

yes!

HAPPY
COOKING

快乐厨房

变 变 变

豆腐食材变化

家常豆腐菜

张浩明◎著





HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



家常豆腐菜

吉林科学技术出版社

作者序

相信很多主妇都有一个经验,就是平常上市场,不知道该买什么菜时,就买一块豆腐或几块豆干准没错,因为豆腐类的食材可以做出相当多变化,而任何一道菜有了它们,既营养美味又口味多样,可说是一家大小都爱吃的菜。

豆腐是黄豆制品,不仅价格便宜,吃法更是多变,而黄豆依据中医说法是一种温补性的食材,含有丰富的植物性蛋白质,是肉类摄取不足或素食者的钙质和蛋白质最佳来源。而中国的豆腐菜,在中外料理中占有很重要的地位,因为中国地大物博,各省各地的口味和烹调方式都不相同,因此衍生出各式各样的豆腐名菜,譬如百页烧排骨、炸豆腐二吃和鱼头豆腐等等,都是很家常又下饭的营养佳肴。

豆腐除了传统的嫩豆腐和老豆腐之外,还有冻豆腐、臭豆腐、豆干、百页、干丝、腐皮和腐乳等,每一种豆腐再制品,都有不同的配菜方式和烹调特性。比如冻豆腐由于孔隙较大,容易吸收汤汁,比较适合用来煮汤,而豆干口感较韧、久煮不烂,则适合烧卤,切薄片清炒及炒肉丝等,不论配饭或肚子饿时当零食都很好吃。

在本书中,我以市面上常见的各种豆腐食材,每一种多做几道配菜变化,完整介绍各类豆腐食材的制作、口感及烹调方法,同时提供我个人数十年的烹饪秘诀,希望大家对豆腐菜的烹调应用有更多的认识,一起来分享简单、美味又老少咸宜的豆腐佳肴!



台北市长青学苑烹饪老师
行天宫图书馆烹饪老师
树林妇女会烹饪老师

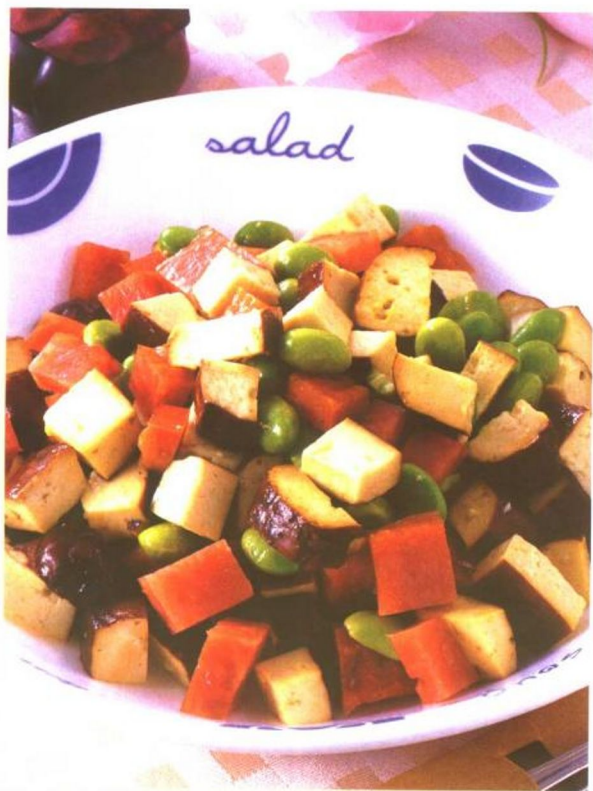
張皓明

目录

作者序 2

豆腐做菜变化多 6

豆腐食材采买诀窍 7



黄豆干

黄豆干炒蒜苗……9

鱼香豆干……11

黑豆干

黑干炒双色……13

柳丁大豆干……15

白豆干

腌肉烤豆干……17

小黄瓜拌豆干……19

五香豆干

春卷……21

干丝牛肉……23

蜜汁豆干……25

鱼浆豆干

冻拌鱼浆豆干……27

黄干丝

甜不辣炒干丝……29

黑白炒……31

碧绿花枝……33

白干丝

火腿干丝汤……35

百页

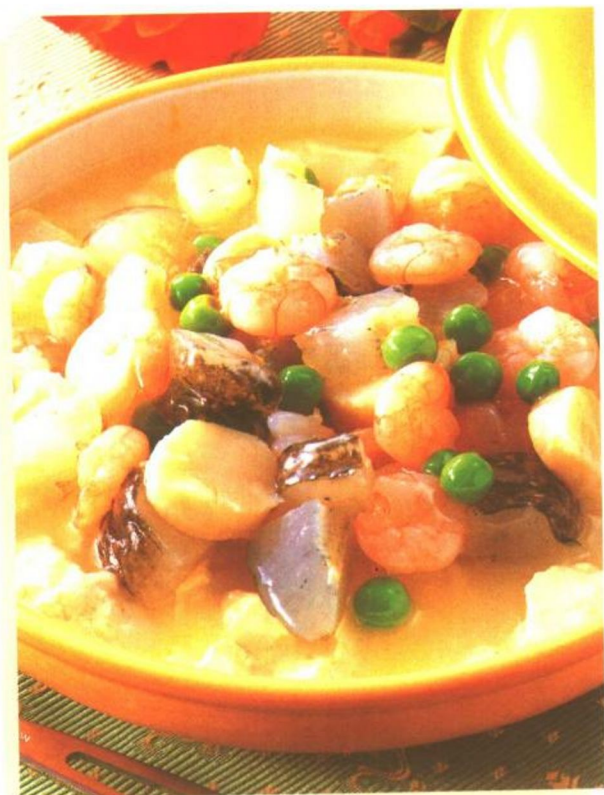
百页蒸鱼……37

百页炒蚕豆……39

百页烧排骨……41

百页结三鲜汤……43

雪菜百页……45



豆 皮

- 炸豆腐虾丸·····47
- 素方·····49
- 豆皮包鲷鱼·····51
- 八宝豆皮·····53

豆 包

- 肉丝豆包·····55
- 五彩豆包·····57

腐 竹

- 银杏肉片腐竹·····59
- 双竹炒双菇·····61
- 腐竹蛤蜊汤·····63

扁油豆腐

- 油豆腐炒青菜·····65
- 油豆腐烩白菜·····67

三角油豆腐

- 百花油豆腐·····69
- 油豆腐粉丝·····71

方形油豆腐

- 阿给·····73
- 油豆腐鸭块·····75
- 关东煮·····77

嫩豆腐

- 番茄豆腐·····79
- 海带豆腐汤·····81



传统豆腐

- 炸豆腐二吃·····83
- 海鲜豆腐羹·····85
- 水晶鱼蒸豆腐·····87
- 豆腐鸭片·····89

火锅豆腐

- 咖喱豆腐·····91
- 红糟豆腐·····93

木棉豆腐

- 豆腐鲜贝·····95
- 五彩虾仁·····97

鸡蛋豆腐

- 蟹肉豆腐·····99
- 小龙虾豆腐·····101

冻豆腐

- 黑白冻豆腐·····103
- 鲢鱼头豆腐汤·····105

百页豆腐

- 鸡片炒百页豆腐·····107
- 长长久久·····109
- 牛肉丸蒸豆腐·····111
- 百页豆腐酱汁鱼·····113

白腐乳

- 腐乳炒空心菜·····115

豆腐做菜变化多

颜色白皙滑嫩，品味清香宜人的豆腐，是中国人在饮食上最平凡却也是最伟大的发明。自问世以来，始终保持其一贯的家常食性，并且推演出为数不少的相关食材，深受广大家庭的喜爱，甚至打入国际市场，成为中国最出名的代表性食品。

◎历史悠久的传统美食

中国人是何时开始吃豆腐制品的？详细年代不可考，相传最早研磨豆浆并制成豆腐的是东汉时期的淮南王刘安。时至今日，由最基本的豆腐再加工衍生而来的产品已不计其数，如各种不同口味、颜色及外形的豆干、百页、油豆腐、豆腐乳等，各自拥有不同的风味，但均十分可口。

由于原料普通，制作简单，加上口味及口感变化十分丰富，不论是用煎、煮、炒、炸等方式烹调，都极为适合，因此，无论何种家庭，都喜欢以平价又家常的豆腐及其相关制品来制作大宴小酌时需要的佳肴。

◎一举两得的健康食品

由黄豆磨浆、凝固制成的豆腐，质感细嫩滑溜、口味清淡爽口，不但保留了黄豆本身的高量蛋白质、丰富维生素、充足的纤维质和适量植物性脂肪及糖，更由于添加了可食的熟石膏，增加了原本较缺乏的矿物质成分，使得豆腐本身及其相关制品在营养上非常完备，既能有效维持体能、供应热量，又能预防肥胖及心血管疾病的发生，并帮助消化、排泄，强壮肌肉、骨骼，实在是不可多得的健康食品。

◎豆腐家族阵容强大

豆腐家族的阵容十分强大，可说是由单一食材所建构出来的最完整食物系统。从著名的四川麻婆豆腐，大名鼎鼎的江浙雪菜百页及鸡火干丝汤，及至名满天下的上海油豆腐细粉，到台湾各地小吃店随处可见的卤豆干、臭豆腐，或是各大山产海鲜餐厅必备的炸豆腐，还有冬天吃火锅绝对少不了的火锅豆腐、木棉豆腐，甚至当点心吃的豆花和大溪豆干等，可说无处不可见豆腐制品的影子，这足以说明其普遍性与深入生活的程度了。

但是，千万别因为普遍反而忽略了它真正的价值。像这样集美味、营养、平价等众多优点于一身的豆腐制品，实在有必要让人张大眼睛好好地重新认识一下。如何吃出美味又吃得健康？请看豆腐家族如何使出浑身解数，为喜爱吃豆腐的读者们变花样吧！



豆腐食材采买诀窍

豆腐制品种类繁多,如何选购,是爱吃豆腐的朋友不能不做的功课。由于豆腐制品水分充足,在制作过程中又须维持一定的温热,容易滋生细菌,稍有不慎,品质及美味就会起变化。因此,如何采买,应从它们的外观质感与颜色气味的着手。

种 类	颜 色 气 味	外 观 质 感
豆 腐	嫩豆腐呈雪白或自然乳白,传统豆腐则呈自然乳白色,皆具光泽及清新豆香。	外观紧密细腻,形状完整,无豆渣或石膏残块。嫩豆腐多为冷藏包装,应留意保存期限,避免购买盒中充气鼓胀的产品。
鸡 蛋 豆 腐	呈自然淡雅的鹅黄色、无气味。	质地绵软具弹性。多为冷藏包装,应留意制造日期及保存期限,避免购买包装有破损的产品。
百 页 豆 腐	颜色呈雪白或浅乳白、散发清淡豆香。	形状完整,指压感觉外硬内软,表面干燥不粘滑。
百 页 (百 页 结)	颜色呈淡黄有光泽,豆香纯正,无酸味。	厚薄均匀,质地细腻柔软,以手轻拉感觉柔韧富弹性,不易破碎。百页宜选无破损、软烂,百页结则以手翻开打结处观察有无藏污纳垢即可。
白 豆 干 (白 干 丝)	颜色呈乳白或淡黄色,并有自然光泽,闻起来有淡淡豆香而无酸味。	豆干形状完整、干丝条理分明,表面均干爽不粘糊,富弹性、不会出水。
五 香 豆 干 (黄 干 丝)	颜色呈淡金黄色,并能散发自然光泽,闻起来有淡卤香,无酸味。	豆干形状完整、干丝条理分明,表面均干爽不粘糊,富弹性、不会出水。
黑 豆 干	颜色应呈深咖啡色,太黑则有添加人工染料之嫌。闻起来无酸味。	形状完整、表面干爽不粘糊,用手轻压弹性佳、不出水。
黄 豆 干	颜色鲜黄,透光会呈半透明状。	表面干爽不粘糊,质地软,但轻压有弹性、不会出水。
豆 包	颜色金黄,透光会呈半透明状。	里层微潮但不湿润,切口处可见厚薄均匀层次,以手轻压有弹性,折缝间无杂质及发霉菌斑。
腐 皮、腐 竹	颜色淡黄,表面干燥却带油亮光泽。	腐皮厚薄均匀可透光。腐竹粗细匀称透光可见如瘦肉纤维。以手触摸均感干燥清脆,经轻压或弯折就会碎断。



黄豆干炒蒜苗

口感软韧的大豆干，在热锅中炒得蒜香四溢，是极受欢迎的传统快炒佳肴。

材 料

黄豆干6块 青蒜2棵

调味料

A料：酱油1大匙

糖、盐各1/4小匙

B料：香油1/4小匙



黄豆干

黄豆干的鲜艳黄色来自于人工色素，豆干本身有种单纯的豆香，而口感特别软嫩则是其与其它豆干的最大差别，极适合以炒的方式食用。



做 法

1. 黄豆干洗净，切薄片（图1）；青蒜洗净，去根部，切斜片，分开蒜青、蒜白备用。
2. 锅中倒入2大匙油烧热，加入豆干略煎（图2），盛出，余油继续烧热，加入蒜白炒香，再加入豆干及A料炒匀，最后加入蒜青及B料略拌，盛入盘中即可端出。



1 黄豆干切成薄片。



2 豆干放入热油锅中略煎。

老师的话

新鲜黄豆干外表干爽不粘滑、质地软嫩富弹性，且闻起来有清新豆香而无酸味。选购时宜挑选颜色鲜黄、形状完整者，并以手轻压，无水分排出者为佳。



鱼香豆干

脆韧的银鱼与软嫩的豆干,在大火快炒下,交织出既清爽又丰富的香气与口感。

材 料

大黄豆干 2 块 银鱼干 120 克 红辣椒 2 个
葱 1 棵 姜 2 片 大蒜 5 粒

调味料

A 料：米酒 1 大匙

B 料：豆豉、酱油各 1 大匙
糖 1/2 小匙



做 法

1. 大黄豆干洗净,横剖成 2 片再切成丝,放入热油锅中略煎黄,盛出;银鱼干洗净,沥干水分,放入碗中,加入 A 料去除腥味备用(图 1)。
2. 姜、大蒜去皮,葱洗净、去根部,红辣椒洗净、去蒂及籽,均切末备用。
3. 锅中倒入 3 大匙油烧热,放入银鱼干炒香,加入 B 料及所有材料炒熟(图 2),盛入盘中即可端出。



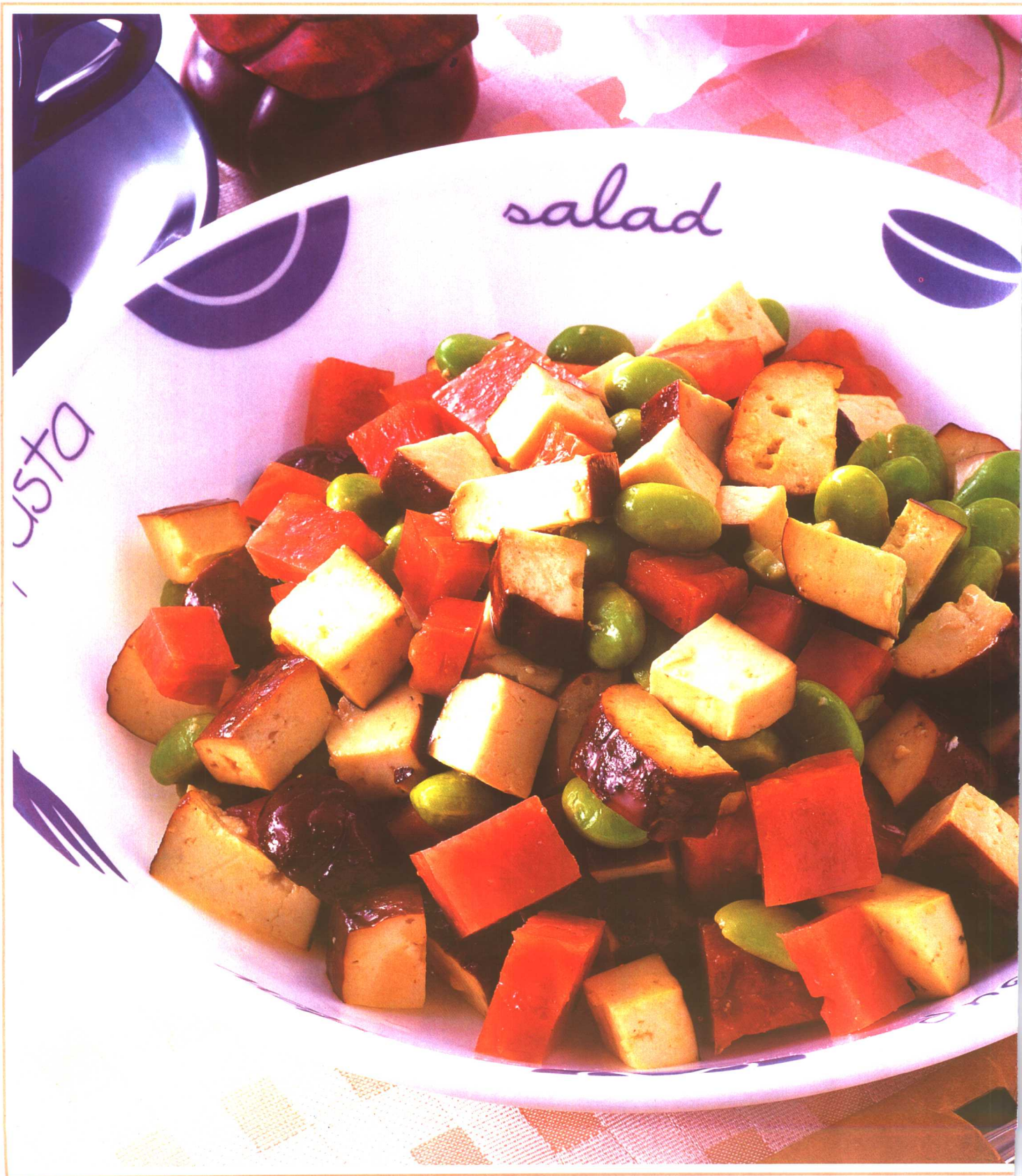
1 银鱼干泡酒去除腥味。



2 所有材料放入锅中炒熟。

老师的话

银鱼干即俗称的小鱼干,略具腥味,一般多以油炸去腥。炒食时,不妨事先以米酒浸泡,不但具有去腥功效,还有软化鱼肉的作用,炒出来的银鱼干味道亦更甘鲜可口。



黑干炒双色

洋火腿的熏香、黑豆干的淡雅、毛豆的干脆，
不仅色泽诱人，更是令人无法抗拒的美味组合。

材 料

黑大豆干 2 块 毛豆 1/2 杯

洋火腿 100 克

调味料

A 料：酱油 1.5 大匙

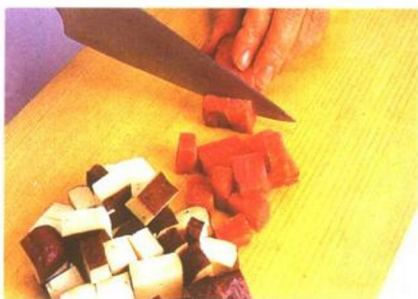
糖 1/2 小匙

水 1/2 杯

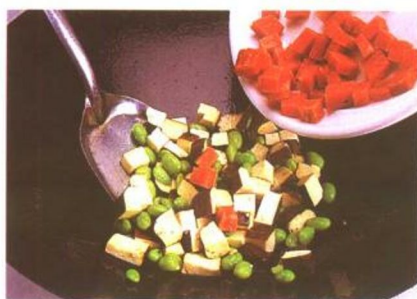


做 法

1. 黑豆干及洋火腿均洗净、切丁(图 1)；毛豆洗净，放入滚水中汆烫，捞出，沥干备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入豆干及毛豆炒匀，加入 A 料煮至汤汁收干，再加入洋火腿丁拌匀(图 2)，盛入盘中即可端出。



1 黑豆干及洋火腿均切丁。



2 洋火腿丁加入锅中炒匀。

老师的话

由于毛豆不易熟软，但黑豆干却是不宜久炒的已熟食材，所以烹调前最好先将毛豆以滚水烫熟，再下锅与豆干、火腿一起炒香即可，就不会因为与毛豆一起炒得过久，导致豆干口感变硬不好吃。

黑豆干

黑豆干是以含香料及淡味深色酱油的卤汁加以卤煮，待外表自然风干而成，质地较柔软，适合快炒或凉拌。





柳丁大豆干

清淡的黑豆干融入了卤肉香醇与橙汁的酸甜风味，地道又下饭。

材 料

黑豆干 2 块 五花肉 300 克
柳橙 1 个 葱 1 棵 姜 2 片

卤料

大料 2 粒 花椒粒 1/2 小匙
桂皮、陈皮各 20 克

调味料

A 料：酱油 1/2 杯 冰糖 1/4 杯

做 法

1. 五花肉洗净，切成块；黑豆干洗净，分切成 6 块（图 1）；葱洗净，切段；姜去皮，切片备用。
2. 柳橙连皮洗净；卤料放入纱布袋中包紧封好备用。
3. 锅中放入卤料、所有材料及 A 料略炒匀（图 2），加入 4 杯水煮开，转小火煮至五花肉及黑豆干熟软入味，盛入碗中即可端出。

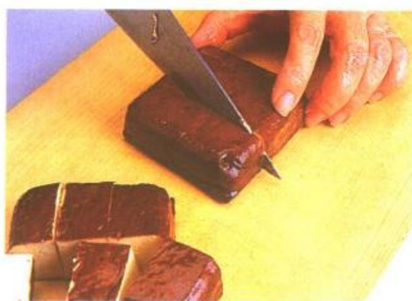


图 1 黑豆干每块分切成 6 块。



图 2 所有材料放入锅中炒匀。

老师的话

柳橙必须连皮（但要切开）放入锅中与五花肉及黑豆干同卤，做好的卤味才会带有一股柳丁皮的甘陈香气，汤汁也会因果肉的胶质溶入而更浓郁香甜。

