

豆制品

DOUZHIPIN
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

豆制品美味 30 种

主编 吴 杰

编著 曹壁江 司金库 申伟东 吴昊然

施 琴 王 明 张传红

摄影 吴 杰 吴学智

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味豆制品而编写。书中精选了既具有代表性、且适宜于家庭制作的豆制品美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成品特点作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,一目了然,适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

豆制品美味 30 种/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2001.6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1500-1

I. 豆… II. 吴… III. 豆制品-菜谱
N. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第
10042 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2001 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—21000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

《豆制品美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

豆制品为中国传统食品中的一绝,它之所以受到国内外人士的普遍青睐,是由其特性决定的:其一,营养丰富,利于健康。豆制品含有丰富的蛋白质和多种维生素、多种微量元素,常食豆制品,既能强身健体,又可预防脂肪肝和各种心脑血管疾病的发生。其二,质地柔韧,制法多样。豆制品可与多种荤、素菜搭配组合,既有自身的香味,更具独一无二的吸味性,适于用各种烹饪方法成菜,而且四季皆宜。其三,物美价廉,经济实惠。豆制品虽是广大消费者公认的保健美食,但其价格便宜,花钱不多便能调剂饮食,饱享口福。

为满足众多美食爱好者的需求,本书以豆制品为主料,从全国各地不同风味的豆制品菜肴中,精选了 30 种既有特色、又很实用的美味佳肴,供大家学习制作。这些菜肴,原料普通,操作简便,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供各类餐馆、酒家和有关院校参考。

本书菜例由吴杰、吴昊然、申伟东制作。

编 者

目 录

家常豆腐	(4)	酱豆腐丝	(36)
麻婆豆腐	(6)	京酱豆腐丝	(38)
酱烧豆腐	(8)	蚝油豆泡	(40)
干烧豆腐	(10)	鱼香豆泡	(42)
锅煽豆腐	(12)	豆泡烧肥肠	(44)
鲫鱼冻豆腐	(14)	羊肉焖豆泡	(46)
鱼香豆干	(16)	沙锅辣味豆泡	
宫保豆干丁	(18)		(48)
鲫鱼豆干煲	(20)	酱汁素鸡	(50)
香干烧猪肚	(22)	辣子素鸡	(52)
油皮拌肚丝	(24)	扣肉末素鸡	(54)
香辣油皮	(26)	素鸡火腿肠	(56)
锅煽油皮卷	(28)	豉椒腐竹	(58)
尖椒干豆腐	(30)	菠萝腐竹	(60)
五香豆腐卷	(32)	铁板鱼香腐竹	
熏肉豆卷	(34)		(62)

家庭美食系列丛书

豆制品美味 30 种

主编 吴 杰

编著 曹壁江 司金库 申伟东 吴昊然

施 琴 王 明 张传红

摄影 吴 杰 吴学智

金 盾 出 版 社

前 言

《豆制品美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

豆制品为中国传统食品中的一绝,它之所以受到国内外人士的普遍青睐,是由其特性决定的:其一,营养丰富,利于健康。豆制品含有丰富的蛋白质和多种维生素、多种微量元素,常食豆制品,既能强身健体,又可预防脂肪肝和各种心脑血管疾病的发生。其二,质地柔韧,制法多样。豆制品可与多种荤、素菜搭配组合,既有自身的香味,更具独一无二的吸味性,适于用各种烹饪方法成菜,而且四季皆宜。其三,物美价廉,经济实惠。豆制品虽是广大消费者公认的保健美食,但其价格便宜,花钱不多便能调剂饮食,饱享口福。

为满足众多美食爱好者的需求,本书以豆制品为主料,从全国各地不同风味的豆制品菜肴中,精选了 30 种既有特色、又很实用的美味佳肴,供大家学习制作。这些菜肴,原料普通,操作简便,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供各类餐馆、酒家和有关院校参考。

本书菜例由吴杰、吴昊然、申伟东制作。

编 者

目 录

家常豆腐	(4)	酱豆腐丝	(36)
麻婆豆腐	(6)	京酱豆腐丝	(38)
酱烧豆腐	(8)	蚝油豆泡	(40)
干烧豆腐	(10)	鱼香豆泡	(42)
锅煽豆腐	(12)	豆泡烧肥肠	(44)
鲫鱼冻豆腐	(14)	羊肉焖豆泡	(46)
鱼香豆干	(16)	沙锅辣味豆泡	(48)
宫保豆干丁	(18)	酱汁素鸡	(50)
鲫鱼豆干煲	(20)	辣子素鸡	(52)
香干烧猪肚	(22)	扣肉末素鸡	(54)
油皮拌肚丝	(24)	素鸡火腿肠	(56)
香辣油皮	(26)	豉椒腐竹	(58)
锅煽油皮卷	(28)	菠萝腐竹	(60)
尖椒干豆腐	(30)	铁板鱼香腐竹	(62)
五香豆腐卷	(32)		
熏肉豆卷	(34)		



原料 豆腐 400 克,猪瘦肉 100 克,青蒜苗 50 克,淀粉 30 克,郫县豆瓣酱 30 克,酱油 10 克,料酒 10 克,姜丝、蒜片各 5 克,精盐 1 克,味精 2 克,肉汤 250 克,香油 15 克,油 150 克。

制作 ①将肉洗净,切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的大片。青蒜苗洗净,切成马耳朵形的片。豆瓣酱剁碎。豆腐切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片。 ②锅内加油 50 克烧热,将豆腐片摆在锅内,煎至呈浅黄色,再一边加油一边翻个面,煎至两面均呈金黄色时铲入盘内。 ③锅内另加油 50 克烧热,放入肉片

炒散，加豆瓣酱、姜丝、蒜片、料酒炒香。④加精盐、酱油、肉汤，下入豆腐片烧开，用小火煨燻入味。⑤待汤汁收浓时，加青蒜苗、味精，用水淀粉勾薄芡，淋香油，出锅装盘即成。

特点 色泽红亮，汁稠味醇，鲜香微辣，口味绝佳。此菜为川菜代表菜，也称熊掌豆腐。



本页图示说明（自上至下）

- 豆腐片煎至两面金黄
- 肉片炒散，调料炒香
- 下入豆腐片煨燻入味
- 用水淀粉勾芡

麻婆豆腐

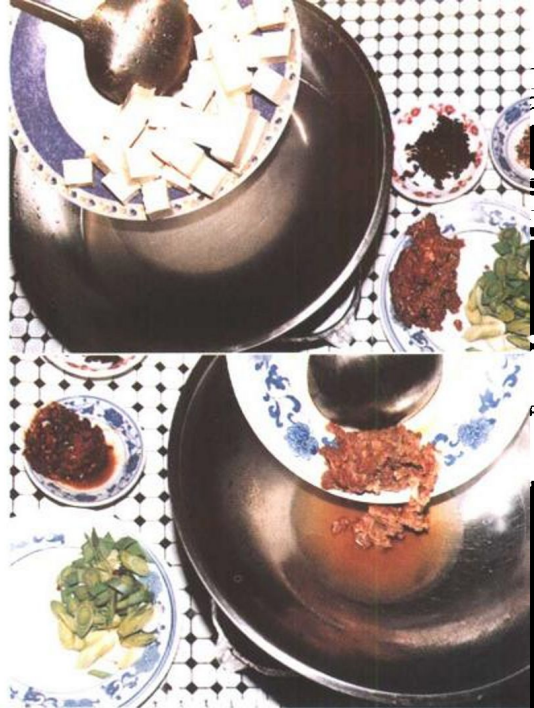


原料 豆腐 300 克,青蒜 25 克,肉末 50 克,郫县豆瓣酱 25 克,豆豉 10 克,花椒 5 克,料酒 15 克,酱油 10 克,肉汤 300 克,淀粉 20 克,味精 3 克,菜油 60 克,红油 10 克,花椒面 1 克,辣椒面 3 克,姜末、蒜末各 10 克。

制作 ①将青蒜择洗干净,斜切成厚片。豆瓣酱剁碎。豆豉剁碎。花椒切末。豆腐切成约 1.5 厘米见方的丁。②锅内加水烧开,下入豆腐丁,焯透捞出。③锅内加菜油 40 克烧热,下入肉末煸炒至酥香,下入豆瓣酱炒香,下入姜末、蒜末、豆豉炒匀,下入辣椒面、花椒面炒成红

油时,加肉汤烧开。然后,加料酒、酱油,下入豆腐丁,用小火烧透,再加味精、青蒜片,用水淀粉分两次勾芡推炒,淋入红油出锅装盘。④锅内加余下的菜油烧开,放入花椒末炸香,浇在豆腐丁上即成。

特点 麻、辣、烫、鲜、嫩,香浓味美。此菜为四川的传统名菜。



本页图示说明(自上至下)

- 豆腐丁入水焯透
- 肉末下锅煸炒
- 调料炒成红油时下入豆腐丁
- 用水淀粉勾芡推炒

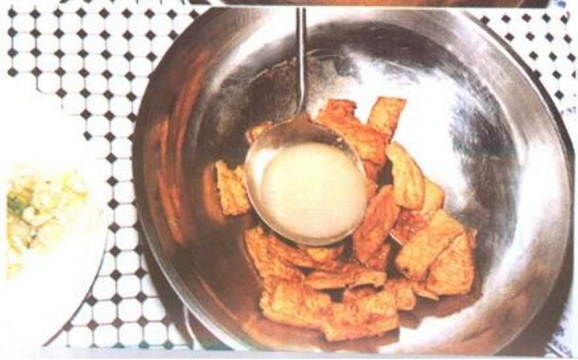
酱烧豆腐



原料 豆腐 400 克, 葱花 15 克, 姜末、蒜末各 10 克, 干酱 40 克, 鸡汤 200 克, 料酒 10 克, 酱油 8 克, 味精 2 克, 淀粉 10 克, 油 800 克, 香油 10 克, 面粉 20 克, 精盐 1 克。

制作 ①将豆腐切成长方形的厚片。 ②在豆腐片上撒上精盐和面粉。 ③锅内加油烧至七成热, 下入豆腐片, 炸至呈金黄色捞出。 ④锅内留底油 30 克, 放入姜末、蒜末炝锅, 烹入料酒、酱油, 加鸡汤、干酱炒开, 下入豆腐片, 用小火烧透入味。然后, 加味精, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘, 撒上葱花即成。

特点 色泽金红，油润软嫩，酱香浓郁。



本页图示说明（自上至下）

- 豆腐片上撒上精盐和面粉
- 炸至呈金黄色捞出
- 炒酱汁，下豆腐片
- 用水淀粉勾芡

干烧豆腐

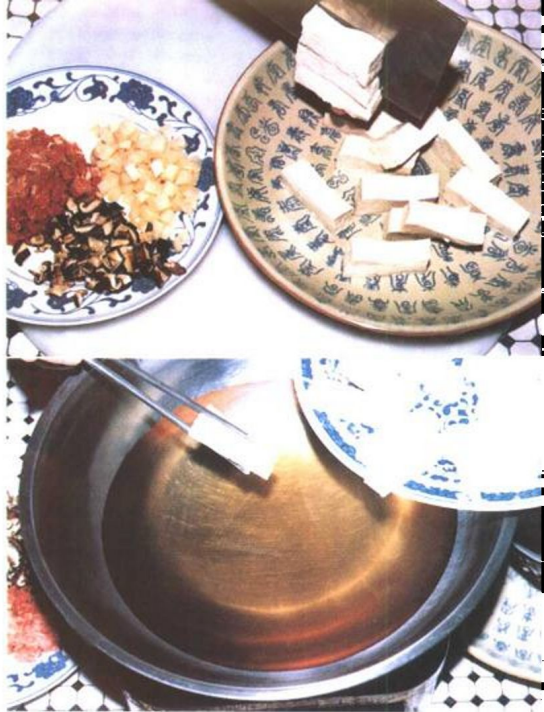


原料 豆腐 350 克,猪肉末 75 克,豆瓣酱 25 克,冬笋 25 克,水发香菇 25 克,料酒 15 克,酱油 10 克,精盐 2 克,味精 2 克,白糖 2 克,十三香粉 1 克,葱末、姜末各 10 克,肉汤 300 克,面粉 25 克,植物油 800 克,鸡油 10 克。

制作 ①将豆腐切成 4 厘米长、1.5 厘米见方的条。豆瓣酱剁碎。冬笋、香菇均洗净切成碎丁。②将植物油倒入锅内烧至七成热,豆腐条粘匀面粉后,逐条下入油中炸透,至呈金黄色略硬时倒入漏勺。③锅内留底油 50 克,放入肉末炒散,至肉色变白时,放入豆瓣酱、葱末、姜

末炒香。然后下入冬笋、香菇碎丁略炒，加料酒、酱油、十三香粉、白糖炒开，再加肉汤、精盐，下入豆腐条烧开。改小火烧透至汁浓时，加入味精，收干汤汁，淋入鸡油，出锅装盘即成。

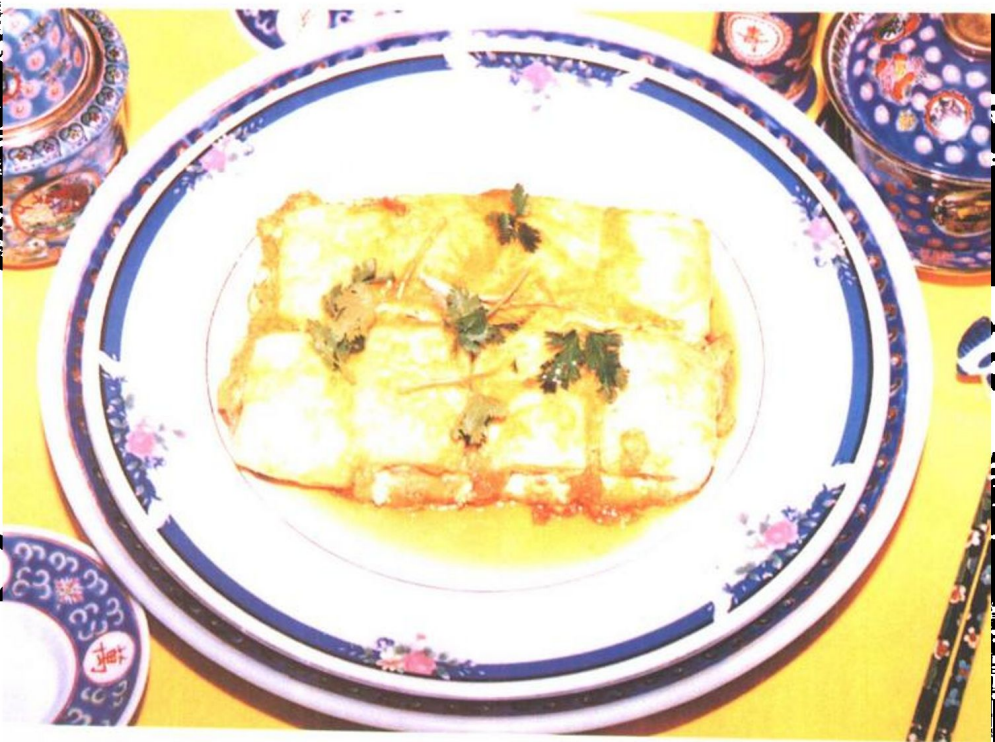
特点 色泽红润，干香醇厚，咸鲜香辣，软嫩味美。



本页图示说明（自上至下）

- 豆腐切条，配料切丁
- 豆腐逐条入油炸透
- 肉末下锅炒散
- 下料烧透至汁浓

锅塌豆腐



原料 豆腐 400 克,肉馅 100 克,葱丝、姜丝各 10 克,鸡蛋 2 个,料酒 10 克,精盐 5 克,味精 2 克,花椒水 10 克,香油 20 克,面粉 20 克,植物油 100 克,肉汤 20 克,香菜段 5 克,葱末、姜末各 5 克。

制作 ①将豆腐切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.6 厘米厚的长方片,摆入盘内,撒上精盐 1 克入味。 ②将肉馅内加精盐 2 克、味精 1 克、花椒水 5 克、料酒 5 克、葱末、姜末、香油 10 克,搅匀。然后将肉馅挤成葡萄粒大小的丸子,放在豆腐片上,再将余下的豆腐片扣在上面成豆腐