

新版
家庭食谱
丛书

营养

豆制品菜

YINGYANGDOUZHIPINCAI

郭春荣 郭春峰 编著 上海科学技术出版社



新版家庭食谱丛书

营养豆制品菜

郭春荣 郭春峰 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营养豆制品菜 / 郭春荣, 郭春峰编著. —上海: 上海
科学技术出版社, 2004.11

(新版家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-7622-2

I . 营... II . ①郭... ②郭... III . 豆制食品—菜谱
IV . TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第070765号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7 75 字数 180 千

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



徘徊而缓慢前进的高等教育成本研究 (前言)

教育成本思想产生于 20 世纪 50 年代，最早提出“教育成本”一词的是英国著名的经济学家约翰·维泽（John vaizey），他是最早研究教育经济学的学者之一。我国学术界对教育成本核算的理论探讨始于 20 世纪 80 年代初期，几十年来，教育成本的研究范围在不断扩展，从最初的核算意义、可行性、原则、传统计量方法和生均实际成本等一般性问题转向具体关键问题的解决（如科研成本、固定资产折旧、共同费用分配和机会成本的计量）、生均标准成本以及实证研究、作业成本法等现代计量方法的广泛运用。

教育成本研究文献的梳理揭示，高等院校教育成本核算、控制的研究与实践是山坡上一条“羊肠小道”，充满了荆棘、坎坷和曲折。长期以来，处于经济理性思考和教育现实动机的矛盾及漩涡之中，高等教育成本研究一直处于蜗牛式的徘徊而缓慢爬行状态。迫于社会公众的压力和因教育经费不足而控制成本的需要，时而根据需要出现在相关的文件之中，引发部分研究者的感慨与思考；时而又蜷缩在高阁，存而不论。甚至在部分高校管理部门看来，研究和实践教育成本是不合时宜和作茧自缚的。所谓的教育成本计量与核算只是荒漠中的蜃楼海市或学术研究的高谈阔论，其长期在高等教育中没有得到认可与实践就是最好的例证。依照文献资料的数量、研究重点及其进展，可分为教育成本核算及相关概念（1997 年以前）和教育成本分担与补偿（1998 年至今）两个阶段，尤其是 2005 年以后，研究生教育、独立学院的成本分担与补偿问题成为教育成本研究的一个热点，这和我国高等教育扩张发展及收费机

前言



豆制品是人类食物中的黄金。

历史悠久的中国饮食文化,以其独特的风格而举世闻名,其博大精深的内容为世界饮食行业开拓了一个富有民族特色的领域。

豆制品在中国发展的历史十分漫长,在中国烹饪原料中占有很大比重,是中华民族以植物性原料为主的饮食结构的重要组成部分,是高蛋白、低脂肪、营养成分易于被人体吸收、强身健体、益寿延年的理想食品,是比较理想的烹饪原料,是人体需求的植物蛋白的重要来源之一,更是 21 世纪备受人们关注的世界性的安全健康绿色食品。

现代菜肴制作既要讲科学,做得适合人体营养需要,又要讲艺术,做得香美好吃。本书奉献的豆制品菜肴正是在此基础上编撰而成。为使本书所介绍的内容与家庭贴合得更紧密,在内容选择上不仅有传统的特色菜肴,而且有新颖、时尚的新潮菜品,整个豆制品菜肴谱具有风味各异、品种繁多、价廉物美、营养丰富、加工简便、四季供应等特点,故非常适合作现代家庭餐桌上的美食。可以想象,价廉物美的豆制品必将进一步普及到我们的每一个家庭,豆制品菜肴将成为更受人

们青睐的世界性食品。

由于编者水平有限,缺点和错误在所难免,诚望广大专家、读者及时教正。

编著者
2004 年 5 月

目 录



豆腐类

糟豆腐	1	炒豆腐脑	8
凉拌豆腐	1	葱辣豆腐	9
葱油拌豆腐	2	熘豆腐	9
香椿拌豆腐	2	肉末炒豆腐	10
椒油豆腐	3	炒豆腐松	10
虾油豆腐	3	木犀豆腐	11
枸杞拌豆腐	4	酱汁豆腐	11
玛瑙拌豆腐	4	锅煽豆腐	12
红油拌豆腐	5	芹黄煎豆腐	12
麻酱拌豆腐	5	平菇豆腐	13
豉油豆腐	5	辣子烹豆腐	13
莴笋拌豆腐	6	两虾煎豆腐	14
虾米拌豆腐	6	宫保豆腐	15
肉松拌豆腐	7	蟹黄焖豆腐	15
小炒豆腐	7	丝瓜炒豆腐	16
白油豆腐	8	香菇豆腐	16
		三鲜豆腐	17
		黄焖豆腐	17

家常豆腐·····	18	蚝油豆腐汤·····	33
干烧豆腐·····	19	香菇豆腐汤·····	34
蚝油豆腐·····	19	豆腐海参汤·····	34
蚌肉豆腐·····	20	豆腐鸭架汤·····	35
烩冻豆腐·····	20	砂锅香豆腐·····	36
鱼头豆腐·····	21	香菇冻豆腐·····	36
麻婆豆腐·····	22	砂锅鱼头豆腐·····	37
大葱烧豆腐·····	22	砂锅煨牛筋豆腐·····	37
开洋冻豆腐·····	23	五香“烤麸”·····	38
咸肉烧豆腐·····	23	瓜姜滋豆腐·····	39
银鱼豆腐·····	24	香炸豆腐卷·····	39
菌油豆腐·····	24	香沙豆腐夹·····	40
鹌鹑豆腐·····	25	京都脆皮豆腐·····	41
虎皮豆腐·····	26	秋叶豆腐·····	42
蜂窝豆腐·····	26	锅烧豆腐·····	42
东坡豆腐·····	27	香辣豆腐夹·····	43
牛肉烧豆腐·····	27	醇香豆腐包·····	44
口蘑烧老豆腐·····	28	吉士豆腐条·····	45
羊肉烧豆腐·····	28	锅煽蛋豆腐·····	46
肉丝豆腐羹·····	29	绍香雪豆腐·····	47
红白豆腐·····	30	香圆豆腐·····	47
口蘑豆腐羹·····	30	金蚕豆腐·····	48
毛豆米豆腐羹·····	31	红酥豆腐·····	49
珍珠豆腐汤(羹)·····	31	相思玉板·····	49
酸辣豆腐汤·····	32	田螺豆腐·····	50
鸭血豆腐汤·····	32	鸡纵烧豆腐·····	51
鲫鱼豆腐汤·····	33	梅香豆腐盒·····	51

三鲜豆腐盒·····	52	腊肉蒸豆腐·····	72
鱼香豆腐块·····	53	蟹黄嫩豆腐·····	73
咖喱蚌肉焖豆腐·····	54	奶汤鱼豆腐·····	73
熘素虾球·····	55	鸡茸豆腐·····	74
酱爆“鸡”丁·····	55	鲜虾豆腐煲·····	75
樱桃豆腐丸·····	56	青蟹豆腐煲·····	76
醋溜豆腐圆子·····	57	海鲜豆腐煲·····	76
果味脆皮豆腐·····	58	蚝豉豆腐煲·····	77
什锦素肉圆·····	58	八珍豆腐煲·····	78
白蛤炖豆腐·····	59	茄汁豆腐煲·····	79
冬菇笋炖老豆腐·····	60	东江豆腐煲·····	80
砂锅“狮子头”·····	60	青方菜包·····	80
雪花豆腐·····	61	香炸臭豆腐·····	81
白玉双鲜·····	62	毛豆臭豆腐煲·····	82
翡翠豆腐·····	63	臭豆腐银鳕鱼·····	83
三色豆腐丸·····	63	臭豆腐牛肉汤·····	83
平桥豆腐羹·····	64	奶汁杏仁扒玉腐·····	84
太极豆腐羹·····	65	莲蓬豆腐·····	84
干贝银丝羹·····	65	口袋豆腐·····	85
蛎鲜豆腐羹·····	66	清汤豆腐丸子·····	86
虾脑烩豆腐·····	67	五彩豆腐汤·····	87
糟鸭泥豆腐羹·····	67	鲶鱼豆腐酒锅·····	87
鲜蛭黄金烩豆腐·····	68	豆腐馄饨·····	88
豆花牛柳·····	69	鲜汤豆腐饺·····	89
水煮豆腐·····	70	豆腐锅贴·····	89
芙蓉豆腐·····	70	鲢丝鱼臭豆腐煲·····	90
桂花豆饼·····	71		

腐 竹 类

清拌腐竹·····	92
椒麻腐竹·····	92
盐水腐竹·····	93
辣酱豆筋·····	93
腐竹拌鸡丝·····	94
红油拌腐竹·····	94
肉丝拌腐竹·····	95
海带炆腐竹·····	95
翠绿“鸡丁”·····	96
油爆豆筋·····	96
滑熘腐竹·····	97
糟香腐竹·····	98
酱爆腐竹·····	98
香菇炒腐竹·····	99
菜花炒腐竹·····	100
腐竹拌肚丝·····	100
焦熘腐竹·····	101
油焖腐竹·····	102
鸡枞烧腐竹·····	102
葱烧腐竹·····	103
干烧腐竹·····	103
白扒腐竹·····	104
糟烩腐竹·····	105
干烧腐竹·····	105
腐竹烧肉·····	106

扒三鲜·····	106
烩鸡丁腐竹·····	107
春笋煨腐竹·····	107
腐竹黄焖鸡·····	108
虾子烧腐竹·····	108
蘑菇烧腐竹·····	109
冬笋烧腐竹·····	110
面筋烧腐竹·····	110
白果腐竹马蹄炖猪肚·····	111
奶汤腐竹·····	111

豆(油)皮类

素鸡·····	113
素罗皮·····	113
素香肠·····	114
素油鸡·····	114
油皮松·····	115
豆鱼三丝·····	115
翠杞拌油皮·····	116
碧螺素鸭脯·····	117
烟熏油皮卷·····	117
炸“猪排”·····	118
素豆鱼·····	119
三丝春卷·····	119
油皮鲜虾卷·····	120
蟹香油皮卷·····	121
油皮包黄鱼·····	122

榄仁土豆油皮卷	123
五香“套肠”	123
烧素鹅颈	124
红烧素鸡块	125
美味豆腐包	126
三鲜炒油皮	127
双冬卷“鸡”	127
雪花油皮羹	128
兰花“瑶柱”	129
榨菜拌腐衣	130
素炒肉松	130
素炒辣子鸡丁	131
煎腐皮银芽卷	131
脆皮“鸡块”	132
香酥“蛋饺”	133
炸腐皮肉卷	134
炸豆泥腐包	134
腐皮鸭掌	135
腐衣点翠	135
虾仁烩油皮	136
腰丁烩腐皮	137
鸭泥腐皮	137
油皮锅巴	138
腐皮鸡丁羹	138
油皮汤	139
素清汤鸭	139
腐皮腰片汤	140

千 张 类

三色松	142
盐水百页	142
麻辣千张	143
辣豉千张	143
红油千张	144
麻酱百页	144
橘红千张	145
拌三皮丝	145
芥末千张	146
鸡丝拌千张	147
姜油拌千张丝	147
咖喱油拌千张丝	148
莴笋拌千张	148
白肉拌千张	149
千张拌肚丝	149
蒜椒炆千张	150
炒千张丝	150
臊子千张	151
陈皮千张丝	152
干烧千张	152
千张鸭子	153
千张扣肉	154
鸡火煮千张	154
板栗烧“鸡”	155
千张结焖肉	156

千张狮子头	156	金钩拌干丝	173
石耳炖“鸡块”	157	芹黄拌干丝	173
回卤百页	158	瓜姜干丝	174
京葱肉丝百页卷	158	猴菇拌干丝	174
松仁豆卷	159	香菜梗拌茶干	175
千张如意卷	160	香干拌豆苗	176
家常千张丝	161	麻辣豆干丝	176
豆结焖咸鸭	161	花生仁拌干丁	177
茄汁千张结	162	炒素丝	177
奶汤煮千张	163	荠菜“肉丝”	178
三丝百页汤	163	辣子干丁	178
酸辣百页汤	164	酱汁干丁	179
辣酱百页汤	164	油炸素虾	179

豆腐干类

烫干丝	166	毛豆粒炒豆干	180
蒜味干丝	166	豆腐干爆肉	180
卤篮眼花干	167	茄汁兰花干	181
五香酱干	168	开洋干丝	181
红油角干	168	素煮干丝	182
怪味干丝	169	大煮干丝	183
豆干肉丁	169	奶油干丝	183
豉汁豆腐干	170	扣碗冬菜香干	184
蜜汁豆腐干	171	雪菜干丝	185
绿豆芽拌干丝	171	香干炒芦蒿	185
榨菜拌干丝	172	异味方干	186
金菇拌干丝	172	芦蒿炒臭干	187
		水芹炒臭干	187
		脆鱼干丝汤	188

奶汤干丝火锅	188
酸辣干丝	189
平菇干丝汤	190

豆 芽 类

葱油银针	191
翠丝银芽	191
油辣银芽	192
金银双脆	192
玛瑙银芽	193
酸辣掐菜	193
三色银芽	194
香糟如意	194
怪味银芽	195
跳水银芽	195
泡黄豆芽	196
银芽里脊丝	196
豆芽炆带丝	197
香椿拌青豆芽	197
春笋炆黄豆芽	198
黄豆芽炆肚丝	198
清烹掐菜	199
瓜姜银芽	199
掐菜辣子	200
卤冬菇拌银芽	200
银芽三文鱼卷	201
豆芽素包	202

脆皮银芽菊	203
油泼银芽	204
银芽爆鸭丝	204
雪菜银芽	205
韭菜炒银芽	205
葱油黄豆嘴	206
银芽炒粉条	206
银芽炒米线	207
鱼香青豆芽	208
辣味银芽猴菇丝	208
油煎豆芽饼	209
炸豆芽卷	209
抓炒“虾仁”	210
荷香银芽鸡丝	211
金钩挂银条	211
掐菜牛肉丝	212
豆芽炖排骨	212
豆芽炖鲫鱼	213
黄豆芽炖豆腐	214
黄豆芽焖肉片	214
雪里蕻煨黄豆芽	215
金钩豆芽汤	215
豆芽肉饼汤	216
砂锅豆芽板肚	216

其 他 类

宫保脆腐	218
------------	-----

素鱼圆汤	218	虾子春笋油豆腐	226
糟烧蛋白肉	219	滑炒蛋白肉片	227
鲜蘑炒蛋白肉	220	木耳炒蛋白肉	227
银芽炒蛋白肉	220	葱爆蛋白肉	228
双冬鱼茸豆腐泡	221	炸烹蛋白肉	228
砂锅油豆腐鸡	222	葱烧蛋白肉	229
油豆腐炖粉丝	222	腐乳汁煨蛋白肉	230
黄豆芽炖油豆腐	223	挂霜蛋白肉	230
红烧豆腐泡	223	琉璃蛋白肉	231
香菇瓢豆腐泡	224	豆渣鸭球	231
奶汤豆腐泡	225	豆渣鸡	232
豆腐泡炖肉	225	翡翠腐脑羹	233
豆泡炖排骨	226	酸辣豆花汤	233

豆腐类



糟豆腐

【原料】 豆腐 200 克,香糟 200 克,精盐 1.5 克,味精 0.5 克,芝麻油 10 克,酱油 4 克。

【制法】

(1) 将豆腐放入沸水锅中烫透,捞出,沥去水,切成 1.2 厘米见方的丁,平铺在盘内;将精盐均匀地撒在豆腐上,腌 20 分钟,将豆腐中渗出的水滗去。

(2) 将香糟装在干净的白纱布袋中(口袋稍大些,以便香糟在袋内能摊开),将香糟袋平铺在豆腐上(将豆腐面都盖住),盖严盘盖,20 小时后拿掉盘盖,去掉香糟。

(3) 将酱油、味精、芝麻油等加入豆腐内,拌匀即可供食用。

【特点】 豆腐清香味美,清淡适口。

清拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 600 克,蒜泥 5 克,精盐 2.5 克,味精 1 克,芝麻油 25 克。

【制法】

(1) 豆腐用沸水烫透后,削去上下层老皮(豆腐皮留作他用)。

(2) 豆腐趁热装入碗内,加入精盐、味精、蒜泥,浇上芝麻

油,捣烂成泥,拌匀后装盘供食。

【特点】 清香爽口,吃口不腻,佐酒佳肴。

葱油拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 150 克,香葱 50 克,精盐 3.5 克,味精 0.5 克,白糖 1 克,芝麻油 40 克。

【制法】

(1) 将嫩豆腐投入沸水中烫透,取出,沥水,放入碗内打散,加入精盐,拌匀。

(2) 香葱去根洗净,切成碎末。

(3) 炒锅置火上,倒入芝麻油烧热,倾入葱花,以小火炒出香味后浇在打散的豆腐上,加入白糖、味精,拌匀后即可供食。

【特点】 色泽淡雅,味道清香,鲜美可口。

【附注】 香葱:即小葱,叶绿清甜,清香隽永,多用于调制味汁,供冷菜拌食用。

香椿拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 150 克,腌香椿 30 克,精盐 2.5 克,胡萝卜 5 克,味精 0.5 克,白糖 1.5 克,芝麻油 30 克。

【制法】

(1) 将嫩豆腐放沸水中烫透,捞出晾凉,沥去水,加精盐、味精、白糖搅拌均匀。

(2) 腌香椿洗净,经水烫后沥水,晾凉,切成极细的末,撒在豆腐上拌匀。

(3) 煮熟的胡萝卜去皮后,擦成细泥,与豆腐、香椿末拌匀,淋上芝麻油即可装盘供食。

【特点】 色泽美观,味道清香,清凉爽口。

【附注】 腌香椿:香椿是早春椿树的嫩芽,质地柔嫩,香气浓郁,是调味佳品。安徽太和县所产的黑油椿,品质尤优,其腌制品畅销中国各地,远销东南亚地区。

椒 油 豆 腐

【原料】 嫩豆腐 150 克,花椒 10 颗,熟芝麻末 20 克,白糖 1 克,精盐 3 克,味精 0.5 克,烹调油 35 克。

【制法】

(1) 将嫩豆腐投入沸水中烫透,捞出沥水,晾凉后打散,撒上精盐腌 30 分钟,滗出余汁,加入白糖、味精拌匀装盘。

(2) 炒锅置小火上,倒入烹调油(其他植物油亦可)烧热,投入花椒,炸至椒香浓郁即离火,捞去花椒,趁热将花椒油浇在豆腐上拌和,待晾凉后,撒上熟芝麻末,装盘供食。

【特点】 豆腐细嫩味鲜,香味浓郁,清凉爽口。

【附注】 熟芝麻末:即将炒熟的芝麻乘热研成的碎末。熟芝麻末要待菜肴近食用时加入,方有和合之妙,并能体现其独特的香味。

虾 油 豆 腐

【原料】 豆腐 300 克,虾油 25 克,葱花 2 克,味精 0.5 克,精盐 2 克。

【制法】 将豆腐切成 2 厘米见方的丁,投入沸水锅内烫透,除去豆腥气,捞出,沥干水分,趁热加入虾油、精盐、味精、葱花拌匀,装盘即成。

【特点】 鲜美香嫩,清爽可口。

【附注】 虾油:是将制虾酱时浸出的卤,滤去渣壳,加