

家庭



谱丛书

美味

茅建民等 编著

上海科学技术出版社

豆腐菜肴

拌、炆类
炒、熘、爆类
煎、炸、烹类
烧、煮、烩类
炖、焖、煨类
汽蒸类
甜品类
羹汤类
其他类



美味豆腐菜肴

茅建民等 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味豆腐菜肴/茅建民等编著. —上海:上海科学技术出版社, 2002. 9

(新版家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-6550-6

I. 美… II. 茅… III. 豆腐-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)等 052813 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海中华印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 4 字数 147 000

印数 1—5 200 定价:14.50 元

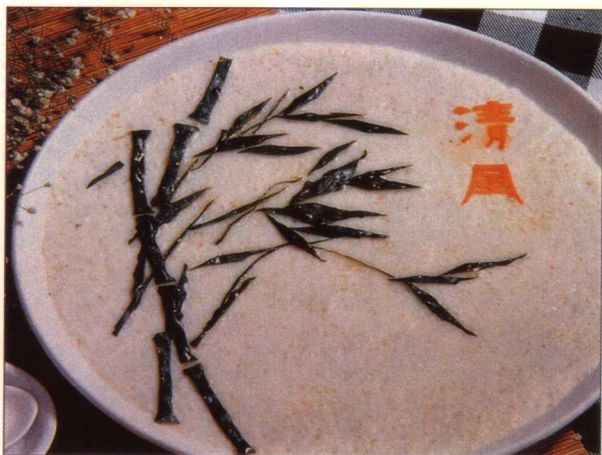
本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



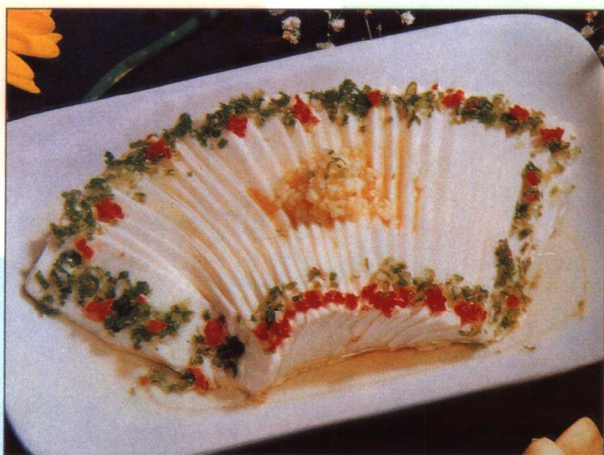
炒豆腐丁



蛎肉豆腐



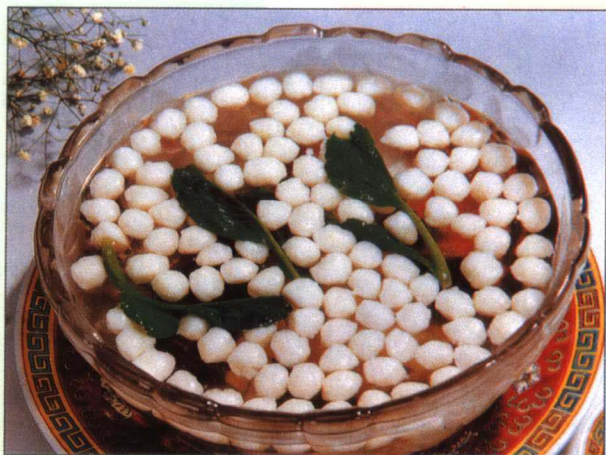
蒸豆腐泥



小葱拌豆腐



扇面豆腐



清汤豆腐圆子



杏仁豆腐



鱼头豆腐



芥菜豆腐羹



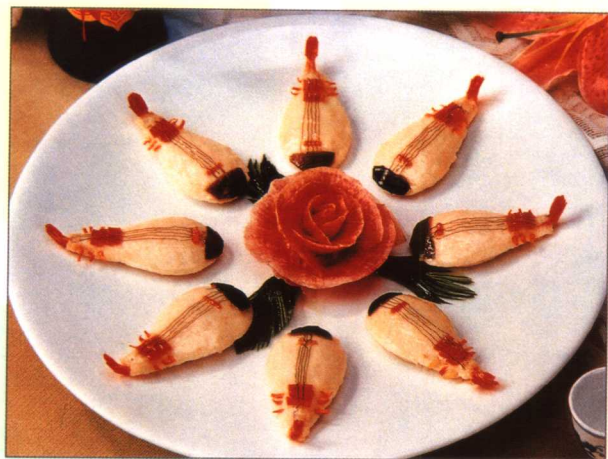
蟹黃豆腐羹



青菜豆腐汤



文思豆腐汤



琵琶豆腐



青菜豆腐圓



珍珠豆腐



莲蓬豆腐

内容提要

本书介绍以豆腐为主要原料的美味菜肴近400种,分门别类地介绍了拌、炆类,炒、熘类,煎、炸、烹类,烧、煮、烩类,炖、焖、煨类,汽蒸类,甜品类,羹汤类和其他类等菜肴的制作方法,其中还介绍了许多创新豆腐菜的制作方法。

本书不仅可供广大家庭应用,也可供厨师参考。

前 言

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。

人们爱将豆腐与西施这个美名连在一起,除了说明人们对食用豆腐的爱好之外,也说明豆腐的确具有很多特点:洁白如玉、柔软细嫩、适口清爽、久食不腻、容易造型、做法多样、繁简随意、调味从心、粗料细作、素菜荤作、可荤可素。无论是将豆腐单独作主料食用,或与荤菜相配都很鲜美,并且可用拌、炆、煎、炸、烹、炒、熘、爆、烧、煮、烩、炖、焖、煨等几十种方法烹调,可咸可甜、可冷可热、可菜可汤。

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,还含有赖氨酸等

八种氨基酸及卵磷脂,这些都是人类生命的物质基础。而豆腐的植物蛋白质和脂肪是动物蛋白和脂肪所不能代替的,而且容易被人体吸收。此外,豆腐中维生素 C 和钙等微量元素的含量也极丰富。豆腐又是老人的长寿食品,它能降低老人血液中的胆固醇含量,改善动脉粥样硬化。豆腐也因为它的高营养、低糖、低热量被视为减肥保健佳品。因此,在日本、欧美,豆腐的价格已超过禽蛋和猪肉,具有广泛的开发前景。

豆腐可做一般简便的家常菜,也可以变换配料、调料,采用不同的加工方法,做出各式花色菜肴,故俗有“豆腐成席”之说。豆腐菜的烹饪技艺在广为流传中也在不断地向更高水平发展,创新豆腐菜肴也就随之不断涌现,如:炆珊瑚豆腐、金环豆腐、纸包豆腐、网油豆腐、如意豆腐、迎宾豆腐、太极豆腐等。这些多种多样豆腐菜肴的制作方法,极大地丰富了我国人民的膳食内容,使烹饪艺术百花园里这一独特之花,开得绚丽多彩。

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《美味豆腐菜肴》一书,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。

参加本书编写的人员有崔玲、杨国英、张益村、何杰、俞新元、茅莉莉、徐兴芳、鞠新美、李生等。由于编者水平有限,书中错误之处,请读者批评指正。

茅建民 2002 年元月于扬州

目 录

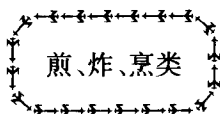
拌、炆类

清拌豆腐·····	1	鸡肫拌豆腐·····	6
小葱拌豆腐·····	1	猪肚拌豆腐·····	6
肉松拌豆腐·····	2	鱿鱼拌豆腐·····	7
红油拌豆腐·····	2	香椿拌豆腐·····	7
肉丝拌豆腐·····	3	炆豆腐·····	8
芥末拌豆腐·····	3	炆芹菜豆腐·····	8
韭菜花拌豆腐·····	4	炆果仁豆腐·····	9
甜面酱拌豆腐·····	4	炆翡翠豆腐·····	9
虾仁拌豆腐·····	4	炆豆腐三白·····	10
咸鸭蛋拌豆腐·····	5	炆腰花豆腐·····	10
腰片拌豆腐·····	5	炆珊瑚豆腐·····	11

炒、熘、爆类

清炒豆腐·····	12	抓炒豆腐·····	13
滑炒豆腐·····	13	熘炒豆腐·····	14

焦炒豆腐	15	樱桃豆腐	28
干炒豆腐	15	蜈蚣豆腐	29
托炒豆腐	16	鸡茸豆腐	30
菰炒豆腐	17	木须豆腐	30
炒豆腐松	17	油渣豆腐	31
炒豆腐脑	18	辣酱豆腐	32
肉末小炒豆腐	18	炒豆腐羹	32
开洋炒豆腐	19	浮油豆腐	33
什锦小炒豆腐	19	桂花豆腐	33
猪心炒豆腐	20	酱汁豆腐	34
鸡蛋炒豆腐	21	楂糕豆腐	34
雪里蕻咸菜炒豆腐	21	小熘豆腐	35
香椿炒豆腐	22	醋熘豆腐	36
青椒炒豆腐丁	22	糟熘豆腐	36
羊油炒豆腐	23	熘豆腐丸子	37
金环豆腐	24	油爆豆腐	38
珊瑚豆腐	24	锅爆豆腐	39
里脊豆腐	25	盐爆豆腐	39
虾仁豆腐	26	葱爆豆腐	40
蟹黄豆腐	26	汤爆豆腐	41
三鲜熊掌豆腐	27	宫保豆腐	41
蒜苗豆腐	28	鱼香豆腐	42
青菜豆腐	28		



干煎豆腐	43	煎烹豆腐	43
------------	----	------------	----

糟煎豆腐	44	纸包豆腐	58
菠菜煎豆腐	45	网油豆腐	59
京葱煎豆腐	45	虾茸镶豆腐	59
芹黄煎豆腐	46	开口豆腐	60
清炸豆腐	46	怪味豆腐	61
干炸豆腐	47	雪雪豆腐	62
酥炸豆腐	47	桃仁豆腐	62
软炸豆腐	48	锅塌豆腐	63
炸豆腐丸子	48	响铃豆腐	64
炸豆腐卷	49	夹馅豆腐	64
炸豆腐排	50	梅花豆腐吐司	65
裹炸豆腐	50	松子豆腐	66
炸臭豆腐	51	胡桃豆腐	67
炸豆腐托	52	枣泥豆腐	67
炸棋子豆腐	52	芝麻豆腐	68
炸豆腐素菜饼	53	金钱豆腐	68
炸豆腐茄盒	54	蝴蝶豆腐	69
香酥豆腐	54	枇杷豆腐	70
普酥豆腐	55	香橡豆腐	71
脆皮豆腐	55	玛瑙豆腐	71
酥皮豆腐	56	锅贴豆腐	72
炸瓢豆腐	57	爆羊肉豆腐	73
豆腐菜卷	57		

烧、煮、烩类

干烧豆腐	74	葱烧豆腐	75
------------	----	------------	----