



Dou Shi Hao Cai 豆是好菜

豆类世界很缤纷，豆生活正流行！

黄蓓◎编著

让你大饱口福的豆美食！



同步视频



码上扫

吉林科学技术出版社

还是 好菜

黄蓓◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆是好菜 / 黄蓓编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5578-1487-8

I. ①豆… II. ①黄… III. ①豆制品—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270123号

豆是好菜

Dou Shi Hao Cai

编 著 黄 蓓
出 版 人 李 梁
责任编辑 张恩来
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1-6 000册
版 次 2017年3月第1版
印 次 2017年3月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1487-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



作者简介



黄蓓：时尚达人，美食撰稿人，摄影师。热爱生活，用镜头记录美好瞬间，对于吃的、玩的、有趣的会拍照记录、码字随笔。爱生活、爱厨房、爱分享是其对生活的主张，希望能够通过自己的双手和镜头，把最爱的美味、美景与朋友分享。

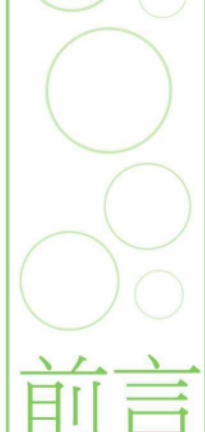
编委会

编委会成员（排名不分前后）：

黄 蓓 刘学斌 王冬梅 韩密和 蒋志进

高玉才 张明亮 张 杰 李光健 崔晓冬

窦凤彬 赵 军 朱 琳 邵志宝



前言

豆类是营养、均衡膳食不可缺少的部分，能够为人体提供多种营养成分。豆类品种很多，分类也比较繁杂，但是不管怎样，豆类中的每一员都有着举足轻重的作用。无论是鲜豆类的毛豆、豌豆，还是干豆类的黄豆、绿豆、红豆，以及豆制品中的豆浆、豆腐等，它们都有着自己的作用和功效，对人们的健康意义远比肉禽类大很多。

近年来各种豆类及制品的营养和功效越来越受到大众的认识，也正在成为一种时尚被不同年龄段的人们所追捧。越来越多的人开始自己磨豆浆、自己做豆花、自己做豆腐菜等。

《豆是好菜》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配上多幅彩图加以分步详解，可以使您抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜。另外对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

或许是太多繁复的食物充斥在我们的生活中，很少再能静下来温习那些最根本的食物、营养以及味道。但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，加工制作各种美味的豆类菜式，也让生活变得多姿多彩。

目录

contents

豆类小百科

豆的种类/干豆类、鲜豆类、豆制品…9

豆类介绍/黄豆、蚕豆…10 绿豆、红豆、黑豆…11

四季豆、豌豆、豇豆…12 毛豆、豆芽、豆苗…13

豆腐、豆浆…14 豆腐皮、豆腐干、腐竹…15

粉皮、粉丝…16 酱油、豆豉、豆瓣酱…17

豆类小窍门

保存鲜豌豆小窍门…18 焯豆菜不要放碱…18

蚕豆入菜有窍门…18 四季豆巧去豆腥…18

大豆不宜生炒食用…19 大豆杂豆不宜与果品混放…19

红豆粥要加少许盐…19 勿用铁锅煮绿豆…19

豆腐巧搭配，营养更丰富…20 食用豆腐别过量…20

豆腐保鲜小巧门…20 巧切豆腐干…21

豆制品腥味去除…21 太绿的粉皮假货多…21

豆腐干制作窍门…21 腐竹宜用温水涨发…21

第一章



豆是爽口冷菜

凉拌三丝	25	拌豆腐丝	32
豆干嫩香芹	26	菠菜干豆腐	34
油辣腐干贡菜	27	豆腐白菜心	35
炝拌豆芽	28	三丝素鸡	37
葱油黄豆芽	30	黄瓜拌豆干	38
黄瓜干豆腐	31	香卤豆腐	39

鸡丝凉皮	41	皮蛋豆腐	48
芝麻凉皮	42	椿芽蚕豆	50
秘制拉皮	43	糟卤蚕豆粒	51
炆香菜豆腐	44	干豆腐肉卷	53
卤素鸡豆腐	46	凉拌豆苗	54
雪菜拌豆腐	47	蹄筋拌豆芽	55

第二章

豆是美味热菜

鱼香豆腐	59	酥炸豆腐丸	85
八宝豆腐	60	肉末蒸豆腐	87
番茄豆腐	61	培根回锅豆腐	88
剁椒蒸豆腐	62	豆腐烧蟹棒	89
黄金豆腐	64	白豆烧凤爪	91
富贵豆腐	65	香卤豆干茄	92
素烧豆腐	66	咸鱼炒豆芽	93
虾米豆腐	68	腊味炒青豆	94
蒸香辣豆腐	69	雪豆烧猪蹄	96
金银豆腐包	71	牛肉碎炒豆干	97
煎酿豆腐	72	青豆肉末烧豆腐	98
香菇豆腐饼	73	XO酱豆腐煲	100
麻婆豆腐鱼	75	酥炸脆豆腐	101
油豆腐酿肉	76	尖椒干豆腐	103
香煎羊肉豆皮卷	77	葱烧豆干	104
虾仁豆腐	78	豇豆炒豆干	105
香菇烧豆腐	80	油豆腐炒韭菜	107
鲜贝冻豆腐	81	绿豆芽炒芹菜	108
农家焖豆腐	82	香辣豆芽榨菜	109
洋葱豆腐饼	84	豆芽炒粉条	110



豆芽爆海贝·····	112	家常焖冻豆腐·····	119
黄豆芽炒雪菜·····	113	什锦豌豆·····	120
鲜虾豆腐皮·····	114	豆皮苦苣卷·····	121
双豆茶香排骨·····	116	鸡刨豆腐·····	123
豆苗炒虾片·····	117		

第三章 豆 是 营 养 汤 羹

五彩豆腐羹·····	127	蛋黄豆腐·····	143
豆泡白菜汤·····	128	发菜豆腐汤·····	144
西施豆腐羹·····	129	菊香豆腐煲·····	145
素三鲜豆腐·····	130	小白菜炖豆腐·····	146
泡椒咖喱豆腐·····	132	什锦腐皮汤·····	148
菇耳豆腐汤·····	133	豆芽排骨汤·····	149
丝瓜芽豆腐汤·····	134	海味白菜干豆腐·····	150
双冬豆皮汤·····	136	五豆汤·····	152
奶汁豆腐·····	137	干贝豆腐汤·····	153
雪菜小鱼炖豆腐·····	139	酸辣豆皮汤·····	155
豆腐松茸汤·····	140	豆腐什锦煲·····	156
米椒豆苗鱼骨汤·····	141	双椒豆腐煲·····	157

第四章

豆是小食饮品

石板豆腐·····	161	椰奶清补凉	177
拔丝豆腐·····	162	布丁红豆沙·····	178
饭酥虾仁豆腐·····	163	红参绿豆沙·····	179
五香毛豆·····	164	防暑三豆饮·····	180
红花豆芽粥·····	166	菠萝红豆沙·····	182
豆浆甜粥·····	167	香滑绿豆沙·····	183
南瓜杂豆饭·····	168	凉薯薏米红豆饮·····	184
五彩杂豆饭·····	170	香蕉豆芽汁·····	186
豌豆烤饭·····	171	核桃紫米黑豆浆·····	187
黄豆牛肉酱·····	173	红豆南瓜饮·····	189
豆面糕·····	174	双瓜绿豆浆·····	190
豆面枣窝头·····	175	黄豆芝麻浆·····	191





我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要几周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加免疫力，降低患病的概率。因此，很多营养学家建议，用豆类食品代替一定量的动物性食品，是解决部分人群营养不良和营养过剩双重负担的好方法。

豆类蛋白质含量高、质量好，其营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白。豆类氨基酸的组成接近于人体的需要，是我国人民膳食中蛋白质的良好来源。豆类所含的脂肪以大豆为最高，因而可作食用油的原料；其他豆类含脂肪较少。豆类含糖量以蚕豆、红豆、绿豆、豌豆含量较高，为50%；大豆含糖量较少，约为25%，因此，豆类供给的热量也相当高。豆类中维生素以B族维生素为最多，比谷类含量高。此外，还含有钙、磷、铁、钾、镁等，是膳食中难得的高钾、高镁、低钠食品。

★ 豆的种类 ★

豆类又称豆子、豆类植物等，在学术上都是属于豆科类的植物，其品种很多，分类也比较繁杂。这里我们从商品角度，把豆类分为干豆类、鲜豆类、豆制品等。其中干豆类又可细分为大豆、杂豆；鲜豆类可细分为种子、豆荚、豆芽、豆苗等；豆制品又可以分为发酵性豆制品和非发酵性豆制品等。

另外根据豆类的营养素种类和含量也可将豆类分为两大类。一类以黄豆为代表的高蛋白质、高脂肪豆类；另一种豆类则以碳水化合物含量高为特征，如绿豆、红豆、鲜豆、豆制品等，不但可做菜肴，而且还可以作为调味品的原料。

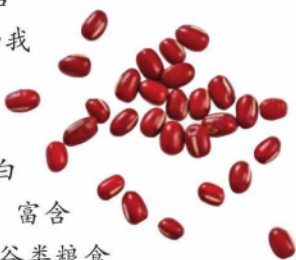


干豆类

说到干豆，很多人可能会马上想到黄豆。其实干豆又称大豆，其不仅仅包括黄豆，还包括黑豆、青豆等；另外干豆还包括各种杂豆，比如我们平时见到的绿豆、红豆、小豆、芸豆等。

通常，杂豆的淀粉含量达55%，而脂肪含量只有2%，所以常被并入粮食类中。杂豆的蛋白质含量一般都在20%以上，蛋白质的质量较好，富含赖氨酸，但是蛋氨酸不足，因此可以很好地与谷类粮食配合食用，发挥营养互补作用。

与杂豆相比，大豆具有较高的脂肪含量，为15%~20%，其中不饱和脂肪酸占85%，且消化率高，还含有较多磷脂；大豆蛋白质含量也较高，为35%~40%，除蛋氨酸外，其余必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，与杂豆一样富含赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。



鲜豆类

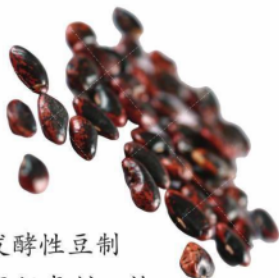


鲜豆又称豆类蔬菜，是我们生活中常见的蔬菜类种。鲜豆是没有完全成熟的豆类种子，品种如毛豆、豌豆等；而豆芽是干豆浸泡后萌发的嫩芽；豆荚则是豆子还没有长成时的幼嫩果实，品种有四季豆、长、荷兰豆、扁豆等。

大部分人只知道鲜豆含有较多的优质蛋白和不饱和脂肪酸，矿物质和维生素含量也高于其他蔬菜，却不知道它们还具有重要的药用价值。中医认为，鲜豆性平，有化湿补脾的功效，对脾胃虚弱的人尤其适合。但是，根据鲜豆种类的不同，它们的食疗作用也有所区别。

豆制品

豆制品是以大豆、小豆、绿豆、豌豆、蚕豆等豆类为主要原料，经加工而成的食品。大多数豆制品是由大豆的豆浆凝固而成的豆腐及其再制品。豆制品主要分为两大类，即发酵性豆制品和非发酵性豆制品。发酵性豆制品是以大豆为主要原料，经微生物发酵而成的豆制品，成品如腐乳、豆豉、豆酱、酱油等；非发酵性豆制品是指以大豆或其它杂豆为原料制成的豆腐，或豆腐再经卤制、炸卤、熏制、干燥的豆制品，如豆腐、豆浆、豆腐丝、豆腐皮、豆腐干、腐竹、素火腿等。



豆类介绍



黄豆为豆科大豆属一年生草本植物，原产中国，当时的许多重要古书如《诗经》《荀子》《管子》《墨子》《庄子》里，都是菽粟并提，其中的“菽”即为现在的黄豆，约有五千年的栽培历史，在公元前开始向世界各地传播，现在已遍布世界各地。

黄豆在豆类中营养价值非常高，有“豆中之王”的美称，含有蛋白质、脂肪、铁、磷、钙及维生素A、C、B族维生素等，其中所含铁质不仅量多，而且易于被人体吸收和利用。

黄豆的用途非常广泛。黄豆直接烹制菜肴，一般可用烧、闷、炖、煨和煮等方法成菜，也可制作成各种口味的小菜上桌；黄豆磨制成黄豆粉，可以制作多款小吃、糕点等。

此外由黄豆加工而成的其他制品和调味品也有很多，如黄豆酱油、黄豆大酱、黄豆油、黄豆饼、豆浆、豆腐、腐竹、豆腐皮等等。

蚕豆为全球栽培种植比较普遍的豆类农作物，一年或两年生草本植物，起源于亚洲西南和非洲北部，栽培历史悠久。我国蚕豆相传为西汉张骞自西域引入。《本草纲目》称蚕豆“豆荚状如老蚕”，故名，另一说法是蚕豆的豆荚成熟时正当春蚕上簇之时，故名蚕豆。



蚕豆中含有的卵磷脂是人类大脑和神经组织的重要组成成分，同时还富含胆碱，十分益于增强记忆力。如果你正在应付考试或从事脑力工作，适当进食蚕豆会有一定功效。

蚕豆中的蛋白质和碳水化合物的含量比多数其他豆类要高，另外还含有多种矿物质和微量元素，有益气健脾、利湿消肿等功效。

绿豆中以蛋白质和碳水化合物最为丰富，脂肪含量较少，此外还含有一定量的铁、磷、钙和胡萝卜素、烟酸等维生素，这些物质对促进和维持人体的各种不同类型生理机能都有一定的作用，并且有清热解暑、利尿消肿、润喉止渴、明目降压等功效。



绿豆是我国传统豆类食物，一年生草本植物。绿豆原产印度、缅甸一带，现主要分布于我国、印度、伊朗及东南亚各国，非洲、欧洲、美洲有少量栽培。我国绿豆的主要产区集中在黄河、淮河流域平原的河南、河北、山东、安徽等省。

红豆



红豆为两年生草本植物，虽然名为红豆，并不表示其粒色只为红色。红豆的粒色除了常见的红色外，还有白色、杏黄色、绿色、褐色、黑色、花斑和花纹等多个品种。

红豆颗粒含蛋白质19%~22%，并有多种维生素和丰富的钙、磷、铁等元素，但营养成分不如大豆，有行水清热、消肿、排脓等药用功效，主治水肿、脚气、热毒痈肿等症。

红豆是非常适合女性的食物，因为其铁质含量丰富，具有很好的补血功能。不管是针对怀孕妇女产后缺乳情形的改善，或是一般女性经期时不适症状的纾解，时常喝一碗暖暖的红豆粥，有比较好的补益功效。

黑豆原产我国，豆科草本植物大豆的黑色种子。黑豆之前在我国主要用于牲畜饲料，近年来，由于黑豆所含的营养价值被人们所了解，现在已日渐被人们所重视，成为具有食疗保健功效的食材。



四季豆富含蛋白质、多种氨基酸，可健脾胃，增进食欲。夏天多吃一些四季豆，有消暑、清口作用。

四季豆有较高的营养和药用价值，而且其含钠量非常少，是心脏病、高血压者比较理想的豆类蔬菜。



四季豆

四季豆为一年生缠绕草本植物，为家庭中常见的豆类蔬菜之一。四季豆起源于美洲中部和南部地区，明朝后期被引种进我国，明朝李时珍《本草纲目》和清朝《三农记》均有记载，现四季豆在我国南北各地也均有种植，一年四季均有上市。



豌豆

豌豆原产于埃塞俄比亚、高加索南部及伊朗等地，后传到世界各地。我国豌豆栽培历史比较悠久，历代文献中均有栽培、食用豌豆的记载，李时珍在《本草纲目》称“其苗柔弱宛宛，故得豌豆名”。现我国各地均有栽培，但豌豆嫩荚以江南各省较普遍。

豌豆与一般蔬菜有所不同，其所含的赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎，增强新陈代谢的功能，有清肠的功效。

豌豆以及豌豆的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，可以分解亚硝胺，具有抗癌、防癌的作用。

豇豆又称长豇豆、角豆、长等，为一两年生缠绕草本植物，起源于非洲东北部和印度。我国为豇豆的第二起源中心，明代已广泛栽培，公元前3世纪传入欧洲，16世纪传到美洲，现广泛分布于世界各地。

豇豆



豇豆为夏秋时节常见蔬菜，鲜嫩的豆荚既可单炒，又可凉拌、烧烩等，另外可制成酸豇豆、豇豆干、腌豇豆和泡菜。



毛豆

毛豆又称菜用大豆等，是大豆作物中专门鲜食嫩荚的蔬菜用大豆。新鲜毛豆的豆荚较硬实，每荚有2~4粒鲜豆。毛豆的颜色应是绿色或绿白色，豆上有半透明的种衣紧紧包裹(种子周围白色膜状物)，用手掐有汁水流出。

毛豆既富含植物性蛋白质，又有非常高的钾、镁元素含量，维生素B族和膳食纤维特别丰富，同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分，对于保护心脑血管和控制血压很有好处。此外，夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成营养不良、体能低落、容易中暑等情况。

豆芽是黄豆、绿豆、黑豆等经加工处理发出的嫩芽，是一种营养丰富的豆类蔬菜。传统的豆芽是指黄豆芽，后来市场上逐渐开发出黑豆芽、蚕豆芽等。



豆芽

虽然豆芽均性寒味甘，但功效不同。绿豆芽容易消化，具有清热解毒、利尿除湿的作用；黄豆芽健脾养肝，春季吃黄豆芽有助于预防口角发炎；黑豆芽养肾，含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素；豌豆芽护肝，富含维生素A、钙和磷等；蚕豆芽健脾，有补铁、钙、锌等功效。



豆苗

豌豆、蚕豆、萝卜等种子在萌发过程中胚轴不伸长，子叶收缩，由胚芽生长形成肥嫩的茎和叶，又称为嫩苗。市场上除了比较常见的豌豆苗外，近年来黑豆苗也受到大众欢迎。

豆苗含有比较丰富的蛋白质、纤维素，还含有钙、磷、铁等矿物质和多种维生素，有和中下气、止渴通乳、利小便等功效。豆苗质地细嫩，其叶清香、质柔嫩、色香味俱佳，在烹调中主要用拌、炒、爆等方法制作菜肴，或作为各种肉菜的围边式垫底。



豆腐

豆腐是以大豆为原料，经过多种步骤加工而成，为常见豆制品烹调原料。豆腐是中国人发明的，其最早的记载见于五代陶谷所撰《清异录》。在明代李时珍的《本草纲目》中，记载豆腐为公元前2世纪，由淮南王刘安发明的。

豆腐含有相当丰富的蛋白质、钙、磷、铁及B族维生素等，为一种高蛋白、低脂肪的食物，有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰的功效，可用于脾胃虚弱之腹胀、吐血以及水土不服所引起的呕吐、消渴、乳汁不足等症。

豆腐中只含有豆固醇，而不含胆固醇，豆固醇具有抑制人体吸收动物性食品所含胆固醇的作用，因此有助于预防心血管系统疾病。

豆腐中的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的保健食品。

豆浆是把大豆用清水浸泡后磨碎、过滤、煮沸而成。豆浆营养丰富，易于消化吸收，更是防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、气喘等疾病的理想食品。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

豆浆



用黑豆加工而成的黑豆浆，其营养成分比黄豆浆更全面一些。黑豆不含胆固醇，只含植物固醇，虽然植物固醇不被人体吸收利用，有抑制人体吸收胆固醇的效果，所以饮用黑豆浆能降低血液中胆固醇的作用。

未煮熟的豆浆存在含量较高的有害物质，胰蛋白酶抑制剂的失活率是40%，未达到100%失活率的要求，食用是不安全的。豆浆必须在煮沸沸腾后，再煮10分钟，饮用才安全。

豆腐皮中含有丰富蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。

豆腐皮含有的大量卵磷脂，卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。

豆腐皮



豆腐皮是将经过挑选并浸泡后的豆类磨成浆汁，放入锅内煮至沸，此时浆汁的表面凝结有一层薄膜，用长竹筷子将薄膜挑出并捋直成豆皮，将豆皮从中间粘起成双层半圆形，再经过烘干即成。

豆腐干



豆腐干为家庭比较常见的一种豆制品，其制作方法是以前黄豆或其他豆类为原料，经过浸泡、研磨、出浆、凝固、压榨等多道工序生产加工而成的半干性美味豆制品。

豆腐干营养丰富，既香又鲜，久吃不厌，被誉为“素火腿”，为物美价廉，深受大众喜欢的制品，也是高血压、冠心病、动脉硬化者理想保健食品。

腐竹



腐竹中的营养成分与豆腐皮近似，含有蛋白质、脂肪、烟酸、钙、铁、锌、硒等多种微量元素，有清热润肺、止咳消痰的功效，对于防止胆固醇过高、血管硬化、预防心血管疾病等有比较好的食疗效果。

腐竹为豆制品加工性烹饪原料，是选用颗粒饱满的黄豆，经过多道工序加工而成。腐竹是中国人很喜爱的一种传统食品，具有浓郁的豆香味，同时还有着其他豆制品所不具备的独特口感。