

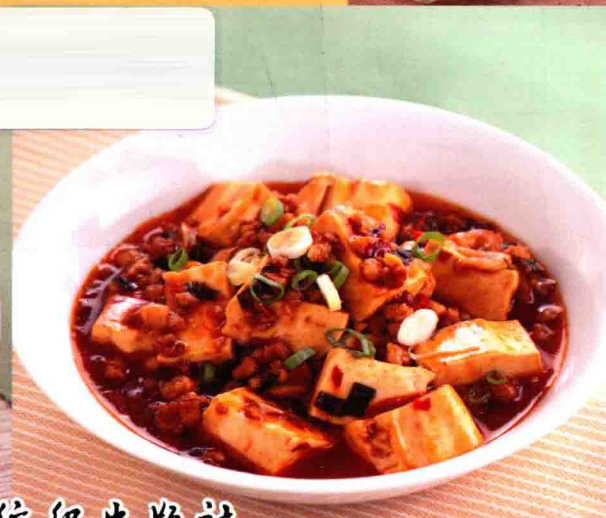


尚锦美食王

尚锦文化

# 豆腐菜

郭泰王 吕永顺 ◆ 著



中国纺织出版社

尚锦美食王

尚锦文化

# 豆腐菜

郭泰王 吕永顺 ◆ 著



中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

豆腐菜 / 郭泰王, 吕永顺著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.6  
(尚锦美食王)  
ISBN 978-7-5180-0469-0

I. ①豆… II. ①郭… ②吕… III. ①豆腐—菜谱  
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第037790号

原文书名: 《豆腐料理大厨绝活》

原作者名: 郭泰王, 吕永顺

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0914

---

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何艳  
装帧设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/20 印张: 7

字数: 65千字 定价: 32.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# CONTENTS **目录**

- 6 就爱吃豆腐 ~ 豆腐家族大集合
- 8 豆腐、豆干怎么做最好吃
- 10 豆腐菜肴问答



## Part1 好吃豆腐原来这样做

- 12 **麻婆豆腐**  
补中益气 + 生津润肤
- 14 **香葱烧豆腐**  
对抗疲劳 + 促进代谢
- 16 **脆皮豆腐**  
强健脾胃 + 调节血压
- 18 **椒麻豆腐**  
增进食欲 + 祛除寒气
- 20 **茄子酿豆腐**  
清热活血 + 帮助消化
- 22 **鲜肉酿豆腐**  
滋阴润燥 + 强健肌肉
- 24 **酱烧煎豆腐**  
增进食欲 + 帮助消化
- 26 **蒜蓉蒸豆腐**  
提升食欲 + 加强抗病力
- 28 **虾仁蒸豆腐**  
供给能量 + 促进皮肤健康
- 30 **蟹香豆腐卷**  
清热凉血 + 开胃健脾
- 32 **圆白菜豆腐卷**  
美化肌肤 + 提振精力

- 34 **豆豉鲜牡蛎豆腐**  
滋阴养血 + 强化肌肉生长
- 36 **金沙豆腐**  
补气益虚 + 增加免疫力
- 38 **和风山药冷豆腐**  
提升免疫力 + 保护心血管

## Part2 家常豆腐变化多

- 42 **皮蛋拌豆腐**  
提振食欲 + 维护心血管
- 44 **三鲜豆腐**  
滋润养颜 + 预防骨质疏松
- 46 **百花豆腐**  
强健骨质 + 安定神经
- 48 **三杯杏菇豆腐**  
保健肠道 + 降低血压
- 50 **双冬烧豆腐**  
降胆固醇 + 预防便秘
- 52 **咸鱼鸡粒豆腐**  
滋养体力 + 通补气血
- 54 **沙茶豆腐**  
强健骨质 + 滋补强身

- 56 **香菇酿豆腐**  
健胃益脾 + 补中益气
- 58 **树子煎烧豆腐**  
提振食欲 + 有助消化
- 60 **家乡豆腐**  
消除疲劳 + 强化免疫力
- 62 **泰式拌豆腐**  
预防骨质疏松 + 净化肠胃
- 64 **咖喱豆腐丸子**  
加强代谢 + 强身健体
- 66 **糖醋豆腐**  
美化肌肤 + 抗老防癌
- 68 **起士煎豆腐**  
强化骨骼 + 调节代谢
- 70 **牛肉豆腐煲**  
增强人体机能 + 促进生长



## Part3 豆腐家族大变身

### 74 毛豆炒豆干

改善便秘 + 预防骨质疏松

### 76 蜜汁香菇豆干

帮助代谢 + 增加钙吸收

### 78 青辣椒炒豆干

开胃助消化 + 分解脂肪

### 80 回锅肉炒豆干

提升食欲 + 促进发育

### 82 客家小炒

强筋固骨 + 降胆固醇

### 84 五花烧豆干

滋补体力 + 促进肠胃蠕动

### 86 小鱼炒豆干

补钙 + 安定神经

### 88 豆干拌猪耳

强化关节 + 补养气血

### 90 黑豆干牛肉松

生肌长肉 + 美化肌肤

### 92 银芽拌豆干丝

降低胆固醇 + 调节血压

### 94 雪菜百叶

清热凉血 + 帮助消化

### 96 白菜烧油皮

清热解毒 + 强化代谢

### 98 百叶结烧排骨

维持肌肤弹性 + 提振食欲

### 100 芹菜白干丝

开胃降脂 + 保护血管健康

### 102 猪肉炒黄干丝

提振元气 + 滋润脏腑

### 104 海蜇拌干丝

美肤消肿 + 润肠瘦身

## Part4 换个花样吃豆腐

### 108 萝卜干蒸豆腐

消食健胃 + 滋补气血

### 110 鲜茄油豆腐烧鸡肉

强健脾胃 + 补中益气

### 112 油豆腐烧牛肉

增强体力 + 维持骨骼健康

### 114 油豆腐细粉

提振食欲 + 维持生理机能





### 116 糖醋油皮包

提高食欲 + 消除疲劳

### 118 墨鱼烩百叶豆腐

滋阴清热 + 调节血压

### 120 辣炒冻豆腐

增进食欲 + 预防肥胖

### 122 双肠蒸豆腐

瘦身美肤 + 预防高血压

### 124 沙茶肉片冻豆腐

增强体能 + 纾解疲劳

### 126 茄汁烤麸

强化免疫力 + 预防高血压

### 128 清蒸四喜臭豆腐

提升免疫功能 + 消除疲劳

### 130 麻婆酥皮臭豆腐

美肤养颜 + 促进消化

### 132 醋熘臭豆腐

调整机能 + 促进新陈代谢

### 134 五更臭豆腐

补虚养身 + 通补气血



#### 单位换算

① 1大匙 = 15毫升 = 3小匙

1小匙 = 1茶匙 = 5毫升

② 本书中所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少。

③ 本书中所用油，无特殊说明的，均指普通色拉油。

尚锦美食王

尚锦文化

# 豆腐菜

郭泰王 吕永顺 ◆ 著



中国纺织出版社



# CONTENTS 目录

- 6 就爱吃豆腐~豆腐家族大集合
- 8 豆腐、豆干怎么做最好吃
- 10 豆腐菜肴问答



## Part1 好吃豆腐原来这样做

- 12 **麻婆豆腐**  
补中益气+生津润肤
- 14 **香葱烧豆腐**  
对抗疲劳+促进代谢
- 16 **脆皮豆腐**  
强健脾胃+调节血压
- 18 **椒麻豆腐**  
增进食欲+祛除寒气
- 20 **茄子酿豆腐**  
清热活血+帮助消化
- 22 **鲜肉酿豆腐**  
滋阴润燥+强健肌肉
- 24 **酱烧煎豆腐**  
增进食欲+帮助消化
- 26 **蒜蓉蒸豆腐**  
提升食欲+加强抗病力
- 28 **虾仁蒸豆腐**  
供给能量+促进皮肤健康
- 30 **蟹香豆腐卷**  
清热凉血+开胃健脾
- 32 **圆白菜豆腐卷**  
美化肌肤+提振精力

- 34 **豆豉鲜牡蛎豆腐**  
滋阴养血 + 强化肌肉生长
- 36 **金沙豆腐**  
补气益虚 + 增加免疫力
- 38 **和风山药冷豆腐**  
提升免疫力 + 保护心血管

## Part2 家常豆腐变化多

- 42 **皮蛋拌豆腐**  
提振食欲 + 维护心血管
- 44 **三鲜豆腐**  
滋润养颜 + 预防骨质疏松
- 46 **百花豆腐**  
强健骨质 + 安定神经
- 48 **三杯杏菇豆腐**  
保健肠道 + 降低血压
- 50 **双冬烧豆腐**  
降胆固醇 + 预防便秘
- 52 **咸鱼鸡粒豆腐**  
滋养体力 + 通补气血
- 54 **沙茶豆腐**  
强健骨质 + 滋补强身

- 56 **香菇酿豆腐**  
健胃益脾 + 补中益气
- 58 **树子煎烧豆腐**  
提振食欲 + 有助消化
- 60 **家乡豆腐**  
消除疲劳 + 强化免疫力
- 62 **泰式拌豆腐**  
预防骨质疏松 + 净化肠胃
- 64 **咖喱豆腐丸子**  
加强代谢 + 强身健体
- 66 **糖醋豆腐**  
美化肌肤 + 抗老防癌
- 68 **起士煎豆腐**  
强化骨骼 + 调节代谢
- 70 **牛肉豆腐煲**  
增强人体机能 + 促进生长



## Part3 豆腐家族大变身

- 74 毛豆炒豆干  
改善便秘+预防骨质疏松
- 76 蜜汁香菇豆干  
帮助代谢+增加钙吸收
- 78 青辣椒炒豆干  
开胃助消化+分解脂肪
- 80 回锅肉炒豆干  
提升食欲+促进发育
- 82 客家小炒  
强筋固骨+降胆固醇
- 84 五花烧豆干  
滋补体力+促进肠胃蠕动
- 86 小鱼炒豆干  
补钙+安定神经
- 88 豆干拌猪耳  
强化关节+补养气血
- 90 黑豆干牛肉松  
生肌长肉+美化肌肤

- 92 银芽拌豆干丝  
降低胆固醇+调节血压
- 94 雪菜百叶  
清热凉血+帮助消化
- 96 白菜烧油皮  
清热解毒+强化代谢
- 98 百叶结烧排骨  
维持肌肤弹性+提振食欲
- 100 芹菜白干丝  
开胃降脂+保护血管健康
- 102 猪肉炒黄干丝  
提振元气+滋润脏腑
- 104 海蜇拌干丝  
美肤消肿+润肠瘦身

## Part4 换个花样吃豆腐

- 108 萝卜干蒸豆腐  
消食健胃+滋补气血
- 110 鲜茄油豆腐烧鸡肉  
强健脾胃+补中益气
- 112 油豆腐烧牛肉  
增强体力+维持骨骼健康
- 114 油豆腐细粉  
提振食欲+维持生理机能





### 116 糖醋油皮包

提高食欲 + 消除疲劳

### 118 墨鱼烩百叶豆腐

滋阴清热 + 调节血压

### 120 辣炒冻豆腐

增进食欲 + 预防肥胖

### 122 双肠蒸豆腐

瘦身美肤 + 预防高血压

### 124 沙茶肉片冻豆腐

增强体能 + 纾解疲劳

### 126 茄汁烤麸

强化免疫力 + 预防高血压

### 128 清蒸四喜臭豆腐

提升免疫功能 + 消除疲劳

### 130 麻婆酥皮臭豆腐

美肤养颜 + 促进消化

### 132 醋熘臭豆腐

调整机能 + 促进新陈代谢

### 134 五更臭豆腐

补虚养身 + 通补气血



#### 单位换算

◎ 1大匙 = 15毫升 = 3小匙

1小匙 = 1茶匙 = 5毫升

◎ 本书中所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少。

◎ 本书中所用油，无特殊说明的，均指普通色拉油。

# 就爱吃豆腐 ~ 豆腐家族大集合

## 老少咸宜的豆腐菜肴

豆腐素有“植物肉”的美称，因为它所含的植物性蛋白质，氨基酸组成相当完整，容易被人体分解、吸收，营养成分丰富而且十分均衡。豆腐中的异黄酮，能降低胆固醇，有效预防心血管疾病；还有益智健脑的大豆卵磷脂，有助神经系统、血管及大脑的正常运作。

从中医观点来看，豆腐味甘性凉，具有益气补虚、生津润燥、清热退火的功效。从豆腐衍生出来的豆干、腐皮、百叶、油皮包、油豆腐等豆制品；口感更多样富变化，是家庭最常用到的健康食材，自幼儿到老人，都能放心享用并从中得到保健的好处。

## 食材采买及烹饪应用

### 传统豆腐

采买  
诀窍

传统豆腐即是北豆腐，采买时应选质地紧实、自然有光泽的乳白色，形状完整者为佳。如表面有变黄的硬皮，则说明不新鲜了。



### ▼这样烹调最好吃

北豆腐质地紧实，很适合用来酿豆腐，只要挖除一小部分，再填入肉馅等馅料，用来红烧或蒸煮最好吃！放入冰箱冷冻后，就是好吃的冻豆腐，最能依附调味酱汁，加入高汤烧煮或用来涮火锅。

### 嫩豆腐

采买  
诀窍

颜色应呈雪白或自然的乳白色，如加鸡蛋制成蛋豆腐，颜色便呈淡黄色，因含水量较多，平日须冷藏保鲜。包装盒若有充气鼓胀现象，就不要买了。



### ▼这样烹调最好吃

因水分饱和，口感特别滑溜软嫩，味道较北豆腐清淡，适合较重口味的炒、烩方式并加以勾芡调味。也是制作日式炸豆腐的最佳选择，裹上酥炸粉后再油炸，外表酥脆内部柔嫩的口感一级棒！

## 豆干

**采买诀窍** 挑选时宜选形状完整、气味清香、表面摸起来干爽有弹性、闻起来无酸味者为佳。

### ▶这样烹调最好吃

豆干虽泡过卤汁，但本身清淡无味，烹调时可切成条状或片状，清炒或炸过再炒，口感干爽有弹性。豆干也是制作卤味的好材料，但卤制时间不要过长，烧煮片刻使豆干组织变松软，再经长时间浸泡即可入味。



## 油豆腐

**采买诀窍** 油豆腐有四方形、三角形，以及炸酥的油皮包和兰花干。宜选形状完整，用手轻压充满弹性的，如气味发酸或带有油腥味，则不新鲜了。

### ▶这样烹调最好吃

油豆腐制品因为内部孔隙较多，容易吸收汤汁，十分适合用来烧卤、煮汤，吃起来柔软又富有弹性，也可酿肉，增加油润口感。



## 百叶皮（豆皮）、百叶豆腐

**采买诀窍** 百叶有厚片状豆腐、干爽的百叶皮和百叶结。外观呈浅浅的乳白色，用手指按压感觉外硬内软、没有出水现象，摸起来不黏滑者佳。

### ▶这样烹调最好吃

百叶皮和百叶豆腐的韧度较高，有久煮不烂的特性，煎、煮、炒、炸都很适合，用来红烧或炖汤，口感筋道又有弹性。



## 干丝

**采买诀窍** 干丝口感与豆干类似，但白干丝较柔嫩，黄干丝则带有卤香味。挑选时宜选长短一致、粗细均匀，避免断裂太多的，用手轻拉充满弹性的较好。

### ▶这样烹调最好吃

白干丝滋味清淡、柔软，适合煮汤和凉拌；黄干丝则比较适合烧烩或快炒。



# 豆腐、豆干怎么做最好吃

豆腐食材种类很多，决定口感的关键就是制作过程中含水量的多少。含水量越高的豆腐，吃起来就越软嫩，不过烹调也要特别注意容易碎裂的问题；此外，需要高温、长时间烹煮的菜肴，宜选择含水量比较少的豆腐食材。以含水量多少来说，嫩豆腐含水量最高，其次是鸡蛋豆腐和北豆腐，豆干、油豆腐较少。

**凉拌** 适合用来凉拌的食材通常本身都具有独特的清新气味，可直接生食或汆烫一下便能食用。清香鲜嫩的豆腐，正适合用这样的手法制作，口感清爽不油腻，还能尝到黄豆的清香，是炎热夏日或脾胃不开时最对味的菜。

由于豆腐在制作过程中已经过一道熟化的程序，因此购回后用冷开



水略冲即可蘸酱拌食。如果想要尝出鲜嫩及豆香，可简单用酱油调味；也可添加口味稍重的大蒜、辣椒或辣油等酱料，更加开胃。



**最适宜食材** 质地细致滑嫩，具有清香豆味的嫩豆腐、鸡蛋豆腐最适合凉拌。

**热炒** 热炒通常使用大火迅速翻炒，才能达到香气四溢的目的，但是翻炒豆腐类食材就得小心，避免外观太过破碎。因此豆腐一开始就要切大块一点，经过快炒后比较容易保持原来外形。

也可以将豆腐略煎或是过油略炸一下帮助定形，下锅炒的时候，尽量别用锅铲，而以摇晃锅的方式，促使酱汁、配料与豆腐混合均匀。若豆腐未经煎炸就炒，因烹调时间短、不易入味，最好用比较重口味的酱料增进风味。

**最适宜食材** 扎实的北豆腐、豆干、百叶豆腐，质地柔软的豆皮、腐皮皆可。

## 煎炸

经过油煎的豆腐，其独特清香能被完全释放出来，却不会带有过多的油腻感。制作时适合切成薄片状。

以油炸方式制作的豆腐，最大特色就是拥有一层香脆外皮，内里却滑嫩无比，直接蘸食酱汁热吃，滋味最赞！油炸前先切成小正方体的形状，才能使各部位均匀受热、口感一致。



无论油炸或香煎豆腐，在入锅前记得先用厨房纸巾将表面水分擦干，沾裹面糊或干粉时容易附着，也可避免爆油。

**最适宜食材** 煎炸讲求的是口感外酥里嫩，因此以嫩豆腐、北豆腐、鸡蛋豆腐和臭豆腐最为合适。



## 烧煮

以小火慢慢烧煮的豆腐菜，特别能让酱汁或配料的味道渗入豆腐中，吃起来更为香滑细致。烹调前豆腐宜切成丁状或小块，并以加盖方式焖煮，都能使其快速入味。

**最适宜食材** 清香的北豆腐、鸡蛋豆腐，容易吸收汤汁的冻豆腐、油豆腐、臭豆腐、油皮包、百叶豆腐等皆适合烧煮。

## 蒸炖

以蒸炖方式烹调豆腐，可让豆腐入味却不失清爽原味，特别鲜美。也有一种做法是先将豆腐蒸熟，再加入预先煮好的配料，这种方式能让每种食材保持独特风味，也很常见。

**最适宜食材** 大部分的豆腐食材都适合蒸炖，其中又以冻豆腐、北豆腐、油豆腐吸附酱汁的效果最好。



# 豆腐菜肴问答

## 问 烹调豆腐怎样避免豆腐出水？

豆腐内含水分丰富，即使事先沥干，烹饪时仍会一直出水，容易影响整道菜的口感及美观。建议先将豆腐放入滚水氽烫或蒸煮一下，豆腐一经加热，就会充分释出水分，再捞起来放在漏勺上静置片刻，使水滴干即可。

## 问 如何做出皮酥内嫩的炸豆腐？

当油温不够热且豆腐出水时，就容易失去脆的口感。要做出金黄饱满的炸豆腐，首先豆腐表面的水分要擦干，最好再裹上一层淀粉；等油温约180℃时再将豆腐一块块从锅边滑入热油中，才能瞬间将外层固定，并留住内部水分，自然就能外酥内软。

## 问 如何保持豆腐的鲜度不变质？

含水量较多的嫩豆腐、北豆腐买回家，最好泡水冷藏，以保持内部水分不流失。如想保存久一点，避免变质或变酸，可以把一锅水加少许盐煮滚，待水冷却后再用来浸泡豆腐或豆干，即可延长保存期而不变味。不过烹煮时要注意调味，别加太多盐。

## 问 油皮包如何煮才不会过于软烂？

以油皮层层堆叠、压实制成的油皮包，层次均匀且丰富，很容易吸附汤汁，但要彻底入味仍需要一段时间。若持续加热过久，口感会变得软烂破碎，最好用浸渍在汤汁中的方式使其慢慢入味，这样便能兼具口感与美观。

