

● 名厨打理绿色厨房丛书

长寿五豆菜谱

刘自华 主编



金盾出版社

名厨打理绿色厨房丛书

长寿五豆菜谱

主编	刘自华	
编著	解丽娟	刘 然
	齐宝立	解晓芳
	齐 皓	张紫英
	解立新	王志军

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍怎样烹制豆类菜肴的大众菜谱书。书中以黄豆、黑豆、豌豆、蚕豆、花生米等五种富含各种营养成分的常见豆类及豆制品为主要原料,详细讲述了各种豆类菜肴的用料配比、制作方法、成菜特点及司厨心得。全书按原料分为五大类,共有 206 个品种。本书内容丰富,技法可靠,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

长寿五豆菜谱/刘自华主编. —北京:金盾出版社,2005. 3
(名厨打理绿色厨房丛书)
ISBN 7-5082-3414-6

I. 长… II. 刘… III. ①豆类蔬菜-菜谱②豆制食品-菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141800 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.375 彩页:12 字数:156 千字

2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着经济的不断发展,人们的生活正在由温饱型逐步过渡到小康型。继之而来的是,广大群众的饮食观念也发生了深刻变化,人们不再把吃饱喝足作为进餐的惟一目的,而是越来越讲究“营养、保健和风味”。可以说,在饮食问题上,现在人们首先关注的除了清洁卫生,就是要吃出营养,吃出健康,其次才是所谓的“吃饱吃好”。这是当今饮食观念的主流,并正在成为一种新的饮食时尚。

“要长寿,食五豆”,这话很有科学道理。大凡讲究养生之道的人,无不重视饮食之养,这是养生的根本途径。所谓五豆,比较权威的认定是指黄豆、黑豆、豌豆、蚕豆、花生米这五种豆类。五豆之所以有利于健康长寿,就在于它们不仅富含优质的植物蛋白和钙、磷、铁、锌等微量元素,而且还含有多种氨基酸、卵磷脂等物质。常食五豆及其豆制品,不仅对预防高血压、冠心病、高脂血症等有补益,而且对平补肝肾、预防癌症、增强人体免疫力都有明显功效。

黄豆作为五豆之首,营养价值相当高。其中植物蛋白含量为40%~46%,植物油脂含量为15%~20%(不饱和脂肪酸),有降低胆固醇的作用。若将黄豆制成豆腐,植物蛋白含量则达9%以上,而脂肪含量只有3.5%。中国历史上曾将豆腐称为“没骨肉”,国外也有的专家把豆腐称作“没有骨头的肉”,可见豆蛋白与肉蛋白是可以媲美的。黄豆主要用于榨油,作为烹饪原料,一部分是直接食用,如煮毛豆、炒黄豆等,大部分是加工成丰富多彩的豆制品而后入饌,在烹饪中占有重要地位。

黑豆,又称黑大豆、乌豆、秬豆,是大豆品种的一个分支。黑豆

人饌，主要将其制成豆芽、豆腐和豆豉等食用。黑豆的保健功能较强，营养学家认为，色黑者入肾，主要功效是滋阴补肾、补血明目、除湿利水等。

豌豆，又称荷兰豆、青斑豆、青小豆，汉代传入中国，是少有的亦粮亦菜佳品。豌豆的蛋白质含量为 7.2%，含钙 13%，还含有一定数量的铜、铬等微量元素。常食豌豆，有利于人体造血功能的加强和骨骼、大脑的发育，有利于糖和脂肪的代谢，有利于维持胰岛素的正常功能，对于预防发育不良和糖尿病、心脏病、高血压等疾患，都大有补益。豌豆作为烹饪原料，主要是取用豌豆苗、豌豆尖和豌豆荚，适用多种烹饪方法成菜。

蚕豆，又称胡豆、罗汉豆、佛豆等，含蛋白质 9%、碳水化合物 11.7%，含有人体必需的 8 种氨基酸，还含有较多的钙、磷、铁、胡萝卜素等物质。常食蚕豆，有和脏腑、益脾胃、调中气以及止血、解毒等功效。蚕豆作为烹饪原料，主要用鲜嫩蚕豆仁和老蚕豆泡发的芽豆。食用方法很多，拌、炆、炒、烩、炸、煮，均可制出美味佳肴。

花生米，又称长生果，含蛋白质 26.2%、脂肪 39.2%、碳水化合物 22%、粗纤维 2.5%，还含有人体必需的多种氨基酸，以及钙、磷、铁、胡萝卜素和卵磷脂等物质。中医认为，花生性平味甘，入脾、肺经，有润肺和胃、宽肠补虚、止咳化痰等多种功效。尤其是其赖氨酸的含量是大米、面粉、玉米的 3~8 倍，有效利用率高达 98%，可提高智力，防止人过早衰老。花生除了榨油外，食用方法很多，鲜时可煮，干时可炸，可单独制菜，也可作配料，可荤可素，可凉可热，是既经济、又味美的理想烹饪原料。

《长寿五豆菜谱》一书，就是根据人们新的饮食时尚和五豆的营养特色而编写的，是金盾版“名厨打理绿色厨房丛书”之一。内容包括黄豆类、黑豆类、豌豆类、蚕豆类、花生类等五大类，共 206 款菜肴。书中对每种菜的用料配比、制作方法以及成菜特点、司厨心得，都作了详细介绍，书后还附有“司厨小常识”。考虑到广大小家庭的实际需要，书中所有菜肴，原料均为 3 人份，制作时间绝大多

数为 20 分钟左右。在实际操作中,可根据就餐者人数,在原料配比及制作时间上作适当调整。

本书内容丰富,技法可靠,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭阅读使用,亦可供餐馆、酒店经营参考。

编 者

2005 年 1 月

目 录

一、黄 豆 类

茄汁熘腐竹·····	(1)	烩白玉豆腐·····	(19)
鱼香熘腐竹·····	(2)	蚝油豆腐煲·····	(20)
豉椒烧腐竹·····	(3)	鱼香豆腐煲·····	(21)
凉瓜烧腐竹·····	(4)	茄子豆腐煲·····	(22)
泡椒烧腐竹·····	(4)	麻辣油豆腐·····	(23)
海米烧腐竹·····	(5)	麻辣嫩豆腐·····	(24)
凉瓜拌豆丝·····	(6)	魔芋烧豆腐·····	(25)
豆丝白菜心·····	(7)	麻辣豆花鱼·····	(26)
川椒拌豆丝·····	(8)	椒麻嫩豆花·····	(27)
鱼香炒豆丝·····	(9)	椒蓉嫩豆花·····	(27)
尖椒炒豆丝·····	(9)	豉椒嫩豆花·····	(28)
香韭炒豆丝·····	(10)	麻辣嫩豆花·····	(29)
皮蛋拌豆腐·····	(11)	腐乳蒸排骨·····	(30)
豆腐烧鲫鱼·····	(12)	南乳烧翅中·····	(31)
虾仁烩豆腐·····	(13)	川椒黄豆芽·····	(31)
泡椒烧豆腐·····	(14)	干煸黄豆芽·····	(32)
雪菜烧豆腐·····	(15)	黄豆酸豆角·····	(33)
烩芙蓉豆腐·····	(16)	黄豆炒雪菜·····	(34)
酱汁烧豆腐·····	(17)	黄豆炒水芥·····	(35)
烧家常豆腐·····	(18)	黄豆素什锦·····	(35)
烩双色豆腐·····	(18)	西芹拌黄豆·····	(36)

长寿五豆菜谱

凉瓜拌黄豆·····	(37)	盐水煮毛豆·····	(39)
黄豆酸辣粉·····	(38)	五香煮毛豆·····	(39)

二、黑 豆 类

肉片黑豆腐·····	(41)	烧黑白豆腐·····	(60)
油焖黑豆腐·····	(42)	酸菜黑豆腐·····	(61)
椒蓉黑豆腐·····	(42)	榨菜黑豆腐·····	(61)
水煮黑豆腐·····	(43)	雪菜黑豆腐·····	(62)
蚝油黑豆腐·····	(44)	白汁黑豆腐·····	(63)
猪手黑豆腐煲·····	(45)	豆瓣黑豆腐·····	(64)
茄子黑豆腐煲·····	(46)	沙茶黑豆腐·····	(65)
鱼香黑豆腐煲·····	(46)	酱汁黑豆腐·····	(65)
白鲢黑豆腐·····	(47)	金菇黑豆芽·····	(66)
魔芋黑豆腐·····	(48)	韭菜黑豆芽·····	(67)
鱼头黑豆腐·····	(49)	西芹黑豆芽·····	(68)
带鱼黑豆腐·····	(50)	豆丝黑豆芽·····	(69)
泡菜黑豆腐·····	(51)	椒麻黑豆芽·····	(70)
凉瓜黑豆腐·····	(51)	红油黑豆芽·····	(70)
芋头黑豆腐·····	(52)	红根黑豆芽·····	(71)
陈皮黑豆腐·····	(53)	芥末黑豆芽·····	(72)
茄汁黑豆腐·····	(54)	尖椒黑豆芽·····	(73)
鱼香熘黑豆腐·····	(55)	麻辣黑豆芽·····	(73)
糖醋熘黑豆腐·····	(56)	酸辣黑豆芽·····	(74)
白菜黑豆腐·····	(57)	清炒黑豆芽·····	(75)
萝卜黑豆腐·····	(57)	川椒黑豆芽·····	(76)
菠蓉黑豆腐·····	(58)	花椒黑豆芽·····	(76)
泡椒黑豆腐·····	(59)		

三、豌豆 类

花仁烩豌豆·····	(78)	爽口煮豌豆·····	(91)
酸辣烩豌豆·····	(79)	红油豌豆角·····	(92)
米粉蒸豌豆·····	(80)	蒜蓉豌豆角·····	(93)
豌豆芙蓉蛋·····	(81)	鱼香豌豆角·····	(94)
豌豆烩豆腐·····	(81)	蚝油豌豆角·····	(95)
豌豆烧茄子·····	(82)	茄汁豌豆角·····	(95)
豌豆烩魔芋·····	(83)	川椒豌豆角·····	(96)
番茄烩豌豆·····	(84)	清炒豌豆角·····	(97)
枸杞烩豌豆·····	(85)	川椒豌豆苗·····	(98)
玉米烩豌豆·····	(85)	清炒豌豆苗·····	(99)
松仁炒豌豆·····	(86)	芥末豌豆尖·····	(99)
香菇烩豌豆·····	(87)	麻辣豌豆尖·····	(100)
红根烩豌豆·····	(88)	红油豌豆尖·····	(101)
里脊烩豌豆·····	(89)	白灼豌豆尖·····	(102)
虾仁烩豌豆·····	(90)	腊肉豌豆尖·····	(102)
五香煮豌豆·····	(91)	蒜蓉豌豆尖·····	(103)

四、蚕 豆 类

松仁熘蚕豆·····	(105)	蚕豆日本豆腐·····	(111)
蚕豆麻豆腐·····	(106)	蚕豆宫保肉·····	(111)
蚕豆拌花仁·····	(107)	蚕豆炒鸡丁·····	(112)
蚕豆烩玉米·····	(108)	蚕豆煮百叶·····	(113)
蚕豆烩白菇·····	(108)	荔枝炒蚕豆·····	(114)
蚕豆烩草菇·····	(109)	鱼香炒蚕豆·····	(115)
蚕豆蒸水蛋·····	(110)	豉椒炒蚕豆·····	(116)

长寿五豆菜谱

蚕豆墨鱼仔	(116)	炸椒盐芽豆	(133)
泡椒烧蚕豆	(117)	宫保炒芽豆	(134)
腐竹烩蚕豆	(118)	腊肉炒芽豆	(135)
鲜蘑烩蚕豆	(119)	海蛰熘芽豆	(136)
糖炒蚕豆泥	(119)	贝尖熘芽豆	(137)
海米烩蚕豆	(120)	鱼香熘芽豆	(138)
蚕豆烩鲍片	(121)	茄汁熘芽豆	(139)
蚕豆素腰花	(122)	时蔬炒芽豆	(140)
鲜贝熘蚕豆	(122)	猪肚炒芽豆	(141)
鱼丸烩蚕豆	(123)	怪味蘸芽豆	(142)
虾肉熘蚕豆	(124)	葱油拌芽豆	(142)
香菇烩蚕豆	(125)	芥末拌芽豆	(143)
红根烩蚕豆	(126)	椒麻拌芽豆	(144)
酸辣烩蚕豆	(126)	红油拌芽豆	(145)
青笋烧芽豆	(127)	季豆拌芽豆	(145)
翅尖烧芽豆	(128)	芥兰拌芽豆	(146)
陈皮烧芽豆	(129)	西芹拌芽豆	(147)
蚝油烩芽豆	(130)	尖椒拌芽豆	(148)
毛肚烩芽豆	(130)	蜗牛烩芽豆	(149)
里脊烩芽豆	(131)	鲜贝烩芽豆	(149)
菜椒熘芽豆	(132)	麻辣拌芽豆	(150)
魔芋烧芽豆	(133)		

五、花 生 类

花仁宫保虾	(152)	花仁炒鸡丁	(156)
花仁烩虾片	(153)	花仁烩鱼丸	(157)
花仁炸小排	(154)	花仁素什锦	(158)
花仁烧鸡翅	(155)	花仁拌凉瓜	(159)

目 录

腊味拌花仁	(159)	麻辣拌花仁	(166)
香干拌花仁	(160)	魔芋拌花仁	(167)
腐竹拌花仁	(161)	红根拌花仁	(168)
鲜椒拌花仁	(162)	盐水煮花仁	(169)
西芹拌花仁	(163)	五香煮花仁	(169)
椒油拌花仁	(163)	冰糖蒸花仁	(170)
椒麻拌花仁	(164)	糖蘸花生米	(171)
红油拌花仁	(165)	醇香落花生	(172)
香芥拌花仁	(166)	香辣落花生	(172)
附录: 司厨小常识	(174)		

一、黄 豆 类

茄汁熘腐竹

【菜肴特点】

此菜以水发腐竹为主要原料，佐以番茄味汁合制而成。色泽红亮，口感酥脆，咸鲜酸甜，醇香可口。

【司厨心得】

腐竹为豆制佳品，泡软以后再炸制，蛋糊宜厚些，温油炸熟，热油炸酥，切勿口感软绵，否则菜无风味。番茄酱要温火温油炒出香味。

【原 料】

水发腐竹 200 克，鸡蛋 2 只，玉米淀粉 75 克，大蒜瓣 5 只，番茄酱 1 汤匙，黄酒 1 汤匙，白糖 1 汤匙，醋 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙，烹调油适量。

【制 作】

(1)腐竹洗净，切成 2 厘米长的段，和少许精盐同放碗中，拌匀。鸡蛋打散，和玉米淀粉同放碗中，调成蛋糊，腐竹放入，搅拌均匀。

(2)大蒜剥净表皮，切末。把黄酒、白糖、醋、鸡精、精盐、胡椒粉、水淀粉、1 汤匙清水同放碗中，对汁调匀。

(3)油烧热,腐竹依次放入锅中炸熟,捞出;油二次烧热,腐竹再次放入,炸至口感酥脆时捞出。

(4)余油倒出留适量,蒜末、番茄酱依次下锅,炒出香味,烹入味汁,炒熟,放入腐竹,炒匀即可。

鱼香熘腐竹

【菜肴特点】

此菜以水发腐竹为主要原料,佐以鱼香味汁合制而成。色泽红亮,口感酥脆,咸甜带辣微酸,鱼香味浓。

【司厨心得】

鱼香菜肴为川菜所独有,历来为人们所喜食。辣椒温火温油炒出香味,切勿食出生辣口感。腐竹温火炸熟,热油炸酥。蒜味明显地浓一些,否则鱼香口味是调制不好的。

【原 料】

水发腐竹 100 克,鸡蛋 2 只,玉米淀粉 75 克,葱姜蒜共 50 克,川味泡辣椒末 1 汤匙,烹调油适量,黄酒 1 汤匙,白糖 1 汤匙,醋 1 汤匙,鸡精 1 茶匙,精盐 1/3 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,水淀粉 1 汤匙。

【制 作】

(1)腐竹切段(2 厘米长),放入开水中烫透,捞出挤干水分,和少许精盐同放碗中拌匀。鸡蛋打散和玉米淀粉同放碗中,调成蛋糊,腐竹放入拌匀。

(2)葱姜蒜剥净表皮,切末。把黄酒、白糖、醋、鸡精、精盐、胡椒粉、水淀粉、1 汤匙清水同放碗中,对汁调匀。

(3)油烧热,腐竹依次放入锅中炸熟,捞出;油二次烧热,腐竹再次放入锅中,炸至口感酥脆时捞出。

(4)余油倒出,留适量,泡辣椒、姜蒜同放锅中,煸炒出香味,烹入味汁,炒熟,放入腐竹,撒入葱末,炒匀即可。

豉椒烧腐竹

【菜肴特点】

此菜以水发腐竹为主要原料,佐以豉椒味汁合制而成。色泽红亮,口感细嫩,咸鲜微辣回甜,豉香浓郁。

【厨师心得】

腐竹为水发,切勿有硬心。豆豉应以川味为最佳,温火温油炒出香味,否则菜中极易食出生酱口感。尖椒辣味越浓,菜肴越有风味。汤汁收浓,切勿出汤。

【原 料】

水发腐竹 300 克,永川豆豉 1 汤匙(足量),鲜绿尖椒 2 只,大蒜瓣 6 只,黄酒 1 汤匙,白糖 1/2 茶匙,鸡精 1 茶匙,精盐 1/3 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,香油 1 汤匙,烹调油适量。

【制 作】

(1)腐竹洗净,适当切段。尖椒去子切粒。大蒜剥净表皮,切末。

(2)锅烧热,放入烹调油,尖椒、豆豉、蒜末同放锅中,煸炒出香味,烹入黄酒,添入开水 1/2 杯,放入腐竹、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉,小火烧透,汤汁收稠,淋入香油即可。

凉瓜烧腐竹

【菜肴特点】

此菜以水发腐竹为主要原料，佐以南味凉瓜合制而成。色泽清新，口感细嫩，咸鲜适口，醇香味美。

【司厨心得】

凉瓜就是南味苦瓜，开水稍烫，清苦之味可缓解。腐竹先用热水泡软，切勿有硬心，小火烧透，旺火把汤汁收稠，菜不勾芡。

【原 料】

南味鲜绿凉瓜 150 克，水发腐竹 250 克，葱姜蒜共 40 克，黄酒 1 汤匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，香油 1 汤匙，烹调油适量。

【制 作】

(1)凉瓜收拾干净，切小块。腐竹洗净，切段。葱姜蒜剥净表皮，切片。

(2)锅烧热，放入烹调油，凉瓜、葱姜蒜同放锅中，煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1/2 杯，放入腐竹、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，小火烧透，汤汁收稠，淋入香油即可。

泡椒烧腐竹

【菜肴特点】

此菜以水发腐竹为主要原料，佐以川味泡辣椒合制而成。色泽清新，口感细嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口。

【司厨心得】

泡椒在这里是指川味泡辣椒,去子,温火温油炒出香味,切勿食出生辣口感。腐竹应用温水泡软,切勿有硬心。汤汁收稠,菜不勾芡。

【原 料】

水发腐竹 300 克,川味泡辣椒 3 只,葱姜蒜共 50 克,烹调油适量,黄酒 1 汤匙,白糖 1 茶匙,鸡精 1 茶匙,精盐 1/3 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,香油 1 汤匙。

【制 作】

(1)腐竹用清水洗净,适当切段。泡辣椒去子,切小节。葱姜蒜剥净表皮,切片。

(2)锅烧热,放入烹调油,泡辣椒、葱姜蒜同放锅中,煸炒出香味,烹入黄酒,添入开水 1/2 杯,放入腐竹、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉,小火烧透,汤汁收稠,淋入香油即可。

海米烧腐竹

【菜肴特点】

此菜以水发腐竹为主要原料,佐以泡透的海米合制而成。色泽清新,口感细嫩,咸鲜回甜,醇香可口。

【司厨心得】

海米以较大的为佳,泡软,汤汁也要入菜。腐竹要泡软,切勿有硬心。汤汁宜宽,味汁收浓,菜不勾芡,自然收稠。

【原 料】

上等海米 1 汤匙,水发腐竹 300 克,葱姜蒜共 40 克,黄酒 1 汤匙,白糖 1/2 茶匙,鸡精 1 茶匙,精盐 1/3 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,香油 1 汤匙,烹调油适量。

【制 作】

- (1)海米用温水泡软。腐竹适当切段。葱姜蒜剥净表皮，切片。
- (2)锅烧热，放入烹调油，葱姜蒜、海米同放锅中，煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1/2 杯，再把腐竹、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉放入，小火烧透，汤汁收稠，淋入香油即可。

凉瓜拌豆丝

【菜肴特点】

此菜以五香豆腐丝为主要原料，佐以南味凉瓜合制而成。色泽清新，口感细嫩，咸鲜回甜微辣，稍有清苦之味。

【司厨心得】

凉瓜要用开水稍烫，清苦之味可以缓解。豆腐丝咸味浓，所以拌制时慎用精盐。油炸辣椒是不可少的，拌好即食，切勿出汤，否则口感不爽。

【原 料】

豆腐丝 150 克，凉瓜 300 克，葱 40 克，干红辣椒 4 只，烹调油少许，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，醋 1 茶匙，香油 1 汤匙。

【制 作】

- (1)豆腐丝适当切段。凉瓜收拾干净，切丝，放入开水中稍烫，捞出控干水分。葱剥净表皮，切丝。辣椒去子，剪丝。
- (2)把凉瓜、葱丝、白糖、鸡精、精盐、醋依次放入碗中拌匀，豆腐丝放入。
- (3)把辣椒丝、香油、少许烹调油同放锅中，炸出香味，浇入碗中的豆腐丝上，拌匀即可。