

豆制品菜肴

DOUZHIPIN CAIYAO

190种

190 ZHONG



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专讲以豆制品为主要原料制作各种菜肴的书。内容包括：腐竹、素鸡、油皮、豆腐干、豆腐皮、豆腐泡、豆腐脑和豆芽菜等八类，共192个菜目，均为高营养健康食品。书中详细介绍了每款菜的原料配比、制作方法和成菜特点，并配有部分精美彩图。本书内容丰富，实用性强，适合家庭阅读使用，也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

豆制品菜肴 190 种/郭玉华,吴杰主编. —北京:金盾出版社,2000.6

ISBN 7-5082-1190-1

I. 豆… II. ①郭…②吴… III. 豆制食品-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18742 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 彩页:24 字数:72 千字

2000 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—21000 册 定价:7.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

豆制品,是我国传统食品中的一绝,从西汉时期我国先民创制豆腐菜起,已有两千多年的历史。而今,豆制品菜肴不仅在国内享有盛誉,而且蜚声海外,成为世界关注的健康食品。

这里讲的豆制品,是指黄豆(即大豆)制品,主要包括:腐竹、素鸡、油皮、豆腐干、豆腐皮、豆腐泡、豆腐脑和豆芽菜等。以这些豆制品为主要原料制作各种菜肴,就是本书要向读者介绍的基本内容。豆腐菜肴的制作,已有多种图书介绍,故此未收入本书。

豆制品菜肴之所以受到人们的喜爱,是由它的可贵特质决定的。其一,营养丰富,能强身健体。豆制品是纯天然高营养食品,富含蛋白质、多种维生素和多种微量元素,低糖低热,不含胆固醇,向来有“植物肉”之誉。以腐竹、油皮为例,含蛋白质高达 50.5%,含脂肪 23%,含碳水化合物 15%,是豆制品中较具代表性的高营养食品。常食豆制品,既强身健体,又可免于体胖、预防脂肪肝和多种心脑血管疾病。尤其是现代和未来,常食豆制品,符合人们饮食结构向着营养保健型转变的时尚要求。可以预料,在 21 世纪,豆制品将成为广大家庭餐桌上的热门食品。其二,质地细腻柔韧,成菜方法多种多样。豆制品以有咬劲著称,应用范围广,可与多种荤素菜为伍组合,它既有干香的本味,更具独一无二的吸味特性,适于用蒸、煮、烧、炖、煎、炸、熘、扒、烩、煨、焖、氽、卤、熏、拌、酱等多种烹饪方法成菜,既是家常菜,也能上宴席,且四季皆宜。其三,物美价廉,经济实惠。豆制品虽是人们公认的保健美食,但它属“粗料细作”,价格比较便宜,花钱不多就能改善生活。正因为如

此,它才受到广大人民群众的青睞。

本书分为腐竹等八类,共收入 192 个菜目,详细介绍了每款菜的原料配比、制作方法和成菜特点,并配有部分精美彩图。本书内容丰富,实用性强,适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

编 者



• 腐竹炒肥肠

(文第 5 页)

• 腐竹炖肚领

(文第 5 页)

• 肉末腐竹

(文第 1 页)





• 兰片烧腐竹(文第 3 页)



• 花肉粉竹煲(文第 4 页)



- 腐竹鹌鹑煲 (文第 8 页)
- 鲢鱼炖腐竹 (文第 13 页)



• 腐竹扒海兔

(文第 9 页)

• 烧腐竹丸子

(文第 6 页)

• 焦熘腐竹蟹棒

(文第 11 页)





• 锅爆竹

(文第 20 页)

• 菠萝腐竹

(文第 21 页)

• 辣子腐竹

(文第 17 页)





- 茄汁腐竹(文第 22 页)
- 腐竹炖鱼条(文第 14 页)

• 葱烧腐竹

(文第 25 页)

• 腐竹煲茄条

(文第 24 页)



- 炸烹腐竹
(文第 24 页)
- 浇汁腐竹
(文第 23 页)
- 香酥腐竹
(文第 23 页)





• 口蘑烧腐竹

(文第 26 页)

• 蚝油素鸡

(文第 33 页)

• 扒素鸡

(文第 33 页)



东北名菜
dongbei
名菜
dongbei



• 锅塌油皮卷(文第 41 页)



• 素鸡炒蒜薹(文第 32 页)



• 油皮柿子汤(文第 50 页)



• 油皮炒韭菜(文第 52 页)



• 油皮鸡胗

(文第 45 页)

• 孜然油皮牛肉丝

(文第 50 页)

• 油皮狗肉丝

(文第 44 页)



目 录

腐竹类·····	(1)	鲢鱼炖腐竹·····	(13)
回锅腐竹·····	(1)	腐竹炖鱼条·····	(14)
肉末腐竹·····	(1)	腐竹鱿鱼花·····	(14)
铁板豆瓣腐竹·····	(2)	炝拌腐竹·····	(15)
腐竹菜心扒肘子·····	(2)	腐竹土豆条·····	(15)
兰片烧腐竹·····	(3)	麻酱拌腐竹·····	(16)
花肉粉竹煲·····	(4)	怪味腐竹·····	(16)
花肉血肠煲腐竹·····	(4)	兰花腐竹·····	(16)
腐竹炖肚领·····	(5)	豉油蒸腐竹·····	(17)
腐竹炒肥肠·····	(5)	辣子腐竹·····	(17)
烧腐竹丸子·····	(6)	孜然腐竹·····	(18)
酱焖肉片腐竹·····	(6)	扒腐竹·····	(18)
鸡块烧腐竹·····	(7)	熘腐竹·····	(19)
扒腐竹鸭条·····	(7)	豉油腐竹·····	(19)
腐竹鹌鹑煲·····	(8)	雪菜腐竹·····	(20)
腐竹扒海兔·····	(9)	锅爆竹·····	(20)
腐竹马哈鱼·····	(9)	菠萝腐竹·····	(21)
三鲜腐竹煲·····	(10)	菜心腐竹·····	(21)
腐竹炖马哈·····	(10)	茄汁腐竹·····	(22)
焦熘腐竹蟹棒·····	(11)	酱爆腐竹丁·····	(22)
蟹柳竹煲·····	(11)	浇汁腐竹·····	(23)
竹条蟹柳·····	(12)	香酥腐竹·····	(23)
铁板鱼香腐竹·····	(12)	腐竹煲茄条·····	(24)