

264

# 八公山豆腐菜

商务印书馆

2.1  
4

责任编辑：吴 锋

ISBN 7-5044-0410-1/TS·66

定价：1.35元



# 八公山豆腐菜

钟玉龙 赵炳华 编著

中国商业出版社

八发山豆藤果  
钟近光 赵用华 编著

中国商业出版社出版发行  
新华书店科技发行所经销  
广益印刷厂印刷

787×1092毫米32开 2.5印张 55千字  
1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷  
印数：1—10000册 定价：1.35元  
ISBN7-5044-0410-1/TS·66

## 八公山豆腐简介

八公山位于淮南市，大小山峦四十余座，方圆二百多平方公里，淮水绕山东流。“八公山下草木皆兵”的典故，使之名扬千古。此地历来被誉为：山川壮丽，人杰地灵。

西汉时淮南王刘安，与他人曾合著《淮南子》一书，书中记载了古代淮南人民制作八公山豆腐的情景。据说，豆腐便是淮南王刘安发明的。

八公山豆腐源远流长，自淮南王刘安创制至今已有2000多年的历史。多年来，淮南人民在制作豆腐的过程中，不断总结经验，且改进制作工艺。如今，作出了洁白如玉，细嫩如脂的豆腐系列产品。其中有无瑕千张、蛋白腐竹、乳汁豆腐、可口豆干、奶质琼浆、葡萄内脂酸及多种水豆腐。制成的豆腐制品，既无北豆腐之苦味，也无南豆腐之涩味，且高蛋白，低脂肪，营养丰富。

八公山豆腐菜肴，一向享有盛名。其中，凉拌菜有“三鲜”的雅称。一是“形鲜”，取八公山嫩豆腐制作素盘，被誉为“瑶池琼玉”；二是“色鲜”，和各种鲜果拼拌，白、碧、赤三色分明，恰似“彩虹落碧盘”；三是“味鲜”，各种热制冷吃菜肴，少加些佐料，味溢满室，味道鲜美。特别值得称道的算是烧、炒、煎、贴、塌、炸、熏、煮、炖中的豆腐菜肴，更有“五味”和“三绝”的特色。“五味”，香、辛、咸、甜、酸。“三绝”，即主料经开水煮、炖，仍飘浮在水皮上而不下沉，不亚于纯蛋白，其一绝也。汤厚，呈乳白

色，如和黑龙潭中的肥王鱼炖制，能与燕窝汤争高下，是二绝也。如辅以淝河或淮河虾仁，少许玉兰丁炒制，可与海味相匹敌，其三绝也。清代大美食家袁枚说：“豆腐得味，远胜燕窝。”这话说的一点不错。

## ·序·

我国是个穷国，也是一个拥有世界五分之一人口的大国。提高人体素质，取决于充足的营养资源和科学的饮食。蛋白质是维持生命的基本营养素。作为一个肉类蛋白供应尚不弥足的国家，对豆类蛋白的开发和利用就显得更加举足轻重。

祖籍中国的豆腐，被视为“国粹”。它富含人体所需的多种营养素，可与肉类比高下，而在高蛋白、低脂肪方面又优于肉类，因此，神奇的营养之源——大豆蛋白，便备受现代营养科学的垂青。于是，豆腐在当今名声大振，风靡全球。

豆腐受宠于今，不单单因为它的古老、它的营养价值，还因为它能高、能低，老少咸宜，令人百吃不腻。它高，能高到官府、御膳身价百倍的“一品豆腐”；低，能低到旧时沿街叫卖的、二分钱一块的“臭豆腐”。当今中国豆腐菜的品种究竟有多少，我没有研究过。但这个“家族”之庞大却是无可置疑的。

我在全国转过一些地方，我的印象中，全国的豆腐要数安徽和无锡的好。我曾三上黄山，几次入皖，安徽人做豆腐菜的灵气，我是叹服的。1965年执厨，随董必武、胡志明上黄山，途经屯溪，在那里吃“霉豆腐”的情景至今难以忘怀。前年我第三次上黄山，又去寻那“霉豆腐”吃。那里的

厨师告诉我：这种豆腐现在已经没人做了。非常遗憾，“优秀的传统豆腐菜绝不应失传”，我暗自里想。

李时珍《本草纲目》中说：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”“刘安首创豆腐”的结论，当然不仅仅因为李时珍的这句话。中国自然科学学院的专家洪光住同志对此作了大量的考证，从而证实了这一结论。由此可见，淮南八公山豆腐（八公山为刘安故里），历史悠久，源远流长。这次经淮南厨师钟玉龙、赵炳华的共同努力，把这朵绽开的土生土长的“国花”——《八公山豆腐菜》，以崭新的姿色再度奉献予国人，这当是一件十分令人欣喜的事情。写此短文，以表达我的喜悦和祝贺。是为序。

特一级厨师 康辉

1989.3.10于北京

## 二

作为淮南籍的厨师，我对淮南豆腐自有一种特殊的感情。

离开家乡淮南，那已是廿多年前的事了。这么多年来，无论是在北京、天津，还是在东瀛日本、西欧德国、北欧苏联和大洋彼岸的美国，这家乡豆腐的情思却怎么也淡化不了我那浓浓的乡思。

只有在异国他乡时，我才感到“豆腐”是我们民族的骄傲。在国内我喜欢吃豆腐这自不必说，既使是在国外工作期间，我也喜欢吃豆腐。可惜的是，外国豆腐的味道吃起来总不如中国豆腐的味儿浓。泰国的豆腐吃起来没豆味儿，据说里面加了蛋清；日本的豆腐虽是纯黄豆加工的，但味道也还是不那么“地道”，而且外国的豆腐吃法比较单调，下如中

国豆腐菜烹样丰富。难怪一位西德老华侨在和我聊天时不无感慨地说：“我离开祖国多年了，就是想中国的豆腐吃。”他的“豆腐情思”，谁能说不是一种对祖国的情思呢？

在我的记忆里，家乡淮南八公山的豆腐，具有色白、细嫩、有弹性、品种多、且豆香浓郁的突出特点。钟玉龙、赵炳华合作的《八公山豆腐菜》所介绍的菜品，风味多变，高中低档齐全，一展中国豆腐菜之异彩，可喜可贺。中国的豆腐菜是一个丰富的宝库，有很大的开发潜力。

愿这本书的出版，能对家乡豆腐菜的发展和中国的豆腐菜的进一步开发，有所裨益；同时，但愿这本书能成为“中国豆腐”的使者，去与身在异国他乡的那些怀有“豆腐情思”的赤子们“欢聚”

特二级厨师 胡德海

1989.3.11于北京

# 目 录

序..... 康辉 胡德海 (1)

八公山豆腐简介..... (1)

## (一) 凉菜类

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 孔雀冷盘..... (1)   | 芹菜拌豆腐..... (4)  |
| 小葱拌豆腐..... (2)  | 凉拌豆腐..... (5)   |
| 香椿拌豆腐..... (2)  | 花生米拌豆腐..... (5) |
| 绿豆芽拌干丝..... (2) | 榨菜拌豆腐..... (5)  |
| 五彩豆腐..... (3)   | 生油拌豆腐..... (6)  |
| 熏豆腐..... (3)    | 虾油豆腐..... (6)   |
| 甜面酱拌豆腐..... (4) | 凉拌腐竹..... (7)   |
| 松花拌豆腐..... (4)  | 青椒拌干丝..... (7)  |

## (二) 热菜类

|                  |                |
|------------------|----------------|
| 寿桃豆腐..... (8)    | 虎皮豆腐..... (13) |
| 珠落玉盘..... (9)    | 清炖豆腐..... (13) |
| 荷叶豆腐..... (9)    | 清炒豆腐..... (14) |
| 软兜豆腐..... (10)   | 锅塌豆腐..... (14) |
| 叉烧豆腐..... (10)   | 红烧豆腐..... (15) |
| 油焖豆腐..... (11)   | 烧腐竹..... (15)  |
| 双鸭豆腐..... (11)   | 烧三元..... (15)  |
| 虾籽黄焖豆腐..... (12) | 黑白菜心烧冻豆腐 (16)  |

|             |        |                   |        |
|-------------|--------|-------------------|--------|
| 四季豆腐.....   | ( 16 ) | 雪月银球.....         | ( 31 ) |
| 金钱豆腐.....   | ( 17 ) | 水晶豆腐球.....        | ( 32 ) |
| 三丁豆腐.....   | ( 17 ) | 豆腐虾丸.....         | ( 32 ) |
| 鱼香豆腐.....   | ( 18 ) | 豆腐虎皮卷.....        | ( 33 ) |
| 鱼肚豆腐.....   | ( 19 ) | 柳叶豆腐卷.....        | ( 33 ) |
| 荷叶粉蒸豆腐..... | ( 19 ) | 银耳豆腐丸.....        | ( 34 ) |
| 鸡腰豆腐.....   | ( 20 ) | 焦熘豆腐丸.....        | ( 35 ) |
| 菠菜豆腐.....   | ( 20 ) | 雪花豆腐球.....        | ( 35 ) |
| 蟹粉豆腐.....   | ( 21 ) | 白汁翡翠豆腐卷... ( 36 ) |        |
| 抓炒豆腐.....   | ( 21 ) | 芝麻豆腐圆.....        | ( 36 ) |
| 肉末豆腐.....   | ( 22 ) | 桂花豆腐饼.....        | ( 37 ) |
| 青椒酿豆腐.....  | ( 22 ) | 凤尾燕窝豆腐.....       | ( 37 ) |
| 虾籽豆腐.....   | ( 23 ) | 菱花玉叠.....         | ( 38 ) |
| 番茄豆腐.....   | ( 23 ) | 炒桂花豆腐.....        | ( 39 ) |
| 生煎豆腐.....   | ( 24 ) | 裹炸豆腐.....         | ( 39 ) |
| 夹沙豆腐.....   | ( 24 ) | 浮油豆腐.....         | ( 40 ) |
| 金玉满堂.....   | ( 25 ) | 葡萄豆腐.....         | ( 40 ) |
| 鸡爪豆腐.....   | ( 25 ) | 什锦豆腐.....         | ( 41 ) |
| 干炒豆腐.....   | ( 26 ) | 葵花豆腐.....         | ( 42 ) |
| 红油豆腐.....   | ( 26 ) | 绣球豆腐.....         | ( 42 ) |
| 口蘑汁豆腐.....  | ( 26 ) | 荷花豆腐.....         | ( 43 ) |
| 冬菇煎豆腐.....  | ( 27 ) | 鸳鸯豆腐.....         | ( 43 ) |
| 牛奶炖豆腐.....  | ( 28 ) | 喜鹊豆腐.....         | ( 44 ) |
| 甲鱼烧豆腐.....  | ( 28 ) | 双喜琵琶豆腐.....       | ( 44 ) |
| 鲷豆腐.....    | ( 29 ) | 雪花豆腐.....         | ( 45 ) |
| 三鲜豆腐盒.....  | ( 30 ) | 莲蓬豆腐.....         | ( 46 ) |
| 豆腐凤尾三球..... | ( 30 ) | 蜂窝豆腐.....         | ( 46 ) |

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 燕菜豆腐..... ( 47 )    | 砂锅炖瓦排鱼豆腐 ( 52 )    |
| 樱桃豆腐..... ( 48 )    | 砂锅豆腐..... ( 52 )   |
| 蝴蝶豆腐..... ( 49 )    | 拔丝豆腐..... ( 53 )   |
| 梨花豆腐..... ( 49 )    | 拔丝葫芦豆腐..... ( 53 ) |
| 白扒豆腐..... ( 50 )    | 蜜汁豆腐..... ( 54 )   |
| 鸡汤煮干丝..... ( 50 )   | 挂霜豆腐..... ( 54 )   |
| 砂锅狮子头豆腐..... ( 51 ) | 油炸冰淇淋豆腐... ( 55 )  |

### (三) 汤 羹 类

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 豆腐银耳甜汤..... ( 56 ) | 石耳豆腐汤..... ( 60 )  |
| 炒豆腐脑..... ( 56 )   | 肥王鱼豆腐汤..... ( 61 ) |
| 开洋豆腐脑..... ( 57 )  | 豆腐菠菜汤..... ( 61 )  |
| 翡翠豆腐脑..... ( 57 )  | 荠菜豆腐汤..... ( 62 )  |
| 杏仁豆腐羹..... ( 58 )  | 肉丝豆腐汤..... ( 62 )  |
| 虾仁豆腐羹..... ( 58 )  | 泥鳅钻豆腐..... ( 63 )  |
| 清汤白玉饺..... ( 58 )  | 鲫鱼豆腐汤..... ( 63 )  |
| 燕窝煨豆腐..... ( 59 )  | 豆芽汤..... ( 64 )    |
| 珍珠豆腐汤..... ( 60 )  |                    |

|                           |
|---------------------------|
| 附录 中国八公山豆腐宴席单..... ( 65 ) |
|---------------------------|

|                 |
|-----------------|
| 编后记..... ( 68 ) |
|-----------------|

## (一) 凉 菜 类

### 孔雀冷盘

#### 原料

素火腿700克，烤鸭500克，油焖冬菇50克，熟芹菜梗三根，鞭笋100克，嫩黄瓜50克，清汁蘑菇150克，樱桃13只，青甜椒150克，青萝卜一只，鲜番茄一只，素鸡卷150克，香油适量。

#### 做法

用青萝卜刻成孔雀头一只，浸在明矾水中待用。

取长腰盆一只，把烤鸭切成粗丝在盆中铺成雀身和雀尾，成孔雀坯形。

鸡卷切成薄片，甜椒切成尾羽形，然后把鸡卷和甜椒片从雀体尾端，相互每隔一片地从雀尾贴至雀身。樱桃剖两片，每片各贴在尾羽上。蘑菇切成半圆的薄片，排贴在雀身上作羽毛。

把冬菇，鞭笋，甜椒，黄瓜修成翅羽形薄片，然后按长短相继装在雀身两侧，成两只雀翼。

素火腿刻成假山形，放在盘中一侧番茄去皮，修成牡丹花形的花瓣，拼成牡丹花插在假山上，然后在孔雀的嘴上插一支芹菜梗，另二只梗衬托牡丹花，再刷上香油即成。

## 小葱拌豆腐

### 原料

豆腐500克，小葱75克，精盐适量，香油适量。

### 做法

豆腐切成小方丁，小葱切成寸碎段，将豆腐丁和葱碎段放在碗内，淋入调好的盐水，放香油拌匀即成。

## 香椿拌豆腐

### 原料

豆腐350克，香椿50克，香油50克，盐5克，味精、油适量。

### 做法

豆腐切成丁，在开水内烫一下，捞出沥干水分。香椿加少许盐，倒在开水里，泡一下取出，切成末和豆腐丁一起放入盘内，加上香油、盐、辣椒油、味精拌均即成。

## 绿豆芽拌干丝

### 原料

五香豆腐350克，绿豆芽250克，酱油25克，香油10克，糖5克，盐、味精适量。

### 做法

豆腐干切成丝，绿豆芽去梗洗净，沥干水。锅内放入水烧沸，下入干丝再烧沸后捞出，滗去水放在碗里。绿豆芽倒

入煮干丝的锅中，水沸后立即捞出，沥去水，放入装干丝的碗中，加入香油、糖、盐、酱油、味精，拌匀即成。

## 五彩豆腐

### 原料

豆腐300克，鲜番茄丁50克，水发香菇丁25克，青豆25克，鸡蛋四个，盐5克，味精5克，猪油150克，葱花5克。

### 做法

将豆腐切成小丁，用开水氽一下，捞起沥干水。鸡蛋打散加盐、味精、番茄丁、香菇丁、青豆、豆腐拌匀。锅内放油，烧至九成熟时倒入鸡蛋、豆腐丁，用旺火速炒，撒入葱花至鸡蛋转熟包住豆腐丁时即出锅装盘。

## 熏豆腐

### 原料

豆腐500克，虾泥100克，鸡蛋一个，香菇10克，冬笋10克，火腿10克，花生油500克（实耗75克），淀粉25克，味精、料酒、盐少许，白糖、茶叶、锯末适量

### 做法

虾泥用料酒蛋清调好。豆腐塌碎，放入虾泥中，加盐、味精、淀粉拌均，再放入香菇、冬笋、火腿切成末调匀，取笼布将豆腐泥放在盘子上，上笼蒸30分钟，取出晾凉切块。用六七成熟油将豆腐炸成金黄色取出。锅内加锯末、茶叶、糖，上放熏笼架，豆腐放上，锅内烧冒烟，离火口加盖，2分钟后再把豆腐倒过来熏另一面，熏好取出晾凉即成。

## 甜面酱拌豆腐

### 原料

豆腐500克，甜面酱50克，熟豆油75克，香菜末少许，精盐适量，味精少许，葱末、姜末、蒜末少许。

### 做法

豆腐切成四方丁，用开水烫透捞出，沥干水，勺内加豆油烧热，放葱末、姜末、蒜末炆锅，倒入甜面酱炒热，晾凉，倒在豆腐上，加精盐、味精、香菜拌匀即成。

## 松花拌豆腐

### 原料

嫩豆腐500克，松花蛋4个，香油30克，精盐、味精适量，葱末、姜末少许。

### 做法

豆腐切成小方块，放在盘内。松花蛋剥壳，切成小丁，把豆腐块和松花丁放在一起，加香油、味精、精盐、搅碎拌匀。撒上葱姜末即成。

## 芹菜拌豆腐

### 原料

豆腐400克，芹菜100克，葱末、姜末、味精、香油少许，精盐适量。

### 做法

豆腐切成小方块，放入盘内，芹菜切成一分半长小段，均用开水焯一下，捞出沥干水。将芹菜段放在豆腐上，加盐、葱、姜、味精、香油即成。

## 凉拌豆腐

### 原料

豆腐500克，香油5克，酱油10克，葱花5克，虾米10克，味精、精盐适量。

### 做法

虾米用水浸透捞出沥干水。豆腐切成方块放在碗里。味精、精盐、麻油、酱油调成汁放在碗里。豆腐放在料汁中轻轻摇匀放在盘里，另取一些汁加葱花、虾米拌匀浇在豆腐上即成。

## 花生米拌豆腐干

### 原料

豆腐干350克，青椒二只，花生仁30克，菜油、酱油、麻油、醋、盐各适量。

### 做法

豆腐干切成小粒，青椒去籽切成小丁。油烧热把花生仁炸成黄色，辣椒用油码一下。把豆腐、青椒、花生仁同放盘内加入调味品即成。

## 榨菜拌豆腐

### 原料