

大豆妙用多

09-02

肉越來越貴，全球先進國家的腰圍也越來越粗。幸好有一棵小植物有助於解決這兩個問題。大豆是一種用途極廣的食物，好處多多。

大豆最初是在亞洲栽培，加工方式林林總總。大豆傳統上可製成醬油、豆漿和豆腐，不然只是煮熟了加鹽當點心吃也可。現在大豆的用途已擴展到幾乎你能想得到的任何食物。大部分的乳製品，像是乾酪和冰淇淋，都有用大豆版本製成的版本。不吃肉的人也有素漢堡可吃。有些茹素的美國人甚至以豆腐製的「素火雞」，代替傳統的感恩節火雞。

大豆之所以適合用來取代這些動物性食品，是因為它是極佳的蛋白質來源，這意味大豆能提供人們通常肉類才有的營養。大豆的脂肪含量也比肉類低，所以不會使你發胖。下次你餓了想吃漢堡時，試試大豆漢堡，對身體和荷包都有幫助！