

大豆中各种 B 族维生素都比较高，例如维生素 B1、维生素 B2 的含量是面粉的 2 倍以上。黄大豆含有少量胡萝卜素。但是，干大豆中不含维生素 C 和维生素 D。

大豆中含有丰富的矿物质，总含量为 4.5%~5.0%。其中钙的含量高于普通谷类食品，铁、锰、锌、铜、硒等微量元素的含量也较高。此外，豆类是一类高钾、高镁、低钠的碱性食品，有利于维持体液的酸碱平衡。需要注意的是，大豆中的矿物质生物

利用率较低，如铁的生物利用率
仅有 3% 左右。

除营养物质之外，大豆还含有
多种有益健康的物质，如大豆皂
甙、大豆黄酮、大豆固醇、大豆
低聚糖等。

其他豆类的营养价值

除大豆之外，其他各种豆类也
具有较高营养价值，包括红豆、
绿豆、蚕豆、豌豆、豇豆、芸豆、
扁豆等。它们的脂肪含量低而淀
粉含量高，被称为淀粉类干豆。

淀粉类豆类的淀粉含量达

55%~60%，而脂肪含量低于2%，所以常被并入粮食类中。

它们的蛋白质含量一般都在20%以上，其蛋白质的质量较好，富含赖氨酸，但是蛋氨酸不足，因此也可以很好地与谷类食品发挥营养互补作用。淀粉类干豆的B族维生素和矿物质含量也比较高，与大豆相当

豆类食物可分为高糖豆类和干蛋白质豆类两种，前类豆的营养特点与谷类相近，含糖量更高，个别豆类含铁量较高，其他特点不再多重复。下面主要介绍高蛋白质豆类的营养特点。

步骤/方法

1. 蛋白质含量高而且质量优。大豆、黑豆等含蛋白质在35%-50%之间，不但是一般植物xing

食物中蛋白质含量的数倍，而且比一般动物 xing 食品中的蛋白质含量高得多。大豆中的完全蛋白质都是优质蛋白，是最好的植物 xing 蛋白质。尤其是含有丰富的赖氨酸是一般谷类食物所不能比拟的。所以大豆及其制品享有“植物肉”之称。

2. 含有丰富的脂肪。大豆含脂肪高达 15%-20%，是优质的食用脂肪的原料。不但含量高，而且营养价值高。大豆的脂肪中含不饱和脂肪酸高达 85%，有丰富的必需脂肪酸，亚油酸含量约 50%以上。还有丰富的硫胺素、核黄素，还有磷脂和豆固醇等，对降低血胆固醇有一定益处，是肥胖者、老年人和心 xue 管疾病患者的优质食用脂肪。

3. 含糖低。豆类是一种高营养、低糖类食品，是糖 niao 病、肥胖症及心 xue 管疾病患者的理想食品。



步

骤阅读

民间有“每天吃豆三钱，何须服药连年”的谚语，意思是说如果人们每天都吃点豆类食品，不仅能够远离疾病的困扰，还可辅助治疗一些疾病。大家不妨来了解一下各种豆子的特点，以便根据各自的身体状况药食两用。豆类的营养价值非常高，我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证实，每天坚持食用豆类食品，只要2周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加免疫力，降低患病的概率。豆子的种类非常多，每种所含的营养成分和食疗作用都不相同。平时多吃几种豆，了解每种豆子的营养价值，选择适合自己的豆子，更有利于健康。

红豆

红豆具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气症等，李时珍称红豆为“心之谷”。将红豆和鲤鱼煮汤食用，对水肿、脚气、小便困难等有食疗作用，还能治疗肝硬化、肝腹水，补体虚；红豆与冬瓜同煮后的汤汁是全身水肿的食疗佳品；红豆与扁豆、薏苡仁同煮，可治疗腹泻；红豆配连翘和当归煎汤，可治疗肝脓肿；红豆配以蒲公英、甘草煎汤，可治疗肠痈等。

绿豆

绿豆含丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C，有降血压的作用，同时对疲劳、肿胀、小便不畅有很好的功效。绿豆粉可以治疗疮肿烫伤，绿豆皮可以明目，绿豆芽还可以解酒。夏季常喝绿豆汤，不仅能增加营养，还对肾炎、糖尿病、高血压、动脉硬化、肠胃炎、咽喉炎及视力减退等病症有一定的疗效。

黄豆

黄豆含有丰富的蛋白质、脂肪，还有卵磷脂及多种维生素。与其他食品比较，仅蛋白质一项黄豆比瘦肉多 1 倍，比鸡蛋多 2 倍，比牛乳多 1 倍。据研究，黄豆中的皂草苷可延缓人体衰老；黄豆中的卵磷脂可除掉血管壁上的胆固醇，软化血管；黄豆中的抑胰酶，对糖尿病有一定疗效；黄豆中磷含量可观，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者，常食有益；黄豆中富含的铁质，对缺铁性贫血患者大有裨益。

黑豆

中医认为，黑豆味甘性平，有补肾强身、活血利水、解毒的功效，特别适合肾虚者食用。黑豆营养丰富，有“豆中之王”、“营养之花”之美称。古代养生家认为：“每晨吞黑豆十四枚，谓之五脏谷，到老不衰。”黑豆有补脾肾、益阴活血、安神明目、利湿通淋、清热解毒的功效，久服黑豆还可防止皮肤产生黑斑，能使皮肤变得细嫩有光泽。肾虚导致的腰痛、耳鸣者可取黑豆 50 克、狗肉 500 克一起煮烂，加入调味品食用。此外，黑豆还有“乌发娘子”的美称，用它制成

的豆浆、豆腐等，是肾虚导致的须发早白、脱发患者的食疗佳品。

豌豆

豌豆有补中益气、利小便的功效，是脱肛、慢性腹泻、子宫脱垂等中气不足症状的食疗佳品。《日用本草》中有豌豆“煮食下乳汁”的记载，因此，哺乳期女性多吃点豌豆可增加奶量。此外，豌豆含有丰富的β-胡萝卜素，食用后可在体内转化为维生素A，有润肤的作用，皮肤干燥者应该多吃。但豌豆吃多了容易腹胀，消化不良者不宜大量食用。

芸豆

芸豆又叫菜豆、四季豆，味甘平、性温，有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补元气等功效。它不仅富含蛋白质及钙、铁等多种微量元素，还有高钾、高镁、低钠的特点，特别适合心脏病患者和患有肾病、高血压等需低钠及低钾饮食者食用。芸豆还含有皂苷、尿素酶和多种球蛋白等独特成分，具有提高人体自身的免疫能力，增强抗病能力，激活淋巴T细胞，促进脱氧核糖核酸的

合成等功能，对肿瘤细胞的发展有抑制作用，因而受到医学界的重视。其所含的尿素酶应用于肝昏迷患者效果很好。吃时注意必须煮熟、煮透，否则会引起中毒。（郭旭光）

中医认为，红豆性平，味甘酸，无毒，有滋补强壮、健脾养胃、利水除湿、清热解毒、通乳汁和补血的功能，特别适合各种水肿病人的食疗。现代研究发现，红豆中也含有一种皂甙类物质，能促进通便及排尿，对心脏病或肾病引起的水肿有辅助治疗作用。

对于女性来说，红豆尤其适合。红豆富含铁质，有补血的作用，是女性生理期间的滋补佳品。按照日本的传统，在女儿月经初次来潮时，母亲都会煮上一锅红豆饭，除了有祝福女孩长成女人的意义之外，也有补充经期营养、预防缺铁性贫血的实质效果。

许多年轻的妈妈们常为产后乳汁不足或根本不下奶而焦急万分。在祖国传统的食物疗法中，有不少催乳验方、偏方。如气血不足引起的乳汁不足可服用猪蹄汤之类的滋补品。而对于气血壅滞引起的乳房胀痛、乳汁不下的患者，则还

需红豆来帮忙。红豆有消胀满、通乳汁的功效，每天早晚各用红小豆 120 克煮粥，连吃 3—5 天即可。

红豆双皮奶的做法

原料：牛奶 500 克，鸡蛋清 3 个，白糖 2 勺，动物性鲜奶油 2 勺，蜜红豆适量

做法：

1、将牛奶和动物性鲜奶油倒入锅中，在火上煮开。不能煮得太久，会破坏蛋白质，无法结起奶皮。为什么要加鲜奶油，请往下看猪猪的啰嗦。）

2、煮好后的牛奶离火，倒入小碗上。待它变凉后就会结起一层奶皮。

3、用筷子沿将奶皮挑起一角，将碗倾斜，使奶皮下的牛奶倒回锅里，这样，奶皮就留在碗底。

4、将蛋清放入容器，充分打散，但是不要打发，倒入锅中，加入白糖，与牛奶混合均匀。

5、在小碗上放上筛网，将混合液倒回小碗中，过滤掉杂质和气泡。

6、小碗盖上盖子，蒙上保鲜膜，放入蒸锅。冷水下锅，水开后蒸 15 分钟，时间到了别急着拿出来，再焖 2 分钟后再取出，放入蜜豆即可食用

. 红豆莲子糖水

原料：鲜莲子 150 克，红豆 200 克，陈皮少许，冰糖适量

做法：

- 1、红豆洗净用清水浸 3 — 5 小时。
- 2、陈皮用温水浸软。
- 3、莲子去壳洗净。
- 4、锅内放入清水、陈皮煮滚，加入红豆煮 20 分钟。
- 5、放入鲜莲子煮至红豆软稔。
- 6、最后加入冰糖即可。

绿豆的营养价值

1、绿豆含有丰富无机盐、维生素。在高温环境中以绿豆汤为饮料，可以及时补充丢失的营养物质，以达到清热解暑的治疗效果。绿豆的化学成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素

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/727042034122006061>