

## 豆類家族 點將譜

**豆**類有補益氣血、健脾和胃的功能。虛弱者常服，能獲強壯之效。便秘能通，泄瀉可止，食積嘔吐亦可除。其中以黃豆、白扁豆的補益效果最佳。黑豆與紅豆，則除補益脾胃外，尚有補腎的作用，因而可用於小便頻數、遺精、腰痛等症的治療。

多數豆類食物多能化濕利尿，赤小豆的利尿功能很強，常用於消水腫及膨脹。此一功能與其具健脾的作用有關。

此外，豆類及其製品，還有獨特的功效。如黑豆善於祛風，可用於治療症及中風；綠豆清暑解毒，用於暑熱煩渴，藥食中毒及火毒癰癤；赤小豆消癰腫，用於治療瘡癤腫毒等。

豆類食物的製作法很多。常用的有：

1. 乾豆種仁整粒煮食或熬湯飲用。此是飲食療法常用的方法，如綠豆湯和紅豆湯是夏日常用的清涼飲料。白扁豆湯可用作補品進食，如加入適當其它補益藥物（增黃耆、當歸）、食物（如猪蹄、洋肝等）效力更佳。

2. 煮熟搗爛加糖、桂花、玫瑰花等佐料配成豆沙餡，製成包子、糕餅等食品，香甜可口。作餡多用赤小豆，亦有豌豆、綠豆。

3. 磨粉與麥麵或米粉混合

等製成的代乳品，是老小咸宜的食品。

4. 豆類（常用大豆）浸水泡軟，磨碎取汁，即製成豆漿，是很好的飲料，水腫病人飲之可利尿。豆漿再加工可製成豆腐、豆腐干、豆腐皮等各種豆製品，製備菜肴，美味可口，補益功大，且易消化，適宜病人食用。

5. 黃豆、黑豆、綠豆、豌豆、蠶豆等，都浸泡發芽成豆芽菜。豆芽性皆甘涼，對熱性病人尤為適宜。

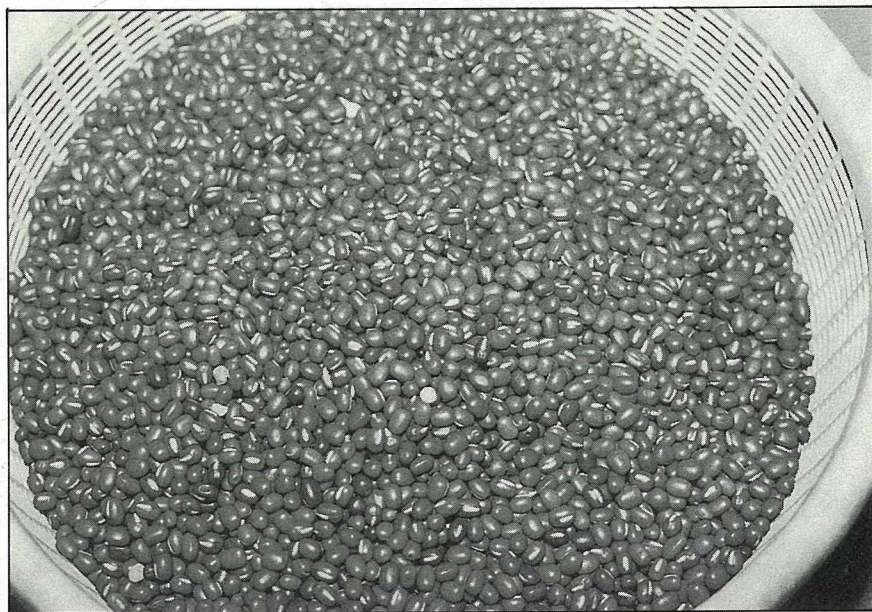
6. 豆類特別是黃豆含油脂量很高，可製成食用油、醬油、豆豉等，為烹調時常用的配料。

7. 其他可整粒炒食、油炸

，氣香味美，常做為零食，但，製成糕餅如綠豆糕、豌豆糕等，易為脾胃虛弱者所接受。豆粉、谷粉與奶粉、糖、蛋粉不易消化，易致脹。又因其食性溫燥，多食容易引起咽乾口燥等上火現象。老弱病人均不宜食用。

現在知道豆類食物中含有大量的植物蛋白，食用後可以降低膽固醇。因此中年以後或有動脈硬化的患者，宜多食用豆類，以攝取必要的蛋白質，並降低膽固醇，對減輕或延緩動脈硬化是有益的。

豆類食品使用得當，可以健脾開胃助消化。若使用不當，也可因其滯性，而致腹脹、嘔吐、便秘等不良反應。



紅豆(林嵩展／攝)



# 1. 黃豆

補血·補腦·補虛

黃豆含有一種胰蛋白分解酵素抑制劑，不但對腸胃有刺激作用，也會降低胰蛋白分解酵素的活力，使胃腸消化功能減弱，唯此抑制劑可被高溫破壞，故經加熱，即可免致消化不良反應。

大豆對缺鐵性貧血者非常有益。黃豆的卵磷脂對大腦神經非常有益，神經衰弱和體虛的人，常食有益。

黃豆及其製品，均可作藥。醫學界認為黃豆“寬中下氣（

疏鬱順氣），利大腸、消腫毒，搗爛塗瘡”的功效。『神農本草經』載“生大豆，味甘平。塗癰，煮汁飲…止痛”。用黃豆製成的豆腐、豆漿、豆皮、豆腐渣等有寬中益氣，和脾胃，消脹滿等作用。

民間用黃豆、豬肝各100克，先煮黃豆到八成熟，再入豬肝共煮熟，每天3次分食，連服3週可治貧血萎黃。將鮮豆腐渣，放鍋中炒焦，研粉，以紅糖水送服，每次10克，早晚各一次，可治大便下血。鮮豆腐二份、白糖一份，共搗爛混勻，敷患處，可治燒燙傷。

現代醫學認明黃豆及豆油有限低膽固醇的作用。且屬鹼性食品，多吃可保持血液呈微鹼性，對健康非常有益。以飲

用豆漿為主，可治妊娠毒血症，可降低血壓，消退水腫。

# 2. 黑豆

促進新陳代謝

黑豆為豆科植物大豆的黑色種子。黑豆又稱烏豆。

黑豆是黃豆的一種，具有其他豆類所缺乏的神奇妙用的功效。黑豆的外皮色素含有一種特殊成分，能促進體內色素的新陳代謝。可潤喉爽聲，對呼吸系統有神奇的功效。

自古以來，一般民間都知道用黑豆來止咳。即將黑豆加入約4倍的水，煮10分鐘，煮過的水加入少許黑砂糖或蜂蜜



綠豆芽(林嵩展/攝)



，代茶常飲，可防止咳嗽，兼治氣管炎、氣喘等。

黑豆熬汁，可治腳氣病，同時對胃潰瘍、腎臟病亦有神妙的效果。黑豆含天門天醯胺，以及卵磷脂，此外還含多種尿素酵素，兼具解毒、淨血、清腎等多種功用。

黑豆所含的脂肪，與大豆一樣，大半為不飽和脂肪酸，故可降低膽固醇，防止高血壓或動脈硬化。

### 3. 紅豆

富含維生素B群

赤小豆，又稱紅豆、飯紅豆、赤豆等，以赤褐色、粒瘦小為佳。

赤小豆含蛋白質及澱粉，而維生素B<sub>1</sub>及B<sub>2</sub>含量特別高，B<sub>1</sub>每100克含0.45mg，而B<sub>2</sub>

為0.16mg。古時候，每月初一、十五都有吃紅豆飯的習慣，以補充白米缺乏的維生素。

現代醫學證明，赤小豆有解毒排膿、利水消腫、清熱去濕、健脾止瀉的功用。赤小豆治療心臟性和腎性水腫、肝硬化腹水、腳氣病浮腫和外用瘡毒之症，都有一定效果。

如用於治腮病，可將紅小豆搗碎研末，用雞蛋清或醋調敷患處。將赤小豆研末用醋或蜂蜜調成膏狀外敷，可治一切腫毒。

赤小豆常作湯、粥、飯、豆沙等食用。

### 4. 綠豆

解熱·解毒·解酒

綠豆含有大量蛋白質、B族維生素，鈣、磷、鐵等礦物質。

綠豆味甘性寒，入心胃經。綠豆羹食，可消腫下氣、清熱解毒、清暑解渴、調和五臟、安精神、補元氣、潤皮膚。綠豆粉，解諸熱、解藥毒、治瘡腫、療燙傷。綠豆皮，解熱毒，退目翳。綠豆莢，治久痢，綠豆花解酒毒；綠豆芽解酒食諸毒；綠豆葉絞汁和醋少許，溫服可治嘔吐下瀉。

綠豆依歷代醫家以及民間實際應用，有以下功用：清熱解暑、止渴利尿；夏季熱天，喝一碗綠豆湯，不但神清氣爽，煩渴盡去，暑熱全消，心曠神怡之感。農忙上了火，有了熱，常燒綠豆湯代茶喝，常作清涼飲料。熬夜有了火氣，或着害了火眼，喉乾腫痛、大便燥結，綠豆湯又成為治療這些症候的良藥。

綠豆單煮，成綠豆湯，與米煮成綠豆粥，綠豆粉可作糕點原料，或製成冬粉，而綠豆芽更是佳肴。

10數位花卉專家著(增訂三版)

豐年社編印

## 台灣觀賞植物集

介紹台灣常見觀賞植物150種，彩色精印，中英文對照說明，附栽培法、植物特性、用途一覽表。

(精) 300元

台北市溫州街14號

服務電話(02)3628148

郵政劃撥0005930-0 豐年社

每次郵購另加掛號郵資45元

豐年社

一書在握·滿園花香

## 香花集

你想知道台灣有那些香花嗎？本書告訴你水仙、緬梔、梔子、含笑、桂花、萬尼拉蘭、茉莉、香水樹、鸞爪花、金合歡、法國素馨、秀英、中國玫瑰、樹蘭、夜香木、小蒼蘭、月桔、晚香玉、百合、玉蘭花、蘭……等20餘種香花之特性、栽培方法、如何利用。

本書由黃敏展教授等10餘位花卉專家執筆。

全書一四〇餘頁，50餘張彩色照片。▲每本定價240元

(郵購另加掛號郵資45元)

豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)3628148

郵政劃撥0005930-0 豐年社