

天貝作法

<http://www.google.com/search?q=%E5%A4%A9%E8%B2%9D%E4%BD%9C%E6%B3%95&btnG=%E6%90%9C%E5%B0%8B&hl=zh-TW&rls=com.microsoft%3Aen-US&sa=2>
約有 8,500,000 項結果 (搜尋時間：0.23 秒)

天貝制作過程

古早味林彩珠提供應

材料：黃豆(非基因改造)**3**碗，過濾水**20**飯碗，醋**2**湯匙，發酵粉飾(酵母)**2**茶匙。

做法：

- 1.將黃豆洗淨，瀝乾，備用。
- 2.把黃豆加**8**碗過濾水，在鍋裡加蓋煮沸後熄火，待涼**2**小時。
- 3.把水份倒出，用手大力地搽開黃豆皮，過程約**3-5**分鐘，直到所有黃豆皮都除去。
- 4.將**20**碗熱水和醋，以及瀝乾的黃豆倒入鍋中煮沸後，不加蓋，在沸騰的狀態下再煮**45**分鐘。
- 5.把煮好的黃豆瀝乾水份，然後均勻地把黃豆舖在白麻布上晾乾**30**分鐘，然後將黃豆裝在一個潔淨的大碗中，灑上發酵粉，均勻混合**2**分鐘。
- 6.把發酵的黃豆分成三等份，放進**18**乘**20**公分的香蕉葉內裹封後，把它放在陰涼處**26**個小時，讓黃豆進行發酵過程。
- 7.當黃豆被密集的白色菌絲包裹變成結實的餅，並且帶陣陣清香蘑菇似的芳香氣味時，天貝便完成了！

<http://hibid.hinet.net/biditemdetailaction.do?bidsn=346245&bidmethod=2&subpage=1>

天貝發酵用菌粉 Tempeh Starter



拍賣資料

競標資料

拍賣編號：	346245	•	參與競標人數為 0 人
目前出價：	NT\$ 450 元		出價次數 0 次
	(查詢出價紀錄)		問與答 0 次
直接購買價：	NT\$ 450 元	•	目前最高出價 NT\$ 450 元
開始時間：	2011-04-04 23:05:05	•	網友瀏覽 1302 次
結束時間：	2011-04-14 23:05:05		加入追蹤 0 次
剩餘時間：	剩下 7 天 16 時 41 分	•	此拍賣時間會自動延長
商品數量：	999 件		
起標價格：	NT\$ 450 元		
出價增額：	NT\$ 10 元		
	(查詢出價增額表)		

拍賣底價： 此拍賣有底價

<http://blog.yam.com/rdupci/article/33865621>

上天賜給的寶貝·天貝·美味健康

<http://mykampung.sinchew.com.my/node/31601>



天貝看起來並不起眼，但它的內涵卻非常豐富，味道可以多變。左為原味天貝，右為加入咖哩味的天貝。(圖：星洲日報)



林彩珠愛研發傳統食品的新天地，更愛與人分享她的心得。(圖：星洲日報)

南洋傳統的健康美食之一，是用黃豆發酵制成的“天貝”（tempeh）。健康美食研究者林彩珠今日要給【保健養生坊】介紹的是天貝的制作方法。

林彩珠持素 20 多年，因為喜歡享受美食，因此積極鑽研，並對外表不起眼的天貝“驚為天人”且稱它為“上天賜給的寶貝”。

被稱作“印尼發酵黃豆餅”的天貝，外貌看起來毫不起眼，但它有豐富的內涵。林彩珠說，天貝不但美味，而且健康，因為天貝含豐富蛋白質，其蛋白質的胺基酸組成除甲硫胺酸及半胱胺酸之外，其他種類胺基酸均高於聯合國糧農組織及世界衛生組織訂定的參考值，故可做為魚、肉類的替代品，為素食者的最好蛋白質來源。

林彩珠則把天貝詳加品嚐後，研發出多種天貝美味食譜，把天貝帶進雞場街地理學家咖啡館的廚房，介紹給來自世界各地的遊客——這就是本地的傳統美食之一，健康又美味，給遊客留下深刻的印象。她的天貝食譜有辣和不辣，有加咖哩粉，有純天然風味的，要知它如何令人回味無窮，吃過便知。

美食要與大家分享，現為 3 家餐館飲食顧問的林彩珠，在此不吝公開她自制天貝的過程，希望有心人得益。

天貝制作過程

古早味林彩珠提供應

材料：黃豆(非基因改造)3 碗，過濾水 20 飯碗，醋 2 湯匙，發酵粉(酵母)2 茶匙。

做法：

- 1.將黃豆洗淨，瀝乾，備用。
- 2.把黃豆加 8 碗過濾水，在鍋裡加蓋煮沸後熄火，待涼 2 小時。
- 3.把水份倒出，用手大力地搽開黃豆皮，過程約 3-5 分鐘，直到所有黃豆皮都除去。
- 4.將 20 碗熱水和醋，以及瀝乾的黃豆倒入鍋中煮沸後，不加蓋，在沸騰的狀態下再煮 45 分鐘。
- 5.把煮好的黃豆瀝乾水份，然後均勻地把黃豆鋪在白麻布上晾乾 30 分鐘，然後將黃豆裝在一個潔淨的大碗中，灑上發酵粉，均勻混合 2 分鐘。
- 6.把發酵的黃豆分成三等份，放進 18 乘 20 公分的香蕉葉內裹封後，把它放在陰涼處 26 個小時，讓黃豆進行發酵過程。
- 7.當黃豆被密集的白菌絲包裹變成結實的餅，並且帶陣陣清香蘑菇似的芳香氣味時，天貝便完成了！

多吃天貝可促進健康

天貝是相當營養且含有多種促進健康的成分，包括所有氨基酸的完全蛋白質食物等。有助強化骨骼、幫助舒緩停經症狀，降低心血管疾病及某些癌症。天貝含有大豆的豐富纖維素及許多因為發酵所產生的消化酵素，對懷孕婦女、小孩及體弱多病的人幫助甚大。

一、穩定血液中的血糖

天貝對第二型糖尿病人益處很多。對動物性蛋白質敏感的糖尿病人，天貝中的蛋白質最適合。天貝中的蛋白質及纖維素也可以降低他們的高血糖及保持血糖在控制之下。天貝可以降低血液中的膽固醇，因此有助於減少糖尿病人通常的動脈硬化及心血管疾病。

二、預防癌症及腸胃病

天貝中的纖維素可以與致癌物結合而排出體外，因此不會傷害結腸細胞，預防大

腸癌、乳癌、下痢、便秘等症狀。天貝所含的抗氧化物質可以預防癌症、減緩老化、養顏美容。

三、哪些人應避免多吃天貝？

有尿酸過多者，應避免多吃天貝及納豆（每天吃 50 公克即可），因為像其他的黃豆食品，天貝含有一些造成尿酸過多的草酸。

星洲日報／古城・2008.04.27

異國食材：天貝 tempeh

<http://bbs.mdren.com/thread-20541-1-1.html>

天貝（tempeh）為一種印尼的傳統發酵食品，為印尼的國寶美食，因為極高的營養價值讓日本人和歐美人士趨之若鶩。天貝的製程主要是將黃豆去皮煮熟後接種真菌（以 *Rhizopus oligosporus* 最常使用）發酵而成。成品外觀是大豆覆上一層綿密的菌絲網而凝成糕狀物，這種糕狀物可以切割而不會破碎。

天貝（tempeh）含豐富蛋白質，其蛋白質的胺基酸組成除甲硫胺酸及半胱胺酸之外，其他種類胺基酸均高於聯合國糧農組織及世界衛生組織訂定的參考值，故而可作為魚、肉類的替代品，為素食者的良好蛋白質來源。

在天貝的發酵過程中黃豆內部某些組成份其及含量亦有所變化，例如游離胺基酸及維生素 B1、B2、B6、D、菸鹼酸、泛酸、葉酸及生物素等均有所增加，尤其值得一提的是，用以發酵的微生物在生長代謝期間還會產生素食者最易欠缺的維生素 B12，日本科學家發現天貝發酵過程中會提高維生素 B12 達 100 倍以上，經常攝食則可防止惡性貧血，如果每人每天食用 100g 天然發酵的天貝，就可滿足維生素 B12 最低需求。此外，天貝本身不含膽固醇，經動物實驗發現，其能夠降低血液中 60-70% 的膽固醇，較未發酵黃豆具更佳的生物價及蛋白質利用率。

天貝具有抗氧化活性，儲存時不會產生油耗味，且發酵後產生抗菌物質，能抑制某些革蘭式陽性菌。發酵使黃度減少豆臭味、抗營養因子及引起脹氣的碳水化合物，並增加必須胺基酸。

天貝是相當營養且含有多種促進健康的成分，包含大豆植物化學物質。天貝是含有所有胺基酸的完全蛋白質食物。蛋白質及異黃酮有許多有益身體的功效。異黃酮強化骨骼、幫助舒緩停經症狀，降低心血管疾病及某些癌症。天貝含有大豆的豐富纖維及許多因為發酵所產生的消化酵素，對懷孕婦女、小孩及體弱多病的人幫助甚大。

一、穩定中血液中的血糖

天貝對第二型糖尿病人益處很多。對動物性蛋白質敏感的糖尿病人，天貝中的蛋白質最適合。天貝中的蛋白質及纖維素也可以降低他們的高血糖及保持血糖在控制以下。糖尿病人通常患有動脈硬化及心血管疾病，這是糖尿病人高死亡率的原因之一。天貝可以降低血管中的膽固醇，因此有助於減少這些症狀。此外，天貝也可以降低會導致心血管疾病的三甘油酯，而糖尿病人的血液中通常含有高量的三甘油酯。

二、預防癌症及腸胃病

天貝中的纖維素可以與致癌物結合而排出體外，因此不會傷害結腸細胞，可預防大腸癌、乳癌、下痢、便秘等症狀。

上天賜給的寶貝·天貝·美味健康

<http://tvboxnow.com/redirect.php?tid=454826&goto=lastpost>

南洋傳統的健康美食之一，是用黃豆發酵制成的“天貝”（tempeh）。



材料：黃豆(非基因改造)3 碗，過濾水 20 飯碗，醋 2 湯匙，發酵粉飾(酵母)2 茶匙。

做法：

- 1.將黃豆洗淨，瀝乾，備用。
- 2.把黃豆加 8 碗過濾水，在鍋裡加蓋煮沸後熄火，待涼 2 小時。
- 3.把水份倒出，用手大力地搽開黃豆皮，過程約 3-5 分鐘，直到所有黃豆皮都除去。
- 4.將 20 碗熱水和醋，以及瀝乾的黃豆倒入鍋中煮沸後，不加蓋，在沸騰的狀態下再煮 45 分鐘。
- 5.把煮好的黃豆瀝乾水份，然後均勻地把黃豆舖在白麻布上晾乾 30 分鐘，然後將黃豆裝在一個潔淨的大碗中，灑上發酵粉，均勻混合 2 分鐘。
- 6.把發酵的黃豆分成三等份，放進 18 乘 20 公分的香蕉葉內裹封後，把它放在陰涼處 26 個小時，讓黃豆進行發酵過程。
- 7.當黃豆被密集的白色菌絲包裹變成結實的餅，並且帶陣陣清香蘑菇似的芳香氣味時，天貝便完成了！

多吃天貝可促進健康

天貝是相當營養且含有多種促進健康的成分，包括所有氨基酸的完全蛋白質食物等。有助強化骨骼、幫助舒緩停經症狀，降低心血管疾病及某些癌症。天貝含有大豆的豐富纖維素及許多因為發酵所產生的消化酵素，對懷孕婦女、小孩及體弱多病的人幫助甚大。

一、穩定血液中的血糖

天貝對第二型糖尿病人益處很多。對動物性蛋白質敏感的糖尿病人，天貝中的蛋白質最適合。天貝中的蛋白質及纖維素也可以降低他們的高血糖及保持血糖在控制之下。天貝可以降低血液中的膽固醇，因此有助於減少糖尿病人通常的動脈硬化及心血管疾病。

二、預防癌症及腸胃病

天貝中的纖維素可以與致癌物結合而排出體外，因此不會傷害結腸細胞，預防大腸癌、乳癌、下痢、便秘等症狀。天貝所含的抗氧化物質可以預防癌症、減緩老化、養顏美容。

三、哪些人應避免多吃天貝？

有尿酸過多者，應避免多吃天貝及納豆（每天吃 50 公克即可），因為像其他的黃豆食品，天貝含有一些造成尿酸過多的草酸。

Tempeh 美食

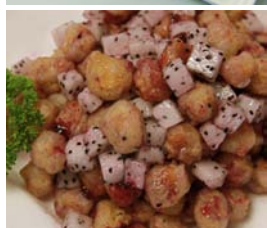
<http://www.tianbeitianbei.com/food/tbms/Index.html>



天貝海藻冻



天貝派



蓝莓天贝球



宫保天贝丁



• 鱼香天贝



• 干煸天贝



• 家常天贝



• 天贝串烧



• 香煎天贝



• 天贝三明治



• 天贝罗汉斋



• 生拌天贝



• 回锅天贝



• 海菜天贝汤



• 干锅烧天贝



• 干煸天贝



•

<http://www.tianbeitianbei.com/about/Index.html>

天贝——英文名 Tempeh，又译为丹贝、天培，源于南洋岛国，是一种天然发酵大豆制品。传说，天贝的菌种是华人下南洋随豆豉带去的，在特殊的气候条件下，发酵工艺演化，形成了天贝这种独特的食品。又有记载说，天贝曾在二此大战中，拯救了无数盟军的性命。

从上世纪九十年代始，天贝成为欧美餐饮健康的代表食物，至今风行。天贝的营养价值让世人惊奇，被誉为“肉的替代食品”，是素食者喜爱的食材。近年来，

随着健康饮食观念的盛行，天贝更是受到世界性的广泛欢迎。

天贝有着独特美好的口味，烹饪方法也花样繁多，让我们一起来认识一下这种的新食材、学会烹制天贝美食吧！

健康食材天贝助老人延年益寿

<http://www.tianbeitianbei.com/news/tbxw/6597.html>

一日三餐致百病，一日三餐治百病。现代人已经越来越重视养生，让饮食为健康投资。有这样的说法：人的健康，三分靠吃，七分靠养。养生之道，莫先于食。您对良好的饮食习惯遵循多少，就能得到多少“健康”。天贝，这种早已风靡欧美的健康食材，是帮老年人抵御各种疾病，延年益寿的健康卫士。

有资料显示随着人们饮食结构的调整，每天摄入的食物中多以高蛋白、高热量的精细食物为主，摄入的食品热量已经远远超过人体本身每天的需要量，随之而来就会产生热量过剩、肥胖、血糖及血脂异常等不适症状。尤其对老年人来说，容易引起高血压、高血脂、糖尿病以及心脑血管疾病等所谓的“富贵病”。对于这些由于饮食引起的疾病，还需通过调理饮食来医治。在众多营养专家为富贵病定制的食谱和药膳中，一种名叫“天贝”的发酵豆制品早已成为一种可以代替肉食的天然健康食材。

据传，发酵天贝的菌种源于中国，几个世纪前被华人带到爪哇岛（即今天的印尼），工艺随气候演化，衍生成当地人喜爱的一种食材。天贝是 temphe 的译音，在当地还被称为丹贝，是天然大豆经过特殊工艺发酵后制成的食品。发酵后的天贝蛋白质含量比发酵前含量大有提升，其中所含的人体必需氨基酸，属完全蛋白。与大豆蛋白相比，食用天贝不会引起消化不良和胀气，从而满足了老年人、体弱者对蛋白质的需求。天贝含有人体所需的多种矿物质和维生素，天贝中的钙含量是牛肉的 20 倍，铁含量是牛肉的 10 倍；其中中含有的 3~6%膳食纤维，具有促进胃肠蠕动、加速排泄的功效，可预防老年人常见的消化不良和便秘等疾病。

天贝中还富含肉类食品中才有的维生素 B12，经常食用天贝可防止恶性贫血，维生素 B12 更是对素食者、肠道病变、缺少胃酸、特别是胃切除后病人的极其有益处的食物。天贝本身不含胆固醇，经动物实验发现，天贝还能降低血液中 60~70%的胆固醇，并降低甘油三酯，对防治肥胖、高血脂、高血压和心脑血管病变均有明显作用。更值得注意的是，天贝菌的功能性成分——Tempeh kinase，天贝激酶，能有效溶解血栓，清除血管壁上粥样斑块，明显改善动脉硬化；它还能分解血中胆固醇和甘油三脂，从而降低血压、防治心脑血管病变风险。

近年来，医学界对天贝的兴趣更是转向了对天贝异黄酮、抗癌活性、抗血栓的功能研究。发酵后的天贝异黄酮比发酵前的大豆异黄酮有更强的抗肿瘤活性，特别是对激素依赖型肿瘤，如前列腺癌、乳腺癌、子宫癌、卵巢癌等有抑制作用。

天贝中的 SOD 等多种酶能提高人体免疫功能，含有的纤维素有益于改善肠道环境，清除体内垃圾，帮助抑菌以及排出毒素，对大肠癌、直肠癌等非激素依赖型癌肿也均能起到抑制作用。由此可见，天贝这种小小的食材，其身上的健康能量却是无比丰富。

目前在欧美等发达国家，天贝早已成为人们餐桌上广受欢迎的健康食品；在日本，由大豆发酵制成的食物更成为老年人延年益寿的必备佳品，更有日本营养专家这样说：天贝“营养赛豆腐，口味超纳豆”。早有报道说多吃纳豆、天贝等发酵食品能让老年人延年益寿称赞天贝是维护平衡营养的“灵丹”，消除疾病的“健康卫士”，真是一点也不过分！

天贝：大豆的创新，豆腐的升级

<http://www.tianbeitianbei.com/news/tbxw/6596.html>

中国是大豆的故乡，中国人栽培大豆已有 5000 年的历史，最早的豆制品也起源于中国。西周至春秋时期，人们把大豆（即菽）当作主要食粮。农民们不止一次唱到它：“中原有菽，庶民采之。采菽采菽，筐之谷之。七月烹葵及菽”。古人不仅将大豆当作主食，而且逐渐地研制了豆腐、豆豉、豆酱、生豆芽、豆油等豆制品，这些研制对于人类的发展也有举足轻重的作用！仅最平常的“豆腐”，至今已风靡世界！

大豆因富含蛋白质及多种有益于健康的营养物质，得到了老百姓的青睐，同时，大豆及其制品也是素食者最佳的蛋白质来源之一。

“从构成人体组织器官、维护机体健康的角度，人类每天的膳食当中，成人摄入的蛋白质应当为 1 克/每公斤体重，而优质蛋白应当占蛋白质总量的 1/3 以上。在天然食物中，富含优质蛋白的食物多为动物性食物，但畜肉中的饱和脂肪酸含量较高，对于两亿多超重人群来说，寻找植物性食物来替代猪肉、牛肉和羊肉，减少饱和脂肪酸的摄入并补充优质蛋白，是必不可少的营养举措。果真有这样的食物吗？是的，那就是被称做“植物肉”的大豆。大豆类食物是植物性食物中少有的高优质蛋白食物，这一点与肉类十分相似，因此大豆被誉为“土地里长出的肉”。此外，大豆中的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，因此吃豆制品替代富含饱和脂肪酸的肉类，可大大降低发生动脉硬化的风险。超重和肥胖人士常常并发高血压，矿物质钾对于维持正常血压有促进作用，肉类中含钾较低，而豆类却含钾丰富。可见，进食大豆类食品，对于降低饱和脂肪酸对机体的不利影响、平稳血压、维护现代人的身体健康，意义非同小可。”

“中国是豆腐和纳豆的故乡。早在汉朝时期我们聪慧勤劳的祖先就发明了豆腐，接着又陆续探索制作了大豆的发酵制品，比如豆酱、纳豆、腐乳、天贝等等。这些发明和探索对于科学地食用大豆类食物，有着积极的意义。因为虽然原料都是大豆，但不同的加工和烹调方法，对大豆蛋白质的消化率有着明显的影响。整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为 65.3%，但加工成豆浆可达 84.9%，如果制成豆腐可提高到 92%~96%，而天贝的蛋白质消化率会更高一些，都达到了 95% 左右。”

“采用豆制品替代肉类食品，在吃的时候与主食同食，利用了蛋白质的互补作用，完全可以解决优质蛋白的供给问题。但是还有一个问题一直困扰着素食者，那就是除了食用菌中含有极微量的维生素 B12 之外，植物性食物中几乎没有维生素 B12，熟大豆和豆浆、豆腐也是如此。如果长期缺乏维生素 B12 就可能

发生一种叫做“巨幼红细胞性贫血”的疾病，过去这种贫血病并不多见，不足以引起大家对维生素 B12 缺乏的重视，但近几十年还发现维生素 B12 缺乏有导致动脉硬化等心脑血管疾病的危险，原因是维生素 B12 缺乏时会发生“高同型半胱氨酸血症”，后者导致血脂异常，引发动脉硬化。”

“令人欣喜的是发酵工艺可使植物性食物的大豆产生部分的维生素 B12，这在减少动物性食物摄入时，有着非常重要的意义。豆瓣酱、腐乳都是发酵的豆制品，但因含盐很高，应节制食用。天贝也都是以大豆为原料的发酵食品，是植物性食物中少有的含维生素 B12 的食物，因其钠含量很低，是值得提倡的健康豆制品。不仅如此，在发酵的过程中，大豆中的植酸也会发生转化，从而降低了植酸对矿物质吸收的不利影响，这一点与面粉经发酵后制成馒头，其中的植酸降低，减轻了植酸对矿物质吸收的干扰，因此有利于矿物质的吸收，是一个道理。”

100 克天贝与豆腐的营养素对比表

对比项目	天贝	豆腐
蛋白质 / 克	21	8.1
不饱和脂肪 / 克	11	2.9
膳食纤维 / 克	7	0.4
维生素 B12 / 微克	0.26	—

文章节选于著名营养专家宁莉《大豆与豆制品有什么差别？》

没有纠结的支持，力挺国产大豆

<http://www.tianbeitianbei.com/news/tbxw/6572.html>



近日在华夏时报上看见一则消息，关于“食用油企业大面积停产现先兆可能导致春节油荒”的文章，对此深表震撼与遗憾。

据资料显示，在 95 年以前，中国一直是大豆的净出口国；此后几年，中国的大豆进口额却连续攀升，2000 年中国大豆年进口量首次突破 1000 万吨，成为世界上最大的大豆进口国，此时在看看国内的情况，农民种植的大豆堆积成山卖不出去，如果按照市场价销售，不但不会赚钱，还会赔不少。这样到了第二年，陈豆卖不上新豆的价，新豆的价也起不来。如此一来极大的打击了种植户的种植热情，从而导致了国内大豆种植面积的不断下降。

事实上，大豆进口数量的提升，在其背后，却有着老百姓不知道的秘密。

2005 年左右，中国的大豆加工能力已经超过了全球的一半，而国内 60 多加大豆加工企业多数都是外资持股，而外资持股后，价格较低的进口大豆更受到这些企业的青睐。他们靠规模逐渐控制了中国的大豆市场，相比之下，国内农户和企业的力量比较分散，不足以影响大豆的市场价格。

就在今年的 12 月 2 日，号称中国企业 500 强的北京汇福粮油集团也停止了食用油的生产，虽然最新消息显示短暫停产的主要原因是因为豆油、豆粕运输不畅，企业库存积压较多等。但是国内的现状已然如此，之前中国将要加入 WTO 的时候，就有不少人就指出过中国大豆面临国外竞争的危险，现在发生的一切只是应验了这一警告。

大豆起源于中国，在中国也有 5000 多年的种植历史。豆腐、腐竹等豆制品已经成为老百姓获得优质蛋白质的重要途径之一，然而在生物技术飞速发展的时代，转基因大豆悄然成为了老百姓被迫选择的对象。中国大豆成本很高、出油率却比较低，与低价优质的进口转基因大豆相比，经不起冲击也自然在情理之中。但中国的农民不知道这一切，也无法改变这一切，当外国大豆在中国势不可挡时，他们只有吃惊和无奈。

我们知道转基因大豆长速度快、产油率高、耐候性好，但是安全性呢？众说纷纭！作为一家豆制品的生产加工企业，我们正在从事天贝这种豆制品的研发，我们对大豆原料的选择不仅仅是成本的问题，还有更多的是态度与责任。我们会一直坚持使用国内的优质非转基因大豆作为生产原料，就是为了给消费者一个健康安全的保障，也希望更多的企业一起支持国产大豆。

吃了几千年的非转基因大豆，传统的大豆经得起时间的考究，我们更希望传承这份上天的恩惠。没有纠结的选择，只有坚定的支持！

Tempeh 益处

<http://www.tianbeitianbei.com/tbyc/Index.html>

增生的蛋白质

大豆原本就含有丰富的蛋白质。发酵后制成的天贝，蛋白质含量略有上升，尤其是蛋白质的基本单位“氨基酸”增加最多（尤脯氨酸、甘氨酸、丙氨酸、亮氨酸含量比发酵前增加 50 倍以上，赖氨酸、谷氨酸、组氨酸、苯丙氨酸也提高 30~40 多倍）

天贝所含的人体必需氨基酸，属完全蛋白，且很平衡，可作为某些缺乏赖氨酸等蛋白质食物的补充食品。天贝的大部分氨基酸均高于联合国粮农组织及世界卫生组织制定的参考值，是鱼肉的最佳替代品、为素食者良好的蛋白质来源。

发酵后的天贝

发酵后的天贝，形成了蛋白质水解的中间产物——多肽，它最具有活性，且易于消化吸收，生理功能效果也更高，可以促进能量代谢、降低胆固醇、抗氧化。

发酵后，天贝的蛋白质消化吸收率：从大豆的 65.3% 提高到 93.8% 以上；（未发酵大豆消化率为 60~65%，经大鼠氮代谢实验结果表明，天贝表现消化率为 94.4%，真是消化率为 91.4%） 发酵产生活性很强的蛋白酶，使天贝游离氨基酸和多肽明显增多，易消化不胀气，从而满足了老年人、体弱者对蛋白的需求。

增加的维生素及矿物质

天贝含丰富的维生素和钙、铁、锌等矿物质。大豆经过酵解，维生素B族含量明显增加，如B1、B2、B6、B12、烟酸、叶酸等，其中B12的增长尤为引人注目。这是素食者、老年人、肠道病变、缺少胃酸、特别是胃切除后病人的福音！

增生好脂肪，降低胆固醇

发酵后的天贝，中性脂肪 1/3 被分解，而不饱和脂肪酸：亚麻酸、油酸、亚油酸等益于人体的游离脂肪酸有显著增加。天贝本身不含胆固醇，含纤维素，经动物实验发现，天贝能降低血液中 60—70% 的胆固醇，并降低甘油三酯，对防治肥胖、糖尿病、高血脂、高血压和心脑血管病变均有明显作用。

更值得注意的是，天贝菌的功能性成分——Tempeh kinase（天贝激酶），与纳豆激酶同具效果，能有效溶解血栓，清除血管壁上粥样斑块，明显改善动脉硬化；它还能分解血中胆固醇和甘油三酯，从而降低血压、降低心脑血管病变风险。

抗肿瘤性和抗氧化性

发酵后的天贝异黄酮比发酵前的大豆异黄酮有更强的抗肿瘤和抗氧化性。特别是对激素依赖型肿瘤，如前列腺癌、乳腺癌、子宫癌、卵巢癌等有抑制作用。天贝中的 SOD 等多种酶能提高免疫功能，含有的纤维素有益于肠道功能，排出毒素，防止便秘，对大肠癌、直肠癌等非激素依赖型癌肿也均能抑制。

降低并稳定血糖

天贝的蛋白和纤维素能降低血糖，可防止糖尿病并发的心脑肾疾病。二型糖尿病患者、动物蛋白过敏的糖尿病患者，尤其适合天贝的蛋白质。

抗菌活性

发酵后的天贝有更强的抗菌活性。在印尼民间，天贝是用来治疗肠道不适的药物。天贝提取物——总异黄酮，对食品腐败菌和病原菌（金黄色葡萄球菌、伤寒沙门氏菌、枯草杆菌、大肠杆菌等）均有显著抑菌效果。天贝在二战时期曾救治过许多患严重痢疾的荷兰、英国士兵，天贝救人的故事至今流传。（新鲜天贝中的白色菌层，正是印尼人对治闹肚子的宝贝。）



<http://www.tianbeitianbei.com/sszjy/Index.html>

长期素食会营养不良吗？说法不一。

一些医生和营养专家会说：会。

他们的理由之一是食素会导致维生素 B12 缺乏。在人类的饮食中，维生素 B12 主要来自于动物性食源，而植物性食物几乎不含维生素 B12。VB12 缺乏时，红细胞的生存时间有中度缩短，骨髓内虽然各阶段的巨幼细胞增多，但不发生代偿，因而会出现贫血。所以，长期素食者常见其血清中维生素 B12 浓度过低。当

素食者同时患上慢性腹泻、慢性肠炎时，对维生素 B12 的需要量增加，就可能导致巨幼细胞贫血。完全素食几年后，人体内贮存的维生素 B12 就消耗完了，贫血发生则是不可避免的。

很多长期素食者说：不会！

含有 B12 的植物大有其在。网上他们往往提到印尼豆饼（印尼豆豉、丹贝、天培）、日本面豉酱、小麦、糙米、黄豆、果仁、慈姑、各种芽菜和海草。其中所谓的印尼豆饼就是天贝。国际健康组织推荐的 B12 成人日摄入量为 1 微克，维持正常功能的最低需要量为 0.1 微克。

以目前的技术水平，我们生产的天蓓®天贝，B12 平均达到 0.26 微克/100 克，即，每天食用 50 克，可满足完全素食者的基本健康需要。



<http://www.tianbeitianbei.com/trcjs/Index.html>

大豆含有丰富的异黄酮，在发酵的过程中，异黄酮的主要成分转为甾元，从而具有了较强的抗氧化性，从而具有更高的生物活性。

大豆异黄酮的结构与女性体内的雌激素相似，具有可贵的雌激素抑制、协同双向调节作用，对雌激素减退的相关女性，可起到雌激素同样作用，可解决绝经期女性和老年女性的根本健康问题，对高雌激素水平者可呈现抗雌激素活性作用。有利于防治肿瘤的发生，提高机体免疫功能，降低胆固醇，预防心脑血管病。

天贝所提供的，正是宝贵、安全的天然雌激素。药补不如食补，每天在饭食中吃些天贝，来延迟更年期、给青春加油、给中老年健康增力！

关于大豆异黄酮，请参阅：

<http://baike.baidu.com/view/6219.htm>

http://journal.shouxi.net/html/qikan/zgyx/szgygy/2005838/wzxs/20080901051745927_81804.html

<http://www.59168.net/cn/newsshow.asp?id=250683>

天贝烹饪第一人杨志智

<http://blog.sina.com.cn/tianbeicook>



[脯酥天贝](#)

[天贝炖鸡](#)

[双菌天贝塔](#)

[软炸天贝](#)

[豆氏三姐妹](#)

[天贝茶树菇](#)
[天贝彩串](#)
[天贝水果沙拉](#)
[天贝海藻冻](#)
[蓝莓天贝球](#)
[天贝派](#)
[鱼香天贝](#)

脯酥天贝

(2011-03-17 20:15)

主料：天贝、蛋清

调料：盐、白胡椒粉、色拉油、番茄酱、白糖、白醋



- (1) 天贝切长条，用盐和白胡椒粉腌，备用；
- (2) 调糊：把蛋清打发，加入淀粉，拌匀，备用；
- (3) 调酱：锅热放油，小火炒番茄酱，放入白糖和白醋，备用；
- (4) 把腌好的天贝粘上调好的糊，过油（油4成热）炸2-3分钟捞出，装盘里，淋上调好的酱，即可。

天贝炖鸡

(2011-03-17 20:06:10)

主料：天贝、鸡、青菜、饺子

调料：精盐、姜



天贝东坡肉

(2011-03-17 20:10:48)

主料：天贝、东坡肉、小油菜

调料：精盐、大料



双菌天贝塔

(2011-03-17 20:02)

主料：鲜猴头菇 30 克、天贝 100 克、干香菇 30 克、西蓝花 50 克、大葱 10 克、姜 5 克

调料：油 15 克、盐 2 克、白糖 5 克、料酒 8 克、白胡椒粉 1 克、素康王 1 克

- (1) 天贝切半圆形片，大葱和姜切细，备用；
- (2) 西蓝花切小块，过热水煮熟，捞出，备用；
- (3) 干香菇用温水泡（4-5 小时）去根，一分为三去掉中间的硬心，备用；
- (4) 鲜猴头菇用热水煮 15-20 分钟，捞出，切一片圆形，其余一分为二切薄片，用盐、白胡椒粉和料酒腌制一下，备用；
- (5) 锅热放油，小火炒葱、姜细丝，待炒出香味，加料酒、水，放盐、白胡椒粉和糖，成汁备用；
- (6) 把香菇放入锅里煮七八分钟，捞出，备用；
- (7) 拿碗，碗底放猴头菇圆片，依次放入天贝片和香菇片，一层一层放好，放入汁，上面依次放葱、姜细丝，盐、白胡椒粉、糖和素康王，放锅里蒸 15 分钟，拿出去掉葱、姜丝，把汁倒出来，勾芡成汁，备用；
- (8) 把蒸好的猴头天贝扣在盘子上，一圈放焯好的西蓝花，淋汁即可。





软炸天贝

(2011-03-17 20:00)

主料：天贝、蛋黄

调料：盐、白胡椒粉、色拉油、淀粉、面粉、水、花椒

- (1) 天贝切长条，用盐和白胡椒粉腌，备用；
- (2) 调糊：蛋黄加水搅拌均匀，加入面粉和淀粉，拌匀，备用；
- (3) 椒盐：把花椒炒干，用打碎机打碎，和盐拌匀，备用；
- (4) 把腌好的天贝粘上调好的糊，过油（油 6-7 成热）炸 2-3 分钟捞出，装盘，配椒盐即可。



豆氏三姐妹

(2011-03-17 19:56)

主料：天贝、豆腐、日本豆腐、木耳、青椒、红椒

调料：盐、白糖、味精、淀粉、水

- (1) 天贝、青椒和红椒切菱形，备用；
- (2) 木耳用温水泡发（大概半小时左右），洗净切菱形，备用；
- (3) 豆腐和日本豆腐切菱形，备用；
- (4) 把切好的天贝、木耳、青椒、红椒、豆腐和日本豆腐，过热水焯一下，捞出，备用；
- (5) 锅热放水，盐、白胡椒粉、味精和白糖调味，用淀粉水勾芡，放入焯好的天贝、木耳、青椒、红椒、豆腐和日本豆腐，拌匀即可。



天贝茶树菇

(2011-03-17 19:50)

主料：天贝、茶树菇、青椒、红椒、黄椒

调料：色拉油、淀粉、酱油、料酒、盐、白胡椒粉、白糖

- (1) 天贝切菱形，散点淀粉，过油炸一分钟，捞出备用；
- (2) 茶树菇切段，加水煮3分钟，捞出，挤干水分，散点淀粉，过油炸一分钟，捞出，备用；
- (3) 青椒、红椒和黄椒切条，备用；
- (4) 锅热放油，酱油、料酒、白糖、盐和白胡椒粉，加入青椒、红椒和黄椒条，煸炒几下，倒入炸好的茶树菇和天贝，翻炒均匀，即可。



[天贝彩串](#)

(2011-03-17 19:43)

主料：天贝、胡萝卜、青笋、山药、白芝麻

调料：秘制天贝沙拉酱

- (1) 天贝切长条，备用；
- (2) 胡萝卜去皮，切圆形片，过热水焯一下，捞出备用；
- (3) 青笋去皮，切小滚刀块，过热水焯一下，捞出备用；
- (4) 山药去皮，放热水里煮2-3分钟，捞出，切小滚刀块，备用；
- (5) 将天贝、胡萝卜、青笋、山药穿在竹签上，均匀抹上秘制沙拉酱，洒上芝麻即可。



[天贝水果沙拉](#)

(2011-03-17 12:18)

主料：苹果、橙汁、天贝丁、圣女果、芝麻

调料：番茄沙司、芝麻酱、蜂蜜、盐、白胡椒、色拉油



- (1) 将天贝、橙汁、苹果、哈密瓜切丁备用；
- (2) 调制沙拉酱：将芝麻酱、橄榄油、番茄沙司、蜂蜜、白胡椒、盐，搅拌均匀；
- (3) 将芝麻炒熟，最好碾碎一下，这样容易吸收芝麻的营养物质，备用；
- (4) 将沙拉酱与各种水果混合均匀搅拌，在洒上炒熟的芝麻搅拌后即可。

天贝海藻冻

(2011-03-04 16:47)

主料：天贝 60 克，菠菜 25 克

调料：琼脂 5 克，草莓酱 5 克，牛奶 10 克，糖 30 克，咖啡（意大利特浓 5 克），盐 0.5 克，水 250 克



- (1) 天贝切小丁，过热水焯一下，捞出，过凉水备用；
- (2) 把琼脂放入锅里，加水煮开，待琼脂化开，关火备用；
- (3) 菠菜汁：把菠菜切碎，挤出汁，备用；
- (4) 调汁：
 - a. 把化好的琼脂水倒入碗里，加入菠菜汁，再加入盐、糖，搅拌均匀调好味，备用；
 - b. 把化好的琼脂水倒入碗里，加入草莓酱，再加入糖，调味，备用；

蓝莓天贝球

(2011-03-03 14:46)

主料：天贝 100 克，火龙果 90 克

调料：蓝莓果酱 10 克，面粉 60 克，淀粉 40 克，泡打粉 5 克，水 200 克



- (1) 天贝切小方丁，过热水焯一下，捞出，过凉水，备用。
- (2) 火龙果去皮，切小方丁，备用。
- (3) 调酥炸糊：把面粉、淀粉、泡打粉和水放入碗里，搅拌均匀，备用。
- (4) 调汁：把蓝莓酱放入碗里，加入适量水，制成调味汁，备用。
- (5) 把焯好的天贝丁粘上酥炸糊，过油炸至金黄色，捞出备用。
- (6) 炸好的天贝丁、火龙果丁放入盆里，然后加入调味汁，搅拌均匀即可

天贝派

(2011-03-02 16:31:34)

主料：天贝 90 克，山药 50 克

调料：蜂蜜 20 克，猕猴桃酱 15 克，白芝麻 20 克，卡夫芝士 40 克，糖 8 克

- (1) 天贝切长方形薄片，过热水焯一下，放凉，备用；



- (2) 调酱：

a.把山药洗净，去皮，蒸煮 20-30 分钟，接着放入打碎机里打成泥，倒入碗中备用；

b.卡夫芝士隔水加热，化开；

c.把化好的卡夫芝士倒入山药泥里，加入糖，搅拌均匀即可。



- (3) 将天贝油炸至七八成熟，捞出备用；



(4) 焯好的天贝，上下两面都抹一层蜂蜜，在都撒上一层白芝麻。备用；



(5) 撒上芝麻的炸天贝切成菱形状装盘，上面交叉挤上山药酱和猕猴桃酱即可。



[鱼香天贝](#)

(2011-02-28 15:30)

主料：天贝 100 克，苦瓜 35 克，红椒 33 克，木耳 40 克，大葱 13 克，姜 3 克，蒜 5 克

调料：油 30 克，豆瓣酱 20 克，醋 30 克，老抽 4 克，糖 15 克，盐 1 克，白胡椒粉 0.5 克

(1) 天贝切丝，过热水焯一下，捞出，过凉水，备用。



天蓓点评：

天贝是优秀的大豆发酵制品。大豆中的蛋白质约为 40%，油脂含量为 20%左右，其中不饱和脂肪酸占总脂肪酸的 60%左右；矿物质总含量约为

4.5%–5.0%，富含钙和铁，且人体的吸收率较高，因此大豆食品具有优良的补钙功效及预防骨质疏松等保健功能。

天贝经过发酵之后，消除了抑制营养的因子，产生多种具有香味的有机酸、醇、氨基酸，因而更易被人体消化吸收。蜂蜜、山药及芝麻的融入，更为健骨提供了更多优质动力。