

# How to Cook: Beans

**Cooking beans is easy! Dried beans are inexpensive, nutritious, and delicious! Follow these simple steps to learn how to prepare and cook with dried beans.**



## Cooking Dried Beans

- 1. Sort:** Before preparing dried beans, sort through for tiny pebbles or shriveled beans and throw them away.
- 2. Soak:** Dried beans need to be soaked before they are cooked. There are two ways to soak dried beans:
  - *Quick Soak:* For each pound (2 cups) of dried beans, add 10 cups of hot water; heat to boiling and let boil for 2 to 3 minutes. Remove from heat, cover and set aside for 1-2 hours.
  - *Overnight Soak:* For each pound (2 cups) of dried beans, add 10 cups of cold water and let soak overnight, or at least 8 hrs.
- 3. Cook:** After the beans have soaked, drain soaking water and rinse with fresh water. Cover the beans with fresh water and simmer for 1-2 hours until tender. Beans should always be covered with water.

*Note:* Only add salt and acidic foods (like tomatoes, lemon juice, wine or vinegar) at the end of cooking beans. Salt with toughen bean skins and can keep beans from ever getting tender.



## Storing Dried Beans

- Place in a cool dry place. Beans may spoil if they get wet.
- Dried beans can be kept in an airtight container for a year.



## Storing Cooked Beans

- Cooked beans may be stored in the refrigerator for 4-5 days.
- Cooked beans can be stored in the freezer for up to 6 months.
- Before freezing, cover the cooked beans with water to prevent freezer burn.

# Como cocinar: Frijoles

**¡Cocinar frijoles es fácil! ¡Los frijoles secos son baratos, nutritivos y deliciosos! Siga estos sencillos pasos para aprender a preparar y cocinar con frijoles secos.**



## Cooking Dried Beans

1. **Sort:** antes de preparar frijoles secos, clasifíquelos para eliminar pequeños piedritas o frijoles marchitos y tírelos.
2. **Remoje:** Los frijoles secos deben remojar antes de cocinarlos. Hay dos formas de remojar los frijoles secos:
  - *Remojo rápido:* por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua caliente; Caliente hasta que hierva y deje hervir durante 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y deje reposar durante 1-2 horas.
  - *Remojo durante la noche:* por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua fría y déjelos en remojo durante la noche, o al menos 8 horas.
3. **Cocine:** Después de que los frijoles se hayan remojado, escurra el agua de remojo y enjuague con agua fresca. Cubra los frijoles con agua fresca y cocine a fuego lento durante 1-2 horas hasta que estén tiernos. Los frijoles siempre deben cubrirse con agua.

*Nota:* Solo agregue sal y alimentos ácidos (como tomates, jugo de limón, vino o vinagre) al final de la cocción de los frijoles. La sal endurece la piel de los frijoles y puede evitar que los frijoles se ablanden.



## Almacenamiento de frijoles secos

- Coloquelos en un lugar seco y fresco. Si se humedecen, los frijoles pueden dañarse.
- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético durante un año.



## Almacenamiento de frijoles cocidos

- Los frijoles cocidos pueden conservarse en el refrigerador durante 4-5 días.
- Los frijoles cocidos pueden conservarse en el congelador hasta por 6 meses.
- Antes de congelar, cubra los frijoles cocidos con agua para evitar las quemaduras por congelamiento.

# 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。