

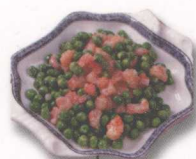
天天蔬菜 / 天天蔬菜 / 天天蔬菜

最爱豆类菜



曹恒斌 缪炳炎 / 著

季风广告 / 摄影



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱豆类菜/曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.7

(中国湘菜. 天天蔬菜)

ISBN 978-7-5357-4948-2

I. 最... II. ①曹...②缪... III. 蔬菜-菜谱-湖南省

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072436 号

中国湘菜·天天蔬菜

最爱豆类菜

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 戴 涛 柏 立

摄 影: 季风广告

整体设计: 殷 健

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/24

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4948-2

定 价: 15.00 元

(版权所有·翻印必究)

TIEN TIEN SHU CAI

天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜

最爱豆类菜



曹恒斌 缪炳炎 / 著
季风广告 / 摄影



湖南科学技术出版社

先睹为快

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

调 料

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉



干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。



蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用来去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热，控制在七成热左右（油温不要过高），下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

鸡油

鸡油：鸡油俗称鸡板油，也叫明油。用途广泛，经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香料

香料（八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒）：香料植物的干燥物，能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性口感。



干椒

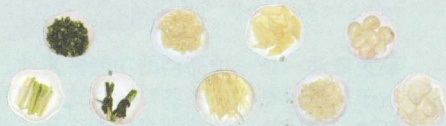


干椒（干椒段、干椒末、整干椒）：将鲜红尖椒晒干而成。



葱 姜 蒜

葱(葱花、葱段、葱结)、姜(姜片、姜丝、姜末)、蒜(蒜粒、蒜片、蒜茸):含辛辣芳香物质的调味品,不但能去腥起香,还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜:多用来爆香、去腥味,具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝:将鲜红椒去蒂、去籽后洗净,切成细丝,与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中,其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤:将富含蛋白质和脂肪的动物性原料(鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等)放在水中慢煮,使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛,大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些,放入冰箱保存,随用随取。

烹饪方法

挂糊 上浆

挂糊:是先干淀粉加水或蛋液调制成黏性的糊,然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过,使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆:是把干淀粉、蛋清及调味品(盐、味精等)调成浆,直接加入原料中一起搅拌均匀,使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是:挂糊是事先将糊调好,糊较厚较稠;而上浆的糊可直接加在原料上,较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。

挂糊、上浆的作用:由于油炸时温度比较高,原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层,使原料不直接与高温油接触,得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失,制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的,既使菜肴形色美观,又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下:

1. **蛋清糊:**也叫蛋白糊,用鸡蛋清和水淀粉调制而成,或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时,蛋清不打发,只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。



蛋清糊

2. **蛋泡糊:**也叫雪花糊,将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状(直到筷子在蛋清中能直立不倒为止),然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴,外观形态饱满,口感外松里嫩。一般用于松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊,除强调打发(要顺一个方向,不能停顿)外,还要注意加干淀粉,否则糊易出水,菜难制成。



蛋泡糊



全蛋糊

3. **蛋黄糊:**用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成,可使制作的菜色泽金黄,一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜,食用时蘸调味品即可。



蛋黄糊



脆糊

4. **全蛋糊:**用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成,制作简单,适用于炸制拔丝菜肴,成品金黄色,外松里嫩。

5. **脆糊:**将面粉50克、干淀粉10克、盐0.6克、泡打粉(发酵粉)2克放入碗中拌匀,再加入清水60克和匀,最后放植物油15克轻轻搅匀,静置30分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴,制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。



挂糊



上浆



焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将煮好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达250℃，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为30℃。例如三四成热即90℃~130℃。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热，90℃~130℃，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
2. **热油锅：**五六成热，130℃~170℃，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
3. **旺油锅：**七八成热，170℃~230℃，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

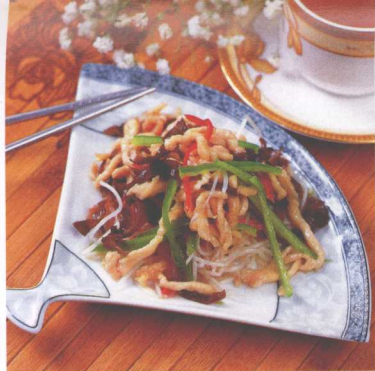
煸炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

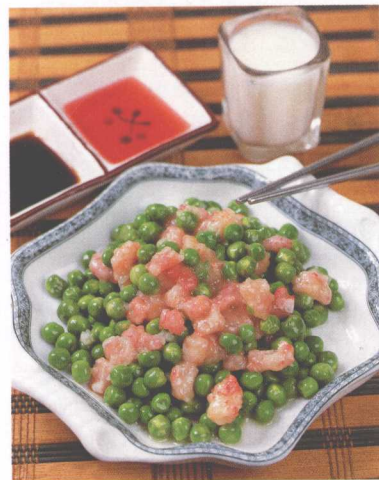
淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。





目 录



干锅四季豆 / 08

炒四季豆丝 / 09

四季豆炒肉 / 11

四季豆炒瘦肉条 / 13

四季豆炒火腿肠 / 15

四季豆炒香肠 / 17

河虾炒四季豆 / 19

椒香四季豆 / 21



姜丝炒豆角 / 23

豆角炒肉丝 / 25

火腿肠炒鲜豆角米 / 27

乡里煮豆角 / 28

香辣麻茸豆角 / 29

冬瓜条炒豆角 / 30

豆角烧肚条 / 31

酸豆角炒肉泥 / 33

干豆角蒸肉 / 34

干豆角蒸腊肉 / 35

卜豆角炒肉 / 37

干椒丝炒卜豆角 / 38



冬菜炒蚕豆 / 39

茭白炒蚕豆 / 41

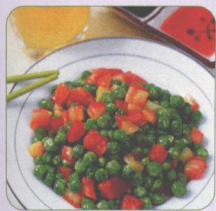
酸菜炒蚕豆 / 43

火腿炒蚕豆 / 45

蚕豆炒腊肉 / 47

鸡茸蚕豆 / 49

腊味蚕豆煲 / 50



豌豆熘西红柿 / 51

豌豆熘虾仁 / 53

冬菜豌豆牛肉末 / 54

冬菜豌豆炒瘦肉条 / 55



干椒丝炒黄豆芽 / 57

黄豆芽炖香菇 / 58

黄豆芽炖肉 / 59

鳝段炖黄豆芽 / 60



韭菜炒绿豆芽 / 61

五彩银芽鸡丝 / 63

双味银芽熘鱼丝 / 65



绿豆炖水鸭 / 66

绿豆炖海带 / 67



五香怪味黄豆 / 68

椒香炒盐水黄豆 / 69

黄豆炖排骨 / 70

黄豆炖河蚌 / 71

黄豆炖肚条 / 73



清炒荷兰豆 / 75

荷兰豆熘虾仁 / 77

荷兰豆炒腊肉 / 79

双色荷兰豆 / 80



杂骨炖芸豆 / 81

芸豆炖肚条 / 83

干锅四季豆



主料 四季豆 300 克。

辅料 青尖椒、红尖椒各 25 克，梅干菜 25 克。

调料 植物油 500 克（实耗 40 克），盐 3 克，味精 3 克，蒜茸香辣酱 10 克，蒸鱼豉油 3 克，香油 3 克，红油 3 克，姜片 5 克，蒜片 3 克，鲜汤 50 克。

- 做法**
1. 将四季豆去蒂去筋，清洗干净；将青尖椒、红尖椒去蒂、洗净后切成 0.2 厘米厚的圆圈；将梅干菜洗净、剁碎，挤干水分，放入热锅中炒干水汽。
 2. 净锅置旺火上，放植物油 500 克烧至七成热，下入四季豆过油至熟，捞出沥尽油。
 3. 锅内留底油，下入姜片、蒜片、青椒圈、红椒圈、梅干菜煸炒，放盐、味精、蒜茸香辣酱、蒸鱼豉油，随后下入四季豆合炒，入味后倒入鲜汤微焖一会，淋香油、红油，出锅盛入干锅内，带火上桌。

温馨提示 香辣脆嫩。四季豆一定要炒熟，否则会中毒。



情报快线

四季豆又名敏豆、菜豆，是老百姓餐桌上的常见蔬菜。在下锅前，应摘除四季豆的蒂和筋，否则既影响口感，又不易消化。四季豆的烹制时间宜长不宜短，要保证四季豆熟透，否则会发生中毒。为防止中毒发生，可将四季豆下入沸水锅中焯透，或下入热油锅中煸炒至变色熟透。

炒四季豆丝



丝、蒜茸、干椒丝炒香。再下入四季豆丝，放盐、味精、蒸鱼豉油一起拌炒入味，倒入鲜汤微焖一下，熟后淋香油、红油，出锅装入盘中。

温馨提示 脆香味美，下饭菜肴。四季豆一定要炒至熟透，否则会中毒。

情报快线

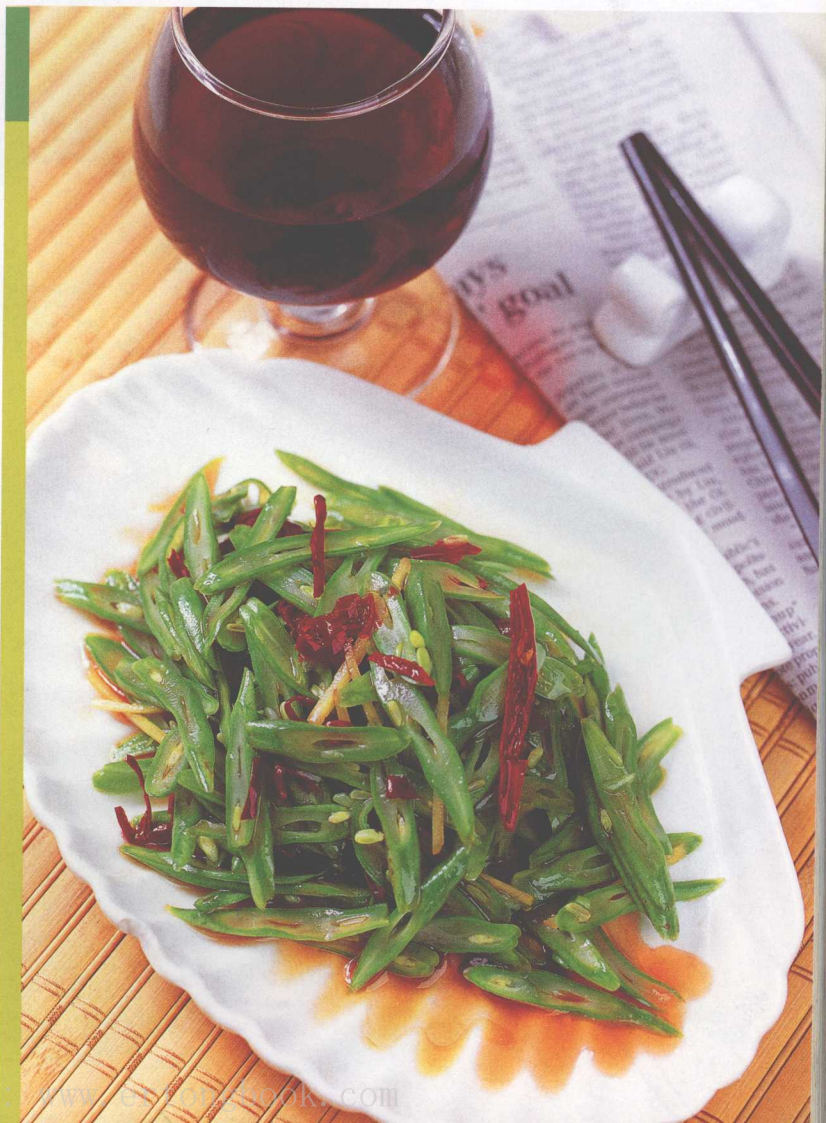
四季豆富含蛋白质和多种氨基酸，常食可健脾胃、增进食欲。夏天多吃一些四季豆有消暑、清口的作用。

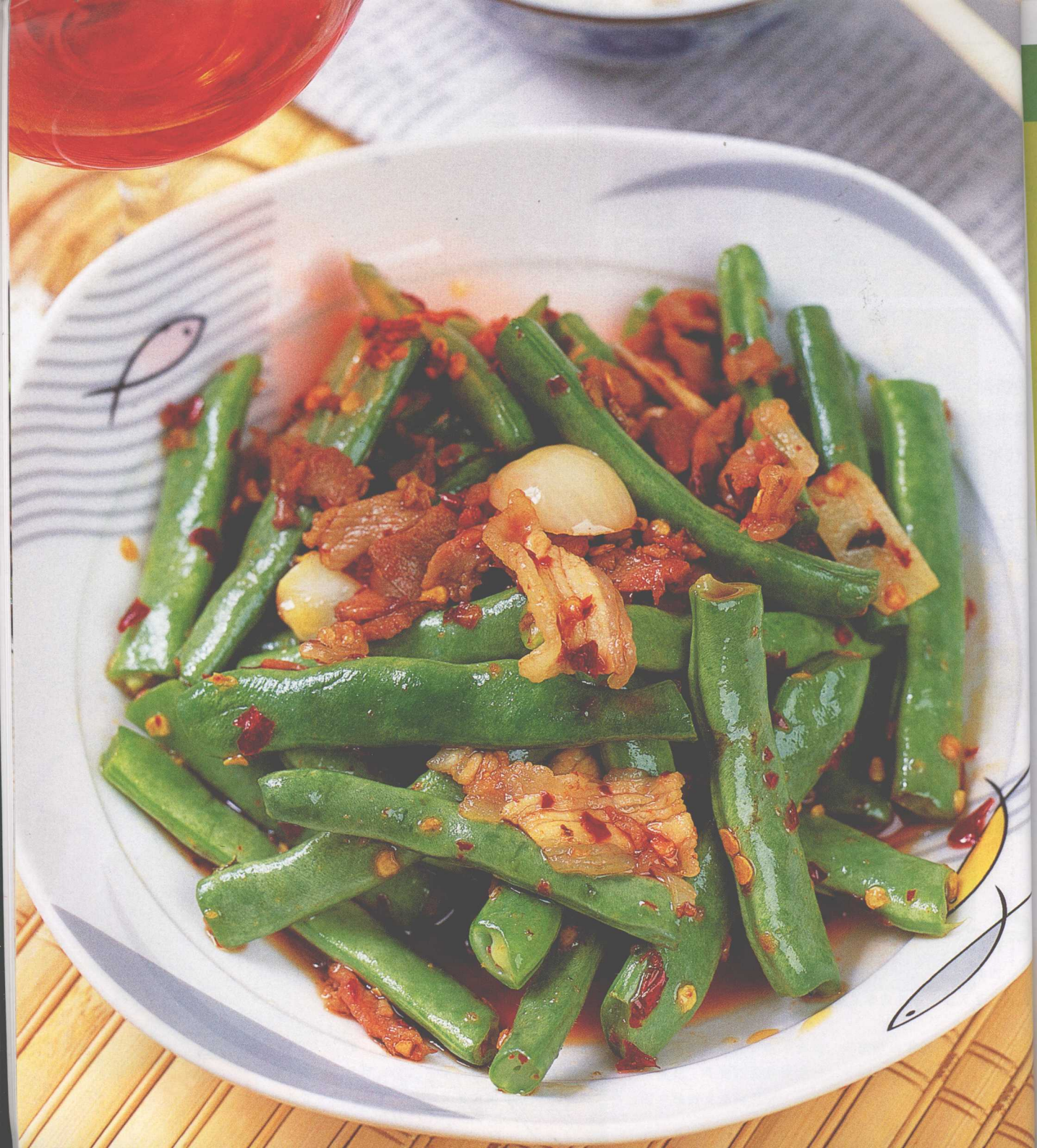
主料 四季豆 250 克。

调料 猪油 40 克，盐 3 克，味精 2 克，蒸鱼豉油 2 克，香油 3 克，红油 3 克，干椒丝 8 克，姜丝 5 克，蒜茸 5 克，鲜汤 25 克。

做法 1. 将四季豆去蒂去筋、清洗干净，切成细丝。

2. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入姜



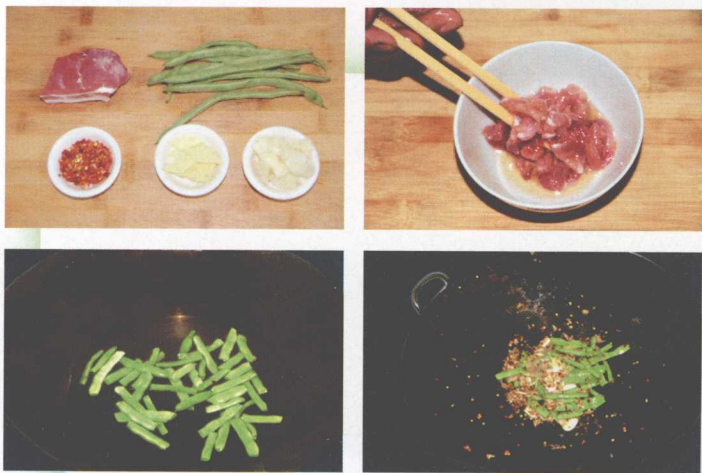


主料 四季豆 150 克，鲜猪肉 100 克。

调料 猪油 40 克，盐 3 克，味精 3 克，酱油 1 克，蒸鱼豉油 3 克，水淀粉 4 克，香油 3 克，干椒末 5 克，蒜片 3 克，鲜汤 30 克。

- 做法**
1. 将鲜猪肉洗净后切成薄片，用少许的盐、酱油、水淀粉抓匀，上浆入味。
 2. 锅内放水烧开，放少许猪油、盐，将四季豆去蒂去筋、洗净后用手摘成 3 厘米长的段，放入锅中焯水至熟，捞出沥干。
 3. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入蒜片和肉片，拌炒至熟后下入四季豆，放盐、味精、蒸鱼豉油、干椒末一起拌炒入味，倒入鲜汤微焖一下，勾水淀粉、淋香油，出锅装入盘中。

温馨提示 香辣脆嫩，下饭菜肴。四季豆摘段后要焯水至熟，以免下锅时难以炒熟。焯水时放油是使四季豆不变色，保持鲜绿色。焯水时放盐则是为了使盐味透入四季豆内。



情报快线

四季豆种子可激活肿瘤病人淋巴细胞，产生免疫抗体，对癌细胞有非常特异的伤害与抑制作用，即有抗肿瘤作用。





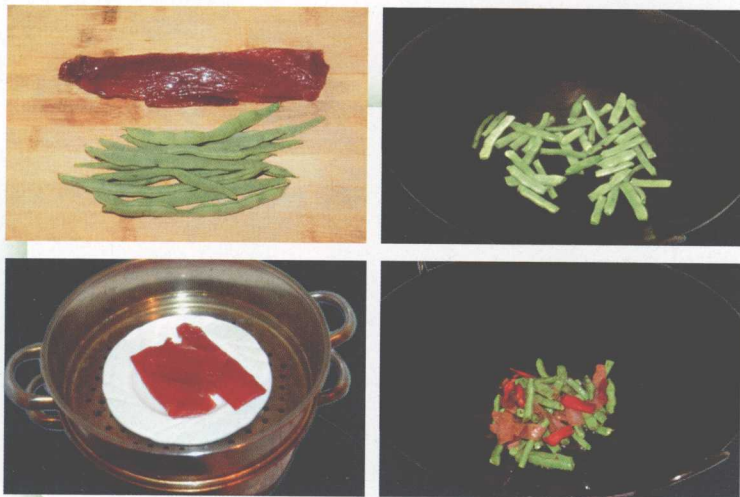
主料 四季豆 200 克。

辅料 瘦肉条 150 克，鲜红椒 5 克。

调料 植物油 40 克，盐 2 克，味精 3 克，辣妹子辣酱 5 克，水淀粉 3 克，香油 3 克，红油 2 克，蒜茸 3 克，鲜汤 20 克。

- 做法**
1. 将鲜红椒去蒂、去籽，洗净后切成条；锅内放水烧开，放少许植物油、盐，将四季豆去蒂去筋、洗净后用手摘成 3 厘米长的段，放入锅中焯水至熟，捞出沥干。
 2. 将瘦肉条入笼蒸 8 分钟，熟软后取出切成 0.2 厘米厚的薄片。
 3. 净锅置旺火上，放植物油，下入蒜茸煸香后，下入四季豆煸炒，放盐、味精、辣妹子辣酱，拌炒入味后下入瘦肉条合炒，放鲜汤、红椒条，微焖一下后勾水淀粉，淋香油、红油，出锅装入盘中。

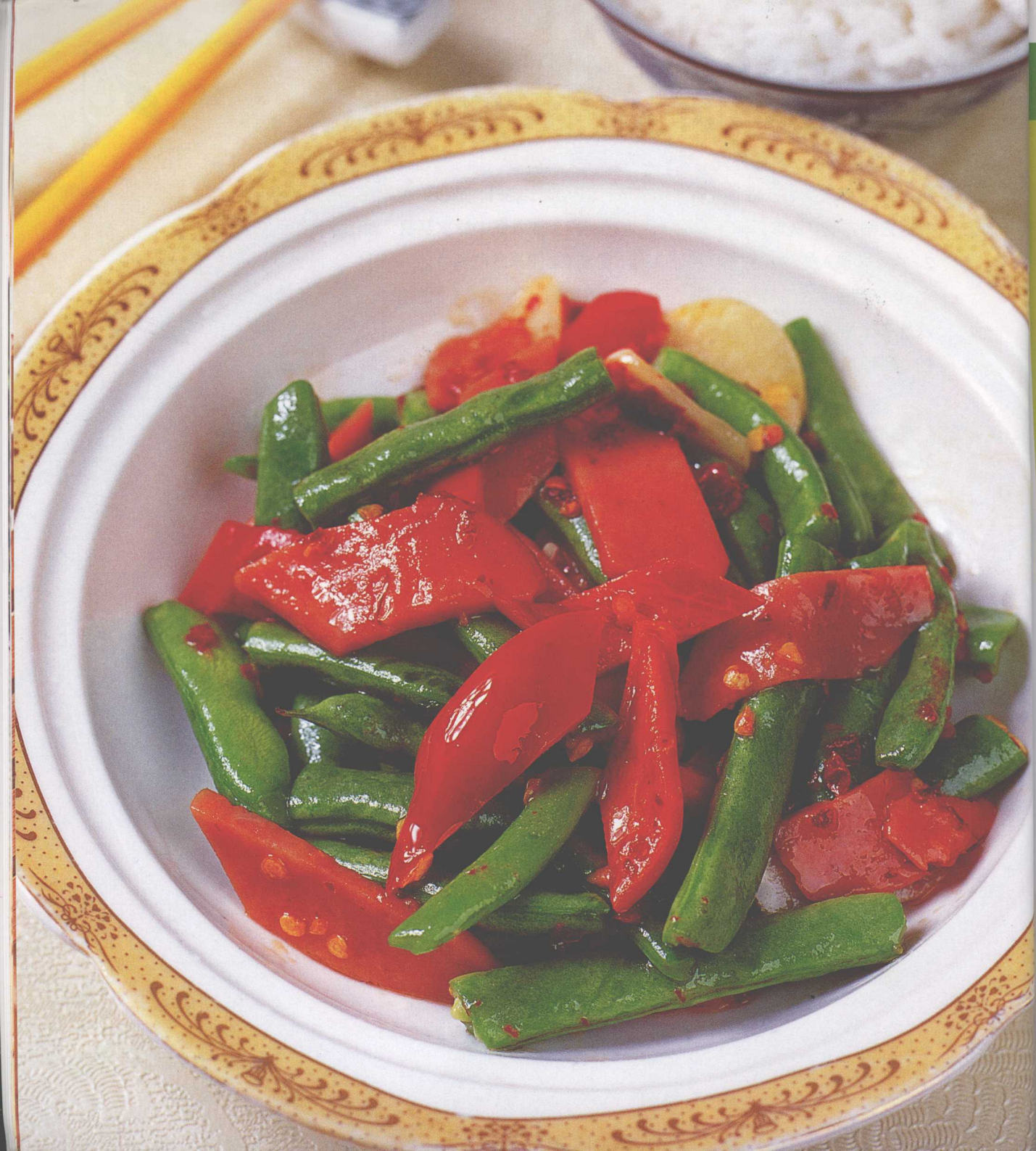
温馨提示 脆辣鲜香。



情报快线

四季豆一般人均可食用，妇女多白带者、皮肤瘙痒者、急性肠炎者、癌症患者、食欲不振者更适合食用，但不适宜腹胀者食用。





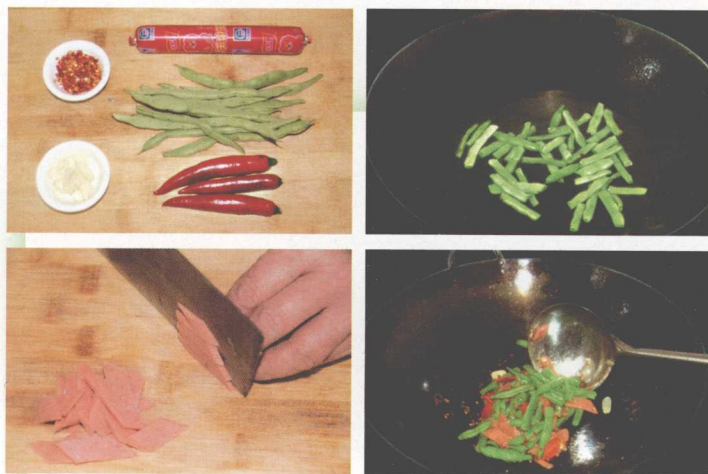
主料 四季豆 200 克，火腿肠 1 根。

辅料 鲜红椒 5 克。

调料 植物油 40 克，盐 2 克，味精 2 克，水淀粉 3 克，香油 3 克，干椒末 3 克，蒜片 3 克，鲜汤 15 克。

- 做法**
1. 锅内放水烧开，放少许植物油、盐，将四季豆去蒂去筋、洗净后用手摘成 3 厘米长的段，放入锅中焯水至熟，捞出沥干。
 2. 将火腿肠切成菱形片，鲜红椒去蒂、去籽、洗净后切成菱形片。
 3. 净锅置旺火上，放植物油烧热后下入蒜片、四季豆，放盐、味精拌炒，随即下入火腿片、鲜红椒片，放干椒末一起合炒入味后倒入鲜汤微焖一下，勾水淀粉、淋香油，出锅装入盘中。

温馨提示 脆嫩香辣，下饭菜肴。



情报快线

选购四季豆时，应挑选豆荚饱满、肥硕多汁、折断无老筋、色泽嫩绿、表皮光洁且无虫蛀痕者。

