

DOUFU
SHILIAOFANG

豆腐食疗方

白鸿博 编著



金盾出版社



麻婆豆腐



玫瑰豆腐



豆腐油菜心



豆腐烧扁豆

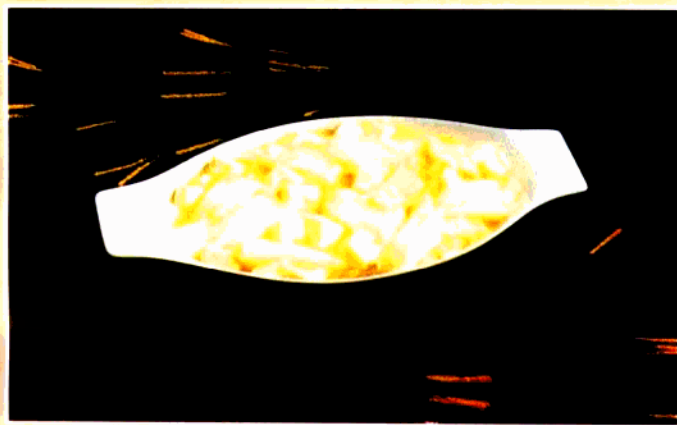


油豆腐烧油菜



香干炒芹菜

炸五香卷



白菜烩豆腐



香蘑炖豆腐



笋尖焖豆腐

豆腐当归火锅



豆腐百花汤

序

九七金秋，菊开时节，学生白鸿博送来了他与其母亲等人编著的新书《中国大豆制品》。此书刚刚在台湾举办的“’97 中华民族豆腐文化节”上首发。望着这本由中国轻工业出版社出版的 51.3 万字 16 开装帧精美的科技书籍，我深为他们母子一年来的辛勤劳作而感动。至今我仍记得鸿博母亲、沈阳化工杂志主编、作家王雪丽编审在此书扉页上为纪念《中国大豆制品》出版而留下的有关豆腐的题诗：寻得刘安豆腐乡，弘扬国粹大文章。斜阳古道淮南子，遗韵长留千古香。受雪丽女士之托，我曾审阅了由鸿博主笔的《中国大豆制品》第六篇“中国大豆制品膳食与健康”9 万字的内容。事隔两年多，现从事编辑工作的白鸿博又送来了他近年来收集整理编写的《豆腐食疗方》书稿。我真为他的求索精神而欣慰。为使此书的实用性、科学性更加严谨，他涉猎药膳、烹饪学领域的著述，参阅《本草纲目》、《中国大豆制品》、《中国豆腐菜大全》、《豆制品治病养生 850 方》等几十种图书、参考资料，以期使本书每个豆腐食疗方实用、科学、简便，使每道食疗豆腐形美、味佳、效好。

常言道：青菜豆腐保平安。豆腐不但是我国一种古老的传统食品，而且还是一剂实用的良药。现代医学研究证明，大豆及其制品富含人体所需的各种营养，是最佳的食物来源。豆腐的原料是大豆，每 100 克豆腐，含蛋白质 8.1 克，脂肪 3.7 克，膳食纤维 0.4 克，铁 1.9 毫克，维生素 E 2.7 毫克，钙 164 毫克，锌 11 毫克，并含有其它活性物质。因此，豆腐营养丰富，易

于吸收,具有很高的食用和药用价值,对人体的生长发育、防病治病和增进健康有着非常重要的作用。豆腐被外国人誉为继中国四大发明之后的又一大发明。国外兴起的豆腐热,也促进了豆腐故乡的中国人更加注重豆腐食疗作用这一饮食文化的研究和整理。于是,《豆腐食疗方》应运而生。

愿《豆腐食疗方》给您送去美味和健康;愿中国的豆腐国粹造福人类并不断发扬光大。



2000年1月于沈阳

前 言

中华药膳源远流长,是中华民族的科学文化遗产。药膳又称食疗法,它与其它疗法并驾齐驱。药膳,既是我国医药学宝库中的瑰宝,又是烹饪学宝库中的一颗明珠。它形是食品,性是药品。它取药物之性,食物之味,收药疗与食养的双重功效。良药不苦口,食之味美,观之形美,效在饱腹之后还可防病、治病,益在享乐之中。

豆腐作为大豆制品药膳中的一种食物,早在公元前2世纪《淮南子》中就有记载。《淮南子》是汉高祖刘邦之孙、淮南王刘安及其门下的方术之士所著。相传中国的豆腐是刘安发明的。豆腐是一剂很实用的良药。李时珍在《本草纲目》中记载:豆腐味甘、咸,性寒。主宽中益气,调和脾胃,消除胀满,通大肠浊气,有清热散血、消渴止痢的功效。凡是人们外出,初到一个地方水土不服,先吃豆腐,就可以逐渐地调节适应。

清代有关豆腐的论述则更多。黄宫绣在《本草求真》中说:“胃火冲击,内热郁蒸煮,另用白豆腐煎食。消渴、胀满并休息久痢、赤眼肿痛,用消风热药以服,夜用盐收豆腐片以贴,酸浆者勿用。”古籍中记载的豆腐治病,是中华民族在医学史上的一种首创。

药食同源。现代医学研究认为,豆腐可以降低胆固醇,具有抗癌作用。常吃豆腐有利于防治血管硬化、心脏病、糖尿病、骨质疏松和老年痴呆症等。豆腐还可以使人长寿和美容。另外,豆浆可以清肺化痰,就连豆腐渣也有清凉消炎、止血的功效。

当今,生活节奏日渐加快,家庭生活水平日益提高,人们的饮食习惯也起了很大的变化,过剩的脂肪和热能无处消耗,人体的内分泌也有所改变,所以,各种疾病的发病率也逐渐升高。因此,家庭的养生保健与治疗,逐渐提到人们的日程上来。如何掌握一门既可养生治病又简单易行的药膳烹饪技术,已成为广大家庭的一大热门话题。

本书所选的豆腐食疗方由原料、制法、功用和服法等内容构成。原料主要是食物和药物的配伍、数量;制法是介绍豆腐食疗方的制作方法;功用是简述每一豆腐食疗方的治病原理和它的使用范围,使用者可根据医生的指导来选用对症的豆腐食疗方加以施治;服法主要介绍豆腐食疗方的服用方法;有些食疗方还介绍了宜忌、毋庸讳言,尽管豆腐食疗具有一定的治病、防病和养生保健的功用,但仍有一定的局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

如果读者能从这本简单、实用、易行的豆腐食疗书中得到收益,这将是笔者最大的荣幸。

作 者

2000年1月



什锦豆腐

腐竹鲜蘑



香菜腐竹



鲫鱼豆腐汤



西红柿豆腐鱼丸汤



枸杞豆腐羹

本书彩色照片由沈阳华夏
民俗村餐饮有限公司朱文强摄

NAKIO/OP
PDF

目 录

一、妇科病食疗方

豆腐百花汤	(1)
火腿豆腐汤	(1)
豆腐油菜心	(2)
陈醋煮豆腐	(2)
豆皮白糖清热蛋	(3)
双喜鱼子豆腐	(3)
豆腐皮粥	(4)
豆腐增乳饮	(4)
豆腐酒酿汤	(5)
豆腐红糖汤	(5)
豆腐豆芽汤	(5)
豆腐当归火锅	(6)
鹅肠菜烧豆腐	(6)
红花蛤蜊豆腐	(7)
豆腐枣树皮白术汤	(7)
砂仁豆腐	(8)
冰糖炖豆腐皮	(8)
白萝卜豆腐脑	(9)
镶油豆腐	(9)
油皮火腿	(9)

什锦豆腐	(10)
花生豆腐饼	(11)
猪蹄葱白豆腐汤	(11)
红糖豆腐米酒	(12)
大飞扬草豆腐汤	(12)
王不留行豆腐汤	(12)
豆腐蛋	(13)
豆腐锅巴煮鲫鱼	(13)
血皮菜炒豆干	(13)
豆腐羊肉汤	(14)

二、儿科病食疗方

鲫鱼豆腐汤	(15)
草鱼豆腐汤	(15)
豆腐麻秸粉	(16)
黄瓜豆腐汤	(16)
豆腐石膏汤	(17)
冰糖豆腐	(17)
小肉丸子豆腐汤	(17)
菠菜豆腐汤	(18)
百部蒸豆腐	(18)
蜂房豆腐汤	(19)
豆腐蚝豉橄榄汤	(19)
豆腐绿豆汤	(19)
豆豉香菜鱼头豆腐汤	(20)
芥菜豆腐	(20)
豆腐烧扁豆	(21)

虾皮豆腐	(21)
------------	------

三、内科病食疗方

红苋豆腐汤	(22)
山药豆腐汤	(22)
消肿豆腐	(23)
苜蓿炖豆腐	(23)
利水豆腐汤	(23)
肉菜豆腐	(24)
莴苣炒豆干	(24)
腐竹赤豆焖鲤鱼	(25)
青椒香干炒毛豆	(25)
白菜烩豆腐	(26)
淡豆豉葱白豆腐汤	(26)
豆腐皮汤	(26)
苹果豆腐	(27)
腐竹鲜蘑	(28)
川贝炖豆腐	(28)
萝藦豆腐	(28)
松子腐皮卷	(29)
豆腐萝卜汁	(29)
麻黄煮豆腐	(30)
糖煮豆腐	(30)
萝麻豆腐汤	(30)
肉丝干豆腐炒雪里蕻	(31)
豆腐生姜红糖汤	(31)
白菜豆腐皮红枣汤	(32)

鸭儿芹烧豆腐	(32)
白及豆腐	(33)
肉末口蘑烧豆腐	(33)
卤汁煮豆腐	(33)
水浮莲烧豆腐	(34)
马兰头拌豆腐	(34)
泥鳅炖豆腐	(35)
血人参炖豆腐	(35)
小青草煮豆腐	(36)
水杨梅蒸豆腐	(36)
莼菜豆腐汤	(36)
鲜蘑豆腐汤	(37)
枸杞豆腐羹	(37)
豌豆泥鳅豆腐煲	(38)
蟹肉烧豆腐	(38)
蘑菇豆腐汤	(39)
口蘑冬笋炖豆腐	(39)
香菇烧豆腐	(40)
荠菜豆腐汤	(40)
凤菇豆腐汤	(41)
香干炒芹菜	(41)
平菇炖豆腐	(42)
兔肉紫菜豆腐汤	(42)
木耳豆腐羹	(43)
麻婆豆腐	(43)
黄豆芽炖豆腐	(44)
草菇豆腐羹	(44)

黑木耳烧豆腐	(45)
松子豆腐	(45)
凉拌五香豆腐干	(46)
蟹腐汤	(46)
加香豆腐	(47)
炸荸荠豆腐	(47)
炒豆腐脑	(48)
醋煎豆腐	(48)
香椿拌豆腐	(49)
土当归炒豆腐干	(49)
醋豆腐	(50)
苋菜鱼头豆腐汤	(50)
银耳珍珠豆腐丸	(51)
金花菜烧豆腐	(51)
鲜菱炖豆腐	(52)
西红柿豆腐羹	(52)
鸭血豆腐汤	(53)
香菜腐竹	(53)
王太守八宝豆腐	(54)
糟烩鲜蘑豆腐	(54)
沙锅腐竹	(55)
松子火腿烧豆腐	(55)
炸五香卷	(56)
口蘑豆腐	(56)
芦笋豆腐干	(57)
沙锅豆腐	(57)
沙锅猪胰豆腐	(58)

鸡腿蘑炖豆腐	(59)
款冬炒豆干	(59)
玫瑰豆腐	(60)
西红柿豆腐鱼丸汤	(60)
豆腐干炒青蒜	(61)
银耳炖豆腐	(61)
蛋壳豆腐	(62)
香蘑炖豆腐	(62)
蛋清蒸冻豆腐	(62)
炒红白豆腐	(63)
罐油炸豆腐	(63)
鲩鱼头豆腐汤	(64)
雪菜豆腐豆芽汤	(64)
苦瓜豆腐汤	(65)
丝瓜豆腐汤	(65)
小茴香叶烧豆腐	(65)
糟鸭泥豆腐	(66)
蚌肉豆腐干	(66)
荠菜拌豆腐	(67)
虾皮玉米须豆腐汤	(67)
豆腐蚝豉汤	(68)
海带炖豆腐	(68)
紫菜豆腐肉片汤	(69)
蓖麻根炖豆腐	(69)
萝卜豆腐汤	(69)
肉丝蕨菜拌豆干	(70)
豆腐白汤	(70)