



陈建华

著

豆制品菜肴精制 200味



雪花豆腐



上海科学普及出版社

豆制品菜肴精制 200 味

邵建华 著

上海科学普及出版社

(沪)新登字第305号

责任编辑 端木鑫

豆制品菜肴精制 200 味

邵建华 著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200033)

新华书店上海发行所发行 上海长鹰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 插页 4 字数 188000

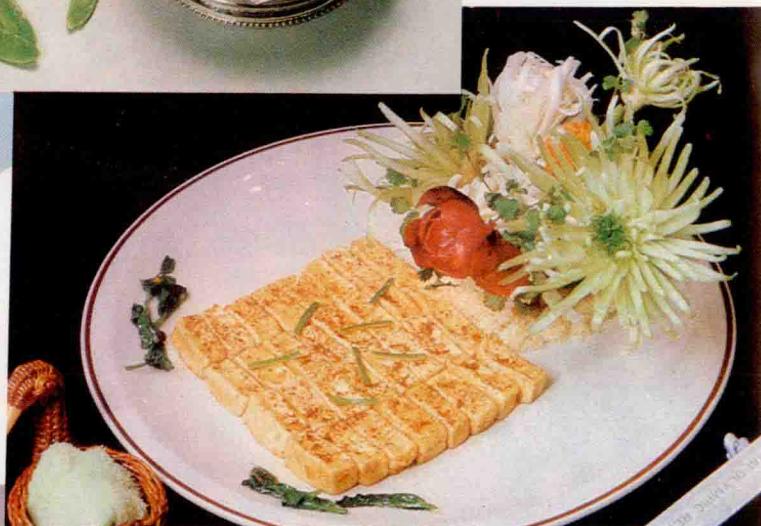
1995 年 7 月第 1 版 1996 年 5 月第 2 次印刷

印数 7001—15000

ISBN 7-5427-0957-7/TS·51

定价: 11.00 元

炒青豆泥



锅塌豆腐



莲蓬豆腐



糯米炸麦花



麻酱拉皮



豆腐蛋烧卖



龙凤腿



百粒豆腐球



素海參



扇形豆腐



一品豆腐



酿豆腐



素葡萄鱼



奶味豆腐

内 容 介 绍

现代营养学告诉我们：大豆含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、以及维生素 A、B₁、B₂ 和氨基酸等等。大豆经加工成各种豆制品后，人体的消化吸收率大大提高，如豆腐中的营养成分，95% 以上可被人体吸收。

中国是大豆生产大国，豆腐等大豆制品早在汉代就已走进千家万户，其花色品种日益丰富。由于豆制品的口味好，营养价值高，千百年来始终是一种价廉物美的重要菜肴原料。但是，一般家庭豆制品菜肴的烹调方法比较简单，而且不尽合理，品种也过于单调，未能使各种豆制品的优点、长处充分开发出来。

为了改善人民的生活，提高烹调营养水平，作者根据数十年烹饪操作、讲学的经验，并从全国各地上千种菜肴中，收集精选出各种豆制品佳肴近 200 种汇编成书，其中有家常菜，也有传统菜，还有创新菜；有的讲究素菜荤做，也有的注重荤素搭配。既从理论上阐述烹调方法的科学性、合理性；又从实践出发讲授分析各种烹调要点，以满足不同层次的需要。

前言

和尚尼姑常年粗茶淡饭、茹素食斋，为什么也能长寿？这个问题引起人们的浓厚兴趣。因为在人们的传统观念中，只有鸡、鸭、鱼、肉才含有质高量多的蛋白质，而蛋白质是构成生命的基础。但是，结论大大出乎人们的意料，素食者长寿的秘诀，在饮食上就是多吃豆制品！现代营养学告诉我们，干大豆的蛋白质含量在百分之四十左右，大大高于新鲜动物原料中蛋白质的含量。而且，大豆蛋白的氨基酸组成与动物蛋白质非常近似。大豆经加工成各种豆制品后，其为人体的消化吸收率大大提高。比如豆腐，消化吸收率可达95%以上。道观寺院里的伙食，除粮食、蔬菜外，豆制品是最主要的菜肴。现今对外营业的素菜馆里，豆制品同样是最重要的角色。中国是生产大豆的大国，豆制品价廉易得，豆制品菜肴十分普及。全国各地都有名闻遐迩的豆制品菜肴。

但是，从一般家庭来看，豆制品的烹制方法往往比较单调或不尽合理，致使各种豆制品的许多优点未能充分开发出来，这实在是一件憾事。我们应当为大家提供更多既有营养又有美味的食品。有感于斯，写就这本小册子。但愿她能随豆制品一起，走进千家万户。

笔者厨师出身，曾在烹饪学校教授烹调技术10余年。我想通过这本小册子，能使大家较全面地了解豆制品，帮助大家学会在家庭厨房制作200个较上品的豆制品佳肴。所以在内容的安排上，把重点放在介绍豆制品的知识、烹调技术和做菜的

操作关键分析上,力求详细、具体,只差未能手把手来教您掌勺了!在菜肴品种的安排上,尽可能地集南北东西于一册之中,并有不少创制的新菜。因此,这本小书对专业厨师和伙食团炊事员也会有所启发。

由于水平所限,本书肯定存在不少错误和不足,恳请读者诸君提出宝贵意见,以便今后修订补充。

邵建华

1994年6月于上海

目 录

前言

您了解豆制品吗？

1. 豆类有哪些品种？质量如何鉴别？ (1)
2. 大豆有哪些品种？含有哪些营养成分？ (1)
3. 豆制品有哪些种类？如何分类？ (2)
4. 常见的豆制品含有哪些营养成分？ (5)
5. 为什么说豆制品的营养价值比大豆高？ (5)
6. 中国何时豆腐？ (6)
7. 豆腐有哪些品种？如何制作？ (6)
8. 豆腐如何保管？烹调中如何除去豆腥味？ (7)
9. 豆腐有哪些特性？主要适宜于哪些烹调方法？ (8)
10. 经烹制的豆腐可形成哪些味感和质感？ (9)
11. 全国各地有哪些著名的豆腐菜肴？ (10)
12. 臭豆腐干是怎样制作的？它可以做成哪些菜？ (12)
13. 豆腐干如何制作？可做哪些菜？ (13)
14. 百页是怎样制成的？它可以做成哪些菜？ (13)
15. 素鸡如何制作？有哪些特点？ (14)
16. 油豆腐是如何制作的？可做哪些菜肴？ (15)
17. 豆腐衣是怎样制取的？它有什么特点？ (15)
18. 腐竹如何制取？它有哪些特点？ (16)
19. 粉丝、粉皮、凉粉是怎样制作的？可做成什么菜？ (17)

20. 人造肉是怎么回事？它可做成哪些菜？……(18)
21. 豆芽菜、发芽豆是如何孵发的？……(19)
22. 豆豉是怎样制成的？在烹调中有什么作用？…(20)
23. 腐乳是怎样制作的？有哪些品种？它是如何参与调味的？……(21)
24. 蚕豆酱和黄豆酱是如何制作的？在烹调中有哪些作用？……(23)
25. 四川郫县豆瓣酱如何制作？在烹调中有什么作用？……(23)
26. 素菜荤做有什么特色？……(24)

(8) 豆腐佳肴

- | | |
|---------------|--------------|
| 小葱拌豆腐……(26) | 烤豆腐……(43) |
| 豆腐色拉……(27) | 汉堡豆腐……(44) |
| 虾仁拌豆腐……(28) | 锅烧豆腐……(45) |
| 香肠金钩拌豆腐……(29) | 香煎豆腐包……(46) |
| 香椿拌豆腐……(30) | 焦溜豆腐丸……(47) |
| 蒜泥拌豆腐……(31) | 拔丝豆腐……(49) |
| 熏豆腐……(32) | 夹沙豆腐……(50) |
| 卤豆腐……(33) | 挂霜豆腐……(52) |
| 炒豆腐松……(34) | 豆腐开洋春卷……(53) |
| 百粒豆腐球……(35) | 苹果豆腐……(55) |
| 西式橄榄豆腐……(37) | 什锦豆腐……(56) |
| 灌汤豆腐球……(38) | 饺子豆腐……(58) |
| 脆衣花菜球……(39) | 蚝油豆腐……(59) |
| 干炸豆腐丸子……(40) | 锅塌豆腐……(60) |
| 吐司豆腐……(41) | 镜箱豆腐……(61) |

南煎豆腐·····(63)	竹筒粉蒸豆腐·····(98)
家常豆腐·····(64)	菊花豆腐·····(99)
绣球豆腐·····(65)	麻辣红豆腐·····(101)
麻婆豆腐·····(67)	香橡豆腐·····(102)
西汁豆腐·····(68)	冻肉豆腐·····(104)
鱼卷豆腐·····(69)	芙蓉豆腐·····(105)
宫保豆腐丁·····(71)	鱼香豆腐·····(106)
红烧狮子头·····(72)	翡翠豆腐·····(107)
红糟烧豆腐·····(73)	三虾豆腐·····(108)
扇形豆腐·····(74)	糟溜豆腐·····(109)
蟹味豆腐·····(76)	蟹粉豆腐·····(111)
八宝豆腐·····(77)	糟香豆腐·····(112)
豆腐蛋烧卖·····(78)	奶味豆腐·····(113)
东江酿豆腐·····(79)	酿豆腐·····(114)
红松豆腐·····(80)	柱侯豆腐角·····(116)
什锦冻豆腐·····(82)	开口豆腐·····(117)
夹心豆腐·····(83)	软烧豆腐·····(118)
葵花豆腐·····(85)	豆腐酱·····(119)
兴国豆腐·····(87)	群燕豆腐·····(120)
朱砂豆腐·····(88)	一品豆腐·····(122)
蜂窝豆腐·····(89)	彩蛋豆腐·····(123)
荷叶粉蒸豆腐·····(91)	白煮豆腐·····(125)
咸菜叶包豆腐·····(92)	干烧豆腐·····(128)
微孔豆腐·····(93)	炒豆腐脑·····(129)
素海参·····(94)	口袋豆腐·····(130)
香豆腐·····(95)	糟味肉丝豆腐羹·····(131)
雪花豆腐·····(96)	茄汁虾仁豆腐·····(132)

银丝干贝·····(134)	菠菜豆腐汤·····(147)
三蛋烩豆腐·····(135)	三美豆腐·····(149)
荠菜珍珠豆腐·····(136)	豆腐老鼠·····(149)
奶汁豆腐·····(137)	文思豆腐·····(150)
茄汁豆腐锅巴·····(139)	砂锅鱼头豆腐·····(152)
虾子、海米烩冰豆腐 (140)	草鱼豆腐·····(153)
雪菜开洋烩豆腐·····(141)	腌鲜豆腐·····(154)
酸辣鸡血烩豆腐·····(143)	莲蓬豆腐·····(155)
酸辣汤·····(144)	豆腐花·····(157)
泥鳅钻豆腐·····(146)	

其它豆制品佳肴

烂花豆腐干·····(159)	油豆腐塞肉·····(177)
虾子拌干丝·····(160)	油豆腐鸡·····(178)
陈皮豆腐干·····(161)	油豆腐线粉汤·····(179)
卤汁豆腐干·····(162)	豆渣鸭子·····(181)
烟熏豆腐干·····(163)	酥香霉豆渣·····(182)
串炸臭豆腐干·····(164)	烟熏素鸭·····(183)
菊花豆腐干·····(165)	素烤鸭·····(184)
鸡火煮干丝·····(167)	素火腿·····(185)
酥鳊干丝·····(168)	素白斩鸡·····(186)
OK 豆干·····(169)	肉末榨菜拌腐衣·····(187)
三鲜霉干张(百页)·····(170)	糟“猪爪”·····(188)
五香酱素肠·····(172)	素肉松·····(189)
熏香素鸡·····(173)	糯米炸春花·····(190)
面筋百页双档·····(174)	炸响铃·····(192)
湖州丁莲芳千张包子(175)	龙凤腿·····(193)

寸金豆腐·····(195)	桂花鸡茸“干贝”·····(227)
卷筒素蟹粉·····(196)	炸溜素肉·····(228)
双味春卷·····(197)	鱼香素肉片·····(230)
干炸“哑铃”·····(198)	酱汁狮子头·····(231)
蟹肉腐皮卷·····(199)	三鲜素肉·····(232)
香酥肉卷·····(200)	香糟如意·····(233)
香脆“腐乳肉”·····(201)	面筋丝烹掐菜·····(234)
交切虾·····(202)	雀菜烧鸭丝·····(236)
糖心“雪茄”·····(203)	麻酱拉皮·····(237)
素葡萄鱼·····(205)	“蚂蚁”上树·····(238)
醋溜素黄鱼·····(206)	干烧素排翅·····(239)
素三丝鸡卷·····(208)	豉汁爆生肠·····(241)
芹菜叶炒腐皮·····(209)	豉椒牛肉·····(243)
奶油素鸭块·····(210)	豉汁肚膑·····(245)
西汁素鸡腿·····(212)	腐乳芋艿鸭骨酱·····(246)
虾子素海参·····(213)	腐乳汁大煸·····(247)
干烧素明虾·····(214)	五香辣味酥黄豆·····(248)
素糖醋排骨·····(216)	糖醋酥黄豆·····(250)
黄浆(雀)·····(217)	茴香豆·····(251)
奶油鸭泥烩腐皮·····(219)	香辣酥蚕豆·····(252)
腐衣烩鱼丁·····(220)	酱油笋脯黄豆·····(253)
腐竹拌花生米·····(221)	苔菜酥黄豆·····(254)
脆溜腐竹·····(222)	透明绿豆沙·····(255)
糟烧腐竹·····(223)	酸菜蚕豆糕·····(256)
虾子烧腐竹·····(224)	炒青豆泥·····(257)
酱汁腐竹·····(225)	海鲜酱拌豇豆·····(258)
狗肉腐竹煲·····(226)	