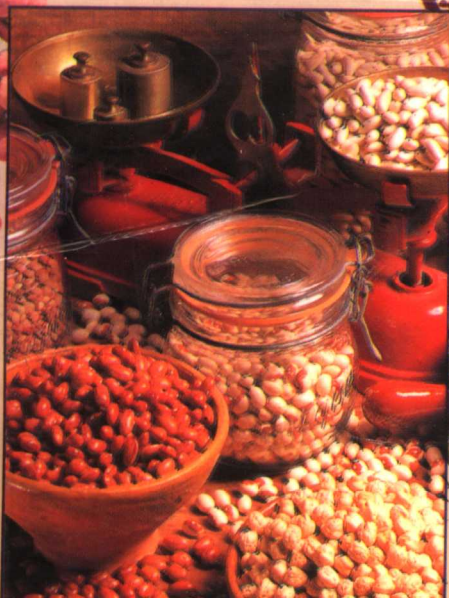


豆类

保健食谱

编著：
罗俊卿
朱 画
曹善福



东出版社

豆类保健食谱

罗俊卿、朱画、曹善福 编著

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码 200233)

新华书店上海发行所经售 江苏常州武进印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 130000

1995年10月第1版 1995年10月第1次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-80613-161-2/TS·99 定价:7.80元

大豆中含丰富的蛋白质。大豆中含丰富的蛋白质。大豆中含丰富的蛋白质。

大豆中含丰富的蛋白质。大豆中含丰富的蛋白质。大豆中含丰富的蛋白质。

大豆中含丰富的蛋白质。大豆中含丰富的蛋白质。大豆中含丰富的蛋白质。

大豆在我国膳食中占有重要地位，大豆的种类很多，主要可分为大豆、杂豆两大类。大豆以皮色可分为黄豆、青豆、黑豆、褐豆、双色大豆等。杂豆可分为绿豆、赤豆、扁豆、菜豆、豌豆等。豆类属荚果植物的种子，含有丰富的蛋白质，其食量一般为20-40%，比禾谷类粮食高2-4倍，比畜、禽食品的肉、蛋也高约1倍左右，故豆类食物有“植物肉”之称。豆类蛋白质不仅含量高，而且质量好。其蛋白质为全价蛋白质，人体所需氨基酸齐全，且接近人体需要的比值，营养价值高，无副作用。因此，豆类在人类植物蛋白质供应中起着重要作用。

豆类食物可以加工成豆芽，如黄豆芽、绿豆芽等，其质地脆嫩，是良好的新鲜蔬菜，经测定，豆芽除保持大豆的营养成分外，还含有丰富的维生素C，每百克豆芽中含406毫克维生素C。把大豆制成豆浆，其蛋白质、铁、钾、维生素A、B₁和烟酸均比牛奶丰富。大豆加工制成的豆制品，如豆腐、百页、豆腐干等除营养成分与大豆相似外，还增加了钙和镁的含量，有利于人体消化吸收。大豆或豆制品经接种霉菌发酵后制成的传统食品，如豆酱、豆豉、腐乳、臭豆腐等，维生素B₁₂显著增加，维生素B₁₂能促进造血机能，在一般食物中含量极少。

豆类食物除有很高的营养价值外，还有很好的保健防病的作用。豆类食品所含的脂肪是植物性脂肪，不含胆固醇，所含的钾、镁较高，而含的钠较低，是高血压、冠心病、高血脂症、

动脉血管硬化患者的理想保健品。黄豆芽中含有一种预防癌症的酶,经常食用,可消除体内致癌物质。豆制品所含碳水化合物较少,是糖尿病和肥胖症患者最为合适的营养保健品。

尽管豆类食品有较高的营养和保健价值,但食用不当或烹饪方法过于单调不仅会影响营养素的消化吸收,而且也会影响食欲。为了指导读者更好地利用和食用豆类,我们特此编著了具有国内外特色风味的豆类保健食谱。本书内容包括:漫谈豆类食物的营养和保健价值;豆菜食谱;豆芽菜谱;豆制品菜谱及水发海货类菜谱。共介绍了近 300 种菜谱,款款新颖,风味各异,营养丰富,烹制方便,是家庭烹饪的好帮手。

由于笔者水平有限,书中难免存在某些疏漏与不足之处,敬请读者予以指教为感!

编著者

1995 年 5 月 15 日

目 录

第一章 漫谈豆类食物的营养和保健价值

豆中上品说豇豆	1
益肾补元讲菜豆	3
补脾和胃数扁豆	4
和中益气属豌豆	6
益气健脾谈蚕豆	7
清热消暑是绿豆	9
清热利水有赤豆	10
豆中之王道大豆	11
补肾抗衰食黑豆	14
冰肌玉质话豆芽	15
豆制品美誉“植物肉”	17

第二章 豆菜食谱

凉拌豇豆	21
泡渍豇豆	22
红油豇豆	22
酱炒豇豆	23
虾子豇豆	23
豇豆炒肉丝	24
菜豆色拉(一)	25

菜豆色拉(二) 26

鲜橙刀豆洋葱色拉 26

凉拌菜豆 27

蒜末菜豆 28

酱炒菜豆 29

豆丝榨菜 29

金钩菜豆 30

菜豆炒肉片 31

甜辣菜豆片 31

菜豆炒玉米 32

核桃仁炒刀豆 33

菜豆煨鸡块 33

茄汁玉米豆塔 34

菜豆汤 36

杂烩菜豆汤 37

杂菜豆米汤 38

香辣刀豆米饭 39

菜豆馅饼 40

菜豆泥沙司 42

扁豆色拉 43

扁豆芥菜色拉 43

白扁豆肉丁菊苣色拉 44

椒油扁豆 45

酱爆扁豆 46

姜汁扁豆 46

三丝扁豆 47

杂烩扁豆 47

菜 目

章一第

章二第

鱼香扁豆丝	蒜茸扁豆	48
香焖白扁豆	蒜苗扁豆	49
白扁豆烤肉	煮肉豆	50
鸡丁扁豆酸辣酱	豆土炒豆	51
罐焖火腿白扁豆	丝肉炒豆	52
白扁豆鲜汤	肉中煎豆	52
白扁豆番茄汤	豆煎蒜苗	53
白扁豆肉丸汤	豆煎肉中	54
白扁豆板肉蛋面汤	肉羊豆煎肉	55
白扁豆洋葱干酪汤	蒜煎豆	56
葡萄干白扁豆汤	蒜煎豆	57
白扁豆山药粥	蒜煎豆	57
茄汁豆葱粉羹	蒜煎豆	58
白扁豆馅饼	蒜煎豆煎肉	59
鱼子酱豆炸馅饼	蒜煎豆煎肉	60
蒜末荷兰豆	蒜煎豆煎肉	61
麻辣荷兰豆	蒜煎豆煎肉	62
荷兰豆炒肉片	蒜煎豆煎肉	62
蒜香豆苗	蒜煎豆煎肉	63
香菇炒豆苗	蒜煎豆煎肉	64
豌豆色拉	蒜煎豆煎肉	64
火腿豌豆色拉	蒜煎豆煎肉	65
豌豆鸡丁色拉	蒜煎豆煎肉	66
海鲜豆米色拉	蒜煎豆煎肉	67
奶油豌豆	蒜煎豆煎肉	68
咖喱豌豆	蒜煎豆煎肉	68
虾仁豌豆	蒜煎豆煎肉	69

豌豆嫩藕	70
豌豆面筋	71
豌豆肉珠	71
豌豆炒土豆	72
豌豆炒肉丝	73
豌豆煨牛肉	73
鸡油鲜菇豌豆	74
茄汁牛肉豌豆	75
罐焖豌豆羊肉	75
豌豆鸡汤	76
咖喱豌豆汤	77
豌豆泥子汤	78
雪利豌豆汤	79
维也纳豌豆泥汤	80
板肉豌豆瓣汤	81
牛肉豌豆瓣汤	81
牛肉土豆豌豆泥汤	82
豌豆炒通心粉	83
豌豆焖羊肉饭	84
豌豆薄饼	85
蚕豆鸡肉色拉	86
腌拌蚕豆	86
蚕豆冬菜	87
川味蚕豆	88
油炸豆瓣	88
豆瓣火腿	89
美味蚕豆	89

雪菜豆瓣酥	90
肉末豆瓣酥	91
奶油茴香豆	91
蚕豆烤牛肉	92
蚕豆鲜汤	93
蚕豆酸汤	94
蚕豆炸饼	94
蚕豆蛋糕	95
焖蚕豆吐司	96
妈咪豆通心粉	97
腊肠豆米布丁	97
熏青豆	99
姜汁毛豆	99
酱瓜毛豆	100
麻辣毛豆	100
干丝毛豆	101
毛豆炒蛋	102
毛豆萝卜干	102
雪菜肉丝毛豆	103
滑炒里脊毛豆	104
清凉青豆	105
青豆烤鲑鱼	105
清凉青豆羹	106
腊八豆	107
五目豆	108
素肉松	108
油酥黄豆	109

五香黄豆.....	稻碾豆	110
茄汁黄豆.....	稻碾豆	110
怪味黄豆.....	豆香面	111
酸辣黄豆.....	肉干	112
笋脯黄豆.....	肉干	112
特色黄豆.....	肉干	113
番茄黄豆蒸大虾.....	肉干	113
黄豆肉丝汤.....	肉干	114
豆豉炒肉丁.....	肉干	115
豆豉炒油豆腐.....	肉干	115
豆米色拉.....	肉干	116
茄汁肉丸黑豆.....	豆青	117
黑豆焖猪蹄.....	豆青	118
黑豆腐皮汤.....	豆青	119
绿豆粥.....	豆青	119
绿豆百合汤.....	豆青	120
绿豆莲子汤.....	豆青	120
绿豆煎饼.....	豆青	121
香辣绿豆.....	豆青	122
赤豆羹.....	豆青	122
酒香豆米羹.....	豆青	123
蜜汁豆泥.....	豆青	124
豆馅饺子.....	豆青	125
炸豆沙饺.....	豆青	126
豆沙梅花包.....	豆青	127
赤豆山药粥.....	肉干	127
赤豆红枣汤.....	豆黄	128

金条豆芽·····	148
糖醋芽菜·····	149
糟油豆芽·····	149
葱油黄豆芽·····	150
三色芽菜·····	150
椒油拌双芽·····	151
雪菜豆芽鲜汤·····	152

第四章 豆制品菜谱

小葱拌豆腐·····	153
香菜拌豆腐·····	153
甜酱拌豆腐·····	154
松花拌豆腐·····	155
香椿拌豆腐·····	155
海鲜拌豆腐·····	156
虾皮豆腐脑·····	156
鲜味豆腐脑·····	157
炆三丁·····	157
茄汁豆腐·····	158
酱汁豆腐·····	159
麻辣豆腐·····	160
怪味豆腐·····	160
家常豆腐·····	161
东坡豆腐·····	162
翡翠豆腐·····	163
珍珠豆腐丸·····	163
“熊掌”豆腐·····	164

枸杞豆腐·····	165
白菜豆腐·····	166
炸溜豆腐·····	166
八宝豆腐·····	167
香素“牛肉”·····	168
肉末酿豆腐·····	168
脆皮豆腐盒·····	169
油炸豆腐排·····	170
一品豆腐·····	171
五星酿豆腐·····	172
豆腐氽白菜·····	173
豆腐煮海蛎·····	173
炒烤虾仁豆腐·····	174
珍珠鲜汤·····	175
豆腐鲫鱼汤·····	175
砂锅炖豆腐·····	176
砂锅什锦豆腐·····	177
冻豆腐炖头尾·····	178
豆腐酸辣汤·····	179
豆腐白菜肉丸汤·····	180
毛豆臭豆腐·····	180
美味臭豆腐·····	181
凉拌干丝·····	182
五香豆腐干·····	182
兰花豆腐干·····	183
卤汁豆腐干·····	184
鲜菇腐干片·····	184

101	蒜苗香干丁	黄豆芽菜	185
101	胡桃香干丁	黄豆菜白	186
101	花生炒三丁	黄豆醋拌	186
101	鸡肉腐干丝	黄豆菜干	187
101	酸菜笋干丝	"肉中"素香	188
101	煮干丝	黄豆猪头肉	188
101	干丝酸辣汤	合黄豆菜	189
101	油豆腐炒素	特黄豆菜	190
101	三色油豆腐	黄豆品一	191
101	油豆腐粉丝汤	黄豆猪头肉	192
101	姜汁百页丝	菜白合黄豆	192
101	咖喱炒百页	融香素黄豆	193
101	炸素扒	黄豆三丝	194
101	炸响铃	豆干素	195
101	炒素蛋	豆干素	195
101	素火腿	黄豆菜	196
101	素三鲜	黄豆菜	197
101	凉拌豆腐皮	豆干素	197
101	美味素鸭	豆干素	198
101	白汁素鸡	豆干素	199
101	番茄烩豆皮	黄豆臭豆干	199
101	豆皮素肉卷	黄豆臭豆干	200
101	栗子素鸡	豆干素	201
101	咖喱素鸡块	干黄豆菜	202
101	素香肠	干黄豆菜	203
101	凉拌腐竹	干黄豆菜	204
101	芹菜拌腐竹	干黄豆菜	204

香辣腐竹.....	205
麻辣腐竹.....	206
香菇腐竹.....	206

第一章

漫谈豆类食物的营养和保健价值

豆中上品说豇豆

豇豆，又称豆角、有饭豇豆、长豇豆等品种，为一年生草本。豇豆原产于非洲，（古代非洲把豇豆作为粮食，不知豆荚也是一种鲜美的蔬菜，至到今日，西非人还是把豇豆作为粮食食用。）后经海路东传至印度进行人工栽培，所以，有人认为印度是豇豆的发源地。我国种植豇豆，历史也很悠久，南北朝的《齐民要术》中就提到了豇豆；唐代的《四时纂要》也撰写过豇豆；明代的《本草纲目》中曾这样记载豇豆：“嫩时充菜，老则收子，此豆可菜，可果可谷，备用最多，乃豆中之上品。”

在国外，阿拉伯人常把豇豆当作是爱情的象征，小伙子向姑娘求婚时，总要带上一把豇豆；新娘嫁到男家，嫁妆里也要放上一些豇豆，以示爱情天长地久。我国民间也有一个有关豇豆的爱情传说。据说，豇豆荚原来是单生的。有一年山洪暴发，一位善良的姑娘正拼命地抢收豇豆种子，忽见一位小伙子抱着一根木头被洪水冲得奄奄一息。那位姑娘把小伙子救起，把豇豆嚼碎，口对口地喂他，使小伙子很快地恢复了健康。此事感动了神农，他亲自作媒，让姑娘和小伙子喜结良缘，并令豇豆成双成对地并生，以示天下有情人终成眷属。

豇豆依其用途分为两类,即长豇豆和短豇豆。长豇豆,荚果长30~90厘米,肉质厚、荚嫩脆香,适于作蔬菜食用。短豇豆,荚短、荚皮薄,纤维多不适于菜用,主要为粮食用豆。豇豆是夏秋季节上市量大的蔬菜之一,且供应期长,人们在烹制方面有不少的方法,使之常食不厌。如将嫩豇豆在沸水中焯一下,既消毒、又断生,之后,撒上精盐、淋上香油等调料拌匀,其色泽翠绿,清香脆嫩、食之爽口。用嫩豇豆经盐水作短期泡制后食用,其色泽鲜黄、脆嫩微酸,开胃增食,配以肉丝、鸡丝、肚丝等炒食,味道更加鲜美。江浙一带喜欢用稍老的豇豆烧肉,其味别有风味。四川人喜欢用辣椒、肉末爆炒豇豆,其味也极美。干豇豆同米、面混合可制成多种食品,如豇豆粥、豇豆饭、豇豆糕、豇豆沙糕,也可用作糕点的馅料,同样有特殊的豆香。豇豆水煎服,用以治疗糖尿病,用豇豆冰糖煨水服,以治盗汗,用生豇豆细嚼咽服,以治食积、腹胀、嗝气;用豇豆豆粒研末用酒送服,以治血尿,把豇豆煮至半熟,连同豆汤一起炖鸡吃,有补益肾虚的作用,也可治疗遗精。

豇豆的营养成分与菜豆差不多,维生素C含量较为丰富,每百克为22毫克。干豇豆含蛋白质较多,每百克为24.1克,脂肪2克,碳水化合物53.3克。另外还含有丰富的胡萝卜素、维生素B₁、B₂及矿物质等,是一种营养丰富的保健食品。但气滞便秘者不宜食用。