

85.931

442

豆腐菜谱

李乐清 编

山西科学教育出版社

豆腐菜谱

李乐清 编

山西科学教育出版社出版(太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 阳曲县印刷厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 3.25 字数: 41千字
1988年11月第1版 1988年11月太原第1次印刷

印数: 1—17640册

ISBN 7-5377-0075-3
R·34 定价: 1.05元

写在前面的话

中国菜种数众多，千变万化，组成了一个誉满世界的“烹饪王国”。豆腐菜可称为我国的“国菜”，这是名副其实的，因为豆腐不仅是我国人民爱吃的传统食物，而且就其营养价值和起源于我国来讲，也是当之无愧的。

豆腐在我国已有近二千多年的历史了。那么，最早是由谁发明的呢？明代罗欣《物原》中讲，前汉的古籍中有“刘安做豆腐”的记载。明代李时珍在《本草纲目》中也说：“豆腐之法，始于前汉淮南王刘安”。当时，豆腐仅在宫廷宴会上和皇帝祭祖时可以见到，但它很快就传到民间，人们称之为“小宰羊”；并有诗赞曰：“磨龙流玉乳，蒸煮结清泉；色比土酥净，香逾石髓坚。”清代皇帝还把羊肉冻豆腐火锅作为宫廷内的冬令佳肴。汉代刘安创造了豆腐制法之后，唐代的鉴真和尚便把豆腐之法带往日本，如今日本人

民在参加纪念活动时，还总爱提着印有“淮南王豆腐干”字样的小袋子。到了明末清初之际，随着国内外经济文化交流的发展，豆腐开始传到世界各地，尤其是第二次世界大战后，在纽约、巴黎、伦敦、东京以及东南亚一带华侨开的饭馆中，用豆腐制成的各种佳肴，吸引了不少人争先恐后前来品尝。

现代营养学研究表明：豆腐含有丰富的蛋白质（每100克含蛋白质9.2克）、脂肪、糖、矿物质和维生素，含有人体必需的八种氨基酸，享有“植物肉”的美名。豆腐的营养成分丰富而又协调，每300克豆腐含的蛋白质，等于一条普通的鱼或100克猪肉；豆腐的氨基酸含量与牛肉不相上下；豆腐比肉类更胜一筹的是没有胆固醇。豆腐的另一益处是含有脂肪酸，可以促进人体新陈代谢，并且还可以消除器官上的胆固醇，对预防高血压、冠心病具有很好的作用，是肥胖病人和糖尿病人的理想食品。豆腐还有很高的药用价值和食疗作用。祖国医学认为它具有益气和中、生津润燥、清热解毒等功能。民间常用豆腐治疗痢疾、水土不服、奶水不足、烧烫伤、支气管哮喘、大便出血等症，效果颇好。

翻开菜谱看去，中国民间豆腐吃法竟有几种之多，诸如家常豆腐、砂锅豆腐、麻辣豆腐、锅塌豆腐、宫保豆腐、麻婆豆腐、金银豆腐、桂花豆腐、芙蓉豆腐、八宝豆腐、什锦豆腐等等，可谓琳琅满目，美不胜收。

豆腐菜的烹调技艺，是一门范围广、科目多、牵涉面大的实用学科，是中国烹饪科学的一个重要组成部分。豆腐菜的色、香、味、形等均涉及到历史、文学、民俗学、美学、工艺学等知识，豆腐菜的选料、加工、切配、调味、加热等又涉及到营养学、医学、物理学、化学、生物学等知识。豆腐菜也反映了中华民族的高度文明史，它在漫长的发展过程中，正逐渐形成完备的体系。

早在1918年，孙中山先生就在《建国方略》一书中，对中国的豆腐作了论述：“中国素食者必食豆腐，夫豆腐者，实植物中之肉料也，此物有肉料之功，而无肉料之毒。”这是对豆腐“实素食之良者”的赞誉。1954年7月，敬爱的周恩来总理参加“日内瓦会议”。北京名厨范俊康也随行到瑞士。范师傅做的菜肴“口袋豆腐”，在宴会上大受外宾欢迎，被许多外国友人称为“终

生难忘的美味”。1956年，毛泽东同志在一次谈话中指出：“中国的豆腐、豆芽菜、皮蛋、北京烤鸭是有特殊性的，别国比不上，可以国际化。”1961年，陈毅元帅参加了“日内瓦国际会议”，随行的陈师傅在会议期间做出了许多种冷热豆腐菜肴。陈毅元帅说，在招待外国朋友时一定要上豆腐菜，让他们品尝一下我们祖国的特产。当外宾们品尝到鲜香可口、白嫩如雪的“一品豆腐”与“莲蓬豆腐”等时，纷纷赞叹不已。1972年，中日合作编辑《中国名菜集锦》，日本的“中国名菜品尝团”，在我国的北京、上海、广东、四川等地作了一次品尝旅行。“烹饪王国”的美味佳肴，奇菜珍馐都展现在宾客们的面前。然而，使日本行家们赞叹不已的是“麻婆豆腐”。为此，日本称颂“麻婆豆腐”是“中国第一菜”。

目前，中国豆腐已被国际公认为是对健康最有益的食品。一股汹涌的“豆腐热”席卷着世界食坛。美国《华盛顿明星报》宣称：“豆腐将象乳酪一样成为美国人最喜欢的食品之一。”美国烹饪学院院长梅茨强调指出：“中国豆腐将比让人腻味的汉堡包流行得更为广泛。”美国《经济

展望》杂志公开宣告：未来十年……最成功最有市场潜力的是中国豆腐。

藉此，完全可以自豪地说，中国豆腐菜不仅可以戴上“国菜”的桂冠，而且是风靡世界的“全球食品”了！

作者

1987年9月

目 录

1. 菱角豆腐..... (1)
2. 八楞豆腐..... (1)
3. 八宝豆腐..... (2)
4. 苹果豆腐..... (3)
5. 双冬炖豆腐..... (4)
6. 煎饼豆腐..... (5)
7. 瓢豆腐..... (6)
8. 家常豆腐..... (7)
9. 白油豆腐..... (8)
10. 三鲜豆腐..... (8)
11. 桂花豆腐..... (9)
12. 砂锅豆腐..... (10)
13. 麻辣豆腐..... (11)
14. 干炒豆腐..... (11)
15. 文思豆腐..... (12)
16. 镜箱豆腐..... (13)
17. 什锦豆腐羹..... (14)

18. 锅塌豆腐..... (15)
19. 金银豆腐..... (16)
20. 干炸豆腐丸..... (17)
21. 松子豆腐..... (18)
22. 烫豆腐..... (18)
23. 豆腐箱..... (19)
24. 口袋豆腐..... (20)
25. 麻婆豆腐..... (21)
26. 熊掌豆腐..... (22)
27. 锅贴豆腐..... (22)
28. 腐皮豆腐..... (23)
29. 豆腐卷..... (24)
30. 肉煎豆腐..... (25)
31. 珍珠豆腐..... (25)
32. 麻酱拌豆腐..... (26)
33. 葱拌豆腐..... (27)
34. 椿芽拌豆腐..... (27)
35. 蒜泥炒豆腐..... (27)
36. 蘑菇炖豆腐..... (28)
37. 西红柿炖豆腐..... (29)
38. 肉末炖豆腐..... (29)
39. 砂锅炖豆腐..... (30)

40. 炒豆腐松..... (31)
41. 金镶豆腐..... (31)
42. 菱形豆腐..... (32)
43. 锅烧豆腐..... (33)
44. 干焖豆腐..... (34)
45. 三色扒豆腐..... (35)
46. 香椿煎豆腐..... (36)
47. 塔菜冰豆腐..... (37)
48. 豆腐茸豌豆..... (38)
49. 蜂窝豆腐..... (38)
50. 豆腐蛋饺..... (39)
51. 黄皮豆腐..... (41)
52. 豆腐荠菜羹..... (42)
53. 豆腐冬菇羹..... (42)
54. 雪菜烧豆腐..... (43)
55. 蚝油烧豆腐..... (44)
56. 笋尖焖豆腐..... (44)
57. 豆豉烧豆腐..... (45)
58. 菠菜烧豆腐..... (46)
59. 炒木樨豆腐..... (46)
60. 豌豆烧豆腐..... (47)
61. 什锦烧豆腐..... (48)

62. 虾仁烧豆腐..... (48)
63. 蟹肉烧豆腐..... (49)
64. 开口豆腐..... (50)
65. 焦熘豆腐丸..... (51)
66. 红烧豆腐盒..... (52)
67. 草鱼豆腐..... (53)
68. 肉丝豆腐羹..... (54)
69. 海米豆腐脑..... (55)
70. 什锦小炒豆腐..... (56)
71. 蟹粉豆腐..... (57)
72. 生煎豆腐..... (59)
73. 鸡爪豆腐..... (60)
74. 冰冻豆腐..... (50)
75. 裹炸豆腐..... (62)
76. 莲蓬豆腐..... (63)
77. 鸡茸豆腐..... (65)
78. 鸡血烩豆腐..... (65)
79. 葡萄豆腐..... (66)
80. 南江豆腐..... (67)
81. 鸡窝豆腐..... (68)
82. 红松豆腐..... (69)
83. 油面筋瓢豆腐..... (69)

84. 松花豆腐·····	(70)
85. 脆皮豆腐盒·····	(71)
86. 一品豆腐·····	(71)
87. 香园豆腐·····	(72)
88. 菊花豆腐·····	(73)
89. 琵琶豆腐·····	(74)
90. 金壳白玉·····	(75)
91. 翡翠玉芙蓉·····	(76)
92. 花生豆腐丁·····	(77)
93. 白玉豆腐汤·····	(78)
94. 豆腐圆子汤·····	(78)
95. 豆腐海参汤·····	(79)
96. 豆腐菠菜汤·····	(80)
97. 红白豆腐汤·····	(81)
98. 玻璃豆腐汤·····	(81)
99. 三鲜豆腐汤·····	(82)
100. 鲜蘑豆腐汤·····	(83)
101. 黄豆芽豆腐汤·····	(83)
102. 豆腐粉丝汤·····	(84)
103. 豆腐香菇汤·····	(84)
104. 酸辣豆腐汤·····	(85)
后 记·····	(87)

1. 菱角豆腐

原料 豆腐400克，猪肉150克，香菇25克，鸡蛋一个，淀粉25克，菜油100克，鲜菜100克。

调料 精盐1.5克，酱油15克，姜米15克，葱花15克，味精1.5克，胡椒1.5克。

制作 将鲜肉、香菇一并剁成细末，加进各种调料拌匀。鸡蛋、豆粉调成浆子。豆腐切成7厘米见方，0.7厘米厚的薄片，放入开水中加精盐氽过沥干。将拌好的馅料平抹一层在豆腐片上，再将豆腐折合卷成三角形，涂上蛋清淀粉浆放入七成热的油锅中炸成浅黄色捞出，再放入碗中上笼蒸软。锅内下鲜汤烧开后，将鲜菜在汤内氽熟捞入汤碗中，将豆腐翻在鲜菜上面，汤内加味精、胡椒，灌入碗内即成。

特点 此菜色黄，鲜嫩可口。

2. 八楞豆腐

原料 豆腐1000克，火腿100克，鸡肉100克，香菇100克，菜油50克。

调料 精盐1.5克，酱油30克，味精1.5克，胡椒1.5克，葱花10克，水淀粉10克。

制作 将豆腐切成边长为5厘米的正方形，再切去四个角，成八楞形，下油锅炸成黄色捞出，用刀划开一边，把豆腐心挖去。将火腿、鸡肉、香菇剁碎，下锅加精盐、酱油、葱花炒散，然后装入去心的豆腐内，装完后，放入蒸碗中上笼蒸熟，翻入盘中，用鲜汤加味精、胡椒、水淀粉勾成二流汁淋上即成。

特点 此菜外形美观，内馅丰富，鲜嫩爽口。

3 . 八宝豆腐

原料 豆腐500克，火腿末5克、香菇末2.5克，熟鸡肉末5克，核桃仁5克，鲜笋5克，猪油100克，鸡油5克，鸡蛋3个。

调料 精盐3克，味精3克，水淀粉25克。

制作 先将豆腐搅碎，后加入一个半鸡蛋的蛋清和精盐，拌匀，将另一个半鸡蛋的蛋清和猪油、淀粉、味精、盐搅匀后，再和豆腐一起拌匀。锅内放猪油50克，在锅中心布匀，在豆腐中

加鸡汤100克调匀，再加鸡汤100克于锅内，同时将豆腐倒入锅中，用铁勺搅一分钟，至豆腐变亮色时，加入鸡肉末、火腿末、香菇末、核桃末、鲜笋末，搅匀后起锅。再用余下的火腿末在面上撒成花，淋上鸡油即成。

特点 此菜色亮如玉，润滑如脂，配料丰富，滋味多种，色美味佳，老幼食用均宜，系传统名菜。

4. 苹果豆腐

原料 豆腐500克，鸡蛋3个，海带10克，淀粉100克，猪油50克。

调料 精盐2.5克，酱油25克，姜末10克，葱花15克，味精1.5克，胡椒1.5克。

制作 将豆腐捏细成茸，如精盐、酱油、姜末、葱花、味精、胡椒调匀。鸡蛋打破，蛋清蛋黄分别用淀粉调成浆。将蛋清淀粉浆加入豆腐内拌匀，捏成苹果形四个，选海带把子（因海带头部细硬，可做苹果蒂，故名）嵌入“苹果”蒂部，用蛋黄淀粉浆在豆腐外面涂满，后摆入盘中，上笼蒸熟。蒸熟后用鲜汤加味精、胡椒、水淀粉

勾成二流汁淋上即成。

特点 此菜形似苹果，鲜嫩清口。

5. 双冬炖豆腐

原料 豆腐8块，老母鸡一只，火腿肘一只，水发冬菇80克，净冬笋80克。

调料 生姜4片，葱4根，酱油30克，精盐3克，料酒15克，熟猪油80克，肉清汤1000克。

制作 将母鸡制净，火腿肘洗去油垢。同放锅中加清水、2根打结葱、2片姜；用大火煮沸除去浮沫，移中火烧至汤汁稠浓色白，离火待用。冬菇去蒂，一分为二，冬笋切成厚片放盘内。豆腐入锅加水及精盐煮至起孔呈蜂窝状，捞入冷水中泡一会儿再取出，挤去水份，一切两开，改刀切成滚料，再煮两次，捞出挤去水分。锅内舀入肉清汤500克，放姜2片，葱结2根，料酒5克，放入豆腐块略煮捞出，再换肉清汤500克复煮一次捞出，挤去水分。炒锅上火，放熟猪油25克烧热；放入冬笋、冬菇略煸，加酱油10克，略烧起锅装盘。豆腐放在中号砂锅中，加进鸡、原汁汤及酱油20克、料酒10克、熟猪油

50克，上火烧沸后，移微火炖至汤汁醇厚，豆腐入味，再将冬笋、冬菇盖在豆腐上，略炖即成。

特点 此菜色泽浅黄，鲜醇味美，豆腐韧口，饱吸卤汁，笋脆菇香。

6. 煎饼豆腐

原料 2寸见方的豆腐5块，半肥瘦肉200克，牛肉、鱼肉各150克。

调料 葱花15克，胡椒粉5克，豆豉15克，生粉、盐、味精适量。

制作 先将猪、牛、鱼肉剁茸合匀，加盐、生粉拌至起胶后放入味精、胡椒粉即成馅料。取一块豆腐的四分之一放在左手心抓碎摊平，放约25克的馅在豆腐上，用豆腐包住馅，然后左右手轮流挞至饼形，并放在盘中，余下豆腐按此方法制好。起炒锅，用半煎炸方法将豆腐饼煎至两面金黄铲出，余油沥去，将豆豉入锅中略爆，加入水和盐，出味后将豆豉渣弃去，投入豆腐饼，煮至刚熟即勾芡加尾油出锅上碟，碟中再撒上葱花即成。