



一套阅读后让你成为美食家的图书

豆的几种 制品

宁可无肉，不可无豆

烹·食法



庄臣 编著



《广州日报》美食专栏《庄臣食单》多年精华集萃
香港亚洲电视台热播节目《广饮广食》经典之选

美食与文化相结合，带来味蕾与心灵的双重享受！

作者历时三年多，将自己游历世界各地的美食心得一一纪录下来，

并与许多行业内的名厨探讨考证，将饮食文化与厨艺相结合，编著了本丛书。



庄臣食单
系列美食丛书



广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆制品的N种烹·食法 / 庄臣主编. —广州: 广东人民出版社, 2010.3
(庄臣食单)

ISBN 978-7-218-06579-3

I. 豆… II. 庄… III. 豆制品—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227042号

出版 发行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州汉鼎印务有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	40
版次	2010年3月第1版
印次	2010年3月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06579-3
定价	130.00元(共5册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

发行部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



一套阅读后让你成为美食家的图书

豆的几种 制品

宁可无肉，不可无豆

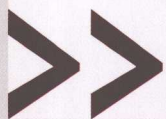
烹·食·法

庄臣 编著

汗汗

庄臣食单
系列美食丛书

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·



有心人(代序)

三年已经不知不觉过去了。回想《庄臣食单》诞生伊始，栏目编辑建议我一天一稿，但笔者以为，这种类型的文章，表达的是一种饮食心得，需要耗费大量的时间，才可能将饮食人文、菜式的烹饪技法以及色相勾画出来。而且，每一日的《食单》都要经过一番细品慢尝的过程，急不得。况且，笔者还要兼顾其它多个美食栏目，并四处奔波拍摄电视节目。所以，周六、周日休笔，实属无奈。宁缺勿乱。

写食讲食不像新闻或者娱乐节目那么“热闹”，读图时代的到来和网络的蔓延，令许多厚重的东西变得轻飘而浮躁。文化越来越“快餐”，车模、靓模（香港称年纪小、资历少的模特）越来越年少，品味在不知不觉间被颠覆，甚至连美食栏目也需要美女来“烘托”，以招徕更多的关注。

其实，真正好吃的东西是无需借力的，但人的感觉就是这样，染色体的基因决定了“秀色可餐”更丰富的内涵。当然，如果既有好吃的，又有美女相伴，那岂不是美上加美？但领悟美食，归根结底还是需要用心。

俗语有云：衣不称身，身之灾也。我也常说：味不适口，心之灾也。味道是主观的，有千种？不是；有万种？也不是，是数不清的。我喜欢独自去“偷欢”，当然说的是“猎食”。有时，一个人可以更容易集中精神去享受、品味；此外，不告诉餐厅的负责人也更容易试出真味。

什么是真正的味道，有传统无正宗！

上个世纪的九十年代，是广府菜发展的高峰时期，以燕、鲍、参、翅，港式粤菜名贵小炒为代表，它在原材料及调味料的选用上，体现了精与新的特点，技法更加多样化，也兼容了港式粤菜从海外引进的调味料，比如南洋咖喱、西式日式酱汁等，它们一直到现在都还很流行。

近年来，经营食肆的有心人绞尽脑汁，到处搜罗法国鹅肝、日本霜降牛肉、

俄罗斯鱼子酱等等，来代替人们已吃腻的燕、翅、鲍。真可谓“长江后浪推前浪，前浪死在沙滩上”。那么，明天又该有什么东西来替代这些“替代品”呢？

偶然会听到一些时兴的吃法，像前一段时间的“分子美食”，也会让人一阵“哗然”。分子美食在中国菜馆的出现，是必然的。它本来是西餐里的一种创新做法，被中国菜兼容后就更加生猛了。可能会听到有人说，这不是传统的东西，意义何在呢？但现在正宗的东西又有多少？

写书的最终目的，是导人向善，探讨饮食健康和快乐生活，而不是在这里炫耀个人的威水。写作是一件又苦又乐的事情，在写作过程中，很多时候会忽略了朋友和家人，因为需要集中精神，不能分心，透过文字与有心人分享，从一个侧面反映这个时代的精神面貌与饮食之风，这种意义更加深远。

在整个写作过程当中，一直得到社会各界人士的支持，使得书里的内容更加详实而生动。在此，还要特别鸣谢一众协助我夜以继日进行资料收集、核实以及对烹饪技艺进行内容整理的人士——李敏小姐、李朝晖先生、利永周先生、雷良先生、雷国杰大师、张志强大师、尤志强大师等等。今天，在结束全部文稿审核之际，乘着一气呵成的激情，写下了这篇“有心人”，以此为序。

庄臣

2010年2月8日

廣叶

>> 目录

007 回味

- 008 蒸酿豆腐煲
- 010 红烧豆腐
- 012 香葱拌豆腐
- 014 罗汉豆腐
- 016 米汤鱼头豆腐
- 018 寒门造福
- 020 香菜拌干丝
- 022 老少平安
- 024 黄豆芽火腿肉片汤
- 026 鸡汁鱼肚豆腐
- 028 西施豆腐羹
- 030 大马站煲

033 寻味

- 034 豆豉肉松煮豆腐
- 036 沙爹萝卜焖豆卜
- 038 金汤白玉
- 040 新版蒋侍郎豆腐
- 042 月影百花台
- 044 昆明糟辣子小炒豆腐
- 046 金汤素翅烩豆腐
- 048 灵芝孢子蒸豆腐
- 050 酸菜豆酱蒸鲈鱼
- 052 潮州卤水豆腐
- 054 韭菜炒豆腐干
- 056 鱼脸炖豆腐

- 058 香芹豆酱焗沙鳅鱼
- 060 黄豆苦瓜煮鲍鱼
- 062 味噌鱼片汤

065 家常味

- 066 黄豆排骨汤浸枸杞
- 068 干贝咸蛋黄豆腐
- 070 虾酱豆腐
- 072 腐乳蒸鸡
- 074 辣汁红蟹烩豆腐
- 076 银杏野菜豆腐
- 078 葱香螃蟹豆腐
- 080 鱼滑蒸豆腐
- 082 剁椒皮蛋豆腐
- 084 咸鱼鸡肉豆腐煲
- 086 清炒豆芽
- 088 桂花银丝煲

- 090 毛蟹粉丝豆腐汤
- 092 紫苏鱼片蒸豆腐
- 094 烧汁黄豆焖猪尾
- 096 芹菜炒豆干
- 098 豆豉凉瓜焖咸肉
- 100 凉拌支竹
- 102 绿豆粉丝焗大虾
- 104 荷香绿豆糯米骨
- 106 支竹排骨猪肚汤
- 108 黑胡椒牛仔骨豆腐
- 110 饼干豆腐
- 112 桂鱼蒸豆腐

- 114 鸡汤煮潮州豆腐
- 116 香葱捞腐竹
- 118 竹荪野菌炖豆腐
- 120 水磨绿豆糊
- 122 黑椒汁木鱼花酿豆腐
- 124 红咖喱豆腐
- 126 咖喱种种观



豆制品



蒸酿豆腐煲



庄臣食话

东江菜即客家菜，它与潮州菜、粤菜并称为广东三大菜。就像客家话保留着中州古韵一样，客家菜同样也保留着中州传统的饮食特色。在客家菜中，以酿菜最为出名，其中尤以煎酿三宝为最，而排在首位的自然就是家家户户过节必做的酿豆腐。酿豆腐的做法颇多，这次所说到的蒸酿豆腐煲，为其中一种清淡的吃法。

► 材料

板豆腐400克，瘦肉、鱼肉、虾米、咸鱼肉、生菜、葱、姜、精盐、干淀粉、香油、胡椒粉各适量。

► 做法

1. 将瘦肉、鱼肉分别剁烂，虾米浸软切碎，咸鱼切碎，葱切花，姜切片。将各材料放入碗中，加入调味料搅至起胶，待用。
2. 将生菜洗净，切成小棵，焯熟。
3. 将豆腐冲洗干净，切成小块，用汤匙挖去中间少量豆腐，洒上少许干淀粉，酿入鱼肉馅，上锅蒸熟。
4. 烧热瓦煲，下油烧热，爆香姜片，加入上汤煮滚，然后放入豆腐和焯熟的生菜滚片刻，浇上芡汁，原煲上桌即可。

► 按语

将豆腐买回来后先用开水浸泡一下，可让豆腐更柔软，更有韧性，从而避免酿肉时豆腐易破裂；馅料可以根据自己的喜好来放，如加入香菇、鸡蛋、马蹄粒等，都各有滋味。

吃趣

酿豆腐在其他菜系里也有，如土家族酿豆腐、徽菜里的凤阳酿豆腐等，但最终被完全传承下来的只有客家酿豆腐。据说这与客家人从中原南迁，饮食习惯被改变有关。由于南方少麦，缺少做饺子的材料，客家人便试着在豆腐中加馅来做饺子。但豆腐自然不能和面皮一样完全粘合，于是就采用了将豆腐切口，填入馅料的做法。发展到后来，还有了酿苦瓜、酿茄子、酿豆芽等等。由于客家人对酿菜情有独钟，就把其他同样制作方式的菜式也叫酿了，如“酿板、酿春”等。而在广西贺州等地，则将酿豆腐称为“豆腐酿”。每逢过节喜庆，或者闲忙之余，做酿豆腐就成了客家人的习俗。

红烧豆腐

010



庄臣食话

豆腐是一种包容性很大的食物。所谓的“有容乃大”，用来形容豆腐是非常贴切的。因为世界各地不分地域、民族、宗教背景，几乎都有豆腐的身影。中国菜在西方人眼里，只能算是“杂碎”，上不了台面，但豆腐却例外，它不仅被挑剔的外国食客所接受于菜单中，甚至还用它做起了甜品，如豆腐慕斯（Mousse）等。这次聊一下豆腐最常吃的做法，即红烧。

► 材料

嫩豆腐500克，胡萝卜100克，新鲜香菇50克，葱15克，植物油、酱油、上汤、精盐、蚝油、鲜味露、干淀粉各适量。

► 做法

1. 将鲜香菇洗净切片，胡萝卜洗净切花刀片，以加了适量精盐的沸水氽烫后随即捞起，冲冷水待凉；葱洗净，切段备用。
2. 将嫩豆腐以沸水快速氽烫后冲冷水放凉，再切成大块，备用。
3. 开锅下油，油热后放葱段爆香，然后加入适量上汤、精盐、酱油、蚝油、鲜味露，煮开后倒入豆腐、香菇、胡萝卜。
4. 以大火烧三四分钟就可以勾芡起锅。

► 按语

如果选用香港的布包豆腐来做主料，则可以切角状，卖相更为美观。再加上大地鱼粉的话，就成为了一道粤味很浓的红烧豆腐。

香葱拌豆腐

012



庄臣食话

拌豆腐的吃法里有小葱拌豆腐一味。做法为取足够嫩、香的小葱，与水豆腐同拌。成品嫩滑得一点“骨头”都没有，既降血脂又不费牙，对家里的老人们来说，是最适宜不过的。据说以前的官员宴客，通常会有小葱拌豆腐这一菜式，以示自己的清廉（究竟清廉与否先不说），俗话说：“小葱拌豆腐——一清二白”，取的就是这层寓意。不过吃葱也讲究季节，过季葱就有一股“臭青”味，刺鼻得很，生吃很难下口。但奇怪的也有人专爱吃这种味道，甚至嫌其不够“冲”，而用更加辛辣的青蒜来代替。正所谓萝卜青菜，各有所爱。



► 材料

盒装豆腐300克，小葱30克，虾米蓉（烘干）、酱油、香油各适量。

► 做法

1. 将小葱除去黄叶，洗净后切成葱花。
2. 将豆腐划切成小块，盛装在盘内，下少许盐。
3. 加上虾米蓉，撒上葱花，淋上酱油和香油，食时拌匀即可。

罗汉豆腐

罗汉一定是愿意吃的。

想来，这么够味的豆腐，



庄臣食话

《素食说略·卷三》中有云：“豆腐切小丁，与松仁、瓜仁、蘑菇、豆豉屑酌加精盐拌匀。取粗瓷黄酒杯，装满各杯。先以香油入腐熬熟，再以装好豆腐覆于锅上，加高汤、料酒、酱油煨之。汤须与各杯底平，时以勺按杯上，使其贴实，俟汤将干，起锅去杯。此天津素饭馆作法，颇佳。”笔者常吃此菜，菜品软嫩鲜香。想来，这么够味的豆腐，罗汉一定是愿意吃的，故得此名。罗汉豆腐在清代算是豆腐菜中的翘楚，很是流行，后来演变成了天津地区的传统菜肴。

《素食说略·卷三》中另有“罗汉面筋”一馔，做法是“生面筋，擘块，入油锅发开，再以高汤煨之，须微搭芡。”文中认为“京师素饭馆‘六味斋’做法甚佳”。罗汉豆腐和罗汉面筋的材料虽然不同，但做法相似，学会其中一道，便可旁通另一道。这里就说罗汉豆腐的简易做法。

► 材料

豆腐400克，胡萝卜、水发黑木耳、水发银耳各100克，蜜豆75克，鲜香菇、蘑菇、竹笋各50克，鸡汤、精盐、料酒、酱油、白砂糖、植物油、香油各适量。

► 做法

1. 将豆腐、香菇、蘑菇、竹笋、胡萝卜分别洗净，切开；蜜豆、黑木耳、银耳分别择洗干净。
2. 开锅下油，先把香菇、竹笋、胡萝卜、蜜豆下入油锅浸炸一下，捞出沥油；再将油烧至七八成热，下入豆腐条，炸至金黄色捞出，沥油。
3. 将炒锅中的油倒出，加入高汤，下入炸好的豆腐，加入精盐、料酒、酱油、白糖，用大火烧开，再改用小火，加盖焖至汤汁剩下一半时，再下入其他食材，焖至汤汁将尽，淋入香油拌匀即成。