

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汶 紺 愼 施 洪 卣 侯 黄豆是肉 绿豆是粮

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2009/12/14 14:30

有时候人们会奇怪，同样是豆子，为什么黄豆打出来是豆浆，绿豆打出来就是豆沙？这是因为两者所含的营养成分大不相同，对人体的好处也各有侧重。

第一大类就是大豆类。大豆类包括黄豆、黑豆和青豆，就是可以用来做豆腐打豆浆的豆子。它们的特点是含有16%左右的脂肪，还有35%以上的蛋白质，但是几乎没有淀粉。无论你怎么努力，都不可能把它做成豆沙、凉粉、粉条之类。

这类豆子含高蛋白，可以替代肉，也被称为“地里长出来的肉”。特别是用大豆做的各种豆制品，比如水豆腐、豆腐丝、豆腐干、豆腐皮之类，都是提供蛋白质的好食品。对于素食主义者来说，不吃鱼、肉就必须多吃大豆和豆制品。

按蛋白质含量来算，50克黄豆相当于2两猪里脊肉。1碗豆浆（300毫升）约相当于半两牛腱子肉。半斤水豆腐约相当于2两后臀尖。豆腐干和瘦肉可以一比一地替换。

第二大类，就是淀粉类豆子，包括红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。它们都含有50%—60%的淀粉，能做成粉丝粉条粉皮，做成豆沙和各种小点心。但无论你怎么努力，都不可能榨出油来，因为其中的脂肪含量低于1%。如果用它们来打豆浆，结果就是打成稀豆沙。这是因为，只有蛋白质和淀粉，没有脂肪，不能形成水包油的乳状液，就不可能有豆浆的口感。同样，它们也没法用来做豆腐吃。

这类豆子因为含有大量淀粉，传统上用来替代粮食，当主食吃。所以，它们一向被称为“杂粮”。

淀粉豆的蛋白质含量是大米的3倍，维生素B族含量是大米的4倍以上，膳食纤维和钾的含量是大米的6—10倍。另一方面，豆子非常“顶饱”，消化速度缓慢，适合减肥者和糖尿病人。

所以，吃了淀粉豆之后，应该少吃点饭；吃了豆制品，就应当减少鱼肉类，但不能减少蔬菜——因为豆腐和蔬菜虽然都属于素食，其中的营养成分却大相径庭。（中国农业大学食品学院副教授范志红）