

余慎芳 / 著

跟着**660**张图片煮豆腐，轻松上手不失败！

就爱吃 豆腐

5 种家常豆腐健康煮
12 款豆腐凉拌新鲜尝
50 道豆腐料理天天吃

江苏美术出版社
全国百佳图书出版单位

余慎芳 / 著

就爱吃 豆腐



 江苏美术出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

就爱吃豆腐 / 余慎芳著. -- 南京: 江苏美术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5344-7319-7

I. ①就… II. ①余… III. ①豆腐-菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第069407号

本书简体中文版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予
北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式或者任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字10-2013-610号

策划编辑 张冬霞 袁梅苹
责任编辑 曹昌虹
装帧设计 水长流文化
责任监印 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 15千字
印 张 6
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7319-7
定 价 26.80元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换



contents

16



Chapter 1

传统**老豆腐**变化新口味

- 17——红烧豆腐
- 18——凉拌豆腐泥
- 19——葱蛋煎豆腐
- 20——豆腐春卷
- 22——培根豆腐串
- 23——姜烧猪肉豆腐
- 24——煎镶肉豆腐
- 26——豆腐奶酪酱焗金枪鱼
- 28——豆腐热狗蛋汁 Pizza
- 30——炸豆腐猪肉丸子
- 32——豆腐罗宋汤
- 33——怪味排骨豆腐汤

- 4——料理基础——基本计量常识
- 5——料理基础——蔬菜 100g Catalog
- 6——认识豆腐
 - 常见的豆腐介绍
 - 豆腐的购买及新鲜度的判断
 - 豆腐的保存方法
 - 豆腐的除水方法
- 10——料理豆腐必学的烹调诀窍
- 12——自制好吃的鸡蛋豆腐及冻豆腐
- 13——12 道凉拌豆腐简易吃法

34



Chapter 2

软滑**嫩豆腐**独创新滋味

- 35——麻婆豆腐
- 36——日式炸豆腐
- 38——涮豆腐猪肉沙拉
- 39——味噌豆腐拌菠菜沙拉
- 40——咖喱碎肉煮豆腐
- 42——粉焗鲷鱼豆腐
- 44——茄汁肉酱焗豆腐西蓝花
- 46——豆腐虾仁蒸
- 48——味噌三文鱼豆腐汤泡饭
- 49——鸡肉豆腐汤
- 50——焗烤豆腐奶油饭
- 52——豆腐汉堡

54



Chapter 3

香糯**鸡蛋豆腐**变身新风味



- 55——老皮嫩肉
- 56——黄金豆腐三文鱼慕斯杯
- 58——辣味蛋烩豆腐
- 59——蟹肉烩豆腐
- 60——榨菜虾仁蒸豆腐
- 62——冬瓜虾仁豆腐羹
- 63——烤甜椒豆腐炖饭
- 64——海鲜豆腐煎饼
- 66——玉米豆腐可乐球
- 68——欧芹猪肉豆腐米球

70



Chapter 4

香酥**臭豆腐**幻化新菜色

- 71——麻辣臭豆腐
- 72——腐香凯撒沙拉
- 73——味噌烤臭豆腐
- 74——双蛋爆臭豆腐
- 76——宫保臭豆腐
- 77——沙茶酱臭豆腐
- 78——五香腐皮卷
- 80——泰式菠萝豆腐串

82



Chapter 5

浓厚风味**油豆腐**创造新吃法

- 83——五香油豆腐
- 84——油豆腐沙拉
- 85——鱼香油豆腐
- 86——油豆腐镶肉
- 88——萝卜干猪肉油豆腐
- 90——味噌油豆腐炒旗鱼
- 91——油豆腐萝卜汤
- 92——咖喱风味煮油豆腐



余慎芳 / 著

就爱吃 豆腐



 江苏美术出版社

全国百佳图书出版单位



contents



Chapter 1

传统**老豆腐**变化新口味

- 17——红烧豆腐
- 18——凉拌豆腐泥
- 19——葱蛋煎豆腐
- 20——豆腐春卷
- 22——培根豆腐串
- 23——姜烧猪肉豆腐
- 24——煎镶肉豆腐
- 26——豆腐奶酪酱焗金枪鱼
- 28——豆腐热狗蛋汁 Pizza
- 30——炸豆腐猪肉丸子
- 32——豆腐罗宋汤
- 33——怪味排骨豆腐汤

- 4——料理基础——基本计量常识
- 5——料理基础——蔬菜 100g Catalog
- 6——认识豆腐
 - 常见的豆腐介绍
 - 豆腐的购买及新鲜度的判断
 - 豆腐的保存方法
 - 豆腐的除水方法
- 10——料理豆腐必学的烹调诀窍
- 12——自制好吃的鸡蛋豆腐及冻豆腐
- 13——12 道凉拌豆腐简易吃法



Chapter 2

软滑**嫩豆腐**独创新滋味

- 35——麻婆豆腐
- 36——日式炸豆腐
- 38——涮豆腐猪肉沙拉
- 39——味噌豆腐拌菠菜沙拉
- 40——咖喱碎肉煮豆腐
- 42——粉焗鲷鱼豆腐
- 44——茄汁肉酱焗豆腐西蓝花
- 46——豆腐虾仁蒸
- 48——味噌三文鱼豆腐汤泡饭
- 49——鸡肉豆腐汤
- 50——焗烤豆腐奶油饭
- 52——豆腐汉堡

54



Chapter 3

香糯**鸡蛋豆腐**变身新风味



- 55——老皮嫩肉
- 56——黄金豆腐三文鱼慕斯杯
- 58——辣味蛋烩豆腐
- 59——蟹肉烩豆腐
- 60——榨菜虾仁蒸豆腐
- 62——冬瓜虾仁豆腐羹
- 63——烤甜椒豆腐炖饭
- 64——海鲜豆腐煎饼
- 66——玉米豆腐可乐球
- 68——欧芹猪肉豆腐米球

70



Chapter 4

香酥**臭豆腐**幻化新菜色

- 71——麻辣臭豆腐
- 72——腐香凯撒沙拉
- 73——味噌烤臭豆腐
- 74——双蛋爆臭豆腐
- 76——宫保臭豆腐
- 77——沙茶酱臭豆腐
- 78——五香腐皮卷
- 80——泰式菠萝豆腐串

82



Chapter 5

浓厚风味**油豆腐**创造新吃法

- 83——五香油豆腐
- 84——油豆腐沙拉
- 85——鱼香油豆腐
- 86——油豆腐镶肉
- 88——萝卜干猪肉油豆腐
- 90——味噌油豆腐炒旗鱼
- 91——油豆腐萝卜汤
- 92——咖喱风味煮油豆腐



基本计量常识

有一些决定风味的基础调味料，如盐、砂糖、酱油等，到底要如何判断适合的分量，才有最佳的味道；虽然浓淡可随各人口味不同而调整，但适量与少许的分别，也会影响菜肴，足以使每个人做出来的菜味道不同，所以我们就来窥测一下它们的世界吧！

粉状的量取



砂糖、盐、淀粉等颗粒或粉末状调味料的标准量取：先将1匙舀满，再以刮刀（或铁汤匙柄或筷子）沿着汤匙边缘刮平，保持平匙状态才正确。



1/2 匙的量取

取1量匙，装满后，用刮刀刮平表面，再以刮刀划分一半，挖除一半分量。

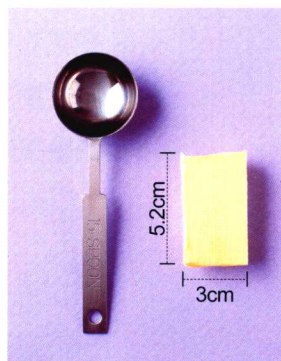
计量杯

此为国际公认的制式规格，1杯的容量为240毫升、3/4杯为180毫升、1/2杯为120毫升、1/4杯60毫升。适用于测量需要量较多的液体、固体，如油、高汤、面粉等，必须将量杯置于平坦处，将所需要的量倒入后，以侧面水平角度平视刻度线，计量才会准确。



液体的量取

用量匙量取液体调味料，须沿着汤匙边缘慢慢倒入至满，以表面张力在顶点才是1匙；1/2匙则大约是目测装至1匙的2/3高度。



奶油的量法

奶油融化后，1大匙（15克）约是固体12克的分量（宽3×5.2cm，厚0.6cm）。市场上售的约4千克，可分30块。

标准量匙

1大匙=15克

1小匙=5克

1/2小匙=2.5克



少许

将盐放在食指前端，约大拇指顶住第一指节的位置，此状态为1/8小匙的分量。



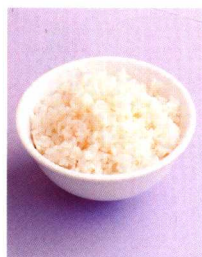
适量

将盐放在食指和中指前端，约大拇指顶住第二指节的位置，此状态为1/5小匙的分量。



电子秤

放上材料前或是盛装材料的容器后，指数必须“归0”才可计量。



米饭的分量

1人份的饭量大约是100克，约是1小碗。

蔬菜 100g Catalog

你在看食谱的时候是不是常常很困扰，到底 50 克的胡萝卜是多少量呢？没有秤的话到底要怎么准备呢？我们特别收录了书中使用的蔬菜种类，让你可以轻松目测 100 克蔬菜的分量。

菠菜

2 小束



西蓝花

1 大朵



圆白菜

中 1/10 个



青椒

中 1/2 个



生菜

中 1/8 个



黑木耳

7 朵



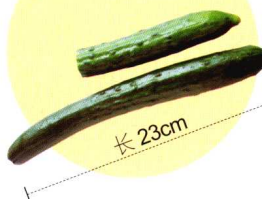
四季豆

中 15 支



小黄瓜

1 + 1/2 个



洋葱

中 1/3 个



胡萝卜

中 2/3 条



大番茄

3/4 个



土豆

中 3/4 条



白萝卜

中 1/5 个



香菇

5 朵



玉米

中 1/3 个



蟹味菇

真空包 4/5 包



认识豆腐

市场或超市中出售的各式各样的豆腐常令人眼花缭乱，不知道该如何选购？别担心，只要看了下列的介绍，包你成为一个名副其实的豆腐达人！

豆腐是由黄豆制成，含有丰富的蛋白质及多元不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁₂ 等营养素，营养价值完全不输肉类，是许多素食者补充蛋白质的最佳替代品。而且有研究显示，豆腐中含有抗氧化物（大豆异黄酮），可降低癌症发生的概率，而且还可降低胆固醇，减少心血管疾病的发生。

除了健康上的好处外，烹调上也是很方便运用的食材，不管凉拌、蒸、煮、炒、炸、红烧及煮汤，都能呈现出不同的风味，几乎是家家户户餐桌上必备的一道菜色。

随着豆腐越来越受到大众的喜爱与重视，目前厂商也研发出各式的豆腐，让我们瞧瞧这些豆腐到底有什么差别吧！



常见的豆腐介绍

老豆腐

传统手工豆腐即是所谓的老豆腐，又可称压榨式豆腐。它是将黄豆泡水后，磨成浆、煮沸、去除豆渣，加入盐卤（即石膏）凝固，再包裹一层纱布后加压所制成。它的特征是带有豆香味，而且豆腐的表面会看到纱布的细网痕迹。



* 最速配烹调方式

老豆腐经过压水的步骤，含水量少，口感较扎实，适合用在烹煮时间较长的烧煮类，或是吸附重口味的酱汁、汤汁的菜色，例如红烧、煎、煮汤等都很适用。

嫩豆腐

嫩豆腐分成两种，一种是传统手工嫩豆腐和盒装豆腐。传统市场买到的较厚的豆腐就是手工嫩豆腐，它的做法和老豆腐大致相同，只是没有经过压水的步骤，含水量较高，相对的，口感较嫩。而盒装豆腐又称为充填豆腐，是在豆浆中加入葡萄糖酸类脂（凝固剂的一种），凝结制成的豆腐。

它的种类很多，标榜的使用方式也不同，一般分成超嫩、凉拌、煮汤、火锅及家常豆腐等。其中火锅豆腐使用的豆浆浓度较高，做出来的豆腐口感较扎实，也具有久煮不破的特质。而超嫩及凉拌豆腐则含水量较多，吃起来口感较滑嫩。



* 最速配烹调方式

嫩豆腐的含水量高，入口滑嫩，最常用于凉拌，或是做成清淡口味的汤。充填豆腐中的超嫩及凉拌豆腐，口感很嫩，最适合用来凉拌；火锅及家常豆腐则是适合煮汤、煎及制作麻婆豆腐。虽然标榜着不同的用途，根据有经验的人士的说法，所有的充填豆腐都可以用来凉拌、煮汤，只是吃起来的口感各有差异而已，可依个人的喜好选择。



盒装豆腐

手工嫩豆腐

鸡蛋豆腐

鸡蛋豆腐是现代人重视口感下又延伸出来的新产品，它的不同之处在于，豆浆中加入鸡蛋，颜色较黄、质地较硬，料理过程也较不易破碎。

另外，现在市面上还会看到蛋豆腐或是芙蓉豆腐，虽然取豆腐的名字，但却不属于豆腐，它们的主要成分是鸡蛋和其他的调味料，完全没有使用黄豆，吃起来的口



感比较类似于蒸蛋，颜色接近米黄色，质地更软。

* 最速配烹调方式

最适合用煎及油炸的方式，烹调时就会有香味出现，炸的时候可以裹粉，也可以不裹粉。若喜欢外皮酥脆口感的，就可以裹粉；若喜欢入口即化的口感，则不用裹粉。

油豆腐

油豆腐形成的主要原因是怕手工制作的老豆腐卖不完会坏掉，就用油炸以延长保存期限，推出后竟被大众接受并喜爱，开始成为豆腐的主流之一。目前市场上也会看到用手工嫩豆腐做成的油豆腐，比较大块，吃起来较嫩。另外，市面上还会看到三角形或是方形的，是因油炸时，切割的形状不同造成，但都是老豆腐，吃起来的口感差不多。



* 最速配烹调方式

油豆腐的内部质地较松软，会吸汤汁，一般都会用来卤或是煮汤，各有独特风味。

臭豆腐

臭豆腐可以说是传统小吃的代表，带有浓厚、独特的臭味，让喜欢的人停不了口。臭豆腐的制作过程是，先做成豆腐，再把水分压少后，放入发酵的臭卤水中浸泡，使豆腐中的蛋白质分解，产生一股特有的臭味，是发酵食品的一种。它分成内部质地较硬

专做油炸用的，还有较大块、含水量较多、质地较松软，适合清蒸或是久煮用的，选购时千万不要选错，不然做出来的口感可是差很多。

* 最速配烹调方式

臭豆腐最为人熟知的烹调方式是油炸，油炸后不但臭味减轻，组织松弛，而且成为具有特别风味的食品。现在还有很多人喜欢清蒸或是做麻辣锅。



豆腐的购买及新鲜度的判断

新鲜豆腐哪里买？

出售豆腐的地方很多，若是在传统市场购买手工豆腐，最好在早上 10 点以前赶到，会买到比较新鲜、也较不易酸坏的豆腐。至于盒装豆腐，就选择有冷藏设备的场所。至于臭豆腐，就要到大型的传统市场，或是超市、大卖场等购买。



新鲜度判别方法

传统市场购买的豆腐，最简单的新鲜度的判断是从外观来辨别：豆腐是用黄豆制成，颜色略带点黄色，如果色泽过于白皙，有可能是添加了漂白剂；还可借由味道来判别，用鼻子闻一闻豆腐是否带有豆味，反之，若有酸味则是不新鲜。

至于充填包装的嫩豆腐、鸡蛋豆腐，则是以包装袋上印的保存日期来判别，一般可存放一个月。还可以看包装上是否有明显鼓起，及打开闻起来是否带有异味，都可判断其新鲜度。



豆腐的除水方法

豆腐的含水量很高，尤其是嫩豆腐出水更是严重，其实可以运用一些小技巧减少出水量。此外，还可以依照烹调方式决定是否要除水，以免烹煮过程一直出水，影响食物口感，像凉拌、搅打成泥做成丸子类或是焗烤，最好先除水。



静置

将豆腐放置 30 分钟，自然就会有水分跑出来，30 分钟后，水分就会变少。

压重物

用餐巾纸包裹豆腐，在上面压重物，静置 20 ~ 30 分钟，可以让水分跑出来。



过水



豆腐放入加 1 小匙盐的滚水中，以中火煮 1 ~ 2 分钟，豆腐遇到盐分，会释放出水分，而且经水煮过，后续烹煮时也比较不容易破。

豆腐的保存方法

豆腐是蛋白质的食物，很容易腐败，老豆腐最好是当天食用完，若未打算当天吃完，建议买回来后先用热开水冲一下表面，把表面沾染到的灰尘冲掉，再放入盖过豆腐的冷开水中浸泡，可以保存 2 天。取出后，在室温下尽量不要超过 4 小时，以保持其新鲜。

油豆腐可先冲一下热水，泡水保存，可以存放 3 天，而且经过这样保存，红烧时更容易入味。

至于臭豆腐，买回来先不要冲洗，包上纸，放冰箱冷藏，可以存放 5 ~ 6 天。



*嫩豆腐最常用来凉拌，而它的出水量是所有豆腐之中最多的，尤其是盒装嫩豆腐，若是直接凉拌食用，建议可以先放在室温下静置 30 分钟，以减少出水量，或是做好马上吃，就不怕水分一直跑出来了。

料理豆腐必学的 烹调诀窍

烹调豆腐不外乎凉拌、煎、烧、炸及卤，这些烹调方式，有哪些共同要注意的小秘诀呢？一次全部告诉你，让你随时做出令人食指大动的豆腐料理。

◎诀窍 1 制作豆腐泥

Step1 豆腐放入加 1 小匙盐的滚水中，以中火煮 1 分钟后捞起。

Step2 将豆腐放在滤网上，用汤匙压碎，并去除水分，即是豆腐泥。



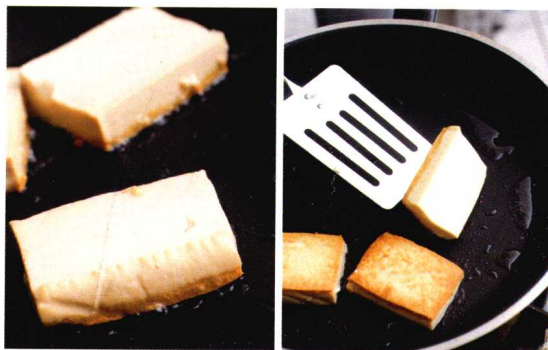
◎诀窍 2 煎豆腐

Step1 豆腐片放入锅中，以小火煎至豆腐底下变焦黄，再翻面。

Step2 续以小火煎至另一面外观呈微焦黄色即可。

料理 Tips

煎豆腐不会破的秘诀在于，豆腐放入锅中后，不要一直翻动，要等到底下豆腐上色了再翻面。



◎诀窍 3 烧煮豆腐

Step1 嫩豆腐先切半，放入滚水中，加 1 小匙盐，以中火煮 1 ~ 2 分钟以去除水分。

Step2 豆腐放入锅中静置后，用小火焖煮，待豆腐吸收汤汁入味即可。

料理 Tips

* 豆腐遇到盐，因渗透压的关系，会带走豆腐内的水分。烹煮之前，可先放入加盐的滚水煮 1 ~ 2 分钟，一方面让豆腐的出水量在烹煮时不会太多，另一方面豆腐会变得坚实，也比较不容易破。

* 焖煮豆腐时，不要用铲子去搅拌，只需要适时地晃一晃锅，或是用木铲轻轻铲动，豆腐才不会破碎。





◎诀窍4

炸嫩豆腐、鸡蛋豆腐

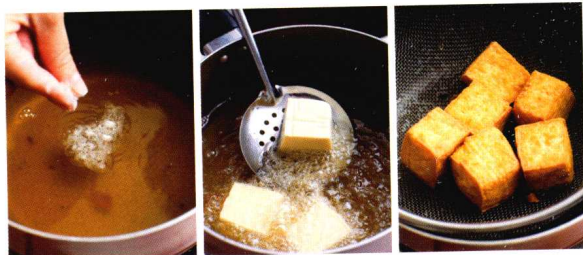
Step1 起油锅，以小火加热至油温 160℃，放入豆腐静置，直到外观变硬。

Step2 转大火炸3~5分钟，直到外观炸成金黄色，捞起，沥干油分。

料理 Tips

※炸豆腐时最重要是油温要够，可以放入面粉做测试，如一放下就浮起，就表示温度够了。

※炸嫩豆腐或鸡蛋豆腐可以裹粉，也可以不用。若是裹粉，特别是嫩豆腐含水量很高，一裹上粉就要马上放入锅中炸。炸豆腐时，放下去先不要动，要等豆腐变硬后再翻动，否则一翻动会掉粉。



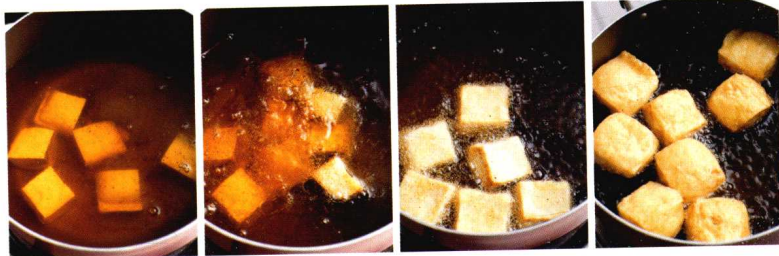
◎诀窍5

炸臭豆腐

Step1 将臭豆腐放入 150℃油温的油锅中静置，以小火慢炸。

Step2 豆腐周围开始冒泡，豆腐就会开始膨胀，慢慢浮起。

Step3 直到臭豆腐全部浮起时，改中火，炸约3~5分钟，等外观呈金黄酥脆，就开始转大火逼油。最后，捞起沥干油分。



◎诀窍6

卤油豆腐

Step1 将切好的油豆腐放入卤汁中，先不要翻动，以小火卤15~20分钟，待豆腐组织出现小孔即可。

料理 Tips

※卤油豆腐之前，可以先把油豆腐泡水，再将豆腐中水分挤掉，除可让豆腐更容易入味，还可以去除豆腐上面的油。而若卤一般豆腐，则要卤30~40分钟，以传统手工老豆腐为佳。



自制好吃的鸡蛋豆腐及冻豆腐

爱吃豆腐，何不试试自己动手做冻豆腐或是鸡蛋豆腐？做起来简单、好吃又经济，赶快来学学制作方法吧。



+ 料理小贴士 +

- * 锅中垫纸巾可避免水沸腾时震动太大，造成鸡蛋豆腐内部孔洞多。也可隔绝模型直接与锅底接触，避免滑动与损坏。
- * 做好的鸡蛋豆腐可放冰箱冰透后，淋柴鱼酱油、撒柴鱼片食用，是一道夏日清凉小菜。

自制鸡蛋豆腐

■ 材料

全蛋 1 个
蛋黄 1 个
无糖豆浆 200 毫升

■ 调味料

盐少许



将全蛋和蛋黄放入玻璃碗中，加入无糖豆浆和盐一起拌匀。



取筛网过滤蛋液。



将过滤后的蛋液倒入模型中。



蒸锅中倒入水至 1/3 处，煮开，垫入纸巾，再放上做法 3 的蛋液，盖上锅盖。



先用大火蒸 2 分钟，再打开锅盖留缝，转小火续蒸 10 分钟。蒸好后打开锅盖，用牙签在中心处戳一下，如没有粘蛋液即熟透。



+ 料理小贴士 +

使用时再拿出来退冰，并切成适当的块状，也可以先切好再冰冻，退冰后直接使用。

自制冻豆腐

■ 材料

老豆腐 1 块



将老豆腐整块洗过后，直接放入冰箱冷冻柜中冰 24 小时。