

美食生活
ROLER

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

做得给力 吃得健康



第2辑

05

豆腐菜养生

168

- 可口菜肴
- 营养贴士
- 厨事窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆腐菜养生 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(巧手烹美味. 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ①豆… II. ①范… III. ①豆腐-菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031984号

豆腐菜养生

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcsb.net
电子信箱 rkcsb@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。

专家点评

饮食的最高境界，不是吃得多昂贵多奢侈，而是吃得多健康多舒服。烹饪是一门艺术，我们每个人，都可能成为厨房里的艺术家。

——邢振龄 原《中国食品》总编辑

作为厨师，最幸福的就是食客夸自己的菜做得好吃，作为美食家，最幸福的就是吃到大厨做的美味，希望这本菜谱，能让您学会美味佳肴的制作方法，也能让您吃到健康营养的菜品。

——中国烹饪大师 邢吉和

编辑推荐

菜谱虽然只关乎吃喝，其中的学问却不少，只有了解食物的营养，才能编制出合格的菜谱，无论是想维持还是改善个人或群体的营养状况，都要基于对食物营养价值的认识和利用。本套菜谱，正是在食物营养搭配的基础上编制而成的。希望这套菜谱，能给您和您的家人带去健康和幸福。

——博尔乐美食生活编辑

专家点评

印刷精美、内容翔实、图文并茂、做法简单、材料易买，我都照着学会好多道菜了，价格又便宜，真是太给力啦！

——公司职员赵小姐

每道菜都有彩图和简单的文字讲解，看起来很舒服，有质感，菜品也多，可以随便挑挑喜欢的菜式做做，真划算。

——家庭主妇江阿姨



巧手烹美味

豆腐菜养生

中国人口出版社

目录

MULU

天天要吃豆腐菜

- 06 天天要吃豆制品/豆制品的营养价值更高
- 07 豆腐的营养价值和保健功效
- 08 豆腐与某些食物搭配食用营养利用率更高

豆腐凉菜

- 10 香椿拌豆腐/西蓝豆腐泥
- 11 豆腐蛋黄泥/拌豆腐
- 12 芹菜拌豆腐/番茄拌豆腐
- 13 口水豆腐/炆菠菜豆腐
- 14 卤虎皮豆腐



豆腐热菜

- 16 煎豆腐烧扁豆/茼蒿炒豆腐
- 17 香炸豆腐/菠萝豆腐
- 18 豆腐烧香菇/番茄烧豆腐
- 19 金银豆腐/腊八豆红油豆腐丁
- 20 五彩烩豆腐/奶汁豆腐
- 21 蔬菜烩豆腐/甜辣豆腐
- 22 鱼香豆腐/家常豆腐
- 23 麻婆豆腐/芝麻豆腐
- 24 清蒸豆腐饼/豆腐烧肠
- 25 鸡汁烧豆腐/酱汁豆腐
- 26 鹌鹑豆腐
- 27 菜心豆腐/豆腐蒸蛋



- 28 鲫鱼炖豆腐/蒸鱼肉豆腐
- 29 豆腐烧泥鳅/干锅鱼杂
- 30 虾仁豆腐盒/虾酱炒豆腐

- 41 草鱼炖豆腐/鲢鱼头炖豆腐
- 42 桔梗豆腐煲黄鱼/比管炖豆腐
- 43 豆腐虾皮汤/豆腐炖蛤蜊

豆腐汤羹

- 32 清汤豆腐/鲜笋豆腐
- 33 三鲜豆腐汤/紫菜白玉羹
- 34 豆腐煲/木耳豆腐汤
- 35 罗汉斋/豆腐丸子汤
- 36 肉末豆腐羹/胡萝卜肉末炖豆腐
- 37 豆腐炖排骨/沙锅冻豆腐
- 38 大酱汤/群英荟萃煲
- 39 丝瓜豆腐汤/红白豆腐汤
- 40 鸡汤豆腐小白菜/豆腐冬瓜鳊鱼头汤

豆制品凉菜

- 45 豆腐丝拌豌豆苗/高汤豆腐丝
- 46 烫干丝/辣豆干
- 47 香芹腐竹/香干拌核桃丁
- 48 十香拌菜/秘制豆干
- 49 什锦肉丝拉皮





目录

MULU

豆制品热菜

- 51 豆芽炒腐皮/豆皮炸金针
- 52 金针千张/青椒豆腐丝
- 53 韭菜豆腐丝/小炒豆腐皮
- 54 糖醋豆腐干/油豆腐烧油菜
- 55 素三丝/老干妈韭白炒香干
- 56 紫菜豆包菜卷
- 57 红油香干煲/腊肉香干煲
- 58 什锦煎
- 59 腐竹炒木耳/菜心炒腐竹
- 60 桂花腐竹/肉片金针煲腐竹
- 61 香菇烧面筋/糖醋面筋丝
- 62 油面筋炒牛肚/笋丝豆腐渣

豆制品汤羹

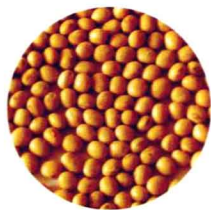
- 64 五彩腐皮汤/清热解毒汤
- 65 素罗宋汤/大煮干丝
- 66 杂酱豆花/酸菜煮豆泡

豆浆饮品

- 68 红豆养生豆奶/大枣豆浆
- 69 香蕉栗子豆浆汁



天天要吃 豆腐菜



• 天天要吃豆制品 •

天天要吃豆制品，主要是指大豆制品。大豆，是黄豆、青豆、白豆和黑豆的总称。一般来说，主要是黄豆和黑豆，人们经常食用的主要是黄豆制品。黄豆既可制成各种食品食用，又可榨油，被称为“豆中之王”和“田中之肉”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。

黄豆可以直接吃，也可以制成豆制品食用，如豆浆、豆腐、豆腐干、腐竹等。因为豆制品的品种多，吃法也就多样，如可以喝豆浆，炒豆腐、炖豆腐、炒豆腐干、炖腐竹等，可制成素菜，也可以与肉、蛋同煮，制成荤菜。因此，常吃豆制品人们也感觉不到重复，总是兴致勃勃，可谓常吃不厌，总吃不腻。现代医学研究证明，大豆营养丰富，堪称营养食品中的一朵奇葩。

• 豆制品的营养价值更高 •

大豆营养成分丰富、全面，但经过加工制成各种豆制品后，还能再提高大豆营养的利用价值，充分发挥大豆的最佳营养效益。这是因为，大豆细胞外面覆盖一层结实的细胞膜，在细胞膜中含有多聚树

胶糖、多聚半乳糖与半乳糖醛酸结合而成的半纤维素，这种东西会影响人体对大豆营养成分的吸收。有人测定，整粒煮熟的大豆蛋白质消化率只有65.5%，其他30%多的蛋白质就被白白浪费掉了。如果把大豆加工成豆浆后，蛋白质吸收率可达到84.9%，加工成豆腐后，蛋白质吸收率可达92%~96%。另外，大豆中还含有一种抗胰蛋白酶的因子，它能抑制胰蛋白酶的消化作用，使大豆难以分解为人体可吸收利用的各种氨基酸。经过烧煮后的大豆制品，这种因子即被破坏，消化率随之提高。所以，人们应多食用经过加工后的大豆制品，如豆腐、豆浆、豆腐干、腐竹等。



• 豆腐的营养价值和保健功效 •

豆腐是大豆加工制品，是人们经常食用的食物之一，其特点是柔软细嫩，清爽适口。长江以北主产老豆腐，也叫硬豆腐、北豆腐，含水量较低，块状，白色或微黄色，比嫩豆腐的口感和外观稍粗糙，硬度、弹性、韧性较强，味较香。一般以盐卤或石膏、氧化镁、氧化钙做硬化剂。以色味纯正，质地较粗糙，韧性较强且震动不碎，又有嚼劲者为优。长江以南主产嫩豆腐，又叫软豆腐、南豆腐、水豆腐，含水量较高，块状，洁白，质地细嫩，弹性好。以色正味纯，组织细腻，孔洞均匀，震动易碎裂者为优。

常吃豆腐能降低人体胆固醇。豆腐虽然含脂肪，但不含胆固醇，具有降低胆固醇、防止血管硬化的作用。豆腐中还有一定的维生素E，有利于人的生长发育，保持青春活力，还和延缓衰老有密切关系，并能改善微循环，促进毛细血管增生，也有利于动脉硬化的改善。点豆腐用石膏和卤水，含钙和镁盐较高。钙对小儿骨骼与牙齿生长有特殊意义，而镁盐对心肌有保护作用，对动脉硬化和心脏病患者减轻病情有益。

常吃豆腐能防止老年性痴呆症的发生。研究发现，老年性痴呆是由于老年人大脑中缺乏乙酰胆

碱。而豆腐恰好含有一种能够使乙酰胆碱含量增多的成分——卵磷脂。卵磷脂进入人体内，便会释放出胆碱，可以弥补老年人乙酰胆碱的不足，使神经细胞的信息传递恢复正常，使疾病症状得以改善。

多吃豆腐可防乳腺癌。大豆中含有的植物性雌激素，能有效地抑制人体内雌激素的产生，而雌激素水平过高被认为是引起乳腺癌的重要原因之一。所以，提倡女性多吃豆腐等大豆制品。

豆腐中含有植物脂肪及酶等，有滋润皮肤、消除雀斑等美容功效。故民间有“豆腐店里出西施”和“豆腐西施”之说。《中国饮食民俗学》一书中说：“豆腐嫩，色白，多吃会使人皮肤又白又嫩。豆腐店主的女儿多吃豆腐，所以长得很漂亮。”

中医学认为，豆腐性凉味甘，具有益气和、生津润燥、清热解毒的功效。《本草纲目》载豆腐：“宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气。”《随息居饮食谱》载豆腐：“清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊。”因为豆腐有益气和、生津润燥、清热、利尿解毒的功效，中医常用其辅助治疗妇女更年期的不适，如潮热面红、夜间盗汗、心悸烦躁、忧郁失眠等，运用吃豆腐或其他豆制品的方法，可收到减轻不适的明显效果。

• 豆腐与某些食物搭配食用营养利用率更高 •

豆腐富含蛋白质和钙质，且易消化吸收，物美价廉。但豆腐的不足之处是它所含的大豆蛋白中蛋氨酸含量较少，若单独食用，蛋白质利用率低。如果搭配一些别的食物同吃，就会使大豆蛋白质中的蛋氨酸得到补充，使整个氨基酸的配比趋于平衡，人体就可以充分吸收利用豆腐中的蛋白质，氨基酸也更全面。蛋类、肉类蛋白质中的蛋氨酸含量较高，吃豆腐应与这类食物搭配食用，可提高豆腐中蛋白质的利用率。

豆腐和鱼同吃好。因为豆腐中蛋氨酸含量较少，而鱼类体内这种氨基酸含量非常丰富；相对地含苯氨酸却比较少，而豆腐中含量则较高，这两种食品合起来吃，可取长补短，相辅相成，提高营养价值。豆腐和鱼同吃，还有另一个优点，豆腐含钙量较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，借助鱼体维生素D的作用，可帮助人体对钙的吸收率提高很多倍。因此，特别适合中老年人、青少年、孕妇食用。

豆腐和海带合吃好。豆腐营养丰富并含有皂角甙，皂角甙能阻止引起动脉硬化的氧化脂质产生，



抑制脂肪吸收，促进脂肪分解，有利减肥。但是皂角甙还能促进人体内碘的排出，易引起甲状腺功能失常，如果常把豆腐与海带合吃，就可以避免此不足，因海带含碘多，可保证机体碘的含量。这样就可以避免豆腐对碘的破坏，达到更理想的营养效果。

大豆及豆制品和谷类食物同食，营养效果会更好。在食物中，大豆的蛋白质含量最高，约为35%~40%，500克黄豆蛋白质的含量，相当于1000克瘦猪肉、6000克牛奶的含量，而且黄豆所含的氨基酸也与人体的需要较接近，有些谷类蛋白质中没有的氨基酸，大豆制品中含量却很高。所以，大豆及豆制品与谷类食物同食营养更全面、更丰富。怎样与谷类食物同食呢？一是提倡米和大豆或面和大豆混合食用，做米饭或面食，可增加香味和营养成分。二是在吃豆腐、腐竹或喝豆浆时，配食面包、玉米饼、馒头、米饭等，也可起到混食的功效。大豆与谷类食物合食，可以起到食物中营养的互补作用，有利于提高食欲，增加营养和增强消化吸收功能，是一种健康膳食的吃法。



豆腐凉菜





香椿拌豆腐

【原料】豆腐、香椿芽各100克。

【调料】精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 豆腐上笼蒸透，放凉后切丁。
- ② 香椿芽洗净，入沸水焯后沥干，切成碎末，用香油略炒后拌入豆腐中，加精盐、鸡精调味，拌匀即成。



西蓝豆腐泥

【原料】嫩豆腐、西蓝花、番茄各100克。

【调料】高汤少许。

做法

- ① 番茄去皮，洗净，入沸水锅烫1分钟，捞出去子，压成泥；嫩豆腐洗净，入沸水锅煮2分钟，取出压泥；西蓝花入沸水锅焯烫，剁成泥。
- ② 锅中倒入少许高汤烧沸，倒入三种原料泥拌匀，盛出凉凉即可。

豆腐蛋黄泥

【原料】嫩豆腐150克，水煮蛋黄2个。

【调料】海苔粉适量。

做法

- ① 嫩豆腐洗净，放沸水锅煮片刻，取出，压成泥。
- ② 蛋黄磨成泥，放在豆腐泥上，撒上少许海苔粉提味即成。



拌豆腐

【原料】豆腐200克，香葱50克。

【调料】精盐、香油各适量。

做法

- ① 豆腐入沸水中焯透，捞出凉凉，切成1厘米见方的丁；香葱去除老叶洗净，顶刀切丁。
- ② 将豆腐丁、香葱丁倒入大碗内，调入精盐，淋入香油，拌匀，装盘即可。





芹菜拌豆腐

【原料】 芹菜150克，豆腐100克。

【调料】 精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 芹菜洗净切段，豆腐切丁，均入沸水锅焯烫后捞出，投凉沥水。
- ② 将芹菜和豆腐搅拌均匀，加入精盐、鸡精、香油拌匀即可。



番茄拌豆腐

【原料】 嫩豆腐200克，松花蛋、番茄、榨菜各30克。

【调料】 精盐、白糖、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 豆腐切小块，入沸水锅焯烫2分钟，放入盘中，撒少许精盐，腌渍2分钟，滗出渗出的水分；松花蛋去壳，切成小块，放入豆腐盘中。
- ② 番茄洗净，去皮，切丁；榨菜洗净，切末。
- ③ 将番茄丁、榨菜末放入碗中，加精盐、白糖、鸡精、香油拌匀，倒在豆腐上，拌匀即可。

口水豆腐

【原料】 内脂豆腐1盒，花生米、榨菜、芝麻各10克。

【调料】 植物油、香辣酱、精盐、味精、红油、葱花各适量。

做法

- ① 豆腐洗净，入锅蒸10分钟，取出凉凉，倒扣在盘中，切成块。
- ② 炒锅倒油烧热，放入花生米、榨菜、芝麻、香辣酱、精盐、味精、红油炒香，制成口水汁，浇在豆腐上，撒上葱花即可。



炝菠菜豆腐

【原料】 豆腐、菠菜（只取茎部）各200克。

【调料】 精盐、鸡精、花椒油各适量。

做法

- ① 豆腐洗净，放入盘中，入锅隔水蒸熟，投凉沥水，碾成碎末；菠菜茎洗净，入沸水锅焯烫至断生，投凉沥水，剁成末。
- ② 将豆腐末和菠菜末装入盘中拌和，放入精盐、鸡精，浇上热花椒油，拌匀即可。





卤虎皮豆腐

【原料】 豆腐1000克。

【调料】 植物油、酱油、白糖、姜片、葱段、精盐、植物油、花椒、大料、桂皮、甘草、鲜汤各适量。

做法

- ① 豆腐切片，入六成热油锅炸至呈金黄色，捞出沥油。
- ② 净锅放入鲜汤，加入各种调料，烧开后撇净浮沫，离火，放入豆腐浸泡5小时即可。

小贴士

此菜色泽黄亮，豆腐外柔内嫩，饱含卤汁，营养丰富。