

刘自华 解丽娟 著



营养

豆类菜

SSMSXL

时尚美食系列



河北科学技术出版社

YINGYANG DOULEI CAI

刘自华 解丽娟 著



时尚美食系列 SSMSXL

营养豆类菜

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营养豆类菜/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(时尚美食系列)

ISBN 7-5375-2923-X

I. 营... II. ①刘... ②解... III. ①豆类蔬菜 - 菜谱 ②豆制品 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113620 号

时尚美食系列

营养豆类菜

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 5

字 数 100000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 19.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

2

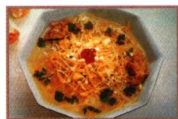
录

CONTENT



司厨小常识[1]

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 陈麻婆豆腐[6] | 平菇烩面筋[33] | 菜头烩豆丝[55] |
| 烧家常豆腐[8] | 菜头烩面筋[34] | 盖菜熘豆片[56] |
| 烧熊掌豆腐[9] | 蒜籽烧面筋[35] | 茄皮烧豆片[57] |
| 酱汁烧豆腐[10] | 魔芋烧面筋[36] | 鱼香熘豆片[58] |
| 肉片烧豆腐[11] | 面筋猪手煲[37] | 香韭炒干丝[59] |
| 海米烧豆腐[12] | 萝卜烧面筋[38] | 香菇烩干丝[60] |
| 香菇烧豆腐[13] | 川椒煮面筋[39] | 虾仁烩干丝[61] |
| 四川辣豆花[14] | 熏干烧芹黄[40] | 萝卜煮干丝[62] |
| 椒茸川豆花[16] | 熏干炒肉丝[42] | 火腿煮干丝[63] |
| 香菇汁豆花[17] | 熏干烧菜头[43] | 奶汤烩干丝[64] |
| 沙茶肉豆花[18] | 豉椒烧熏干[44] | 水煮冻豆腐[66] |
| 玉米羹豆花[19] | 香菇烧熏干[45] | 红烧冻豆腐[68] |
| 水煮辣豆花[20] | 家常烧熏干[46] | 沙茶豆腐煲[69] |
| 蒸芙蓉豆花[22] | 豆花煮鱼片[47] | 炖肉冻豆腐[70] |
| 豉椒烩豆花[24] | 鱼头炖豆腐[48] | 豉椒冻豆腐[71] |
| 时菜烧面筋[26] | 鱼香熘香干[49] | 北方老豆腐[72] |
| 蚝油烧面筋[27] | 香干炒肉丝[50] | 菜头烧腐竹[73] |
| 虾仁烩面筋[28] | 香干炒金菇[51] | 草菇烧腐竹[74] |
| 肉片烧面筋[29] | 鱼香炒豆丝[52] | 尖椒炒腐竹[75] |
| 家常烧面筋[30] | 尖椒炒豆丝[53] | 腐竹烧小排[76] |
| 凉瓜烧面筋[32] | 麻辣炒豆丝[54] | 金钩烧腐竹[77] |



- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 蚝油烧腐竹 [78] | 香菇黄豆芽 [104] | 烩金银豆腐 [128] |
| 红根烧腐竹 [79] | 川椒黄豆芽 [105] | 三鲜日本豆腐 [129] |
| 酱汁烧腐竹 [80] | 醋烹豆芽菜 [106] | 番茄日本豆腐 [130] |
| 沙茶烧腐竹 [81] | 酸辣绿豆芽 [107] | 鱼香日本豆腐 [132] |
| 川椒煮腐竹 [82] | 肉丝炒芽菜 [108] | 家常烧素鸡 [133] |
| 鱼香熘腐竹 [83] | 香韭炒豆芽 [109] | 冬笋烧素鸡 [134] |
| 凉瓜烧腐竹 [84] | 怪味酥蚕豆 [110] | 板栗烧素鸡 [135] |
| 腐竹烧鱼头 [85] | 肉末烧芽豆 [111] | 鲜贝烩豆腐 [136] |
| 鱼香腐竹肉 [86] | 家常烧芽豆 [112] | 香椿烩豆腐 [137] |
| 金菇炒腐竹 [87] | 鱼香熘芽豆 [113] | 鸡茸口袋豆腐 [138] |
| 红烧豆腐泡 [88] | 蘸酱汁芽豆 [114] | 雪菜麻豆腐 [139] |
| 蚝油豆腐泡 [89] | 白汁烩芽豆 [115] | 京味麻豆腐 [140] |
| 萝卜油豆腐 [90] | 蚝油烩三丁 [116] | 家常豆腐煲 [141] |
| 家常油豆腐 [91] | 黄豆炒雪菜 [117] | 海鲜豆腐煲 [142] |
| 豆泡毛血旺 [92] | 黄豆水芥丝 [118] | 骨髓烩豆腐 [143] |
| 尖椒干豆腐 [93] | 川椒煮粉皮 [119] | 烧肉焖烤麸 [144] |
| 水煮干豆腐 [94] | 鱼香炒粉皮 [120] | 沙茶烤麸煲 [145] |
| 西芹干豆腐 [96] | 烧蚂蚁上树 [121] | 香菇豆腐泡 [146] |
| 香菇干豆腐 [97] | 肉末烧粉丝 [122] | 苕粉煮肉丸 [148] |
| 豆皮炸金菇 [98] | 川味酸菜粉 [123] | 豆花煮鲶鱼 [150] |
| 沙茶干豆腐 [100] | 金菇凉拌粉 [124] | 酥炸豆皮卷 [152] |
| 酸菜干豆腐 [101] | 肉片卤豆腐 [125] | 泡椒豆腐鱼 [154] |
| 肉丝黄豆芽 [102] | 烧白玉豆腐 [126] | 豆腐一锅鲜 [156] |
| 尖椒黄豆芽 [103] | 虾仁烧豆腐 [127] | |

司厨

小常识



Chang Shi

绿色厨房 家庭时尚

“绿色”为大自然所固有，返璞归真已成为新世纪人们崇尚的饮食新观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶，更为人们所青睐，这些绿色食品集美食美味营养健康于一体，正日益走上人们的餐桌。

然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与其相适应的烹调方法来做菜呢？司厨实践告诉我们，这一点很难完全做到，起码是有相当一部分以老年人“厨师”的家庭不能做到，因为他们还多以经验做菜，而且又是数十年养成的持家习惯。从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但我们的厨师，我们的司厨观念却还没有转变过来，依然达不到“绿色”的效果。所以陈旧的司厨习惯，无疑应是要改变转化的。

合理烹调 吃出健康

随着饮食观念的改变，人们把“吃饭”已不再单单作为“充饥”之目的了，而是要兼吃营养，获得健康。但是，要想真正做到这一点，也不是那么容易的。这需要有一定的烹调常识为基础，也就是说，必要的烹调书籍还要看，必要的烹调技能还要掌握，但要提醒大家的是，切勿完全“照书做菜”，因为每个人的口味有差异，

而且我们的菜肴制作，从目前水平看，科技含量还不高，而且中餐菜肴目前还没有一个统一的标准。结合饮食习惯，因人而异的做菜原则，是我们家庭烹饪的永恒。

菜肴未做 调料备齐

家庭做菜和饭店做菜，从火候的角度来看是一样的，原料的受热时间无疑应是同等讲究的。但是，为什么从菜肴的口感上讲，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因之一就是调味品没有充分准备好。在饭店，调味品都是备好备足且又是放入碗中的，厨师取用十分方便。而家庭中调味品一般都是瓶装的，且又无序，如果事先不按菜备好，临时选取肯定要延误时间，如最简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已呈熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，火候肯定过了，因为此时火还在烧着，醋又不能“熄火”而放。要知道，原料的成熟在某些菜肴制作时，是以“秒”来计算的。

荤素搭配 美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。下面的一些原则，可供大家参考：荤中有素，素中有荤；荤素搭配，浓淡有致；素可解腻，荤保口福；调配均衡，美食美味；荤素同饌，养在其中；荤多素少，吃饱吃好；荤少素多，颐养快乐；不宜偏食，获益多多。

先洗后切 营养人伤

蔬菜原料制菜时，应是“先洗后切”，切勿先切后洗，这样维生素A等营养成分会从刀口处溢出，洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬鲜煸炒 时间勿长

新鲜蔬菜制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之维生素是极易受到损害的；且更要随炒随食，切忌反复加热，反之营养损失同样较大。

锅热油温 味无异常

中餐制菜，最忌油热，原料猛然受热极易烫煳（也就是平常所说的有煳锅味），且无论荤素菜肴都是如此。应是“热锅温油”，才可做到“荤素”不煳锅，“素食”无异味。

绿色菜蔬 酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以“食本色、吃本味”为主，酱油绝对应慎放，反之菜肴会失去“爽目爽心，爽口宜人”的效果。

小火炖肉 大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，好像原料熟得更快，其实不然。旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能消耗更快，而原料受到汤汁的“撞击”是相同的；反之温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原汁原味 原料原汤

烧菜制作最忌“旺火汤汁大开”。旺火大开必然要中途加汤，而这时原料还并未熟透，这样，菜肴原有形成的口味的完整性就会因此受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放 反而味美

味精历来被视为中餐菜肴“增鲜”之佳品，但它的使用却大有讲究：切勿受热时间过长，特别是高温，反之不仅鲜味全无，而且还会生成有毒性的谷氨酸钠。所以，应是菜熟调入、拌匀出锅。

巧拌凉菜 味汁后放

正宗的凉菜调味，调味品是应先对汁而用的，不仅有助于相互溶解，而且易使菜肴着味均匀。但味汁也不宜过早调入原料中，随调随食才好，反之原料在“腌渍”的作用下极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧 鲜味更佳

鱼菜制作，未烧先炸，已成习惯，其实活鱼应是除外的。因为鲜活之鱼所含氨基酸在高油温的作用下极易受到破坏，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜之味”的原因所在。活鱼直接烧制，不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻 黄酒烹放

家庭制菜，同样少不了“黄酒”（料酒），但通常我们多是直接往汤汁里放。其实这是不科学的，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的。正确的方法是：只要是条件允许，要“烹入”热锅中，随着酒气的挥发，才可达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜 调法得当

与以往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿受热时间过长，调匀即要出锅，反之碘不起作用。对于

质地较为细嫩的蔬菜原料，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜 油勿多放

“清淡”已成为当今饮食之时尚。烹调制菜，切勿油腻，有些原料可以先用开水稍煮再炒制，这样可以减少油的用量，如油菜、鲜笋、菠菜、西芹等，都是如此。

粗纤维蔬 每周必尝

“食勿过精，有益健康”。粗纤维的菜肴每周食用一至二次，对清除肠胃垃圾十分有益。含粗纤维较多的有：蕨菜、蒿子秆、韭菜、菌类、魔芋等。

肉食火锅 烫涮有别

涮火锅人人喜爱，特别是在北方的冬季，更是家家涮肉香。但需要提醒的是，各种火锅原料的火候是不一样的。质地较为鲜嫩的原料，只要是“烫熟”就可以了，反之口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老、韧性较强的原料，则需要“烫透”或是“煮熟”，反之口感不嫩，味则不厚，如蹄筋、牛鞭花、鳝鱼、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳和面筋、魔芋、粉条等。

陈麻婆豆腐

CHENMAPO DOUFU

菜 肴 特 点

此菜系以鲜嫩豆腐为其主要原料，佐以牛肉末和郫县豆瓣酱、豆豉合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，豆腐细嫩，麻辣味厚，食之不腻，为家庭难得下饭之名饌。



陈麻婆豆腐

3人份

制作此菜需要 20 分钟

用料

A 鲜嫩豆腐 350 克，牛肉 75 克，葱姜共 30 克，大蒜瓣 5 只，郫县豆瓣酱 1 汤匙，豆豉 1 茶匙，花椒粉 1 茶匙。

B 黄酒 1/2 汤匙，酱油 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

制作

1 豆腐片去老皮，1.5 厘米见方切块；牛肉切末；葱姜蒜剥净表皮，切末。

2 锅中放入适量清水，豆腐下锅，烧开，稍烫，捞出，控净水分。

3 锅刷净，放入烹调油适量，牛肉下锅，炒至水分将干，放入豆豉、豆瓣酱、姜蒜，继续煸炒，待出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1/2 杯，放入豆腐、精盐和其他调味品，烧开，煮透，勾入水淀粉，烧熟，撒入葱末、花椒粉，盛入盘中即可。

司

厨

心

得

此菜制作很是讲究，豆腐应以极细的南豆腐为佳，切块不宜过大，开水烫透；肉末水分炒干；豆瓣酱温火温油炒出香味；用芡宜浓些，切勿呈汤汤水水样。

烧家常豆腐

烧家常豆腐

3人份

制作此菜需要 25 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩豆腐为其主要原料，炸制色泽金黄，佐以肉片、郫县豆瓣酱合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，豆腐细嫩，咸鲜微辣回甜，为家庭下饭难得之佳肴。

■ ■ 用料

A 鲜嫩豆腐 350 克，猪肉 75 克，葱姜共 40 克，郫县豆瓣酱 1/2 汤匙。

B 黄酒 1/2 汤匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，酱油 1 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 豆腐切成 5 厘米长、3 厘米宽、1/3 厘米厚的长形块，猪肉切片，葱姜切片。

2 锅中放油 250 克，烧热，豆腐依次下锅，炸至色泽浅黄捞出。

3 余油倒出留适量，肉片下锅，炒至水分将干，放入豆瓣酱、葱姜炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，放入豆腐和精盐等调味品，烧开，稍煮，待其煮透，勾入水淀粉，烧稠即可。

司

厨

心

得

“家常”在这里是指“寻常可见，不繁远求”之意。豆腐用热油浸炸，反之易碎；汤汁宜宽些，小火慢烧，烧透菜肴口味方可浓郁。

烧熊掌豆腐

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩豆腐为其主要原料，热油浸炸，佐以肉片烧制而成。色泽微红，口感细嫩，咸鲜可口，醇香不腻，为家庭用饭难得之佳肴。

用料

A 鲜嫩豆腐 350 克，猪肉 75 克，葱姜蒜共 50 克。

B 黄酒 1/2 汤匙，酱油 1/2 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

制作

1 豆腐切成 5 厘米长、3 厘米宽、1/3 厘米厚的长形块，猪肉切片，葱姜蒜切片。

2 锅中放入烹调油 250 克左右，烧热，豆腐依次放入锅中，炸至色泽浅黄，捞出。

3 余油倒出留适量，肉片、葱姜蒜同时下锅，炒至水分将干，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，随把豆腐、精盐等调味品依次放入锅中，烧开，煮透，勾入水淀粉，烧熟即可。

司

厨

心

得

此菜制作关键在于豆腐水分用油炸干，再用宽汤将其烧至回软，使其重新吸收水分，反之味不浓，口感不嫩。

酱汁烧豆腐

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩豆腐为其主要原料，佐以肉末、甜面酱合烧而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，肉末酥香，酱香浓郁，为家庭用饭之佳肴。

■ ■ 用料

A 鲜嫩豆腐 350 克，肉末 75 克，葱姜蒜共 50 克，京味甜面酱 1/2 汤匙。

B 黄酒 1/2 汤匙，酱油 1/2 茶匙，精盐 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

- 1 豆腐片净老皮，1.5 厘米见方切块；葱姜蒜剥净表皮，切末。
- 2 把豆腐和适量清水同放锅中，放入少许精盐，烧至将干，捞出，控净水分。
- 3 锅刷净，烧热，放入烹调油适量，肉末、姜蒜同时下锅，炒出香味，放入甜面酱，炒至酥香，烹入黄酒、酱油，添入开水 1/2 杯，把豆腐、精盐等调味品依次放入锅中，烧开后，勾入水淀粉，撒入葱末即可。

司

厨

心

得

此菜制作切制豆腐切忌块过大，反之里面无味，烧制时间不宜过长，起蜂窝状时口感则老化；酱要温火温油炒出香味，反之菜中有“生酱”之味。

肉片烧豆腐

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩豆腐为其主要原料，佐以肉片烧制而成。色泽红亮，汁浓味厚，豆腐细嫩，肉片酥香，咸香可口，食之不腻，为家庭下饭常用之佳肴。

用料

A 鲜嫩豆腐 300 克，鲜猪肉 75 克，葱姜蒜共 50 克。

B 黄酒 1/2 汤匙，酱油 1/2 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

制作

1 豆腐片净老皮，适当切厚片；猪肉切片；葱姜蒜剥净表皮，切片。

2 锅中放入适量清水，豆腐下锅，烧开，捞出，控净水分。

3 锅刷净，放入烹调油适量，肉片、姜蒜同时下锅，炒制水分将干，烹入黄酒、酱油，添入开水 1/2 杯，把豆腐、精盐等调味品依次放入锅中，烧开，稍煮，勾入水淀粉，烧熟即可。

司

厨

心

得

此菜豆腐不炸，直接烧制，小火慢烧，汤汁宜浓，切勿呈汤汤水水样；肉片温油炒制酥香，反之有腥味；豆腐烧制时间不宜过长，即透为宜，有蜂眼状则口感老化。

海米烧豆腐

海米烧豆腐

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩洁白的盒豆腐为其主要原料，佐以上等海米合制而成。色泽清香，细嫩可口，清淡味美，食之不腻，为家庭用饭难得之佳肴。

■ ■ 用料

A 鲜嫩盒豆腐 2 盒，上等海米 1 汤匙，葱姜蒜共 40 克。

B 黄油 1/2 汤匙，精盐 1/2 茶匙，味精 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 豆腐取出，均匀切块，和适量清水同放锅中，烧开，捞出，控净水分。

2 海米用温水泡软；葱姜蒜剥净表皮，切片。

3 锅中放入适量烹调油，烧热，葱姜蒜、海米（带汁）同放锅中，炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1/2 杯，把豆腐、精盐等调味品依次放入锅中，烧开，勾入水淀粉，烧熟即可。

司

厨

心

得

盒豆腐较为细嫩，切块不宜过小，开水烫透，反之有“生豆腐味”；海米温水泡透，汤汁留用切勿弃之，反之鲜味不醇；放汤不宜过多，此时菜肴很难吸水。