



中国轻工业出版社

DOUZHIPINLEI CAIYAO ZHIFA 500 LI

祁 澜 主 编



豆制品类菜肴制法

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

500

例

小餐馆大排档丛书

豆制品类菜肴制法 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华 石苏苏 张新民
徐庆红 丛雪云 李子财
王 锋 高永华 宫 远
祁 涛 贾书军 白大军
刘 敏 张 燕 刘森磊

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆制品类菜肴制法 500 例/祁瀚主编. -北京: 中国轻工业出版社,
1999.9 (2000.1 重印)

(小餐馆大排档丛书)

ISBN 7-5019-2568-2

I. 豆… II. 祁… III. 豆制品…菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29719 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张曙念

版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 崔 科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 10.125

字 数: 230 千字 印数: 5001—11000

书 号: ISBN 7-5019-2568-2/TS·1560 定价: 12.50 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活的不断提高，人们日渐重视自身的健康，饮食也就成为现代人普遍关注的话题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏加快，使人们没有时间为一日三餐耗费过多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆、大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于社会体制的改革，大批人员下岗，在这些下岗工人中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样才能使下岗人员在短期内尽快掌握技术，适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们为这些经营者编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜类菜肴制法 500 例》《猪牛羊肉菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 500 例》《豆制品类菜肴制法

500例》《蛋类菜肴制法 500 例》《汤羹类菜肴制法 500 例》十本书组成，包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品等近四五千种菜肴制法，几乎囊括了人们日常生活中经常食用的饭菜。

这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

随着生产技术的不断发展，豆制品的品种也不断增多。目前我国生产的豆制品主要品种有：以黄豆为原料做成的豆腐、豆腐干、豆腐片、豆腐皮、腐竹、豆腐粉和以绿豆为原料做成的粉皮、粉丝、绿豆豆腐、麻豆腐等。至于以豆腐、豆腐干、豆腐片为坯料经过再加工制作的制品更加丰富多彩，如：卤制的香干、五香干、花干等；炸制的豆腐泡、炸豆腐条、炸豆腐丸子；炸卤制的辣块、辣片、辣丝等等。

这些品种繁多的豆制品，物美价廉，深受广大群众的欢迎。同时，人们创造了丰富多样的烹制豆制品菜肴的方法，也极大地丰富了我国人民的膳食内容。

豆制品的另一大特点是营养丰富，并且其营养价值超过大豆本身。其中尤以蛋白质、维生素 C 和钙等的含量最为丰富，豆制品一般不含胆固醇，大豆脂肪中不饱和脂肪酸达 86% 以上，因此，大豆和豆制品不仅是预防冠心病、高血压、动脉硬化等症的理想保健食品，也是人们避免肥胖，追求健美的食品。

为了帮助大家熟悉豆制品菜肴的各种烹饪方法，我们编写了《豆制品类菜肴制法 500 例》一书。在这本书里，我们以凉拌、炒爆、煎炸、烧、烩、焖、炖煮、蒸等分类，收集编写了五百余种豆制品菜肴的制法，让大家能用最普通的原料——豆腐及其他豆制品，做出花样繁多的美味佳肴。

编 者

目 录

豆腐 类

拌炆类		甜面酱拌豆腐	(8)
小葱拌豆腐	(1)	肉丝拌豆腐	(8)
凉拌豆腐	(1)	腰片拌豆腐	(8)
葱油拌豆腐	(2)	肚丝拌豆腐	(9)
椒油豆腐	(2)	虾仁拌豆腐	(9)
油盐豆腐	(3)	松花拌豆腐	(10)
香椿拌豆腐	(3)	西红柿松花拌豆腐	(10)
笋叶拌豆腐	(3)	咸蛋拌豆腐	(11)
芥末拌豆腐	(4)	冷豆腐	(11)
芝麻榨菜拌豆腐	(4)	素菜拌豆腐	(12)
枸杞拌豆腐	(5)	咖喱酱拌豆腐	(12)
豆腐拌西红柿	(5)	沙茶酱拌豆腐	(13)
韭菜花拌豆腐	(6)	豆腐酱玉米黄豆	(14)
芥菜拌豆腐	(6)	豆腐酱拌青豌豆	(14)
红油拌豆腐	(6)	豆腐酱拌茭白	(15)
虾油拌豆腐	(7)	糟豆腐	(15)
麻酱拌豆腐	(7)	炆豆腐丁	(16)

炆芹菜豆腐·····	(16)	油爆豆腐·····	(32)
炆果仁豆腐·····	(17)	锅爆豆腐·····	(33)
炆肚丝豆腐·····	(17)	酱爆豆腐·····	(34)
炆腰花豆腐·····	(18)	盐爆豆腐·····	(34)
炆五丝豆腐·····	(19)	葱爆豆腐·····	(35)
豆腐沙拉·····	(19)	宫保豆腐·····	(36)
炒爆类		汤爆豆腐·····	(36)
干炒豆腐·····	(20)	炒豆腐羹·····	(37)
青蒜炒豆腐·····	(21)	肉末豆腐·····	(37)
青椒炒豆腐·····	(21)	里脊豆腐·····	(38)
滑炒豆腐·····	(22)	虾仁豆腐·····	(39)
焦炒豆腐·····	(22)	蟹黄豆腐·····	(39)
抓炒豆腐·····	(23)	鸡蓉豆腐·····	(40)
炒香椿豆腐·····	(24)	羊油炒麻豆腐·····	(40)
炒青椒豆腐丁·····	(24)	煎炸熘类	
毛豆炒豆腐·····	(25)	干煎豆腐·····	(41)
炒豆腐松·····	(26)	煎烹豆腐·····	(41)
朱砂豆腐·····	(26)	香椿煎豆腐·····	(42)
木樨豆腐·····	(27)	煎花生豆腐饼·····	(42)
油渣豆腐·····	(27)	煎蒸豆腐·····	(43)
微孔豆腐·····	(28)	油煎毛豆腐·····	(44)
四季豆腐·····	(29)	清炸豆腐·····	(44)
鱼香豆腐·····	(29)	干炸豆腐·····	(45)
糖醋豆腐·····	(30)	酥炸豆腐·····	(45)
樱桃豆腐·····	(31)	软炸豆腐·····	(46)
咖喱豆腐·····	(31)	脆皮豆腐·····	(46)
辣酱豆腐·····	(32)	纸包豆腐·····	(47)

网油豆腐·····	(48)	蜜汁豆腐·····	(68)
雪丽豆腐·····	(48)	挂霜豆腐·····	(68)
炸豆腐卷·····	(49)	彩色挂霜豆腐·····	(69)
炸棋子豆腐·····	(50)	琉璃豆腐·····	(70)
炸豆腐素菜饼·····	(51)	枣泥豆腐·····	(70)
炸豆腐排·····	(51)	烧烩焖类	
炸豆腐托·····	(52)	家常豆腐·····	(71)
炸荸荠豆腐·····	(53)	红烧豆腐·····	(72)
油炸臭豆腐·····	(53)	干烧豆腐·····	(72)
锅烧豆腐·····	(54)	葱烧豆腐·····	(73)
香酥豆腐·····	(55)	麻婆豆腐·····	(74)
玛瑙豆腐·····	(55)	五味豆腐·····	(74)
樱桃豆腐·····	(56)	软烧豆腐·····	(75)
蝴蝶豆腐·····	(57)	渡豆腐·····	(76)
肉泥酿豆腐·····	(58)	三美豆腐·····	(76)
虾泥酿豆腐·····	(58)	肉丁栗子豆腐·····	(77)
鱼胶酿豆腐·····	(59)	虾子豆腐·····	(78)
四喜酿豆腐·····	(60)	蟹肉豆腐·····	(78)
炸豆腐丸子·····	(61)	雪花豆腐·····	(79)
炸芹菜豆腐丸子·····	(61)	金镶豆腐·····	(80)
烹豆腐·····	(62)	红白豆腐·····	(81)
焦熘豆腐块·····	(63)	三鲜豆腐·····	(81)
焦熘豆腐片·····	(64)	木耳豆腐·····	(82)
熘蔬菜豆腐丸子·····	(65)	雪菜豆腐·····	(82)
熘花生豆腐丸子·····	(66)	蚝油豆腐·····	(83)
熘肉泥豆腐丸子·····	(66)	红糟豆腐·····	(84)
拔丝豆腐·····	(67)	酱汁豆腐·····	(84)

奶汁豆腐·····	(85)	三鲜锅塌豆腐盒·····	(100)
肉片豆腐卷·····	(86)	素锅塌豆腐盒·····	(101)
素烧臭豆腐·····	(86)	三鲜锅贴豆腐·····	(102)
白萝卜豆腐羹·····	(87)	素锅贴豆腐·····	(103)
西红柿豆腐羹·····	(87)	口袋豆腐(一)·····	(104)
西红柿烧豆腐·····	(87)	口袋豆腐(二)·····	(105)
甜菜烧豆腐·····	(88)	口袋豆腐(三)·····	(106)
丝瓜烧豆腐·····	(88)	口袋豆腐(四)·····	(107)
荠菜豆腐羹·····	(89)	松子豆腐·····	(108)
荠菜烧豆腐面筋·····	(90)	酸辣猪血豆腐·····	(108)
蛋蓉豆腐羹·····	(90)	油焖五香豆腐·····	(109)
肉米豆腐羹·····	(91)	油焖六味豆腐·····	(109)
冬菇豆腐羹·····	(91)	焖网油豆腐卷·····	(110)
三丁豆腐羹·····	(92)	素烩豆腐·····	(111)
五彩豆腐羹·····	(92)	烩豆腐三白·····	(112)
虾仁豆腐羹·····	(93)	海米烩豆腐·····	(112)
黄鱼豆腐羹·····	(94)	烩什锦豆腐·····	(113)
草菇豆腐羹·····	(94)	白扒豆腐·····	(114)
八宝豆腐·····	(95)	松子扒豆腐·····	(114)
糟烩鲜蘑豆腐·····	(95)	炖煮类	
滑熘豆腐·····	(96)	炖豆腐·····	(115)
软熘豆腐(一)·····	(96)	丝瓜炖豆腐·····	(116)
软熘豆腐(二)·····	(97)	雪里蕻炖豆腐·····	(117)
醋熘豆腐·····	(97)	蘑菇炖豆腐·····	(117)
糟熘豆腐·····	(98)	鲜菱炖豆腐·····	(118)
南熘豆腐·····	(99)	松子炖豆腐·····	(118)
锅塌豆腐·····	(100)	猪肉炖豆腐·····	(119)

鲫鱼炖豆腐	(119)	芪杞油豆腐汤	(135)
炖什锦菜豆腐	(120)	松蘑豆腐清汤	(136)
川味炖豆腐	(120)	豆腐酱汁	(137)
炖豆腐饺	(121)	白煮豆腐	(137)
海带炖豆腐	(122)	豆腐圆子	(138)
木耳炖豆腐	(122)	咸味豆腐脑	(138)
炖什锦豆腐	(123)	甜豆腐脑	(139)
炖冻豆腐	(123)	豆腐脑	(140)
白菜炖冻豆腐	(124)	虾仁豆腐脑	(141)
木耳炖冻豆腐	(125)	过浆豆花	(141)
海带炖冻豆腐	(125)	蒸制类	
冻豆腐炖排骨	(126)	清蒸豆腐	(142)
海米炖冻豆腐	(126)	芙蓉豆腐	(143)
沙锅豆腐	(127)	黄袍豆腐	(144)
沙锅肉片豆腐	(128)	荷叶豆腐	(144)
沙锅鸡块豆腐	(128)	猪肉箱子豆腐	(145)
沙锅鱼头豆腐	(129)	素菜箱子豆腐	(146)
豆腐汤	(129)	豆腐饺子	(147)
海米豆腐汤	(130)	三鲜蒸豆腐蓉	(148)
芥菜豆腐汤	(130)	鸡蓉豆腐	(148)
苋菜豆腐汤	(131)	蔬菜一品豆腐	(149)
红白豆腐酸辣汤	(131)	三鲜一品豆腐	(149)
鸭血豆腐汤	(132)	荷花莲蓬豆腐	(150)
鲜蘑豆腐汤	(132)	琵琶豆腐	(151)
莲蓬豆腐汤	(133)	豆腐卷	(152)
翡翠莲蓬豆腐汤	(134)	南瓜豆腐卷	(153)
白玉豆腐汤	(135)	鸳鸯豆腐卷	(153)

如意豆腐卷	(154)	绣球鸡蛋豆腐丸子 ...	(163)
复制豆腐	(154)	绣球肉末豆腐丸子 ...	(163)
魔方豆腐	(155)	珍珠豆腐丸子	(164)
豆腐墩	(157)	清蒸臭豆腐	(165)
八宝豆腐	(157)	豆腐蛋蒸碗	(165)
冬菇酿豆腐	(158)	烤熏类	
三鲜酿豆腐	(159)	烤大虾豆腐	(166)
什锦酿豆腐	(160)	烤计司豆腐	(167)
蒸豆腐丸子	(161)	熏豆腐	(167)
豆腐狮子头	(162)	熏豆腐泥	(168)

其他豆制品类

炆拌类

豆腐干拌白菜心	(170)	炆豆腐干腰片	(176)
豆腐干拌芹菜	(170)	拌烫干丝	(177)
豆腐干拌荠菜	(171)	鸡丝拌烫干丝	(177)
豆腐干拌花生米	(171)	小海米拌烫干丝	(178)
豆腐干拌笋	(172)	嫩姜拌干丝	(179)
豆腐干拌海米芹菜 ...	(172)	榨菜拌豆腐皮	(179)
豆腐干拌鸡丝	(173)	青笋拌豆腐皮	(180)
豆腐干拌口条	(173)	鸡丝拌腐皮	(180)
炆豆腐干三丁	(173)	肉丝拌腐皮	(181)
炆豆腐干茭白片	(174)	清拌腐竹	(181)
炆豆腐干青笋丝	(175)	榨菜拌腐竹	(182)
炆豆腐干芹菜丝	(175)	黄瓜拌腐竹	(182)
炆双片	(176)	肉丝拌腐竹	(183)
		肚丝拌腐竹	(183)

鸡丝拌腐竹	(184)	豆腐干炒青椒	(199)
蛋黄糕拌腐竹	(184)	豆腐干炒芹菜	(199)
炆腐竹菜花	(185)	豆腐干炒青蒜	(200)
炆腐竹茼蒿	(185)	豆腐干炒蒜苗	(200)
炆腐竹冬笋	(186)	蒜薹炒腐干	(201)
炆腐竹香菇	(186)	豆腐干炒韭菜	(201)
炆腐竹木耳	(187)	炒豆腐干三丝	(202)
炆腐竹花生米	(187)	炒五彩豆腐干丝	(203)
炆腐竹白肚	(188)	肉炒豆腐丝	(203)
炆腐竹腰花	(188)	辣酱炒豆腐干	(204)
炆腐竹鸡丝	(189)	家乡豆腐干	(204)
凉拌粉皮	(190)	椒酱肉	(205)
麻酱绿豆粉皮	(190)	鱼香豆腐干	(205)
黄瓜丝拌绿豆粉皮	(191)	炒豆腐皮	(206)
粉皮拌青笋	(191)	菜薹炒豆腐皮	(207)
肉丝拉皮	(192)	木耳炒豆腐皮	(207)
鸡丝拉皮	(193)	腐皮点翠	(208)
凉粉	(193)	三菇炒腐皮	(208)
漏鱼	(194)	蟹肉腐皮扒豆苗	(209)
果汁漏鱼	(194)	炒百叶韭菜	(209)
绿豆粉丝拌菠菜	(195)	炒百叶肉丝	(210)
粉丝拌黄瓜	(196)	炒百叶小虾	(210)
粉丝拌豇豆	(196)	炒芝麻百叶丝	(211)
拌什锦粉丝	(197)	滑炒腐竹	(211)
炒爆类		滑炒腐竹茼蒿	(212)
清炒豆腐丝	(198)	滑炒栗肉腐竹	(212)
豆腐干炒蒿子秆	(198)	油爆腐竹	(213)

酱爆腐竹	(214)	炸饅饊盒	(232)
盐爆腐竹	(214)	烧烩焖类	
炒面筋	(215)	家常豆腐丝	(232)
炒口蘑面筋	(215)	素烧豆腐干	(233)
炒咸菜粉皮	(216)	肉片烧豆腐干	(234)
炒肉丝粉皮	(216)	烧兰花豆腐干	(234)
炒豆腐渣	(217)	烧豆腐干五丁	(235)
煎炸类		酸辣豆腐干	(236)
油煎腐皮卷	(218)	菊花豆腐干丝	(236)
煎熘腐皮卷	(218)	鱼香豆腐干丝	(237)
素炸五香腐皮卷	(219)	卤五香豆腐干	(238)
炸五香猪肉腐皮卷	(220)	腐皮荤素	(238)
炸三鲜腐皮卷	(221)	鸡片腐皮	(239)
炸鸡柳腐皮卷	(222)	腰丁腐皮	(240)
炸虾肉腐皮卷	(222)	鸭肉腐皮	(240)
炸奶香腐皮卷	(223)	腐皮鹌鹑蛋	(241)
炸五彩腐皮卷	(224)	鸡泥烩腐皮	(242)
炸素鱼	(225)	鸭丁烩腐皮	(242)
炸鱼虾豆泡	(225)	腰丁烩腐皮	(243)
干炸响铃	(226)	豉椒豆泡焖鱼片	(244)
炸素响铃	(227)	烧鱼虾豆泡	(244)
炸腐皮松	(228)	素烧百叶结	(244)
蒸炸腐皮卷	(228)	百叶结炖肉	(245)
蒸炸三丝腐皮	(229)	烩百叶丝	(246)
炸腐竹	(230)	素百叶卷	(246)
炸饅饊	(230)	百叶肉卷	(247)
炒饅饊	(231)	炸烹腐竹	(248)

焦熘腐竹	(248)	熬酸菜粉	(267)
滑熘腐竹	(249)	豆渣猪头肉	(267)
烧腐竹(一)	(250)	豆渣鸭子	(268)
烧腐竹(二)	(251)	炖煮类	
油菜烧腐竹	(251)	大煮干丝	(268)
菜花烧腐竹	(252)	素煮干丝	(270)
葱烧腐竹	(253)	火腿煮干丝	(270)
鲜蘑烧腐竹	(253)	鳝鱼煮干丝	(271)
茭白烧腐竹	(254)	金钩煮干丝	(272)
二冬烧腐竹	(255)	奶汁煮干丝	(272)
海米烧腐竹	(255)	煮双丝	(273)
红糟烧腐竹	(256)	余豆腐皮	(274)
白扒腐竹	(257)	腐皮汤	(274)
香糟烩腐竹	(257)	腐皮鸡蛋汤	(275)
烧腐竹面筋条	(258)	腐皮腰片汤	(275)
烧腐竹油面筋	(259)	沙锅粉皮鱼头	(276)
腐竹烧木耳油面筋	(259)	余粉皮青鱼段	(277)
熘腐竹油面筋	(260)	绿豆粉丝丸子汤	(277)
扒腐竹面筋	(261)	粉丝排骨汤	(278)
素酿油面筋	(262)	酸辣绿豆粉丝汤	(278)
酿生面筋	(262)	绿豆圆子	(279)
什锦油面筋	(263)	绿豆丸子	(280)
卤汁腐竹面筋	(264)	清汤丸子	(280)
粉皮烩鸡丝	(264)	蒸熏类	
肉末粉丝	(265)	蒸虾仁腐皮卷	(281)
蚂蚁上树	(265)	蒸肉馅腐皮包	(282)
熬白菜粉	(266)	松肉	(282)

百叶蒸肉饼	(283)	拌蚕豆沙	(293)
粉蒸豆丝烤麸	(284)	茴香蚕豆	(293)
油面筋塞肉	(284)	开花蚕豆	(294)
熏豆腐皮	(285)	蒜泥蚕豆	(294)
熏松子腐皮卷	(286)	蜜烤豌豆	(295)
其他豆类		黄豆羹	(295)
笋黄豆	(287)	黄豆粥	(296)
盐水黄豆	(287)	甜豆浆	(296)
盐水青豆	(287)	咸豆浆	(297)
香黄豆	(288)	油条咸豆浆	(297)
卤五香豆	(288)	荸荠豆浆	(298)
腊八豆	(289)	豆乳冻	(298)
油酥黄豆	(289)	绿豆糊涂	(299)
油炸麻辣豆	(289)	豆汁	(299)
糖豆	(290)	翡翠豆腐	(300)
黄豆杂拌	(290)	炒蚕豆泥	(301)
煮五香豌豆	(290)	糖醋发芽豆	(301)
虾油豌豆	(290)	甜酱蚕豆	(302)
麻辣蚕豆	(291)	炒鸡米蚕豆	(302)
蚕豆松	(291)	葱油发芽豆	(303)
油炸开花豆	(291)	炒青豆粉	(303)
酸甜蚕豆	(292)	炒青豆泥	(304)
香油拌蚕豆	(292)	炒双泥	(304)

豆腐类

拌 炆 类

小葱拌豆腐

【原料】嫩豆腐 250 克，小葱 100 克，香油 25 克，盐 3.5 克，味精 1 克。

【制法】1. 将豆腐切成小丁，放入碗内，浇入开水浸烫一下，再放入凉开水盆中浸凉，捞出控净水分，放入盘中；小葱洗净，切成细丝（或圆形短段）。

2. 将盐、味精撒在豆腐上，再放上小葱丝（或段），浇上香油，拌匀即可食用。

【特点】一青二白，咸鲜清淡，清香适口。

凉拌豆腐

【原料】嫩豆腐 250 克，香菜 50 克（或其他青菜末），香油 2.5 克，盐 2.5 克，味精 1 克。

【制法】1. 将豆腐放入碗内，浇入开水烫一下，洗净消毒，然后投入凉开水盆中浸凉，取出控去水分，切成小丁、细丝、小片或在盘内压成细泥均可；香菜洗净