

食用豆

的价值与饮食制作

薛效贤 薛 芹 编



 科学技术文献出版社

S214

X968

食用豆的价值 与饮食制作

薛效贤 薛 芹 编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

食用豆的价值与饮食制作/薛效贤,薛芹编. -北京:科学技术文献出版社,2010.5

ISBN 978-7-5023-6649-0

I. ①食… II. ①薛… ②薛… III. ①豆制食品-食品营养 ②豆制食品-食品加工 IV. ①S214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 056808 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882938,58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 白殿生

责 任 编 辑 白殿生

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京博泰印务有限责任公司

版 (印) 次 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 215 千

印 张 9.25

印 数 1~5000 册

定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

在我国,食用豆是“五谷”中的主要组成之一,品种繁多,资源丰富,栽培历史悠久。由于多数食用豆种子的蛋白质含量在20%~30%,是制取植物饮食蛋白的主要来源,它对保证人们饮食营养平衡起着重要作用。有些豆除直接食用外,还可用来制作植物蛋白、淀粉、酿酒、做酱、粉皮、丝条、豆沙、糕点、罐头和饮料等诸多食品,故而成为我国人民生活中不可缺少的食物,也成为传统的出口商品,在国际市场上占有重要的地位。

豆类作物具有耐旱、耐瘠、耐荫,适应性强的特点,又有生物固氮的优点,所以适于轮作倒茬和培肥地力,减少化肥污染的作用。并可在房前屋后,田边地角,渠沿沟边,见缝插针种植提高土地利用率,也可在庭院内种植美化环境。

本书内容主要介绍大豆、绿豆、豌豆、赤豆、蚕豆、芸豆、豇豆、扁豆、黑豆、刀豆等日常食用豆的营养价值、药物价值、用途及食品加工技术。融知识性、技术性、实用性、通俗性、通用性为一体,为广大读者饱览食用豆的美食作用和特点。为食用豆资源的开发利用,增加盈利,农村致富,全面建设小康社会创造条件。由于水平有限,书中错误难免,敬请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 大豆	(1)
一、大豆粒的组成及营养价值	(1)
1. 大豆蛋白质组成	(1)
2. 大豆脂肪	(3)
3. 碳水化合物	(3)
4. 维生素	(3)
5. 无机矿物质	(4)
二、大豆的药物价值	(5)
三、大豆的用途	(6)
四、饮食品加工技术	(7)
1. 豆腐类制品	(8)
(1)豆腐的作坊制法	(7)三鲜豆腐脑
(2)冻豆腐的作坊制法	(8)什锦豆腐脑
(3)老豆腐	(9)羊肉豆腐脑
(4)豆腐花	(10)鸡丝豆腐脑
(5)高豆花	(11)鸡丁豆腐脑
(6)菜豆花	
2. 半脱水及烘干制品	(17)
(1)腐竹的工业加工	(4)榨菜拌豆腐皮
(2)豆腐皮制法	(5)凉拌腐竹
(3)肉丝拌豆腐皮	(6)炸腐竹

- | | |
|-------------------------|----------------|
| (7)滑炒腐竹 | (11)鱼香豆腐干 |
| (8)油菜烧腐竹 | (12)家常豆腐干 |
| (9)豆腐干拌笋 | (13)家常豆腐丝 |
| (10)炒豆腐干三丝 | |
| 3. 豆芽制品 (24) | |
| (1)黄豆芽的作坊制法 | (8)豆芽炒肉丝 |
| (2)脆嫩豆芽作坊制法 | (9)菠菜拌豆芽 |
| (3)无根豆芽的作坊制法 | (10)香椿拌豆芽 |
| (4)速生豆芽的作坊制法 | (11)豆芽米粉 |
| (5)白菜炒豆芽 | (12)豆芽豆腐汤 |
| (6)豆芽炒萝卜丝 | (13)豆芽牛肉粥 |
| (7)豆芽炒蒜苗 | |
| 4. 熏、卤制品 (30) | |
| (1)熏豆腐 | (6)熏素肚的作坊制法 |
| (2)熏豆腐泥 | (7)卤五香豆腐干的作坊制法 |
| (3)熏豆腐皮 | |
| (4)熏松子豆腐皮卷 | (8)卤五香豆腐片的作坊制法 |
| (5)熏素肠的作坊制法 | |
| 5. 油豆腐与油炸豆制品 (35) | |
| (1)油炸豆腐泡的作坊制法 | (4)油炸素虾的作坊制法 |
| | (5)樱桃豆腐的作坊制法 |
| (2)油炸丸子的作坊制法 | (6)金丝的作坊制法 |
| (3)油炸豆卷的作坊制法 | |
| 6. 发酵豆制品 (38) | |
| (1)霉千张的工业加工 | (5)臭豆腐的作坊制法 |
| (2)豆豉的工业加工 | (6)桂林腐乳的作坊制法 |
| (3)家制豆豉 | (7)香糟腐乳的作坊制法 |
| (4)腐乳的工业加工 | (8)白菜腐乳的作坊制法 |

(9)发酵豆食品的作坊制法

7. 黄豆直接加工制品 (49)
- | | |
|-----------|-----------|
| (1)盐水黄豆 | (9)多味笋豆 |
| (2)糖酥黄豆 | (10)油余黄豆 |
| (3)咸酥黄豆 | (11)干笋黄豆 |
| (4)五香黄豆 | (12)甜黄豆 |
| (5)腊八豆 | (13)麻味腌豆 |
| (6)糖醋酥黄豆 | (14)牛肉焖黄豆 |
| (7)五香辣味黄豆 | (15)黄豆排骨 |
| (8)酱黄豆 | |
8. 黄豆饮食制品 (55)
- | | |
|---------|----------|
| (1)黄豆粥 | (6)奶味豆浆羹 |
| (2)黄豆羹 | (7)果汁豆乳 |
| (3)浆粥 | (8)豆乳冰淇淋 |
| (4)咸豆浆 | (9)豆乳布丁 |
| (5)花生豆奶 | |
9. 黄豆粉制品 (58)
- | | |
|-----------|----------------|
| (1)黄豆窝头 | (8)豆粉糍粑 |
| (2)黄豆面饼 | (9)豆面黄米堆 |
| (3)豆面煎饼 | (10)黄豆肉馕 |
| (4)家制豆粉饼干 | (11)黄豆什锦包 |
| (5)豆面糕(一) | (12)大豆蛋糕的作坊制法 |
| (6)豆面糕(二) | (13)速食豆丝面的工业加工 |
| (7)三合面发糕 | |
10. 豆腐再加工制品 (65)
- | | |
|----------|-----------|
| (1)麻婆豆腐 | (4)炒青椒豆腐丁 |
| (2)沙锅豆腐 | (5)家常豆腐 |
| (3)鸳鸯豆腐卷 | (6)豆腐蒸饺 |

- | | |
|----------|------------|
| (7)鲜汤豆腐饺 | (11)豆腐水煎包 |
| (8)三角豆腐饺 | (12)豆腐锅贴 |
| (9)豆腐馄饨 | (13)烧鱼虾豆腐泡 |
| (10)豆腐包子 | (14)炒豆腐渣 |
11. 饮料制品 (73)
- (1)大豆粉甜炼乳的工业加工(一)
 - (2)大豆粉甜炼乳的工业加工(二)
 - (3)全脂加糖大豆炼乳的工业加工
 - (4)豆乳饮料的工业加工
 - (5)果汁型豆奶的工业加工
 - (6)姜枣豆奶饮料的工业加工
 - (7)金针菇大豆复合饮料的工业加工
 - (8)发酵豆奶的工业加工
 - (9)速溶全豆豆奶的工业加工
 - (10)玉米大豆复合发酵饮料的工业加工
 - (11)大豆低糖冰淇淋的工业加工
 - (12)大豆活性乳酸菌冰淇淋的工业加工
12. 其他豆制品 (89)
- (1)豆乳粉的工业加工
 - (2)膨化全脂豆粉
 - (3)速溶豆粉的作坊制法
 - (4)豆腐脑粉的作坊制法
 - (5)速溶金子叶豆奶粉的工业加工
 - (6)豆浆晶的工业加工
 - (7)海鲜豆粉冲剂的工业加工
 - (8)营养保健豆腐的工业加工
 - (9)新型牛奶豆腐的工业加工
 - (10)芝麻花生营养豆腐的工业加工

- (11)夹层(心)豆腐的工业加工
- (12)麻辣牛肉豆腐条的工业加工
- (13)香咸豆腐皮的作坊制法
- (14)含锌大豆果冻的作坊制法
- (15)大豆纤维挂面的作坊制法

第二章 绿豆 (109)

一、绿豆的营养价值 (110)

二、绿豆的药物价值 (111)

三、绿豆的用途 (112)

四、饮食品加工技术 (112)

1. 绿豆饮食品 (112)

- | | |
|------------|-----------|
| (1)绿豆粥 | (13)五彩绿豆汤 |
| (2)菱角绿豆粥 | (14)八宝绿豆汤 |
| (3)海带绿豆薏米粥 | (15)羊肉杂面汤 |
| (4)绿豆杨梅粥 | (16)鸡蛋杂面汤 |
| (5)八宝膳粥 | (17)绿豆糊涂 |
| (6)脱壳绿豆粥 | (18)绿豆汁 |
| (7)绿豆银耳粥 | (19)绿豆饮 |
| (8)绿豆小米粥 | (20)二豆饮 |
| (9)光明汤 | (21)三豆饮 |
| (10)红枣绿豆汤 | (22)清凉饮 |
| (11)百合绿豆汤 | (23)车前绿豆饮 |
| (12)多宝绿豆汤 | (24)绿豆牛奶羹 |

2. 糕点食品 (121)

- | | |
|----------|------------|
| (1)南味绿豆糕 | (4)绿豆米糕 |
| (2)端阳糕 | (5)带馅绿豆糕 |
| (3)乌梅糕 | (6)薄荷夹心绿豆糕 |

- | | |
|---------------------|--------------|
| (7) 绿豆冻糕 | (15) 绿豆煎饼 |
| (8) 枣泥绿豆糕 | (16) 煎饼馃子 |
| (9) 双色糕 | (17) 绿豆面条 |
| (10) 绿豆粽子 | (18) 绿豆沙包 |
| (11) 绿豆沙 | (19) 绿豆沙饺子 |
| (12) 炒绿豆泥 | (20) 绿豆丸子 |
| (13) 三合泥 | (21) 绿豆圆子 |
| (14) 绿豆饼 | |
| 3. 菜肴食品 (130) | |
| (1) 翡翠豆腐 | (9) 粉皮拌青笋 |
| (2) 焖绿豆 | (10) 肉丝拉皮 |
| (3) 青椒绿豆芽 | (11) 绿豆凉粉 |
| (4) 银芽肉丝 | (12) 果汁漏鱼 |
| (5) 三色银芽 | (13) 绿豆粉丝拌豇豆 |
| (6) 绿豆芽炒韭菜 | (14) 拌什锦粉丝 |
| (7) 绿豆粉丝排骨 | (15) 粉丝拌黄瓜 |
| (8) 沙锅绿豆粉皮鱼头 | |
| 4. 饮料制品 (137) | |
| (1) 绿豆果茶的工业加工 | |
| (2) 绿豆芽饮料的工业加工 | |
| (3) 绿豆酸奶的工业加工 | |

第三章 豌豆 (141)

- | | |
|-----------|-------------|
| 一、豌豆的营养价值 | (141) |
| 二、豌豆的药物价值 | (142) |
| 三、豌豆的用途 | (143) |
| 四、饮食品加工技术 | (143) |
| 1. 豌豆饮食品 | (143) |

- | | |
|---------------------------|------------|
| (1)豌豆粥 | (5)丰都豌豆汤 |
| (2)豌豆绿豆粥 | (6)冰冻豌豆霜 |
| (3)奶油豌豆羹 | (7)维也纳豌豆泥汤 |
| (4)桂花豌豆羹 | (8)豌豆苗蜜汁 |
| 2. 大众食品(休闲食品) (146) | |
| (1)煮五香豌豆 | (7)盐水豌豆 |
| (2)虾油豌豆 | (8)豌豆黄 |
| (3)蜜烤豌豆 | (9)春笋豌豆 |
| (4)冰糖豌豆 | (10)黄油豌豆 |
| (5)兰州灰豆子 | (11)麻辣荷兰豆 |
| (6)糖醋酥豌豆 | |
| 3. 糕点食品 (150) | |
| (1)豌豆糕 | (11)桃仁豌豆包 |
| (2)炸白豌豆糕 | (12)豌豆茸包 |
| (3)鸳鸯凉糕 | (13)豆茸馒头 |
| (4)豆茸凉糕 | (14)长豆面 |
| (5)柿饼豌豆凉糕 | (15)豌豆凉面 |
| (6)豌豆咸饼 | (16)豌豆肉丁卤面 |
| (7)豆粉南瓜饼 | (17)三鲜汤面 |
| (8)炸豌豆饼 | (18)豌豆核桃仁泥 |
| (9)豌豆面瞪眼 | (19)豌豆泥蛋卷 |
| (10)豌豆包 | |
| 4. 菜肴食品 (158) | |
| (1)豆腐烧豌豆 | (6)豌豆炒肉片 |
| (2)肉末烧豌豆 | (7)香菇炒豌豆苗 |
| (3)奶汁烩豌豆 | (8)虾仁豌豆 |
| (4)猪肉葱头豌豆 | (9)豌豆肉珠 |
| (5)鱼香豌豆 | (10)炒青豆泥 |

(11)豌豆茭白

(12)肉焖豌豆

5. 凉粉食品 (163)

(1)豌豆冻粉

(3)川北凉粉

(2)温江凉粉

第四章 赤豆 (166)

一、赤豆的营养价值 (166)

二、赤豆的药物价值 (167)

三、赤豆的用途 (168)

四、饮食品加工技术 (168)

1. 赤豆饮食品 (168)

(1)赤豆粥

(12)赤豆桂圆汤

(2)桂花赤豆粥

(13)赤豆鲫鱼汤

(3)赤豆山药粥

(14)赤豆花生汤

(4)百合杏仁赤豆粥

(15)赤豆莲子汤

(5)花生赤豆粥

(16)薏仁赤豆汤

(6)冬瓜赤豆粥

(17)赤豆西米羹

(7)四红粥

(18)澄沙羹

(8)小枣赤豆粥

(19)酒酿红豆羹

(9)赤豆大米粥

(20)赤豆羊羹

(10)红绿双豆粥

(21)丫头羹

(11)赤豆汤

(22)三豆饮

2. 糕点食品 (175)

(1)赤豆糕

(6)果味凉糕

(2)豆沙糕

(7)小豆凉糕

(3)糯米夹沙糕

(8)猪油赤豆糕

(4)卷筒夹沙糕

(9)豆沙晶饼

(5)豆沙卷糕

(10)豆沙饼

(11) 烫面豆沙饼	(24) 椰蓉豆沙卷
(12) 豆沙锅饼	(25) 细沙春卷
(13) 金圆饼	(26) 豆沙软皮饺
(14) 菊花豆沙包	(27) 豆沙炸饺
(15) 酥皮豆沙包	(28) 豆沙枣泥饺
(16) 猪油豆沙包	(29) 麻团
(17) 五色豆沙包	(30) 炸豆沙糯米团
(18) 豆沙酥	(31) 擂沙圆
(19) 豆沙蛋黄酥	(32) 豆沙汤圆
(20) 豆沙酥角	(33) 豆沙珍珠圆子
(21) 炸豆沙盒	(34) 蛤蟆吐蜜
(22) 芝麻凉卷	(35) 赤豆粽子
(23) 豆沙蛋卷	
3. 菜肴食品	(191)
(1) 赤豆煨鲤鱼	(7) 赤豆冬瓜乌龟
(2) 蜜汁豆泥	(8) 炸羊尾
(3) 赤豆炖鹌鹑	(9) 夹沙香蕉
(4) 蒸赤豆乌鸡	(10) 夹沙苹果
(5) 赤豆苹果鸭	(11) 炸茅香雪梨果
(6) 赤豆炖甲鱼	
第五章 蚕豆	(196)
一、蚕豆的营养价值	(196)
二、蚕豆的药物价值	(197)
三、蚕豆的用途	(198)
四、饮食品加工技术	(198)
1. 蚕豆饮食品	(198)
(1) 蚕豆粥	(2) 酥豆糖粥

- | | |
|---------------------------|------------|
| (3)青蚕豆米稀粥 | (7)蚕豆酸汤 |
| (4)西米蚕豆羹 | (8)冬瓜三豆汤 |
| (5)冬瓜蚕豆汤 | (9)二豆牛肉汤 |
| (6)牛肉蚕豆汤 | |
| 2. 大众食品(休闲食品) (201) | |
| (1)砂炒蚕豆的作坊制法 | (10)炒鸡米蚕豆 |
| (2)五香蚕豆的作坊制法 | (11)甜酱蚕豆 |
| (3)怪味豆的作坊制法 | (12)葱油嫩蚕豆 |
| (4)开花蚕豆的作坊制法 | (13)糖醋香酥蚕豆 |
| (5)糖豆瓣的作坊制法 | (14)酸甜蚕豆 |
| (6)油炸开花蚕豆 | (15)香油拌蚕豆 |
| (7)茴香豆 | (16)蒜泥蚕豆 |
| (8)蚕豆松 | (17)芙蓉蚕豆 |
| (9)麻辣蚕豆 | |
| 3. 糕点食品 (208) | |
| (1)猪肉蚕豆饭 | (8)豆瓣泥糕 |
| (2)牛肉蚕豆饭 | (9)拌蚕豆沙 |
| (3)鸡丁蚕豆饭 | (10)翡翠豆泥 |
| (4)炸蚕豆饼 | (11)玫瑰蚕豆泥 |
| (5)蚕豆糕 | (12)冻牛奶豆泥 |
| (6)三豆蜜糕 | (13)炒蚕豆泥 |
| (7)佛豆糕 | |
| 4. 菜肴食品 (213) | |
| (1)炒鲜蚕豆 | (6)什锦蚕豆瓣 |
| (2)蚕豆瓣炒肉片 | (7)玫瑰糖豆瓣 |
| (3)蚕豆炖牛肉 | (8)雪菜豆瓣酥 |
| (4)炒鲜蘑豆瓣 | (9)蚕豆泥三明治 |
| (5)翡翠虾球 | (10)金钩蚕豆 |

第六章 芸豆 (218)

一、芸豆的营养价值 (218)

二、芸豆的药物价值 (219)

三、芸豆的用途 (220)

四、饮食品加工技术 (220)

1. 芸豆饮食品 (220)

(1) 白芸豆粥 (4) 芸豆泥子汤

(2) 红芸豆二米粥 (5) 番茄芸豆汤

(3) 白芸豆汤

2. 糕点食品 (222)

(1) 芸豆窝头 (8) 八宝芸片糕

(2) 芸豆饼 (9) 芸豆凉糕

(3) 芸豆卷 (10) 豆醋糕

(4) 芝麻芸豆卷 (11) 豆渣糕

(5) 芸豆糕 (12) 炒芸豆泥

(6) 芙蓉芸豆糕 (13) 蜜汁三泥

(7) 三色芸豆糕

3. 菜肴食品 (229)

(1) 番茄芸豆 (7) 蒜泥芸豆

(2) 葱花芸豆 (8) 脆皮芸豆

(3) 芸豆沙拉 (9) 煎蒸芸豆

(4) 芸豆金鱼 (10) 家常四季豆

(5) 芸豆焖肉片 (11) 烤芸豆

(6) 缠丝芸豆 (12) 腌芸豆

第七章 豇豆 (235)

一、豇豆的营养价值 (235)

二、豇豆的药物价值	(236)
三、豇豆的用途	(236)
四、饮食品加工技术	(237)
1. 豇豆饮食品	(237)
(1) 豇豆粥	(3) 红绿豇豆粥
(2) 豇豆绿豆粥	(4) 豇豆麦仁汤
2. 糕点制品	(238)
(1) 豇豆年糕	(5) 豇豆角锅贴
(2) 三豆糕	(6) 凤肉豇豆锅贴
(3) 豇豆角包子	(7) 豆角凉面
(4) 豇豆豆沙包	
3. 菜肴食品	(241)
(1) 炒豇豆角	(7) 豇豆角烧肉
(2) 豇豆角炒肚丝	(8) 凉拌豇豆
(3) 豇豆角炒猪肝	(9) 泡渍豇豆
(4) 辣椒炒豇豆角	(10) 虾籽豇豆
(5) 豇豆角炒鸡丝	(11) 豇豆炒肉丝
(6) 炆豇豆角海米	

第八章 扁豆

(245)

一、扁豆的营养价值	(245)
二、扁豆的药物价值	(246)
三、扁豆的用途	(247)
四、饮食品加工技术	(247)
1. 扁豆饮食品	(247)
(1) 扁豆粥	(4) 红枣扁豆汤
(2) 扁豆山药粥	(5) 白扁豆鲜汤
(3) 白扁豆汤	(6) 扁豆香薷银花汤

(7)扁豆花粉山药羹	(9)扁豆花粉消渴茶
(8)扁豆汁	(10)扁豆葛根饮
2. 糕点食品	(250)
(1)扁豆糕	(4)扁豆酥
(2)什锦扁豆糕	(5)酥扁豆泥
(3)山药扁豆糕	(6)扁豆木瓜饭
3. 菜肴食品	(253)
(1)酱爆扁豆	(4)虾片炒扁豆
(2)三丝扁豆	(5)鸡丁扁豆酸辣酱
(3)肉片焖扁豆	
第九章 黑豆	(256)
一、黑豆的营养价值	(256)
二、黑豆的药物价值	(257)
三、饮食品加工技术	(257)
1. 黑豆饮食品	(257)
(1)二豆鲤鱼粥	(8)黑豆独活汤
(2)黑豆桂圆大枣粥	(9)黑豆狗肉汤
(3)豆麦汤	(10)黑豆红枣鲤鱼汤
(4)黑豆腐皮汤	(11)黑豆红枣鹌鹑汤
(5)黑豆芡实汤	(12)黑豆莲藕母鸡汤
(6)黑豆柏子仁汤	(13)黑豆猪尾汤
(7)二豆车前汤	(14)黑豆山楂杞子饮
2. 菜肴食品	(263)
(1)黑豆炖猪肉	(5)茄汁黑豆肉丸
(2)黑豆煮猪肝	(6)黑豆焖猪蹄
(3)黑豆炖鲤鱼	(7)三合泥
(4)黑豆炖甲鱼	