

美味豆腐一百法

豆腐

● 金盾出版

TS972.1

24

2

美味豆腐一百法

沈继扬 编

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

《美味豆腐一百法》，是为单位食堂、家庭及离退休人员编写的小册子。书中首先介绍了豆类食品含有丰富的蛋白质，并含有人体所必需的八种氨基酸。而豆腐经过精心制作则是豆类食品中经济实惠、老幼咸宜的美味食品。豆腐烹调方法数百种，本书精选了一百种，以飨读者。

美味豆腐一百法

沈继扬 编

金盾出版社出版发行

社址：北京复外翠微路22号

电话：81 5453

三二〇九工厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：1.625 字数：36千字

1984年1月第1版 1987年7月第3次印刷

印数201 101—301 100

统一书号：15308·83 定价：0.40元

ISBN 7—80022—007—9/TS·2

漫 话 豆 腐

如果把大豆比做五谷中的营养之花，那么豆腐则可誉为花中之魁。

大豆含有丰富的营养。据分析，含蛋白质40—46%，是小麦的三倍，玉米的四倍，大米的五倍，马铃薯的十八倍。大豆经脱脂后，蛋白质含量可高达50%以上。一斤大豆所含蛋白质，相当牛肉2.5斤、瘦猪肉2.8斤、鸡肉3斤、鸡蛋3.4斤、牛奶15斤的含量。除蛋白质以外，大豆还含有脂肪约20%，糖类物质30%左右，维生素和矿物质10%左右。

大豆蛋白质易溶于水，容易为人体吸收，大豆蛋白人体消化吸收率一般可达60—80%，如果做成豆腐则可提高到92—96%。

大豆蛋白属全价蛋白。人体所需的八种氨基酸，大豆都含有。其含量是：赖氨酸6.57—6.86%，蛋氨酸1.06—1.56%，苏氨酸4.28—4.31%，色氨酸1.22—1.28%，苯丙氨酸4.95—5.01%，亮氨酸7.72—9.48%，异亮氨酸3.91—5.10%，缬氨酸4.93—5.38%，大体上接近人体的需要。因此，大豆食品越来越受到人们的重视。

赖氨酸对促进人体的发育，特别是儿童的发育甚为重要。另据分析，大豆中还有天门冬氨酸、谷氨酸和微量胆碱。这三种物质有促进脑神经发育，提高智力，增强记忆的

作用。大豆中还含有男性和女性激素，这两种激素被称为维持人类生活基础的“生活素”，可常葆妇女青春，使男子中年后仍精力旺盛。所以，在国外大豆有“安全、健美、美容”食品的美称，为运动员、宇航员、演员、青年学生所必食。

大豆中所含的豆固醇，有预防动脉硬化、心肌梗塞和脑溢血等疾病的作用。因此，豆制品特别适合心血管病患者食用，也是治疗肥胖病的理想食品。

最近，某市一家晚报刊登一条消息，该市卫生保健部门组织营养学专家对当地居民的营养状况进行了调查。营养学家们认为，该市居民膳食结构已经出现了新的问题和偏差：蛋白质摄入量较低，特别是缺乏优质豆类蛋白，而脂肪和胆固醇的摄入量较大。这种不科学的进膳构成，和该市居民当前心血管病患率较高有直接关系。1959年该市膳食蛋白质的来源中，豆类蛋白占百分之十左右，而1982年却下降到百分之一至四点五。这是十分可惜的。以上事例也说明，经常吃些豆腐之类的豆制品，多摄入优质大豆蛋白，对保证身体健康是很有益的。

大豆不仅营养丰富，而且制成的豆制品种类繁多：豆腐、豆浆、豆粉、豆酱、豆油、豆芽菜等，种类变化可达上百种，使人久食不厌；而豆腐是其中经济实惠、老幼咸宜的美味食品，在国内外享有很高的声誉。我国有句俗话，叫做“青菜豆腐保平安”，就是群众对豆腐营养价值的赞美。所以豆腐被誉为花中之魁是当之无愧的。

目 录

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 锅爆豆腐····· (1) | 25. 香椿拌豆腐····· (11) |
| 2. 东坡豆腐····· (1) | 26. 蒜苗炒豆腐····· (11) |
| 3. 麻婆豆腐····· (1) | 27. 番茄豆腐····· (11) |
| 4. 酒炖肉炖豆腐·· (2) | 28. 蟹黄烧豆腐····· (12) |
| 5. 南煎豆腐····· (2) | 29. 芙蓉豆腐····· (12) |
| 6. 什锦豆腐····· (3) | 30. 土豆烧豆腐····· (13) |
| 7. 一品豆腐····· (3) | 31. 香酥豆腐····· (13) |
| 8. 锅塌豆腐····· (4) | 32. 五香豆腐····· (13) |
| 9. 金钱豆腐····· (4) | 33. 鱼片溜豆腐····· (14) |
| 10. 五星豆腐····· (5) | 34. 五丁豆腐····· (14) |
| 11. 四喜豆腐····· (5) | 35. 鸡刨豆腐····· (15) |
| 12. 三角豆腐····· (5) | 36. 炒三丝豆腐····· (15) |
| 13. 三丁豆腐····· (6) | 37. 宫保豆腐····· (15) |
| 14. 桃花豆腐····· (6) | 38. 醋溜豆腐····· (16) |
| 15. 木须豆腐····· (7) | 39. 鸳鸯豆腐····· (16) |
| 16. 烧老豆腐····· (7) | 40. 绣球豆腐····· (17) |
| 17. 红烧豆腐····· (7) | 41. 荷花豆腐····· (17) |
| 18. 雪里蕻烧豆腐·· (8) | 42. 虾干烧豆腐····· (17) |
| 19. 炸豆腐丸子···· (8) | 43. 青烩豆腐····· (18) |
| 20. 素烧豆腐····· (8) | 44. 烩豆腐····· (18) |
| 21. 肉末烧豆腐···· (9) | 45. 煎豆腐余菠菜·· (19) |
| 22. 焦溜豆腐····· (9) | 46. 鲫鱼炖豆腐····· (19) |
| 23. 虾籽烧豆腐···· (10) | 47. 滑溜豆腐····· (20) |
| 24. 竹笋豆腐····· (10) | 48. 沙锅豆腐····· (20) |

49. 炖豆腐····· (20)	75. 鹌鹑炖豆腐····· (31)
50. 芹菜拌豆腐····· (21)	76. 火腿豆腐····· (31)
51. 炸香椿豆腐····· (21)	77. 白扒豆腐····· (32)
52. 四川豆腐····· (21)	78. 普酥豆腐····· (32)
53. 挂霜豆腐····· (22)	79. 双皮豆腐····· (33)
54. 冬菜豆腐····· (22)	80. 香肠烧豆腐····· (33)
55. 菠菜豆腐卷····· (23)	81. 油菜烧豆腐····· (34)
56. 糖溜豆腐····· (23)	82. 口蘑豆腐····· (34)
57. 肉片卷豆腐····· (23)	83. 香菇烧豆腐····· (35)
58. 枣泥豆腐····· (24)	84. 抓炒豆腐····· (35)
59. 如意豆腐····· (24)	85. 里脊豆腐····· (36)
60. 青椒豆腐盒····· (25)	86. 八宝豆腐····· (36)
61. 蜜汁豆腐····· (25)	87. 云片豆腐····· (36)
62. 清蒸豆腐····· (26)	88. 溜豆腐丸子····· (37)
63. 酱汁豆腐····· (26)	89. 挂浆豆腐····· (37)
64. 红白豆腐····· (26)	90. 六味豆腐····· (38)
65. 酿广豆腐····· (27)	91. 口袋豆腐····· (38)
66. 翡翠豆腐····· (27)	92. 红焖豆腐····· (39)
67. 酿馅豆腐····· (28)	93. 酱汁豆腐····· (39)
68. 三层豆腐····· (28)	94. 家常豆腐····· (39)
69. 豆芽豆腐····· (28)	95. 盐挤烧豆腐····· (40)
70. 罗汉豆腐····· (29)	96. 辣酱豆腐····· (40)
71. 蝴蝶豆腐····· (29)	97. 炒豆腐松····· (41)
72. 鲇鱼余豆腐····· (30)	98. 丝瓜豆腐····· (41)
73. 酥皮豆腐····· (30)	99. 瓢豆腐····· (42)
74. 鸡绒豆腐····· (31)	100. 箱子豆腐····· (42)

附：豆腐高产的方法和豆类食品营养成分表

1. 锅爆豆腐

主料：豆腐两块，虾米、熟胡萝卜丝少许。

佐料：酱油、醋、味素、花椒水、葱、姜、蒜末、香菜梗、白糖各少许。

做法：（1）将豆腐切成小方块或小三角块，用油炸成金黄色取出；

（2）在锅内放入少量油，油热后先用熟胡萝卜丝、葱、姜、蒜炸锅，然后放上适量的酱油、醋、味素、白糖和用温水泡过的虾米，添上点汤；

（3）汤烧开后把炸好的豆腐下锅，翻炒几下即可出锅。

特点：外焦里嫩，香甜适口。

2. 东坡豆腐

主料：豆腐两块，熟火腿片少许。

佐料：白菜芯、香菇、熟冬笋片、葱、姜末、面粉、料酒、味素、盐各少许。

做法：（1）豆腐切成长方块，撒点盐、面粉，放入油锅中炸成金黄色，捞出沥干；

（2）锅里放油，煎开后，放入葱、姜、料酒、盐、豆腐、香菇、冬笋、火腿，添上半勺汤，用小火煨焖，再用大火烧干汤汁，出锅装盘即成。

特点：汁浓味美，传统名菜。

3. 麻婆豆腐

主料：豆腐两块，猪肉馅二两。

佐料：葱、姜末、料酒、酱油、味素、辣椒面、豆瓣酱、花椒面、淀粉各少许。

做法：（1）将豆腐切成四分见方的小丁，用开水烫一下；
（2）锅里放油，煎开后，将猪肉馅煸干水分，下辣椒面、豆瓣酱、姜末煸炒至出红油，加入料酒、酱油、豆腐丁、盐、高汤烧开，用小火煨至汁浓卤少、豆腐发胖时用淀粉勾芡收汁，加入葱末、红油、味素拌匀，出锅装盘，撒点花椒面即成。

特点：辣、香、麻，鲜美可口，川味名菜。

4. 酒炖肉炖豆腐

主料：豆腐三块，熟五花肉五两，白菜芯三两。

佐料：葱、料酒、白糖、酱油、盐、味素、淀粉各少许。

做法：（1）将豆腐切成长方块，放在油锅中煎成两面金黄，捞出沥油；
（2）把白菜芯切成小段，五花肉切长方块；
（3）锅烧热放油、白糖，煸炒变色时下五花肉，放点葱、料酒、酱油，待烧上色后即倒入沙锅中，再加入豆腐，添上二勺汤，用小火烧焖十分钟，再用旺火烧到汤汁浓稠时，加入白菜、味素拌一下，用淀粉勾汁即成。

特点：肉酥而浓香，豆腐呈金黄色，为四季名菜。

5. 南煎豆腐

主料：豆腐两块，鸡蛋一个。

佐料：白糖一钱，葱丝、姜丝、蒜片、花椒水、盐各少许。

做法：（1）先将鸡蛋打在碗里调匀，再把豆腐洗净切成一分厚、八分长、六分宽的长方块，然后将蛋浆的一半铺在盘上，把豆腐一块块地摆在蛋浆上，最后将剩下的蛋浆浇在豆腐上；

（2）锅里放油，煎开后，轻轻地把豆腐推入锅内，待两面都煎成金黄色后，把葱、姜、花椒水、糖、盐、酱油一齐放入锅内，添点汤，用慢火将汤耗干即可出锅。

特点：鸡蛋鲜，豆腐嫩，色泽黄。

6. 什锦豆腐

主料：豆腐两块，海米二钱，蘑菇丁二钱，猪肉丁二钱。

佐料：油菜丁、胡萝卜丁、黄瓜丁、茄子丁、土豆丁、洋葱丁各二钱，盐、味素、酱油各少许。

做法：（1）将豆腐用开水煮四、五分钟，取出切成小方丁，再把土豆丁、胡萝卜丁、茄子丁用开水烫一下取出；

（2）锅内放油，用洋葱丁炸锅，再加入肉丁，边炒边放入少许酱油，然后把黄瓜丁、蘑菇丁、海米放入锅中，放点汤，烧开后放点味素和盐，炖熟即可。

特点：菜和豆腐鲜，汤味清淡适口。

7. 一品豆腐

主料：豆腐一块，鸡蛋两个。

佐料：豌豆、胡萝卜、土豆、黄瓜、菠菜、芹菜、红枣、面粉、盐、味素、葱、姜末、淀粉各少许。

做法：（1）先将豆腐、鸡蛋清、葱、姜末、味素一齐放在碗里拌匀，再把鸡蛋黄下锅炒好取出；

（2）把豌豆、胡萝卜、土豆、菠菜、黄瓜、芹菜、红枣都切成末，放上面粉、味素拌匀倒在豆腐上，然后上屉蒸熟；

（3）在锅里放入大半勺汤和少许盐，用淀粉勾汁，浇在蒸好的豆腐上即成。

特点：此菜清淡，口味鲜美，是我国传统名菜。

8. 锅塌豆腐

主料：豆腐两块，鸡蛋清两个，熟胡萝卜丝少许。

佐料：猪油、香油、面粉、料酒、葱、姜末、味素各少许。

做法：（1）将豆腐切成二分厚、一寸二分长的长方形薄片，撒点盐，再沾上一点面粉，挂上鸡蛋清，逐片放入油锅中，煎成金黄色，捞出沥干；

（2）锅里多放猪油，用葱、姜末炸锅，放料酒、豆腐、盐、味素，添上半勺高汤，用小火煎片刻，当汤汁快干时淋上香油，装入盘中即成。

特点：色泽样式美观，吃起来软嫩鲜香。

9. 金钱豆腐

主料：豆腐一块，土豆半斤，鸡蛋一个。

佐料：葱末、姜末、盐、花椒面、面粉各少许。

做法：（1）把土豆洗净切成小圆片；

（2）将豆腐搅碎和葱末、姜末、花椒面、盐放在一起拌成馅，夹在两个土豆片中间；

（3）在土豆片上挂上鸡蛋和面粉糊；

(4) 锅内放油，油热后把夹馅的土豆片下锅煎成金黄色，少放点汤和盐，用慢火煨干即可出锅。

特点：此菜美观，口味好，营养价值高。

10. 五星豆腐

主料：豆腐两块，猪肉丁一两。

佐料：蘑菇丁、海米、葱、姜末、味素、熟胡萝卜各少许。

做法：(1) 把豆腐搅碎加上蘑菇丁、葱、姜末、海米、盐、味素拌匀放在碗里，上屉蒸好取出；

(2) 用熟胡萝卜丁在蒸好的豆腐上摆成五星即成。

特点：样式新颖，鲜香可口。

11. 四喜豆腐

主料：豆腐四块，猪肉馅三两。

佐料：海米二钱，蘑菇、熟胡萝卜丁各一两，淀粉、料酒、酱油、盐、葱、姜末和香油各少许。

做法：(1) 把猪肉馅和海米、蘑菇、熟胡萝卜丁、香油、盐、姜末、葱、酱油、料酒拌匀；

(2) 锅内多放油，油开后把豆腐放入炸成金黄色捞出，把炸好的豆腐切开一面，掏出里边的嫩豆腐，装上拌好的馅上屉蒸，馅熟即可取出；

(3) 用酱油、盐、汤对成红汁，浇在蒸好的豆腐上即成。

12. 三角豆腐

主料：豆腐两块，猪肉馅二两。

佐料：葱、姜末、味素、盐、熟油菜丁、酱油、淀粉各少许。

- 做法：（1）先将豆腐上屉蒸五、六分钟，取出控净水，切成三角形的薄片；
- （2）将肉馅放上味素、盐、葱、姜末拌匀，夹在豆腐片中间；
- （3）锅内多放油，把夹馅豆腐炸成金黄色捞出；
- （4）锅内放油，用油菜丁、酱油炸锅，放上半勺汤，再把炸好的豆腐放入，用淀粉勾汁，翻炒两下即可出锅。

特点：豆腐脆香，馅鲜美。

13. 三丁豆腐

主料：豆腐一块，白菜二两，青椒一两。

佐料：葱、姜末、酱油、花椒面各少许。

- 做法：（1）将豆腐、白菜、青椒切成小方丁；
- （2）锅内放油煎开，用葱、姜末炸锅，把青椒、白菜放入翻炒几下，再把豆腐、酱油、花椒面陆续放在锅里，炒好即可。

特点：经济适口。

14. 桃花豆腐

主料：豆腐两块，鸡蛋两个。

佐料：盐、酱油、葱末各少许。

- 做法：（1）把鸡蛋打在碗里调匀；
- （2）锅内放油，油热后用葱末炸锅，将豆腐放入搅碎翻炒几下，再把鸡蛋倒进锅内，加上适量的盐和酱油，炒片刻即可出锅。

特点：鲜香适口。

15. 木须豆腐

主料：豆腐两块，鸡蛋两个，黄花、木耳少许。

佐料：酱油、盐、葱花、花椒面各少许。

做法：（1）豆腐切成小方丁，鸡蛋打在碗里搅匀；

（2）锅内放油煎开，把鸡蛋倒入煎成饼，取出切成小方丁；

（3）锅中放点油，用葱花、酱油炸锅，把黄花、木耳、豆腐丁、鸡蛋丁、盐、花椒面陆续放入翻炒几下即成。

特点：此菜色佳味美。

16. 烧老豆腐

主料：豆腐三块，熟胡萝卜丝、油菜丝少许。

佐料：葱、姜末、酱油、淀粉各少许。

做法：（1）将豆腐上屉蒸半个小时，见豆腐上出现蜂窝眼时取出；

（2）锅内放油煎开，用葱、姜末炸锅，陆续把胡萝卜丝、油菜丝、酱油、盐放入翻炒几下，添半勺汤，再把豆腐放入，约烧二、三分钟，用淀粉勾芡出锅。

17. 红烧豆腐

主料：豆腐两块，熟油菜片、胡萝卜片各一两。

佐料：葱、姜末、粉面子、酱油、盐、花椒面各少许。

做法：（1）将豆腐切成一分厚、七分长、四分宽的长方块；

（2）锅内放油，用葱、姜末炸锅，将油菜片、胡萝

卜片放入炒几下，然后把酱油、花椒面放入，添上大半勺汤，放点盐，再把豆腐放入，用慢火煨三、四分钟即成。

18. 雪里蕻烧豆腐

主料：豆腐两块，雪里蕻二两。

佐料：盐、花椒面、葱花、姜末各少许。

做法：（1）豆腐切成小方丁用开水烫一下，雪里蕻用温水洗净切成碎末；

（2）锅内放油煎开，用葱、姜末、花椒面炸锅，把雪里蕻放入炒一下，再把豆腐放里面炒，放点盐，见汤干即可出锅。

特点：做法简单经济，味道适口。

19. 炸豆腐丸子

主料：豆腐三块，面粉三两。

佐料：海米、花椒面、葱、姜末、盐各少许。

做法：（1）豆腐、海米、花椒面、葱、姜末、盐、面粉放在一起拌匀做成丸子；

（2）锅内多放油，油八分热时，将丸子下锅炸成金黄色取出即可。

特点：香脆鲜美，凉吃、热吃、烧菜、余汤均可。

20. 素烧豆腐

主料：豆腐两块，冬菇、玉兰片、油菜、胡萝卜各少许。

佐料：酱油、花椒水、白糖、味素、大料、料酒、淀粉各少许。

做法：（1）把豆腐切成长方块用开水烫一下，冬菇、胡萝卜切成片；

（2）锅内放油，油热把冬菇、油菜、玉兰片、胡萝卜一齐入锅翻炒几下，加上酱油、花椒水、料酒、白糖，添点汤，接着把豆腐放入锅内；

（3）用慢火焖四、五分钟，放味素，用淀粉勾芡即可出锅。

特点：味道鲜美，可口。

21. 肉末烧豆腐

主料：猪肉馅二两，豆腐两块，玉兰片、胡萝卜、油菜少许。

佐料：葱、姜、蒜、酱油、花椒水、白糖、味素少许。

做法：（1）把豆腐切成一分厚、五分长、三分宽的长方块，用开水烫一下捞出。玉兰片、胡萝卜、油菜切成小片，葱、姜、蒜切成末；

（2）锅内放油，油热把肉馅、葱、姜、蒜先下锅炒几下，再加酱油、花椒水、白糖，添上点汤，接着把玉兰片、胡萝卜、油菜和豆腐一齐下锅，用慢火焖三、五分钟后放味素，用淀粉勾芡即可出锅。

特点：口味鲜美、香甜可口。

22. 焦溜豆腐

主料：豆腐两块，熟胡萝卜片、熟土豆片、葱、姜末各少许。

佐料：酱油、醋、糖、花椒水、淀粉各少许。

做法：（1）将豆腐切成小长方块或三角块，用油炸成金黄

色捞出；

(2) 将酱油、醋、糖、花椒水、淀粉放入碗里，添点汤对成汁；

(3) 锅内放点油，油热后把熟胡萝卜片、熟土豆片、葱、姜末放入炒几下，再把炸好的豆腐放入锅里，添上汁，翻炒几下即可出锅。

特点：外焦里嫩。

23. 虾籽烧豆腐

主料：豆腐两块，虾籽三钱，熟油菜片少许。

佐料：酱油、盐、花椒水、葱、姜末、淀粉各少许。

做法：(1) 将豆腐切成二分半的正方块，用开水烫一下，将虾籽用水洗净；

(2) 锅内放油，油热后把葱、姜末、熟油菜片放入炒一下，然后放点酱油，添点汤和盐、味素、花椒水，汤开后把虾籽、豆腐放入锅里，用慢火煨三、四分钟，再用淀粉勾汁即可出锅。

特点：味道鲜美。

24. 竹笋豆腐

主料：豆腐两块，竹笋一两，香菇、油菜各少许。

佐料：酱油、白糖、花椒水、葱末、料酒、味素、淀粉各少许。

做法：(1) 竹笋切成段，豆腐切成片，用开水烫一下；

(2) 锅内放油，油热后用葱末、香菇、油菜炸锅，加酱油、白糖、花椒水、料酒、味素，添上半勺鸡汤，烧开后把豆腐、竹笋倒入锅内烧一