

烹饪方法： 豆子

煮豆子很容易！干豆便宜，营养又美味！请按照以下简单步骤来学习如何准备和煮干豆。



烹饪干豆子

1. **排列：**准备干豆之前，先整理一下小卵石或干瘪的豆子并把它们扔掉
2. **浸泡：**干豆在煮熟之前需要先浸泡。有两种浸泡干豆的方法：
 - **快速浸泡：**对于每磅（2杯）干豆，加10杯热水；加热至沸腾，煮沸2至3分钟。从火上移开，盖上盖子并放置1-2个小时。
 - **隔夜浸泡：**对于每磅（2杯）干豆，加10杯冷水，让其浸泡一整夜，或至少8个小时。
3. **烧：**将豆浸泡后，沥干浸泡水并用淡水冲洗。用水盖住豆类，煮1-2小时，直到变软。豆应该总是被水覆盖。

注意：仅在煮豆末添加盐和酸性食物（例如西红柿，柠檬汁，葡萄酒或醋）。盐会使豆皮变硬，可以防止豆变嫩。



储存干豆子

- 放置在阴凉干燥的地方。如果豆变湿，可能会变质。
- 干豆可以在密闭的容器中保存一年。



储存熟豆子

- 煮熟的豆类可以在冰箱中存放4-5天。
- 煮熟的豆类可以在冰箱中保存长达6个月。
- 冷冻前，将水煮熟的豆子盖上，以防止冻伤。