

新编大众食谱

豆类做法

薛效贤 王文侠 薛芹 编

290 种



新编大众食谱
豆类做法
新编大众食谱
豆类做法
新编大众食谱
豆类做法
新编大众食谱
豆类做法
新编大众食谱
豆类做法

爱上了五谷杂粮

新编大众食谱

豆类做法 290 种

薛效贤 王文侠 薛 芹 编



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆类做法290种/薛效贤,王文侠,薛芹编. —天津:
天津科学技术出版社, 2004. 1
(新编大众食谱)

ISBN 7-5308-3594-7

I. 豆... II. ①薛...②王...③薛... III. 豆类食
品—食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第098548号

责任编辑:陈 雁 吉 静 刘 锐

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 98 000

2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

定价:8.80元

编 者 的 话

健康是人最宝贵的财富,没有了健康也就没有了一切。而饮食是健康的基础,所以,目前流行这样一个口号——吃出健康。

谈到吃,许多专家都推崇五谷杂粮的保健作用。面对林林总总的各大菜系的菜谱,我们有了返璞归真的感悟:从健康出发,出版一套五谷杂粮的食谱,为人们的饮食健康做一点力所能及的事情。

《新编大众食谱》共分4册,其中,《麦类做法330种》分册涉及品种有小麦、大麦、燕麦、荞麦等;《谷类做法400种》分册涉及品种有大米、小米、黄米、薏米、玉米、高粱等;《豆类做法290种》分册涉及品种有大豆、绿豆、豌豆、赤豆、蚕豆、芸豆、豇豆、扁豆等;《坚果做法219种》分册涉及品种有花生、板栗、核桃、杏仁、白果、莲子、瓜子、松子、桂圆等。每册介绍几百种食谱,既有主食的做法,也有菜肴的做法,还有休闲小吃的做法。在人们“加工”五谷杂粮的时候,翻翻本书,或许会有很好的参考作用。

目 录

大 豆

豆腐类制品

- | | |
|----------|------------|
| 1. 老豆腐/1 | 5. 三鲜豆腐脑/4 |
| 2. 豆腐花/1 | 6. 什锦豆腐脑/5 |
| 3. 高豆花/2 | 7. 羊肉豆腐脑/6 |
| 4. 菜豆花/3 | 8. 鸡丝豆腐脑/7 |

半脱水和烘干制品

- | | |
|--------------|---------------|
| 9. 榨菜拌豆腐皮/7 | 14. 炒豆腐干三丝/11 |
| 10. 清拌腐竹/8 | 15. 鱼香豆腐干/11 |
| 11. 炸腐竹/9 | 16. 家常豆腐丝/12 |
| 12. 油菜烧腐竹/9 | 17. 家乡豆腐干/13 |
| 13. 豆腐干拌笋/10 | |

豆 芽 制 品

- | | |
|---------------|--------------|
| 18. 豆芽炒萝卜丝/13 | 22. 豆芽米粉/15 |
| 19. 豆芽炒蒜苗/14 | 23. 豆芽豆腐汤/16 |
| 20. 菠菜拌豆芽/14 | 24. 豆芽牛肉粥/16 |
| 21. 香椿拌豆芽/15 | |



熏、卤制品

- 25. 熏豆腐泥/17
- 26. 熏豆腐皮/18
- 27. 熏松子豆腐皮卷/18

油豆腐与油炸豆制品

- 31. 油炸豆腐泡/21
- 32. 油炸丸子/21
- 33. 油炸豆卷/22

黄豆直接加工制品

- 36. 盐水黄豆/24
- 37. 糖酥黄豆/24
- 38. 五香黄豆/25
- 39. 糖醋酥黄豆/25
- 40. 五香辣味黄豆/26
- 41. 酱黄豆/26
- 42. 多味笋豆/26

粥、浆、羹、乳制品

- 49. 黄豆粥/30
- 50. 黄豆羹/30
- 51. 浆粥/31
- 52. 咸豆浆/31
- 53. 花生豆奶/32

黄豆粉制品

- 58. 豆面煎饼/34
- 59. 豆面饼/35

- 28. 熏素肠/19
- 29. 熏素肚/20
- 30. 五香豆腐干/21

- 34. 樱桃豆腐/23
- 35. 金丝/23

- 43. 油余黄豆/27
- 44. 干笋黄豆/27
- 45. 甜黄豆/28
- 46. 麻味腌豆/28
- 47. 牛肉焖黄豆/29
- 48. 黄豆排骨/29

- 54. 奶味豆浆羹/32
- 55. 果汁豆乳/33
- 56. 豆乳冰淇淋/33
- 57. 豆乳布丁/34

- 60. 家制豆粉饼干/35
- 61. 豆面糕(一)/36



- 62. 豆面糕(二)/36
- 63. 三合面发糕/37
- 64. 豆粉糍粑/38

豆腐再加工制品

- 68. 麻婆豆腐/40
- 69. 沙锅豆腐/41
- 70. 鸳鸯豆腐卷/42
- 71. 豆腐蒸饺/42

- 65. 豆面黄米堆/38
- 66. 黄豆肉棵/39
- 67. 黄豆什锦包/40

- 72. 鲜汤豆腐饺/43
- 73. 三角豆腐饺/44
- 74. 烧鱼虾豆腐泡/45
- 75. 炒豆腐渣/45

绿 豆

粥、汤、汁饮食品

- 76. 菱角绿豆粥/46
- 77. 海带绿豆薏米粥/46
- 78. 绿豆杨梅粥/47
- 79. 八宝膳粥/47
- 80. 脱壳绿豆粥/48
- 81. 绿豆银耳粥/49
- 82. 光明汤/49
- 83. 百合绿豆汤/49
- 84. 多宝绿豆汤/50
- 85. 五彩绿豆汤/50

糕、粽、泥食品

- 95. 南味绿豆糕/56
- 96. 端阳糕/56

- 86. 八宝绿豆汤/51
- 87. 羊肉杂面汤/52
- 88. 绿豆糊涂/52
- 89. 绿豆汁/53
- 90. 绿豆饮/54
- 91. 二豆饮/54
- 92. 三豆饮/54
- 93. 清凉饮/55
- 94. 车前绿豆饮/55

- 97. 乌梅糕/57
- 98. 豆米糕/57



99. 薄荷夹心绿豆糕/58

100. 绿豆冻糕/58

101. 双色糕/59

102. 绿豆粽子/59

103. 绿豆沙/60

104. 炒绿豆泥/60

105. 三合泥/61

米饭、饼、条、包、饺、丸、圆食品

106. 绿豆饼/61

107. 绿豆煎饼/62

108. 煎饼馃子/62

109. 绿豆丸子/63

110. 绿豆圆子/63

菜肴食品

111. 翡翠豆腐/64

112. 焖绿豆/65

113. 三色银芽/66

114. 绿豆粉丝排骨/66

115. 沙锅绿豆粉皮鱼
头/67

116. 粉皮拌青笋/67

117. 肉丝拉皮/68

118. 绿豆凉粉/69

119. 果汁漏鱼/69

120. 绿豆粉丝拌豇豆/70

121. 拌什锦粉丝/71

豌 豆

粥、羹、汤、泥、饭食品

122. 豌豆绿豆粥/72

123. 奶油豌豆羹/72

124. 丰都豌豆汤/73

125. 炒青豆泥/73

126. 豌豆泥蛋卷/74

127. 肉丁豌豆饭/75

家常食品

128. 煮五香豌豆/75

129. 虾油豌豆/76

130. 蜜烤豌豆/76

131. 豌豆面窝/77



- 132. 冰糖豌豆/77
- 133. 兰州灰豆子/78
- 134. 糖醋酥豌豆/78
- 135. 盐水豌豆/78

糕、饼、包、面食品

- 140. 豌豆糕/81
- 141. 炸白豌豆糕/82
- 142. 鸳鸯凉糕/82
- 143. 豆茸凉糕/83
- 144. 柿饼豌豆凉糕/83
- 145. 豌豆咸饼/84
- 146. 豆粉南瓜饼/84
- 147. 炸豌豆饼/85

凉粉食品

- 155. 豌豆凉粉/89
- 156. 温江凉粉/90

- 136. 豌豆黄/79
- 137. 豆腐烧豌豆/79
- 138. 春笋豌豆/80
- 139. 肉末豌豆/80

- 148. 豌豆面瞪眼/85
- 149. 豆茸包/86
- 150. 豆茸馒头/86
- 151. 长豆面/87
- 152. 豌豆凉面/88
- 153. 豌豆肉丁卤面/88
- 154. 三鲜汤面/89

- 157. 川北凉粉/90

赤 豆

粥、汤、羹饮食品

- 158. 桂花赤豆粥/92
- 159. 赤豆山药粥/92
- 160. 百合杏仁赤豆粥/93
- 161. 花生赤豆粥/93
- 162. 冬瓜赤豆粥/94

- 163. 四红粥/94
- 164. 小枣赤豆粥/94
- 165. 赤豆大米粥/95
- 166. 红绿双豆粥/95
- 167. 赤豆汤/96



- 168. 赤豆桂圆汤/96
- 169. 赤豆花生汤/97
- 170. 赤豆莲子汤/97
- 171. 薏仁赤豆汤/98
- 172. 澄沙羹/98

糕、粽食品

- 177. 赤豆糕/101
- 178. 豆沙糕/101
- 179. 糯米夹沙糕/102
- 180. 卷筒夹沙糕/103

饼、包、酥食品

- 184. 豆沙晶饼/105
- 185. 豆沙饼/106
- 186. 烫面豆沙饼/106
- 187. 豆沙锅饼/107
- 188. 金圆饼/107
- 189. 菊花豆沙包/108
- 190. 酥皮豆沙包/108

米饭、卷、饺、团食品

- 197. 赤豆米饭/113
- 198. 红豆泥饭/113
- 199. 三珍甜饭/114
- 200. 芝麻凉卷/114
- 201. 豆沙蛋卷/115
- 202. 椰蓉豆沙卷/116

- 173. 酒酿红豆羹/99
- 174. 赤豆羊羹/99
- 175. 丫头羹/100
- 176. 三豆饮/100

- 181. 果味凉糕/103
- 182. 小豆凉糕/104
- 183. 猪油赤豆糕/104

- 191. 猪油豆沙包/109
- 192. 五色豆沙包/110
- 193. 豆沙酥/111
- 194. 豆沙蛋黄酥/111
- 195. 豆沙酥角/112
- 196. 炸豆沙盒/112

- 203. 细沙春卷/116
- 204. 豆沙软皮饺/117
- 205. 豆沙炸饺/117
- 206. 豆沙泥饺/118
- 207. 麻团/118
- 208. 炸豆沙糯米团/119



209. 擂沙圆/119
210. 豆沙汤圆/120

211. 豆沙珍珠圆子/121
212. 蛤蟆吐蜜/121

蚕 豆

粥、羹、汤饮食品

213. 酥豆糖粥/123
214. 青蚕豆米稀粥/123

215. 西米蚕豆羹/124
216. 冬瓜蚕豆汤/125

休闲食品

217. 砂炒蚕豆/125
218. 五香蚕豆/126
219. 怪味豆/126
220. 开花蚕豆/127
221. 糖豆瓣/128
222. 油余开花蚕豆/128
223. 茴香豆/129

224. 金钩蚕豆/129
225. 蚕豆松/130
226. 炒鸡米蚕豆/130
227. 甜酱蚕豆/131
228. 葱油嫩蚕豆/131
229. 糖醋香酥蚕豆/132
230. 酸甜蚕豆/132

饭、饼、糕、泥食品

231. 猪肉蚕豆饭/133
232. 牛肉蚕豆饭/134
233. 鸡丁蚕豆饭/134
234. 炸蚕豆饼/135
235. 豆瓣泥糕/135

236. 拌蚕豆沙/136
237. 翡翠豆泥/136
238. 玫瑰蚕豆泥/137
239. 冻牛奶豆泥/137
240. 炒蚕豆泥/138

菜肴食品

241. 炒鲜蚕豆/138
242. 蚕豆炖牛肉/139

243. 炒鲜蘑豆瓣/139
244. 翡翠虾球/139



245. 蚕豆泥三明治/140

246. 什锦蚕豆瓣/141

247. 玫瑰糖豆瓣/141

芸 豆

粥、汤饮食品

248. 红芸豆二米粥/142

249. 芸豆泥子汤/142

250. 番茄芸豆汤/143

饼、卷、糕、泥食品

251. 芸豆饼/144

252. 芸豆卷/144

253. 芸豆糕/145

254. 芙蓉芸豆糕/146

255. 三色芸豆糕/146

256. 芸豆凉糕/147

257. 豆醋糕/147

258. 豆渣糕/148

259. 炒芸豆泥/149

260. 蜜汁三泥/149

菜肴食品

261. 腌芸豆/150

262. 番茄芸豆/151

263. 葱花芸豆/151

264. 芸豆沙拉/151

豇 豆

粥、汤饮食品

265. 豇豆粥/153

266. 豇豆绿豆粥/153

267. 豇豆麦仁汤/154

糕、包、贴食品

268. 豇豆年糕/154

269. 三豆糕/154



270. 豇豆角包子/155

271. 豇豆沙包/155

菜肴食品

273. 炒豇豆角/157

274. 豇豆角炒肚丝/157

275. 豇豆角炒猪肝/158

276. 辣椒炒豇豆角/158

272. 豇豆角锅贴/156

277. 豇豆角炒鸡丝/159

278. 炆豇豆角海米/159

279. 豇豆角烧肉/160

280. 豆角凉面/160

扁 豆

粥、汤、汁食品

281. 扁豆粥/161

282. 扁豆山药粥/161

283. 白扁豆汤/162

284. 红枣扁豆汤/162

285. 扁豆汁/162

糕、酥、泥食品

286. 扁豆糕/163

287. 什锦扁仁糕/163

288. 山药扁豆糕/165

289. 扁豆酥/165

290. 酥扁豆泥/166



大豆

豆腐类制品

1. 老豆腐

〔原料〕 黄豆 500 克,熟石膏粉 25 克,酱油 150 克,芝麻酱 100 克,腌韭菜花 50 克,酱豆腐 1 块,食盐、辣椒油、蒜各适量。

〔做法〕 ①将黄豆制成浆汁,再用石膏点制成老豆腐。

②芝麻酱内加食盐 8 克,将温水 150 克逐渐倒入和匀。蒜去皮洗净加盐 2 克砸成蒜泥,再加入凉开水冲成蒜汁。酱豆腐 25 克用凉开水调稀。

③将老豆腐盛入碗内,浇上芝麻酱、酱豆腐汁、酱油、麻辣油、蒜汁、腌韭菜花即成。

〔特点〕 豆腐鲜嫩,香辣味浓。

2. 豆腐花

〔原料〕 黄豆 250 克,虾皮 15 克,榨菜 21 克,



酱油 125 克, 味精、白糖、熟石膏粉、辣椒油各适量。

〔做法〕 ①将黄豆在水中浸泡 5 小时, 磨成细浆, 加水 3 000 克搅匀后滤去豆渣。

②将酱油煮开加入白糖、味精及虾皮、榨菜(切碎), 拌合成调料。熟石膏粉用温水化开成石膏水。

③将豆浆在大锅中煮开, 离火倒入石膏水搅匀盖上火盖, 静置 5 分钟左右即成豆腐花。

④用饭勺从豆腐花表面撇取, 盛入碗内, 浇上一匙调料, 淋上辣椒油即可食用。

〔特点〕 清嫩柔软, 入口而化, 鲜咸微辣。

高 豆 花

〔原料〕 黄豆 500 克, 干红辣椒 25 克, 芝麻酱 6 克, 香油 10 克, 酱油 50 克, 食盐 20 克, 葱花、熟石膏、豆母子、味精、花椒面、菜油各少许。

〔做法〕 ①将黄豆用冷水淘洗 2~3 次, 用没过黄豆 30 厘米以上的水浸泡, 中间换水 4 次, 淘洗后磨成细浆, 滤出浆汁入锅, 用旺火煮, 留冷浆一瓢, 待煮开时倒入, 并转入另一冷水锅里, 去泡沫, 随即把石膏水均匀淋入, 待浆与水分层至水色澄清即成豆花。

②用大箬箕在豆花上面轻轻压榨, 使其表面光滑, 并滗去部分水, 用竹刀划成若干方块, 入锅, 微火缓煮 15~20 分钟即成。



③将糊状辣椒、香油、麻酱、葱花、花椒、酱油、味精同盛入碟内，拌成调料供蘸用。

〔特点〕 麻辣细嫩，饶有风味。

菜豆花

〔原料〕 黄豆 250 克，酱油 125 克，醋 125 克，徽子 200 克，大头菜 75 克，大米 60 克，豆粉 25 克，葱花 25 克，黄豆豉、花椒面、菜油、石膏、熟油辣椒各适量。

〔做法〕 ①将黄豆、大米淘洗干净，用水泡涨，沥干，磨浆，过滤备用。

②石膏置火中煨烧至不发亮时，取出研细，过罗取细粉，加少量水与豆粉混合调匀入缸。

③菜油入锅烧至六成熟时下豆豉擂细煨酥，再放入切成线粒的大头菜炒匀，待炒出香味即起锅。

④浆入锅，烧开后撇去浮沫，起锅晾至 80 ~ 85℃ 时立即冲入石膏水，然后倒入缸内盖严，约 10 分钟即成豆花。

⑤食用前掺入少许米汤入锅煨开，将缸内豆花轻轻地呈云朵状舀起，放在锅内煨熟。

⑥碗内调入酱油、醋、大头菜末、豆豉、食盐、熟油、辣椒末各少许，将豆花舀入小碗内，加上葱花、花椒面、碎徽子即可食用（如无米汤，可倒少许清水入锅烧开，用豆粉或苕粉勾两次芡，将豆花舀入碗中煨熟）。



⑦若吃糖豆花,浇上开水溶化的红糖水即可。

[特点] 麻辣烫鲜,清嫩适口。

5. 三鲜豆腐脑

[原料] 黄豆 150 克,猪油 500 克(实耗 10 克),鸡肉、鲜虾仁、水发鱿鱼各 25 克,鸡蛋清 1 个,熟石膏、味精、食盐、酱油、湿粉、面粉各适量。

[做法] ①将黄豆去杂质,淘洗干净,浸泡 4~5 小时,边注水边磨成稠浆(注水多则浆粗出脑少),过滤,兑水 1 500 克,把浆汁滤净为止。

②熟石膏粉用温水 100 克化开,浆汁倒入锅内,用旺火烧开后盛入缸里,趁热将石膏水缓缓注入,边倒边搅,然后将缸口盖严,20 分钟后即成豆腐脑。

③鸡肉切丁,放在蛋清湿粉芡糊内拌匀,再将其放入六成热的猪油锅内,滑开捞出待用。虾仁放蛋清湿粉芡内,加盐、面粉少许,搅拌上劲后,再放少许猪油搅匀,入八成开的水清锅内煮透捞出,虾仁要互不粘连。水发鱿鱼切成丁备用。

④锅内倒入高汤约 500 克,放入盐、味精、酱油后再放入鸡丁、虾仁、鱿鱼,煮沸后勾入流水芡,即成三鲜卤汁。

⑤将豆腐脑盛入碗内(占七成),浇上三鲜卤(占三成)、淋上芝麻酱即可食用。

[特点] 卤汁味鲜,色泽明亮。