

就愛吃豆腐

CHINESE
BEAN CURD

老饕豆腐

白常继

作家出版社

I Love Tofu



白常继 蔺威察/著

就愛吃豆腐



作家出版社

图书在版编目(CIP)数据

就爱吃豆腐 / 白常继, 蔺威察著. -- 北京: 作家出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5063-7690-7

I. ①就… II. ①白… ②蔺… III. ①豆腐-菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第280962号

就爱吃豆腐

作 者: 白常继 蔺威察

责任编辑: 秦 悦

装帧设计: Skeimer 贞 予

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

成品尺寸: 170 × 230

字 数: 100千

印 张: 12.25

印 数: 001-8000

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-7690-7

定 价: 48.00元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。





您应该了解的一些豆制品

北豆腐

又称卤水豆腐，质地坚实，切开面有肉眼可见的颗粒感，不易碎的它能胜任各种烹法，它少水的特性能吸纳各种滋味，是中国餐桌最常见的豆腐。

南豆腐

又称石膏豆腐，色泽嫩白，水分相对北豆腐较多，多汁而有弹性，炒制时易碎，所以常见用于凉拌和烧，如小葱拌豆腐和麻婆豆腐。

内酯豆腐

比南豆腐要软，含水量较多，易破碎，因其特殊制作工艺，更能保持大豆的营养和口感，它多用于汤类或凉拌菜肴，如皮蛋豆腐。

白豆干

由北豆腐切片后挤压干水分再晾晒或烘干制成，质地比北豆腐要更加硬实。因要在五香料调制的卤水中浸泡，也叫不上色的五香白豆干，经典名菜大煮干丝就是由它切后制成。

豆腐皮

它的制作工艺相比豆腐较为简单，将黄豆磨浆点卤后薄薄浇在一层层的纱

布上，叠压好后蒸制而成，因它的成品已熟，可直接食用。

油豆皮

也称油皮，属于干物食材，由磨制好的豆浆烧沸腾后表面所结皮而形成，质地薄如蝉翼，可晾干后储藏，也可趁热多层叠压，淋上汤汁当小吃。

熏豆干

也称熏干，将白豆干放在熏烧的松柏木或谷糠上熏烤，就成熏豆干，表面呈棕黄色，表层结实，里面细白鲜嫩，有浓郁的木香。

香干

好的香干色泽黄亮，质韧而咸鲜，它是将北豆腐切块后放在专制酱内烤煮浸泡而成，因其使用了复杂的香料腌烤，在豆制品里属上等货，用它常做各种经典炒菜。

茶干

茶干比香干质地要薄和韧，制作工艺略为类似，但更加注重火候和香料等级，传统中国文人眼里是佐酒的高端豆制品。一块好的茶干，无需过多加工，可直接做点心食用。

豆浆

本书内提到的豆浆要比一般超市出售的质地要浓稠，多为现榨磨制，且是不加糖的食材。

豆渣

一般豆腐坊都会把豆渣卖给饲料厂，其实豆渣含有大量食物纤维，当做一些清脂的健康菜肴时，豆渣是豆制品里的首选，豆渣粥和豆渣丸子是近来比较流行的早餐。

豆泡

一般做豆泡都用北豆腐，将其切成小块炸制结壳而成，其口感外酥里嫩，可长期储藏，当做一些汤菜或火锅时，豆泡能吸附汤内精华，是家庭应常备食材。

豆花

亦称豆腐脑，将豆浆煮沸后点凝固剂后制成，口感软白细嫩，有明显浓郁豆香，常做早点或汤菜，是老少皆宜的早餐。

日本豆腐

日本豆腐又称鸡蛋豆腐、玉子豆腐，口味爽滑鲜嫩。分为鸡蛋制与豆制。无论是做汤、做点心，还是做油炸与烩，它都是佼佼者。

如何购买：

所有豆制品食材在各大超市、菜市场都有出售；所有指定豆干类食材的菜肴，烹制时可用香干替代使用。

凉拌

蒸



目录

凉拌蒸

- 马兰头拌豆干……1
- 虾油拌干丝……3
- 凉瓜熏豆干……5
- 榨菜皮蛋豆腐……7
- 创新茶汁蛋豆腐……9
- 海派扣三丝……11
- 莲蓬豆腐……13
- 荠菜鲜虾豆皮包……15
- 碧绿香草豆腐……17

炒煎酿

- 传统宫保豆腐……21
- 美味小炒脆豆腐……23
- 经典麻婆豆腐……25
- 茼蒿懒豆腐……27
- 春韭煎豆腐……29
- 鱼香煎豆腐……31
- 山东锅塌豆腐……33
- 酱香三色豆干……35
- 客家酿豆腐……37
- 朱洪武酿豆腐……39
- 腊肉豆干……41
- 美味炒豆浆……43

焖炖炸溜烩

- 红烧肉炖豆泡……47
黄骨鱼焖豆腐……49
豆腐猪手煲……51
臭豆腐肥肠煲……53
泰山豆腐丸子……55
油炸臭豆腐……57
普宁炸豆腐……59
拔丝豆腐丸子……61
西柠汁嫩豆腐……63
香菇核桃烩豆腐……65
麻辣豆花烩鱼片……67

主食羹汤

- 南瓜豆腐饼……71
致和豆腐盒子……73
卤肉豆干饭……75
珍珠翡翠白玉汤……77
西湖豆腐羹……79
砂锅酸菜豆腐……81

此菜是由马兰头与豆腐干相配而成，具有清热解毒、生津润燥的功效。

马兰头拌豆干

250 克马兰头

100 克茶干

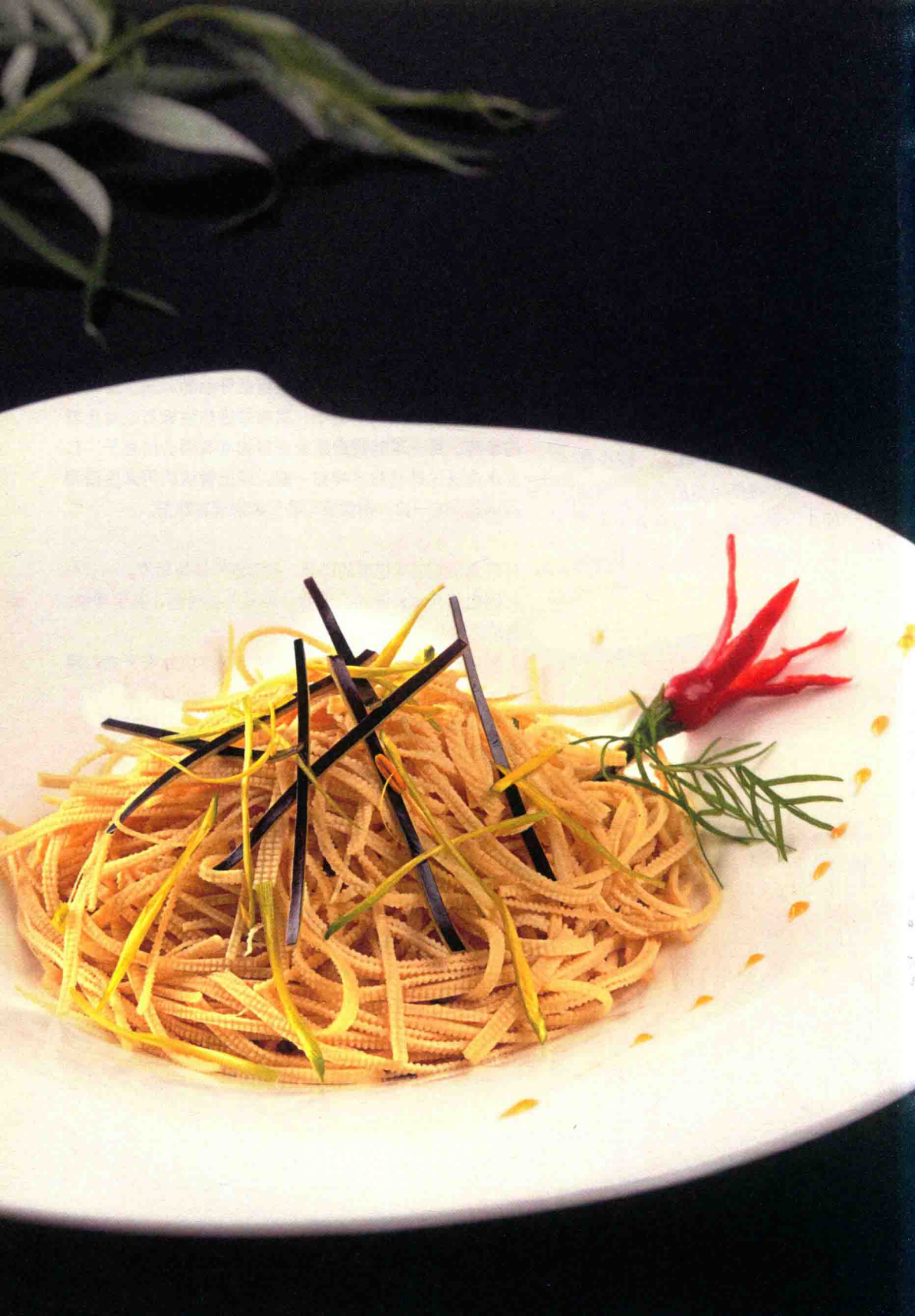
适量精盐、味精、麻油

做出这道美味的关键是挑选马兰头，太老则梗硬叶粗，味同嚼草，过嫩则没了嚼头，缺少香味，那种梗红叶青的最佳。但买回家的马兰头，依然需要你舍两头，只取中间部分食用。

每年春天都和几个老友去郊外踏春，最喜爱的是看到田间的马兰头，那是绝佳的拌凉菜食材，初春时分，马兰刚长出的嫩叶才是标准的可凉拌的马兰头。

小时候，采摘季节一到，就是我最开心的时光。家人会将采摘的马兰头一半晒干，用来做清热解毒与凉血止血的草药。另一半就搭配家里备好的富有嚼头的豆干，与凉水清洗过的马兰头拌在一起，浇上香浓的用麻油调和的料酱，吃一口，仿佛整个春天都展现在眼前。

1. 马兰头要选取细嫩的部分，用流水冲洗掉附沙。
2. 锅内烧开水，滴入几滴油，焯马兰头时能让其更碧绿，将焯好的马兰头切碎装盘。
3. 锅内的沸水内加入一勺盐，将切成方块的茶干放入沸水中焯 1 分钟，让其入味后即可捞出。
4. 将茶干块放在马兰头碎上，淋上麻油，点些味精，吃时拌均匀即成。



豆腐丝细嫩如锦线，佐以虾子酱油拌制，味纯香鲜。

虾油拌干丝

150 克豆腐丝

2 克虾子或虾皮

2.5 克生姜丝

2.5 克酱油

适量盐、味精、麻油

这道菜看似简单，实则有点复杂。它的关键在于“烫”，干丝烫三遍后，捏在手里要“软而不烂、柔里带韧、挺而不硬、爽滑适度”的感觉，若没达到需要烫第四遍。

年纪大了，睡眠少，就爱上吃早茶，估计像我这样年龄的人，差不多都很类似，反正睡眠早已不如年轻人，一大清晨醒来，去吃顿早茶，消磨时间是很舒服的事。

走过很多城市，我最喜欢的早茶要数泰州一代的，餐厅会预备好自家订制的干丝，你可以让伙计做汤，或者像我北方人的习惯，拌份干丝，搭配一碗粥。干丝是大白干细细切制的，每根干丝，大约切成像火柴棒那样的粗细，提前放入熟碱水里翻滚一下捞出，它立刻变得细腻滑爽。吃前，撒上葱丝、姜丝、香菜碎。那种口感，就像你的胃口突然之间被某种情绪左右，有点像是对青春的回忆。

1. 制作虾子酱油：将虾子或虾皮放入碗中，倒入酱油，大火蒸 20 分钟，即成虾子酱油。可储藏在冰箱内，随取随用。

2. 将豆腐丝洗净，控干水分，放入开水锅内反复烫三遍，沥干水分后，装盘。

3. 将虾子酱油、姜丝、盐、麻油调成酱汁，浇在豆腐丝上即可。



清苦爽口，
解渴解毒，
促进食欲。
凉瓜熏豆干

200 克熏豆干

200 克苦瓜

5 克秘制调和酱油

5 克白砂糖

各 2 克味精、盐、醋、香油

一般酱油是超市购买成品，这道菜里面所使用的酱油，是将生抽与老抽调和而成，比例是 3:5 的量调好，晃摇均匀，它的味道鲜咸又能提亮色泽，家庭内可常调和备用。

苦瓜以味得名，苦字又不好听，粤人依然唤作凉瓜。每到夏天就会想起，我小时候妈妈的菜园，由于当时生活拮据，在院子里除了种花，还会种些时令蔬菜，苦瓜是我的最爱。

盛夏时节，妈妈都会摘下带着露珠的苦瓜，为全家做上一顿可口的美食，不管是凉拌还是炒肉，都有一种清苦味。那苦味，格外别致，既不会传染别的食材，还有一种苦中蕴含的清香，及苦味淡去后的幸福。

1. 先将熏干切成条，用温水冲洗，控干水分。
2. 将苦瓜剖开，去瓤，切成与豆腐同等大小的条，入开水中焯透去其苦味，沥干水分。
3. 将苦瓜条和熏干条叠着交叉码盘。
4. 将酱油、白砂糖、味精、盐、醋、香油按照 5:5:1:1:1:1 的比例调配好，浇到菜肴上即可。