



豆腐菜谱

马凤琴 徐广泽 编

辽宁人民出版社

22 2011

豆腐菜谱

马凤琴 徐广泽 编



辽宁人民出版社

一九八四年·沈阳

豆腐菜谱

Doufu Caipu

马凤琴 徐广泽 编

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数：391,000 开本：850×1168 $\frac{1}{2}$ 印张：17 $\frac{1}{4}$ 插页：2

印数：1—34,000

1984年2月第1版

1984年2月第1次印刷

责任编辑：时中 责任校对：张金英
封面设计：耿志远

统一书号：15090·118 定价：2.25元

DJ08/28

前 言

我国北方是大豆的故乡。自古以来，大豆即为我国主要农作物之一，已有5,000年的栽培历史。在1,000年前传到朝鲜、日本及其他远东邻近各国，成为这些国家人民生活中的重要蛋白质资源。

大豆的组成一般是：外壳约占8%，皮占2%，仁占90%，其组成成分如表一所示：

表一 大豆的组成成分

| | 蛋白质(%) N×6.25 | 脂 肪 (%) | 碳水化合物 (%) | 灰 分 (%) |
|------|------------------|------------|--------------|------------|
| 全大豆 | 40 | 21 | 34 | 4.9 |
| 大豆仁 | 43 | 23 | 29 | 5.0 |
| 荚(壳) | 8.8 | 1 | 86 | 4.3 |
| 豆 皮 | 41 | 11 | 43 | 4.4 |

从表一可知，大豆所含蛋白质约为脂肪的一倍，而且其氨基酸的含量较乳、肉、蛋为丰富（见表二），因而大豆及其制品是理想的蛋白质来源。

表二 大豆、肉、乳、蛋中所含氨基酸的比较

| | 氨基酸 | 牛奶 | 瘦肉 | 蛋 | 大豆 |
|---|------|------|------|------|------|
| I | 苏氨酸 | 0.14 | 0.65 | 0.65 | 1.35 |
| | 缬氨酸 | 0.21 | 0.73 | 0.97 | 1.78 |
| | 亮氨酸 | 0.20 | 1.05 | 1.15 | 2.62 |
| | 异亮氨酸 | 0.19 | 0.72 | 0.86 | 1.82 |
| | 蛋氨酸 | 0.07 | 0.35 | 0.40 | 0.45 |
| | 色氨酸 | 0.04 | 1.18 | 0.21 | 0.45 |
| | 赖氨酸 | 0.23 | 1.16 | 0.83 | 2.16 |
| | 苯丙氨酸 | 0.15 | 0.56 | 0.78 | 1.68 |

续表

| | 氨基酸 | 牛奶 | 瘦肉 | 蛋 | 大豆 |
|----|-------|------|------|------|------|
| I | 精氨酸 | 0.11 | 0.86 | 0.80 | 2.44 |
| | 组氨酸 | 0.03 | 0.49 | 0.39 | 0.80 |
| II | 胱氨酸 | 0.08 | 0.17 | 0.30 | 0.59 |
| | 酪氨酸 | 0.16 | 0.50 | 0.56 | 1.08 |
| | 丙氨酸 | 0.11 | — | — | 1.40 |
| | 乙氨酸 | 0.06 | — | 0.46 | 1.43 |
| | 脯氨酸 | 0.33 | — | 0.55 | 2.27 |
| | 丝氨酸 | 0.18 | — | 1.09 | 2.23 |
| | 天门冬氨酸 | 0.22 | — | 0.19 | 4.12 |
| | 谷氨酸 | 0.71 | — | 1.16 | 6.25 |

* I——人体必需氨基酸

I——儿童必需氨基酸

我国对大豆蛋白质的利用，以豆腐的形式较为普遍，历史悠久。豆腐是我国劳动人民智慧的结晶，其营养丰富，价廉易制，素有“植物肉”（Plant meat）之称。它既可作一般简便的家常菜，也可以变换配料、调料，采用不同的加工方法，做出各式花色菜肴，故俗有“豆腐成席”之说。豆腐菜肴经我国劳动人民和历代各家名厨师的不断创新，使烹饪艺术百花园里这一独特之花，开得绚丽多彩。

豆腐在日本同样深受欢迎，且有专书出版，据笔者见到的《豆腐料理》一书，是1979年出版的日文专著，其中有日本风味豆腐菜谱68种，中国风味豆腐菜谱23种，共计91种。目前，国外用豆腐于食疗方面也引起了重视，如在高血压、胃溃疡、十二指肠溃疡、糖尿病以及妇女保健、美容等方面都有豆腐菜谱问世。这又是豆腐之花的一丛新葩。

在香港也有豆腐菜谱专书出版，其内容多为京、鲁、川、广、沪、苏等地方传统风味，但与国内正宗传统风味亦有差异，同时亦有港、台风味的介绍。

豆腐这一中国古老的传统食品，在一直不予问津的西方，

近年来也名声大振，被誉为八十年代的“最佳食品”。公认为：当前，高蛋白、低脂肪、低胆固醇、无荷尔蒙、价格低廉、来源易得的食物，首推豆腐。

美国人广泛食用豆腐始于七十年代初期。据统计，目前，全美已有177家商店和超级市场出售豆腐，而且有专著《豆腐大全》流行于市。据云：《豆腐大全》是美国最流行的豆腐食谱，已九次再版，行销20万册之多，可见其影响之大。

当前，大豆的应用研究，在国外发展很快，1973年后，大豆在国外已成为最重要的蛋白质补充资源。

我国在十年动乱的年月里，豆腐成为难得的珍品，本来很少的有关烹饪技术书刊，也被指控为资产阶级黑货，统被付之祖龙一炬。近几年来，我国出版界为了丰富人民生活，出版多种菜谱，但尚未见有豆腐菜谱专著，因而笔者将历年所积资料加以整理，并参阅有关书刊，编译成《豆腐菜谱》一书，以饕读者。

本书菜谱主要依菜肴制做方法和形态，分成十三类。其中将日本的《豆腐料理》、《四季の一品料理》，以及与食疗有关的《食事で治す高血压》、《食事で治す胃溃疡十二指肠溃疡》、《食事で治す糖尿病》诸书中有关豆腐菜谱部分译出，列为第十类，名之为：“和风类”。日本人的饮食习惯有很多地方与我国相似，但其烹调艺术和中国各菜系、各流派截然不同，独具特色。其他各类皆为中国风味。豆腐之外的豆和豆制品的菜谱作为附录，列于最后。

本书在编译过程中，特别注意下列事项：

一、本书所收豆腐菜谱力求全面，将国内各流派的传统菜、创新菜、民族风味菜、家常菜以及流传下来的宫廷菜、官府菜、寺院菜都予收录，并结合我国实际情况，适当的选译一

些国外品种，以资借鉴和参考，并作为资料积累。

二、本书编译的目的是用。为了适合不同条件、不同口味的需要，同一品种的几种不同做法、不同原料都予收录，并按原料从少至多、从一般到特殊，做法从简至繁，予以排列，以便使用者有选择的余地，并能从中受到启发，灵活应用，有所创新。

三、由于我国烹饪历史悠久，名家辈出，贡献巨大，为尊重其劳动和增加读者的生活情趣，对名师、名店、名菜以及有关的掌故和传说，凡收集到者，都作了简要的附注和记载，以期为我国的烹饪史留一点雪泥鸿爪。

在编写过程中，为了节省篇幅，使要点明确，对原菜谱不是原样抄搬，而是将所录各菜谱均作了重新编写。但是为了保留原来的风貌和地方特色，有的名词、术语，在不影响读者理解的情况下，未作统一；只是对费解者，作了适当的注释。

在计量方面，重量按十进制计算。早期菜谱，凡能查明为十六两制者，都作了换算；以容积计量者，未加变动，说明如下：

“和风类”容积计量：

小匙（小サジ）= 5 cc

大匙（大サジ）= 15cc

杯（カップ）= 200cc

港、台菜谱中的容积计量没有明确说明，可参考如下数据：

一茶匙 = 5 毫升

一汤匙 = 15毫升

一杯 = 237毫升

编者草成此书，虽力求全面，但由于我国幅员广大，名

店、名师遍布各地，有些地方菜、寺院菜、……资料不全，兼之发掘菜、创新菜不断涌现，因此，本书挂一漏万之处在所难免，深望读者、名师、专家予以批评指正。

编译者

一九八三年三月

总 目 录

| | |
|------------|-----|
| 前 言 | 1 |
| 一、凉拌类 | 1 |
| 二、素制类 | 19 |
| 三、荤制类 | 69 |
| (一) 半 荤 | 75 |
| (二) 内脏配料 | 92 |
| (三) 蛋禽配料 | 130 |
| (四) 水产品配料 | 161 |
| 四、煎炸类 | 203 |
| 五、花色类 | 231 |
| 六、酿制类 | 265 |
| 七、甜食类 | 315 |
| 八、砂锅类 | 321 |
| 九、民族风味类 | 343 |
| 十、和风类 | 361 |
| 十一、汤 类 | 391 |
| 十二、羹 类 | 427 |
| 十三、附 录 | 441 |
| (一) 豆腐干制菜肴 | 445 |

| | |
|-----------------|-----|
| (二) 干豆腐制菜肴····· | 467 |
| (三) 腐竹制菜肴····· | 483 |
| (四) 豆腐皮制菜肴····· | 494 |
| (五) 黄豆制菜肴····· | 524 |
| (六) 其 他····· | 538 |
| 后 记····· | 542 |

一、凉拌类

1—26

目 录

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 卤豆腐····· 3 | 14. 椿芽拌豆腐 (三) ·····11 |
| 2. 卤煮豆腐····· 3 | 15. 香椿拌豆腐 (四) ·····11 |
| 3. 熏豆腐····· 4 | 16. 椿芽拌豆腐 (五) ·····12 |
| 4. 怪味脆豆腐····· 6 | 17. 香椿拌豆腐 (六) ·····12 |
| 5. 小葱拌豆腐····· 6 | 18. 松花拌豆腐 (一) ·····13 |
| 6. 腌磨豆腐····· 7 | 19. 松花拌豆腐 (二) ·····14 |
| 7. 生豆腐····· 7 | 20. 皮蛋豆腐·····14 |
| 8. 虾油豆腐····· 8 | 21. 甜面酱拌豆腐·····15 |
| 9. 水晶豆腐····· 8 | 22. 凉拌豆腐·····15 |
| 10. 热吃豆腐····· 9 | 23. 炆豆腐·····16 |
| 11. 芹菜拌豆腐····· 9 | 24. 尖椒拌豆腐·····16 |
| 12. 香椿头拌豆腐 (一) ···10 | 25. 拌豆腐·····17 |
| 13. 椿芽拌豆腐 (二) ·····10 | 26. 海味拌豆腐·····17 |

1. 卤豆腐

原 料:

广东黄豆腐*十块 小猪排五两 猪肥膘二两 白糖六钱
酱油**一两二钱 黄酒一两 葱二钱五分 生油***一两
清汤一斤 姜二钱五分

做 法:

1. 豆腐完整地放在冷水锅内，盖锅，用大火煮至豆腐出现许多小孔时，取出；

2. 小猪排洗净后，断成块；

3. 在沸水锅内加姜、葱后，下入小猪排块氽一下，拔去血水；

4. 用净干锅，底部放肥肉膘，肥肉膘上放豆腐。豆腐上放小猪排块，加酱油、白糖、黄酒、清汤，盖锅，用小火煮三十分钟，取去猪排，冷后，取出豆腐，批去老皮，切成块即成。

特 点:

此菜系福建风味，色泽金黄，滋味鲜美，松软可口。

*或小板嫩豆腐。豆腐有南豆腐和北腐豆之分。南豆腐细嫩，又称嫩豆腐；北豆腐较南豆腐老，含水量少。老豆腐则指豆腐经煮后，出蜂窝眼者。

**酱油又有生抽（色较浅）、老抽（色较深）等名称。

***即花生油。

2. 卤煮豆腐

原 料:

豆腐一斤 植物油一斤 冬菇二钱 火腿二钱 虾籽少许
酱油八钱 料酒（黄酒）少许 味精四分 高汤一斤
花椒十余粒 香油*二钱 笋片二钱 葱花**少许

做 法：

1. 豆腐切成一寸二分见方、三分厚的块，再对角切成三角形块；

2. 笋片、火腿均切成一寸长、四分宽、半分厚的片；冬菇一切两半；

3. 锅内加植物油，用旺火烧热，下豆腐块炸成金黄色，捞出，沥去油分；

4. 锅内留底油、用葱花炆锅，大虾籽一炸，加酱油、高汤、料酒调匀，再加炸好的豆腐、笋片、火腿片、冬菇，烧开，去浮沫，盛出；

5. 锅内放香油，将花椒放入炸一下，捞出花椒，将花椒油淋在豆腐菜上即成。

特 点：

此菜系山东风味，色泽红亮，鲜香味美，下酒佳肴。

*香油又称芝麻油、麻油。

**经过刀工处理的烹饪原料，常用的形状有片、块、丝、条、段、丁、粒、末、茸和花刀块等。葱、姜常用的形状为丁、粒、末、茸。（葱）花介丁、粒之间，丁有五分见方、三分见方、二分见方三种，用途不同；粒为一分见方；末比粒小；茸为泥。

3. 熏 豆 腐

原 料：

南豆腐三块 虾肉二两 鸡蛋一个 香菇**二钱 冬笋*
二钱 火腿二钱 花生油一斤 淀粉***五钱 味精二分
料酒少许 盐少许 白糖适量 茶叶适量

做 法：

1. 虾肉洗净，剁成泥，用料酒、蛋清调好；

2. 豆腐搓碎，放入虾肉泥中，加盐、味精、淀粉搅拌均匀，搅到有粘性；

3. 香菇、冬笋、火腿均切成末与搅好的虾肉泥混调均匀；

4. 将混调好的虾肉泥放在铺有屉布的盘子上，上屉蒸三十分钟，取出晾凉，切成块；

5. 将豆腐块放进烧至七成热****的油锅里，炸呈金黄色，取出沥去油；

6. 铁锅内加入锯末、茶叶、白糖，上放铁算子，把炸好的豆腐片放在算子上，锅底加火烧至锅内锯末等冒烟，离火加盖，熏好取出，晾凉即成。

特 点：

此菜色泽黄褐，熏香味美，鲜嫩适口，下酒最佳。

*冬笋：竹笋的一种，系在冬天笋尚未出土时挖掘的，春笋则为在春天笋已出土时挖掘的；此外还有笋的干制品：玉兰片（春片、冬片、桃片、尖片）、笋衣、春笋干、笋丝、扁尖笋（扁尖、扁尖竹笋）、笋干、明笋等不同的竹笋制品，市上皆有商品出售。

**香菇：又名香蕈、冬菇、香菌。

***淀粉：由于来源不同，以及方言所致而有种种不同名称。如：团粉、粉只、粉面子、菱粉、生粉、太白粉、粟粉、豆粉、绿豆粉、玉米粉、慈菇粉等等。凡前后带湿、水字样者皆指用水调制而言。

****油的温度，一般习惯大致分为三种类型，

①温油：俗称三、四成熟，温度在70~100℃之间；

②热油：俗称五、六成熟，温度在110~170℃之间；

③大热油：俗称七、八成熟，温度在180~220℃之间。

4. 怪味脆豆腐

原 料:

硬豆腐一块 芝麻酱四汤匙 腰果仁九钱 酱油三汤匙半
黄瓜一条 醋一汤匙 熟芹菜一棵 砂糖一汤匙 葱一棵
豆瓣酱一茶匙 姜茸半茶匙 蒜茸半茶匙 味精少许 植
物油二斤

做 法:

1. 豆腐用净白布吸去水分，切成一公分的方块；
2. 黄瓜去皮和瓤，切成一公分的方块；
3. 芹菜切成一公分长的段；葱斜切成一公分长的小段；
4. 腰果仁放在低温的热油中，用中火油炸呈金黄色，捞出，沥去油分；
5. 植物油烧至六成熟，下豆腐炸至香脆时，捞出，沥去油分；
6. 将芝麻酱、酱油、醋、砂糖、豆瓣酱、味精放在一起拌和，再加姜茸、蒜茸使其充分混合制成佐料；
7. 将炸好的豆腐，趁热放入佐料中，加黄瓜块、芹菜段、葱段拌和即成。

▲此菜谱来自香港。

5. 小葱拌豆腐*

原 料:

豆腐半斤 小葱一两五钱 精盐适量 香油**适量

做 法:

1. 豆腐切成象眼块或小方丁；

2. 小葱切成碎段；

3. 将豆腐丁和葱碎段放在碗内，淋入调好的盐水、香油拌匀即成。

特 点：

此菜系北方农家风味，青白分明，清香爽口，俗有“小葱拌豆腐，一清二白”之语。每当劳动归来，晚凉乍生，豆棚瓜架，山月半钩，吃上一盘葱拌豆腐，不但经济实惠，更增加田家乐之情趣。

*此菜谱已载入日本豆腐菜专著——《豆腐料理》。

**如以花椒油代替香油，更别有风味。

6. 腌 磨 豆 腐

原 料：

豆腐一大块 酱油一两 姜屑半匙 麻油少许

做 法：

豆腐切成小方块，再加姜屑、酱油、麻油调拌即成。

▲此菜谱来自香港。

7. 生 豆 腐

原 料：

豆腐二块 酱油一两 大蒜十瓣 麻油三钱

做 法：

1. 大蒜洗净，捣成泥；

2. 豆腐用清水漂清，沥干水，加蒜泥、麻油、酱油拌匀即成。