



布衣餐饮丛书

四川旅游美食系列

王胜武 主编

剑门

豆腐

JIANMEN DOUFU



四川人民出版社

二 剑门豆腐 二

主 编 王胜武

制 作 范 华
菜 品 制 作 卫 荣 鸿

贺永生

冯金生

江苏工业学院图书馆
藏 书 章

四川人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

四川旅游膳食/王胜武主编
—成都: 四川人民出版社, 2003.10
ISBN 7-220-06550-7

I. 四... II. 王... III. ①旅游指南—四川省②菜
谱—四川省 IV. ①K928.9 ②TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第089117号

剑门豆腐

责任编辑: 秦蜀鄂
封面设计: 韩健勇
摄 影: 汪青玉
责任校对: 李小兵
版式设计: 何东琳 王胜武
出版发行: 四川人民出版社·成都·盐道街3号
经 销: 新华书店
制 作: 成都市新翼制版输出中心
印 刷: 成都市海翔印务有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/32
印 张: 4
字 数: 70千
版 次: 2003年10月成都第一版
印 次: 2003年10月成都第一次印刷
印 数: 1—10000册
书 号: ISBN 7-220-06550-7/G · 1328
定 价: 全套定价75.00元

■ 版权所有·违者必究

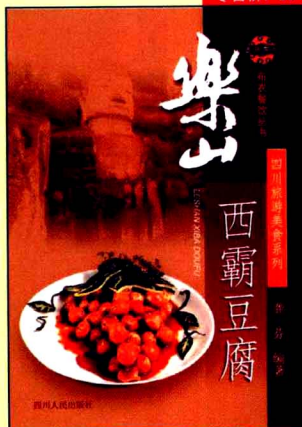
■ 本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换



零售价：25.00元



零售价：25.00元



零售价：25.00元

豆腐劍門

布衣餐饮丛书在手尽览川菜风云
川菜大师名师下厨烹调幸福滋味

布衣餐饮丛书编委会

顾问：魏明伦 史正夏

主任：何 农

副主任：胡志強 何 学 苏一祥

编委：(按姓氏笔画为序)

尹华林 王胜武 王 锋

刘明友 张 刚 陈天应

陈 伟 陈 海 杨強莎

郭安峰 夏堪豫 曹明亮

黄 檠 葛林红 韩 峰

蓝文其

在中国旅游，如果不到四川那将是件憾事。这里秀美神奇的自然风光，浓郁奇特的民族风情，注定让来过的人们无法忘怀。更令人神往或回味的，还有那清鲜醇浓、麻辣兼备的川菜，与秀、幽、险、奇的四川风景叠印在一起，百般撩人。

随着社会文明的不断进步和人民生活水平的不断提高，旅游与美食仿佛成了一对孪生姐妹，有着无法割舍的联系。旅游带动了美食，美食衬托了旅游。天府之国，沃野千里，江河纵横，“一方水土养一方人”，特殊的地理与物产优势及习俗，造就了很多独具特色的佳肴美味。游览过秀甲天下的峨眉山和幽古清雅的青城山的人们，肯定忘不了那里烟香浓郁的老腊肉；到过九寨沟和黄龙，你肯定会经常回味那里粗犷豪放的藏式餐饮；参观完巍峨雄伟的剑门关和乐山大佛，你肯定会去慕名品尝一下那里声名远播、白嫩绵软的剑门豆腐和西霸豆腐；而畅游完苍翠壮观的蜀南竹海，你肯定又会为以竹作料、变化无穷的全竹宴惊叹不已……秀、幽、险、奇的巴山蜀水会令你神往，千姿百态的风味菜肴则会让你陶醉。

本丛书要介绍的，是与旅游联系越来越密切的、川菜中的几朵奇葩——乐山西霸豆腐、剑门豆腐及宜宾全竹宴。

西霸豆腐源自乐山西坝豆腐。关于西坝豆腐的来历，传说很多，其中有两种传说颇具代表性：一说西坝豆腐乃唐开元初修乐山大佛时一位自乐山西坝场（今西溶镇）出家的僧人所创，一说是西坝场一杨姓人家流传至今的。不管如何起源，西坝豆腐从选料取水、泡豆的水温和时间、豆浆的磨制、熬豆浆的火候及点制，再到豆腐的烹制调配，已经形成一套完整的、独具特色的工艺流程。西坝豆腐洁白细嫩，绵软爽口，色、香、味、形俱佳，集麻、辣、烫、鲜为一体，早已享誉中外。乐山龚氏西霸豆腐大酒店，是西坝豆腐文化的集大成者，古老的西坝豆腐文化在这里积淀下来，得到了继承和发展。该酒店在保留当年西坝豆腐制作工艺的基础上，推陈出新，制作出的豆腐品种已达400多种，光常食品种就达100多种，使人观之饱眼福，食之饱口福。本丛书《西霸豆腐》分册收录的，正是该酒店代表性的精品之作。

除乐山西霸豆腐外，本丛书还向读者隆重推出了有着浓厚

历史文化特色的川中另一特色菜肴——剑门豆腐。相传豆腐制作自西汉始，先在安徽、湖北一些州郡的豪门贵府中流行，后流传到汉水、淮河一带，三国蜀汉时期，安徽、湖北一带的兵卒随刘备入蜀，将豆腐制作的技术带进了蜀川。当时，剑门关是“六出祁山”、“九伐中原”的重要军旅通道，数十万蜀军征战往返于此，军内普遍制作豆腐，当地百姓也家家遍种黄豆，做豆腐以健养兵士，以豆渣饱喂军马，剑门豆腐由此名声大震，广为传播。如今的剑门关，古风依旧，户户种植大豆，数十家豆腐作坊昼夜加工，百余家饭店店经营，剑门豆腐已成天下雄关一道靓丽的风景。

竹是重要的经济植物。四川产竹得天独厚，种植面积、竹子品种均居全国首位。四川竹子多，又数以宜宾为中心的蜀南一带的竹子最为茂密。有竹即有美食。到蜀南旅游，进川菜馆点菜，满篇菜谱均有竹的身影。竹笋是蔬中第一佳品，被誉为“蔬中熊掌”，家常便菜、山珍海味、荤素咸甜，几乎无菜不可配，男女老少、僧儒墨道、满汉蒙回，无人不爱食。到四川旅游，不能不去蜀南竹海，到了竹海，不能不食竹肴。本丛书中《蜀南全竹宴》分册所收录的，是宜宾惟一四星级酒店——华荣酒店高级厨师精心制作的全竹菜品，名目繁多，让人眼花缭乱，色香味形俱佳，令人叹为观止。

这些年来，有关川菜烹饪的书籍种类繁多，而将川菜中一些地域色彩极浓的特色菜肴编辑成书，推荐给烹饪爱好者和厨师，却还是一种尝试。美丽富饶的天府之国的人们，凭借着丰富的物产和山川的灵秀之气，创造出了无数的佳肴美味，继承它，发展它，将其推向一个更新的高度，同时促进四川旅游业更快更好的发展，这是我们的职责和义务，也是我们编辑此书的目的。本丛书在组稿过程中，得到了乐山龚氏西霸豆腐大酒店、剑阁县剑门关镇帅府大酒店、宜宾华荣酒店、宜宾日报社、宜宾市烹饪协会等单位的鼎力相助，在此我们表示诚挚的谢意。由于时间仓促，加之水平有限，成书错误或疏漏之处难免，还请读者海涵。

编者

2003年10月于成都

八角豆腐·····	1
箱子豆腐·····	2
崩山豆腐·····	3



怀胎豆腐·····	4
莲蓬豆腐·····	5
菊花豆腐·····	6
麻元豆腐·····	7
双丝豆腐·····	8
凤凰豆腐·····	9
姜维豆腐·····	10
川妹子豆腐·····	11
熊掌豆腐·····	12
夹沙豆腐·····	13
麻辣豆腐·····	14
三丝豆腐·····	15
肘子豆腐·····	16
水煮豆腐·····	17
锅塌豆腐·····	18

三鲜豆腐·····	19
口袋豆腐·····	20
雪花豆腐·····	21
四喜豆腐·····	22
鱼香豆腐·····	23
家常豆腐·····	24
银花豆腐·····	25
花仁豆腐·····	26
东坡豆腐·····	27
白水豆腐·····	28
狮子豆腐·····	29
金钩豆腐·····	30
青椒酿豆腐·····	31
沙锅豆腐·····	32
桂花豆腐·····	33



神仙豆腐·····	34
烂肉豆腐·····	35
锅贴豆腐·····	36

酸菜豆腐..... 37

蛋卷豆腐..... 38

鸡刨豆腐..... 39

龙井豆腐..... 40

香酥豆腐..... 41

麻婆豆腐..... 42

板栗豆腐..... 43

剑门豆腐..... 44

海米豆腐..... 45

鲑鱼豆腐..... 46

金银豆腐..... 47



鱼皮豆腐..... 48

白油豆腐..... 49

一品豆腐..... 50

芙蓉豆腐..... 51

鱿鱼豆腐..... 52

如意豆腐..... 53

雪梨豆腐..... 54

榨菜蒸豆腐..... 55



五彩豆腐..... 56

当归炖豆腐..... 57

雀巢豆腐..... 58

凤眼豆腐..... 59

鸡蛋豆腐..... 60

天麻炖豆腐..... 61

魔芋烧豆腐..... 62

小葱拌豆腐..... 63

纸包豆腐..... 64



番茄豆腐..... 65



枸杞豆腐····· 66

锅巴豆腐····· 67

八宝豆腐····· 68

响铃豆腐····· 69

绣球豆腐····· 70

皮蛋豆腐····· 71

葵花豆腐····· 72

思情豆腐····· 73

泥鳅钻豆腐····· 74

鸳鸯豆腐····· 75



挂霜豆腐····· 76

什果豆腐····· 77

醪糟豆腐····· 78

六味豆腐····· 79

香卤豆腐····· 80

帅府豆腐····· 81

荷花豆腐····· 82

虾仁豆腐····· 83

宫保豆腐····· 84

凤尾豆腐····· 85



罗汉豆腐····· 86

酿熘豆腐····· 87

臊子豆腐····· 88

翠屏豆腐····· 89

麻仁豆腐····· 90

素鸡豆腐····· 91

菱角豆腐····· 92

粘糖豆腐····· 93

剑门豆腐丝····· 94

什锦豆腐丝····· 95

苦瓜豆腐卷·····	96
孔明点灯·····	97
油炸豆腐饺·····	98
干炸豆腐球·····	99
白菜豆腐汤·····	100
桂花豆腐泥·····	101
鲫鱼豆腐煲·····	102
豆腐煎饼·····	103
桂花豆腐饼·····	104
翡翠豆腐羹·····	105
剑门豆花·····	106
肉豆花·····	107



麻辣豆花·····	108
酸辣豆花·····	109
红糖豆花·····	110
豆腐淖·····	111
蝶恋花·····	112
蟹肉豆腐汤·····	113

兰花豆腐汤·····	114
三菌豆腐汤·····	115
百花豆腐汤·····	116
双色腐圆汤·····	117
虾仁豆腐汤·····	118





【 八 角 豆 腐 】

八角豆腐不是用香料八角烹制的菜，而是做成八角形的凉菜。其特点是造型美观，原汁原味，鲜香爽口。

原料：

鲜豆腐、蒜泥、红酱油、红油、精盐、味精、糖、鸡汤各适量。

制作程序：

1. 将豆腐切成八块大菱形片、八块小菱形片；将蒜泥、红酱油、红油、盐、味精、糖、鸡汤调成滋汁，淋入一平盘内。2. 将大菱形豆腐片摆好成形，再放上小菱形片；顶部放一用黄瓜卷成的花即成。

操作要领：

菱形豆腐片的大小要适中，摆盘时要拼出花朵状的八角形。

营养特点：

豆腐味甘性寒，可宽中益气，调和脾胃，消除胀痛，清热散血。



【 箱子豆腐 】

箱子能装东西，箱子豆腐自然也能装东西，只不过后者装的是馅料。这款酿豆腐菜的特点是仿箱子形象逼真，外酥内嫩，咸鲜可口。

原料：

鲜豆腐、核桃仁、花生仁、火腿粒、芝麻仁、鸡蛋、化猪油、淀粉、精盐、姜、葱、蒜、胡椒、鸡汤、白糖、精炼油各适量。

制作程序：

1. 将豆腐切成3厘米宽、6厘米长、1.5厘米厚的12块，放入开水锅内，加盐煮透捞出沥干水分。2. 炒锅倒入热油，放进豆腐块炸至金黄色捞出，顺长边切开挖空，再将核桃、花生、芝麻、火腿粒、盐、味精、鸡蛋、化猪油拌成馅，填入豆腐包好，上笼蒸熟装盘。3. 炒锅放少许油，下姜、蒜煸炒出香，掺入鸡汤，放入味精、白糖调味，勾芡亮油，淋在豆腐上即成。

操作要领：

挖空豆腐，酿入馅一定要小心谨慎，保持“箱子”美观。

营养特点：

核桃仁味甘、性平温，有润肌肤，黑须发，补脑和使人健壮的功效。与花生仁、芝麻同用，会更加补气养血，温胃润肠，老少病弱皆宜。



【 崩 山 豆 腐 】

此菜是将调味料淋于豆腐块上而成。豆腐块不用刀切，而是将其自然裂成块，有如剑门关古地质时代崩裂的沙砾岩石块，故得此名，菜品形态逼真，兼具香、酥、麻、辣、烫的特点，是古雄关上的一道名菜。

原料：

鲜豆腐、尖椒粒、酥花生粒、白芝麻、红油、香油、酱油、花椒油、精盐、味精、姜米、蒜米、葱花各适量。

制作程序：

1. 鲜豆腐加适量的精盐煮透捞出，沥干水分，掰碎成块状装入盘中。2. 炒锅中放入尖椒粒、姜米爆出香味，装入一小碗，然后放入精盐、味精、酱油、花椒油、白芝麻、香油、蒜米、葱花、红油调成微麻辣味汁。豆腐上撒酥花生粒，再将汁淋在豆腐上即成。

操作要领：

焯豆腐既不能用旺火冲烂，也不宜煮得过老。

营养特点：

尖椒味辛、性热，富含维生素C和钙、磷、铁、纤维质等，能温中散寒，开胃消食，宜糖尿病，心脏病，高血压病人常食。



【 怀 胎 豆 腐 】



此菜用烹调的酿入法，将调辅料塞入半成品的豆腐中再行烹制，成菜豆腐鼓胀，形似怀胎之腹，品之则咸鲜可口。

原料：

鲜豆腐、精瘦肉、花生米、腰果、鸡蛋、混合油、姜、葱、蒜、精盐、味精、香油、高汤、料酒、胡椒、淀粉各适量。

制作程序：

1. 将鲜豆腐打成圆柱型，再切成筷子头厚的片，放入热油中炸成金黄色，待凉透，从侧面切口备用。2. 精瘦肉、花生米、腰果各适量做成肉馅，加精盐、味精、鸡蛋清、姜、葱、蒜拌匀，酿入豆腐中，再用蛋液和淀粉将口粘好，下锅第二次过油，炸透起锅待用。3. 炒锅放入少许油，下葱、姜、蒜略炒，下豆腐、料酒、香油，勾芡收汁，起锅即成。

操作要领：

炸豆腐以五成油温为宜。馅料用机器绞茸。

营养特点：

豆腐含丰富的植物性蛋白、维生素以及人体不能合成而又必需的八种氨基酸，是理想而廉价的养生保健食品。