

# 常见食材的



# 128种做法

犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

少吃畜肉菜，多吃豆制品菜。

增加优质蛋白的摄取，改善膳食结构，促进身体健康。

## 豆制品篇



## 图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 豆制品篇 / 犀文图书编著.  
—长沙: 湖南美术出版社, 2011.3  
ISBN 978-7-5356-4338-4

I. ①常… II. ①犀… III. ①豆制品—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039534号

## 常见食材的128种做法——豆制品篇

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

（长沙市东二环一段622号）

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

（深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号）

开 本：710×1000 1/16

印 张：9

版 次：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4338-4

定 价：18.60元

### 【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328



# 前言

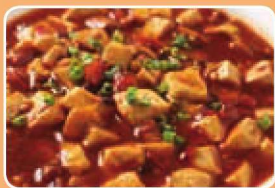
## PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只要通过精心组合和烹调，同样能够做出美味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法系列丛书》以“1种主料，128种做法”为切入点，为读者分别献上原材料为水产、猪牛羊、鸡鸭鹅、禽蛋、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮等制成的菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，利于读者学做，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！





# 目录

## CONTENTS



豆腐的制作方法	1	酸辣汁烤豆腐干	21	香菜鱼汤	41
蟹柳烩豆腐	2	麻婆豆腐	22	豆腐文化	42
蟹柳豆腐粥	3	豆腐历史	23	香菜豆腐鱼头汤	43
糖醋豆腐丸子	4	鸽蛋豆腐白菜汤	24	香菇烧豆腐	44
橙汁豆腐羹	5	雪里蕻黄鱼	25	香干烧芹菜	45
蔬菜豆腐丁	6	雪里蕻豆腐	26	香干牛肉丝	46
腐乳牛肉汤	7	银鱼稀卤豆花	27	虾仁豆腐小丸子	47
酿鲫鱼豆腐汤	8	豉椒豆腐	28	虾仁豆腐	48
酿蛋黄豆腐	9	萝卜豆腐丸	29	芥菜干丝	49
腐竹鹌鹑蛋糖水	10	清蒸豆腐圆	30	草鱼豆腐汤	50
腐竹白果薏米水	11	山药鱼片汤	31	美味腐竹	51
主要豆制品	12	彩色豆腐	32	挂霜豆腐	52
腐皮肉卷	13	鸭血豆腐汤	33	咸鱼蒸豆腐	53
翡翠豆腐	14	铁扒豆腐	34	鱼头冻豆腐	54
蒸酿豆腐	15	蚝油豆腐	35	鱼片蒸豆腐	55
蒜苗炒豆腐	16	臭豆腐烧排骨	36	青蒜煮萝卜	56
西红柿鱼丸豆腐汤	17	脆熘豆腐	37	青箱子鱼片汤	57
西红柿豆腐羹	18	素贝烧冬瓜	38	西红柿煮蘑菇	58
黄豆芽炖豆腐	19	烧豆腐	39	郊外大鱼头	59
麻辣豆腐干	20	栗豆腐	40	虎皮毛豆腐	60
				苦瓜豆腐汤	61
				豆腐食用宜忌	62
				乡村鸭血	63
				豆腐葱花汤	64
				豆腐猪红汤	65
				豆腐焖泥鳅	66
				豆腐鱼蓉蔬菜羹	67
				豆腐软饭	68
				豆腐炖鱼头	69





豆腐汤	70
豆腐干炒蒜苗	71
豆腐干炒蒜心	72
豆泡鸭块	73
<b>如何烹调豆腐</b>	<b>74</b>
豆泡烧油菜	75
豆芽蛤蜊瓜皮汤	76
豆花冒鹅肠	77
豆干炒粉丝	78
肠旺面	79
牡蛎豆腐汤	80
杏仁苹果豆腐羹	81
芝麻豆腐饼	82
芋头豆腐	83
肉豆腐糕	84
肉末西红柿豆腐	85
红烧虾米豆腐	86
红枣白菜干豆腐皮汤	87
地耳烧豆腐	88
回锅豆腐	89
全福豆腐	90
<b>如何辨别豆腐</b>	<b>91</b>
龙鱼烧豆腐	92
白玉金银汤	93
玉竹烧豆腐	94

四宝煮豆腐	95
丝瓜炒豆腐	96
丝瓜豆腐猪蹄汤	97
什锦豌豆	98
五香豆腐干汤	99
五香兰花干	100
乌发素什锦	101
大煮干丝	102
千层豆腐	103
上海青豆腐丸	104
三鲜花干	105
三河米饺	106
三色鱼头汤	107
黄豆豆浆	108
黑米黄豆粥	109
黑豆赤豆粥	110
红枣黑豆粥	111
天冬黑豆粥	112
冬瓜皮黑豆粥	113
鲜荷莲藕红豆粥	114
<b>豆类小知识 (一)</b>	<b>115</b>
红豆红枣粥	116
鹌鹑红豆粥	117
黑芝麻红豆粥	118
山药红豆粥	119
红豆大枣红糖粥	120

冬瓜红豆粥	121
<b>豆类小知识 (二)</b>	<b>122</b>
鲤鱼红豆粥	123
桂花红豆粥	124
花生红豆粥	125
百合红豆粥	126
扁豆猪蹄粥	127
薏米绿豆粥	128
<b>豆类小知识 (三)</b>	<b>129</b>
豆腐薏米粥	130
绿豆莲子荷叶粥	131
消暑绿豆粥	132
银耳水晶绿豆爽	133
西瓜绿豆粥	134
<b>煮豆最好利用高压锅</b>	<b>135</b>
海带绿豆粥	136
花生紫米红豆粥	137
小米豌豆粥	138
绿豆小米粥	139





## 豆腐的制作方法

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、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需要量。

豆腐为补益清热养生食品。常食可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃，更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴。也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

豆腐的主料是黄豆、绿豆、白豆、豌豆等。制作前先把豆去壳洗净，用水浸泡一段

时间，加入一定比例的清水，磨成豆浆，然后用特制的布袋将豆浆装好，收好袋口，用力挤压，将豆浆榨出布袋，入锅煮沸，煮好后加入盐卤或石膏，令其凝固，再舀出放入其他容器内，用布包好，盖上木板，压10~20分钟，即成水豆腐。

### 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：**常温条件中，优质豆腐清香纯正，劣质豆腐则有豆腥味。



# 蟹柳烩豆腐



【特点】红白相间，口感绵软。



**主料** 嫩豆腐200克，蟹柳60克，韭黄30克，金针菇30克，香菇细丝10克。

**辅料** 香菜、料酒、盐、胡椒粉、食用油、香油、淀粉、醋各适量。

## 小贴士

此道菜适合老人及幼儿食用，但韭黄及金针菇较不易消化，最好切短食用。

## 制作过程：

1. 嫩豆腐切小丁；韭黄及金针菇切成同长度；香菇切细丝；蟹柳切丁。
2. 锅中放油，小火炒香菇丝，随后开中火，放入250毫升水，煮滚后，加入蟹柳、豆腐丁、韭黄及金针菇至滚，并加入盐、胡椒粉及料酒，加入水淀粉勾芡。
3. 随后加入香菜，稍微煮滚，即可关火，盛入深盘，并加入香油及醋，即可。

## 营养功效。

蟹肌肉中含十余种游离氨基酸，铁的含量比一般鱼类高出5~10倍以上，能清热、散瘀血、通经络、续绝伤，具有较高的药用价值。

## 制作技巧。

蟹柳表面一般有层透明膜，制作前应注意撕去。

# 蟹柳豆腐粥



【特点】清淡可口，鲜香美味。



**主料** 白米饭1碗，豆腐1块，蟹柳20克。

**辅料** 高汤、盐、味精、姜末各适量。

## 小贴士

“千炖豆腐，万炖鱼”，豆腐只有小火慢炖才能入味。

## 制作技巧

建议选用隔夜米饭，口感更爽。

## 制作过程：

1. 蟹柳洗净切段；豆腐切块待用。
2. 烧开足量高汤，加入姜末略煮片刻，再放入白米饭、豆腐、盐、味精煮20分钟。
3. 加入蟹柳拌煮5分钟，即可装碗。

## 营养功效

螃蟹含有丰富的蛋白质和微量元素，对身体有很好的滋补作用。同时螃蟹还具有抗结核作用，对于结核病的康复大有补益。



# 糖醋豆腐丸子



【特点】色泽鲜红，酸甜可口。



**主料** 豆腐1块，洋葱15克，鸡蛋1个，青辣椒、红辣椒各10克，面粉200克。

**辅料** 食用油1000毫升，糖、番茄酱各2克，醋、料酒、酱油各5毫升，香油2毫升，葱4克，姜末3克，淀粉、盐、味精、清汤各适量。

## 小贴士

调制豆腐馅要有一定的黏稠度，否则无法挤成丸子。

## 制作过程：

1. 豆腐搅碎，加入盐、味精、鸡蛋、淀粉、面粉搅拌均匀，挤成蛋黄大小的丸子，放入六成热油中炸透，呈金黄色时捞出，沥油。
2. 原锅留少许底油，用葱、姜末炆锅，放入洋葱、青红椒煸炒。
3. 加料酒、番茄酱、糖、酱油，添适量汤烧开，用水淀粉勾芡，再放入炸好的豆腐丸子，翻熘均匀，淋香油，出锅装盘即可。

## 营养功效

洋葱有一定的提神作用，它能帮助细胞更好地利用葡萄糖，降低血糖，供给脑细胞热能，是糖尿病、神志萎顿患者的食疗佳蔬。

## 制作技巧

应掌握好面粉、淀粉的用量，如果太少，丸子难以炸成形。

# 橙汁豆腐羹



【特点】形如箱子，口感独特。



**主料** 豆腐250克，香橙1个，猪肉末50克。

**辅料** 料酒、盐、味精、姜末、葱末、淀粉、糖、食用油各适量。

## 小贴士

橙子并不是越光滑越好，买之前最好用湿纸巾在橙子表面擦一擦，留下颜色者则是上了色素的，不宜选购。

## 制作过程：

1. 豆腐切成方形小块，挖去中心，然后撒入少许淀粉；橙子挤汁，待用。
2. 猪肉末中放入姜末、葱末、盐、料酒、味精拌匀，塞入被挖去中心的豆腐中。
3. 炒锅中倒入食用油烧热，将豆腐口朝上码在锅内，小火煎熟后取出装盘；将橙汁加少量清水倒入油锅中烧开，加入水淀粉拌匀，加糖，将汁浇在豆腐上即可。

## 营养功效

橙子性凉，味甘酸，能润肺止渴，止呕吐。

## 制作技巧

制作时建议选用老豆腐，这样比较容易成型。



# 蔬菜豆腐丁

【特点】色泽鲜明，口感清淡。



**主料** 去皮胡萝卜5克，嫩豆腐25克，豌豆10克，蛋黄半个，金针菇15克。

**辅料** 酱油、盐各适量。

## 制作过程：

1. 将去皮胡萝卜及豌豆烫熟后切成小块，金针菇洗净，锅内加水，将上述材料一起放入锅内。
2. 嫩豆腐切成丁状，加入到锅内；锅内加盐、酱油，煮至汤汁变少。
3. 最后将蛋黄打散加入锅里煮熟即可。

## 营养功效。

蛋黄集中了鸡蛋的大多数蛋白质，另外还含珍贵的脂溶性维生素，对身体非常有益。

## 小贴士

蛋黄颜色越黄，对人体越有好处，但必须注意千万不要购买到染色鸡蛋。

## 制作技巧。

胡萝卜切得越细，越容易煮成泥状。



# 腐乳牛肉汤



【特点】汤味鲜美，柔嫩多汁。



**主料** 牛肉500克。

**辅料** 臭豆腐150克，青蒜50克，熟辣椒粉10克，盐、味精、胡椒粉、食用油各适量。

### 小贴士

臭豆腐分臭豆腐干和臭豆腐乳两种，都是相当流行的小吃。

### 制作过程：

1. 牛肉洗净，置汤锅中大火烧开，小火煮约2小时，得汤约1000毫升待用。
2. 青蒜去根去黄叶洗净，斜刀切成薄片。
3. 炒锅置大火上，热锅注入适量油，撒上少许盐，将臭豆腐放入煎成两面黄，加入青蒜颠翻几下，注入牛肉汤1000毫升，加入盐、味精、胡椒粉煮2分钟，撒上辣椒粉即可。

### 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。

### 制作技巧。

煮牛肉时要先大火，后小火。

# 酿鲫鱼豆腐汤



【特点】鲜香美味，鱼肉嫩滑。



**主料** 鲫鱼1条，豆腐1块，猪肉馅50克。

**辅料** 食用油、葱、姜末、蒜、盐、高汤、味精、料酒各适量。

## 小贴士

食用鲫鱼时，不能同时食用猪肝，两者同吃具有刺激作用。

## 制作技巧

制作时必须选用新鲜鲫鱼。

## 制作过程：

- 1.豆腐切成骨牌块，用开水烫一下；鱼收拾干净，两面都剖上花刀。
- 2.将猪肉馅和葱、姜末、盐、料酒拌匀，酿入鱼肚内。
- 3.炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炆锅，加入高汤，汤开后放入鱼和豆腐，加适量的盐，用大火炖，鱼熟后放入味精调味即可。

## 营养功效

鲫鱼性温，味甘，含丰富蛋白质，而脂肪、碳水化合物含量少，具有益气健脾，利水消肿，清热解毒，通脏下乳，理气散结，升清降浊之功效。



# 酿蛋黄豆腐



【特点】豆腐软滑，蛋黄粉糯。



**主料** 豆腐300克，鸭蛋黄6个。

**辅料** 葱段、姜片、食用油、清汤、水淀粉、料酒、酱油、盐、香油各适量。

## 小贴士

鸡蛋不宜久煮，否则很难让人吸收。

## 制作技巧

此菜应选择客家豆腐或老豆腐，不宜选择嫩豆腐。

## 制作过程：

1. 把豆腐放沸水内烫一下，捞出用冷水过凉，控净水分，再切成大块，用小勺挖出少许豆腐；鸭蛋黄放碗里，加上葱段、姜片、料酒和清汤，上屉蒸约5分钟，取出蛋黄，填入豆腐块里。
2. 锅置火上，放食用油烧到六成热时，轻轻放入蛋黄豆腐，用中小火将豆腐表面煎至色泽黄亮，捞出。
3. 净锅置火上，滗入蒸蛋黄的汤汁，加上酱油、盐烧沸，放入煎好的蛋黄豆腐，用小火烧煮5分钟，放水淀粉勾芡，淋上香油，出锅码盘即可。

## 营养功效

鸭蛋中的蛋白质含量和鸡蛋相当，而矿物质总量远胜鸡蛋，尤其铁、钙含量极为丰富，能预防贫血，促进骨骼发育。



# 腐竹鹌蛋糖水



【特点】银耳爽口，腐竹绵软。



**主料** 腐竹100克，鹌鹑蛋8个，银耳30克。

**辅料** 冰糖350克，清水2000毫升。

## 制作过程：

1. 腐竹浸软撕块；银耳剪去硬蒂，飞水沥干；冰糖舂碎；鹌鹑蛋煮熟，浸水去壳。
2. 锅中加清水2000毫升，沸腾后下银耳煲半小时。
3. 加入冰糖、腐竹，煮至冰糖完全溶解，再放入鹌鹑蛋即成。

## 小贴士

劣质腐竹有霉斑、虫蛀、杂质，不要购买。

## 制作技巧

制作前银耳应先浸泡1小时。

## 营养功效

鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，有较好的护肤、美肤作用。

# 腐竹白果薏米水



【特点】色泽淡雅，腐竹绵软。



**主料** 干腐竹、白果各75克，薏米38克，鸡蛋2个。

**辅料** 冰糖150克，水1500毫升。

## 制作过程：

1. 薏米洗净沥水；腐竹浸软；鸡蛋煮熟去壳；白果去壳后浸泡片刻，撕衣去心。
2. 开水煮沸，放入白果、薏米煲半小时，加入腐竹、冰糖，煲至冰糖溶化。
3. 放入鸡蛋后即可。

## 营养功效

薏米性微寒味甘淡，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。

## 制作技巧

浸薏米的水有美容作用，不要浪费。

## 小贴士

优质的腐竹呈淡黄色，有光泽，无任何异味，选购时应注意。





# 主要豆制品

豆制品主要分为两大类，即发酵性豆制品和非发酵性豆制品。发酵性豆制品是以大豆为主要主料，经微生物发酵而成的豆制品。如腐乳、豆豉等。非发酵性豆制品是指以大豆或其它杂豆为主料制成的豆腐，或豆腐再经卤制、炸卤、熏制、干燥的豆制品，如豆腐、豆浆、豆腐丝、豆腐皮、豆腐干、腐竹、素火腿等。

## 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：**豆腐皮是将黄豆筛洗、脱皮、浸泡、制浆、煮浆、过滤、蒸浆、揭皮晾晒至干而成，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，是由黄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。