

家常主料100种做法丛书



豆腐的 Bean curd Eat 100种做法



策划·编写 廖库文图书

一种主料，多种辅料！

炒、炖、蒸、煮……演绎出千种菜式！

玉竹烧豆腐、豆腐焖泥鳅、千层豆腐……从此

你将学会豆腐的100种做法！还将了解：

100则营养知识！100个贴心提示！



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家常主料100种做法丛书



豆腐的

Bean curd

Eat



做法

100

种

策划·编写 厚文图书

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，科学系统的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，系统的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。

《家常主料100种做法丛书》科学系统地介绍了日常生活中的主要食材的100种做法，并有针对性地进行了营养分析，还有100个贴士提示。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握主要食材的基本烹饪方法和技巧，又能了解相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。

目录

CONTENTS

豆腐基本知识	3	鱼头冻豆腐	23
臭豆腐烧排骨	4	素贝烧冬瓜	24
腐皮肉卷	5	千层豆腐	25
豆花冒鹅肠	6	香菜鱼汤	26
咸鱼蒸豆腐	7	豆腐炖鱼头	27
鱼片蒸豆腐	7	豆腐软饭	28
龙鱼烧豆腐	8	拆烧鲢鱼头	29
雪菜黄鱼	9	豆腐汤	30
银鱼稀卤豆花	10	蔬菜米汤	30
豆腐焖泥鳅	11	杏仁苹果豆腐羹	31
什锦豌豆	11	豆腐葱花汤	31
清蒸豆腐圆	12	白玉金银汤	32
上海青豆腐丸	12	蔬菜豆腐泥	32
荠菜干丝	13	虾仁豆腐小丸子	33
青蒜煮萝卜	13	肉末番茄豆腐	34
蚝油豆腐	14	豆腐干炒蒜心	34
地耳烧豆腐	15	彩色豆腐	35
玉竹烧豆腐	16	雪里蕻豆腐	36
香干烧芹菜	17	豆芽蛤蜊瓜皮汤	37
蒸酿豆腐	18	大煮干丝	38
豆泡烧油菜	19	豆泡鸭块	39
番茄鱼丸豆腐汤	20	四宝煮豆腐	40
美味腐竹	21	蟹柳烩豆腐	41
腐竹鹌鹑蛋糖水	22	红枣白菜干腐皮汤	42
肉豆腐糕	22	牡蛎豆腐汤	42
		丝瓜豆腐猪蹄汤	43



番茄豆腐羹	44	香干牛肉丝	71
栗豆腐	45	回锅豆腐	72
脆熘豆腐	46	豆干炒粉丝	73
芝麻豆腐饼	47		
铁扒豆腐	48	郊外大鱼头	74
青红椒煮豆腐	49	糖醋豆腐丸子	75
麻辣豆腐干	50	橙汁豆腐羹	76
黄豆芽炖豆腐	51	鸭血豆腐汤	77
烧豆腐	52	五香兰花干	78
香菇烧豆腐	53	乌发素什锦	79
		翡翠豆腐	80
红烧虾米豆腐	54	芋头豆腐	81
虾仁豆腐	55	酿蛋黄豆腐	82
草鱼豆腐汤	56		
豆腐猪红汤	57	虎皮毛豆腐	83
香菜豆腐鱼头汤	58	豆腐干炒蒜苗	84
三色鱼头汤	59	全福豆腐	85
酿鲫鱼豆腐汤	60	三鲜花干	86
苦瓜豆腐汤	61	丝瓜炒豆腐	87
五香豆腐干汤	62	蒜苗炒豆腐	88
淮山鱼片汤	63	麻婆豆腐	89
		豉椒豆腐	90
鸽蛋豆腐白菜	64	泰式酸辣汁烤豆腐	91
豆腐鱼蓉蔬菜羹	65	挂霜豆腐	92
青箱子鱼片汤	66		
蟹柳豆腐粥	67	腐竹白果薏米水	93
萝卜豆腐丸	68		
三河米饺	69		
肠旺面	70		



豆腐基本知识

1. 豆腐的营养

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、食用油和丰富的优质蛋白，其消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足成人一天的钙需求量。

2. 主要豆腐制品

南豆腐：又称石膏豆腐，它以石膏液为成型剂，质地比较软嫩、细腻。

北豆腐：又叫卤水豆腐，它以卤水为成型剂，质地较南豆腐坚硬。

豆腐皮：豆腐皮是由黄豆筛选、脱皮、浸泡、制浆、煮浆、过滤、蒸浆、揭皮、晒干而成，口感软韧清香，是妇、幼、老、弱皆宜的食用佳品。

腐竹：腐竹由黄豆去皮、浸泡、磨浆、煮浆、过滤、提取、烘干而成，成品脆干，口感极为独特，可烧、炒、凉拌以及汤食。

豆花：豆花，全名豆腐花，又称豆腐脑或豆冻，是由豆浆凝固后形成的中式食品。豆花比豆腐更加嫩软，制作时需要用到盐卤或石膏。

3. 如何挑选豆腐

视觉法：优质豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽。

切块法：切块，视其切口处，优质豆腐质地细嫩、无杂质、且有一定弹性。

嗅觉法：常温条件下，优质豆腐清香纯正，劣质豆腐则有豆腥味。

臭豆腐烧排骨

原料:

猪中排500克，臭豆腐150克，青红椒各25克，油、盐、味精、鸡精、蚝油、料酒、酱油、辣妹子、豆瓣酱、葱、姜、大蒜、红油、香油、水淀粉、鲜汤各适量。

制作过程:

1. 排骨洗净剁段；青红椒切滚刀块；姜切片；蒜子去蒂，爆香待用。
2. 锅置大火上，放入油，烧至六成热时下入臭豆腐，炸至外皮酥脆，内部熟透时倒入漏勺沥干油。
3. 锅内留底油，下入姜片炒香，再放入排骨，烹入料酒，反复煸炒至表面呈红黄色，加入盐、味精、蚝油、鸡精、豆瓣酱、辣妹子、鲜汤，用大火烧开后撇去浮沫，转用小火烧至排骨八成烂时，放入青红椒块、臭豆腐、大蒜烧焖入味，大火收浓汤汁，勾芡，淋香油、红油，撒上葱段，出锅装盘即可。

营养功效:

臭豆腐中富含植物性乳酸菌，具有很好的调节肠道及健胃功效。

小贴士

辣妹子是湖南特产的一种辣椒酱，具有麻辣、鲜红的特点。





腐皮肉卷

原料:

豆腐皮3张,猪肉300克,香葱、生姜、面粉各适量,油60毫升,酱油6毫升,香油、料酒各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,剁成茸,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。
- 2.将豆腐皮铺在菜板上,撕去毛边,放入肉馅成粗条形,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。

营养功效:

腐皮的营养价值类似黄豆,且极易为人体吸收。

小贴士

腐皮清香美味、口感极佳,适宜于各种烹法。





豆花冒鹅肠

原料:

鹅肠350克，豆腐脑150克，芹菜30克，辣椒酱25克，炼制猪油25克，鲜汤50毫升，味精、盐各适量。

制作过程:

1. 鹅肠洗净，切成段；香芹洗净切碎备用。
2. 锅内放入猪油烧热，下辣椒酱炒出香味，加入鲜汤、盐、味精、豆花（豆腐脑），煮至豆花入味后捞出，装入盘中。
3. 滚汤中放入鹅肠，煮至八成熟时捞出，盛于豆花上，浇上原汤，撒上香芹末即可。

营养功效:

鹅肠具有益气补虚、温中散血、行气解毒的功效。

小贴士

挑选鹅肠时，以颜色乳白、外观厚粗者为佳。



咸鱼蒸豆腐

原料:

嫩豆腐3块，咸鱼1条，五花肉40克，辣椒丝、姜、酱油、料酒各适量。

制作过程:

1. 咸鱼去头、尾，片下两面鱼肉，切成块备用；豆腐切片。
2. 五花肉切细丝。辣椒、姜切细丝，咸鱼切丝。
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、油调匀，淋在鱼上，置蒸笼以中火蒸20分钟即可。

营养功效:

生姜含有蛋白质、胡萝卜素、钙、铁、磷等营养素，具有解毒杀菌的作用。

鱼片蒸豆腐

原料:

豆腐200克，鱼肉100克，姜、葱、食用油、生抽各适量。

制作过程:

1. 鱼切片，豆腐切大片，姜、葱切丝；
2. 把豆腐摆入碟内，鱼片摆放在豆腐上面，撒上姜丝。
3. 以蒸锅烧开水，放入豆腐，用中火蒸8分钟后拿出，撒上葱丝，烧开水，淋在原料上，然后加入生抽即可。

营养功效:

酱油由大豆发酵制成，含有多种氨基酸，对人体健康有一定益处。





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, 添汤, 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。

营养功效:

龙鱼热量较高, 具有增肥丰体的作用。

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类。



雪菜黄鱼

原料:

黄鱼1条，雪里蕻150克，南豆腐200克，味精3克，香菜、盐、胡椒粉各2克，葱5克，鸡汤1000毫升，姜、香油、油各适量。

制作过程:

- 1.将黄鱼净膛后两面剖柳叶刀，葱切小段，雪里蕻切段用水稍焯，豆腐切小扁方块。
- 2.起锅放油烧热，将黄鱼炸至金黄色捞出。
- 3.另起锅放鸡汤、辅料、豆腐块、黄鱼、雪里蕻段，烧开，改小火焖约15分钟，出锅前放胡椒粉，淋香油，加入香油，加入香菜即可。

营养功效:

雪里蕻具有解毒消肿、开胃消食、温中利气的功效。

小贴士

挑选黄鱼时，以眼球饱满、肉质坚实、体表有粘液、头尾不弯曲者为佳。





银鱼稀卤豆花

原料:

银鱼1条, 南豆腐、红柿子椒、香菇、鸡蛋、香菜、葱、姜、盐、鸡精、胡椒粉、香油、淀粉各适量。

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、鸡精、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。

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; 苋菜富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质, 所含蛋白质比牛奶更易吸收。

小贴士

银鱼是典型高蛋白低脂肪食品, 诸无所忌, 高脂血症患者食之亦宜。



什锦豌豆

原料:

鲜豌豆200克, 胡萝卜、荸荠、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、荸荠、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, 再放入鲜豌豆及各种原料同炒。
3. 然后加料酒、盐、味精、糖及清汤, 锅开后用水淀粉勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。

营养功效:

豌豆富含粗纤维, 能促进大肠蠕动, 保持大便秘畅, 起到清洁大肠的作用。



豆腐焖泥鳅

原料:

泥鳅250克, 豆腐80克, 姜、白酒、盐、大葱各适量。

制作过程:

1. 将泥鳅鱼活杀, 去肠脏, 并用开水拖去血水, 粘潺。
2. 豆腐洗净切小块。
3. 起油锅, 下姜爆香泥鳅, 溅少许酒, 再下豆腐块微煎, 下少许清水, 加盐调味, 小火焖透, 调入水淀粉勾芡即可出锅。

营养功效:

泥鳅有补益脾肾、利水解毒的功效。



清蒸豆腐圆

原料:

水豆腐500克, 鸡蛋1个, 猪肉50克, 花生米10克, 水发香菇15克, 葱、油、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 将水豆腐拌成泥状, 和入鸡蛋。
2. 把瘦猪肉、花生米、水发香菇、葱花一起斩成茸, 加调味搅成肉馅, 把肉馅包在豆腐泥内, 做成圆球状, 放进抹上一层油的盘子里。
3. 上笼蒸30分钟, 出笼后将盘中原汁下锅烧开, 加水淀粉少许勾流芡, 浇在豆腐球上即成。

营养功效:

花生富含脂肪、蛋白质、氨基酸等物质, 常食可健脾和胃、利肾去水、理气通乳。

上海青豆腐丸

原料:

小油菜600克, 豆腐、香菇各100克, 胡萝卜80克, 盐、淀粉各适量。

制作过程:

1. 豆腐碾碎, 沥干水分, 放在大碗内, 香菇泡软, 去蒂切丁, 胡萝卜切丁, 放入豆腐拌匀, 加入适量水、盐、淀粉, 调匀, 然后挤成丸子放到笼中蒸熟。
2. 小油菜清洗干净, 用沸水焯一下, 捞出后放入凉水冷却, 铺在盘内, 把蒸好的丸子铺在小油菜上。
3. 将锅中加水、盐、香料, 勾芡, 把汁淋在丸子上即可。

营养功效:

油菜中含多种营养素, 其中维生素C最为丰富。





荠菜干丝

原料:

荠菜400克，豆腐干50克，竹笋40克，食用油15毫升，盐4克，糖2克。

制作过程:

1. 将荠菜去根及其黄叶并清洗干净，再放入沸水中焯一下。
2. 将豆腐干用温水清洗干净，切成丝；竹笋也切成丝。
3. 炒锅加热后，倒入油烧至八成热；煸炒豆腐干丝、竹笋丝，再倒入荠菜丝，加醋、盐、糖、清汤少许，煮沸即可。

营养功效:

荠菜性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。

青蒜煮萝卜

原料:

白萝卜500克，青蒜300克，油豆腐8块，盐、生抽各适量。

制作过程:

1. 萝卜去皮切大件，余水留用；青蒜洗净，去外叶后切断，油豆腐切开。
2. 烧热2汤匙油，烧香青蒜段，放入萝卜加清水，加盖，用小火煮10分钟。
3. 将油豆腐放入再煮5分钟，用少许生抽、盐调味。

营养功效:

白萝卜富含芥子油，可促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化。所含维生素C及锌元素则有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。





蚝油豆腐

原料：

豆腐500克，木耳5克，花椒、葱段、姜片各少许，食用油、蚝油、酱油、糖、清汤、水淀粉、香油各适量。

制作过程：

1. 将豆腐削去硬皮，改刀切成1厘米大小的丁备用；木耳用温水泡软，撕成小块；锅置火上，放清水烧沸，放入豆腐丁煮片刻去掉豆腐味，捞出沥净水分。
2. 锅置火上，放食用油烧热，放入花椒、葱段和姜片炸至呈黄色，捞出不用，放入蚝油、酱油、糖和清汤烧沸。
3. 再把豆腐丁和木耳放入烧沸的锅内，用小火烧至汤汁将尽时，放水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

小贴士

蚝油不宜久煮，以免失去鲜味。

营养功效：

蚝油含有5%~8%的粗蛋白质，还含有糖类、有机酸、碘、钙、维生素等多种营养成分。