

涓 杓瀛兼姘組 - 涓 洙鏼ユ洙鏼伴杓鏼朵簔 - 鍒 儿 櫛 錦 疼 汉 组 惧 庖 洪 ゆ 稗 黄豆两吃:豆浆豆渣都营养 美食

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/12/13 17:09

民间有“要长寿，吃大豆”的说法。确实，大豆含有丰富营养素，具有高蛋白、高膳食纤维、高钙、高钾等特点，对人体健康非常有益。目前在网上传着许多吃大豆的方法，如将大豆、黑豆、红豆、腰豆装入一只大碗，用清水浸泡2小时，再加大米、紫米煮成的杂豆饭，对减肥瘦身有好处。将黄豆与排骨共同煮成的黄豆排骨汤有补脑强身的作用。

中国中医科学院西苑医院张国玺教授说，吃黄豆最好是做成豆浆或豆腐食用，因为整粒的黄豆不利于消化和吸收，可以早晨用豆浆机自己制作豆浆，晚上用豆渣蒸窝头。

早晨将昨晚浸泡好的黄豆放入豆浆机中，接上电源，根据要求按一下电钮，大约20分钟后就可以饮用美味的豆浆了。做豆浆后所剩的豆渣千万不可倒掉浪费，放入冰箱保存。晚上，用早晨所剩的豆渣加入玉米面，但不要加水，再加适量的苏打粉，做成窝头蒸熟后食用。豆浆中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，早晨饮用可保证人体对营养素的需求；豆渣中主要是黄豆中的膳食纤维，用豆渣与粗粮玉米面做成窝头晚上食用，不但能够粗细粮互补，而且能够促进胃肠道的蠕动，减少人体对脂肪的吸收，对防治高脂血症和肥胖有益。

大豆的营养价值很高，但直接食用会影响蛋白质的吸收，造成肠胃胀气等现象。食用整粒大豆其蛋白质吸收率大约65%左右，而加工成豆浆后吸收率可增长至92%~96%。在家中自制豆浆，还可以将绿豆、红豆、黑豆、花生等其他种类的食物与黄豆一起混合起来制成豆浆，各种食物的营养成分相互补充，使豆浆的营养素更为均衡。

喝豆浆的时候要注意干稀搭配，让豆浆中的蛋白质在淀粉类食品的作用下，更为充分地被人体所吸收。如果同时再吃点蔬菜和水果，营养就更平衡了。豆浆属凉性的，所以脾胃虚寒、腹泻、腹胀的人要少喝或不喝。还应注意的是，自制的鲜豆浆要在24小时内喝完。