

豆腐



黄春生 著

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆腐/黄春生著.—广州:广东经济出版社,2003.1

(新e代食谱.第2辑)

ISBN 7-80677-365-7

I.豆... II.黄... III.①食谱—中国②菜谱—中国

③豆腐—菜谱 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第006225号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年1月第1版
印次	2003年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-365-7/TS·46
定价	全套(1-10册)168.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

销售热线:发行部(020)83794694 83790316 邮政编码:510100

(发行部地址:广州市合群一马路111号省图批107号)

网址: www.sun-book.com

•版权所有 翻印必究•

食物营养成分表

(500克食物含量)

供参考

食物名称	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	维生素E (毫克)	脂肪 (克)	热能 (千卡)	维生素B1 (毫克)
豆腐	21	80	330	695	4	1.90	1.95	11.50	240	0.15
香干	88	330	1 315	575	17.50	7.60	25	25	725	0.10
素鸡	65.50	280	1 000	150	19.50	5.90	20	19	545	0.02
粉皮	0.50	25	20	25	3	0.20	—	1.50	340	—
臭豆腐	44	246	570	660	13	5	29	30	485	0.10
豆腐衣	248	435	2 215	3 000	58	8.50	100	130	2 300	0.10
油豆腐	93	500	1 530	900	23	10	44	91	1 300	0.15
粉丝	2.50	40	65	45	13.50	1.10	—	0.50	1 600	0.20
百页	151	655	2 230	460	50	15	53	93	1 570	0.10
豆腐干	98	455	1 215	665	27	8.50	32	48	820	0.10

注：表中“—”表示空缺，指该项无可靠数据或未经测定。

平刀法

用刀时，刀面与墩板面始终保持平行，右手抓刀，左手执料，刀刃从右手方向向左手方向的原料片入，将原料片成整齐的、厚薄一致的片，这种刀法就是平刀法。适用于无骨的

和软嫩的材料。平刀法又分：刀片等。平刀片可从原料的上面开始片，让原料像席筒一样滚动，使片出的料为一

1:推刀片
刀向前移动。

2:拉刀片
适于片稍带韧性

3:推拉刀片
料，如肉类。

4:抖刀片
有波浪式花纹。

索书号: TS 972 / 101

书 名: 豆腐

登录号: 438266 定价: 16.80

借 者	借 期	还 期

左手手掌压紧原料，然后推

刀时，刀由外向里拉着，此法

冬笋、榨菜等。

这种刀法适用于韧性强的原

动，这样片出的原料表面



原料首先改成整齐。

登 记

No.

- 1、为了充分便利读者和提高图书的利用率，读者借书应按期归还。
- 2、图书不得污损、折角、涂写、撕毁或遗失，否则照章处理。

438266

No.2—3



刀刃从右手的方向向左手方向的原料片入。

新 时代食谱 II

豆腐

黄春生 著

广东经济出版社

455260

目录



三鲜豆腐	4
碎米日本豆腐	6
吉利金丝豆腐	8
芙蓉煎豆腐	10
番茄黄豆烧豆腐	12
湘江焖豆腐	14
家常煎豆腐	16
珊瑚蒸豆腐	18
三彩豆腐羹	20
雪里藏宝	22
花生玉米拌豆腐	24
锦绣豆腐丝	26

大虾焖豆腐·····	28
口袋豆腐·····	30
麒麟映豆腐·····	32
村姑豆腐·····	34
挂糊豆腐·····	36
帝王豆腐·····	38
鱼鳞渡豆腐·····	40
虾干玉丝豆腐·····	42
百花酿豆腐·····	44
红葱卤豆腐·····	46
西湖嫩豆腐·····	48
千丝豆腐·····	50

莲蓬豆腐·····	52
鱼脯焖豆腐·····	54
鱼籽酱豆腐·····	56
纹丝豆腐·····	58
豆腐烩肉丸·····	60
双仁煮豆腐·····	62
鱼香豆腐·····	64
肉丸豆腐汤·····	66
蚝汁酿豆腐·····	68
红白豆腐鲫鱼·····	70



2A/43/11

三鲜豆腐

原材料



白豆腐 200 克、鱿鱼 20 克、虾仁 20 克、鲜冬菇 20 克、西兰花 30 克、生姜 10 克。

制作过程



① 白豆腐切长块，鱿鱼去皮切片，虾仁洗净从背部切一刀，冬菇去蒂洗净，西兰花切颗，生姜去皮切小片。

调味料



花生油 30 克、盐 5 克、味精 5 克、白糖 3 克、鸡精少许、湿生粉适量。



② 白豆腐用开水加少许盐煮一下，捞起，用凉水泡上，西兰花也用开水加少许盐煮熟，取出摆入碟旁边。

操作要点



所用的原料一定要新鲜，不宜进冰箱。

在制作过程中，不宜大火，同时煮的时间不能太久，以免原料老而不嫩。



③ 烧锅下油，待油热时，投入生姜、鱿鱼、虾仁、冬菇，加入清汤，下泡好的白豆腐煮开，调入盐、味精、白糖、鸡精，用湿生粉勾芡，出锅倒入摆好西兰花的碟内即成。



碎米日本豆腐

原材料



日本豆腐3条、火腿10克、冬菇10克、红萝卜10克、生姜10克、香葱10克。

制作过程



❶ 日本豆腐切成厚段，火腿切粒，冬菇洗净去蒂切粒，红萝卜去皮切粒，生姜切米，香葱切花。

调味料



花生油500克（实耗油80克）、盐6克、味精6克、蚝油10克、麻油2克、湿生粉适量。



❷ 烧锅下油，放入日本豆腐，用小火炸至两面金黄时捞起待用。

操作要点



在煎日本豆腐前，锅一定要烧热，否则会粘锅，同时不要用大火煎。



❸ 锅内留油，投入姜米、火腿粒、冬菇粒、红萝卜翻炒至香，然后下日本豆腐，注入清汤煮开，再调入盐、味精、蚝油，用中火焖约3分钟至入味，再用湿生粉勾芡，淋入麻油，撒入葱花即成。



吉列金丝豆腐

原材料



嫩豆腐 200 克、土豆 50 克、面包糖
适量、鸡蛋 2 个。

制作过程



① 嫩豆腐切成长块，土豆去皮切成细丝，用清水冲洗净土豆内的淀粉，然后沥干水。

调味料



花生油 300 克（实耗油 50 克）、盐 5 克、味精 6 克、生粉 50 克。



② 将切好的豆腐两面都撒上盐、味精。鸡蛋打散，加入生粉、水调成鸡蛋糊，然后把每片豆腐粘上蛋糊，再滚上面包糖待用。

操作要点



土豆丝一定要冲洗干净，面包糖不能用甜的，否则会炸黑。
在炸豆腐时一定要掌握好火候。



③ 烧锅下油，待油温 100 度时，先下土豆丝，炸至金黄捞起，摆入碟中间，再放入粘好面包糖的豆腐，炸至金黄香脆，捞起摆在土豆丝周围即成。



芙蓉煎豆腐

原材料



嫩豆腐 200 克、鸡蛋 3 个、红萝卜 10 克。

制作过程



① 嫩豆腐切厚块，鸡蛋去黄留白，红萝卜去皮，切成小粒。

调味料



花生油 30 克、盐 5 克、味精 5 克、白糖 3 克、湿生粉适量。



② 烧锅下油，放入豆腐，用小火煎至稍黄，注入少许清水，调入一部分盐、味精、白糖焖片刻，再用湿生粉勾芡，出锅倒入碟内。

操作要点



煎豆腐时火不要太大。炒蛋白时锅要洗得干净一点，炒出的蛋白不能有黑点。



③ 洗净锅，烧热下油，倒入调好味的蛋白、红萝卜，用小火炒至刚熟铲起，倒入豆腐上面即成。



番茄黄豆烧豆腐

原材料



嫩豆腐200克、番茄50克、黄豆20克、洋葱10克、香菜少许。

制作过程



① 嫩豆腐切成大点的丁, 洋葱切粒, 番茄切成豆腐大的丁, 黄豆先用水洗干净。

调味料



花生油25克、盐6克、味精3克、白糖5克、湿生粉适量。



② 锅烧开水后把豆腐煮一下, 去掉一部分豆味, 再把黄豆煮至熟透, 出锅待用。

操作要点



要掌握火候, 不能把豆腐烧得太烂。



③ 烧锅下油, 待油热时投入洋葱米炒香, 再加入番茄、豆腐、黄豆, 注入清汤煮开后, 调入盐、味精、白糖, 稍煮片刻, 用湿生粉勾芡, 出锅入碟, 撒上香菜叶即成。

