

在漫長的癌症潛伏期，我們每天的飲食中，可能還有尚未知曉的類似抗癌物質，是否吃到這些抗癌物質，或是吃到癌症的促進物質，對癌症的發生率有密切的關係，這方面的研究還有很大的研究空間。

維持身體所需要的營養素，已經差不多被闡明了，現在營養科學的研究開始朝向具有特殊機能物質的闡明方向前進。對於一些食物所含微量的機能物質或具有能夠提高免疫機能的物質，這些微量的物質雖然不是熱量的來源，也不是建設細胞的營養素，但是卻能提供癌症或其他慢性病的抑制因子或控制這些疾病的促進因子，這些研究才能使人類享有更理想的健康。

結論

在每個人的家庭，營養的改善是最迫切的需要，儘管吃植物性食品，例如吃黃豆食品也是一種防癌行動。

過去我們對黃豆的認識是它含有豐富的蛋白質、油脂、維生素E、卵磷脂、纖維質、礦物質等，後來又發現它會有一些具有機能作用的微量物質如皂素（saponin）及葛根之主要成分Daidzin（黃豆素）以及植物固醇，現在又發現它含有比其他植物性食品更豐富的植物性雌激素，Genistein，具有防癌作用，所以黃豆是天然食品中很好的防癌食物。

黃豆的吃法整粒都一起吃是最好的，不要抽取沙拉油，而將

油和其他營養素分別吃不是好辦法。豆漿是很好的吃法，很可惜的是沒吃到黃豆的纖維質。

以黃豆糙米飯當作主食是多年來我家採用的方法。以白米飯單項為主食是要檢討的，其營養上的缺點，大家都知道，如果用糙米就可以補這些缺點。

糙米和整粒的黃豆一起用快鍋煮軟，是很理想的吃法（煮法請參見所附食譜）。吃米的民族都採用米加豆類，如在印度、巴西、南非都有這樣的飲食習慣。如果有的人不喜歡糙米的味道的話，將煮好的白米飯添加另外煮軟的黃豆一起當主食，也是一個取代黃豆糙米飯的辦法。每天吃黃豆米飯或每天喝一杯豆漿，是誰都可以做到的防癌的方法。◆

黃豆食譜

1. 黃豆糙米飯（成品20碗）

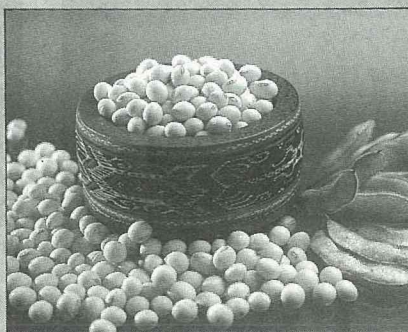
材料：糙米10碗、黃豆2碗、清水10碗

做法：(1)先把糙米及黃豆洗淨，浸泡在水中約3~4小時。

(2)把已泡軟發漲的黃豆與糙米瀝去水，放入壓力鍋，另外加清水10碗。

(3)把壓力鍋的鍋蓋蓋緊，用中火煮至壓力鍋的安全桿第二道黃線升起，將火改為小火，從開始煮即計算時間，共30~35分鐘即可熄火。熄火後放著燜至安全桿完全降下才開鍋。

2. 燜黃豆（成品5碗，可作多種黃豆食譜之基本材料）



（陳明哲／攝）

材料：黃豆2碗，清水2碗

做法：(1)黃豆洗淨，泡水約3~4小時。

(2)把泡軟的黃豆移放入壓力鍋中，加水漫過黃豆（水面高出黃豆約1公分）。

(3)用中火煮至壓力鍋的安全桿第二道黃線升起，改為小火，共煮15分鐘即熄火，安全桿完全降下才開鍋。

3. 青蒜小魚燜黃豆（5人份）

材料：小白魚乾1碗，煮軟的黃豆1碗，青蒜1根，醬油3湯匙，糖1湯匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，油1湯匙

做法：(1)油熱爆香青蒜片，加水半小碗，倒下小魚乾、醬油、糖、鹽，燜煮至小魚軟透。

(2)加入煮軟的黃豆續煮至湯汁收乾。

4. 涼拌黃豆（5人份）

材料：煮軟的黃豆2碗，醬油3湯匙，糖1湯匙，白醋1湯匙，蒜末 $\frac{1}{2}$ 湯匙，香菜末1湯匙，辣椒末1茶匙。

做法：此道菜主要在於涼拌用的醬料之製作，將醬油、糖、白醋、蒜末、香菜末、辣椒末等調拌均勻，淋在煮軟的黃豆上即可食用。◆