

健康养生素系列丛书



DouFu

百变豆腐

好吃易做 60 道豆腐佳肴

健康素

邱宝钥 著



新华出版社



Tofu

百 变 豆 腐

好吃易做 **60** 道豆腐佳肴

素食大师 **邱宝钥** 著



图书在版编目(CIP)数据

百变豆腐健康素 / 邱宝钥 著. — 北京: 新华出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5011-7806-3

I.百... II.邱... III.豆腐—菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160446 号

百变豆腐健康素

作 者: 邱宝钥

策 划: 孟 通

责任编辑: 孟 通

装帧设计: 肖 东

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhuaapub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 北京绘世朗创图文设计制作中心

印 刷: 北京京津彩印有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 7

字 数: 50 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版

印 次: 2007 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7806-3

定 价: 29.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 65473413

百变豆腐新鲜尝



拜科技发达之赐，豆腐的吃法已从传统的豆腐，至今研发出琳琅满目、种类繁多的豆腐素材。除了传统板豆腐，还有盒装豆腐、嫩豆腐、鸡蛋豆腐、百叶豆腐、有机豆腐、花生豆腐、冻豆腐……等等。每一种豆腐都有其独特的口感；不同种类的豆腐，使用不同烹调方式，无论煎、煮、炒、炸、卤、烩、炆、凉拌、清蒸，随心所欲，都能料理出千变万化的佳肴。笔者在这本食谱中，专为豆腐料理示范60道菜肴，提供大家参考，希望能对喜好豆腐料理的朋友有所帮助。

部分读者可能会在网络上，或是报张杂志、书店里经常搜寻到一些豆腐料理，但几乎都是传来传去，重复过或吃过的菜色。笔者这本豆腐料理专著则不同，其中介绍的多种菜色，绝对是多数人意想不到，更多是第一次看到的豆腐佳肴美饌。

如果您已经食欲大动，现在就进去“尝鲜”吧。

在此也特别提醒大家，购买豆腐必须注意的一些常识，豆腐本身颜色略带黄色，如果色泽过白，则有可能增添漂白剂或者双氧水。如果您怕添加了漂白剂或双氧水，最好不要直接凉拌食用，先用盐水入锅煮过，不可盖锅盖，才能使漂白剂或双氧水挥发，煮至5分钟后，再来烹调，这时您会发现经处理后的豆腐有一股很香的豆香味，烹调后的口感更棒喔！

此外，豆腐含有丰富蛋白质，且含水量很高，易遭污染，滋生细菌，很容易腐坏，故保存时要特别注意才行。虽然冰箱可保存食物，但不一定是最安全的地方，最好当日购买当日食用完毕，才能确保豆腐的新鲜度。

豆腐物美价廉，营养价值高，可以做出不同的菜色变化，尤其含有异黄酮素具有抗癌效果，多吃豆腐可预防癌症、有益健康。希望笔者这本书可以为喜爱豆腐的朋友带来烹调变化乐趣与健康快乐。

邱寶劍



Tofu

CONTENTS

序言一百变豆腐新鲜尝.....3

豆腐从哪来?.....6

吃豆腐的好处与禁忌.....7

如何挑选好豆腐?.....8

怎样保存豆腐?.....9

在家自己做豆腐.....10

豆腐美味大变身—自制豆腐乳.....11

香椿豆腐.....12

豆腐盒子.....14

西红柿炒豆腐.....16

清高气自隐.....17

酸辣豆腐羹.....18

烧酿豆腐块.....20

麒麟豆腐.....22

烧麻辣豆腐.....24

皮蛋豆腐.....26

卤五香豆腐.....27

炸素蚶仔酥.....28

麻婆豆腐.....30

烧树子豆腐.....32

宫保豆腐.....34

雪里蕻烧豆腐.....36

千层香菇.....37

凤凰豆腐卷.....38



吉祥如意卷·····40
八宝扒豆腐·····42
清蒸豆腐夹子·····44
焗烤豆腐·····46
油淋豆腐片·····47
家常豆腐·····48
炸豆腐丸子·····50
千层高丽菜·····52
清蒸白玉佛手·····54
一帆风顺·····56
蒸豆腐苦瓜盅·····57
煎麻香豆腐摆·····58
三色绣球·····60
东坡素肉·····62
卤泰式臭豆腐·····64
蒸豆腐黄瓜块·····66
豆腐火锅·····67
百年好合·····68
炸九层塔豆腐条·····70
香橙豆腐·····72
义式豆腐·····74
豆腐沙拉饼·····76
素食阿给·····77
茶树菇烧豆腐·····78
焦溜豆腐·····80

秋意桂花香·····82
芙蓉玉锦·····84
三杯豆腐·····86
香妃豆腐盅·····88
烩什锦豆腐丸子·····90
咖哩豆腐·····91
洛神之恋·····92
才子佳人·····94
吉祥团圆锅·····96
百里香焗豆腐·····98
粉蒸豆腐·····100
乳汁香鱼·····101
乳香素鱼·····102
乳香素鳗·····104
乳香素摆骨·····106
乳香豆皮卷·····108
煎芹菜豆渣·····110
豆渣方块酥·····111



豆腐从哪来？

中国是豆腐的故乡，但究竟何时开始有豆腐呢？有几种说法，大部分人认为是从西汉高祖刘邦之孙——刘安时开始的，距今大约两千多年。淮南王刘安(公元前179~122)是中国西汉思想家、文学家，善文辞，曾招宾客数千人编成《淮南子》，为人好道，他为求长生不老之药，广招方术之士数千人，最有名者为苏非等8人，号称八公；他们常聚在楚山谈仙论道、著书炼丹，在炼丹中欲以黄豆汁培育豆苗，却无意将豆汁与石膏混合，竟成了鲜美滑嫩的豆腐。

另有一说是，刘安的母亲喜欢吃黄豆，有一天母亲卧病在床，淮南王刘安差人将黄豆磨成粉，加水熬成汤让母亲饮用，还特别加了盐巴调味，当时并不知道会因此结块，这是豆腐最早的样子，从此之后，豆腐的制作方法流传到民间。

还有一个民间流传关于豆腐起源的故事。有一家三口，住着一对夫妻和老母亲，婆婆对待媳妇并不好，连普通的豆浆都不给媳妇喝，有一天，婆婆要出远门两三天，当婆婆才踏出门，媳妇就满心高兴地磨豆子、煮豆浆，那知正当豆浆滚开，媳妇要舀出饮用时，院子外传来脚步声，媳妇以为是婆婆回来，急忙就把豆浆倒在灶旁的坛子里，结果是丈夫回家，马上喜孜孜的带丈夫一起要喝豆浆，那知打开坛子一看，居然成了凝结的雪白块，原来坛子曾用来泡过酸菜，里面还有一些汤汁，因此豆浆倒入就凝结起来，味道吃起来很好，就取名为“逗夫”。

虽然有许多有趣的豆腐故事，但在1960年河南省密县挖掘出来的打虎亭东汉汉墓，里面发现豆腐作坊图石刻画像，确切证实了汉朝就已经开始制作豆腐。

可是大家知道吗，豆腐不是一开始就称为“豆腐”。古人称大豆为菽，所以豆腐就有“戎菽”、“菽乳”或“黎祁”之名，也有“来其”、“甘旨”、“无骨肉”、“小宰羊”等别名，名称相当多。而在六十几年前，豆腐更被称为“田里的牛肉”，主要是因为它被民间视为高经济价值的营养食物。由此可见，豆腐这么小小的食材，它的影响是多地的深！

吃豆腐的好处与禁忌

食用豆腐的好处到底有哪些，您知道吗？当您想要吃它的时候，除了美味之外，它对我们人体有什么益处呢？有哪些人不适合吃呢？

豆腐主要由黄豆制成，是属于低卡路里高经济价值食物，其饱和脂肪完全不含胆固醇，而且黄豆本身含有异黄酮，可以有效降低血中胆固醇，男性食用更可减少罹患摄护腺癌的几率。经由石膏制成传统板豆腐之后，更富有大量钙质，适当地摄取，有益骨骼强化，人体神经、血管、大脑的发育生长及预防心血管疾病、肥胖病的发生。豆腐还含有皮肤美容效果的维生素B6及E，亦含有大量的植物性雌激素，妇女于更年期食用，可减轻潮红发热、发汗等不适症状，食用天然的植物性雌激素不会增加乳癌、子宫癌等癌症的罹患率，甚至根据研究报告显示，大量食用植物性雌激素的人，罹患乳癌的机率较低。

豆腐在二次大战时被誉为“田里的牛肉”，便是因其营养价值高，一直以来是许多素食者的最爱。它胜于牛肉的是其低脂肪、低热量、低胆固醇的优点，特别受到美国人的青睐，成为最喜欢的食品之一。近年来禽流感、狂牛症等疾病肆虐全球，时常有灾情报道而造成人心惶惶，对于肉类食品避之唯恐不及。所以在这里，建议读者朋友可用豆腐取代肉类食品，不但可避免隐藏于肉类中的病菌及长期食用肉类容易造成慢性疾病，亦可利用豆腐的高营养价值的特性达到养生保健的目的。

传统豆腐的凝固剂是石膏(硫酸钙)或苦汁(氯化镁及氯化钙)，将它们加到黄豆汁中制造成豆腐，所以在食用时，需避免豆腐与菠菜共煮，以免产生草酸钙，导致结石。另外，胆、肾结石者，尽量不要食用传统板豆腐，可改食盒装豆腐，因为盒装豆腐是以葡萄糖酸类脂(GDL)做为凝固剂，使蛋白质产生酸凝固，因此没有含钙，结石者可以放心食用。

对于痛风及结石病人是否能够食用豆腐？根据研究指出，豆腐的制造过程中已将黄豆的普林稀释，因此豆腐内的普林量有限，对病情的影响不大。痛风及结石的病人于病情稳定时，可适当摄取。

豆腐是优质的食品，好处多，亦可延年益寿，大家赶紧来品尝吧！

Tofu

如何挑选好豆腐？

豆腐一般分成传统豆腐及盒装豆腐两大类，在购买时有一些重点需要是注意的，因为挑到一块好豆腐，您美味的料理就成功了一半呢！

传统豆腐：一般有板豆腐、臭豆腐、冷冻豆腐、百叶豆腐、油豆腐、油炸豆腐等等种类，而且大都是在传统市场贩卖。在购买这些类豆腐时，需要注意：

1. 豆腐本身有微黄色，需观察豆腐的颜色不可太白，若色泽过于死白，表示添加漂白剂，则不宜购买。
2. 用手触摸豆腐本身是否有黏腻现象，若有黏腻则表示豆腐不新鲜，不宜购买。
3. 豆腐本身具有豆香味，购买时若有闻到酸味，则表示豆腐已经腐败，不宜购买。
4. 挑选豆腐以当天制造的豆腐为佳。
5. 冻豆腐及百页豆腐购买时必须是冷冻状态，否则容易购买到败坏的产品。
6. 油炸类的豆腐购买时要注意是否有油臭味，若有异味表示不新鲜，则不宜购买。

盒装豆腐：一般有嫩豆腐、家常豆腐、有机豆腐、鸡蛋豆腐等等种类，这些产品在市面上的购买点较多，像传统市场及超市都有贩卖。购买时需注意以下事项：

1. 豆腐是否保存于冷藏柜里。
2. 这类豆腐都是真空包装，所以它的包装是否完全密封，或者外壳凸起、损坏等现象，在采买时都必须仔细检查。
3. 制造日期、保存期限、内容物标示、厂商营业登记、制造地址、消费者联络电话是否标示清楚，大家要睁大眼睛仔细瞧瞧。

挑选新鲜的豆腐，只要掌握好上面的基本要点，我想对喜爱美食的人就是一种幸福喔！

怎样保存豆腐？

豆腐买回来后，如果不是马上现煮，您知道要怎么保存它，不会腐坏吗？味道不会走味吗？这里提供大家几个要点，让您能将豆腐保存好，能够在食用时，尝到最新鲜的口感。

1. 传统豆腐较容易腐败，您购买回家后，应立即以保鲜盒保存于冷藏室，要烹调时再取出，而且最好在购买当天食用完毕；若未能当天吃完，豆腐在买回家后，先用盐水煮5分钟，待冷却后，再用保鲜盒保存于冷藏室。现在的豆腐大都是大量制造，厂商为了保持不易败坏，在制造豆腐的过程中都添加了双氧水，虽然双氧水是合法添加物，但是不可以残留在食材中；而豆腐是含水量高的食材，所以多少都会残留双氧水，而双氧水经过盐水加热处理后会挥发掉，为了大家的健康，建议您，豆腐买回家后，最好都能够不盖锅盖，以盐水煮5分钟挥发掉豆腐中残留的双氧水，这些经过处理后的豆腐，自然会散发出大豆的香味，烹调后口感更佳。
2. 豆腐要烹煮前再从冰箱拿出来，最好拿出不要超过4小时就烹煮掉，而且最好一次拿出来就食用完毕。
3. 传统豆腐如果不是要一次吃完，请买回后就分装，这样要吃的分量拿出来使用，其他仍冰存，就不会因为拿进拿出冰箱而容易滋生细菌，加速腐坏。
4. 盒装豆腐较传统豆腐容易保存，购买回家后，亦需放入冷藏室保存，在保存期限内食用完毕即可。
5. 冻豆腐及百页豆腐则保存于冷冻库，但是冷冻库不是保险箱，还是要尽早食用完毕。

其实，新鲜食材最好当天就食用完毕，但是因为上班族的时间有限，所以要把食材保存好，才能品尝到新鲜的美味料理！

在家自己做豆腐

传统豆腐制作起来很麻烦，是先将黄豆泡水后，经研磨成豆浆、煮沸、沥掉豆渣，在豆浆中加入盐露(氯化镁及氯化钙)，或者熟石膏(硫酸钙)后，装入垫布的木箱容器压干后完成。虽然制作豆腐很麻烦，不过您也可以在家动手试试看，虽然口感不像传统板豆腐那样，但是却是嫩豆腐的美味唷！

材料 黄豆 100 公克、水 200cc、蒟蒻果冻粉 10 公克

做法

1.

黄豆先用水浸泡一个晚上(图 1)。

2.

泡好倒入果汁机中，搅打 10 分钟后(图 2)，倒入深锅里，用小火慢煮至滚。

3.

把豆腐渣过滤(图 3)，豆乳再回锅内小火煮滚。

4.

蒟蒻用适量的水调匀，再慢慢倒入煮滚的豆乳中搅拌均匀(图 4)。

5.

倒入容器待冷成型(图 5)。



主厨贴心小提示

煮豆乳时，火不能太大，不然锅底会烧焦，豆乳亦会因火太大而溢出。豆腐制成后，冷藏过更好吃。

Tofu





香椿豆腐

材 料

鸡蛋豆腐 1 块、香椿酱 1 小匙

调味料

香菇素蚝油 1 小匙

做法

1.

鸡蛋豆腐切片，用少许油煎至两面金黄，取出盛盘。

2.

锅子放少许油，倒入香椿酱炒香，再加入香菇素蚝油、水少许一起煮沸，煮成香椿酱汁。

3.

将香椿酱汁淋在煎好的豆腐上即可。



煎豆腐时，要先烧干锅子，抹上少许油再煎，这样才不会黏锅，而且豆腐贴锅处容易焦黄，口感较佳；油放得越少煎得越不黏锅。

Tofu





豆腐盒子

材 料

传统豆腐1块、香菇3朵、荸荠10个、胡萝卜半条、芹菜2棵

调味料

盐1小匙、胡椒粉1小匙、太白粉水少许

做法

1.

豆腐切成4等份待用。

2.

香菇用水泡软后挤干水分，切末；荸荠、胡萝卜分别去皮、洗净后切细末；芹菜摘掉叶子，洗净，切细末备用。


3.

起油锅，烧热炸油，放入豆腐块，炸至金黄色后捞起，用小刀沿着豆腐块一面的边缘轻轻割正方形，再把豆腐表面割好的薄皮用牙签慢慢卷起，然后将豆腐块内的豆腐挖空，做成盒子状。

4.

把挖出的豆腐与切细末的材料及盐、胡椒粉一起搅拌均匀做成馅料，然后填入豆腐盒子中塞满，全部完成后移入事先烧开水的蒸锅里，用中小火蒸20分钟，取出，把滗出来的汤汁用太白粉水勾成薄芡，淋在豆腐盒子上即可。

主厨贴心小提示



怕芹菜变黄时，豆腐盒子填好馅料先蒸15分钟，取出，然后在表面铺上少许芹菜末，再回锅蒸5分钟，这样就可以避免了。

