

## 2. 大豆及其制品，可以换着花样经常吃

大豆包括黄豆、青豆和黑豆。我国大豆制品有上百种，通常分为非发酵豆制品和发酵豆制品两类。非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑、豆腐皮、香干等，发酵豆制品有腐乳、豆豉等。

一般家庭和餐馆都将豆腐作为常见菜肴，可凉拌也可热炒，三口之家，一块豆腐（300g左右）正好为一盘菜肴。

每周可用豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品轮换食用，如早餐安排豆腐脑和豆浆，或者午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐丝（干）等做菜，既变换口味，又能满足营养需求（图 1-13）。家庭泡发大豆也可与饭一起烹饪，提高蛋白质的利用率。家庭自制豆芽和豆浆也是常吃豆制品不错的方法。

### 贴士：

豆制品发酵后蛋白质部分分解，较易消化吸收，某些营养素（如微生物在发酵过程中合成的维生素 B<sub>12</sub>）含量有所增加。大豆制成豆芽后，除含原有的营养素外，还含有较多的维生素 C。因此，当新鲜蔬菜缺乏时，豆芽是维生素 C 的良好来源。



图 1-13 豆类食物互换图（按蛋白质含量）