

【绿色生活系列】

风靡韩国的美食圣经！
豆类使用+食用指南！

按照菜谱就可以轻松做出来的豆类美食盛宴！
清淡健康的100道韩式豆类料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！

吃不够忘不掉的

100道

豆类料理

【韩】朴志英 崔喜卿 著
崔海满 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100

【韩】朴志英 崔喜卿 著
崔海满 译

道

豆类料理



按照菜谱就可以轻松做出来的豆类美食盛宴！
清淡健康的100道韩式豆类料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

All that BEANS

Copyright © 2014 by Park Ji-Young & Choi hee-kyoung

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-7550号

This title is published in China by China Machine Press with license from Youngjin.com Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Youngjin.com Inc.授权机械工业出版社在中国大陆地区（不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

图书在版编目（CIP）数据

吃不够忘不掉的100道豆类料理 / （韩）朴志英，（韩）崔喜卿著；
崔海满译. — 北京：机械工业出版社，2015.8

书名原文：All that BEANS

ISBN 978-7-111-52004-7

I. ①吃… II. ①朴… ②崔… ③崔… III. ①豆制食品-菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第260000号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 陈 伟 责任编辑：姜佟琳

封面设计：吕凤英 责任校对：王 欣

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·10.166印张·285千字

标准书号：ISBN 978-7-111-52004-7

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

目录

自序一

自序二

推荐序

引言

一步一步做出美味

1. 计量妙招 · 014 / 2. 高汤制作的妙招 · 015 / 3. 挑选调料的妙招 · 018

Part.1

豆类食物的所有知识

1. 豆类食物的营养价值和功效 · 022 / 2. 各种豆制品 · 026 / 3. 更为美味的豆制品料理方法 · 028

Part.2

豆子&绿豆芽&黄豆芽

豆类大杂烩——什锦豆子土豆沙拉 · 032

让人食欲大增的豆腐黑豆意式烤面包片 · 034

奇味飨宴——什锦豆子焖菜 · 036

豆类养分大集合，什锦豆子营养饭 · 038

肉质柔嫩的小鸡遇上香气扑鼻的豆子，什锦豆子炖鸡汤 · 040

黑黝黝！亮晶晶！小巧玲珑的烧黑豆 · 042

钙质丰富，骨骼坚固！小鯮鱼炒花生 · 044

让肌肤重现光滑的炖花生 · 046

诱人零食——油炸玉米米球 · 048

奶油酱里的豌豆，豌豆奶油酱炒年糕 · 050

浓汤也要冷着喝，豌豆冷汤 · 052

黑白简搭，黑豆白米蒸糕 · 054

一口一个，豌豆海鲜咖喱饺 · 056

食用简便的鸡蛋&豆子酥脆比萨 · 058

一碗解疲劳，红豆面条 · 060

脆爽的绿豆芽蔬菜春卷 · 062





香喷喷的脆爽醋拌绿豆芽 · 064

五味五感的绿豆芽拌乌冬面 · 066

辣爽美味的绿豆芽炒猪肉 · 068

美味土豆饼——黄豆芽土豆饼 · 070

解酒佳肴——辣白菜黄豆芽汤 · 072

泡菜饼的华丽变身——黄豆芽泡菜饼 · 074

爽口的黄豆芽油豆腐辣鱿鱼汤 · 076

口感浓烈的黄豆芽拌海蜇 · 078

最佳解酒汤——黄豆芽明太鱼汤 · 080

舒胃料理的黄豆芽鱿鱼粥 · 082

用调料拌着吃的黄豆芽香菇饭 · 084

甜咸交融的照烧黄豆芽紫菜包饭 · 086

圆圆的泡菜卷——黄豆芽苏子叶泡菜 · 088

脆爽的凉拌黄豆芽 · 090

美味下饭菜——黄豆芽蘑菇酱 · 092

消暑美食——黄豆芽小西红柿冷汤 · 094



Part. 3

豆腐

轻松搞定一顿饭，煎豆腐沙拉 · 098

色香味美的豆腐飞鱼籽寿司 · 100

健康拌饭——豆腐素食拌饭 · 102

豆腐、鸡蛋、米饭三位一体——豆腐松鸡蛋炒饭 · 104

深陷咖喱的豆腐——咖喱豆腐 · 106

藏在麻辣酱汁里的豆腐——麻婆豆腐盖饭 · 108

好吃的豆腐大酱饭团——日式三角饭团 · 110

层层美味的金枪鱼豆腐塔 · 112

另类牛肉饼——芝麻豆腐饼 · 114

食而不厌的下饭菜——辣炖豆腐 · 116

最佳营养组合——豆腐夹肉三明治 · 118

好吃的甜辣味炸豆腐 · 120

脆生生的辣椒大酱拌豆腐 · 122

比肉还香的豆腐包饭酱 · 124





柔和辣味的辣炒豆腐泡菜 · 126
混合料理——豆腐烤肉玉米卷饼 · 128

日式炸豆腐 · 130

消解油腻的豆腐泡菜饼 · 132

恨不得连盘子都要吃掉的豆腐虾仁花饺 · 134

高格调的豆腐膳 · 136

整个烤制的烤酱油豆腐块 · 138

品味别具一格的丸子——豆腐金枪鱼丸 · 140

全家人的营养零食——豆腐小吃 · 142

内容丰富的豆腐，长棍面包三明治 · 144

意式烤箱煎蛋饼——豆腐煎蛋饼 · 146

健康零食——拔丝豆腐 · 148

延缓皮肤衰老，豆腐拌西兰花 · 150

包着大虾的豆腐——虾丸炸豆腐 · 152

降低热量，提高营养，豆腐番茄沙拉 · 154

清爽柔和的口感，豆腐鱼虾酱汁 · 156

5分钟内搞定的快速豆腐鸡蛋汤 · 158



Part. 4

嫩豆腐&软豆腐

辣汤里的面片儿——辣嫩豆腐面片儿汤 · 162

清爽的嫩豆腐牡蛎汤 · 164

紫苏子汤里的嫩豆腐——紫苏子大酱嫩豆腐汤 · 166

周末中餐——嫩豆腐锅巴汤 · 168

日式盖饭的变身——嫩豆腐牛肉盖饭 · 170

超级简单的黑芝麻软豆腐沙拉 · 172

凉爽嫩豆腐——嫩豆腐纳豆冷荞麦面 · 174

营养美味的软豆腐蓝莓奶昔 · 176



Part. 5 豆奶&豆粉&黄豆渣& 油豆腐&纳豆&清麴酱&大酱

黑色食物的代表——黑芝麻豆粥 · 180

消腻良方——糙米豆奶意式焗饭 · 182

香甜的南瓜豆奶浓汤 · 184

外酥里嫩的豆奶法式吐司 · 186

香味和营养更胜一筹，豆奶蒸鸡蛋 · 188

白嫩嫩的甜点——豆奶羊羹 · 190

再见，厚重的鲜奶油！豆粉豆奶意大利面 · 192

加入豆粉更加香甜的豆粉马德琳蛋糕 · 194

雨日美味——豆粉海鲜葱饼 · 196

回忆乡村味道，黄豆渣酱饼 · 198

色彩斑斓的黄豆渣玉米沙拉 · 200

油豆腐和根茎蔬菜的相逢，紫苏子酱汁拌油豆腐牛蒡 · 202

家常人气菜肴——油豆腐炒鱼饼 · 204

一口喝完的石花菜黄豆渣冷汤 · 206

五彩蔬菜卷——油豆腐蔬菜卷 · 208

身裹鸡蛋皮的紫菜包饭——油豆腐鸡蛋卷紫菜包饭 · 210

下饭菜的五彩变身——油豆腐炖魔芋 · 212

鸡蛋装进油豆腐袋里，油豆腐灌鸡蛋 · 214

油豆腐包沙拉——油豆腐寿司卷沙拉 · 216

梦幻组合——纳豆紫菜粥 · 218

另类生金枪鱼片——泡菜纳豆拌生鱼片 · 220

漂亮地包上各种食材——纳豆菜包饭 · 222

色香味俱全的鸡胸肉纳豆芝士卷 · 224

香喷喷不刺激，裙带菜味噌汤 · 226

令人食欲大增的牛胸肉清麴酱汤 · 228

健康美食——清麴酱虾仁炒饭 · 230

街头名小吃——油炸清麴酱紫菜卷 · 232

清麴酱的味道去哪里了？油炸清麴酱红薯丸子 · 234

一碗香喷喷的虾仁锦葵大酱汤 · 236

爽口美味汤——小白菜大酱汤 · 238

烤肉始祖——大酱烤猪肉 · 240

软软的下饭菜——大酱紫苏子蒸小青椒 · 242



【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100

【韩】朴志英 崔喜卿 著
崔海满 译

道

豆类料理



按照菜谱就可以轻松做出来的豆类美食盛宴！
清淡健康的100道韩式豆类料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

All that BEANS

Copyright © 2014 by Park Ji-Young & Choi hee-kyoung

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-7550号

This title is published in China by China Machine Press with license from Youngjin.com Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Youngjin.com Inc.授权机械工业出版社在中国大陆地区（不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

图书在版编目（CIP）数据

吃不够忘不掉的100道豆类料理 / （韩）朴志英，（韩）崔喜卿著；
崔海满译. — 北京：机械工业出版社，2015.8

书名原文：All that BEANS

ISBN 978-7-111-52004-7

I. ①吃… II. ①朴… ②崔… ③崔… III. ①豆制食品-菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第260000号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：姜佟琳

封面设计：吕凤英 责任校对：王欣

责任印制：李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·10.166印张·285千字

标准书号：ISBN 978-7-111-52004-7

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

吃不够忘不掉的100道豆类料理



neem ik aan...
vermoed, maar ik
ning nodig voor hem

ait préciser la

Ont déjà paru dans LES CLAF

Alfred — La Vérité sur le
Bacon — De la Parole
Belle — De la Parole
avec Grand (1) de
vous la Parole
D'autre
l'axe de

家庭主妇最大的烦心事之一可能就是如何用更健康的食材为家人做出美味的一日三餐。

我国自古有“药食同源”的饮食思想，人们认为“吃对食物，自有药效”，很早就认识到食物与健康息息相关。

我烹饪食物时常常把这句话牢记在心。但是对身体有益的健康食品如果不好吃，人们也不会心情愉快地吃下去。人们普遍存在一种偏见，认为健康的食品不好吃。而我却坚持用“好吃又健康”的理念烹饪食物。

豆类等植物蛋白质很早以前就是代替动物蛋白质的最佳食材。豆类是一种优质食材，可以促进孩子的身体发育和头脑发育，有利于年轻女性健康减肥，还可以有效预防中年女性的更年期综合征和骨质疏松症状，有助于老年人预防癌症、心血管疾病、衰老、痴呆等。可惜，人们知道的豆类食材的烹饪方法却很少。为此，我在本书中介绍了用豆类以及豆类加工食品烹饪的各种美食，提供了许多别出心裁的烹饪方法。

家庭主妇总是绞尽脑汁用健康食材为家人制作营养美味的饭菜，这本书便是她们必备的一本料理书。初次下厨的新手也可以按照书中精确的菜谱为家人做出健康美食。希望这本书能为急需豆类食材烹饪新方法的人提供一点帮助。

我的目标是制作出美味、健康，颐养家人的美食，这也是我以后想做的事情。我在担任厨师考试考官时见过很多考生，我不仅要求他们做的菜肴美味，还要求他们在烹饪过程中保持干净卫生，这样才能达到合格标准。

我认为能否烹饪出美食固然十分重要，但厨师在制作时是否用心更为重要。因为



在食物中也可以体会到做菜人的心意。

父母总是为我准备好热腾腾的饭菜，给予我关爱，让我懂得感恩。我的家人给了我巨大的勇气和力量。前辈们，尤其是李京哲组长经常帮助我，朋友们也时常鼓励、支持我，朴世圭、金振国、崔永敏都给予了我大力支持，在此向他们表达衷心的感谢。同时我还要感谢邀我一起编写这本书的崔喜卿老师，总是满脸笑容又很照顾我的郑恩真代理，拍出美丽照片的尹世翰室长。在编写这本书的过程中，我真的很幸福。

在这本书里我收集整理出了很多健康美味的菜谱，衷心希望读者们都可以按照书中的菜谱做出既营养又美味的佳肴。

作者 朴志英



neem ik aan...
vermoord, maar ik
ning nodig voor hem

il préciser là

ourate A. M. a acheté du poisson.

Où déjà paru dans LES CLAP

chère - La Vie et ses secrets
d'été - Les secrets de la vie
été - Les secrets de la vie
été - Les secrets de la vie
été - Les secrets de la vie
été - Les secrets de la vie
été - Les secrets de la vie
été - Les secrets de la vie

一般来说，人们饮食中蔬菜和肉类摄取量的最佳比例为8:2。随着经济水平的提高，现代人摄取肉类已经超出了正常水平。随着外出就餐次数、食用便利加工食品数量的激增，肥胖、慢性病、各种成人病也随之增多。

在很难吃到肉类的年代，人们从豆类中摄取蛋白质，冬天难以吃到蔬菜，便从耐寒的豆芽中摄取维生素C。为了延长储藏时间，古人把豆类发酵制作成各种酱食用，这不能不让人感叹祖先们的智慧。

菜肴真实之意为“多种食材相互搭配，制成富有营养的美味”。我认为菜肴中饱含了诚意、爱和愉悦。即便是特别好的食材，如果缺乏诚意和爱，制作时不开心，那道菜也肯定不好吃。因为食物中完好地保留了做菜人的能量信息。

正如人与人之间需要相互配合一样，各种食材、调料如果搭配不好，便不会散发出诱人的香味。我认为只有当五大营养元素和五种味道相互融合时，才能做出愉悦身心的美食。

这本书主要收集了各种以豆类为主要食材制作出来的美味食谱，并记录了在研究和烹饪实践中研发出的各种菜品的做法。

为了消除人们认为“豆类菜品大部分不好吃”的偏见，书中涉及了小菜、主菜、零食、早午餐、三明治、饮料、中餐、日餐、西餐等诸多领域，同时介绍了各种烹饪方法。为了不让喜欢豆类美食的读者失望，我们倾注心血做出了最为精准和标准化的菜谱。为了方便初进厨房的新手，我们对基础知识也进行了一一整理。希望这本书能够便于各位读者阅读使用，有助于他们做出健康美味的佳肴。



承蒙各位前辈不吝赐教，不断地鼓励、建议，我才得以成长，写成此书，在此对各位尊敬的前辈表达衷心的感谢。同时还要感谢信任、追随我的亲爱的同学们。

亲如姐妹的朴志英老师和我共同编写了这本书，摄影师尹世翰精心拍摄了照片，郑恩真代理更是给予了我不少帮助，我永远不会忘记你们。在这里更要感谢朋友和前辈们给予我的关爱和引导以及父母对我无尽的爱护。

作者 崔喜卿



neem ik aan...
vermoord, maar ik
ning nodig voor dien

ait préciser là

Ont déjà paru dans LES CLAP

Alors... — La Vérité suspecte.
Proust — De la Culture des Soins
Bachelard — La Culture des Soins
sous la Terreur
— Louis Lussier
Bachelard — La Culture des Soins
Proust — La Vérité suspecte.

这本书的主角是豆类食品，说它们是饭桌上最常见的十大食材之一，也几乎无人提出异议。豆类食材就是这么唾手可得，稀疏平常。

小时候，奶奶总是在里屋的一角放上一个带孔的陶缸，盖上包袱发豆芽。爸爸和妈妈也经常煮上满满一大锅豆子做豆腐。

很久以来，豆类食品都在人们的记忆中占据了一席之地。为什么人们总把豆类食品摆上餐桌呢？

一般有两种说法，一种说法是豆类食品的主要原料食用大豆原产于朝鲜半岛的北部和中国东北地区。人们食用大豆的历史悠久，食用方法也多种多样。历史上有关豆类食品的记录最早出现在三国时代末期，由此我们可以推断出人们在此之前便开始食用这些食物。

豆类食品之所以成为人们熟悉的食材的第二种原因在于我们的主食。自古以来，人们以大米、大麦混合各种杂粮做成的米饭为主食。米饭虽然富含碳水化合物，是维持人类生命的一种重要食物，但是其缺乏蛋白质等必需营养元素，而豆类食品很好地补充了这些物质。因此人们创造出众多可以和米饭搭配食用的豆类食品。

进入现代，豆类食品更加常见，价格也开始变得低廉，成为普通民众餐桌上常见的食材。

在长达一千多年的时间里，豆类食品满足着人们的口味，维持着人们的健康，其烹饪方法也丰富多样。但是仔细研究之后却发现容易烹饪的菜品没有几种。大部分是放入汤里炖，或煎，或凉拌。能在家中简单制作的食物比想象中要少。

这本书的编写便是基于这一点。参与本书编写的料理大师并非是用各种珍贵食材、复杂的料理方法烹饪出诱人的美味，而是把视线投向了常见的豆类食品。本书



介绍了许多用“豆腐”和“豆芽”制作美食的方法，不仅有简单的下饭小菜，还有全家人欢聚一堂时享用的丰盛美味。大家可以毫无负担地把“豆腐”和“豆芽”摆上饭桌。

我很想向需要在家做饭的人，喜欢做菜的人，想了解韩国饮食文化的外国人推荐这本书。

韩国SBS电视台制片人 朴世圭



目录

自序一

自序二

推荐序

引言

一步一步做出美味

1. 计量妙招 · 014 / 2. 高汤制作的妙招 · 015 / 3. 挑选调料的妙招 · 018

Part.1

豆类食物的所有知识

1. 豆类食物的营养价值和功效 · 022 / 2. 各种豆制品 · 026 / 3. 更为美味的豆制品料理方法 · 028

Part.2

豆子&绿豆芽&黄豆芽

豆类大杂烩——什锦豆子土豆沙拉 · 032

让人食欲大增的豆腐黑豆意式烤面包片 · 034

奇味飨宴——什锦豆子焖菜 · 036

豆类养分大集合，什锦豆子营养饭 · 038

肉质柔嫩的小鸡遇上香气扑鼻的豆子，什锦豆子炖鸡汤 · 040

黑黝黝！亮晶晶！小巧玲珑的烧黑豆 · 042

钙质丰富，骨骼坚固！小鯉鱼炒花生 · 044

让肌肤重现光滑的炖花生 · 046

诱人零食——油炸玉米米球 · 048

奶油酱里的豌豆，豌豆奶油酱炒年糕 · 050

浓汤也要冷着喝，豌豆冷汤 · 052

黑白简搭，黑豆白米蒸糕 · 054

一口一个，豌豆海鲜咖喱饺 · 056

食用简便的鸡蛋&豆子酥脆比萨 · 058

一碗解疲劳，红豆面条 · 060

脆爽的绿豆芽蔬菜春卷 · 062

