

meiwei douzhipin cai

美味



豆制品制菜



策划·编写 犀文圖書

教你一手私房菜
令你全家齐开怀

材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

meiwei douzhipin cai

美味



豆制品制菜



策划·编写



文文书局



图书在版编目(CIP)数据

美味豆制品菜 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 1

(妈咪私房菜丛书)

ISBN 978-7-5345-7781-9

I. ①美… II. ①犀… III. ①豆制食品-菜谱 IV.

①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第262823号

妈咪私房菜丛书(全十三册)

美味豆制品菜

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 31.2

字 数: 312千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7781-9

定 价: 156.00元(全十三册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



卤水蛋豆腐 3

什锦豌豆 4

姜汁豆奶慕斯蛋糕 5

酿蛋黄豆腐 6

三丝炒绿豆芽 7

腐皮肉卷 8

银鱼稀卤豆花 9

咸鱼蒸豆腐 10

红豆慕斯蛋糕 11

香菜豆腐鱼头汤 12

龙鱼烧豆腐 13

豆腐焖泥鳅 14

荠菜干丝 15

清蒸豆腐圆 16

上海青豆腐丸 17



青蒜煮萝卜 18

蚝油豆腐 19

绿豆慕斯蛋糕 20

地耳烧豆腐 21

玉竹烧豆腐 22

卤味豆干 23

香干炒芹菜 24

蒸酿豆腐 25

豆泡烧油菜 26

西红柿鱼丸豆腐汤 27

美味腐竹 28

腐竹鹌鹑蛋糖水 29

鱼头冻豆腐 30

红豆蓉煎饼 31

素贝烧冬瓜 32

香菜鱼汤 33

豆腐炖鱼头 34

豆腐软饭 35

油豆腐卷 36

拆烧鲢鱼头 37

豆腐汤 38

陈皮红豆糕 39

红烧虾米豆腐 40

杏仁苹果豆腐羹 41

豆腐葱花汤 42

白玉金银汤 43

蔬菜豆腐汤 44



虾仁豆腐小丸子	45
肉末西红柿豆腐	46
草鱼豆腐汤	47
酸豆角肉饺	48
豆腐干炒蒜心	49
彩色豆腐	50
雪里蕻豆腐	51
豆芽蛤蜊瓜皮汤	52
自制臭豆腐	53
大煮干丝	54
豆泡鸭块	55
四宝煮豆腐	56
蟹柳烩豆腐	57
白菜干豆腐皮汤	58

牡蛎豆腐汤	59
豆蓉黄金盒	60
丝瓜豆腐猪蹄汤	61
西红柿豆腐羹	62
栗豆腐	63
脆熘豆腐	64
芝麻豆腐饼	65
铁扒豆腐	66
青红椒煮豆腐	67
麻辣豆腐干	68
胡萝卜豆腐丸子	69
黄豆芽炖豆腐	70
烧豆腐	71
香菇烧豆腐	72
千层豆腐	73
虾仁豆腐	74
豆蓉菊花盏	75
黑豆猪肝	76
豆腐猪红汤	77



三色鱼头汤	78
鲫鱼豆腐汤	79
苦瓜豆腐汤	80
五香豆腐干汤	81
淮山鱼片汤	82
鸽蛋豆腐白菜	83
豆腐鱼碎蔬菜羹	84
青箱子鱼片汤	85
蟹柳豆腐粥	86
冬菜炒荷兰豆	87
三河米饺	88
肠旺面	89
香干牛肉丝	90
回锅豆腐	91
豆干炒粉丝	92
郊外大鱼头	93



卤水蛋豆腐

原料:

豆腐350克, 鸡蛋5个, 食用油2000毫升, 汾蹄汁, 潮州卤水1500克, 老抽15毫升。

制作过程:

1. 将豆腐放入锅中隔水蒸15分钟, 取出放凉待用。
2. 烧热食用油, 放入豆腐, 转大火炸至金黄色, 捞起, 沥干待用。
3. 将鸡蛋放入清水中煮沸, 煮10分钟至熟捞出, 等冷却后剥壳待用。
4. 把卤水煮沸, 放入老抽, 把炸好的豆腐和熟鸡蛋一同放入, 熄火浸15分钟捞出, 冷却后切件上碟, 淋上原卤汁料即可, 以汾蹄汁拌食。



小贴士

卤水浸泡的时间越长, 鸡蛋越入味, 可按需要增减浸泡时间。

营养功效

豆腐主要以大豆为原料加工制成, 大豆含有较高的蛋白质和脂肪, 营养价值较高。两小块豆腐, 可以满足一个人一天钙的需求量。



什锦豌豆

原料:

鲜豌豆200克，胡萝卜、马蹄、黄瓜、土豆、水发木耳、豆腐干各50克，葱末、姜末、盐、料酒、味精、糖、水淀粉、食用油、清汤各适量。

制作过程:

1. 鲜豌豆洗净切成丁；胡萝卜、马蹄、黄瓜、土豆、豆腐干均洗净，切丁；木耳撕片，用开水焯过后过凉水备用。
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，下葱末、姜末煸炒出香味，再放入鲜豌豆及其他洗净的各种原料同炒。
3. 加味精、糖、盐及清汤，锅开后用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



这一道菜应该是清淡口味，切忌盐多。

营养功效

豌豆富含粗纤维，能促进大肠蠕动，保持大便通畅，起到清洁大肠的作用。



姜汁豆奶慕斯蛋糕

原料:

原味慕斯奶油50克, 鱼胶粉5克, 豆奶100克, 姜片、姜汁各适量, 海绵蛋糕一片。

制作过程:

- 1. 原味慕斯奶油混入姜片, 倒入姜汁和豆奶。
- 2. 加入鱼胶粉凝结, 装入器皿。
- 3. 盖在一片蛋糕的表面上, 放冰箱冷冻6小时即可。



生姜中的姜辣素能抗衰老, 老年人常吃生姜可除“老年斑”。

营养功效

生姜具有解毒杀菌的作用, 日常在吃松花蛋或鱼蟹等水产时, 通常会放上一些姜末、姜汁。



酿蛋黄豆腐

原料:

豆腐300克, 鸭蛋黄6个, 葱段、姜片、食用油、清汤、水淀粉、料酒、酱油、盐、香油各适量。

制作过程:

1. 把豆腐放沸水内烫一下, 捞出用冷水过凉, 控净水分, 再切成大块, 用小勺挖出少许豆腐; 鸭蛋黄放碗里, 加上葱段、姜片、料酒和清汤, 上屉蒸约5分钟, 取出蛋黄, 酿入豆腐块里。
2. 锅置火上, 放食用油烧到六成热时, 轻轻放入蛋黄豆腐, 用中小火将豆腐表面煎至色泽黄亮, 盛出。
3. 净锅置火上, 倒入蒸蛋黄的汤汁, 加上酱油、盐煮沸, 放入煎好的蛋黄豆腐, 用小火烧煮5分钟, 放水淀粉勾芡, 淋上香油, 出锅码盘即可。



此菜应选择客家豆腐或老豆腐, 不宜选择嫩豆腐。

营养功效

鸭蛋中的蛋白质含量和鸡蛋相当, 而矿物质总量远胜鸡蛋, 尤其铁、钙含量极为丰富, 能预防贫血, 促进骨骼发育。



三丝炒绿豆芽

原料:

绿豆芽150克, 胡萝卜50克, 韭菜50克, 木耳30克, 盐8克, 味精5克, 食用油10毫升, 蒜蓉少许。

制作过程:

1. 将绿豆芽洗净, 韭菜切丝, 胡萝卜切丝, 木耳浸透后也切成丝。
2. 锅内放油烧热, 放入以上材料和蒜蓉煸炒。
3. 至熟时, 加盐、味精炒匀, 出锅即可。



绿豆芽性寒, 烹调时可配上一点姜丝, 以中和它的寒性, 十分适于夏季食用。

营养功效

绿豆芽富含纤维素, 是便秘患者的健康蔬菜, 有预防消化道癌症(食道癌、胃癌、直肠癌)的功效; 含有的核黄素, 对口腔溃疡具有一定的食疗作用。



腐皮肉卷

原料:

豆腐皮3张,猪肉300克,香葱、生姜、面粉各适量,食用油60毫升,酱油6毫升,香油、料酒3毫升,盐3克,糖、味精各2克。

制作过程:

1. 葱洗净切段;姜洗净切末;猪肉洗净,剁碎,盛入碗内,加适量的清水,放入盐、味精、料酒和姜末,搅拌成肉馅;将面粉加适量水调成稀面糊备用。
2. 将豆腐皮铺在菜板上,撕去毛边,放入肉馅卷成粗条形,将豆腐皮由里向外卷起,边缘用稀面糊封口。
3. 锅内放油,烧至七成热,将肉卷放入炸至熟透,捞出沥油,切好后装盘。
4. 锅内留底油,放入葱段、姜末、酱油、糖,用小火烧至汤汁收浓,再加入香油后起锅,淋在腐皮肉卷上即可。



腐皮清香美味、口感极佳,适宜于各种烹法。

营养功效

腐皮的营养价值类似黄豆,且极易为人体吸收。

银鱼稀 卤豆花

原料:

银鱼1条, 南豆腐、红椒末、香菇末、鸡蛋、香菜末、葱、姜、盐、味精、胡椒粉、香油、淀粉。食用油各适量。

制作过程:

1. 坐锅点火倒入水, 放入豆腐, 加入盐、淀粉煮5分钟左右取出, 放入碗中, 同时放入香菇末、红椒末、香菜末。
2. 坐锅点火倒入油, 下葱、姜煸炒出香味, 倒入适量清水, 沸腾后放入银鱼, 加盐、味精、胡椒粉调味, 水淀粉勾芡。
3. 打入鸡蛋花, 淋少许香油, 浇在豆花上即可。



银鱼是典型高蛋白低脂肪食品, 适宜高脂血症患者食用。

营养功效

银鱼味甘性平, 富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂和烟酸等成分, 可治脾胃虚弱、肺虚咳嗽、虚劳诸疾。



咸鱼蒸豆腐

原料:

嫩豆腐3块, 咸鱼1条, 五花肉40克, 辣椒、姜、酱油、料酒、食用油各适量。



豆腐切片时厚薄尽量保持一致, 方便同时熟透。

营养功效

助食开胃。

制作过程:

- 1. 咸鱼去头、尾, 取两面鱼肉, 切成丝备用; 豆腐切片。
- 2. 五花肉、辣椒、姜切细丝。
- 3. 将豆腐先排于盘底, 接着放咸鱼, 于中段分别撒上五花肉丝; 辣椒丝、姜丝、调味料、酱油、料酒、油调匀, 淋在鱼上, 置蒸笼以中火蒸20分钟即可。



红豆慕斯蛋糕

原料:

原味慕斯50克, 鱼胶水100毫升, 煮熟红豆50克, 海绵蛋糕1块。

制作过程:

1. 放部分熟红豆入模具, 加上鱼胶水。
2. 其余红豆加入原味慕斯, 拌匀, 放入熟红豆、鱼胶水。
3. 模具上放一块蛋糕, 入冰箱冷冻6小时即可。



不同的模具做出来的效果不一样, 一次同时使用不同的模具盒, 可增添做蛋糕的乐趣。

营养功效

红豆富含维生素及植物皂素, 能利水消肿、解毒排脓, 适用于水肿胀满、脚气、浮肿、风湿热痹、痈肿疮毒、肠腹痛等症。



香菜豆腐鱼头汤

原料:

鱼头1个，豆腐2块，香菜250克，盐、食用油、味精各适量。

制作过程:

- 1. 将香菜切开数段。
- 2. 将鱼头剁开，起油锅，放入鱼头煎香煎透后，加入豆腐再煎。
- 3. 把豆腐切碎，加水滚至奶白色，加盐、味精调味，最后撒上香菜即可。



香菜有消食开胃，止痛解毒的功效。

营养功效

香菜因其嫩茎和鲜叶具有特殊香味，常用作菜肴的提味，如做鱼时放些香菜，鱼腥味便会淡化许多。



龙鱼烧豆腐

原料:

豆腐2块, 龙鱼150克, 大葱100克, 料酒、酱油各5毫升, 糖4克, 盐、味精姜末、食用油、淀粉各适量。

制作过程:

1. 豆腐切成条, 下入七成热油中炸透, 呈金黄色时倒入漏勺; 龙鱼洗净切成段; 大葱切成3厘米长的段备用。
2. 原锅留适量底油, 下入龙鱼煸炒至变色, 放入葱段、姜末爆香。

3. 烹料酒, 加入酱油、糖、盐, 下入炸好的豆腐条, 烧至入味, 加味精, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。



小
贴
士

龙鱼在国外可作为食用鱼, 而在国内则多用作观赏鱼。

营养功效



龙鱼热量较高, 具有增肥丰体的作用。