

烹任大世界丛书

栗健 王滨 编



巧做豆菜 200 例

农村读物出版社

Ts972.1

30635



巧做豆菜

200 例

栗健 王滨 编

农村读物出版社

1990·北京

1-5027
8

巧做豆菜 200 例

栗健王滨 编

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

山东省肥城县印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 3.5 印张 79 千字

1990 年 5 月第 1 版 1990 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—11700

ISBN 7-5048-1246-3/Z·145 定价:1.70 元

目 录

黄 豆

油酥豆.....	1	拌茄块黄豆	10
炸酥黄豆.....	1	干煸黄豆芽	11
罗江豆鸡.....	1	素炒黄豆芽	11
盐黄豆.....	2	烧黄豆芽	12
猪拱豆.....	2	肉丁炒黄豆芽	12
醋入豆.....	3	炒肉豆芽	13
黄豆酱.....	3	肉丝炆黄豆芽	13
五香辣味黄豆.....	4	海带炆黄豆芽	13
糖醋酥黄豆.....	4	肚丝炆黄豆芽	14
咸酥黄豆.....	5	腰片炆黄豆芽	14
糖酥黄豆.....	5	黄豆芽炖豆腐	15
酱豆腐.....	6	菜花炆黄豆芽	15
酱萝卜黄豆.....	6	芹菜炆黄豆芽	16
酥甜鹅颈.....	7	甘蓝炆黄豆芽	16
黄豆色拉.....	7	黄豆芽焖肉片	17
什锦黄豆沙拉.....	8	豆芽丸子	17
鸡翅烩金豆.....	8	镶豆芽菜	17
黄豆煮鸡翅.....	9	豆芽沙拉子	18
牛肉焖黄豆.....	9	香椿拌黄豆芽	18
红烧黄豆牛腩.....	9	菠菜拌黄豆芽	19
酱萝卜拌黄豆	10	辣拌豆芽	19
		奶油豆绒	20
		豆芽冬菜肉饼汤	20

肉丝黄豆汤	21
黄豆芽汤	21
大豆芽菜汤	21
素高汤	22
味噌汤	22

绿豆芽

炒豆芽	23
炆青白蛇	23
烹豆芽菜	23
绿豆芽炒肉丝	24
豆芽干丝	24
豆芽排子	25
焦炒面筋	25
豆芽包	25
绿豆芽炒肉丝	26
炒绿豆芽	26
腐皮卷豆芽	27
翠堤银芽	27
糟豆芽	28
银芽素卷	28
什锦合菜	29
酒醉银芽	29
韭菜银芽	30
蛋皮丝炒绿豆芽	30
银芽里脊丝	31
银芽炒猪肝	31

锦绣银芽	32
银芽海蜇	32
鸡丝掐菜	33
银芽鸡丝	33
火鸡银苗	34
三色银芽	34
御府掐菜辣子	35
凉拌豆芽	35
凉拌绿豆芽	36
绿豆芽拌干丝	36
拌豆芽菜	36
绿豆芽拌腐竹	37
肉丝拌豆芽	38
鱼香银芽	38
拌合菜	39
粉丝豆芽拌鸡丝	39
拌鸡丝	40
馓子汤	40

豌豆

豌豆白肉	41
豌豆肉米	41
白油豌豆	42
鸡蛋豌豆	42
鲜蘑豌豆	42
英国奶油炒豌豆	43
青豌豆菜花	43

豌豆鸡丁	44
鸡末烩鲜豌豆	44
氽鸡茸豌豆	45
什锦鲜豌豆	46
烩三鲜银耳	46
豌豆炒虾仁	47
翡翠扇贝	47
豆腐酱拌青豌豆	48
鸡蛋豌豆沙拉	49
鸡蛋豌豆沙拉子	49
莲蓬豌豆汤	50
酸菜豌豆汤	50
鸡汤鸡丝豌豆	51

豌豆苗

生煸豌豆苗	51
豆苗肉丝	51
酱烧笋豆苗	52
氽凤肝豆苗	52
生煸豆苗菜	53
双丝豆苗	53
白扒猴头蘑	54
豆苗虾片	54
豆苗鸡片	55
鸡茸豆苗	55
鸡茸茄汁虾仁	56
豆苗四味虾	57

拌豌豆苗	57
猪肝豌豆苗汤	58
兔眼竹荪汤	58
银耳豆苗汤	59

豆 角

炒三丁	59
香菇扁豆丝	59
干烧四季豆	60
焖四季豆	60
酥皮四季豆	61
豆角烧腐竹	61
豆角烧干豆腐	62
扁豆木须	63
豆角炆黄豆芽	63
肉片四季豆	64
炆豆角豆腐	64
焖扁豆	65
肉焖扁豆	65
鸡油扁豆	66
炆腐竹豆角	66
炆豆角	67
鱼香扁豆	67
凤尾菇炒扁豆	68
缠丝豆角	68
干烧扁豆鸭条	69
酸豆角炒绞肉	69

姜末四季豆	70
蚝油鲍鱼菇	70
德式牛肉扁豆	70
鸡肉扁豆沙拉子	71
扁豆萝卜沙拉子	71
干豆沙拉子	72
开洋银豆	72
姜汁四季豆	73
姜汁扁豆	73
姜末豆角	74
拌扁豆段	74
蒜味扁豆	74
麻酱豆角	75
香菇拌豆角	75
凉拌四季豆	76
蛋黄酱拌豆角	76
凉拌豆角	77
芥末豆角	77
海蜇头拌豆角	78
计司扁豆	79
腌豆角	79

菜 豆

油焖菜豆	80
腌豇豆炒牛肉丁	80
金钩烧豇豆	81
双色豆沙拉子	81

酸脆蛤仔	82
酸豆角炒肉丝	82

刀 豆

酱汁刀豆 (一)	82
酱汁刀豆 (二)	83

蚕 豆

炸开花豆	83
兰花豆	84
五香豆	84
糖醋胡豆	85
青煨鲜蚕豆	85
青煨蚕豆	86
家常蚕豆	86
葱油芽豆	86
鲜蚕豆泥	87
糖醋蚕豆菜	87
鲜蚕豆瓣炒肉片	88
葱油发芽豆	88
葱油带沙蚕豆	89
火腿蚕豆	89
煨蚕豆仁	90
竹笋蚕豆瓣	90
甜酸去皮发芽豆	91
洋葱拌豆瓣	91
凉拌发芽豆	92

雪菜蚕豆汤	92
蚕豆瓣汤	93

芸 豆

酥香芸豆	93
红烩芸豆	94
翡翠芸豆	94
拌芸豆泥	95
豆腐干拌芸豆角	95
凉拌芸豆	96

青 豆

鸡茸翠珠	96
炒青豆泥	96
绍子青豆	97
鲜蘑炒青豆	97
八宝辣酱	98
青豆沙拉子	98

红 豆

澄沙羹	99
酥红豆	99
豆沙扣	100
红豆肉汤	100

毛 豆

花椒毛豆	101
盐水毛豆	101
番茄毛豆烧肉丁	102
腌菜毛豆	102
毛豆米豆腐汤	103

其 他

蛤烩黑豆	103
蒜苗炒花豆	104

油 酥 豆

【原料】 黄豆 500 克，油 500 克，盐 75 克。

【做法】 先将黄豆用温水浸泡胀大，把盐水溶化，腌约 4~6 小时，控干水待用。

将油倒入锅内，待油热下黄豆炸熟至金黄色即成。

炸酥黄豆

【原料】 干黄豆 1000 克，鸡蛋 2 个。

干淀粉 500 克，白糖 800 克，植物油 5000 克（实用 600 克）。

【做法】 把黄豆放入盆内加入凉水泡胀（热水泡不酥），控去水分，加入鸡蛋、淀粉，用手揉搓均匀，投入七成热的油内，炸成金黄色捞出控净油。

锅内放入水 500 克，开锅后下入白糖搅炒，溶化转黄时，投入炸黄豆，翻炒均匀即成。

【特点】 香甜，酥脆。

※ 如吃咸味，黄豆炸熟后撒上精盐即可。

罗 江 豆 鸡

【原料】 黄豆 600 克，酱油 90 克，熟芝麻末 40 克，花椒粉 1 克，熟菜油 40 克。

【做法】 1. 将黄豆用清水泡透，磨成豆浆，滤去豆渣，盛入锅内，烧沸，改用小火（始终保持微微地沸动），待浆面起

油皮时，用粗竹筷将油皮挑起，摊开晾干，直至挑完。2. 将芝麻末、酱油、菜油、花椒粉调匀，末在豆油皮上，然后裹成长13.3厘米、宽2.6厘米、厚1.3厘米的长方形块，上笼蒸约30分钟，使调料浸透油皮，取出晾凉后，横切成宽0.3厘米的块即成。

【特点】 此菜色棕黄，绵软干香，咸鲜带麻，为四川省罗江县特产。

盐 黄 豆

【原料】 黄豆1500克，盐200克，甘草末，料酒，酱油各50克，茴香25克，灵云香5克（中药）。

【做法】 将黄豆浸泡洗净倒入锅内，将茴香、灵云香装入布口袋内，放在豆里，加水（水量要漫过豆为准），盐、料酒、酱油，盖严锅盖在旺火上煮到豆皮发皱，豆熟汁将干时拌上甘草末即可食用。

※ 若将煮好的豆晒干后，可供旅行时食用。

猪 拱 豆

【原料】 黄豆1000克，猪蹄四个。红辣椒150克，熟油250克。葱段、姜片、精盐、酱油、五香粉、鲜汤各适量。

【做法】 1. 将黄豆筛净，拣去杂质，投入温水中浸泡，膨胀。2. 将猪蹄用刀一劈两半，放入盆内，刮洗干净，放入沸水中氽透，捞出。3. 将辣椒洗净，切成1.3厘米见方的丁。4. 砂锅内添入鲜汤，放入油、葱、姜、酱油、精盐、辣椒，放置旺火上烧沸后，投入黄豆、猪蹄。再烧沸后，将砂锅移至

慢火上，盖上盖炖制，待豆焖烂、汤靠尽时，撒上五香粉，装盘食用即成。

醋 入 豆

【原料】 黄豆1250克，盐250克，姜250克，白酒100克。

【做法】 把姜去皮洗净切丁待用。

将黄豆洗净倒在锅里，加水在旺火上煮熟后捞出控水，倒入铺有白纸白木屨上，上面再盖一层黄草纸，纸上再覆盖一层稻草或棉花，置于温暖地方10天左右，待豆上面长出一层白毛时加上食盐，白酒、姜末拌均匀，装入泡菜坛子里，坛边放上清水，隔1月左右可食用。

坛边的清水要常换，且注意不要把水滴入坛中，若无现成的泡菜坛，将豆倒入坛子后，在坛口盖1个小碟，上面再反扣1个小碗也成。

※ 在取豆时注意不要使用有油的勺或筷子取。

黄 豆 酱

【原料】 黄豆50公斤，白面35公斤，水200公斤，盐50公斤。

【做法】 将黄豆泡开，上火煮到比普通的腌豆软些捞出装缸焖一夜，第2天起出加面拌匀，上碾轧成饼（无整豆即可），加入木制模子内轧实，然后切成20厘米长，8厘米厚6厘米宽的长方条（此叫黄子），上架时用6厘米的方木，横木架竖木上，再铺平秫秸，然后将黄子立一块、卧一块、整齐

的码上，上面再放竖木铺秫秸，码黄子，这样一层的码到房顶，码好后将门窗封严，天热时隔4天左右打开1个窗户放气。如天气不热可隔一星期放1次，这样1个月就行了。黄子已发绿毛，下架放院子里，把绿毛扫去，先把盐放入缸内，再把水倒入，用棍子搅化，隔1天后把盐水起入第1缸（这样做为了清除盐泥）将黄子放入化开，约10天左右即发起。开始每天用棍搅打3次，4个月后看情况再适量的增减搅打的次数，黄酱7个月就可以吃。

五香辣味黄豆

【原料】 煮黄豆500克，酱油100克，红糖50克，花椒油20克，辣椒油20克，葱花25克。

【做法】 将锅烧热，放入黄豆，加入酱油、红糖，加热煮沸，搅拌均匀，煨至无汤汁、黄豆呈金红色时，淋上花椒油、辣椒油，拌匀即可食用。

【特点】 色泽美观，辣香甜咸，味美可口。

糖醋酥黄豆

【原料】 干黄豆250克，葱白15克，蒜瓣10克，白糖100克，醋50克，香油25克，花生油250克（炸豆用）。

【做法】 将葱切末，蒜瓣拍碎，泡辣椒切碎，黄豆洗净、泡胀后沥水待用。

将花生油倒锅内，烧热后下入黄豆，炸熟后捞起、沥油，倒入盘内。

用上述调料对成的的味汁浇在黄豆上，拌匀后即可食

用。

【特点】 甜酸味美，酥脆可口，越嚼越香。注意：1. 此菜应现做现吃，放久了则不酥脆。 2. 味汁不可过多，以吃完豆不见汁为宜。

咸酥黄豆

【原料】 干黄豆 250 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 125 克，食油 125 克，精盐适量。

【做法】 泡黄豆、裹淀粉及炸制方法与糖酥黄豆相同。

将炸好的黄豆沥油后倒入盘内，撒上食盐，拌匀即可食用。

【特点】 酥脆咸香，佐馒头食用，味道尤佳。

糖酥黄豆

【原料】 黄豆 250 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 125 克，白糖 200 克，油 250 克。

【做法】 1. 将黄豆挑除杂质，洗净后加清水泡胀，再控净水分，打入鸡蛋，拌匀，加干淀粉，用手揉搓，以使黄豆均匀地裹上一层淀粉。 2. 将裹糊的黄豆入八成热的油内，炸至金黄色，捞出沥油。 3. 将炒锅烧热，加水 100 克，水开下白糖，将糖炒至色变黄，迅速倒入炸黄豆并拌匀，然后倒在案板上，摊匀、冷却后即可食用。

【特点】 色泽美观，质地酥脆，味道甜香，营养丰富。

※ 必须用冷水泡豆，否则不酥脆。

酱豆腐

【原料】 黄豆 60 公斤，盐 15 公斤，卤水 3 公斤，冰糖 3 公斤，烧酒 3 公斤，黄酒 5 公斤，如红曲 13 公斤，砂仁 50 克，白芷 100 克，草粉 500 克，木香 100 克，草末 75 克，草蔻 75 克，庚条 100 克。

【做法】 大豆泡开，用水磨后过箩，烧锅点入卤水，比鲜豆老一点，放 6 分多钟，用大铁勺搅开，见豆腐下沉，浆上浮，用布隔直，把浆用勺掏出，底下用木棍搅一下。木制无底的模子斜角铺上屉布，包上豆浆，将箱子起下，上面再如此做法。一层层码起，稍停再装入特制的木榨内，将浆水榨出后打小块。角对角码放在笼屉上，放屋内封严门窗，每天捣 2 次屉（把下面捣上面来，上面的捣下去）约五六天，见长白毛即可。下缸时一层豆腐一层盐，一星期后出缸，控净水，将作料混合成酱，一层酱一层豆腐，坛子封口抹严，放温暖处，约 6 个月即可。

酱萝卜黄豆

【原料】 酱萝卜 2 根，黄豆 100 克，胡萝卜 1 根，白糖 2 匙，精盐适量，香油 2 匙。

【做法】 1. 将酱萝卜放清水中泡 30 分钟，捞出清洗干净，沥去水，切成小丁。 2. 黄豆淘洗干净，放凉水中浸泡一夜，洗净，放锅中加适量水（没过黄豆）煮酥。 3. 将胡萝卜洗净，放沸水中烫熟，捞出晾凉，切成细丝。 4. 将酱萝卜丁放锅内，加入半碗清水，置小火上煮沸，加入煮酥的黄豆和

胡萝卜丝煮2~3分钟，加入精盐、白糖，煮至锅中汤汁收干时盛入盘内晾凉，淋上香油即可上桌供食。

【特点】 豆酥味香，鲜咸适口。

酥甜鹅颈

【原料】 优质黄豆250克，绵白糖150克，四乡豆腐衣6张，花生油1000克（约耗50克）。

【做法】 1. 黄豆洗净后，用温火炒至深金黄色，冷却后磨成粉，加入150克绵白糖拌和成馅心。 2. 豆腐衣切成16.5厘米长、6.6厘米宽的长方形，再将馅心放在豆腐衣上，包成18只鹅头颈形状。 3. 炒锅内倒入1000克花生油，烧至五成热时，将“鹅颈”一起投入炸制，并用铁勺轻轻拨动，炸至金黄色时，用漏勺捞起，沥干油即成。

【特点】 色呈金黄，香脆酥甜，营养丰富。

黄豆沙拉

【原料】 黄豆100克，沙拉油2匙，白糖2匙，酱油2匙，精盐适量，香油1匙，香菜少许，味精少许。

【做法】 1. 将黄豆淘洗干净，放清水中泡一夜，捞出冲洗一下，放锅中，加适量水，先用大火煮开，改用小火煮至黄豆酥烂，捞起黄豆，沥去水。 2. 将沙拉油放炒锅内加热，倒入煮烂的大豆，加入半碗原煮黄豆的汤、精盐、白糖和酱油，边烧边炒，炒至锅中卤将收干时加入香油和味精，炒匀后盛入盘内晾凉。 3. 将香菜去根洗净，切成碎末，撒在盘中大豆上即可上桌供食。

【特点】 颜色红亮，味道鲜香可口。

※ 如爱食辣者，炒豆时可撒入少许辣椒面。

什锦黄豆沙拉

【原料】 黄豆 50 克，罐头菠萝少许，香菇 3 个，胡萝卜 1 根，精盐适量，嫩芹菜 1 棵，白糖 1 匙，沙拉油 2 匙，醋 2 匙。

【做法】 1. 将黄豆洗净，放水中浸泡一夜，捞出放锅中加适量水（没过黄豆）煮酥烂。 2. 将胡萝卜洗净，切成片。香菇洗净，放水中泡发后撕成小片。 3. 将芹菜去根、去叶，洗净，切成短段。 4. 将沙拉油倒入锅中烧热，倒入胡萝卜片、香菇片、芹菜段，炒几下加入煮熟的黄豆、精盐、白糖、醋，炒匀盛入盘中晾凉。 5. 将罐头菠萝切成薄片，饰在盘中即可上桌供食。

【特点】 色泽鲜艳美观，味道鲜香，甜酸适口。

鸡翅烩金豆

【原料】 鸡翅膀 500 克，大豆 1000 克，香菇若干，植物油、酱油各 200 毫升，酒 50 毫升，砂糖 50 克，葱、豌豆、生姜、竹笋、冷水各适量。

【做法】 将大豆用水浸泡 1 夜。在锅内烧热植物油，将葱、姜、竹笋炒香，加 1000~1250 毫升水，把大豆放入煮沸。在煮好的大豆中加入酱油、鸡翅膀和香菇，同煮。煮沸后，加酒、砂糖，盖上锅盖，用小火继续煮。待大豆煮烂，再加入豌豆略煮，即可盛出食用。

黄豆煮鸡翅

【原料】 黄豆、鸡翅各500克，香菇4朵，砂糖50克，西瓜肉、蒜各少许，纯植物油200毫升，酒50毫升，冷水1000~1250毫升。

【做法】 将黄豆用水泡1个晚上。将植物油与蒜、鸡翅同在锅中炒。将泡好的黄豆加水，在另一锅中煮沸，放入炒过的鸡翅、酒、砂糖，盖上锅盖，用小火煮至豆熟鸡烂。将黄豆鸡翅取出，放入大碗中，摆上西瓜肉，既好吃又好看。

牛肉焖黄豆

【原料】 生牛肉500克，葱段10克，黄豆250克，精盐5克，酱油50克，白糖5克，姜块10克。

【做法】 将牛肉放在开水锅中煮约20分钟，捞起切成1厘米见方丁状。黄豆淘洗净用温水泡涨发开。

锅放在中火上，放入牛肉、黄豆，加水刚没过肉、豆；烧沸后，改用小火加入葱段、姜块（拍松的），烧至半熟烂时，加盐、酱油、糖，盖上锅盖，用微火焖至酥烂即成。

红烧黄豆牛腩

【原料】 牛腩900克，黄豆600克，五香粉1袋，葱、姜适量，糖少许，酱油160毫升，酒少许。

【做法】 将黄豆洗净，用水泡约4小时。将牛腩切块，用开水煮出泡沫，除去泡沫，加入黄豆、五香粉、酒、葱、姜，用