



家庭饮食保健丛书

四季豆腐保平安

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

SIJIDOUFUBAOPINGAN

中华药膳, 历史悠久, 源远流长, 是药物和食物有机结合的产物, 既具有药物的防病治病作用, 又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书
四季豆腐保平安

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——四季豆腐保平安

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

花肉粉竹煲





炒豆腐丁



莲蓬豆腐



蛎肉豆腐



香干炖白菜



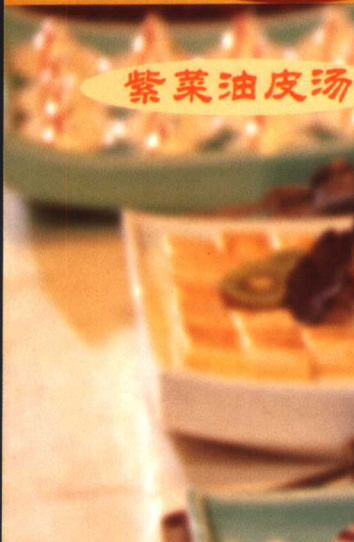
素鸡炒蒜薹



油皮柿子汤



油皮狗肉丝



紫菜油皮汤



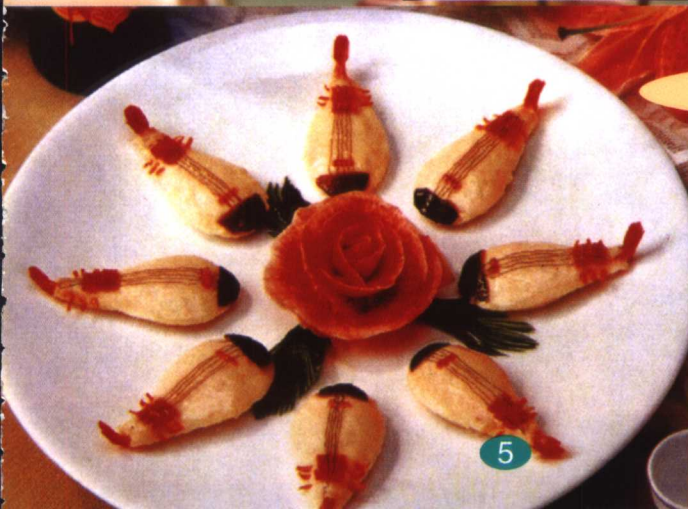
孜然油皮牛肉丝



蒸豆腐泥



小葱拌豆腐



琵琶豆腐



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲂骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲂骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

豆腐是大豆制品,为我国的传统食品,豆腐做菜,价廉物美,营养价值高,深受人们喜爱。在中国各大菜系和民间菜的制作中,以豆腐为菜品的有千余种,故豆腐在中国有“国菜”之美誉。

豆腐在国内外均享有很高的声誉,被人们誉为“植物肉”。豆腐菜之所以深受人们的普遍喜爱,是因为豆腐中蛋白质含量较高,仅含低脂肪不含胆固醇。有句俗话:“青菜豆腐保平安”,就是群众对豆腐营养价值的赞美。豆腐中除含有蛋白质、脂肪外,还含有氨酸等八种氨基酸及卵磷脂,这些都是人类生命的物质基础。

为了帮助人们享受物美价廉的豆腐菜的多种美味,我们编著了本书,按其烹调方法分类,分别介绍了每一种豆腐菜的用料和制作方法。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

拌 炆 类

- | | |
|-------------|---------------|
| 清拌豆腐 / 1 | 豆腐干拌笋 / 10 |
| 小葱拌豆腐 / 1 | 豆腐干拌海米芹菜 / 10 |
| 肉松拌豆腐 / 1 | 豆腐干拌鸡丝 / 11 |
| 红油拌豆腐 / 2 | 豆腐干拌口条 / 11 |
| 肉丝拌豆腐 / 2 | 炆豆腐干三丁 / 11 |
| 芥末拌豆腐 / 2 | 炆豆腐干茭白片 / 12 |
| 韭菜花拌豆腐 / 3 | 炆豆腐干青笋丝 / 12 |
| 甜面酱拌豆腐 / 3 | 炆豆腐干芹菜丝 / 13 |
| 虾仁拌豆腐 / 3 | 炆双片 / 13 |
| 咸鸭蛋拌豆腐 / 4 | 炆豆腐干腰片 / 14 |
| 腰片拌豆腐 / 4 | 拌烫干丝 / 14 |
| 鸡肫拌豆腐 / 4 | 鸡丝拌烫干丝 / 15 |
| 猪肚拌豆腐 / 5 | 小海米拌烫干丝 / 15 |
| 鱿鱼拌豆腐 / 5 | 嫩姜拌干丝 / 16 |
| 香椿拌豆腐 / 5 | 榨菜拌豆腐皮 / 16 |
| 炆豆腐 / 6 | 青笋拌豆腐皮 / 17 |
| 炆芹菜豆腐 / 6 | 鸡丝拌腐皮 / 17 |
| 炆果仁豆腐 / 6 | 肉丝拌腐皮 / 18 |
| 炆翡翠豆腐 / 7 | 清拌腐竹 / 18 |
| 炆豆腐三白 / 7 | 榨菜拌腐竹 / 18 |
| 炆腰花豆腐 / 7 | 黄瓜拌腐竹 / 19 |
| 炆珊瑚豆腐 / 8 | 肉丝拌腐竹 / 19 |
| 豆腐干拌白菜心 / 8 | 肚丝拌腐竹 / 20 |
| 豆腐干拌芹菜 / 9 | 鸡丝拌腐竹 / 20 |
| 豆腐干拌荠菜 / 9 | 蛋黄糕拌腐竹 / 20 |
| 豆腐干拌花生米 / 9 | 炆腐竹菜花 / 21 |

炆腐竹莴苣 / 21
炆腐竹冬笋 / 22
炆腐竹香菇 / 22
炆腐竹木耳 / 23
炆腐竹花生米 / 23
炆腐竹白肚 / 24
炆腐竹腰花 / 24
炆腐竹鸡丝 / 25
凉拌粉皮 / 25
麻酱绿豆粉皮 / 26
黄瓜丝拌绿豆粉皮 / 26

粉皮拌青笋 / 27
肉丝拉皮 / 27
鸡丝拉皮 / 28
凉粉 / 28
漏鱼 / 29
果汁漏鱼 / 29
绿豆粉丝拌菠菜 / 30
粉丝拌黄瓜 / 30
粉丝拌豇豆 / 30
拌什锦粉丝 / 31

炒 熘 爆 类

清炒豆腐 / 32
滑炒豆腐 / 32
抓炒豆腐 / 33
熘炒豆腐 / 33
焦炒豆腐 / 34
干炒豆腐 / 34
托炒豆腐 / 35
崧炒豆腐 / 35
炒豆腐松 / 35
炒豆腐脑 / 36
肉末小炒豆腐 / 36
开洋炒豆腐 / 37
什锦小炒豆腐 / 37
猪心炒豆腐 / 38
鸡蛋炒豆腐 / 38
雪里蕻咸菜炒豆腐 / 39
香椿炒豆腐 / 39
青椒炒豆腐丁 / 39
羊油炒豆腐 / 40

金环豆腐 / 40
珊瑚豆腐 / 41
里脊豆腐 / 41
虾仁豆腐 / 42
蟹黄豆腐 / 42
三鲜熊掌豆腐 / 42
蒜苗豆腐 / 43
青菜豆腐 / 43
樱桃豆腐 / 43
蜈蚣豆腐 / 44
鸡茸豆腐 / 44
木须豆腐 / 45
油渣豆腐 / 45
辣酱豆腐 / 46
炒豆腐羹 / 46
浮油豆腐 / 46
桂花豆腐 / 47
酱汁豆腐 / 47
楂糕豆腐 / 47





小熘豆腐 / 48
醋熘豆腐 / 48
糟熘豆腐 / 49
熘豆腐丸子 / 49
油爆豆腐 / 50
锅爆豆腐 / 51
盐爆豆腐 / 51
葱爆豆腐 / 52
汤爆豆腐 / 52
官保豆腐 / 52
鱼香豆腐 / 53
清炒豆腐丝 / 53
豆腐干炒蒿子杆 / 54
豆腐干炒青椒 / 54
豆腐干炒芹菜 / 55
豆腐干炒青蒜 / 55
豆腐干炒蒜苗 / 56
蒜薹炒豆腐干 / 56
豆腐干炒韭菜 / 57
炒豆腐干三丝 / 57
炒五彩豆腐干丝 / 58
肉炒豆腐丝 / 58
辣酱炒豆腐干 / 59
家乡豆腐干 / 59

椒酱肉 / 59
鱼香豆腐干 / 60
炒豆腐皮 / 60
菜薹炒豆腐皮 / 61
木耳炒豆腐皮 / 61
腐皮点翠 / 62
三菇炒腐皮 / 62
蟹肉腐皮扒豆苗 / 63
炒百叶韭菜 / 63
炒百叶肉丝 / 63
炒百叶小虾 / 64
炒芝麻百叶丝 / 64
滑炒腐竹 / 65
滑炒腐竹茼蒿 / 65
滑炒栗肉腐竹 / 66
油爆腐竹 / 66
酱爆腐竹 / 67
盐爆腐竹 / 67
炒面筋 / 68
炒口蘑面筋 / 68
炒咸菜粉皮 / 69
炒肉丝粉皮 / 69
炒豆腐渣 / 70

煎炸烹类

干煎豆腐 / 71
煎烹豆腐 / 71
糟煎豆腐 / 72
菠菜煎豆腐 / 72
京葱煎豆腐 / 72
芹黄煎豆腐 / 73

清炸豆腐 / 73
干炸豆腐 / 73
酥炸豆腐 / 74
软炸豆腐 / 74
炸豆腐丸子 / 74
炸豆腐卷 / 75

炸豆腐排 / 75
裹炸豆腐 / 76
炸臭豆腐 / 77
炸豆腐托 / 77
炸棋子豆腐 / 77
炸豆腐素菜饼 / 78
炸豆腐茄盒 / 79
香酥豆腐 / 79
普酥豆腐 / 79
脆皮豆腐 / 80
酥皮豆腐 / 80
炸瓢豆腐 / 81
豆腐菜卷 / 81
纸包豆腐 / 82
网油豆腐 / 82
虾茸镶豆腐 / 83
开口豆腐 / 83
怪味豆腐 / 84
雪雪豆腐 / 84
桃仁豆腐 / 85
锅塌豆腐 / 85
响铃豆腐 / 85
夹馅豆腐 / 86
梅花豆腐吐司 / 86
松子豆腐 / 87
胡桃豆腐 / 87
枣泥豆腐 / 88

芝麻豆腐 / 88
金钱豆腐 / 89
蝴蝶豆腐 / 89
枇杷豆腐 / 90
香橼豆腐 / 90
玛瑙豆腐 / 91
锅帖豆腐 / 91
爆羊肉豆腐 / 92
油煎腐皮卷 / 92
煎熘腐皮卷 / 93
素炸五香腐皮卷 / 93
炸五香猪肉腐皮卷 / 94
炸三鲜腐皮卷 / 95
炸鸡柳腐皮卷 / 95
炸虾肉腐皮卷 / 96
炸奶香腐皮卷 / 96
炸五彩腐皮卷 / 97
炸素鱼 / 98
炸鱼虾豆泡 / 98
干炸响铃 / 99
炸素响铃 / 99
炸腐皮松 / 100
蒸炸腐皮卷 / 100
蒸炸三丝腐皮 / 101
炸腐竹 / 102
炸铬渣 / 102
炒铬渣 / 103

烧 煮 烩 类

干烧豆腐 / 104
葱烧豆腐 / 104

煎烧豆腐 / 105
素烧豆腐 / 105





独烧豆腐 / 105
软烧豆腐 / 106
煎烧豆腐丸子 / 106
烧酥豆腐 / 107
家常豆腐 / 107
烧什锦豆腐 / 108
奶汁豆腐 / 108
酱汁豆腐 / 109
红糟豆腐 / 109
白扒豆腐 / 110
蚝油豆腐 / 110
白油豆腐 / 110
烩豆腐三白 / 111
白煮豆腐 / 111
虾米豆腐 / 112
虾子豆腐 / 112
蟹粉豆腐 / 112
银鱼豆腐 / 113
黄鱼豆腐 / 113
刀鱼羹豆腐 / 114
鱼胶瓢豆腐 / 114
河虾豆腐 / 115
虾米烩豆腐 / 115
蚌肉豆腐 / 116
蛎肉豆腐 / 116
雪菜豆腐 / 116
油菜烧豆腐 / 117
木耳豆腐 / 117
三鲜豆腐 / 118
烧三色豆腐角 / 118
鸡血豆腐 / 119
鸡蛋豆腐 / 119
鸡脑豆腐 / 119
鸡腰豆腐 / 120

鸭血豆腐 / 120
肉片豆腐卷 / 121
肉丁栗子豆腐 / 121
红白豆腐 / 122
肉泥瓢豆腐 / 122
牛肉烧豆腐 / 123
金镶豆腐 / 123
烩什锦豆腐 / 124
三丁豆腐 / 124
南江豆腐 / 125
方盒豆腐 / 125
口袋豆腐 / 125
四季豆腐 / 126
锅塌豆腐盒 / 127
笃烧豆腐 / 127
九转豆腐 / 128
烂糊豆腐 / 128
三美豆腐 / 129
微孔豆腐 / 129
家常豆腐丝 / 130
素烧豆腐干 / 130
肉片烧豆腐干 / 131
烧兰花豆腐干 / 131
烧豆腐干五丁 / 132
酸辣豆腐干 / 132
菊花豆腐干丝 / 133
鱼香豆腐干丝 / 133
卤五香豆腐干 / 134
腐皮荤素 / 134
鸡片腐皮 / 135
腰丁腐皮 / 135
鸭肉腐皮 / 136
腐皮鹌鹑蛋 / 136
鸡泥烩腐皮 / 137

鸭丁烩腐皮 / 137
腰丁烩腐皮 / 138
豉椒豆泡焖鱼片 / 138
烧鱼虾豆泡 / 139
素烧百叶结 / 139
百叶结炖肉 / 140
烩百叶丝 / 140
素百叶卷 / 141
百叶肉卷 / 141
炸烹腐竹 / 142
焦熘腐竹 / 142
滑熘腐竹 / 143
烧腐竹(一) / 143
烧腐竹(二) / 144
油菜烧腐竹 / 144
菜花烧腐竹 / 145
葱烧腐竹 / 146
鲜蘑烧腐竹 / 146
茭白烧腐竹 / 147
二冬烧腐竹 / 147

海米烧腐竹 / 148
红糟烧腐竹 / 148
白扒腐竹 / 149
香糟烩腐竹 / 149
烧腐竹面筋条 / 150
烧腐竹油面筋 / 151
腐竹烧木耳油面筋 / 151
熘腐竹油面筋 / 152
扒腐竹面筋 / 152
素酿油面筋 / 153
酿生面筋 / 153
什锦油面筋 / 154
卤汁腐竹面筋 / 154
粉皮烩鸡丝 / 155
肉末粉丝 / 155
蚂蚁上树 / 156
熬白菜粉 / 156
熬酸菜粉 / 157
豆渣猪头肉 / 157
豆渣鸭子 / 158

炖 焖 煨 类

炖豆腐 / 159
炖冻豆腐 / 159
肉炖豆腐 / 160
沙锅冻豆腐 / 160
松子炖豆腐 / 160
炖豆腐饺 / 161
白菜炖豆腐 / 161
川味炖豆腐 / 162
鲫鱼炖豆腐 / 162
猪肉炖豆腐 / 163

蟹黄炖豆腐 / 163
黄豆芽炖豆腐 / 163
海米炖冻豆腐 / 164
冻豆腐炖排骨 / 164
木耳炖冻豆腐 / 165
海带炖冻豆腐 / 165
炖什锦豆腐 / 165
黄鱼炖豆腐 / 166
蘑菇炖豆腐 / 166
咸菜炖豆腐 / 167





- 丝瓜炖豆腐 / 167
鹌鹑炖豆腐 / 167
肥肠炖豆腐 / 168
羊头肉炖豆腐 / 168
燕窝火腿煨豆腐 / 168
沙锅豆腐 / 169
沙锅鱼头豆腐 / 169
沙锅鸡块豆腐 / 170
沙锅肉片豆腐 / 170
沙锅双冬豆腐 / 171
焖豆腐 / 171
黄焖豆腐 / 172
油焖六味豆腐 / 172
猪爪焖豆腐 / 173
油焖五香豆腐 / 173
蚝油焖豆腐 / 173
镜箱豆腐 / 174
蜂窝豆腐 / 174
虎皮豆腐 / 175
五香豆腐 / 175
丝瓜豆腐 / 175
焖网油豆腐卷 / 176
豆腐狮子头 / 177
鸽蛋豆腐 / 177
橄榄豆腐 / 178
大煮干丝 / 178
素煮干丝 / 179
火腿煮干丝 / 180
鳝鱼煮干丝 / 180
金钩煮干丝 / 181
奶汁煮干丝 / 181
煮双丝 / 182
余豆腐皮 / 182
腐皮汤 / 183
腐皮鸡蛋汤 / 183
腐皮腰片汤 / 184
沙锅粉皮鱼头 / 184
余粉皮青鱼段 / 185
绿豆粉丝丸子汤 / 185
粉丝排骨汤 / 186
酸辣绿豆粉丝汤 / 186
绿豆圆子 / 187
绿豆丸子 / 187
清汤丸子 / 188

汽 蒸 类

- 清蒸豆腐 / 189
煎蒸豆腐 / 189
蒸豆腐茸 / 189
清蒸臭豆腐 / 190
蒸豆腐丸子 / 190
荷叶豆腐 / 191
一品豆腐 / 191
苹果豆腐 / 192
青松豆腐 / 192
扇面豆腐 / 193
如意豆腐 / 194
蝴蝶豆腐 / 194
笔杆豆腐 / 195
魔方豆腐 / 195
琵琶豆腐 / 196
复制豆腐 / 196