

快乐
烹饪

美味诱惑



Healthy
Tofu Dishes

清热养生 豆腐菜

典尚文化工作室 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



美味诱惑

清热养生 豆腐菜



典尚文化工作室 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

清热养生豆腐菜 / 典尚文化工作室编著. —北京: 电子工业出版社, 2012. 1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15262-7

I. ①清… II. ①典… III. ①豆腐—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第242771号

责任编辑: 于 兰

文字编辑: 项 红

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

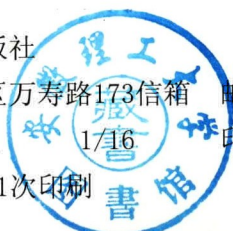
出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 192千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 18.80元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

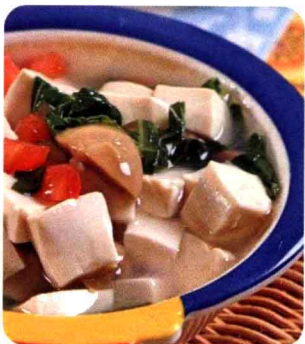
目录

CONTENTS

015

炒、烧类

- 016. 鱼皮豆腐
- 016. 五丁豆腐
- 017. 腐竹烩菠菜
- 018. 醋熘豆腐
- 018. 东坡豆腐
- 019. 海参虾仁酿豆腐
- 019. 辣子豆腐
- 020. 香酥豆腐
- 020. 玉米烩豆腐
- 021. 干炒豆腐
- 021. 茼蒿炒豆腐
- 022. 雪菜烧豆腐
- 023. 麻婆豆腐
- 023. 黄焖豆腐
- 024. 海参豆腐
- 024. 家常豆腐
- 025. 锅爆豆腐
- 025. 虎皮豆腐
- 026. 红白豆腐
- 027. 麻辣豆花
- 027. 泡菜豆腐
- 028. 麻辣豆腐
- 028. 滑蛋豆腐
- 029. 蛋黄嫩豆腐
- 029. 乡村豆腐
- 030. 川妹子豆腐
- 030. 雪花豆腐
- 031. 葱烧豆腐
- 031. 鸡茸豆腐
- 032. 西蓝花豆腐包
- 032. 鸳鸯豆腐
- 033. 客家酿豆腐
- 034. 蟹黄豆花
- 034. 肉豆花
- 035. 雀巢豆腐
- 035. 御膳豆腐
- 036. 鸡刨豆腐
- 036. 豆腐淖
- 037. 葱辣豆腐
- 037. 茄汁豆腐
- 038. 黄金豆腐渣
- 039. 排骨豆腐
- 039. 白油豆腐
- 040. 锅巴豆腐





040. 宫保豆腐
041. 无影豆腐
041. 松仁豆腐
042. 木耳炒腐竹
043. 鱼香豆腐饺
043. 黄精嫩豆腐
044. 三丁豆腐
045. 虾仁豆腐
045. 四喜豆腐
046. 鲍汁日本豆腐
046. 烂肉豆腐
047. 家常煎豆腐
047. 桂花豆腐
048. 盖碗豆腐
048. 剑门豆花
049. 红糖豆花
049. 果汁豆腐圆

050. 韭花豆腐
050. 罗汉豆腐
051. 熊掌豆腐
051. 松仁烩豆腐
052. 菱角豆腐
053. 厚皮菜焖腐球
053. 百合煨豆腐
054. 鲢鱼豆腐
054. 风味小炒香干
055. 酱爆香干丁
055. 干煸豆腐丝
056. 辣酱鲫鱼豆腐
056. 怪味豆腐
057. 淋汁豆腐花
057. 水煮豆腐
058. 鱼香豆腐
059. 响铃豆腐

059. 泡椒豆腐包
060. 鱿鱼豆腐
061. 香糟豆腐
061. 板栗豆腐
062. 金银豆腐
062. 小葱煎豆腐

063

煎、炸、蒸类

064. 风味豆腐盒
064. 串串豆腐干
065. 夹沙豆腐
065. 苦瓜酿豆腐
066. 白灼鱼腐
066. 松仁脆皮豆腐
067. 肥牛豆腐
067. 青椒酿豆腐
068. 灯笼豆腐
068. 过江豆花
069. 腊肉扣豆腐
069. 珙桐豆腐
070. 美极串香腐丁
070. 茄汁豆腐排
071. 太极豆腐
072. 锅煎豆腐饼
072. 果味豆腐
073. 橙汁豆腐
073. 珍珠豆腐

- | | |
|--------------|--------------|
| 074. 榨菜肉碎扒豆腐 | 090. 龙眼豆腐 |
| 075. 孔雀酥皮豆腐 | 091. 泡椒酿豆腐 |
| 075. 什果豆腐 | 091. 奇杯豆腐 |
| 076. 蟹肉黄茸酿豆腐 | 092. 佛门鱼仔豆腐 |
| 077. 葵花豆腐 | 093. 酱肉酿豆腐 |
| 077. 花仁腐糕 | 093. 珍酿豆腐 |
| 078. 荷花豆腐 | 094. 韭黄豆腐包 |
| 078. 桂花豆腐饼 | 094. 酥皮嫩豆腐 |
| 079. 花仁腐饼 | 095. 如意豆腐 |
| 079. 花仁豆腐 | 095. 麒麟豆腐 |
| 080. 菊花豆腐 | 096. 兰花扣豆腐 |
| 080. 箱子豆腐 | 096. 泡炸豆腐 |
| 081. 凤眼豆腐 | 097. 白菜豆腐卷 |
| 081. 脆皮豆腐 | 097. 榨菜肉丝蒸豆腐 |
| 082. 鲍汁山珍酿豆腐 | 098. 招牌豆腐丸子 |
| 083. 罐蒸豆腐 | 099. 雪松豆腐 |
| 083. 鞭子豆腐 | 099. 酥芙蓉豆腐 |
| 084. 油炸豆腐饺 | 100. 枇杷豆腐 |
| 084. 八珍豆腐 | 100. 玉珠豆腐 |
| 085. 豆腐狮子头 | 101. 金鱼豆腐 |
| 085. 鲍汁口袋豆腐 | 101. 三鲜豆腐夹 |
| 086. 鱼香千层腐 | 102. 豆腐蒸土豆 |
| 086. 金钱豆腐 | 103. 三明治豆腐 |
| 087. 豆腐煎饼 | 103. 花仁腐排 |
| 087. 发财豆腐卷 | 104. 姜维豆腐 |
| 088. 锅贴豆腐 | 104. 鱼香素排 |
| 089. 箱箱豆腐 | 105. 烧白豆腐 |
| 089. 檬汁脆皮豆腐 | 105. 绣球豆腐 |
| 090. 榨菜蒸豆腐 | 106. 蛋煎腐饼 |





106. 酿熘豆腐

107 ➔

凉菜类

- 108. 崩山豆腐
- 109. 干椒熏干
- 109. 麻辣素鸡
- 110. 玛瑙豆腐
- 110. 花仁拌豆腐
- 111. 挂霜豆腐
- 111. 葱油冻豆腐
- 112. 灯影豆皮
- 112. 生拌豆腐
- 113. 御扇豆腐
- 113. 串烤豆腐
- 114. 夹丝豆腐干
- 115. 芝麻豆腐
- 115. 卤水豆腐
- 116. 陈皮豆筋

- 116. 葱酥豆筋
- 117. 酸菜拌豆腐
- 117. 橙香豆腐
- 118. 三丝腐竹卷
- 119. 山椒泡豆腐
- 119. 青笋拌豆腐
- 120. 三丝豆腐
- 120. 豆腐拌水芹菜
- 121. 酸辣豆腐
- 121. 子姜拌千张
- 122. 兰花豆干
- 122. 香卤腐竹

123 ➔

汤、羹类

- 124. 鲫鱼炖豆腐
- 125. 口袋豆腐汤
- 125. 醉豆腐
- 126. 红白豆腐羹
- 126. 翡翠豆腐羹
- 127. 沙锅羊肉豆腐汤
- 127. 珍珠豆腐羹
- 128. 枸杞豆腐
- 128. 虾仁豆腐汤





美味诱惑

清热养生 豆腐菜



典尚文化工作室 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

清热养生豆腐菜 / 典尚文化工作室编著. —北京:电子工业出版社, 2012.1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15262-7

I. ①清… II. ①典… III. ①豆腐—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242771号

责任编辑：于 兰

文字编辑：项 红

印 刷： 中国电影出版社印刷厂
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：192千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。



清热养生豆腐菜

Healthy Tofu Dishes

说来也许令人难以相信，20世纪80年代美国著名的《经济展望》杂志竟然宣称：“未来十年，最成功、最有市场潜力的并非是汽车、电视机或电子产品，而是中国的豆腐。”

一、豆腐传奇

豆腐，作为中国人发明的食物，历经2000年的发展，如今已经成为全球公认的健康食品之一，并与茶、丝绸、陶瓷等一样，成为中国的符号，在国际上大放光芒。豆腐不仅是健康食品、绝佳美食，更是一种可以发扬光大的产业。豆腐传奇，究竟奇在何处？

首先奇在发明于偶然。相传，西汉高祖刘邦之孙刘安，于公元前164年被封为淮南王，都邑设于寿春（即今安徽寿县城关），名扬古今的八公山正在寿春城边。刘安好道学，欲求长生不老之术，不惜重金广招方术之士，其中较为出名的有苏非、李尚、田由、雷波、伍波、晋昌、毛被、左昊八人，号称“八公”。刘安由八公相伴，登北山而造炉，炼仙丹以求寿。他们取山中“珍珠”、“大泉”、“马跑”三泉清冽之水磨制豆汁，又以豆汁培育丹苗，不料炼丹不成，豆汁与盐卤竟化合成一片芳香诱人、白白嫩嫩的东西。当地一胆大农夫取而食之，竟然美味可口，于是取名“豆腐”。北山从此更名为“八公

山”，刘安也于无意中成为豆腐的老祖宗。

其次奇在传播者众。自豆腐发明后，豆腐文化逐渐在整个神州大地弘扬。南北朝梁代建康（今南京）人诸葛颖曾著《淮南王食经》130卷；毗邻淮南的江苏更是“近水楼台先得月”，首先受到豆腐文化的影响。一直到现在，江苏人还把豆腐、面筋、菌蕈、笋芽列为素食四大金刚。宋明以后，豆腐更加广为流传，许多文人名士也走进传播者的行列。北宋大文豪苏东坡，元祐二年至元祐四年任杭州知府期间，曾亲自动手烹调出传名至今的“东坡豆腐”。南宋诗人陆游也在自编的《渭南文集》中记载了豆腐菜的烹调。更有趣的是清代大臣宋荤关于康熙皇帝与豆腐的一段记载。时值康熙南巡苏州，皇帝新赐大臣的不是金玉奇玩，而是颇具人情味、乡土气的豆腐菜。

再次奇在一菜长做百变新。经过千百年的演化，豆腐及其制品已经成为中国烹饪原料的一大类群，有着数不清的地方名特产品，可以烹制出不下万种的菜肴、小吃。这同豆腐及其制品具有



广泛的可烹性是分不开的。比如：它可以单独做菜，也可以做主料、辅料，或充做调料；它可以用多种烹调工艺加工，切成块、片或丁，或炖或炸；它可做成多种菜式、多种造型，可为冷盘、热菜、汤羹、火锅，可成卷、夹、丸、包等；还可调制成各种味型，既有干香的本味，更具独一无二的吸味特性，“豆腐得味，远胜燕窝”。由于豆腐及其制品具有这么多的优点，随着豆腐的传播，各地依照自己的口味，不断发展和丰富着豆腐菜的制作方法。流传至今的有四川东部的“口袋豆腐”，成都一带享誉海内外的“麻婆豆腐”，川南乐山的“西坝豆腐”，川北的“剑门豆腐”，湖北名食“荷包豆腐”，杭州名菜“煨冻豆腐”，无锡“镜豆腐”，扬州“鸡汁煮干丝”，屯溪“霉豆腐”，以及以豆腐衣为原料的“腐乳糟大肠”等，并逐渐形成中国豆腐的八大系列：一为水豆腐，包括质地粗硬的北豆腐和细

嫩的南豆腐；二为半脱水制品，主要有百叶、千张等；三为油炸制品，主要有炸豆腐泡和炸金丝；四为卤制品，主要包括五香豆腐干和五香豆腐丝；五为熏制品，如熏素肠、熏素肚；六为冷冻制品，即冻豆腐；七为干燥制品，比如豆腐皮、腐竹、油皮；八为发酵制品，包括人们熟悉的豆腐乳、臭豆腐等。这八类制品中，安徽淮南的八公山嫩豆腐、广西桂林白腐乳、浙江绍兴腐乳、黑龙江的克东腐乳、广东的三边腐竹、北京的王致和臭豆腐、湖北武汉的臭干子等，均已成为名驰中外的豆腐精品。

第四，奇在漂洋过海，成为世界人民的美食。唐代大和尚鉴真东渡日本，带去了豆腐的制作方法。至今日本的豆腐包装袋上还有“唐传豆腐干黄檗山御前淮南堂制”的字样。继日本之后，朝鲜、泰国、马来西亚、新加坡、印尼、菲律宾等周边国家也从中国学到了豆腐的制作技艺。此后随着大批华人外行的足迹，中国豆腐走到了西欧、北美，世界几乎所有国家都在进行大豆食品的生产与销售。与此同时，世界各国人民也以自己的智慧与习俗丰富着豆腐文化。比如东邻日本以天然色素为原料，生产出红、蓝、绿七彩豆腐；朝鲜根据本地资源，制作了风味各异的豆腐汤、豆酱豆腐汤、哈蚧豆腐汤、明太鱼豆腐汤等；印尼人普遍爱吃“酱拌炸豆腐”；缅甸人、越南人则创制了颇具东南亚风格的“酱拌蛋花豆腐”、“什锦盘”。特别值得一提的是新加坡与马来西亚风行的“肉骨茶”，其实也是豆腐菜肴中的一种。在美国，商人们则把豆腐加工成色香味俱全的快餐食品，诸如豆腐色拉、豆腐汉堡包、豆腐冰淇淋、豆腐烤鸭、豆腐结婚蛋糕等，在市场上十分畅销。20世纪80年代以来，世界饮食营养科学界兴起一股引人注目的“豆腐热”，高蛋白、低脂肪的豆腐食品越来越受到世界人民的喜爱，成为科学界一致推崇的营养保健的美味佳品。

二、豆腐的营养价值及功效

1. 豆腐的营养价值

豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成形等工序加工而成的最大众化也最有营养的食品。它营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足一人一天的钙的需求量。

每百克豆腐中营养成分含量如下：

热量：98千卡
蛋白质：12.2克
脂肪：4.8克
碳水化合物：1.5克
胆固醇：0克
膳食纤维：0.5克
胡萝卜素：0.03毫克
烟酸：0.3毫克
叶酸：0微克
泛酸：0.4毫克
维生素A：5微克
维生素B₁：0.05毫克
维生素B₂：0.02毫克
维生素B₆：0.03克
维生素B₁₂：0.06微克
维生素C：0.03毫克
维生素D：0微克
维生素E：6.7毫克
维生素K：0微克
维生素P：0微克
钙：138毫克
铁：1.5毫克
磷：158毫克
钾：106毫克

钠：7.3毫克

铜：0.22毫克

镁：63毫克

锌：0.63毫克

硒：1.55微克

生物素：0微克

2. 豆腐的食疗功效

豆腐可补益、清热、养生，常食之，有补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃的作用。适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对牙齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能方面可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴，也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松有良好的辅助作用，还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。归纳起来，其主要食疗功效有以下几点：



(1) 豆腐可以加快新陈代谢,有延年益寿之功效。

(2) 豆腐可以改善人体脂肪结构。

(3) 豆腐可以预防癌症。

(4) 豆腐可以预防更年期疾病。

(5) 豆腐可以预防骨质疏松症。

(6) 豆腐可以提高记忆力和集中力。

(7) 豆腐可以预防老化和痴呆。

(8) 豆腐可以预防肝功能的疾病。

(9) 豆腐可以预防糖尿病。

(10) 豆腐可以预防动脉硬化。

(11) 豆腐可以预防伤风和流行性感冒。



三、食用豆腐的注意事项

豆腐固然好吃,有许多益处,但亦要掌握适度,否则可能会引发如下几种疾病:

1. 肾功能衰退。在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出体外。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质,势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。

2. 消化不良。豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

3. 动脉硬化。美国医学专家指出,豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸,蛋氨酸在酶的作用下可

转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞,易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,促使动脉硬化形成。

4. 碘缺乏。制作豆腐的大豆含有一种叫皂角的物质,它不仅能预防动脉粥样硬化,而且还能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐,很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。

5. 痛风发作。豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食豆腐易导致痛风发作。

可见,豆腐虽好,也不宜天天吃,一次食用不要过量。老年人和肾病、缺铁性贫血、痛风病、动脉硬化患者更要控制食用量。中医认为,豆腐性偏寒,胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及常出现遗精的肾亏者均不宜多食。

四、豆腐的制作方法

豆腐是我国的一种古老传统食品,在一些古籍中,如明代李时珍的《本草纲目》、叶子奇的《草目子》、罗颙的《物原》等著作中,都有豆腐之法始于汉淮南王刘安的记载。中国人首开食用豆腐之先河,在人类饮食史上,建立了嘉惠世

人的丰功。但豆腐是怎样做成的呢?想必这是许多人关心的问题,这里介绍一下,仅供参考。

1. 原料处理。取黄豆5公斤,去壳筛净,洗净后放进水缸内浸泡,冬天浸泡4~5小时,夏天2.5~3小时。将生红石膏150克(每公斤黄豆用

石膏20~30克)放进火中焙烧,然后碾成粉末,用清水一碗(约0.5公斤)调成石膏浆。

2. 磨豆滤浆。黄豆浸好后,捞出,按每公斤黄豆6公斤水的比例磨浆,用豆腐布缝制成的袋子将磨出的浆液装好,捏紧袋口,用力将豆浆挤压出来。豆浆榨完后,开袋口,再加水3公斤,拌匀,继续榨一次浆。一般10公斤黄豆出渣15公斤、豆浆60公斤左右。榨浆时,不要让豆腐渣混进豆浆内。

3. 煮浆点浆。把榨出的生浆倒入锅内煮沸,不必盖锅盖,边煮边撇去面上的泡沫。火要大,但不能太猛,防止豆浆沸后溢出。豆浆煮到温度达90~110℃时,倒入调好的石膏浆,用勺子轻轻搅匀,数分钟后,豆浆就会凝结成豆腐花。

4. 制水豆腐。豆腐花凝结约15分钟,用勺子轻轻舀进已铺好包布的木托盆(或其他容器)里,盛满后,用包布将豆腐花包起,盖板上,压10~20分钟,即成水豆腐。

操作要点:

1. 黄豆浸泡时间一定要掌握好,不能过长,否则失去浆头,做不成豆腐。
2. 石膏的焙烧程度一定要掌握好,用锤子轻轻敲碎石膏,看到其刚烧过心即可。若石膏烧得太生,不好用;太熟则不仅做不成豆腐,豆浆还



会有臭鸡屎味。

3. 煮浆时,温度不够或时间太长,都会影响豆浆质量。

五、常用豆腐及制品介绍

豆腐是人人爱吃的食物,其制品很多,下面主要介绍一些常见的。

1. 嫩豆腐 嫩豆腐又称南豆腐、软豆腐,一般指用石膏作为凝固剂制成的含水量较多的豆腐,其特点是质地细嫩、富有弹性、含水量大,一般含水量为85%~90%,蛋白质含量在5%以上。用葡萄糖酸内酯作为凝固剂制成的盒装豆腐、袋装豆腐也属于嫩豆腐的范畴。

2. 老豆腐 老豆腐又称北豆腐、硬豆腐,是指含水量为80%~85%的豆腐。一般以盐卤作为凝固剂,也有的以石膏或酸黄浆水作为

凝固剂,其特点是点浆温度较高,凝固剂的作用比较急剧,豆腐硬度较大,韧性较强,含水量较低,味道较香,蛋白质含量在7.4%以上。

3. 豆腐干 豆腐干是豆腐的再加工制品,咸香爽口,硬中带韧,久放不坏。豆腐干营养丰富,不仅含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物,还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质。豆腐干在制作过程中会添加食盐、茴香、花椒、八角、干姜等调料,既香又鲜,久吃不厌,被誉为“素火腿”。

4. 千张 千张是一种薄的豆腐干片，色白，可凉拌，可清炒，可煮食。湖北有名菜“千张肉丝”，即以千张为原料。它采用最新的豆腐制作工艺，以大豆粉及淀粉为主要材料精制而成，是一种低脂、低碳水化合物而富含蛋白质的新世纪美食。

5. 油豆腐 油豆腐是豆腐的炸制食品，其色泽金黄，内如丝肉，细致绵空，富有弹性，经磨浆、压坯、油炸等多道工序制作而成。它既可作蒸、炒、炖之主菜，又可为各种肉食的配料，是荤宴素席兼用的佳品。油豆腐富含优质蛋白、多种氨基酸、不饱和脂肪酸及磷脂等营养成分，铁、钙的含量也很高。油豆腐一般人皆可食用，但相对于其他豆制品，油豆腐不易消化，故经常消化不良、胃肠功能较弱的人慎食。炸制油

豆腐时，火要大，这样才会外酥里嫩。

6. 素鸡 素鸡是一种豆制食品。素鸡以素仿荤，口感与味道与原肉难以分辨，风味独特。烹制素鸡可用多种方法，如拌、炒、烧等均可，以此能做成多种美味菜肴。

7. 腐竹 腐竹是中国人很喜爱的一种传统食品。它具有浓郁的豆香味，同时还有其他豆制品所不具备的独特口感。从营养的角度来说，腐竹也有着别的豆制品无法取代的特殊优点。和一般的豆制品相比，腐竹的营养素密度更高，每100克腐竹含有14克脂肪、25.2克蛋白质、48.5克糖类及其他维生素和矿物元素。腐竹中脂肪、蛋白质、糖类这三种能量物质的比例非常均衡，是一种可以为人体提供均衡能量的优质豆制品。

六、南北豆腐的购买鉴别及储藏



1. 南北豆腐的主要区别

豆腐作为中国饮食文化不可或缺的一部分，有南北之分（这里主要指鲜豆腐），南豆腐俗称嫩豆腐，北豆腐俗称老豆腐，南豆腐和北豆腐的主要区别如下：

（1）从外观上看，南豆腐色泽白，非常嫩；北豆腐则相对发黄，比较老。

（2）从制作上看，南豆腐是用石膏作为凝固剂的；北豆腐是用盐卤作为凝固剂的。

（3）从口感上看，南豆腐软嫩鲜滑、口感好；北豆腐质地较粗糙却别有风味。

2. 优质豆腐的鉴别

面对市场上种类繁多的豆腐，怎样才能购买到称心如意的优质豆腐呢？

一看——取一块样品在散射光线下直接观察。优质豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽。次质豆腐色泽变深甚至呈浅红色，无光泽。劣质豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色。

二摸——先取样品直接看其外部状况，然后用刀切成几块再仔细观察切口处，最后用手轻轻

按压，以试验其弹性和硬度。优质豆腐块形完整，软硬适度，富有一定的弹性，质地细嫩，结构均匀，无杂质。次质豆腐块形基本完整，切面处比较粗糙，质地不细嫩，弹性差，有黄色液体渗出，表面发黏，用水冲后便不粘手了。劣质豆腐块形不完整，组织结构粗糙而松散，触之易碎，无弹性，有杂质，表面发黏，用水冲洗后仍然粘手。

三闻——优质豆腐具有豆腐特有的香味。次质豆腐香气平淡。劣质豆腐有豆腥味、馊味等不良气味或其他外来气味。

四尝——在室温下取小块样品细细咀嚼以品尝其滋味。优质豆腐口感细腻鲜嫩，味道纯正、清香。次质豆腐口感粗糙、滋味平淡。劣质豆腐有酸味、苦味、涩味及其他不良滋味。

3. 豆腐的储藏

盒装豆腐较易保存，但仍须放入冰箱冷藏，以确保在保存期限内不会腐败。若盒装豆腐的包



装有凸起，里面的豆腐混浊，水泡多且大，便属于不良品，千万不可选购。而没有包装的豆腐很容易腐坏，买回家后，应立刻浸泡于水中，并放入冰箱冷藏，烹调前再取出。取出后不要超过4小时，以保持新鲜。

豆腐最好是在购买当天食用完毕。若无法一次食用完，可依所需的分量切割使用，剩余的部分再放回冷冻室，方便下次食用。

七、烹饪豆腐需要掌握的知识



再好的豆腐，没有好的烹饪，也是一种对食材的浪费。要做好豆腐菜，必须掌握以下重要知识，才有助于树立家人对你烹饪水平的信任和欣赏。好的美食也可以发挥其和谐家庭的作用。

1. 使豆腐不易碎的妙招

(1) 做豆腐前，如果用盐水焯一下，再做菜豆腐就不容易碎了，特别是南豆腐软嫩细滑、有弹性，水分含量也比较大。烹饪前，先用加盐的水把豆腐切块焯一下，这样才能保持豆腐的完整。

(2) 在豆腐中，数内酯豆腐最细腻水嫩，也最易碎。要想内脂豆腐不碎，烹饪前可先去其包装入锅蒸20分钟，待其冷却后再根据做菜需要切成各种形状烹饪。

(3) 北豆腐虽韧性强不易碎，但也应小心，炒菜时可在热油中煎1~2分钟，待表面变硬再翻面炒。



(4) 无论炒何种豆腐，都不要用锅铲铲，而要用锅铲反面轻推，这样既能让豆腐和配料混合均匀，又能防止锅铲铲碎豆腐。

2. 如何去除豆腐的豆腥味、苦涩味

豆腐有豆腥或苦涩味，所以许多豆腐菜制作中都要在烹调前将豆腐放水裡焯一下，其目的就是去除豆腥味、苦涩味。方法是：将豆腐划成大小一致的小块，然后放在水锅中，与冷水同时加热，待水温上升到90℃左右时，转用微火恒温，慢慢见豆腐上浮，手捏感觉有一定牢度时捞出，浸冷水中。

注意，焯豆腐的水不能开，火不能旺。水一开、火一旺，就容易使豆腐中心出现孔洞，达不到烹饪中关于“形”的要求。

3. 豆腐的最佳搭配和搭配忌讳

(1) 豆腐的最佳搭配

豆腐+鱼，取长补短。豆腐含蛋白质，缺乏蛋氨酸和赖氨酸；鱼缺乏苯丙氨酸。豆腐和鱼一起吃，蛋白质的组成更合理，营养价值更高。

豆腐+海带，避免碘缺乏。豆腐里的皂角苷成分，可以促进脂肪代谢，阻止动脉硬化发

生，但易造成机体碘缺乏，与海带同食则可避免这个问题。

豆腐+萝卜，避免消化不良。豆腐植物蛋白丰富，但多吃可引起消化不良，萝卜有助消化之功效，与萝卜同食，此弊即可消除。

(2) 豆腐搭配的忌讳

豆腐不宜和蜂蜜搭配。豆腐味甘、咸，性寒，有小毒，能清热散血，下大肠浊气。蜂蜜甘凉滑利，二物同食，易致泄泻。同时，蜂蜜中含多种酶类，豆腐中又含有多种矿物质、植物蛋白及有机酸，二者混食易产生不利于人体的生化反应。故食豆腐后，不宜食蜂蜜，更不宜同食。

豆腐不能与含草酸高的食物（如菠菜、竹笋、苋菜等）搭配。其原因是豆腐含钙高，钙与草酸可生成难溶或不溶的草酸钙，影响钙的吸收并容易形成结石。但是如果非要同吃（比如民间有一道名菜“菠菜豆腐汤”），可将烹饪方法改变一下。如将菠菜、竹笋等含草酸高的食物先用开水过一下，就可除去大部分的草酸，从而减少其影响。