



# 豆芽 吃法百餘種

顾长熙 李维冰 编著

●家厨系列新书●

# 豆芽吃法百余种

● 顾长熙 编著  
李维冰

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

家属系列新书  
**豆芽吃法百余种**

顾长熙 编著  
李维冰

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本787×1092毫米 1/32 印张3.375 字数64 000

1992年1月第1版

1992年1月第1次印刷

印数：1—9 000

ISBN 7-5308-0973-3/TS·11 定价：1.70元

## 《家厨系列新书》编委会成员

- 顾问:** 张祖根 中国烹饪协会理事、特一级烹调师
- 主任编委:** 聂凤乔 中国烹饪协会理事、江苏商业专科学校副教授
- 副主任编委:** 贾秉衡 天津科学技术出版社编辑  
李维冰 江苏商业专科学校烹饪系讲师  
刘涛 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师
- 编委:** 赵晓龙 江苏省饮食服务公司科长、一级烹调师  
郭春荣 淮安商业技工学校教师、一级烹调师  
胡建国 苏州商业技工学校教师、一级烹调师  
吴东和 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师

家厨系列丛书问世，对于  
亿万家厨，实为佳肴。大家可以  
从中了解食物结构和营养成分，  
学习烹饪菜肴的烹调方法，制作  
米麩糕。方法做到五味调和，五谷  
杂粮并举，有益身心健康，与社会主  
义四化建设出力。

姜习



一九九一年  
二月一日

中国烹饪协会会长姜习题词

## ●前 言●

本丛书是针对我国家庭厨房的实际需要编写的。

我国十一二亿人口，近三亿个家庭，居家日常饮食是个很大的问题。所以大，是因为它关系着每个人的身体健康和学习、工作的效率。日常饮食的很重要的一项内容，就是怎么做饭。做饭要既讲科学，做得适合身体营养要求，又讲艺术，做得香美好吃。这样，就要求做饭者有一定的营养知识、医学知识、烹调知识和技艺。现实的问题是，很多料理家庭日常饮食的人，缺少或非常缺少这方面的知识，只是按照传统的家庭做饭方法下厨操作。一般一种原料只能做出很少几种菜肴；还有的做法不科学，做出来的饭菜不大好看好吃；更有许多原料因不知道或不大清楚烹调方法，而不能利用或不能很好利用。这样，家庭餐桌上的饭菜，自然不能丰富精美，做到既可少花钱，又能吃得好，合乎身体健康需要，避免因为饮食上的不对头而导致的身体出毛病。

为了解决上述问题，我们决定编写这套丛书。它以烹饪主料分册，一般是一种主料或数种主料为一册。一种主料，如是常用的，多者可介绍百十个菜肴，一般的介绍几个至几十个菜肴。我们初步计划把全国东西南北各地常见常用或比较常见常用的烹饪主料的烹饪方法，都有选择地作一些介绍，一般每册6~8万字左右。我们想尽可能扩大城乡居民对

食物的利用面。人吃得杂一些，对身体有好处，也会使餐桌上的食品更丰富。另外，我们还想使本丛书具有以下特点：

1. 每一册开头都对所说的烹饪原料的性质、营养价值、基本烹饪原则作一个概括的介绍。这样可使读者对介绍的各种菜肴制作工艺融会贯通，并在这个基础上自己创制新的菜肴品种。

2. 所介绍的菜肴制作工艺新颖、实用、科学，包括祖国东西南北各地各派系的各种风味菜肴做法，甚至也介绍一点外国菜肴制作工艺，以使家庭饮食更加多样化。至于一般人都知道的饭菜做法就不再讲了。

3. 根据我国一般家庭生活水平，主要是介绍中、低档菜肴制作工艺，大都是省时省事容易学会的。但为了适应节假日和招待客人的需要，也介绍了一些高档菜肴制作工艺。

4. 力求适应面广一些，即对祖国各地城乡家庭都具有实用性。当然也有重点适应对象，这就是广大城镇家庭。

5. 在文字上摆脱那种“原料—制作—特点”的老一套菜谱、食谱模式，尽可能写得活泼有趣，有作者个人风格。并且，不仅讲制作菜肴方法，也附带讲一点为什么要这样做，以及有关的营养和食疗知识、烹饪常识等等。

这套丛书分辑出版，如成套赠送新组家庭的新婚青年夫妇，将是一种高雅的礼物。

我们搞这么一套丛书是一种新的尝试，限于水平等条件，难免会有种种不足，诚望广大读者及时教正。

《家厨系列新书》编委会

1990.12

## ●卷首语●

聂凤乔

根据最新的人口调查资料，中国有27600多万个家庭。这可是个不小的数字！既有家，必然要有家庭厨房，到饮食市场上去吃饭的终究是少数。

这么多家厨，每日三餐都在做些什么？怎么做？似乎很少有人去注意，尽管我们在努力发展粮食生产，大力抓“菜篮子”工程。近年来，谈论饮食文化的多了，但极少有人谈及烹调文化。这就是注重了消费，即怎么吃（饮食）的问题，却不重视生产，即怎么做（烹调）的问题。

关于烹调之道，说大，大到人类一切文化的起源，因为懂得用火熟食是人与动物的最后分界线，从此以后才有文化，出现文明的；说小，“柴米油盐酱醋茶”，锅碗瓢勺，炒爆煎炸炖焖煨焙，实在是家常琐事，所以古有君子远庖厨之说。不过，烹调并非那么不值一提。烹调全过程大致可分为备料与选料、初加工（宰杀、择拾、洗涤、整治等）、细加工（刀工加工、配菜、预熟处理等）、临灶（火候、调味、烹制等）四大阶段，最后才成菜装盘供饌。这四个阶段可归纳为三句话：原料是基础，火候是关键，味道是核心（或灵魂）。而这味道，离开了火候与原料只能是一句空话。实际上，三者缺了谁也不行，因此，我们又可以说，原



料、火候与味道，是中国烹调的三要素。

一日三餐，美饌佳肴出于此，粗茶淡饭亦出于此，千万不要一放下筷子就忘记了一粥一饭所来之本。说到这里，还只是问题的一半。另一半，或者说更主要的部分，是烹调→饮食的目的；饮食养生（现代人们借用西方上个世纪才出现的名词，称之为营养学。我以为不太准确）。

人们通过烹调，制造出食品、饮料，供人们吃喝，其最根本的目的，不管好吃或不好吃，都是为了人类自身的生存、繁衍与发展。“民以食为天”，从来人们都在为这忙，从农业开始一直到最后一道工序——烹调。家厨不过是这烹调的“工厂”之一，而且是最多的一部分。

如今，我国人民生活已大有改善。就这吃，也已由温饱型进入到所谓营养型。吃好穿美已成为广大群众的追求。吃好，也不仅是对美味的追求，“黄金有价身无价”，养生现已升为追求的目标之一。因此，仅仅为满足对美味的追求的菜谱、食谱书籍，便不再能满足他们的需要，而那种“原料、做法、特点”三段论式的菜谱、食谱文字，也使读者感到干巴乏味，开始挑剔起来。这时候，让菜谱、食谱走出一条新路，即将“家厨”与“新书”联系起来的设想，便使我们一些同志凝聚到一起。

体验现实生活，感到主中馈者迷惘的不仅只是“做什么”的问题，还常常出现拿着一种原料不知该“怎么做”的问题，翻来复去总是做那么几个菜，不仅吃者乏味，做者也感无聊。其实，稍加点拨，一种原料就可做出好几个、几十个、几百乃至上千个菜。因此，我们决定从原料入手编写这“家厨”“新书”。

中国是世界上应用烹饪原料最多的国家，常用的3000余种，用到的达万种以上。分为主配料，调味料和佐助料三大类。其中主、配料约占全部常用原料的六分之五。全部写来，将是一项浩大的工程。刚入手，只好选取常用之中最常用的。这样仍将为数可观，姑且先写一部分，如果还不能解决问题，就继续写下去。应用广泛的，一料一册；反之，数料合为一册。至此，形成了编写《家厨系列新书》的完整设想。

为了丰富家厨的内容，提高家厨的技术，《家厨系列新书》中引入了一些饮食行业中较为高难的工艺。不过请放心，每一款都交代了成功的窍门，有些甚至是秘传，只要在实验与实践中认真体会，是能够拥为己有的。

我们力求这些小册子能够使读者耳目一新、确有所得。但既然是一种新的尝试，便难十全十美，因而也就希望得到指点与帮助，以期逐渐地往全一些、美一些的前途发展。

这套书最终效果如何？只好在读者诸君的餐桌上见了。这还要看各人自己的努力，祝您成功！

## ●目 录●

豆芽的食用源流.....	聂凤乔 (1)
豆芽的营养价值.....	平 衡 (7)
豆芽食谱 .....	(10)

### 绿 豆 芽

1. 清拌银芽..... (10)	12. 豆腐皮烩银芽 ..... (19)
2. 芥末银芽..... (11)	13. 豆腐皮卷绿豆芽 ..... (20)
3. 醋烹绿豆芽..... (12)	14. 绿豆芽拌豆腐 ..... (21)
4. 煎银芽..... (12)	15. 木耳炒银芽 ..... (21)
5. 泡银芽..... (13)	16. 绿豆芽尖拌“鳝” 丝..... (22)
6. 熘银条..... (14)	17. “白梅”银针 ..... (23)
7. 酸辣银针..... (15)	18. 六耳烩银针 ..... (24)
8. 绿豆芽炒蛋白肉 ..... (16)	19. 金银双脆 ..... (25)
9. 银芽“鸡丝” ..... (17)	
10. 绿豆芽炒干丝 ..... (18)	
11. 全球银芽汤 ..... (18)	

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 20. 香菇拌银芽 …… (26)          | 37. 金钩挂银条 …… (40)          |
| 21. 西红柿拌银针<br>…………… (26)   | 38. 五彩鸡 …… (40)            |
| 22. 榨菜炒银芽 …… (27)          | 39. 鸡丝拌银芽 …… (41)          |
| 23. 青椒银芽 …… (28)           | 40. 荷香银芽里脊丝<br>…………… (42)  |
| 24. 三色银芽 …… (29)           | 41. 银芽炒肉丝 …… (43)          |
| 25. 翡翠银针 …… (30)           | 42. 银芽炆里脊丝<br>…………… (44)   |
| 26. 嫩毛豆米炆绿豆芽<br>…………… (31) | 43. 油泼绿豆芽 …… (44)          |
| 27. “发财”银芽<br>…………… (31)   | 44. 炒三鲜 …… (45)            |
| 28. 韭菜炒银芽 …… (32)          | 45. 银芽三丝 …… (46)           |
| 29. 银芽胡萝卜 …… (33)          | 46. 双丝绿豆芽 …… (46)          |
| 30. 海带拌银芽 …… (34)          | 47. 辣绿豆芽 …… (47)           |
| 31. 莴笋银芽 …… (34)           | 48. 银针浮动汤 …… (47)          |
| 32. 刀豆炒银芽 …… (35)          | 49. 炸豆芽卷 …… (48)           |
| 33. 绿豆芽炒米粉<br>…………… (36)   | 50. 炸豆腐掐菜酱汤<br>…………… (49)  |
| 34. 银芽拌粉皮 …… (37)          | 51. 油煎豆芽饼 …… (49)          |
| 35. 绿豆芽炒粉条<br>…………… (38)   | 52. 银针豌豆苗蛋花<br>汤…………… (50) |
| 36. 金丝银芽 …… (39)           | 53. 豆芽馅 …… (51)            |

### 黄 豆 芽

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 54. 泡金芽 …… (52) | 55. 家常黄豆芽 …… (53) |
|-----------------|-------------------|

- |              |            |             |            |
|--------------|------------|-------------|------------|
| 56. 抓炒“虾仁”   | ..... (66) | 71. 粉丝回卤干   | ..... (67) |
| ..... (54)   |            | 72. 如意桂林粉   | ..... (68) |
| 57. 肉丁炒黄豆芽   | ..... (56) | 73. 黄豆芽炒饭   | ..... (68) |
| ..... (56)   |            | 74. 金钩金芽汤   | ..... (69) |
| 58. 葱油黄豆嘴    | ..... (56) | 75. 黄豆芽炖鲫鱼  | ..... (70) |
| 59. 清炒黄豆芽    | ..... (57) | ..... (70)  |            |
| 60. 干煸黄豆芽    | ..... (58) | 76. 口条炆黄豆芽  | ..... (71) |
| 61. 香糟如意     | ..... (59) | ..... (71)  |            |
| 62. 干豆腐丝炒黄豆芽 | ..... (59) | 77. 肚丝炆黄豆芽  | ..... (71) |
| ..... (59)   |            | ..... (71)  |            |
| 63. 黄豆芽炒油豆腐  | ..... (61) | 78. 腰片炆黄豆芽  | ..... (72) |
| ..... (61)   |            | ..... (72)  |            |
| 64. 黄豆芽炖豆腐   | ..... (61) | 79. 炆双脆     | ..... (73) |
| ..... (61)   |            | 80. 三丝汤     | ..... (74) |
| 65. 鲜蘑炆黄豆芽   | ..... (62) | 81. 金芽牛肉丝   | ..... (75) |
| ..... (62)   |            | 82. 清蒸杂烩    | ..... (76) |
| 66. 黄瓜炆黄豆芽   | ..... (63) | 83. 黄豆芽蒸肉饼  | ..... (77) |
| ..... (63)   |            | ..... (77)  |            |
| 67. 香椿拌黄豆芽   | ..... (64) | 84. 黄豆芽焖肉片  | ..... (78) |
| ..... (64)   |            | ..... (78)  |            |
| 68. 白菜丝拌黄豆芽  | ..... (65) | 85. 黄豆芽炖排骨  | ..... (79) |
| ..... (65)   |            | ..... (79)  |            |
| 69. “珊瑚”黄豆芽  | ..... (65) | 86. 蒸金芽冬菜肉饼 | ..... (80) |
| ..... (65)   |            | 汤..... (80) |            |
| 70. 雪菜炆黄豆芽   |            |             |            |

### 芽 蚕 豆

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 87. 雪菜发芽豆 …… (81)        | 93. 发芽豆炒鲜蘑<br>…………… (86) |
| 88. 糖醋发芽豆 …… (81)        | 94. 盐水芽蚕豆 …… (86)        |
| 89. 雪菜芽豆汤 …… (82)        | 95. 芥菜蚕豆芽 …… (87)        |
| 90. 葱炒发芽豆 …… (83)        | 96. 干烧蚕豆芽 …… (88)        |
| 91. 咸菜炒发芽豆<br>…………… (84) | 97. 雪菜蚕豆芽汤<br>…………… (89) |
| 92. 发芽豆炒二冬<br>…………… (85) |                          |

### 赤 豆 芽

98. 拌赤豆芽 …… (90)

### 豌 豆 苗

99. 豌豆苗菜码 …… (91)

## 附录

- 烹调时油温的掌握…………… (93)

## 豆芽的食用源流

聂凤乔

中国人发明了豆芽，真是对全人类的一个伟大的贡献！

西方人中，流传着许多关于豆芽的有趣故事，也有着许多对豆芽的高度评价。在原联邦德国，餐馆菜肴中有豆芽，才更受欢迎；顾客喜爱的中国春卷，馅儿中80%是豆芽；如果能生出又粗又壮又白净的豆芽，这位厨师便会被认为是第一流的。墨西哥首都只有20多家中国餐馆，对中国餐馆和中国菜，墨西哥人竟是这样一种判别标准：用豆芽的餐馆才是中国餐馆，用豆芽的菜肴才是中国菜。萨尔瓦多人喜欢吃豆芽，认为放豆芽才是中国肴馔的特点。美国人常常生吃豆芽，并不讨厌生豆芽的豆腥味；另外，还将有豆芽的菜作为宴席上的佳肴，给予“完美”、“理想”的评价。1986年，一位挪威运动员根纳·尼尔森在他写的《在中国参加马拉松》一文中有这么一段有趣的话：“在菜肴方面，北京烤鸭味道不错，但某些广帮菜却把我们吓得脸色铁青。有一种叫作‘龙虎凤’的菜，竟是由鸡肉、蛇肉和猫肉混制的！另外，还有什么熊掌、蛇汤以及海带与鸡蛋、生鱼混和而成的一种菜。我们对大厨师彬彬有礼，但我们不爱吃那些菜，我们吃些米饭、豆芽和水果就行了。”独垂青于豆芽，难怪在许多国家出现“豆芽热”了。

有这么个故事，1945年美国海军在太平洋上跟日本作战时，长期吃不到蔬菜，发现干豆泡水后可以生芽吃，美联社为此竟发了个消息，作为一项发明来报道。他们不知道早在这之前2000多年，中国人就已经把豆芽作为药物来应用了。

《神农本草经》上的“大豆黄卷”便是它。最初的豆芽是由黑大豆生成的。豆科种子经水泡后有易于发芽的特点。这一点，我们的祖先恐怕更早就发现了，运用年代也不会太迟。

《神农本草经》说豆芽“味甘平，主湿痹、筋挛、膝痛”。这是对前人应用豆芽经验的总结，说明已经应用很久很久了。《本草纲目》引南朝梁代陶弘景的话说：“黑大豆蘖牙，生五寸长便干之，名为黄卷，用之熬过，服食所须”由此看来，豆芽在南北朝时主要是用于医药，并为道家养生之食，似还未作为日常食用菜。

明白地把豆芽当作食用蔬菜，并且人工生产之，宋代记述很多。如方岳咏绿豆芽的诗：

“江南之笋天下奇，春风匆匆催上箸；  
秦邮之姜肥胜肉，远莫达之长负腹。  
先生一钵同僧居，别有方法供斋蔬，  
山房扫地布豆粒，不烦勤荷烟中锄。  
手分瀑泉洒作雨，复以老瓦如穹庐，  
平明发视玉髻髻，一夜怒长堪冰苴。  
自亲火候淪鱼眼，带生笔入晴云椀，  
碧丝高压涎滑莼，脆响平欺辛螯苴。  
晚菘早韭各一时，非时不到诗人脾，  
何如此隼咄嗟办，庾郎处贫未为惯。”

方岳是南宋后期人。北宋汴京时也有关于绿豆芽、豌豆



芽的文字记述。如《东京梦华录》“七夕”条中：“又以绿豆、小豆、小麦于瓷器内，以水浸之，生芽数寸，以红蓝草缕束之，谓之‘种生’，皆于街心彩幕帐设出络货卖。”再如南宋理宗时人陈元靓的《岁时广记》引《岁时杂记》文说：“京师每前七夕十日，以水渍绿豆或豌豆，日一二回易水，芽渐长至五六寸许，其苗能自立，则置小盆中，至乞巧可长尺许，谓之生花盆儿。亦可以为菹。”其中的豌豆芽，50年代北京仍有售卖，现在则已绝迹。另外，《武林旧事》中“市食·果子”条下有“芽豆”，度其名称可能是芽蚕豆制作的某种小食。至于黄豆芽，则见于南宋林洪的《出家清供》“鹅黄豆生”条：“温陵人（指福建人），前中元数日，以水浸黑豆，曝之及芽，以糠糝置盆中，铺沙植豆，用板压。及长，则复以桶，晓则晒之，欲其齐而不为风日损也。中元，则陈于祖宗之前。越三日出之，洗，焯以油、盐、苦酒、香料可为茹；卷以麻饼尤佳。色浅黄，名鹅黄豆生。……”

以上记述表明在中国的宋代，已经有了绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽（非豌豆头）、芽蚕豆四种芽菜的生产与食用了。到元明之际的《居家必用事类全集》、《饮食须知》、《易牙遗意》和《遵生八笺》、《本草纲目》上，不但有了除豌豆芽之外三种芽菜的生产技法的记载，并且列入了食谱。

不过，到明代为止，烹调应用上方法仍很单调，主要是拌着吃；绿豆芽还有一个吃法是作臊子，大概就象今日北方人吃炸酱面作菜码一样，应用不广。《遵生八笺》上讲吃黄豆芽也是拌，只是配料、调料花色多些，如用“香葱、橙