚕豆中含有大量蛋白质,在日常食用的豆类中仅次于大豆,并且氨基酸种类较为齐全,特别是赖氨酸含量丰富。

营养价值:

1. 蚕豆中的蛋白质可以延缓动脉硬化;
2. 蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用;
3. 蚕豆中含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂,并含有丰富的胆碱,有增加记忆力和健脑作用,如果你正在应付考试或是个脑力工作者,适当进食蚕豆可能会有一定功效。

食用效果:

传统医学认为蚕豆能益气健脾,利湿消肿。

适用人群:

一般人均可食用;发生过蚕豆过敏者不可再吃。

备注:

1. 蚕豆不可多吃,以防胀肚伤脾胃;
2. 蚕豆含有致过敏物质,过敏体质的人吃了会产生不同程度的过敏、急性溶血等中毒症状,就是俗称的“蚕豆病”,这是因为其体内缺乏某种酶类所致是一种遗传缺陷,发生过蚕豆过敏者一定不要再吃。

绿豆



绿豆的热量和减肥功效

热量: **316** 大卡 (每100克)

功效: ★★☆☆☆☆

分类: 干豆 绿豆类

分享到: [QQ空间](#) [新浪微博](#) [腾讯微博](#) [人人网](#) [QQ收藏](#)

介绍:

绿豆为豆科一年生草本植物,原产于我国、印度、缅甸,有2000多年的栽培史。我国现在产于黄河、淮河流域的河南、河北、山东、安徽等省,一般秋季成熟上市。▲绿豆种皮的颜色主要有青绿、黄绿、墨绿三大类,种皮分有光泽(明绿)和无光泽(暗绿)两种。以色浓绿而富有光泽、粒大整齐、形圆、煮之易酥者品质最好。▲绿豆是我国人民的传统豆类食物。绿豆中的多种维生素、钙、磷、铁等矿物质都比粳米多。因此,它不但具有良好的食用价值,还具有非常好的药用价值,有“济世之良谷”的说法。在炎炎夏日,绿豆汤更是老百姓最喜欢的消暑饮料。

营养价值:

1. 绿豆中所含蛋白质、磷脂均有兴奋神经、增进食欲的功能,为机体许多重要脏器增加营养所必需;▲2. 绿豆中的多糖成分能增强血清脂蛋白酶的活性,使脂蛋白中甘油三酯水解达到降血脂的疗效,从而可以防治冠心病、心绞痛;
3. 绿豆中含有一种球蛋白和多糖,能促进动物体内胆固醇在肝脏中分解成胆酸,加速胆汁中胆盐分泌并降低小肠对胆固醇的吸收;
4. 据临床实验报道,绿豆的有效成分具有抗过敏作用,可治疗荨麻疹等疾病;▲5. 绿豆对葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用,能清热解毒;
6. 绿豆含丰富胰蛋白酶抑制剂,可以保护肝脏,减少蛋白分解,从而保护肾脏。

食用效果:

绿豆味甘、性凉,归心、胃经;

具有清热解毒,利尿、消暑除烦,止渴健胃,利水消肿之功效;

主治暑热烦渴、湿热泄泻、水肿腹胀、疮疡肿毒、丹毒疖肿、疔腮、痘疹以及金石砒霜草木中毒者。

适用人群:

一般人群均可食用▲1. 适宜中毒者、眼病患者、高血压患者、水肿患者、红眼病患者食用;▲2. 绿豆性寒凉,素体阳虚、脾胃虚寒、泄泻者慎食。

食用注意:

1. 绿豆可与大米、小米掺和起来制作干饭、稀饭等主食,也可磨成粉后制作糕点及小吃;
2. 绿豆中的淀粉还是制作粉丝、粉皮及芡粉的原料,此外,绿豆还可制成细沙做馅心;▲3. 用绿豆熬制的绿豆汤,更是夏季清热解暑的饮料;▲4. 绿豆不宜煮得过烂,以免使有机酸和维生素遭到破坏,降低清热解毒功效;
5. 绿豆忌用铁锅煮。

备注:

1. 服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品,以免降低药效;
2. 未煮烂的绿豆腥味强烈,食后易恶心、呕吐;
3. 绿豆性味甘凉,有清热解毒之功,夏天或在高温环境工作的人出汗多,水液损失很大,钾的流失量多,体内的电解质平衡遭到破坏。用绿豆煮汤来补充是最理想的方法,能够清暑益气、止渴利尿,不仅能补充水分,而且还能及时补充矿物质,对维持水液电解质平衡有着重要意义;▲4. 绿豆还有解毒作用。如发生有机磷农药中毒、铅中毒、酒精中毒(醉酒)或吃错药等情况,在医院抢救前都可以先灌下一碗绿豆汤进行紧急处理。经常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人,应经常食用绿豆来解毒保健。

赤小豆(红小豆)



赤小豆(红小豆)的热量和减肥功效

热量: 309 大卡 (每100克)

功效: ★★☆☆☆☆

分类: 干豆 赤豆类

分享到: QQ 空间新浪微博腾讯微博人人网 QQ 收藏

介绍:

赤小豆富含淀粉,因此又被人们称为“饭豆”,它具有“津津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能,被李时珍称为“心之谷”。赤小豆是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的杂粮。

营养价值:

1. 赤小豆含有较多的皂角甙,可刺激肠道,因此它有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病和肾病、水肿有益;▲2. 赤小豆有较多的膳食纤维,具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用;▲3. 赤小豆是富含叶酸的食物,产妇、乳母多吃红小豆有催乳的功效。

食用效果:

赤小豆性平、味甘、酸;归心、小肠经。

具有健脾利水,解毒消痈,消利湿热的作用。

适用人群:

一般人群均可食用▲1. 适宜各类型水肿之人,包括肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等,如能配合乌鱼、鲤鱼或黄母鸡同食,消肿力更好;适宜产后缺奶和产后浮肿,可单用赤小豆煎汤喝或煮粥食;适宜肥胖症之人食用;▲2. 赤小豆能通利水道,故尿多之人忌食;蛇咬伤者,忌食百日。

食用注意:

赤小豆宜与其他谷类食品混合食用,一般制成豆沙包,豆饭或豆粥,是科学的食用方法。

其他相关:

《食疗本草》:和鲤鱼煮烂食之,甚治脚气及大腹水肿。《食性本草》:赤小豆坚筋骨,抽肌肉,久食瘦人。《产书方》:下乳汁,煮赤小豆取汁饮。《本草纲目》:通乳汁,和鲤鱼、鲫鱼、黄雌鸡煮食。▲陶弘景云:性逐津液,久食令人枯瘦。《食性本草》:久食瘦人。▲《本草新编》:赤小豆,可暂用以利水,而不可久用以渗湿。湿症多属气虚,气虚利水,转利转虚而湿愈不能去矣,况赤小豆专利下身之水而不能利上身之湿。盖下身之湿真湿也,用之而有效;上身之湿,虚湿也,用之而益甚,不可不辨。▲《本草纲目》:赤小豆,其性下行,久服则降令太过,津液渗泄,所以令肌瘦身重也。

《随息居饮食谱》:赤小豆,蛇咬者百日内忌之。▲《韩非子》称赤菽,《急就篇》称小豆,《神农本草经》称赤小豆,《本草纲目》称红豆;还有红小豆等异称。

备注:

赤小豆与相思子二者外形相似,均有红豆之别名。相思子产于广东,外形特征是半粒红半粒黑,过去曾有误把相思子当作赤小豆服用而引起中毒的,食用时不可混淆。▲巧用红豆:用毛巾做一个口袋,将生红豆倒入袋里,再将袋子缝起来即可。睡觉前,将做好的袋子放入微波炉里温两分钟,放到被窝内,温度可以保持约三小时。因为红豆是豆类中含水量最少的,加热以后温度不容易下降,而且可以重复使用,很经济实惠。除了睡觉时用,也可用于肩膀或关节等地方。

黄豆



黄豆的热量和减肥功效

热量: 359 大卡(每 100 克)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/516102043123010105>