

豆类加工

128个怎么做

DOULEI JIAGONG YIBAIERSHIBA GE ZENMEZUO

赵齐川 王 峰 程 安 齐 言 于晓燕 编

江西科学技术出版社



豆类加工

123个怎么做
江苏工业学院图书馆
藏书章
DOULEI JIAGONG
YIEERSHIBAGE
ZENMEZUO

赵齐川 王 峰 程 安 齐 言 于晓燕 编

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆类加工 128 个怎么做/赵齐川等编. —南昌:江西科学技术出版社, 2002.4

ISBN 7-5390-2093-8

I. 豆… II. 赵… III. 豆制品-食品加工 IV. TS214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 016864 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

豆类加工 128 个怎么做

赵齐川等编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西青年报印刷厂
经销	各地新华书店
开本	797mm × 1092mm 1/32
字数	99 千字
印张	4.25
印数	4000 册
版次	2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2093-8/TS·106
定价	6.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



目 录

一、大豆	(1)
1 如何加工北豆腐	(1)
2 怎样加工南豆腐	(2)
3 怎样加工家常豆腐	(3)
4 如何加工冻豆腐	(4)
5 怎样加工无渣豆腐	(6)
6 如何加工食用豆浆	(6)
7 怎样做家制千张	(7)
8 怎样加工白豆腐干	(8)
9 如何加工白豆腐片	(9)
10 怎样加工百页	(10)
11 怎样炸豆腐泡	(10)
12 怎样炸丸子	(12)
13 怎样炸卷块	(13)
14 怎样炸豆卷	(13)
15 如何炸虾油条	(14)
16 如何加工苏北豆腐	(15)
17 如何加工樱桃豆腐	(16)



18	怎样加工金丝	(16)
19	如何加工五香豆腐干	(17)
20	怎样加工苏州干	(18)
21	怎样加工五香豆腐片	(18)
22	怎样卤豆制品	(19)
23	如何制熏干	(20)
24	如何制素肠	(21)
25	如何制方把	(22)
26	怎样制素肚	(22)
27	怎样加工圆丝卷	(23)
28	如何制鸡丝卷	(24)
29	如何加工小素鸡	(25)
30	如何制蓑衣豆腐	(25)
31	如何加工酱汁条	(27)
32	怎样烩鸡丝	(27)
33	如何制圆鸡	(28)
34	如何制素蟹	(29)
35	如何制甜辣干	(30)
36	如何做豆豉豆腐	(30)
37	如何加工酱油干	(31)
38	如何加工孟字香干	(32)
39	怎样做朱仙镇五香豆腐干	(33)
40	怎样加工腐竹	(34)
41	如何加工豆腐棍	(38)
42	怎样加工油皮	(38)
43	怎样加工油皮腐竹	(39)
44	怎样制脆嫩豆芽	(40)



45	怎样加工速生豆芽	(41)
46	如何加工腐乳	(43)
47	怎样酥制培乳	(55)
48	怎样加工别味腐乳	(56)
49	如何加工家制腐乳	(57)
50	如何加工豆豉	(58)
51	怎么做永川豆豉	(60)
52	怎么做潼川豆豉	(62)
53	怎么做广州豆豉	(64)
54	如何加工开封豆豉	(65)
55	怎样做阳江豆豉	(66)
56	如何简易加工豆豉	(67)
57	如何加工豆酱	(68)
58	怎样做咖喱酱	(68)
59	如何土法酿制酱油	(69)
60	如何加工香甜酱油	(70)
61	怎样加工忌盐酱油	(72)
62	怎样加工虾子酱油	(73)
63	如何生产霉千张	(74)
64	怎样加工霉豆渣	(75)
二、绿豆		(76)
65	怎样加工绿豆淀粉	(76)
66	如何加工绿豆粉丝	(77)
67	如何加工绿豆粉皮	(78)
68	怎样加工绿豆凉粉	(79)
69	怎样做绿豆沙包	(79)
70	如何加工绿豆团	(80)



71	怎样加工绿豆糕	(81)
72	怎样加工端阳糕	(81)
73	如何加工猪油绿豆糕	(82)
74	怎样加工亳州绿豆糕	(82)
75	如何加工枣泥绿豆糕	(83)
76	怎样加工乌梅糕	(83)
77	怎样加工荸荠绿豆糕	(84)
78	怎样加工绿豆立花糕	(84)
79	怎样加工绿豆煎饼	(85)
80	如何加工绿豆煎饼馃子	(85)
81	怎样加工绿豆鸡蛋煎饼馃子	(86)
82	怎样加工锅巴菜	(87)
83	如何加工绿豆饼	(88)
84	怎样煎焖子	(88)
85	如何炸卷圈	(89)
三、赤豆		(91)
86	怎样做赤豆豆沙包	(91)
87	如何加工猪油赤豆糕	(91)
88	如何烫面豆沙饼	(92)
89	如何加工糯米圆	(93)
90	如何加工赤豆糯米块	(94)
91	如何加工豆沙炸饺	(94)
92	如何加工豆沙猫耳朵	(95)
93	如何加工赤豆凉糕	(95)
94	如何加工豆沙蛋卷	(96)
四、蚕豆		(97)
95	怎样加工五香蚕豆条	(97)



96	如何加工油炸蚕豆	(98)
97	如何加工怪味蚕豆	(98)
98	如何加工佛豆糕	(99)
99	怎样加工蚕豆松	(100)
100	如何加工什锦蚕豆瓣	(100)
101	怎样炸蚕豆饼	(101)
102	如何加工糖醋香酥蚕豆	(101)
103	如何加工玫瑰糖豆瓣	(102)
104	怎样炸开花豆	(102)
105	怎样做蚕豆酱	(103)
106	如何加工豆瓣辣酱	(105)
107	如何加工郫县豆瓣酱	(106)
108	怎样加工胡玉美豆瓣酱	(107)
109	怎样做豆瓣酱	(109)
110	如何加工蚕豆粉丝	(110)
五、豌豆		(114)
111	怎样油炸豌豆	(114)
112	怎样做豌豆酱油	(114)
113	怎样做豆蓉馒头	(116)
114	怎样加工冲粉子	(116)
115	怎样做桃仁豌豆凉糕	(117)
116	怎样做冰冻豌豆霜	(117)
117	如何加工豌豆面窝	(118)
118	怎样炸白豌豆糕	(118)
119	怎样加工温江凉粉	(119)
120	如何加工蛤蟆骨朵	(120)
121	怎样做粉凉	(120)



122	怎样做豌豆糕	(121)
六、芸豆		(122)
123	怎样烤芸豆	(122)
124	怎样加工芙蓉芸豆糕	(122)
125	怎样做芸豆饼	(123)
126	如何做芸豆卷	(123)
七、白扁豆		(126)
127	怎样做扁豆仁糕	(126)
128	如何加工山药扁豆糕	(126)



一、大豆

1 如何加工北豆腐

加工北豆腐按下面步骤进行：大豆→选料→浸泡→磨制→滤浆→煮浆→点脑→蹲脑→破脑→上脑→加压成型。

生产要点：

①选用大豆豆脐(或称豆眉)色浅、含油量低、蛋白质含量高、粒大皮薄、粒重饱满、表皮无皱、有光泽的大豆(以白眉大豆为好)。

②浸泡时要掌握好浸泡温度和时间，同时还要注意水质水温与用水量。在春秋季节，水温控制在 10~20℃，浸泡 12~18 小时；冬季水温 5℃，浸泡 24 小时；夏季水温 30℃，浸泡 6 小时(要勤换水)。水质以软水、纯水为最佳。纯水浸泡大豆的豆腐出品率为 47.5%，软水为 45.0%，而井水只有 30.0%，硬水(含钙 300 毫克/公斤)26.5%、(含镁 300 毫克/公斤)21.5%。浸泡大豆的水用量一般以豆水重量比 1:2.3 为好。浸泡好的大豆约为原料干豆重量的 2.2 倍。

③磨制时每 100 公斤大豆淋入 180 公斤水为宜。豆糊加 240 公斤的 60℃ 温水搅拌均匀，然后过滤出豆浆。磨浆和滤浆的时间要安排紧凑，以防止加工过程中的污染。



④在点浆过程中,一般凝固剂(例如盐卤)的用量,以原料大豆干重的3%~4%为宜,但也要根据凝固剂优劣而有所增减,同时还要考虑到大豆的新鲜程度。

点浆时温度稍高,凝固剂的作用较急剧,促使蛋白质分子凝聚成较大颗粒,通过交联作用形成比较粗而疏的网络结构,并有豆清水析出。

⑤用卤点脑时浆温应保持在82℃左右,蹲浆时应保温15~20分钟,以便使大豆蛋白凝固。

⑥压榨成型时,将凝固适度的豆腐脑舀入铺好包布的水格模中,包好后适当加压,静置一段时间后沥去水分即为成品。

成品一般为洁白色,具有一定光泽;块形整齐,无块角和碎裂,表面光滑无麻迹;内部组织细密,柔软有劲,不散碎不糟;气味清香,柔软适口,无任何苦涩和其它异味。

2 怎样加工南豆腐

加工南豆腐过程与北豆腐差不多。其生产要点是:

①浆液的浓度比北豆腐浓,一般为每公斤大豆原料加6~7倍的水,而北豆腐则为10倍的水。

②点脑用的凝固剂为石膏,其膏液浓度为8%,使用时将焙烧后的石膏细粉和水混和,采取一次加入的冲浆法,用量为干豆原料的2.5%左右。

③点脑时浆温要比北豆腐稍高,一般高于85℃。



④蹲脑时不破脑,约需 30 分钟,比北豆腐所需时间长些。南豆腐成品的含水量在 90% 以上,成型时不“压水”。

南豆腐的加工,要求蛋白质溶胶全部或几乎全部地转变为凝胶,也就是说直接凝成豆腐。要求转变成凝胶的速度较慢,全过程也较长,使大豆蛋白质凝聚得细微些。南豆腐的凝固,可将液体凝固剂与豆浆一起冲入容器中,在容器中翻滚并充分混和,直至平静,这样可使蛋白质全部凝成整体。

南豆腐的品质特点为表面洁白,质地细嫩,富有弹性。

3 怎样加工家常豆腐

①取 5 公斤黄豆去壳筛净,用清水洗去泥土后放入水缸内浸泡(冬天 4~5 小时,夏天 2.5~3 小时),待豆子发起无皱皮即可。

②取 150 克生石膏(每公斤黄豆用 20~30 克)放入火中焙烧,将石膏烧至用锤子轻轻一敲即碎,并能看到其刚烧过的心即可。这是一道关键工序,石膏烧得太生不好用,太熟做不成豆腐。

③浸好的豆子按 1:6 比例加水磨成豆糊,装入布袋,袋口用绳子扎牢,用力将豆浆挤出。第一次将豆浆榨完后,把袋口解开,加入约 3 公斤清水,拌匀后再榨浆一次,并将两次榨出的浆混合。

④将豆浆倒入锅中煮沸(不要盖盖),边搅边撇去



上面的浮沫,用大火(但不要太过猛)将豆浆煮至 90 ~ 110℃,把熟豆浆舀入缸内。

⑤把烧好的石膏碾成粉末,用 0.5 公斤清水调成石膏浆,冲入刚从锅内舀出的豆浆里,用勺轻轻搅匀,数分钟后,豆浆结成豆腐花。

⑥待豆腐花凝成后,用勺轻轻舀进已铺好包布的木托盆(或其它容器)里,盛满后用包布包好,盖上木板,压 10 ~ 20 分钟,即成豆腐。若制豆腐干,则需在盖板上加一定的重物,压去水分即成。

4 如何加工冻豆腐

冻豆腐是由北豆腐冷冻加工而成。它是利用大豆蛋白质因冷冻而进一步变性,使蛋白质具有不再溶解的性质(即不可逆变性)。冻豆腐包括湿冻豆腐和干冻豆腐两种。

湿冻豆腐一般用北豆腐来制作。但应注意在加工中点浆制豆腐脑时,豆浆温度要比北豆腐的浆温相对低一些,即适当控制大豆蛋白质变性程度。这样它的凝聚作用稍弱,使蛋白质网络结构的结合力不要太强,以适合冻豆腐的要求。

干冻豆腐是将湿冻豆腐浸入水中,使冻豆腐中的冰解冻成水,然后挤去其中的水分即成。

生产工艺:

大豆→挑选→清洗→浸渍→粉碎→煮沸→过滤→蛋白质凝固→成型→切块→冷冻→成熟→解冻→脱水



→干燥→检查→入库。

生产要点:

①大豆浸泡 16~18 小时后粉碎成豆浆,豆浆煮至 100℃,并持续 5 分钟以上。这样能在豆浆点卤时增加凝固的结合力和弹性。冻豆腐的豆浆浓度应比普通豆腐的豆浆浓度低一些,一般 1 公斤大豆可出 14 公斤豆浆。浆煮好后用蛋白分离装置分离豆乳和豆渣。

②往豆乳中加氯化钙(或盐卤),使蛋白质凝固沉淀。然后把凝固的蛋白质注入模内冷却,稍加压除水,制成稍硬的生豆腐。接着将这种成型的豆腐浸入水中冲洗,以除去豆腐表面的盐卤,便于冻结。

③把生豆腐切成 $6 \times 6 \times 2$ (厘米)或 $8 \times 6 \times 2$ (厘米)的豆腐块,立即放入 -10°C 以下环境中迅速冻结(若冻结缓慢,会使成品冰晶较大,组织较粗)。

④将冻好的生豆腐送入 $-2 \sim -3^{\circ}\text{C}$ 条件下的成熟室内放置 16~20 天,使之成熟(这是冻豆腐的关键工序,注意不能使温度高于 0°C ,以防霉菌繁殖)。将成熟后的冻豆腐移到 20°C 的环境中解冻。

⑤将完全解冻的冻豆腐作脱水处理,可用离心甩水的方法,脱除 40%~50% 的水分,也可采用压夹法脱水。将脱过水的冻豆腐烘干(在自动装置的干燥室干燥)。烘干时不能过急,否则豆腐内外水分蒸发不均匀,易使豆腐变形。

⑥对经干燥的豆腐逐块进行质量检查,发现有变形或边角部分产生角质化的,挑出重新整形,然后将冻豆腐放在可密闭的桶中或容器内,通入 0.3%~0.4% 的氨气,让其吸收(这样可使脱水豆腐复水后膨胀松



软)。最后将检查合格的成品用蜡纸或塑料袋包装,以便保存和销售。

家庭少量制作冻豆腐的简易方法是:将制成的生豆腐切片铺在筐内,冬天置于户外隔夜冰冻,将冻豆腐置于温水中,化冻后即可烹制食用。如需干制,可将化冻的豆腐晒干或置浅箱内(箱底架竹枝),用炭火烘干即成。

5 怎样加工无渣豆腐

大豆用水浸泡后进行冷冻,然后粉碎加工豆腐。其生产操作过程是:大豆去杂,反复水洗(洗去尘土和泥沙),然后浸泡(夏季 10 小时,冬季 20 小时),使大豆重量增加到原来的 2.2~3.5 倍。将浸泡好的大豆采用液氨或其它方式冻结,再用研磨机或粉碎机、捣碎机粉碎。往粉碎物中加水,使呈糊状。再把糊状物加热到 100℃,持续 3~5 分钟,停止加热。当磨碎物温度降低到 70~80℃,添加大豆重量 2%~4% 的硫酸钙,使之凝固。把凝固物轻轻搅碎(除去浮液)后放入有孔的型箱中,上面盖布、加盖加压去水。挤压一定时间后,去掉压力,将型箱轻轻放入盛满水的槽中,水从型箱孔进入型箱,借助水的力量将豆腐挤出型箱即成。

6 如何加工食用豆浆

①将大豆中的杂物去除并洗净。



②洗净的大豆用水浸泡(夏季5~7小时,冬季略长),泡至变软而不发白为宜。

③把泡透的豆子,用石磨或钢磨磨成豆糊(边磨边加水,每公斤干豆加水8~10公斤),装入桶内。

④将木桶中的浆汁倒入一种特制布袋中过滤,滤液即为生豆浆。留在袋中的豆渣,用水清洗两次并过滤,使其充分滤净,以提高利用价值。

⑤把先后滤出的豆浆混合,用文火煮沸,加入适量砂糖,即可饮用。

7 怎样做家制千张

其加工过程是:选料→浸泡→磨制→滤浆→煮浆→加凝固剂→浇片→压制。

其生产要点是:

①取去杂大豆9公斤加清水浸泡,浸泡时间为冬天10小时左右,夏天约3小时,春秋季节5小时左右。

②按每公斤干豆加5公斤水磨成豆糊,经过滤去渣留浆。

③豆浆用蒸汽(或煮)加热至沸,断热5分钟左右,再通蒸汽至沸。

④取250克石膏加相当于石膏重量20倍的水化开搅匀,同时将缸内热豆浆移出一桶。

⑤一边把石膏水徐徐加入缸内,一边把移出的豆浆倒入,使缸内浆液混匀。

⑥待缸内浆液静置片刻形成豆脑后,用竹扫帚垂



直刺豆脑,使之形成米粒状颗粒的豆脑水。

⑦用漏勺将豆脑水均匀地漏在长条形布上(布长数米,宽 20~30 厘米),每 35(或 40)厘米与豆脑水叠成一层,待叠起数层后压去水分即成千张。

8 怎样加工白豆腐干

白豆腐干的生产工艺是:泡豆→磨制→滤浆→煮浆→点浆→成型→压榨→切干(或包干)。

其生产要点是:

①浸泡大豆至煮浆工序与北豆腐基本相同。但在滤浆工序中,添加 60℃ 温水的量比北豆腐多。不论滤浆几次,添加温水的总量为干豆重量的 4 倍。浆水搅拌均匀后再滤浆。

②每 100 公斤大豆磨出的豆浆,点脑时需用盐卤 3 公斤(先用 10 公斤冷水调制成卤水)。点卤时卤水应以细流加入,同时使浆液(品温以 75~80℃ 为宜)上下翻滚,使卤水与浆水均匀混合,但不宜过猛翻动。当浆成脑后约需蹲脑 10 分钟。

③成型前,先将模型放在榨盘上,铺置包布后,再将豆腐脑均匀摊在包布上,然后将包布四角叠起来包好。上面再放一层木板和模型,按同样方法将豆腐脑包完。

④将模型放稳,压榨 20 分钟,除去大量水分,成大块白豆干。然后将豆腐干用板尺切成 $6.5 \times 6.5 \times 1.2$ 厘米规格的小块,即白豆腐干。