

豆芽，在中国老百姓餐桌上是最普通不过的蔬菜。或炒菜煮汤、或榨汁凉拌，一锅香辣的水煮鱼，尤其不能少它铺底。豆芽在很多人印象中可能是蔬菜中的“弱小子”，形容一个人身材羸弱，都要说他“长得像根豆芽菜”。不过，别看这豆芽细细弱弱，可是古今通吃的宝贝。

先说来历吧，豆芽与豆腐、面酱和面筋一起并称为“中国食品四大发明”，因其晶莹皎白、身姿窈窕，被明人赞为“冰肌玉质”、“白龙之须”，加之形似一柄如意，所以也叫如意菜。

豆芽不仅姿容出众，在营养方面也是样样让人如意。李时珍在《本草纲目》里这样记载：唯此豆芽白美独异，食后清心养身，具有“解酒毒、热毒，利三焦”之功。中医典籍中，更将黄豆芽列为益寿食物的第一名，而绿豆芽则位居第六。

中国营养学会副理事长程义勇教授指出，比起发芽前的豆子，豆芽不仅外观发生了改变，其成分也发生了一系列的生化反应，营养价值和营养利用率都大大增加，最典型的例子是干豆基本上不含维生素C，但发芽以后的豆芽维生素C的含量大大增加，可以保持皮肤弹性，防止皮肤衰老变皱，另外还含有可防止皮肤色素沉着、消除皮肤斑点的维生素E，是实实在在的养颜圣品。

说起豆芽的种类，程义勇介绍道：常见的有黄豆芽、绿豆芽，也有黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等，其中的确以黄豆芽的营养价值最高。黄豆在发芽过程中，由于酶的作用，更多的钙、铁、磷、锌释放了出来，特别是天冬氨酸大幅度增加，能减少人体内的乳酸堆积、消疲解乏。

不过，秀外慧中的豆芽同时也是娇贵的“千金大小姐”。对很多人喜欢把豆芽烫熟凉拌吃的做法，程义勇很不赞同：高温是维生素的天敌，高温过水是万万使不得的，最好焯一下就出锅；即使要下锅，也一定要急火快炒，尽量减少维生素的损失。