

家常

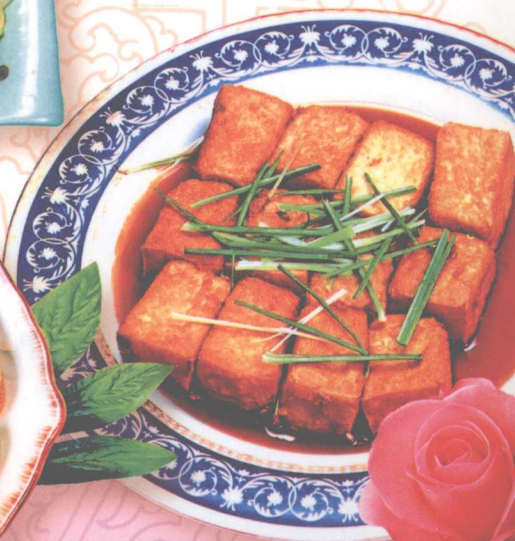
美味家常菜丛书



豆制品

菜肴500种

巫德华 主编



金盾出版社

美味家常菜丛书

家常豆制品菜肴 500 种

巫德华 主编

金盾出版社

内 容 提 要

本书为金盾版“美味家常菜丛书”之一,是一本专门传授家常豆制品菜肴烹调技法的大众菜谱书。书中详细介绍了素为南北各地广大群众所熟悉、所喜爱的各种豆制品菜肴的用料、做法和特点,以及一些相关的烹饪知识与技巧。全书按原料分为六大类,共有 500 个品种。本书内容丰富,科学实用,收入的菜肴均为原料普通、操作简便的美味家常菜,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

家常豆制品菜肴 500 种/巫德华主编. —北京:金盾出版社,
2004. 12

(美味家常菜丛书)

ISBN 7-5082-3339-5

I. 家… II. 巫… III. 豆制食品-菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110494 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金星剑印刷有限公司

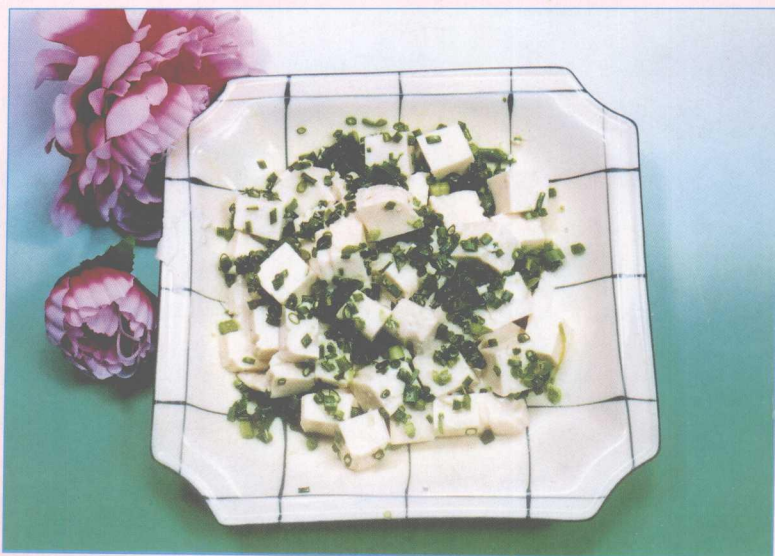
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.375 彩页:8 字数:315 千字

2005 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—19000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



小葱拌豆腐



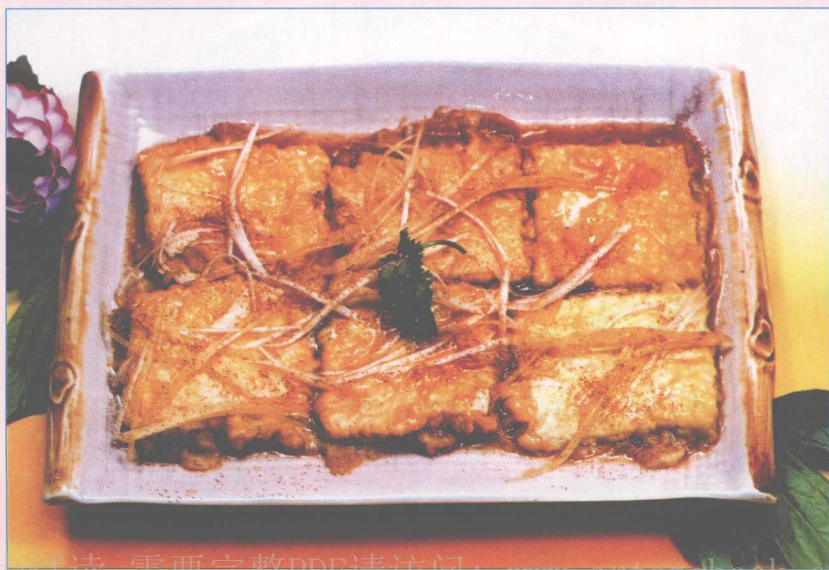
油炸臭豆腐

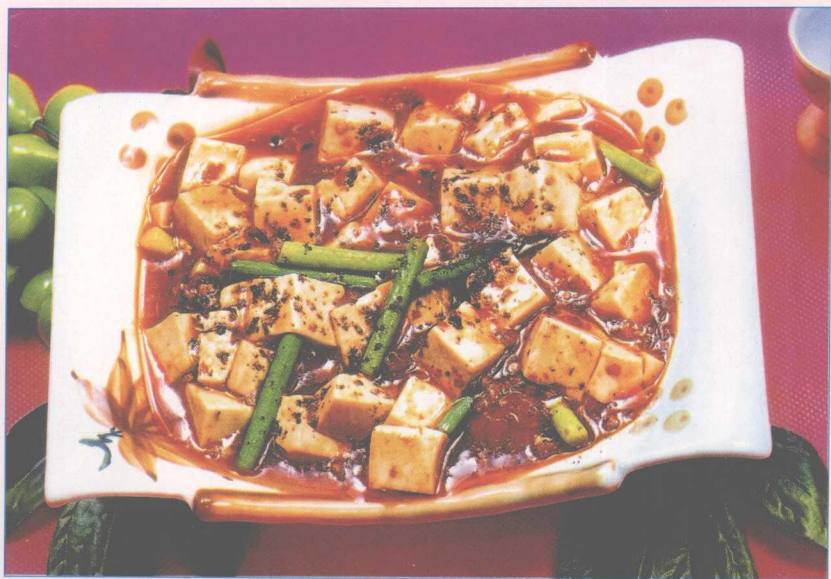




蟹黄豆腐

锅煽豆腐





麻婆豆腐



雪里蕻炖豆腐





蒸豆腐茸（一）

五彩豆腐羹





沙锅鱼头豆腐



虾仁豆腐脑





炒豆腐干三丝

菠菜拌豆腐皮





炆腐竹木耳



黄豆猪蹄汤





炆芹菜黄豆芽

炆三色豆芽



前 言

我国种植豆类的历史悠久,是大豆的故乡。我国种植的主要豆类有黄豆(大豆)、绿豆、红豆、蚕豆等,其中黄豆的产量一直居于世界首位。同时,中国还是世界上最早发明豆制品的国家。相传在公元前 200 年的汉代,我国劳动人民就掌握了从黄豆中提取蛋白质和制作豆腐的方法。千百年来,随着生产技术的不断发展,豆制品的品种也不断增多。目前我国生产的豆制品主要品种有:以黄豆为原料做成的豆腐、豆腐干、豆腐片(又叫“百页”)、豆腐皮(又叫“油皮”)、腐竹、豆腐粉和黄豆芽等;以绿豆为原料做成的粉皮、粉丝(又叫“线粉”)、绿豆豆腐、麻豆腐和绿豆芽等;以及用蚕豆泡发的发芽豆。至于以豆腐、豆腐干、豆腐片为坯料经过再加工制作的复制品(有些地区称为“豆制小品种”)则更加丰富多彩。如卤制的香干、五香干、花干等;炸制的豆腐泡(又叫“油豆腐”)、炸豆腐条、炸豆腐丸子;炸卤制的辣块、辣片、辣丝;炸炒的肝尖;熏制的熏豆腐、熏干;发酵制成的豆腐乳、豆豉、豆瓣酱、臭豆腐、毛豆腐,以及冷冻而成的冻豆腐等。此外,用面粉制的水面筋(又叫“生面筋”)、熟面筋(又叫“烤麸”)、油面筋,人们也习惯将它们列入豆制品的范围。

这些豆制品,物美价廉,各个阶层的人都喜欢吃并吃得起,因而千百年来人们创造了多种多样烹制豆制品菜肴的方法,极大地丰富了我国人民的膳食内容。

豆制品的另一大特点是营养丰富,而且其营养价值超过干豆本身。其中尤以维生素 C 和钙等微量元素的含量最为丰富。豆制品所含的植物性蛋白质,不仅数量多、质量高,而且容易被人体吸收。豆制品一般不含胆固醇,人们吃了不会引起各种心血管病。因

此有“青菜豆腐保平安”的说法。

为了帮助人们享受物美价廉的豆制品菜的多种美味,我们汇编了《家常豆制品菜肴 500 种》一书,选入全国各地具有一定风味特色的豆制品菜肴,按豆腐类,豆腐干、豆腐片类,油皮类,腐竹类,干豆、豆芽类,以及其他豆制品类(附面筋)分别介绍其具体的制作方法。

参加本书编写工作的有巫德华、高原、江明、王蕊苹、李胜华、高玲玲、王鹤鹏、李丹丹等。我们在编写过程中,参阅了一些有关的资料和书籍,由于资料来源很广,不便一一注明出处,谨在此不具名地向原作者表示谢意。由于编者水平有限,书中疏漏错讹之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2004 年 10 月

目 录

豆腐类

拌、炆豆腐

- | | | | |
|----------------|-------|-----------------|------|
| 凉拌豆腐 | (3) | 虾油拌豆腐 | (11) |
| 香椿拌豆腐 | (4) | 芥末拌豆腐 | (12) |
| 小葱拌豆腐 | (4) | 韭菜花拌豆腐 | (12) |
| 肉丝拌豆腐 | (5) | 冷豆腐(日本菜) | (13) |
| 腰片拌豆腐 | (6) | 素菜拌豆腐(日本菜) ... | (14) |
| 肚丝拌豆腐 | (6) | 豆腐沙拉(西式菜) | (14) |
| 虾仁拌豆腐 | (7) | 炆豆腐丁 | (15) |
| 松花拌豆腐(一) | (7) | 炆芹菜豆腐 | (16) |
| 松花拌豆腐(二) | (8) | 炆果仁豆腐 | (17) |
| 朱砂豆腐 | (8) | 炆豆腐三白 | (17) |
| 麻酱拌豆腐 | (9) | 炆腰花豆腐 | (18) |
| 甜面酱拌豆腐 | (10) | 炆翡翠豆腐 | (19) |
| 红油拌豆腐 | (10) | 炆红油豆腐 | (19) |

炸、熘、烹豆腐

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 清炸豆腐 | (21) | 滑熘豆腐 | (35) |
| 干炸豆腐 | (22) | 软熘豆腐(一) | (36) |
| 酥炸豆腐 | (23) | 软熘豆腐(二) | (36) |
| 软炸豆腐 | (24) | 醋熘豆腐 | (37) |
| 脆皮豆腐 | (24) | 糟熘豆腐 | (38) |
| 纸包豆腐 | (25) | 南熘豆腐 | (39) |
| 网油豆腐 | (26) | 口袋豆腐(一) | (40) |
| 雪丽豆腐 | (27) | 口袋豆腐(二) | (41) |
| 炸豆腐卷 | (27) | 口袋豆腐(三) | (42) |
| 炸棋子豆腐 | (28) | 口袋豆腐(四) | (43) |
| 炸豆腐素菜饼 | (29) | 五香豆腐 | (44) |
| 炸豆腐排 | (30) | 茄汁豆腐 | (44) |
| 炸豆腐托 | (31) | 樱桃豆腐 | (45) |
| 油炸臭豆腐 | (31) | 蜈蚣豆腐 | (46) |
| 锅烧豆腐 | (32) | 蝴蝶豆腐 | (47) |
| 焦熘豆腐(一) | (33) | 烹豆腐 | (47) |
| 焦熘豆腐(二) | (34) | | |

炒、爆豆腐

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 炒豆腐(一) | (49) | 炒豆腐(二) | (50) |
|--------------|------|--------------|------|

目 录

滑炒豆腐	(50)	微孔豆腐	(61)
焦炒豆腐	(51)	四季豆腐	(62)
抓炒豆腐	(52)	鱼香豆腐	(62)
干炒豆腐	(53)	糖醋豆腐	(63)
肉末豆腐	(54)	咖喱豆腐	(64)
里脊豆腐	(55)	辣酱豆腐	(65)
虾仁豆腐	(55)	羊油炒麻豆腐	(65)
蟹黄豆腐	(56)	油爆豆腐	(66)
鸡茸豆腐	(57)	锅爆豆腐	(67)
咸蛋豆腐	(57)	酱爆豆腐	(68)
木犀豆腐	(58)	芫爆豆腐	(69)
油渣豆腐	(59)	葱爆豆腐	(70)
炒香椿豆腐	(59)	官爆(官保)豆腐	(70)
炒青椒豆腐	(60)	汤爆豆腐	(72)
炒豆腐松	(60)		

煎、焗、贴、熏豆腐

干煎豆腐	(73)	锅焗豆腐盒(一)	(78)
煎烹豆腐	(74)	锅焗豆腐盒(二)	(79)
煎蒸豆腐	(74)	锅贴豆腐(一)	(79)
糟煎豆腐	(75)	锅贴豆腐(二)	(81)
夹心豆腐	(75)	熏豆腐	(81)
油煎毛豆腐	(76)	熏豆腐泥	(82)
锅焗豆腐	(77)		

烧、煮豆腐

红烧豆腐	(84)	虾肉豆腐	(94)
干烧豆腐	(85)	红白豆腐	(95)
葱烧豆腐	(86)	三鲜豆腐	(95)
烩豆腐	(86)	木耳豆腐	(96)
麻婆豆腐	(87)	雪菜豆腐	(97)
九转豆腐	(88)	蚝油豆腐	(98)
软烧豆腐	(89)	红糟豆腐	(98)
三美豆腐	(90)	酱汁豆腐	(99)
家常豆腐	(90)	奶汁豆腐	(100)
肉丁豆腐	(91)	牛肉豆腐卷	(100)
虾子豆腐	(92)	素烧臭豆腐	(101)
蟹肉豆腐	(93)	白煮豆腐	(101)
雪花豆腐	(93)		

炖、焖、烩、扒豆腐

炖豆腐	(103)	猪肉炖豆腐	(106)
丝瓜炖豆腐	(104)	鲫鱼炖豆腐	(107)
雪里蕻炖豆腐	(104)	炖什锦豆腐	(107)
蘑菇炖豆腐	(105)	川味炖豆腐	(108)
松子炖豆腐	(105)	炖豆腐饺	(109)