

好豆，好味，好健康  让你大饱口福的“豆”美食！



扫一扫看视频学做
“豆”美食



绝对“豆”美食

甘智荣 ©主编

3 豆类新鲜法则
具有该品种固有的色泽，
颗粒饱满且整齐均匀，
无破损，无缺损，牙咬
豆粒，发音清脆成碎粒，
具有正常的香气和口味。

2 豆豆含有的营养素
维生素B₁、蛋白质、膳
食纤维、不饱和脂肪酸、
胡萝卜素、B族维生素、
钙、钾、镁。

1 豆类的营养价值
提供优质的植物蛋白，
热量高，脂肪含量低，
不会损伤肠胃的高纤
美味。

豆类菜清爽脆嫩、豆制品嫩滑软烂，
滋味诱人，天天都有好口福！

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



绝对“豆”美食

甘智荣 ◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

绝对“豆”美食 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5388-9025-9

I. ①绝… II. ①甘… III. ①豆制食品—菜谱 IV.
①TS972. 123. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第233350号

绝对“豆”美食

JUEDUI DOU MEISHI

主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 10
字 数 120 千字
版 次 2016年12月第1版
印 次 2016年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9025-9
定 价 32.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CONTENTS

PART

1

美味难挡“豆”来袭

所有人都可以吃，“豆”是营养多	002
挑“豆”方法大公开	004
巧贮存，买一次吃一季	005
各式吃法数“豆”多	006
吃“豆”也要讲科学	008

PART

2

最常吃的豆，快到碗里来

黄豆	012
冬瓜黄豆怀山排骨汤	013
风味茄汁黄豆	015
黄豆文蛤豆腐汤	017
绿豆	018
绿豆红薯豆浆	019
桂花绿豆藕片	021
小丸子麦仁绿豆沙	023

红豆

024

红豆牛奶冰棒

025

椰奶红豆糕

027

红豆薏米苹果粥

029

黑豆

030

黄瓜丁拌黑豆

031

韩式煮黑豆

033

黑豆炖猪蹄

035

豌豆

036

豌豆虾丸汤

037

豌豆甜椒浓汤

039

火腿豌豆沙拉

041

毛豆

042

香菇毛豆油面筋

043

韩味大虾焖毛豆

045

PART

3

想换新花样，试试这些豆

蚕豆

048

香浓蚕豆蒸排骨

049

枸杞拌蚕豆

050

红腰豆

052

红腰豆鲫鱼汤

053

CONTENTS

红腰豆沙巴翁	055
白扁豆	056
杂豆鲜蔬沙拉	057
白扁豆莲子龙骨汤	059
赤小豆	060
赤小豆玫瑰饮	061
葛根赤小豆黄鱼汤	062
眉豆	064
花生眉豆煲猪蹄	065
薏米眉豆冬瓜汤	067
白芸豆	068
芸豆赤小豆鲜藕汤	069
陈皮蜜渍芸豆圣女果	071
鹰嘴豆	072
香酥鹰嘴豆	073
咖喱双丁鹰嘴豆	075

PART

4

这些也是豆！营养更丰富

豆角	078
胡萝卜炒长豆角	079
鸡翅烧豆角	080
剁椒干豆角蒸肉	082

四季豆	084
蒸四季豆杯	085
四季豆烧排骨	086
榄菜四季豆	088
荷兰豆	090
荷塘小炒	091
蜜桃荷兰豆沙拉	093
刀豆	094
刀豆炒腊肠	095
猕猴桃刀豆沙拉	097
豆芽	098
韭菜豆芽蒸猪肝	099
豆芽鸡蛋早餐饼	101
豆芽醒酒汤	103
豆苗	104
豆苗豆腐榨菜汤	105
豆苗炒培根	107

PART

5

豆豆大变身，风味真独特

豆腐	110
苦瓜榨菜豆腐沙拉	111
私房酿豆腐	113
雪里蕻炖老豆腐	115

CONTENTS

豆腐皮 116

川味豆腐皮丝 117

豆腐皮金针菇卷 119

豆干 120

豆干拌香菇 121

老干妈炒豆干藕丁 123

腐竹 124

腐竹板栗猪肚汤 125

虎皮鹌鹑蛋烧腐竹 127

豆浆 128

法式豆浆蘑菇浓汤 129

猪肉蟹味菇煮豆浆 131

豆浆猪猪包 132

豆瓣酱 134

豆瓣酱炒脆皮豆腐 135

豆瓣酱烧鲈鱼 137

黄豆酱 138

黄豆酱焖羊排 139

黄豆酱烧茄子 141

豆腐乳 142

南乳墨鱼花 143

腐乳五花肉 145

豆豉 146

牛肉豆豉炒凉粉 147

豆豉蒸排骨 149

纳豆 150

豆苗秋葵纳豆汤 151

纳豆味噌汤 152



PART

1

美味难挡『豆』来袭

豆类是营养、均衡的膳食不可缺少的部分，能够为人提供多种营养成分。本章就告诉大家如何挑选、储存新鲜优质的豆类食材，以及豆类在烹饪、食用过程中需要注意的问题。

所有人都可以吃，“豆”是营养多

豆类的营养价值

1. 提供优质的植物蛋白

食物中的蛋白质分为动物蛋白和植物蛋白，前者来源于猪肉、牛肉、羊肉、鱼类及海鲜等食材，后者则可从植物类食材中获取，可以弥补动物蛋白的不足。其中豆类所含的蛋白质，不论从数量还是质量上说，都是最优质的植物蛋白，能提供最完全的量和比例适当的必需氨基酸谱，合成人体蛋白质的利用率高，产生代谢废物少。

2. 热量高，脂肪含量低

豆类中的代表黄豆素有“植物肉”的美称，它既能为人体提供足够的热量和蛋白质，同时脂肪含量又很低，兼具肉类的营养与植物类食材的健康，大部分豆类都具有这种优点。豆类中的脂肪主要为不饱和脂肪酸，对人体非常有益。

3. 不会损伤肠胃的高纤美味

膳食纤维是一种不会被人体吸收的多糖，它能够促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道，具有防止便秘、促进排毒的作用。豆类是理想的高纤食物，以黄豆为例，其糖类含量为20%~30%，有一半是膳食纤维。与同样富含膳食纤维的蔬菜、水果相比，豆类的性质温和，不偏寒凉，不易损伤肠胃。



一粒豆豆，你能吃到的营养素

维生素E

是一种强效抗氧化剂，能滋润皮肤、延缓衰老、增强抗病能力。

蛋白质

人体维持生命活动必需的营养素，也是代谢活动不可缺少的酶的主要成分。

膳食纤维

被称为“肠道的清洁工”，可以帮助人体排出毒素和废物。

不饱和脂肪酸

具有调节血脂的作用，能预防动脉硬化、心脑血管疾病。

胡萝卜素

可以维持眼睛和皮肤的健康，改善视力，防止皮肤粗糙。

B族维生素

参与能量代谢，能增强体力，并有舒缓情绪的作用。

钙、钾、镁

人体不可或缺的矿物成分，能维持人体生理代谢及精神的正常。



挑“豆”方法大公开

豆类新鲜法则

- 1 看豆子色泽：**好的豆类具有该品种固有的色泽，颜色自然、鲜艳有光泽的是好豆；若色泽暗淡，无光泽则为劣质豆。
- 2 看质地：**颗粒饱满且整齐均匀，无破瓣，无缺损，无虫害，无霉变，无挂丝的为好豆；颗粒瘦瘪，不完整，大小不一，有破瓣，有虫蛀，霉变的为劣质豆。
- 3 看豆子干湿度：**牙咬豆粒，发音清脆成碎粒，说明豆类干燥；若发音不脆则说明豆类潮湿。
- 4 闻香味：**优质豆类具有正常的香气和口味；有酸味或霉味者质量较次。

豆类“易容术”巧识破

- 1** 正宗的豆类闻起来有一种豆类的特殊香味，如果是经过染色的豆类，闻起来会有一些染料或其他化学物质的味道。相比于其他的豆类，黑豆染色后所发出的味道更加刺鼻，挑选时可以抓一把凑近了仔细闻。
- 2** 取适量的黑豆，放在一个容器里，在里面倒入适量的白醋，然后进行搅拌，搅拌后白醋变成红色的是真黑豆，白醋基本无反应、不变色的是假冒黑豆。



巧贮存，买一次吃一季



1 将豆类倒入滤网中，连滤网一起放入沸水中，搅拌半分钟，使豆子表面的虫子和虫卵被杀死，然后立即倒入冷水中，再将豆子放在阳光下摊开，暴晒至全部干透后，装入密封盒或密封罐中，也可以装进洗净晾干的塑料可乐瓶中，注意瓶中应绝对无油无水。最好用小瓶分装，避免反复开启。

2 再检查一遍，把明显的坏豆子挑出来，然后在密封盒中放入几瓣大蒜，将容器密封即可。经过这样处理的豆子，发芽力和食用均不受到影响，存放时间却大大延长。

各式吃法数“豆”多

煲汤

各种干豆类都适合煲汤，如黄豆、黑豆、白眉豆、红腰豆，搭配猪龙骨、猪扇骨、猪蹄等，清润滋养，浓香诱人，能够帮助人体均衡地获取动物蛋白与植物蛋白。此外，红豆、绿豆还适合做成风味十足的甜汤。

炒食

豆类经过炒食后会变得异常酥脆，吃完后口齿留香，是令很多人欲罢不能的美味。炒黄豆、青豆时根据自己的口味加入椒盐粉、蒜、芥末等调味料，就能轻松变成一道可口的风味小零食。

煮粥

煮粥时放些豆子会更有营养，米的主要成分为糖类，加入豆类可以补充蛋白质及膳食纤维的不足，粥的味道也更加香浓。表皮比较硬的豆类，如白芸豆等特别适合煮粥食用，有健脾祛湿的作用。

蒸食

蒸食可以有效地“锁”住食物原有的风味和营养成分，尤其适合烹制味道很“鲜”的豆类，如鲜蚕豆等。加入肉类一起蒸制，还能让豆类充分吸收肉汁，味道更佳。



油炸

油炸蚕豆口感酥脆，是男女老幼都喜欢的美味，此外还有很多美味的油炸豆制品，如豆腐泡、炸腐竹等。由于豆类及豆制品富含蛋白质，经油炸制后会变得异常香美。



打浆

不仅黄豆可以磨豆浆，各种豆类都可以用同样的方法制成豆浆饮用，味道各有特色，如香浓的鹰嘴豆浆、清爽的绿豆浆、稠滑的红豆浆、醇香的黑豆浆等。



腌制

豆类的吸水性很强，因此适合腌制后食用。醋泡黑豆就是一道传统的养生美食，具有降低血压、减肥、美白、治疗便秘、解毒和抗感冒等多种保健作用，是食疗佳品。



做馅料

豆类蒸熟后质地会变得很绵软，入口“沙沙的”，将其碾压成泥状，加入白糖，就成了可以制作多种点心的馅料，可用来制作豆沙包、绿豆饼等小吃。



吃“豆”也要讲科学

干豆类

①炒豆美味不宜吃多

炒豆、油炒豆虽然味道香美，但其性温燥，难于消化，多食之后可引起食积、腹胀、口燥、便秘，脾胃虚弱者不宜多吃。

②黄豆熟了才安全

黄豆中含有胰蛋白酶抑制剂，容易引起恶心、呕吐、腹泻等症状，但这种胰蛋白酶抑制剂可被高温分解破坏掉，故食用时应将黄豆高温煮烂，以利于消化吸收。



新鲜豆类

①不吃“老”四季豆

四季豆含有皂苷、皂素、胶蛋白酶抑制剂，这些物质对细胞膜有刺激性，且能破坏红细胞，并能刺激胃肠道，引起胃肠道局部充血、肿胀及出血性炎症。烹饪时必须加热至100℃以上，使四季豆彻底煮熟，才能将毒素破坏。老四季豆中的“毒素”含量较多，最好不要购买和食用。此外，把四季豆的两头择掉也能减少毒素。

②无根豆芽不能买

如果仔细观察豆芽，会发现豆芽下端有一节黑黑细细的须根，这样的豆芽可以放心食用。无根豆芽虽然长得“漂亮”，但在生长过程中很可能喷洒了除草剂，而除草剂一般都有致癌、致畸、致突变的作用。



豆浆和豆制品

①豆浆煮沸才能喝

豆浆中含有两种有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸。豆浆在煮的过程中容易冒泡，这会让人误以为已经“沸腾”，实际上还没熟，这一点务必要注意。



②豆腐最好别“单身”

豆腐当中的蛋白质含量虽然很高，但是它的蛋白质中有一种人体必需的氨基酸——甲硫氨酸的含量偏低，由此一来，它的营养价值就大打折扣了。所以专家建议最好将豆腐与其他动植物食物一起烹饪，比如在豆腐中加入各种肉末，或是用鸡蛋裹豆腐油煎。



③吃豆制品要有度

豆制品中含有丰富的钙质，对补充人体钙质是有益的。但是，如果血钙含量过高，则会妨碍锌的吸收。缺锌则可导致发育迟缓、饮食无味、厌食，还会影响记忆力，并容易染患感冒、肺炎、口腔溃疡及地图舌等病症，因此不宜长期单一食用豆制品。

