

快 乐 厨 房

豆腐王国

白常继 编著 王涤寰 摄影

现代人提倡健康饮食。

豆腐既是低胆固醇美食，又是高血压、心血管硬化、

冠心病和心脏病人的食疗佳品。

八十余道美味豆腐菜肴，告诉你健康可以烹调。

2. 123



图书在版编目(C I P)数据

豆腐王国 / 白常继编著. —北京: 农村读物出版社,
2001.5

(快乐厨房)

ISBN7-5048-3430-0

I.豆... II.白... III.豆腐—菜谱

IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 22817 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	李娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国青年出版社印刷厂
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	4.625
字 数	50 千
版 次	2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月北京第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
定 价	18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

DOU FU WANG GUO

豆腐王国

白常继 编著 王涤寰 摄影



农村读物出版社



豆腐传说

据《本草纲目》载：“豆腐制法始于前汉淮南王刘安”，刘安是汉高祖刘邦之孙，袭父封淮南王。



传说他曾招养很多方术之士，其中有八位名声较大，人称“八公”。八公在八公山炼丹时偶然发明了豆腐并使之在当地广泛推广。据传八公制作的豆腐不用卤水和石膏，而是用山上的清泉，做出的豆腐白如玉，细若凝脂，绵滑微甘，不苦不涩，是豆腐中的佳品。



八公豆腐发展至今，规模逐步扩大。现在座落在安徽淮南的八公山豆腐村被称为“中国豆腐村”，其生产的豆腐品质优、做工细、味道正、色泽洁白、质地鲜嫩、清爽利落，手托晃动而不散碎。



1990年9月15日，“中国豆腐文化节”首次在北京和台中分别举办，并确定每年的9月15日（淮南王刘安的生日）为国际豆腐节，地点就在豆腐的故乡安徽省淮南市。



豆腐营养小知识

豆腐含胆固醇很少，是高血压、心血管硬化、冠心病和心脏病人的食疗佳品。

蛋白质是人体生命活动中不可缺少的物质基础，而豆腐是植物食品中蛋白质含量最高的。

从营养学角度分析，吃豆腐胜于吃肉，因为肉类胆固醇含量最高，易造成人体动脉硬化。

豆腐营养成分表

	南豆腐（每百克）	北豆腐（每百克）
蛋白质	4.7克	7.4克
脂肪	1.3克	3.5克
糖类	2.8克	2.7克
钙	240 毫克	277 毫克
磷	64 毫克	57 毫克
铁	1.4毫克	2.1毫克
硫胺素	0.06毫克	0.03毫克
核黄素	0.03毫克	0.03毫克
烟酸	0.1毫克	0.2毫克



“秀珍，快起床吧，公鸡已经叫三遍了！”

婆婆喊媳妇。

“它叫它的，我又不是母鸡。”

媳妇答。

开
胃
笑
话



目 录

豆腐传说 2

豆腐营养小知识 3

官保松仁豆干 6

乌龙戏珠 8

豆鱼 10

拔丝豆腐 12

干炸响铃 14

菜汁豆腐羹 16

蒜泥千丝 18

鲍片豆奶 20

鸡火煮千丝 22

千张馄饨 24

竹笋酿豆腐 26

凤尾酿豆腐 28

千张结烧肉 30

红白豆腐烩肥肠 32

橘香豆腐 34

干贝银丝羹 36

海鲜豆腐石榴果 38

清蒸酿豆腐 40



珍珠豆腐圆 42

什锦小豆腐 44

鱼翅炖豆腐 46

炖鸡腐 48

竹筒豆花 50

豆腐扣肉 52

豆腐斩肉 54

水晶白玉虾 56

秋菊 58

锡纸焗豆腐 60

有福饺子 62

芙蓉白玉 64

鱼香豆腐条 66

香煎豆腐 68

白蛤炖豆腐 70

春蚕吐丝 72

脆皮咖喱豆腐球 74

河蟹臭干煲 76

京葱豆皮卷 78

九丝豆皮 80

四喜豆腐 82



翡翠蟹斗 84

太极豆腐羹 86

香沙豆腐卷 88



蛋松豆腐 126

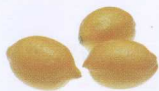
酒酿豆米羹 128

酥炸腐竹 130

椒盐豆排 90

煎西汁豆脯 92

焦炒果汁豆腐 94



雪菜煨豆腐 132

椰香豆奶 134

布袋豆腐 136

咸蛋黄豆腐球 96

金丝芹香牛肉球 98

豆腐圆子 100



沙律焗海鲜豆腐 138

葵花豆方 140

绣球豆腐 142

海鲜豆腐羹 102

翡翠豆腐卷 104

糟溜雪鱼豆腐 106



银杏烩豆腐 144

菜片香椿豆干松 146

雪球豆腐 108

茶香豆腐 110

泥螺烩豆腐 112



锅贴豆腐 114

脆皮豆腐 116

三鲜口袋豆腐 118



芙蓉豆腐箱 120

通州酿豆腐 122

松籽千张卷 124





宫保松仁豆干



一位教授正在对一个小偷进行谆谆教导，几分钟后，小偷流下了忏悔的泪水，……教授很满意自己的教育成果，当他想拿起手帕擦擦汗的时候，却发现手帕不翼而飞，原来小偷正拿着他的手帕在擦泪……



开胃笑话



材料及调味料

主料：豆干 250 克，生菜叶 10 片。

配料：松仁 50 克，青椒 25 克，红椒 25 克。

调料：盐、料酒、酱油、糖、醋、花椒、干辣椒，姜、葱、蒜粒。



制作方法

1. 土豆去皮，切成细丝拌干淀粉，用模具定型炸成小雀巢。豆干，青、红椒切成松仁大小的丁。松仁炸熟。把生菜叶剪成窝形菜片。干辣椒切成小段。

2. 锅内加少量油，炸干辣椒、花椒，辣椒呈棕色时下葱、蒜、姜和主、配料，加盐、料酒、酱油、糖、醋、味精，炒熟用水淀粉勾芡，撒松仁翻匀，盛在小雀巢内。跟菜片上桌。

特点：色泽美观，香嫩可口，质地松脆。

制作关键：

1. 炸雀巢用的土豆丝要细，用热水略烫。控净水拌干淀。码匀，炸时油温要低。

2. 炒时兑碗汁会更好，这样菜肴成品亮。



乌龙戏珠



马路上,某司机驾车超速,交通警察将其带到马路旁边。司机向警察求情说:“交通局长是我的好朋友。”

“很好,”警察一边写罚款单,一边说:“这下他知道我工作是多么负责了!”



开胃笑话



材料及调味料

主料：豆腐 200 克。

配料：肉末 75 克，水发木耳 75 克，紫菜 50 克，菜心 10 个，鹌鹑蛋 300 克。

调料：盐、味精、料酒、淀粉、鸡蛋。



制作方法

1. 豆腐碾碎加肉末、盐、味精、料酒、淀粉、鸡蛋打成馅。木耳控干水分剁成末，紫菜剪碎同木耳末掺匀，豆腐馅做成海参形，蘸匀木耳末即成“海参”上笼蒸熟，鹌鹑蛋煮熟去皮。

2. 菜心炒熟在盘内围个圈，锅内加汤、盐、味精、鹌鹑蛋烩制入味，用水淀粉勾芡，盛在菜心围的圈内，这时把蒸好的“海参”围在盘边，浇白芡汁即可。

特点：形象逼真，营养丰富。

制作关键：

做“海参”要追求形似，一定要把木耳紫菜沾匀。



豆鱼



小王的妻子脚扭伤了，小王只好自己去买菜。在菜市场里，他看见小李也在买菜。小王对小李说：“你妻子脚扭伤了不能来买菜吧？”小李生气地说：“你老婆才扭伤脚呢！”小王一听，非常惊讶：“咦，你怎么知道呢？”



开
胃
笑
话



材料及调味料

主料：油皮 2 张，豆干 300 克。

配料：银芽 50 克，芹菜 50 克，
胡萝卜 50 克。

调料：盐、味精、鸡蛋、葱丝、
姜丝。



制作方法

1. 将豆干、芹菜、胡萝卜切成同银芽一样长短、粗细的丝，焯水。锅内加少许油煸葱、姜丝下入豆干、芹菜、胡萝卜丝、银芽翻炒，加盐、味精，炒熟盛在碗内。

2. 油皮铺在案子上，把炒的主、配料，放在一头卷成 1 厘米厚、5 厘米宽的长方形，用鸡蛋液封口，再蘸鸡蛋液，放入油锅中，煎至两面金黄，出锅改刀装盘。

特点：清淡爽口，营养丰富。

制作关键：

一定要把配料炒熟，也可加上适量肉丝或鸡丝。煎时火力和油温要控制得当。



拔丝豆腐



有个小偷看见一个脖子上挂着钥匙的小孩独自坐在家门口。

“小弟弟，你爸爸在家吗？”

“我爸爸不在家。”

“噢，我是查水表的，能给我开开门吗？”

“好吧”，小偷进了门却发现坐了一屋子人，吓得转身就跑。

“这儿没有我爸爸，那是我二叔、三叔、四叔……”小孩儿在背后大声喊道。



开
胃
笑
话



材料及调味料

主料：豆腐 150 克。

调料：淀粉、吉士粉、面粉、泡打粉、白糖。



制作方法

1. 把豆腐切成 0.8 厘米见方的丁。用淀粉、吉士粉、面粉、泡打粉调脆皮糊(其比例同“松籽千张卷”)。

2. 锅内注油烧热，将豆腐挂糊炸成小球。净锅放少许油和清水加白糖，小火炒至淡黄色，没有泡时下豆腐球，翻匀即可。

特点：色泽金黄，味道香甜，外皮微酥，豆腐细嫩。

制作关键：

1. 拔丝有油拔、水拔、油水双拔三种，关键在熬糖。

2. 豆腐可以与任何口味调和。

食
疗
方

防治感冒：黄豆 1 把，干香菜 3 克，葱白 3 根，干姜 2 片，白萝卜 4 片。用水煮熟后连汤食用。每日 2~3 次。



干炸响铃



老师问他的学生：“为什么你的学习成绩不像你打篮球那么棒呢？”

学生说：“老师，篮球场有人合作，可考场上没人合作呀！”

开胃笑话



材料及调味料

主料：油皮 3 张，糯米 200 克。

调料：白糖、桂花、鸡蛋 1 个。



制作方法

糯米洗净加水蒸成饭，取出后加糖、桂花拌匀。油皮切成长条，从一头用糯米饭抹个三角形，叠起来最后用鸡蛋液封口，用油炸至金黄色即成。

特点：皮酥馅糯，口味香甜。

制作关键：

糯米饭内还可加些干果，如瓜籽仁、桃仁，要炒熟擀碎放入，不要用市场买的带咸味的成品，否则影响整个菜的风格特色。

食疗方

1. 疔疮、痈肿：取黄豆适量，放水中浸软，加明矾少许，共捣烂如泥状，敷于患处。每日 2 次。也可用黄豆适量，炒焦后研末。用酒或醋调敷。

2. 防治便秘、糖尿病、高血压、减肥、保健：黄豆炒熟，放瓶中或瓷坛中，加醋至淹没豆子为限。密封、浸泡 7 天，即可食用。每日早空腹食一汤匙。