



豆类烹饪

在您的饮食中加入豆类，即方便又美味！

烹煮干豆，只需遵循以下三个简单步骤：

1. **筛选：**浸泡干豆之前，先进行筛选，去掉所有受损的干豆、小石子或泥土。
2. **清洗：**用冷水清洗干豆以洗去污泥。
3. **浸泡：**大部分豆类浸泡、吸水后会膨胀，变成原来的三倍大，因此确保选用一个足够大的锅。

选择以下一种方法浸泡干豆：

热水浸泡：热水浸泡是减少胃肠道气体的最好方法。在大锅中，每磅干豆加入 10 杯热水，然后加热到沸腾并继续煮 2 至 3 分钟。倒去热水，加盖放置一旁（最多 4 小时）。

快速浸泡：在大锅中，每磅干豆加入 10 杯热水；加热到沸腾并继续煮 2 至 3 分钟。倒去热水，加盖放置一旁（至少 1 小时）。

隔夜浸泡：每磅干豆加入 10 杯冷水，进行隔夜浸泡或至少浸泡 8 小时。

4. **烹煮：**沥干浸泡的水并清洗干豆。倒入清水盖住干豆，慢火烹煮 1.5 至 2 小时直到干豆变软。

我能做到！

在做豆类菜肴时，罐装豆制品能节省时间。用罐装豆制品代替食谱中所需的煮熟的干豆，或将罐装豆制品用于无需烹煮的食物中，如调味酱和沙拉。

要使用罐装豆制品：

- 在漏勺或滤网中沥干豆子。
- 用冷水清洗，洗去液体填料和过量盐分。
- 在烹煮的最后阶段参照食谱以防止变糊。

烹饪贴士：

- 小火烹煮并轻轻搅拌，避免豆子破裂或变糊。
- 经常试尝豆子以了解合适的软度。
- 添加一些调料。在烹煮过程中，加入洋葱末、大蒜、青椒、胡萝卜丁或芹菜丁、西红柿块或熟肉。
最后再添加含酸的食物，如西红柿、柠檬汁、醋或番茄酱。它们会减慢烹煮过程并软化豆子。
- 事先烹调干豆并存放在冰箱中以节省时间。1 至 2 杯容量的熟豆可在冰箱中冷藏最多 6 个月。在冷藏前，用豆汤或水覆盖煮熟的豆子以防止冰箱烧坏。
速冻豆类的解冻：
 - 放入微波炉中解冻，或
 - 放入冰箱中过夜，或
 - 放在温水锅中 1 个小时。用于需要煮熟豆子的食谱，或
 - 直接将速冻豆类放入汤中，豆子会解冻并与其他配料一起烹煮。

食用豆类，身体更健康

- 相较于其他食物，豆类可以让您用更少的钱获得更多的蛋白质。一杯豆子就可以提供您日常所需蛋白质的三分之一。
- 豆类：
 - 脂肪和盐分含量低，不含胆固醇，
 - 高纤维，而且含有多种碳水化合物，
 - 含多种维生素和矿物质，如维生素 B 和 E，叶酸、钙、钾和铁。
- 一杯豆子含 230 卡路里的热量，并可满足一位女性每日所需的铁的一半。

豆与意粉沙拉

成份

- 1 磅意大利面，煮熟
- 2 杯煮熟的豆子或罐装豆子，清洗并沥干
- 2 杯什锦生蔬菜，清洗并切碎（如青椒或红椒、西葫芦、花椰菜、卷心菜、白花菜、胡萝卜、芹菜、洋葱、黄瓜）
- 半杯黑橄榄或绿橄榄（可选）

调味品：

使用您最喜欢的沙拉调味酱或您自己制作：

- 半杯蛋黄酱
- 半杯低脂酸奶或优酪乳
- 2 汤匙芥末酱
- 1 汤匙柠檬汁或醋
- 半茶匙药草调味（按口味，如莳萝、罗勒或牛至）

1. 根据包装盒上的说明在沸水中烹煮意大利面。切勿煮过头。
2. 用流动的冷水冲洗并完全沥干。
3. 将备好的生蔬菜放入大碗中。加入一半煮熟的意大利面。轻轻搅拌。加入余下的意大利面、豆子和橄榄。轻轻搅拌。
4. 在小碗中拌匀调味用的所有配料。倒入沙拉，并轻轻拌匀。

做成 8 份

食谱由 Connecticut Cooperative Extension System 提供

如果您手上没有新鲜蔬菜，那么以解冻后的速冻蔬菜代替。试下豌豆、青豆、胡萝卜、花椰菜或什锦蔬菜。

Missouri
WIC



本材料根据华盛顿州 WIC 营养课程 (Washington State WIC Nutrition Program)、豆类精美食谱 (The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes) 改编而成