

# 湘菜集錦

## 豆制品集

石荫祥 编著

湖南科学技术出版社

湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集  
湘菜集錦 豆制品集





湘湘湘湘湘湘湘湘  
菜菜菜菜菜菜菜菜  
集集集集集集集集  
锦锦锦锦锦锦锦锦  
豆豆豆豆豆豆豆豆  
制制制制制制制制  
品品品品品品品品  
集集集集集集集集



责任编辑/贾平静 装帧设计/刘谊

ISBN 7-5357-4506-7



9 787535 745064 >

TS·237 定价:15.00 元



## 图书在版编目(CIP)数据

湘菜集锦·豆制品集/石荫祥编著. —长沙:湖南科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5357-4506-7

I. 湘... II. 石... III. ①菜谱—湖南省②豆制品—菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160928 号

## 湘菜集锦·豆制品集

编 著: 石荫祥

责任编辑: 贾平静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南合一彩色印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市新开铺路 348 号

邮 编: 410004

出版日期: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5.5

插 页: 5

字 数: 120000

书 号: ISBN 7-5357-4506-7/TS·237

定 价: 15.00 元

(版权所有·翻印必究)





中国烹饪大师——石荫祥



焦炸金钱豆腐夹



荷香豆粉蒸鸡翅



五香豆粉蒸肉



清汤莲蓬豆腐



祖庵豆腐



蟹黄豆腐羹

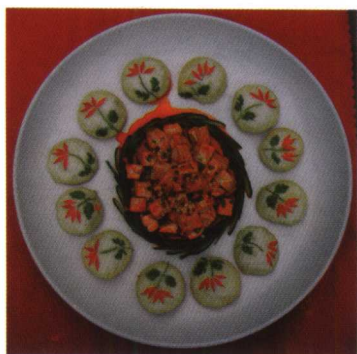


保健五彩豆腐丝

拔丝麻仁豆腐



双味豆腐



宫保豆腐丁





清汤荷包豆腐

锅贴豆腐湘白莲



脆炸铜锤豆腐



酥炸香桃豆腐

清汤荷花豆腐



鸡汁珊瑚豆腐



锅贴如意豆腐卷



腊肉青椒蒸香干

冰糖枸杞豆腐羹





清汤豆腐丸

酥炸葵花豆腐



锅贴豆腐鹌鹑蛋



# 前 言

湘菜，作为中华民族灿烂文化的组成部分，不仅仅局限在目前已整理出版的菜肴上。尚有不少菜肴在民间广为流传，有待发掘，有待总结，有待提高。其中，以豆类（尤其以黄豆）加工而成的菜肴，因价廉物美、搭配合理、制作精细、营养丰富而深得大家喜闻乐见的菜肴之一。

用豆类（主要是黄豆）做原料制作而成的各种菜肴，富含蛋白质、纤维素等营养成分，是名副其实的养生菜。我国制作和加工黄豆及其制品的烹饪技术，早已流传海外，遍及各国。人们对豆腐菜情有独钟。在泰国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚、日本、越南等国家都有不少从中国传过去的或经改良的豆腐菜。

近些年来，豆腐在美国餐馆和其他国家或地区华人集中的餐饮市场上大行其道，备受青睐。美国有关机构于2000年10月认定每日进食25克大豆蛋白可降低心脏病发病率，并允许把食用大豆蛋白可降低心脏病发病率的内容印在豆腐食品的包装盒上进行宣传。2001年3月美国政府批准在学校和托儿所午餐中可以用豆腐部分取代肉类的规定。美国人认为大豆是“营养之花，豆中之王”，并把每年的8月15日定为全国“豆腐节”。在欧洲，人们也把中国豆腐视为席上珍品。有的把品尝豆腐及其他豆制品

菜视为一种艺术享受，有的认为豆腐对治疗西方的“富贵病”很有帮助。

针对目前我国居民饮食的营养结构及食物搭配不合理的现象比较突出，优质蛋白质以及某些矿物质和维生素的摄入量多有不足，导致儿童肥胖比例上升，农村儿童发育相对迟缓，中老年人血脂偏高，脂肪肝等“富贵病”发生率上升的状况，调整饮食结构，增加蛋白质、纤维素的摄入量，实有必要。为此，本人本着挖掘、总结和创新豆腐菜肴的责任，潜心编写了这本豆制品菜谱，以飨读者。尽管豆制品也不是人人都宜吃（如痛风患者就宜少吃或不吃豆制品），但瑕不掩瑜，对大多数食客而言，黄豆及用黄豆制品制作的美味佳肴，仍不失为美食首选。

希望本人介绍的豆制品菜肴能丰富人们的餐桌选择，能为人们享受由黄豆及豆制品菜带来的美味和健康提供参考资料。

由于本人水平有限，编写本书中差错在所难免，敬请读者批评指正。

**石荫祥**

# 目 录

## ◇冷 菜 类◇

素火腿 .....	1	金钩虾拌豆腐 .....	10
素鸡 .....	2	花生仁拌嫩豆腐 .....	10
素鸭 .....	2	芝麻酱拌豆腐 .....	11
香卤豆皮捆卷 .....	3	香菜拌豆腐 .....	11
凉拌香辣豆笋 .....	4	九味拌豆腐 .....	12
油炆新蚕豆 .....	5	皮蛋拌豆腐 .....	13
火腿青豆 .....	5	盐蛋黄拌豆腐 .....	13
金钩毛豆 .....	6	小葱拌豆腐 .....	14
油酥五香蚕豆 .....	6	红腐乳卤拌豆腐 .....	15
怪味蚕豆 .....	7	韭花拌干丝 .....	15
糖霜蚕豆 .....	8	火腿拌干丝 .....	16
火腿金钩拌新蚕豆 .....	8	银芽拌干丝 .....	17
香椿拌豆腐 .....	9	子油姜拌干丝 .....	17

## ◇热 菜 类◇

组庵豆腐 .....	19	四喜豆腐 .....	21
龙眼豆腐 .....	20	西施豆腐 .....	22

三元豆腐	23	瑶柱一品豆腐	51
双味豆腐	24	虾蛋一品豆腐	52
夹心豆腐	25	火腿凤菌一品豆腐	53
三味豆腐	26	牛茸一品豆腐	53
清汤金鱼豆腐	27	珊瑚一品豆腐	54
鸡汁菊花豆腐	28	翡翠一品豆腐	55
鸡汁葵花豆腐	29	蟹黄烩干丝	56
鸡汁八宝豆腐	30	鳅鱼羹烩干丝	57
鸡汁如意豆腐卷	31	瑶柱烩干丝	58
白玉藏珠	32	虾仁烩干丝	59
鸡汁珊瑚豆腐	33	鸡丝烩干丝	60
茄汁腐皮素卷	34	肉丝烩干丝	61
朝珠腐皮素鸭块	34	香辣千张皮	62
九味金钱豆腐	35	韭花千张肉丝	63
官保豆腐丁	36	保健五彩丝	64
虾仁烧豆腐	37	香椿煎豆腐	64
蚝油烧豆腐	38	火腿虾仁煎豆腐	65
寒菌烧豆腐	38	盐蛋黄煎豆腐	66
榆耳烧豆腐	39	肉茸红椒煎豆腐	66
麻辣豆腐	40	肉茸腌青菜煎豆腐	67
家常豆腐	41	脆炸铜锤豆腐	68
鸡啄豆腐	42	酥炸葵花豆腐	69
猪脑髓烧豆腐	42	酥炸黄雀豆腐	70
锅塌嫩豆腐	43	酥炸香桃豆腐	71
冻豆腐烧肉	44	焦炸金钱豆腐夹	72
八宝脆皮豆腐	45	酥炸腐皮香酥方	73
锅贴豆腐湘白莲	46	糖醋豆腐虾仁球	74
锅贴如意豆腐卷	47	油炸臭豆腐	75
锅贴豆腐鹤鹑蛋	48	臭豆腐排骨煲	76
香辣豆腐盒	49	红煨豆腐狮子头	77
冻豆腐烧牛蹄筋	50	绣球豆腐丸	78



红烧豆腐丸 .....	79	剁椒肉末蒸香干 .....	101
焦炸豆腐丸 .....	80	红椒大蒜炒香干 .....	102
煎焖香辣豆腐饼 .....	80	韭花香干炒肉丝 .....	103
鳅鱼钻豆腐 .....	81	香干荤酱丁 .....	103
蟹黄豆腐羹 .....	82	红椒大蒜炒薰黄干 .....	104
鳅鱼豆腐羹 .....	83	腊肉炒熏黄干丝 .....	105
瑶柱豆腐羹 .....	84	腊肉炒黄豆芽 .....	106
虾仁豆腐羹 .....	85	香辣黄豆瓣 .....	106
菊花鸡丝豆腐羹 .....	86	银芽熘鸡丝 .....	107
鸡豆花豆腐羹 .....	87	素炒绿豆芽 .....	108
八宝豆腐羹 .....	88	飘香豆腐 .....	108
五香豆粉蒸肉 .....	89	芙蓉荷包豆腐 .....	109
五香豆粉蒸排骨 .....	90	寒菌烧豆笋 .....	110
荷香豆粉蒸鸡 .....	90	虾蛋烧豆笋 .....	111
荷香豆粉蒸鸡翅膀 .....	91	金钩烧豆笋 .....	112
荷香豆粉蒸牛蛙 .....	92	草菇肉片烧豆笋 .....	112
豆粉软蒸肥鱼 .....	93	青豆炒虾仁 .....	113
豆粉软蒸鱼脯 .....	94	新蚕豆熘鱼丁 .....	114
酿油豆腐 .....	94	鸡茸新蚕豆 .....	115
油豆腐烧肉 .....	95	新蚕豆炒肉片 .....	116
香辣油豆腐 .....	96	五彩新蚕豆 .....	116
油豆腐排骨煲 .....	97	新毛豆炒肉丁 .....	117
韭花油豆腐肉丝 .....	98	油酥腊八豆 .....	118
柴把香干 .....	99	腊八豆蒸油豆腐 .....	119
油酥五香干 .....	100	腊八豆蒸腊肉 .....	119
腊肉青椒蒸香干 .....	100		

### ◇干锅·药膳·沙锅·火锅类◇

干锅冻豆腐 .....	121	干锅豆笋 .....	123
干锅腊肉香干 .....	122	干锅千张皮 .....	124
干锅三角豆腐 .....	123	虫草豌豆炖洋鸭 .....	125