



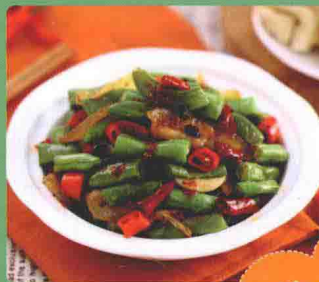
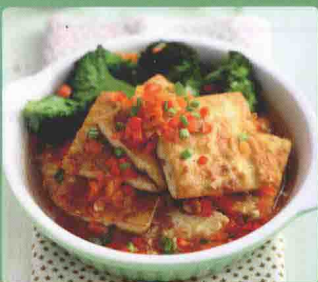
贺师傅

幸福厨房

全国首创
傻瓜式
菜谱书

我最爱吃的豆料理

贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



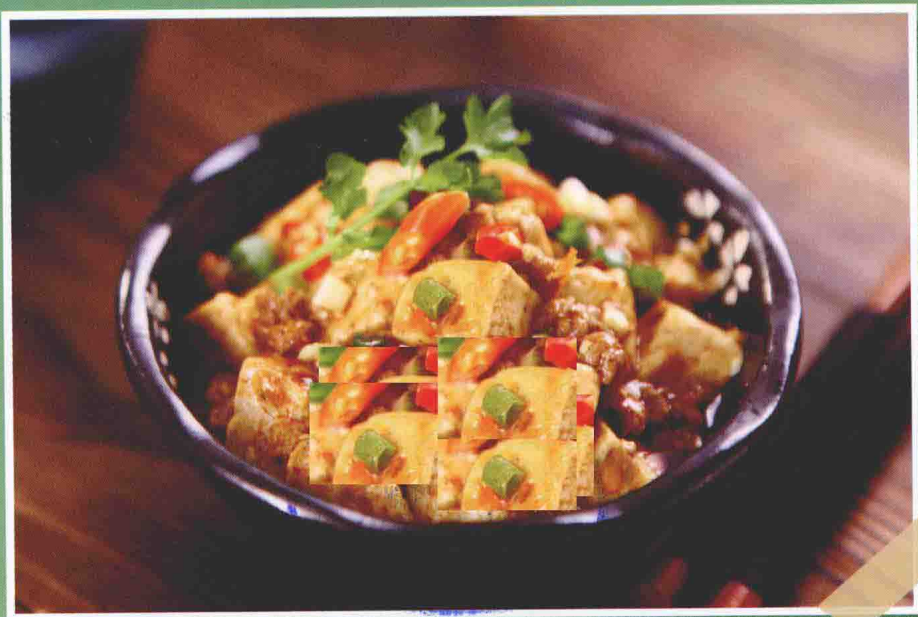
译林出版社



我最爱吃的豆料理



贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加 贝 ◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

我最爱吃的豆料理 / 加贝著. — 南京: 译林出版社, 2015.4
(贺师傅幸福厨房系列)
ISBN 978-7-5447-5439-2

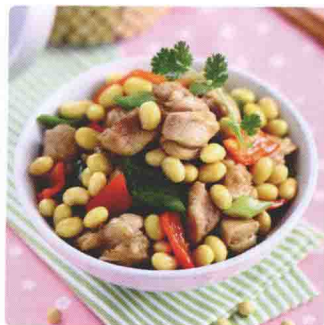
I. ①我… II. ①加… III. ①豆制品—菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 086968 号

书 名	我最爱吃的豆料理
作 者	加 贝
责任编辑	王振华
特约编辑	曹会贤
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京京都六环印刷厂
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	8
字 数	29千字
版 次	2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-5439-2
定 价	25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

CONTENTS



- 70 粉皮炆拌绿豆芽
- 72 皮蛋豆腐
- 74 五彩豆卷丁
- 76 油泼腐竹

绵香
滑嫩

炖烧焖豆料理

- 80 浓汤黄豆猪蹄
- 82 豇豆炖排骨
- 84 腐竹香菇炖鸡肉
- 86 毛豆烧茄子
- 88 红烧鱼头豆腐
- 90 姜汁铁板豆腐
- 92 油豆腐烧肉
- 94 干张结红烧肉
- 96 红烧冻豆腐
- 98 毛豆焖童子鸡
- 100 油渣炒四季豆
- 102 扁豆焖面

醇香
浓郁

蒸煮卤豆料理

- 106 红豆糕
- 108 蜜豆甜豆花
- 110 百合莲子绿豆粥
- 112 桂圆红豆紫米粥
- 114 红枣黑豆肉骨汤
- 116 豌豆猪骨粥
- 118 砂锅冻豆腐
- 120 三色豆腐脑
- 122 豆浆鸡火锅

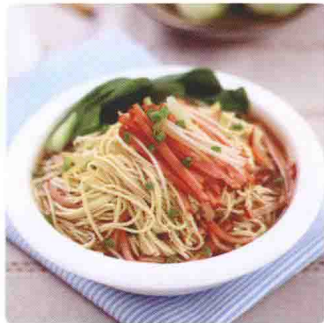
毛豆焖
童子鸡



毛豆与童子鸡都要先翻炒，以便各自的香味溢出。加入料酒可加强这道菜鲜美的程度。



目录



01 豆类的品种及营养价值

02 6种豆类的最佳吃法

03 常用豆制酱料一览

鲜香
四溢

热炒豆料理



- 06 四川麻婆豆腐
- 08 毛豆鸡丁
- 10 荷兰豆炒虾球
- 12 清炒鲜蚕豆
- 14 香干炒腊肉
- 16 黄豆芽炒粉条
- 18 清炒蒜末芸豆
- 20 干煸豆角
- 22 酸豆角炒腊肉
- 24 芹菜炒香干
- 26 干锅干页豆腐
- 28 豌豆炒牛肉粒
- 30 扁豆炒肉丝
- 32 麻辣百页丝
- 34 韭香素鸡
- 36 豆角榄菜炒肉末
- 38 剁椒腐竹
- 40 油豆腐小炒肉

- 42 黄豆炒鸡肉
- 44 肉末臭豆腐
- 46 茄汁豆腐
- 48 豉香韭菜炒香干
- 50 豆瓣杂炒
- 52 青豆虾仁炒饭
- 54 豇豆肉丁酱

清香
爽口

凉拌豆料理



- 58 鸡汁什锦豆腐丝
- 60 豆皮花生拌豆苗
- 62 凉拌油豆腐
- 64 彩椒金针拌香干
- 66 姜汁豇豆
- 68 五味豆皮卷



豆类的品种及营养价值

豆类的品种很多，主要有大豆、绿豆、赤豆、黑豆、豌豆、蚕豆等。

根据豆类的营养素种类和数量可将它们分为两大类。

一类是以黄豆为代表的高蛋白质、高脂肪豆类；

另一类则是以绿豆和赤豆为代表的高碳水化合物豆类。

豆类不但可直接作为食材食用，还可以制成调味品。

大豆



大豆营养全面，蛋白质含量高，质量好，易吸收，大豆脂肪含有丰富的不饱和脂肪酸，适合动脉硬化患者食用。大豆含有的钙、磷、钾、铁、锌、碘、钼等成分也于身体有益。



绿豆

绿豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B族、胡萝卜素、叶酸、钙、磷、铁等，与小米共煮，还能更提高营养价值。绿豆有显著的降脂和抗敏作用，还可用于解毒。

赤豆



含多种营养成分，热量、蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、钙、铁、维生素E、烟酸、镁、磷、钾、碘、锰、铜与同类食物相比均高于平均值，适合煮粥和制作糕点。



黑豆

黑豆高蛋白，低热量，优质蛋白比黄豆高出约1/4，是各种豆类之首。黑豆有降低胆固醇、补肾益脾、祛痰止喘、排毒减肥、改善贫血等保健价值，是一种优秀的健康食材。

蚕豆



蚕豆含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷脂、胆碱、烟酸、维生素B族和多种矿物质，有煮、炒、炸、炖等多种烹调方式，老人、脑力工作者、考试期学生食用均有好处。



豌豆

豌豆具有很高的食疗价值，可调和脾胃、通肠通便、抗菌消炎、调颜养身、通乳下奶、防癌治癌，适合慢性腹泻患者和哺乳期妇女食用。



6 种豆类的最佳吃法

大豆

大豆加工成豆腐、豆皮等豆制品后，钙含量明显增加。而且大豆制品吃起来方便，每天喝足量的豆浆不失为补钙的良好方式。日常多吃大豆烹成的黄豆炖猪蹄，也能够起到美容、补钙的作用。



红豆

红豆与大米配合熬成粥，有利于营养吸收，口感也更润滑，更可以健脾养血、除湿生津。日常食疗可将红豆与鲫鱼或鲤鱼一起熬汤，有健脾补水的功效。

绿豆



绿豆除熬成绿豆汤，用于夏日清热解暑外，还可做成绿豆沙来吃。食用绿豆沙不仅可以摄入更多的维生素A、B、C，还能补充更多的膳食纤维。绿豆与海带、芹菜同煮，更能降血压、血脂。

黑豆

黑豆与羊肉一起炖，能滋阴补阳，尤其适合肾虚的人食用。用黑豆制成的豆浆、豆腐，可治疗白发、脱发。黑豆还可制成豆豉、豆酱等调味品。



豌豆

豌豆养肝益气，含有大量的维生素C，能够增强人体免疫力。豌豆与鱼片、虾或五花肉一起炒，可以补肝脾；人们常用豌豆烹制炒饭，如豌豆火腿炒饭，即是深受欢迎的日常美食。

芸豆

芸豆学名菜豆，富含维生素C、蛋白质、钙等，鲜嫩荚可作蔬菜食用，如清炒蒜末芸豆，清爽鲜香。





常用豆制酱料一览



豆瓣酱



豆瓣酱是以蚕豆为主要原料，发酵制成的一种红褐色调味料，味道鲜香，在华北、江南以及四川盆地都有广泛应用，尤以四川的郫县豆瓣酱最负盛名。

大 酱



又名黄酱，是以黄豆和面粉为主要原料，经蒸煮、捣碎、制曲、发酵等工艺酿造而成的咸鲜口味的调味品，是东北一带餐桌必备调味品。

豆 豉



豆豉是以黑豆或黄豆为主要原料缓慢发酵而成的，以乌黑发亮、颗粒完整、口感松软无霉腐味为佳。江南一代常以之作为调料，也可直接蘸食。

酱 豆



酱豆是以黄豆、面粉、盐、西瓜、八角为原料，经发酵和腌制而制成的酱料。酱豆可加香油直接食用，也可以炒食，在河南和河北一代广为流行。

• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g
1小勺酵母粉≈2g



1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g

1大勺标准 (平均)




1碗标准



1碗水≈250ml
1碗面粉≈150g



鲜香四溢 ——热炒豆料理

麻辣鲜香的麻婆豆腐，

酸爽醇厚的酸豆角炒腊肉，风味独特的肉末臭豆腐，

清新爽口的荷兰豆炒虾球，

豆与猛火热油碰撞，激发出热情的浓香。

麻婆豆腐



肉末臭豆腐

做肉末臭豆腐时，
要用大火爆炒，快速翻炒
加入配料出锅。





⌚ 25 分钟 🍳 中级 👤 3 人

四川麻婆豆腐

材料：豆腐1块（约400g）、蒜4瓣、姜1块、香葱1根、红辣椒1根、牛肉1块（80g）

腌料：料酒1大勺、酱油1小勺

调料：盐1.5小勺、油3大勺、郫县豆瓣酱2大勺、开水1碗、生抽1大勺、黄酒1小勺、水淀粉2大勺、花椒粉1小勺、辣椒油2大勺



豆腐怎么煮才不容易破碎？

豆腐切块后，放入盐水中浸泡，盐分会使豆腐中的蛋白质凝固，以免做菜时豆腐出水、破碎。此外，豆腐在锅中烧制时，通过晃动锅子来让豆腐成熟、入味，尽量少用锅铲翻动豆腐块。



“豆腐是补益清热的养生佳品，
常吃豆腐可清热润燥、补中益气，适合燥热体质、肠胃功能失常者食用。
现代科学证实，豆腐除了帮助消化、增进食欲外，
对牙齿、骨骼的发育也大有裨益。”

制作方法



1 豆腐洗净，切成2cm小块；锅中加水，放1小勺盐，大火煮至豆腐块浮起时捞出。



2 蒜、姜去皮，切末；香葱洗净，切成葱花；红辣椒洗净，切圈，备用。



3 牛肉洗净，剁成肉末，加入腌料，腌制15分钟。



4 炒锅放入3大勺油，中火烧至五成热，下入蒜、姜、牛肉末，煸炒至肉末变色。



5 接着转小火，下入郫县豆瓣酱煸炒，慢慢炒出红油。



6 然后将煮过的豆腐倒入锅中。



7 再倒入开水、生抽、黄酒和半小勺盐，加水淀粉调味，轻晃炒锅，使豆腐均匀沾裹汤汁。



8 大火烧制3~5分钟，待汤汁浓稠后，倒入花椒粉、辣椒油调味。



9 最后，撒上葱花和红辣椒圈，即可出锅。

毛豆鸡丁

材料：毛豆1碗、鸡胸肉1块、柿子椒1个、姜1小块、蒜3瓣、大葱1小段

调料：淀粉1大勺、料酒1大勺、油1大勺、生抽1大勺、白糖1小勺、盐1小勺

⌚ 30 分钟 🍳 初级 👤 2 人





毛豆鸡丁怎么做才能豆色翠绿?

毛豆洗净后,先用微波炉高火波熟,炒时就不需费时。鸡肉用淀粉腌制,可增加其滑嫩度。下锅炒时讲求大火快炒,若炒得太久容易使肉质变老。盐到最后再放,可以使毛豆保持翠绿的颜色。



制作方法

1



毛豆剥去壳,用清水洗净后,加水放入锅内大火7分钟煮熟。

2



鸡胸肉洗净,切丁,放入碗中,加入淀粉、料酒抓匀,腌制15分钟。

3



柿子椒洗净、去蒂,切大丁备用。

4



姜洗净、去皮,切成细末;蒜剥皮,切成细末;大葱洗净,切成葱粒。

5



锅内倒入油,烧热后下姜末、蒜末、葱粒爆香。

6



放入切成丁的鸡胸肉,大火快速翻炒。

7



待鸡胸肉稍变色,即加入生抽和白糖翻炒均匀。

8



锅铲可轻松切开鸡肉时,加入毛豆、柿子椒翻炒约1分钟。

9



放入盐调味,继续翻炒约1分钟,即可关火盛出。

荷兰豆炒虾球

材料：荷兰豆1碗、鲜虾12只、姜末1小勺、蒜末1小勺、葱粒1小勺

调料：淀粉1大勺、蚝油1小勺、清水1/3碗、油1大勺、盐1小勺

制作方法



1 将荷兰豆两头的尖掐掉，清水洗净备用。



2 剥掉鲜虾的虾头和虾壳，用牙签将虾背和虾腹的2条虾线挑出来。

挑掉
虾线可去除
泥腥味



3 用刀在虾背上片一刀，刀深约为虾的2/3。



4 碗中放入淀粉、蚝油，加适量清水搅拌均匀，备用。



5 锅内倒入清水，大火烧开后，放入荷兰豆焯烫约1分钟后捞出。



6 把虾仁也放入锅中焯水，至七成熟后捞出备用。

虾变色
约半分钟后
即捞出



7 将锅中水倒掉，烧干后放油，油热后下姜末、蒜末、葱粒爆香。



8 放入荷兰豆和虾仁，大火翻炒约30秒后加盐。



9 淋入调好的淀粉汁，翻炒均匀后即可盛出。

荷兰豆富含人体所需的各种营养物质，其中粗纤维的含量很高，

可以促进大肠蠕动，清洁大肠，保持大便通畅。

荷兰豆含有一般蔬菜中少有的赤霉素、植物凝素等，

有抗菌消炎、增强代谢的作用。



30 分钟

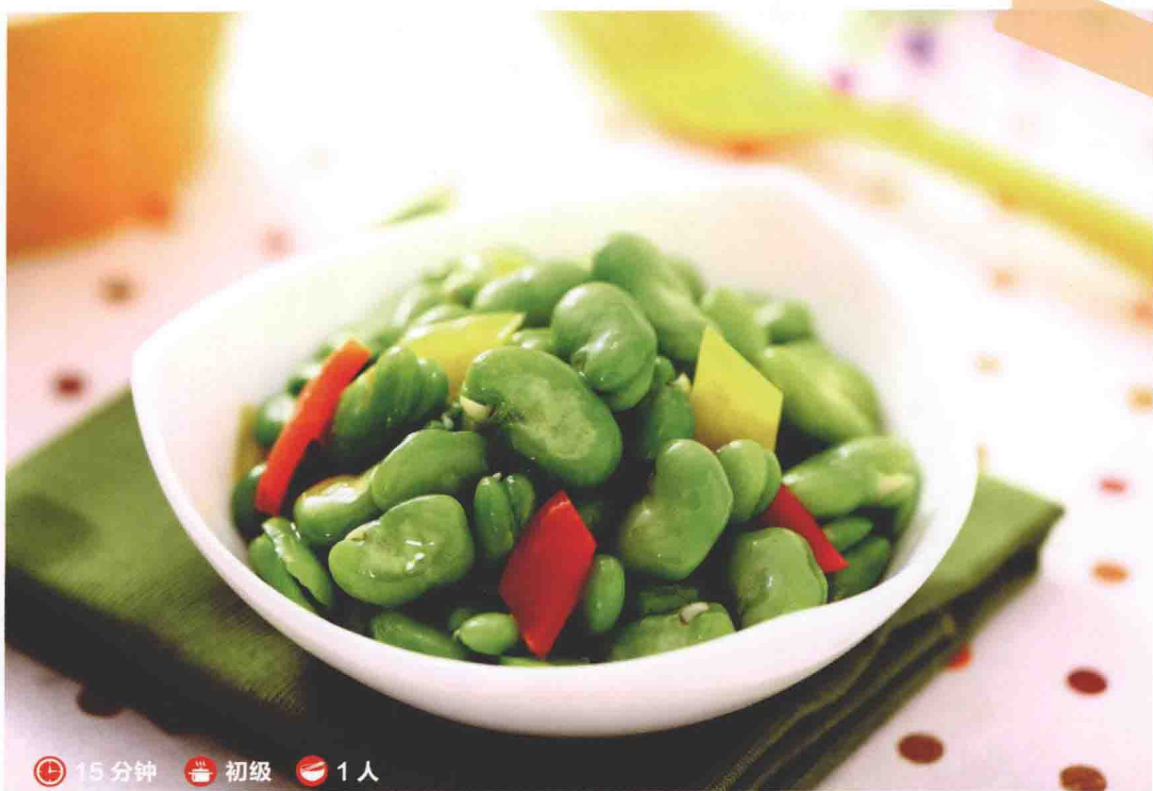


中级



2 人

“蚕豆中含有钙、锌、锰、磷脂等调节大脑和神经组织的重要成分，并富含胆石碱，有健脑益智的良好功效。其中的钙有利于骨骼对钙的吸收和钙化，从而更好地促进人体骨骼的生长发育，增强骨骼。”



⌚ 15 分钟 🍳 初级 👤 1 人

清炒鲜蚕豆

材料：红椒1个、黄椒1个、蒜3瓣、香葱2根、鲜蚕豆1碗

调料：油2大勺、盐1小勺、白糖1小勺