

<<大豆豆浆豆腐>>

图书基本信息

书名：<<大豆豆浆豆腐>>

13位ISBN编号：9787543673342

10位ISBN编号：7543673347

出版时间：2011-8

出版时间：青岛

作者：王作生

页数：181

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;大豆豆浆豆腐&gt;&gt;

## 内容概要

我们的祖先是聪明的，我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

气味合而服之，以补益精气。

”这里的五谷，就包括大豆。

《神农本草经》说“生大豆，味甘平。

除痈肿，……止痛”。

《食物本草会纂》说“宽中下气，利大肠，消水肿毒”。

豆腐、豆浆、豆芽等豆制品具有宽中益气，和脾胃，稍胀满的作用，《延寿书》说：“……久痢，白豆腐醋煎食之即愈。

杖青肿，豆腐切片贴之，频易。

”豆芽又称大豆黄卷，《神农本草经》说：“大豆黄卷，味甘平，主湿痹筋挛膝痛。

”这些观点，为我们提供了符合现代营养学观点的平衡膳食原则，以及大豆及其制品用于防病治病的方法。

从大自然赐予的食物中汲取营养是我们保持健康最科学、最经济、最安全的途径。

但是也应该看到，食物是有属性的，人的体质也是有差别的，同样的食物，有的人适合吃，有的人则不适合吃。

只有选对了食物，汲取的才是于身体有益的营养素，否则就将适得其反。

针对本书的具体内容，我们提炼了如下饮食宜忌，供读者参考：

大豆及加工制作豆制品，是高血压、动脉硬化、心脏病等心血管病人、更年期妇女、糖尿病理想食品；脑力工作者和减肥的朋友也很适合；

黑豆适宜脾肾虚水肿、脚气浮肿者食用；适宜体虚之人及小儿盗汗、自汗，尤其是热病后出虚汗者食用；适宜老人肾虚耳聋、小儿夜间遗尿者食用；适宜妊娠腰痛或腰膝酸软、白带频多、产后中风、四肢麻痹者食用。

豆腐适宜于脑力工作者、更年期综合征者、孕产妇、儿童尤其注意要多吃，可以促进儿童生长发育，对皮肤粗糙者及高血压、高血脂等疾病的患者都有很好的调节作用。

腐竹适宜身体虚弱，营养不良，气血双亏，年老羸瘦之人食用；适宜高血脂症，高胆固醇，肥胖者及血管硬化者食用；适宜糖尿病患者食用；适宜妇女产后乳汁不足之人食用；适宜青少年儿童食用；适宜痰火咳嗽哮喘(包括急性支气管炎哮喘)之人食用；适宜癌症患者食用；

豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

多喝鲜豆浆可预防老年痴呆症，防治气喘病。

大豆及制品虽然有诸多的养生保健、防病治病功效，但也有它不足的地方，也不是人人都可以常吃多吃的。

例如：

大豆在消化吸收过程中会产生过多的气体造成胀肚，故消化不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食；患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者应禁食；患疮痘期间不宜吃黄豆及其制品。

大豆的营养丰富，但婴儿不能只喝豆浆，因为它蛋氨酸含量低，并且能量不足。

大豆中大豆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，能够减轻女性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老、使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失，促进骨生成、降血脂等。

但研究已明确显示，男性食用的黄豆越多，精子的质量也会相应降低，特别是那些在生育方面已经有问题的男性，最好不要吃太多的黄豆。

## <<大豆豆浆豆腐>>

痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病。

黄豆中富含嘌呤，且嘌呤是亲水物质，因此，黄豆磨成浆后，嘌呤含量比其他豆制品多出几倍。所以，豆浆对痛风病人不宜。

患有肾炎或肾功能不全者最好少吃腐竹，否则会引起血中非蛋白氮增高，加重病情；糖尿病酮症酸中毒病人、痛风患者及正在服用四环素、优降灵等药的人应慎食。

本着继承发扬祖国医学、饮食文化,服务社会的宗旨，我特地撰写了这本书，以满足人们对大豆及其制品养生知识的需求。

本书对大豆、大豆制品及相关的赤小豆、绿豆等，从营养成分、养生功效、配膳宜忌、烹调应用、食用、选购储存等方面进行了详细的介绍，而且对于大豆、大豆制品的应用，如养生美容、防病治病等方面也给予了全面的论述。

此外，本书还提供了大量大豆、大豆制品的养生食疗方，让您可以根据自己的体质和喜好，充分选择自己需要的大豆、大豆制品养生餐。

在这里应该指出，根据“医食同源”的原理，本书针对某些病症所给出的食疗方，是科学的、有效的

。但所给出的食疗方只能是对某些病症有辅助治疗功效，实际患病时应及时到医院诊治，切勿耽误治疗，影响健康。

## <<大豆豆浆豆腐>>

### 书籍目录

#### 1 大豆 走进豆豆家族

##### 黄豆

- 黄豆的营养成分
- 黄豆的养生功效
- 黄豆食用指导
- 黄豆烹调指导
- 黄豆烹制小窍门
- 黄豆养生菜
- 黄豆无花果煲大肠
- 香椿炆黄豆
- 粉蒸黄豆
- 麻辣香酥豆
- 丝瓜炒黄豆
- 剁椒蒸黄豆鱼头
- 豉油黄豆

##### 青豆

- 青豆的养生功效
- 青豆的食用指导
- 青豆养生菜
- 毛豆炆豆芽
- 炒木须毛豆
- 毛豆炒丝瓜
- 农家毛豆
- 盐水毛豆

##### 黑豆

- 黑豆的营养成分与养生功效
- 黑豆的食用指导
- 黑豆烹调指导
- 黑豆养生菜
- 黑豆红枣炖鲤鱼
- 狗肉黑豆汤
- 黑豆凤爪汤
- 黑豆排骨汤
- 三豆粥

##### 红豆

- 红豆的营养成分
- 红豆的养生功效
- 红豆食用指导
- 红豆烹调指导
- 红豆养生菜
- 桂花赤豆糕
- 赤豆玉米薏仁粥
- 车前子赤豆甜羹
- 美白祛斑汤
- 赤豆鲤鱼

## <<大豆豆浆豆腐>>

桂花赤豆汤

绿豆

绿豆的营养成分

绿豆的养生功效

绿豆食用指导

绿豆烹调指导

绿豆养生菜

绿豆粥

绿豆粳米粥

绿豆白菜汤

绿豆海带羹

绿豆甘草汤

绿豆南瓜羹

薏仁绿豆老鸭汤

豌豆

豌豆的营养成分

豌豆的养生功效

豌豆的食用指导

豌豆烹调指导

豌豆养生菜

油酥豌豆

鲜虾拌甜豌豆

口蘑鲜豌豆

鲜菇豌豆

豌豆泥

虾仁烩豌豆

肉末煨豌豆

鸡丝烩豌豆

鸡丁豌豆盖浇饭

2 豆浆 常喝豆浆 美丽健康

3 豆腐、豆制品 五花八门豆制品

## <<大豆豆浆豆腐>>

### 编辑推荐

本着继承发扬祖国医学、饮食文化和服务社会的宗旨，作者王作生特地撰写了这本《大豆·豆浆·豆腐》，以满足人们对大豆及其制品养生知识的需求。

本书对大豆、大豆制品及相关的红豆、绿豆等，从营养成分、养生功效、配膳宜忌、烹调应用、食用方法、选购储存等方面进行了详细的介绍，而且对于大豆、大豆制品的应用，如养生美容、防病治病等方面也给予了全面的论述。

此外，本书还提供了大量大豆、大豆制品的养生食疗方，让您可以根据自己的体质和喜好，充分选择自己需要的大豆、大豆制品养生餐。

在这里应该指出，根据“医食同源”的原理，本书针对某些病症所给出的食疗方，是科学的、有效的。但这些食疗方只能对某些病症有辅助治疗功效，实际患病时应及时到医院诊治，切勿耽误治疗，影响健康。

<<大豆豆浆豆腐>>

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>