



布衣餐飲叢書

四川旅遊美食系列

龔 芬 編著

樂山

LESHAN XIBA DOUFU

西霸豆腐



四川人民出版社

二乐山西霸豆腐二

主	编	某
王胜武	龚芬	品制作
祝伟	刘忠林	魏恩慧

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四川旅游膳食/王胜武主编

—成都: 四川人民出版社, 2003.10

ISBN 7-220-06550-7

I. 四... II. 王... III. ①旅游指南—四川省②菜谱—四川省 IV. ①K928.9 ②TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第089117号

乐山西霸豆腐

责任编辑: 秦蜀鄂

封面设计: 韩健勇

摄影: 汪青玉

责任校对: 李小兵

版式设计: 何东琳 王胜武

出版发行: 四川人民出版社·成都·盐道街3号

经销: 新华书店

制作: 成都市新翼制版输出中心

印刷: 成都市海翔印务有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 4

字数: 70千

版次: 2003年10月成都第一版

印次: 2003年10月成都第一次印刷

印数: 1-10000册

书号: ISBN 7-220-06550-7/G · 1328

定价: 全套定价75.00元

■ 版权所有·违者必究

■ 本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换

布衣餐饮丛书在手尽览川菜风云
川菜大师名师下厨烹调幸福滋味

布衣餐饮丛书编委会

顾问：魏明伦 史正夏

主任：何 农

副主任：胡志強 何 学 苏一祥

编 委：（按姓氏笔画为序）

尹华林 王胜武 王 锋

刘明友 张 刚 陈天应

陈 伟 陈 海 杨强莎

郭安峰 夏堪豫 曹明亮

黄 檠 葛林红 韩 峰

蓝文其

在中国旅游，如果不到四川那将是件憾事。这里秀美神奇的自然风光，浓郁奇特的民族风情，注定让来过的人们无法忘怀。更令人神往或回味的，还有那清鲜醇浓、麻辣兼备的川菜，与秀、幽、险、奇的四川风景叠印在一起，百般撩人。

随着社会文明的不断进步和人民生活水平的不断提高，旅游与美食仿佛成了一对孪生姐妹，有着无法割舍的联系。旅游带动了美食，美食衬托了旅游。天府之国，沃野千里，江河纵横，“一方水土养一方人”，特殊的地理与物产优势及习俗，造就了很多独具特色的佳肴美味。游览过秀甲天下的峨眉山和幽古清雅的青城山的人们，肯定忘不了那里烟香浓郁的老腊肉；到过九寨沟和黄龙，你肯定会经常回味那里粗犷豪放的藏式餐饮；参观完巍峨雄伟的剑门关和乐山大佛，你肯定会去慕名品尝一下那里声名远播、白嫩绵软的剑门豆腐和西霸豆腐；而畅游完苍翠壮观的蜀南竹海，你肯定又会为以竹作料、变化无穷的全竹宴惊叹不已……秀、幽、险、奇的巴山蜀水会令你神往，千姿百态的风味菜肴则会让你陶醉。

本丛书要介绍的，是与旅游联系越来越密切的、川菜中的几朵奇葩——乐山西霸豆腐、剑门豆腐及宜宾全竹宴。

西霸豆腐源自乐山西坝豆腐。关于西坝豆腐的来历，传说很多，其中有两种传说颇具代表性：一说西坝豆腐乃唐开元初修乐山大佛时一位自乐山西坝场（今西溶镇）出家的僧人所创，一说是西坝场一杨姓人家流传至今的。不管如何起源，西坝豆腐从选料取水、泡豆的水温和时间、豆浆的磨制、熬豆浆的火候及点制，再到豆腐的烹制调配，已经形成一套完整的、独具特色的工艺流程。西坝豆腐洁白细嫩，绵软爽口，色、香、味、形俱佳，集麻、辣、烫、鲜为一体，早已享誉中外。乐山龚氏西霸豆腐大酒店，是西坝豆腐文化的集大成者，古老的西坝豆腐文化在这里积淀下来，得到了继承和发展。该酒店在保留当年西坝豆腐制作工艺的基础上，推陈出新，制作出的豆腐品种已达400多种，光常食品种就达100多种，使人观之饱眼福，食之饱口福。本丛书《西霸豆腐》分册收录的，正是该酒店代表性的精品之作。

除乐山西霸豆腐外，本丛书还向读者隆重推出了有着浓厚

历史文化特色的川中另一特色菜肴——剑门豆腐。相传豆腐制作自西汉始，先在安徽、湖北一些州郡的豪门贵府中流行，后流传到汉水、淮河一带，三国蜀汉时期，安徽、湖北一带的兵卒随刘备入蜀，将豆腐制作的技术带进了蜀川。当时，剑门关是“六出祁山”、“九伐中原”的重要军旅通道，数十万蜀军征战往返于此，军内普遍制作豆腐，当地百姓也家家遍种黄豆，做豆腐以健养兵士，以豆渣饱喂军马，剑门豆腐由此名声大震，广为传播。如今的剑门关，古风依旧，户户种植大豆，数十家豆腐作坊昼夜加工，百余家饭店店经营，剑门豆腐已成天下雄关一道靓丽的风景。

竹是重要的经济植物。四川产竹得天独厚，种植面积、竹子品种均居全国首位。四川竹子多，又数以宜宾为中心的蜀南一带的竹子最为茂密。有竹即有美食。到蜀南旅游，进川菜馆点菜，满篇菜谱均有竹的身影。竹笋是蔬中第一佳品，被誉为“蔬中熊掌”，家常便菜、山珍海味、荤素咸甜，几乎无菜不可配，男女老少、僧儒墨道、满汉蒙回，无人不爱食。到四川旅游，不能不去蜀南竹海，到了竹海，不能不食竹肴。本丛书中《蜀南全竹宴》分册所收录的，是宜宾惟一四星级酒店——华荣酒店高级厨师精心制作的全竹菜品，名目繁多，让人眼花缭乱，色香味形俱佳，令人叹为观止。

这些年来，有关川菜烹饪的书籍种类繁多，而将川菜中一些地域色彩极浓的特色菜肴编辑成书，推荐给烹饪爱好者和厨师，却还是一种尝试。美丽富饶的天府之国的人们，凭借着丰富的物产和山川的灵秀之气，创造出了无数的佳肴美味，继承它，发展它，将其推向一个更新的高度，同时促进四川旅游业更快更好的发展，这是我们的职责和义务，也是我们编辑此书的目的。本丛书在组稿过程中，得到了乐山龚氏西霸豆腐大酒店、剑阁县剑门关镇帅府大酒店、宜宾华荣酒店、宜宾日报社、宜宾市烹饪协会等单位的鼎力相助，在此我们表示诚挚的谢意。由于时间仓促，加之水平有限，成书错误或疏漏之处难免，还请读者海涵。

编者

2003年10月于成都

小葱拌豆腐·····	1
菊花豆腐·····	2
珙桐豆腐·····	3
雪衣豆腐·····	4
箱箱豆腐·····	5
雪花豆腐·····	6
白油豆腐·····	7
鱼香豆腐·····	8
麻婆豆腐·····	9
黄焖豆腐·····	10
怀胎豆腐·····	11
翡翠豆腐·····	12
三鲜豆腐·····	13
五丁豆腐·····	14
酥芙蓉豆腐·····	15
外婆豆腐·····	16
鸡抓豆腐·····	17
排骨豆腐·····	18



盖碗豆腐·····	19
崩山豆腐·····	20
熊掌豆腐·····	21
脆皮豆腐·····	22
响铃豆腐·····	23
虾仁豆腐·····	24
醉豆腐·····	25
水浒豆腐·····	26
无影豆腐·····	27
葵花豆腐·····	28
葡萄豆腐·····	29
桂花豆腐·····	30
太极豆腐·····	31
绣球豆腐·····	32
锅贴豆腐·····	33



夹心豆腐·····	34
皮蛋豆腐·····	35
干妈豆腐·····	36

苦瓜酿豆腐..... 37

金钱豆腐..... 38

竹荪酿豆腐..... 39

富贵豆腐..... 40

鲍鱼豆腐..... 41

韭花豆腐..... 42

龙眼豆腐..... 43

果味豆腐..... 44

霸王豆腐..... 45

宫保豆腐..... 46

烧白豆腐..... 47



素鱼豆腐..... 48

口袋豆腐..... 49

蟹黄豆腐..... 50

灯笼豆腐..... 51

辣酱鲫鱼豆腐..... 52

回锅素豆腐..... 53

芙蓉豆腐..... 54

藿香黄腊丁豆腐..... 55



五彩豆腐..... 56

家常豆腐..... 57

腊梅豆腐..... 58

怪味豆腐..... 59

什锦豆腐..... 60

锅巴豆腐..... 61

御扇豆腐..... 62

鱼烧豆腐..... 63

雀巢豆腐..... 64



罐蒸豆腐..... 65



枇杷豆腐..... 66

如意豆腐..... 67

香蕉豆腐..... 68

茄夹豆腐..... 69

玉珠豆腐..... 70

青椒拌豆腐..... 71

乡村豆腐..... 72

山珍豆腐..... 73

滑蛋豆腐..... 74

琵琶豆腐..... 75



龙井豆腐..... 76

海味豆腐..... 77

雪松豆腐..... 78

鲢鱼豆腐..... 79

芝麻豆腐..... 80

串烤豆腐..... 81

麻辣豆腐..... 82

瓜盅豆腐..... 83

一品豆腐..... 84

锅塌豆腐..... 85



仙灵豆腐..... 86

孔雀豆腐..... 87

百花豆腐..... 88

珍珠豆腐..... 89

花仁豆腐..... 90

椿芽豆腐卷..... 91

三丝腐竹卷..... 92

鱼香素排..... 93

花仁腐排..... 94

虾仁豆腐盅..... 95

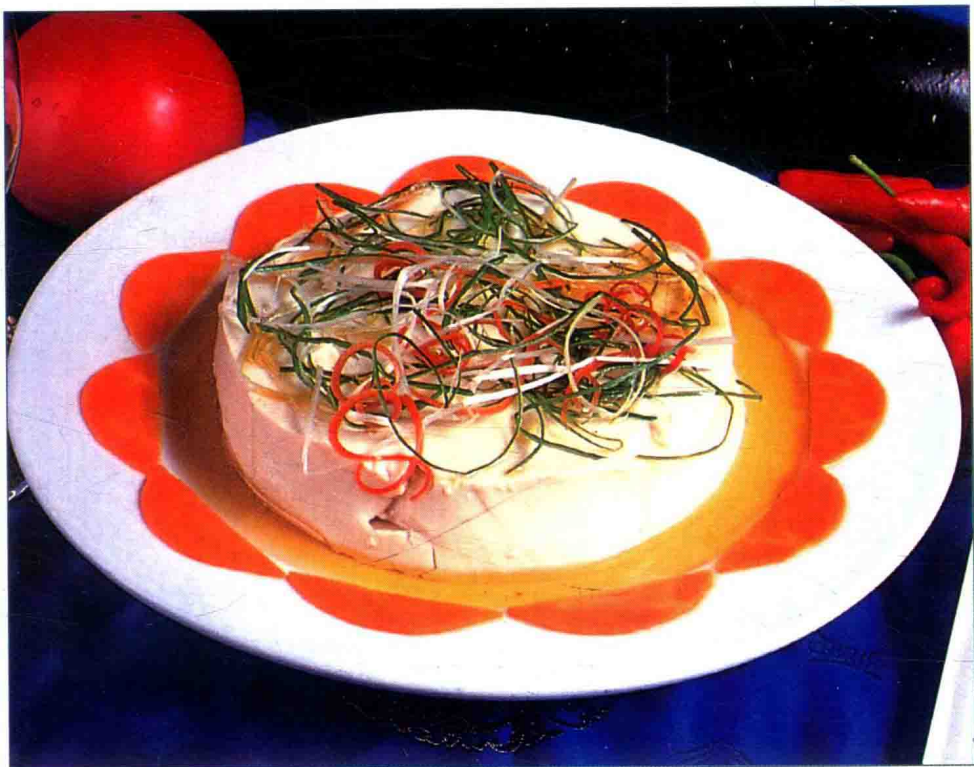
凤尾豆腐虾·····	96
百花江团·····	97
肥肠豆腐煲·····	98
牛腩豆腐煲·····	99
西霸豆腐乳·····	100
豆腐瓜盒·····	101
夹丝豆腐干·····	102
串串豆腐干·····	103
五香豆腐干·····	104
珍珠豆腐羹·····	105
罐罐豆花·····	106
过江豆花·····	107



鸡丝豆花·····	108
鳗鲡豆花·····	109
豆花鸡·····	110
鸡肾豆花·····	111
豆花鱼·····	112
鱼头豆腐汤·····	113

紫菜豆腐汤·····	114
竹荪豆腐汤·····	115
豆腐丸子汤·····	116
三明治豆腐·····	117
鱼香千层腐·····	118





【小葱拌豆腐】

小葱拌豆腐是过去民间居家过日子的小菜，其用料不繁，制作简单，滋味鲜美，为百姓常食的菜。今厨师将其大胆进行一番改进，令其以新的形象走上餐厅酒楼。成菜形色美观，豆腐细嫩，咸鲜爽口。

原料：

嫩豆腐、小葱丝、精盐、味精、香油各适量。

制作程序：

1. 豆腐去皮，用刀改成圆形，摆入盘中。2. 用盐、味精、香油调成味汁，淋于豆腐上，再撒上葱丝即成。

操作要领：

一定要用新鲜嫩的豆腐。形状要美观。

营养特点：

豆腐含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B、维生素C、铁、钙、磷等成分。其性味甘凉，有清热解毒、益气和中、生津润燥等功效，亦是糖尿病患者补充营养最合适的食品，还可防止胆固醇过高、身体过胖等症及减少心血管疾病的危害。



● 【 菊 花 豆 腐 】 ●

本菜加工手法细腻，盘中豆腐状似一朵朵盛开的菊花，十分诱人。成菜色呈金红，番茄味浓。

原料：

豆腐、淀粉、番茄酱、精盐、白糖、味精、精炼油、醋等各适量。

制作程序：

1. 豆腐切菊花形状，扑上淀粉，入油锅炸定型，待油温升高后炸至金黄装盘。2. 用番茄酱、盐、白糖、醋调成味汁，淋在炸过的豆腐上，围边后上桌。

操作要领：

豆腐先定型再炸。

营养特点：

番茄含有脂肪、蛋白质、糖类、胡萝卜素及多种矿物质等。



【 珙 桐 豆 腐 】

珙桐豆腐以成菜形似珙桐花而得名。成菜色形美观，外酥软内鲜香，配上糖醋味的生菜而食，非常可口。

原料：

嫩豆腐、糯米纸、面包糠、香菇粒、香菜、小葱、鸡脯肉、鸡蛋、精盐、味精、莲花白、白糖、白醋各适量。

制作程序：

1. 豆腐、鸡脯肉制成茸，加入香菇、葱、香菜等搅匀；莲花白切成丝，拌成糖醋味。2. 用糯米纸包入调好的豆腐馅呈珙桐花状，粘上面包糠，下六成油温的锅中炸熟，装盘后配上糖醋生菜即成。

操作要领：

炸制时油温必须控制在六成。菜品入油锅不可炸得太老，炸熟即可。

营养特点：

鸡脯肉含蛋白质、脂肪、胆固醇、尼克酸、维生素A、维生素E、铁、钙、磷、硒等，有温中益气、补精添髓的功效。



【 雪 衣 豆 腐 】

豆腐为食用最广、最大众化的烹饪原料，其制作的方法亦很多。此菜是一道以豆腐为主，裹上鸡蛋清调制的糊，入油锅中炸制而成的菜品，成菜洁白，犹如披上了一件雪衣，故而得名。

原料：

豆腐、肉末、鸡蛋清、玉兰片、番茄、精盐、味精、精炼油各适量。

制作程序：

1. 豆腐切片；玉兰片、番茄均切片；蛋清调成糊。2. 豆腐片夹入肉末，上笼蒸熟，晾冷后，裹入蛋清糊，入三成油温中炸成型捞出，装入盘中。3. 玉兰片、番茄下锅炒熟入味，勾二流芡，淋入炸好的豆腐上即成。

操作要领：

蛋清糊要搅打上劲。炸制时油温要控制在三成。

营养特点：

鸡蛋清含硫酸胺、核黄素、尼克酸、维生素E等，有润肺利咽、清热解毒的作用；玉兰片含糖类、胡萝卜素、氨基酸、多种维生素等，有清热解渴，化痰益气，利隔爽胃等功效；番茄有生津止渴，凉血养肝等功效。



【 箱 箱 豆 腐 】



箱箱豆腐即将豆腐制成装货物之用的箱箱状，并填入馅料。此菜是一道传统菜肴，四川许多地方都有，它们的制法都大同小异，区别仅在于馅料之不同。此菜形状美观，色泽黄亮，馅料咸鲜，十分诱人。

原料：

豆腐、虾仁、火腿肠、猪肉末、精盐、味精、葱花、精炼油各适量。

制作程序：

1. 豆腐切成厚块，入七成热的油锅中炸至金黄色时捞出，片开挖空成箱子状；虾仁、火腿肠均切细粒。2. 锅下虾仁、火腿肠、肉末等炒熟成馅料，装入豆腐箱子中，上笼蒸熟。3. 蒸汁滗入锅中，调好味，勾芡，淋在豆腐上，再撒上葱花即成。

操作要领：

蒸制要用旺火蒸透入味。

营养特点：

虾仁含蛋白质、脂肪、钙、铁等，可强化骨骼、牙齿，安定神经，改善视力，促进发育；猪肉味酸性平，为润阴补燥、强身壮体的滋补品。



【 雪花豆腐 】

雪花并非指豆腐成菜似雪花，而是指成菜后覆盖在豆腐上的酷似雪花的蛋泡。成菜美观大方，质地细嫩，清淡适口，营养丰富，尤适合老年人、儿童食用。

原料：

豆腐、鱼肉茸、蛋清、精盐、味精、精炼油等各适量。

制作程序：

锅下油烧热，放入鱼、豆腐同炒，等豆腐碎散并熟时，烹入盐、味精等调好味，起锅装盘，盖上用蛋清制的蛋泡即成。

操作要领：

豆腐一定要选用嫩豆腐。制蛋泡要顺着一个方向搅。

营养特点：

此菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、尼克酸、维生素、铁、钙、磷等，有清热解毒，润肺利咽，益气和中，暖胃平肝等食疗功效。