



豆制品 佳餚譜

郭春強 王鳳鳴
戚家友 編著

前 言

本丛书是针对我国家庭厨房的实际需要编写的。

我国十一二亿人口，近三亿个家庭，居家日常饮食是个很大的问题。所以大，是因为它关系着每个人的身体健康和学习、工作的效率。日常饮食的很重要的一项内容，就是怎么做饭。做饭要既讲科学，做得适合身体营养要求，又讲艺术，做得香美好吃。这样，就要求做饭者有一定的营养知识、医学知识、烹调知识和技艺。现实的问题是，很多料理家庭日常饮食的人，缺少或非常缺少这方面的知识，只是按照传统的家庭做饭方法下厨操作。一般一种原料只能做出很少几种菜肴；还有的做法不科学，做出来的饭菜不大好看好吃；更有许多原料因不知道或不大清楚烹调方法，而不能利用或不能很好利用。这样，家庭餐桌上的饭菜，自然不能丰富精美，做到既可少花钱，又能吃得好。合乎身体健康的需要，避免因为饮食上的不对头而导致的身体毛病。

为了解决上述问题，我们决定编写这套丛书。它以烹饪主料分册，一般是一种主料或数种主料为一册。一种主料、如是常用的，多者可介绍百十个菜肴，一般的介绍几个至几十个菜肴。我们初步计划把全国东西南北各地常见常用或比较常见常用的烹饪主料的烹饪方法，都有选择地作一些介绍。一般每册6~8万字左右。我们想尽可能扩大城乡居民对食物的利用面。人吃得杂一些，对身体有好处，也会使餐

桌上的食品更丰富。另外，我们还力求使本丛书具有以下特点。

1. 每一册开头都对所说的烹饪原料的性质、营养价值、基本烹饪原则作一个概括的介绍。这样可使读者对介绍的各种菜肴制作工艺融会贯通，并在这个基础上自己创制新的菜肴品种。

2. 所介绍的菜肴制作工艺新颖、实用、科学，包括祖国东南西北各地各派系的各种风味菜肴做法，甚至也介绍一点外国菜肴制作工艺，以使家庭饭食更加多样化。至于一般人都知道的饭菜做法就不再讲了。

3. 据我国一般家庭生活水平，主要是介绍中、低档菜肴制作工艺，大都是省时省事容易学会的。但为了适应节假日和招待客人的需要，也介绍了一些高档菜肴制作工艺。

4. 力求适应面广一些，即对祖国各地城乡家庭都具有实用性。当然也有重点适应对象，这就是广大城镇家庭。

5. 在文字上摆脱那种“原料—制作—特点”的老一套菜谱、食谱模式，尽可能写得活泼有趣，有作者个人风俗。并且，不仅讲制作菜肴方法，也附带讲一点为什么要这样做，以及有关的营养和食疗知识、烹饪常识等等。

这套丛书分辑出版，如成套赠送新组家庭的新婚青年夫妇，将是一种高雅的礼物。

我们搞这么一套丛书是一种新的尝试，限于水平等条件，难免会有种种不足，诚望广大读者及时教正。

《家厨系列新书》编委会

1990.12

●卷首语●

聂凤乔

根据最新的人口调查资料，我国有27600多万个家庭。这可是个不小的数字！既有家，必然要有家庭厨房，到饮食市场上去吃饭的终究是少数。

这么多家厨，每日三餐都在做些什么？怎么做？似乎很少有人去注意，尽管我们在努力发展粮食生产，大力抓“菜篮子”工程。近年来，谈论饮食文化的多了，但极少有人谈论烹饪文化。这就是注重了消费，即怎么吃（饮食）的问题，却不重视生产，即怎么做（烹调）的问题。

关于烹调之道，说大，大到人类一切文化的起源，因为懂得用火熟食是人与动物的最后的分界线，从此以后才有文化，出现文明的；说小，“柴米油盐酱醋茶”，锅碗瓢勺，炒爆煎炸炖煨燂，实在是家常琐事，所以古有“君子远庖厨”之说。不过，烹调并非那么不值一提。烹调全过程大致可分为备料与选料、初加工（宰杀、择拾、洗涤、整治等）、细加工（刀工加工、配菜、预处理等）、临灶（火候、调味、烹制等）四大阶段，最后才成菜装盘供饌。这四个阶段可归纳为三句话：原料是基础，火候是关键，味道是核心（或灵魂）。而这味道，离开了火候与原料，只能是一句空话。实际上，三者缺了谁也不行，因此，我们可以说，原料、火候与味道，是中国烹饪的三要素。一日三餐，美饌佳

肴出于此，粗茶淡饭亦出于此，千万不要一放下筷子就忘记了一粥一饭所来之本。

说到这里，还只是问题的一半。另一半，或者说更主要的部分，是烹调→饮食的目的：饮食养生（现代人们借用西方上个世纪才出现的名词，称之为营养学，我以为不太准确）。

人们通过烹调，制造出食品饮料，供人们吃喝，其最根本的目的，不管好吃或不好吃，都是为了人类自身的生存、繁衍与发展。“民以食为天”从来人们都在为这忙，从农业开始一直到最后一道工序——烹调。家厨不过是这烹调的“工厂”之一，而且是最多的一部分。

如今，我国人民生活已大有改善。就这吃也已由温饱型进入到所谓营养型。吃好穿美已成为广大群众的追求。吃好，也不仅是对美味的追求，“黄金有价身无价”，养生现已升为追求的目标之一。因此，仅仅为满足对美味追求的菜谱、食谱书籍，便不再能满足他们的需要，而那种“原料、做法、特点”三段论式的菜谱、食谱，也使读者感到干巴乏味，挑剔起来。这时候，让菜谱、食谱走出一条新路，即将“家厨”与“新书”联系起来的设想，便将我们一些同志凝聚到一起。

体验现实生活，感到主中馈者迷惘的不仅只是“做什么”的问题，还常常出现拿着一种原料不知该“怎么做”的问题。许多原料翻来复去总是做那么几个菜，不仅吃者乏味，做者也感无聊。其实，稍加点拨，一种原料就可做出好几个、几十个、几百个乃至上千个菜。因此，我们又决定从原料入手编写这“家厨”“新书”。

中国是世界上应用烹饪原料最多的国家，常用的3000余种，用到的达万种以上。分为主、配料、调味料和佐助料三大类。其中，主配料约占全部常用原料的六分之五。全部写起来，将是一项浩大的工程。刚入手，只好选取常用之中最常用的。这样仍将为数可观。姑且先写一部分，如果不能解决问题，就继续写下去。应用广泛的，一料一册；反之，数料合为一册。至此，形成了编写《家厨系列新书》的完整设想。

为了丰富家厨的内容，提高家厨的技术，《家厨系列新书》中，引入了一些饮食行业中较为高难的工艺。不过请放心，每一款都交待了成功的窍门，有些甚至是秘传，只要在实验与实践中认真体会，是能够拥为己有的。

我们力求这些小册子能够使读者耳目一新、确有所得。但是，既然是一种新的尝试，开始便难十全十美，因而也就希望得到指点与帮助、以期逐渐地往全一些、美一些的前途发展。

这套书最终效果如何？只好在读者诸君的餐桌上见了。当然，这还要看各人自己的主观努力，祝您成功！

- 一、豆腐源流及食用价值.....(1)
- 二、豆制品佳肴谱.....(9)

豆 腐

- | | |
|----------------|----------------|
| 玛瑙豆腐.....(9) | 笋干煎豆腐.....(22) |
| 香葱拌豆腐.....(10) | 香椿煎豆腐.....(23) |
| 枸杞拌豆腐.....(11) | 榆钱爆豆腐.....(24) |
| 糟豆腐.....(11) | 翡翠豆腐.....(25) |
| 椒油豆腐.....(12) | 麻婆豆腐.....(26) |
| 椿芽拌豆腐.....(13) | 煎烧豆腐.....(27) |
| 麻酱拌豆腐.....(14) | 软烧豆腐.....(28) |
| 豉汁豆腐.....(15) | 蟹粉豆腐.....(29) |
| 红油拌豆腐.....(15) | 鲇鱼豆腐.....(30) |
| 小炒豆腐.....(16) | 黄焖豆腐.....(31) |
| 炒豆腐松.....(17) | 绍子豆腐.....(32) |
| 家常豆腐.....(18) | 东坡豆腐.....(33) |
| 锅塌豆腐.....(19) | 瓢豆腐.....(34) |
| 葱辣豆腐.....(20) | 大葱烧豆腐.....(35) |
| 官保豆腐.....(21) | 平桥豆腐.....(36) |

鹤鹑豆腐·····(37)	香菇豆腐汤·····(45)
豆腐鲫鱼·····(38)	鸡血豆腐汤·····(46)
菠菜烧豆腐·····(39)	香菇冻豆腐·····(47)
泥鳅钻豆腐·····(40)	砂锅炖豆腐·····(48)
肉末烧豆腐·····(41)	豆腐馄饨·····(49)
海虾米冻豆腐·····(41)	鲜汤豆腐水饺·····(50)
菊花烩豆腐·····(42)	豆腐包子·····(51)
开洋豆腐羹·····(43)	豆腐水煎包·····(52)
什锦豆腐羹·····(44)	

腐 竹

盐水腐竹·····(53)	干烧腐竹·····(61)
红油拌腐竹·····(53)	腐竹烧肉·····(61)
虾籽炆腐竹·····(54)	白扒腐竹·····(62)
腐竹拌鸡丝·····(55)	干煸腐竹·····(63)
榨菜拌腐竹·····(56)	烩鸡丁腐竹·····(64)
翠绿“鸡丁”·····(57)	腐竹黄焖鸡·····(65)
滑炒腐竹木耳·····(58)	春笋煨腐竹·····(66)
奶油腐竹香菇·····(59)	奶汤腐竹·····(67)
葱烧腐竹·····(60)	砂锅腐竹·····(67)

干 丝

烫干丝·····(68)	蒜味干丝·····(70)
瓜姜干丝·····(69)	豉汁豆干·····(71)

怪味干丝.....(72)	毛豆炒豆干.....(78)
猴头拌干丝.....(73)	煮干丝.....(79)
榨菜拌干丝.....(74)	雪菜干丝.....(80)
茄汁兰花干.....(74)	扣蒸冬菜豆干.....(80)
麻辣芹菜干丝.....(76)	蘑菇干丝汤.....(82)
荠菜“肉丝”.....(77)	酸辣烩干丝.....(82)
韭黄干丝.....(78)	干丝酥肉汤.....(83)

千 张

盐水百页.....(84)	家常烧千张丝.....(91)
白肉拌千张.....(85)	三鲜烩千张.....(92)
鸡丝拌千张.....(86)	千张结烧肉.....(93)
莴苣拌千张.....(86)	香菌鸡.....(94)
肚丝拌千张.....(87)	千张鸭子.....(94)
陈皮百页丝.....(88)	板栗烧“鸡”.....(95)
炒千张丝.....(89)	酸辣百页汤.....(96)
干烧千张.....(90)	辣酱百页汤.....(97)
绍子千张.....(91)	

附录

烹调时油温的掌握.....	(99)
---------------	------

豆腐源流及食用价值

豆腐，古称“黎祁”，为大豆制品，起源于中国，是人类最先提取的植物蛋白质。

“传得淮南术最佳，皮肤褪尽见精华。一轮磨上流琼液，百沸汤中滚雪花。瓦缸浸来蟾有影，金刀剖破玉无瑕。个中滋味谁先得？多在僧家与道家。”这是明朝苏平的咏豆腐诗，概括了古时制作豆腐的情况。明朝张劭也有一首咏豆腐的诗：“漉珠磨雪湿霏霏（浸豆磨浆——编著者注，下同），炼作琼浆起素衣（煮浆，揭豆衣），出匣宁愁方壁碎（豆腐柔嫩），忧羹常见白云飞（豆腐白净）。蔬盘惯杂同羊酪（味同羊酪），象箸难挑比髓肥（象箸，象牙筷；髓，骨髓）。却笑北平思食乳（北平指汉代北平侯张苍），霜刀不切粉酥归。”诗的末句用了一个典故：西汉文帝时丞相北平侯张苍，年迈无齿，养了许多奶妈挤奶给他吃。诗里取笑张苍不知吃豆腐。诗人把豆腐比作羊酪、肥髓、粉酥，极力夸耀豆腐的美好。清朝乾隆年间，诗文冠江南的袁枚（也是一位烹饪专家和美食家），嗜食豆腐简直到了着魔的地步，有“豆腐得味远胜燕窝”的推崇诗句。有一次，他吃到一种用豆腐和芙蓉花烹制成的菜肴，因形美味鲜，竟肯折腰求教制作方法，被传为美谈。



清朝林兰痴也有诗：“莫将菽乳等闲尝，一片冰心六月凉。不曰坚乎惟曰白，胜他什锦佐羹汤”，赞美以豆腐可制

得精美的菜肴。

豆腐值得赞美,不仅仅在于它细白柔嫩,更重要的是它含有丰富的营养。据测定,每100克豆腐中含蛋白质10.7克,脂肪2.1克、碳水化合物2克,钙200毫克,磷89毫克,铁3.1毫克。豆腐是植物性食物中含蛋白质较高的,大大超过了牛奶,而且其蛋白质又很容易被人体吸收。另外,豆腐所含脂肪也系植物性的,其中没有胆固醇,特别适于需控制血中胆固醇含量的人食用。

豆腐对人体的保健作用有独到之处。我国近代大豆专家李煜瀛曾说:“中国之豆腐为食品中之极良者。其性滋补,其价廉,其制造之法纯本乎科学。”又说:“西人之牛乳与乳膏,皆为最普及之食品,中国之豆浆与豆腐亦为极普及之食品。就化学与生物化学上观之,豆腐与乳质无异,故不难以豆质代乳质也……蛋乳来自动物,其中多传染病之种子,豆浆与豆腐价较乳质廉数倍或数十倍,无伪作,且无传染之患。此豆浆、豆腐胜于牛乳与乳膏者也。”

豆腐还可药用。《本草纲目》载其功用为“宽中益气,和脾胃,消胀满,下大肠浊气”,以及“清热散血”等。清朝《随息居饮食谱》说豆腐具有“清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊”等功效。豆腐中的钙、镁、铁含量较多,对于骨骼、心脏和造血均有特殊意义;豆腐中植物蛋白质既丰富又优良,含糖较少,性味甘凉,最适于糖尿病患者之需要;另外,豆腐中的谷固醇还可降低高血脂患者的胆固醇水平。需要注意的是:由于豆腐含嘌呤较多,因嘌呤代谢失常而患痛风病的人和血尿酸浓度增高的人,应当慎食。

豆腐是豆浆经过点卤,利用盐卤与石膏中所含的钙离子

或镁离子，中和豆浆中蛋白胶粒的电荷，沉淀凝固制成的。我国各地均生产豆腐，名产很多，可概分为南豆腐、北豆腐两大类型。南豆腐又叫嫩豆腐，是用石膏冲浆点脑倒入布包轻轻压后制成的，含水份90~92%，制品色泽洁白，外表柔软，质地细腻，味略甜而鲜。北豆腐又叫老豆腐，是用盐卤点脑，在豆腐箱内成形，加压制成的，其含水量约85%左右，制品色泽乳白、表面光滑，口感细嫩度上与南豆腐相比，较粗糙并有少量杂质。

豆腐在烹饪应用上，既可作主料，又可作配料，几乎和任何荤素原料都可以配用。豆腐也可进行任何刀加工，并可加工成许多工艺造型菜。豆腐适应多种烹调方法（冷盘、热炒、汤羹、火锅等），可作宴席大菜，也可作家常小菜，还可用以制作“豆腐席”。一般南豆腐较适宜于拌、炒、烩、烧以及制羹、汆汤等；北豆腐适于煎、炸、爆、瓢、熘和制馅。南豆腐烹制宜清利鲜嫩，烹调时间不宜长；北豆腐宜于厚味，可以切成小块下开水锅煮成蜂窝状、再入菜烧、炖，长时间加热，俗话有“千滚豆腐万滚鱼”，即是指此。

中国是黄豆的故乡，这就为豆腐食品的普遍制作创造了条件。在这种条件下，各地都产生了不少风味独特的豆腐菜肴。如江苏的大煮干丝；四川的麻婆豆腐、口袋豆腐；山东的三美豆腐、九转豆腐；广东的蚝油豆腐；北京的锅爆豆腐、朱砂豆腐；上海的雪花豆腐；浙江的干炸响铃、三虾煎豆腐，等等。

现今，豆腐在国外声名日高，食者越来越多。美国烹饪学院院长梅茨认为：中国豆腐将比让人腻味的汉堡包流行得更广。美国的《经济展望》杂志还载文宣布：“未来十年，

最成功而又最有市场潜力的并非汽车、电视机或电子产品，而是中国豆腐。”

豆腐走向世界以后，其制作工艺已日趋现代化、机械化，并随之出现了新的品种，兹于下面简介几种。

杏仁豆腐 其中，杏仁蛋白占24%，脂肪占52%。其粗蛋白含量比一般豆腐高10倍。

鸡蛋豆腐 以豆浆和蛋清为主要原料，加入鸡肉、虾米、白果和蘑菇等佐料制成。它不仅营养更丰富，而且老幼皆宜，是不可多得的滋补佳品。

花生豆腐 将生花生在液氨中浸泡几分钟，然后粉碎成末，与马铃薯淀粉等料配合，加水冷却凝固，即成为花生豆腐。

复水豆腐 这种豆腐加入了槐豆胶、鹿角胶等天然食用胶，切块后，干燥冻结，食用前加水即能复原。

淀粉豆腐 先将一部分豆浆和上等淀粉均匀混合，然后将另一部分豆浆边搅边注入其内，以后再经冷却凝固，即可制成匀质的淀粉豆腐。

维生素强化豆腐 在制豆腐过程中，适量加入维生素B、B₁、A，便可制成维生素强化豆腐。

此外，尚有蔬菜豆腐、内脂豆腐、球型豆腐、液体豆腐等，不再加说明。下面值得讲一讲的是冻豆腐。

冻豆腐 是将水豆腐通过零下低温冻结，并经过冷空气干燥，制成的蜂窝状结构豆腐。它具有孔隙多，弹性好的特点，可改变豆腐不易入味的缺点，使之柔软、滋润，适口性强，大大提高可烹性。用以烹制成的各种荤素菜肴，不仅保持了豆腐的营养价值，有益人体健康，而且味道鲜美，深受

人们欢迎。

冻豆腐的制作过程和原理是：将水豆腐切成厚片，经开水稍烫后，摊放在 $-5 \sim -10^{\circ}\text{C}$ 的环境中冻结。因豆腐中无数微小空隙中的水一经冻结，容积变大，强压周围的蛋白质，使其组织收缩，蛋白质成为紧密、富有弹性及吸水性的物质，然后加水使其解冻，加以干燥即成。冻豆腐由于蛋白质的低温变性，不再恢复旧观，就使之出现了海绵状空隙。脱水后的冻豆腐可较长时间贮藏。

据测定，每100克冻豆腐含蛋白质53.4克，脂肪26.4克，碳水化合物7克，纤维素0.2克，钙590毫克，磷710毫克，铁9.4毫克。此外，还含有维生素 B_1 、维生素 B_2 等。常吃冰冻豆腐菜，不仅可以获得丰富的蛋白质，并能起到降低胆固醇的作用，对骨骼、心脏均有特殊保健作用。

食用冻豆腐，可先把冻豆腐自冷冻箱中取出放于碗内，加入滚开水，加盖放置5~10分钟，使其完全解冻，倒出水，改用温水浸泡。然后用双手手掌在水中轻压冻豆腐几次，把水分挤出，最后把冻豆腐捞出，使用前将冻豆腐再压一次，使它成为既轻又干的豆腐。这样，烹调时它即可吸收水分或汁液，变得美味可口。

豆腐除上述品种之外，尚有腐竹、千张、豆腐干等等，统称为豆制品。下面仅对常见的腐竹、千张、豆腐干略作一点介绍。

腐竹 又名支竹、豆筋，是加工豆腐或豆浆的副产品，含大量的脂肪和蛋白质，属高档优质的豆制品。

腐竹的制作工艺是：把大豆磨细为豆乳，用小火加热，不使翻滚，保温在沸点以下。在豆乳不翻滚的情况下，液面

内层热、外层凉，若通风良好，豆乳表层上的蛋白质、脂肪、碳水化合物等，即迅速凝结为薄膜。然后用特制小刀将皮切开，用高粱杆从浆池中挑出，卷裹成杆，捋直、烘干，就成为腐竹。腐竹制品多为实心，但亦有空心者。优质腐竹颜色淡黄，条形完整，外观油亮无斑点，质地干脆，品尝时，豆香浓郁，无杂味。

腐竹等级较多，最早揭起者，薄而黄亮，质量最好，越往后揭起者，片越厚，色泽越焦褐，质量越差。这是由于豆乳中的蛋白质、脂肪、纤维素等越来越少的缘故。

据测定，每100克优质腐竹含蛋白质50.5克，脂肪23.7克，碳水化合物15.3克，钙260毫克，磷598毫克，铁15.1毫克，粗纤维0.3克。腐竹中的蛋白质质量可与肉类媲美。据有关部门用氨基酸自动分析仪测定，人体必需的八种氨基酸，腐竹的含量都很丰富，而八种氨基酸之间的比例也与动物蛋白质相似。患有高血压、动脉硬化者，经常食用腐竹，有良好的效果。如果将冰糖和腐竹一起炖服，不但清甜可口，而且有润肺养阴之效能。总之，腐竹既营养丰富、所含各种营养素又易被人体消化吸收，而且有一定的医疗功效，对中老年人保健特别有益。

腐竹为饌，美味嫩滑，素净可口，为上等素食品。素烧、杂烩、炒爆、凉拌或卤制乃至做汤，都具有特殊风味。清拌腐竹、干烧腐竹、白扒腐竹、油焖腐竹、腐竹烧肉等均为脍炙人口的美味食品。

腐竹食用前需涨发，涨发方法是：将腐竹放入盆中，注入温水，浸泡至腐竹完全涨发回软后，捞出挤干水分，即可改刀入饌。如欲加快腐竹的发制速度，可用90℃的热水将腐竹

泡洗干净后，再另换90℃的热水浸泡焖透，然后捞出挤干水分。

千张 千张又叫百页，制品具有体薄而匀，柔而有咬劲，呈鲜黄色，味纯正，营养丰富等特点。是我国人民日常生活中食用较多的豆制品。

千张的制作工艺是：以做好的豆腐花或用竹枝打碎的豆腐脑为原料，用勺装取一定数量，摊泼在事先铺好包布的豆腐框内，将包布掀盖其上，等第一片千张水坯子做成，再将第二片做在第一片上面，做法同第一片，然后再用同样方法做第三片，第四片、第五片……到其重叠到一定高度时，用重力均匀压去豆腐脑中的水分，再将去水分的千张片连同豆腐框移到蒸釜上蒸20分钟，揭去布包即得“千张”成品。顺便说一下，清朝有一种使用大块豆腐干坯子切成片，亦名千张或百页。

以我国江苏所产千张为例测定，每100克含蛋白质21.6克、脂肪1.5克、碳水化合物4.9克、钙1060毫克、磷424毫克。此外，还含有铁、尼克酸等。

千张为菜，颇有特色。切丝、切片、打结、卷裹无不适宜，炒菜、汤羹、凉拌都美味可口。还可制成“素鸡”、千张肉卷、千张结烧肉等菜。

豆腐干 制作工艺与南豆腐基本相似。不同之处是制豆腐干的豆浆要稠一些，压榨紧一些，以使豆腐干具有一定的韧性，制成后切为块即成。也有把豆浆舀入小纱布内，包成四方小块，压去水分制成的。

豆腐干品种不少，常见的有白豆腐干、五香干、茶干、臭干等。供烹调应用的多为白豆腐干。它具有色白味淡、块

形整齐、皮紧肉嫩、肉质细腻、柔软而富有弹性、有豆腐香味等特点。外观有布纹，煞是好看。白豆腐干有大、小之别，大白干约6.5厘米见方，1.5厘米厚；小白干约5厘米见方、1厘米厚。

豆腐干营养丰富，据测定，每100克中含蛋白质19.2克、脂肪6.7克、碳水化合物6.7克、钙117毫克、磷204毫克、铁4.6毫克。此外还含有硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。

豆腐干为菜，可烧，可炒，可炸，可熘，可烩，可煮，可酱，还可凉拌、汆汤，适于多种口味，利于多种成形。著名菜肴有：烫干丝、五香酱干，怪味干丝，陈皮兰花干、干丝酥肉等。五香干常用作凉拌菜或炒菜中。臭干多直接凉拌食用。

说到干丝，这里值得特别讲一下扬州的干丝，清人腥庵居士有一首《望江南》词：“扬州好，茶社客堪邀。加料干丝堆细缕，熟铜烟袋卧长苗，烧酒水晶肴。”描绘了当时扬州茶社食客抽烟、喝酒、吃着肉、品茗、吃加料干丝的情景。这加料干丝的制作，是要将一块约1.5厘米厚的特制的豆腐干片成23张均匀的薄片、然后再切成如同火柴梗般的细丝，功夫的确非同寻常。

这篇豆腐综述写到这里止。我们预料，价廉物美的大豆制品必将进一步普及，在不久的将来，就会成为世界性的食品。