

豆腐菜肴 200 种

AO • DOUFU CAIYAO • DO



金盾出版社

漫 话 豆 腐

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《草木子》、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，树立了嘉惠世人的丰功。

制作豆腐的大豆含有丰富的营养。以下是几种主要动植物蛋白食品蛋白质价(以标准蛋白质价为100时)的比较：鸡蛋为100，牛肉为83，鱼肉平均为70，稻米为67，全麦粉为53，玉米为59，大豆粉则为74。这说明大豆的蛋白质价可与鱼肉相媲美，是植物蛋白中的佼佼者。大豆蛋白属全价蛋白，其氨基酸的组成比较好，人体所必需的8种氨基酸它都有。

除蛋白质以外，大豆中含有18%左右的油脂，其绝大部分可以转移到豆制品中去。大豆油脂的亚油酸(人体必需的主要脂肪酸)比例较大，且不含胆固醇，不但有益人体神经、血管、大脑的发育生长，而且还可以预防心血管病、肥胖病等常见病发生。

大豆中也含有一些蛋白酶抑制物质、皂甙、抗维生素等成分，它们对人体健康有不良影响，但只要一经适当加热即可消除；另一方面，用大豆直接制成食品，人体对其蛋白质的消化吸收率只有65%，而制成豆腐以后，消化吸收率就可以提高到92~95%。可见，豆腐是大豆家族中于人最有益的了。

豆腐不仅是味美的食品，它还具有养生保健的作用。中医书籍记载：豆腐，味甘性凉，入脾胃大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，可用于赤眼、消渴、休痢等症，并解

硫磺、烧酒之毒。这些，都陆续为现代医学、营养学所肯定，比如，豆腐确有解酒精毒的作用；豆腐可消渴，是糖尿病人的良好食品。俗话说“青菜豆腐保平安”，这正是人们对豆腐营养保健价值的赞语。

经过千百年的演化，豆腐及其制品已经形成为中国烹饪原料中的一大类群，有着数不清的地方名特产品，可以烹制出不下万种的菜肴、小吃等食品。这是同豆腐及其制品具有广泛的可烹性分不开的。比如：它可以单独成菜，也可以作主料、辅料，或充作调料；它可作多种烹调工艺加工，切成块、片或丁……或炖、或炸、或焗……；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、包等等；它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，难怪它脍炙人口，久盛不衰了。

当今，豆腐及其制品不仅仅是国人的常用食品，它已远出国门，风靡世界了。

当美国炸鸡、牛排吸引着别国居民的时候，中国的传统食品——豆腐则以其独具的魅力进入美国市场，以其高蛋白、低脂肪、低热量、低胆固醇的突出优点而成为公认的理想食品，受到美国人的青睐。在过去十年中，美国豆腐的销量每年递增15%。1990年其豆制品销售额已突破10亿美元。1987年美国有300多家以生产豆制品为主的工厂，其中生产豆腐的就有200家之多。

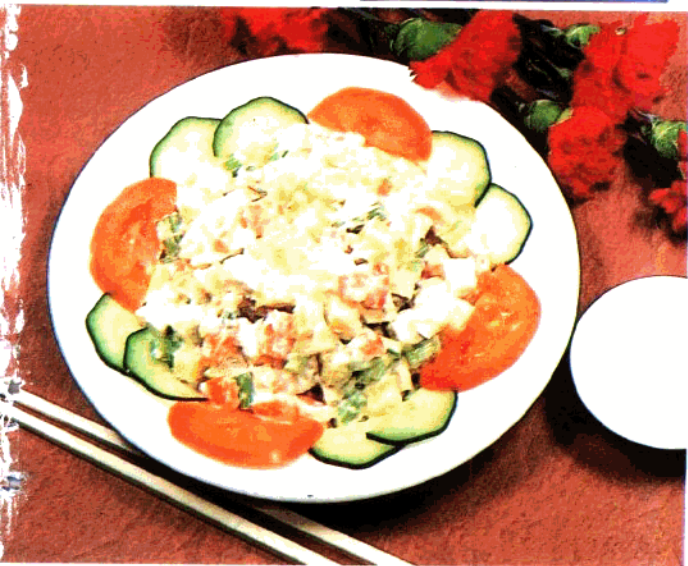
美国人喜欢在豆腐上加一些佐料，或凉拌，或热煎，或做馅，制成色香味俱佳的快餐食品。一些专营豆腐食品的快餐店，甚至有“豆腐烤鸭”和“豆腐结婚蛋糕”，以及一应俱全的豆腐婚宴。《华盛顿明星报》称，豆腐将像奶酪一样，成为美国人

最喜欢的食品之一。美国《经济展望》杂志还预言，未来的十年，最成功而又最有市场潜力的并非汽车、电视机或电子产品，而是中国的豆腐。在这股豆腐热中，美国旧金山一位豆制品专家撰写的《豆腐》一书，销量已突破 45 万册。美国农业部、科教局出版的《用简便方法生产供人食用的豆制品》一书中，首篇就介绍了中国的豆浆和豆腐。而“TOFU”（豆腐）一词已作为新的外来语被收入英语词典之中。

日本在第二次世界大战后，豆腐业在技术上和装备上发展迅速。豆腐的品种五花八门，令人目不暇接。有普通豆腐、绢滤豆腐、盒豆腐、袋豆腐、油炸豆腐、冻干豆腐，还有金黄色的橘子豆腐、鲜红色的草莓豆腐、米黄色的芝麻豆腐、碧绿色的菜汁豆腐，以及加有花生仁或米仁成分的营养豆腐，使各种营养成分得到更好的组合。销售上便利居民，无论是在超级市场，还是在夫妻小店，都能买到豆腐。尤其值得称道的是其包装材料不断更新，技术越来越先进，如无菌包装的豆腐在常温下可保存一周以上；用长效无菌纸容器包装的豆腐在常温下可保存 2 个月至半年，在 10℃ 下可保存一年。这样便可以将豆腐作长途运输，远销到欧美。

中国是豆腐的故乡，也是豆腐的生产大国。我们应当学习和借鉴国外的先进技术和经验，发挥我国的大豆资源优势 and 豆腐生产优势，进一步拓宽大豆蛋白的利用途径，大力发展大豆蛋白食品，为我国人民乃至世界各国人民提供更多更好的蛋白质。（北京食品研究所 高虹）

怪味豆腐



豆腐沙拉



芝麻菠菜
拌豆腐



枸杞拌豆腐



上：酸辣豆腐汤

下：海带豆腐汤

玛瑙拌豆腐



潮州卤水豆腐



芫荽皮蛋豆腐汤



西湖豆腐羹



粟米豆腐羹



蟹柳豆腐卷



菊花豆腐汤



发财黑蚁豆腐羹



海鲜白玉羹





上：西柠煎豆腐

下：凤眼豆腐



上：黑椒豆腐

下：脆炸豆腐球

桃仁豆腐方



紫菜豆腐蛋花汤

金鱼豆腐

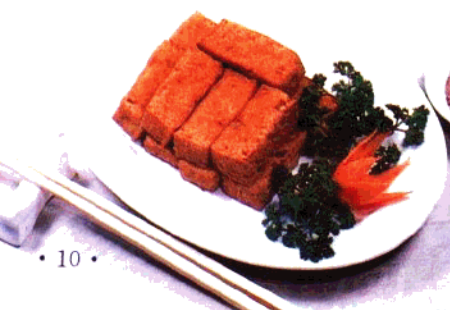




炼奶脆豆腐



纸包鸡柳豆腐



干炸豆腐



上:白菜豆腐卷
下:咸蛋豆腐饼



上:荷香麒麟蒸豆腐

下:榨菜肉丝蒸豆腐

百花酿豆腐



海棠豆腐



千岁爷豆腐

