

中国轻工业出版社

百吃豆食

● 晏岷 杨健 编著



百吃豆食

晏岷 杨健 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

以豆制品为原料烹制的菜肴营养丰富、物美价廉、制作简便、吃法众多，是我国普通家庭食用的主菜，深受人们的喜爱。

本书汇集了煎、炒、烹、炸、炖、烧、扒、熘、余、拌等200多种豆制品菜肴。基本上包括了国内各流派的传统、风味、创新制法，荤素冷热各类齐全。

本书很适合居家备用，也可供中小餐馆厨师参考。

百 吃 豆 食

晏岷 杨健 编著

*

中国轻工业出版社出版
(北京东长安街6号)
北京市顺义县印刷厂印装
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

*

787×1092毫米¹/₃₂印张: 6.25 字数: 131 千字

1992年 10 月 第1版第1次印刷

印数: 1-8 000 定价: 4.60元

ISBN7-5019-1262-9/TS·0845

前 言

豆食品是百姓家庭食用的主菜。我国民间流传一句俗谚：“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”，说明了人民群众对豆食品的偏爱。

豆食品主要是由大豆加工而成的，蛋白质含量达到20~35%，而且质量较好，同粮食或动物类食物搭配食用，还可增加蛋白质的互补作用。将大豆加工成豆浆、豆腐、豆腐脑、油皮等制品，可以去除大豆自身的某些有害物质，提高蛋白质含量，减少粗纤维，从而大大提高消化吸收率，使得男女老幼都能适应。有些豆食品如豆豉、酱豆腐等，在发酵过程中谷氨酸会游离出来，维生素B₁₂及核黄素也有所增加，这就提高了大豆的香味，使发酵豆食品味道更加鲜美。此外，大豆经过发芽后，不仅产生了维生素C，而且豆瓣里原有的维生素如尼克酸、核黄素以及磷的含量都有所提高，从而增加大豆的营养。豆食品中还含有丰富的无机盐，除钙、磷、钾、镁等多量元素外，还含有铁、铜、锌、钼、碘、锰等微量元素。这些人类生活基础的“生活素”，可常葆妇女青春，使男子精力旺盛，所以为运动员、演员、青年学生所必食。豆食品中的优质脂肪，营养价值极高，对人体生长发育、神经活动都有重要作用，同时还可以减少胆固醇，防止动脉硬化、高血压和心脏病的发生。由此可见豆食品对保证身

体健康是非常有益的。

豆制品种类繁多，有些既可现吃又可烹制，有些更宜煎、炒、烹、炸、炖、烧、扒、熘，可谓品种繁多，百食不厌。本书精选了数百种豆制品菜肴，集各大菜系之不同风味和多种烹调方法。这些制作简便、营养丰富、口味多样的佳肴美饌，既满足一般家庭的需要，亦可供中、小餐馆厨师参考。

本书编写过程中，特别注意了以下几点：

1. 所选豆食菜谱是在笔者历年积累的资料基础上，参阅有关书刊加以汇集、整理的，基本上包括了国内各流派的传统菜、风味菜、创新菜、家常菜以及一部分寺院菜，力求做到全面、博采众长。

2. 本书着重实用性。菜谱中所用原料不选名贵、偏稀之物，制作方法大多为一般家庭所能胜任。因而便于实践，容易推广。

3. 本书注意科学性。在选料中注意了颜色、营养的搭配，烹调中注意了营养成分的保持及易于人体吸收，因而烹制出的菜肴不仅色鲜味香，诱人食欲，而且使人在得到视觉和味觉享受的同时，吸收尽量多的营养。

4. 因编写本书的目的是补充蔬菜类菜谱之不足，加之目前国人崇尚素食，减肥之势日盛，故菜谱中主要以素菜为主。

5. 各菜谱除介绍了主料、配料、烹制程序、风味特点、食用价值外，还对选料和烹调过程中需注意的要点和菜的特色作了说明。

6. 为便于选购书中原料一项，分成主料、调料。其中调料的用量，如系一次用完，在制法中不注用量；多次分用

的，则注明每次用量。此外，菜谱中所用重量、长度等单位，均采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。本书还选编了有关豆制品营养成分、厨房卫生等资料，为读者学习和实践提供一些辅导帮助。

本书是已出版的《百吃大白菜》、《百吃萝卜》、《百吃土豆》、《百吃绿叶菜》等的姐妹篇。已出版的百吃系列图书，受到读者广泛好评，相信她的姐妹篇也会为读者带来实用价值。

本书编写过程中曾得到北京市饮食服务公司的大力支持，北京崇文区图书馆的同志给予了许多方便，在此对这些单位和个人表示衷心的感谢。书中不足之处敬请读者指正。

1992年1月

目 录

一、热 菜 部 分

(一) 素 菜 类

炖豆腐.....	1	辣酱豆腐.....	11
豉汁凉瓜酥豆腐.....	1	锅塌豆腐.....	12
青菜豆腐羹.....	2	焖豆腐.....	13
抓炒豆腐(一).....	2	白菜豆腐卷.....	13
抓炒豆腐(二).....	3	六味和香.....	14
五香豆腐.....	4	炒魔芋豆腐.....	15
油皮卷.....	4	干豆腐炒白菜丝.....	16
鸡刨豆腐.....	5	香辣五丝.....	17
四喜豆腐.....	5	烧白菜豆腐.....	18
南煎豆腐.....	6	炒三丝豆腐.....	18
金钱豆腐.....	7	红烧豆腐.....	19
焦熘豆腐丸.....	7	竹笋豆腐.....	20
素鸡.....	8	蒜苗炒豆腐.....	20
黄豆芽烧雪里蕻.....	9	芙蓉豆腐.....	21
干煸黄豆芽.....	9	土豆烧豆腐.....	21
宫爆豆腐丁.....	9	烧豆卷.....	22
葱烧豆腐.....	10	素烧豆腐角.....	23
豆腐烧雪里蕻.....	10	清炸丸子.....	24
糖醋脆皮豆腐.....	11	素香肠.....	25

炸五彩豆腐球·····	26	炒豆腐脑·····	51
绣球豆腐·····	27	糖醋鸽蛋·····	51
酿豆腐卷·····	28	挂浆豆腐·····	53
锅贴豆腐·····	29	香酥豆腐·····	53
红烧豆腐丸子·····	29	双皮豆腐·····	54
烧豆腐肉圆·····	30	酥皮豆腐·····	54
三色豆腐·····	31	如意豆腐·····	55
炆豆腐胡萝卜·····	31	蜜汁豆腐·····	55
萝卜烩豆腐·····	32	锅爆豆腐·····	56
白萝卜烧豆腐·····	33	炒粉皮·····	56
香酥鸭子·····	33	素什锦·····	57
黄焖鸡块·····	35	烧什锦·····	58
清蒸炉鸭·····	36	炸熘烙作·····	58
锅烧鸭子·····	37	鱼香豆腐·····	59
锅烧豉板鸭子·····	38	挂霜豆腐·····	59
糖醋对虾·····	40	冬菜豆腐·····	60
糖醋黄雀·····	41	菠菜豆腐卷·····	60
炒素丝·····	43	素烩豆腐·····	61
煮干丝·····	43	桃仁素火腿·····	62
烩豆筋·····	44	夹素火腿·····	62
炒腐衣·····	44	叉烧辣豆腐·····	63
素炒三丝·····	45	莲花献瑞·····	64
番茄烧豆腐(一)·····	46	灯笼豆腐·····	65
番茄烧豆腐(二)·····	46	豉椒豆腐·····	66
烧豆腐圆·····	47	咖喱豆腐·····	67
炖豆腐蘑菇·····	48	樱桃豆腐·····	67
炒豆腐松·····	48	脆糊裹豆腐·····	68
豆腐丝瓜·····	49	灌肠豆腐·····	69
豆腐胡葱·····	50	翠叶白玉蜇·····	69
盐挤烧豆腐·····	50	琉璃豆腐·····	70

榄仁豆腐丁.....70

糖醋咕噜豆腐.....71

青椒瓢豆腐.....72

炸烹腐竹.....73

冬菜鸭.....73

蚕茧豆腐.....74

(二) 豆制品与肉蛋类

炒红白豆腐.....75

西松豆腐.....75

烧干丝.....76

炸野鸡脖.....77

什锦豆腐饼.....77

豆腐焖牛肉.....78

箱子豆腐.....78

六味豆腐.....79

里脊豆腐.....80

香肠烧豆腐.....81

鸡茸豆腐.....81

鹌鹑炖豆腐.....82

罗汉豆腐.....82

蝴蝶豆腐.....83

三层豆腐.....83

翡翠豆腐.....84

五星豆腐.....84

木须豆腐.....85

一品豆腐.....85

东坡豆腐.....86

酒炖肉豆腐.....87

锅塌肉.....87

油豆腐塞肉.....88

榨菜肉末烧豆腐.....89

肉片卷豆腐.....89

鸳鸯豆腐.....90

荷花豆腐.....90

五丁豆腐.....91

豆芽包肉卷.....92

酱豆腐肉.....92

肉丝豆腐羹.....93

豆腐扣肉.....93

咸肉豆腐.....94

朱砂豆腐.....95

家常豆腐.....95

麻辣豆腐.....96

扒豆腐盒.....97

酿豆腐.....97

西红柿肉末炒豆腐.....98

香干肉丝芹菜.....99

豆腐莴笋羹.....99

香麻豆腐.....100

火腿豆腐.....101

八宝豆腐.....101

烧冻豆腐.....102

鸡爪豆腐.....102

豆腐饺.....103

鸡蛋炒豆腐.....103

麻婆豆腐·····	104	腰丁腐皮·····	111
焦熘豆腐·····	104	面筋烧腐竹·····	112
软烧豆腐·····	105	荸荠豆腐·····	112
菊花豆腐·····	105	青椒烧豆腐·····	113
云片豆腐·····	106	蒸豆腐饺·····	114
卤煮豆腐·····	106	豆腐狮子头·····	115
煎豆腐氽菠菜·····	107	煮干丝·····	116
酿广豆腐·····	108	炸豆腐排·····	117
口袋豆腐·····	108	炸豆腐托·····	118
瓢豆腐·····	109	红丝牛肉豆腐干·····	118
酿馅豆腐·····	110	豆茸彩蛋·····	119
氽豆腐·····	110	杂烩豆腐·····	120

(三) 豆制品与鱼虾类

鲇鱼氽豆腐·····	121	虾皮豆腐·····	131
鲫鱼炖豆腐·····	121	海米烧梅花豆腐·····	131
鱼片熘豆腐·····	122	卧虾鲜泥·····	132
草鱼豆腐·····	122	对虾烩豆腐·····	132
酸辣黄鱼豆腐·····	123	虾子烧腐竹·····	133
豆腐三虾·····	124	刀鱼羹豆腐·····	134
蟹粉豆腐·····	125	生烧草鱼豆腐·····	134
豆腐蚌肉·····	125	滑炒腐竹鱼片·····	135
家常瓢豆腐·····	126	冻豆腐炖草鱼·····	136
海蛎子熬豆腐·····	127	鱼丁豆腐芹菜·····	137
鱼茸豆腐圆·····	128	鱼肉豆腐饼·····	138
清炖鲜鱼豆腐·····	128	海鲜豆腐·····	138
虾籽青菜豆腐·····	129	腐竹海米·····	139
虾子煎豆腐·····	129	豆腐鱼丸·····	140
海米扒冻豆腐·····	130		

二、凉菜部分

松花拌豆腐·····	141	拉皮肉丝香菜·····	149
枸杞头拌豆腐·····	141	芥末拌豆芽菜·····	150
豆丝拌菜叶·····	142	南豆腐拌香菜·····	150
拌干丝·····	143	豆腐干拌香菜·····	151
绿豆芽拌蛋皮丝·····	143	蒜薹拌腐竹·····	151
拌豆腐干三丁·····	143	海带拌腐竹·····	152
甜面酱拌豆腐·····	144	黄瓜拌腐竹·····	153
腐皮拌肉丝·····	144	肉松拌豆腐·····	153
豆腐拌尖椒·····	145	虾皮拌豆腐·····	154
生油拌豆腐·····	145	咸鸭蛋拌豆腐·····	154
干豆腐拌鸡丝·····	145	肚丝拌豆腐·····	155
虾油拌豆腐·····	146	鸡丝拌豆腐·····	155
熏干拌花生仁·····	146	豆腐沙拉子·····	156
拌合菜·····	147	豆腐苹果沙拉子·····	157
干丝拌芹菜·····	147	豆腐沙拉蒜沙司·····	157
干丝拌绿豆芽·····	148	豆腐扁豆沙拉子·····	158
香椿头拌豆腐·····	148	西班牙沙拉子·····	158
干豆腐拌白菜·····	149		

三、汤菜部分

萝卜豆腐汤·····	160	四白火锅·····	164
榨菜豆瓣汤·····	160	砂锅豆腐·····	165
干丝汤·····	161	砂锅冻豆腐·····	166
油豆腐细粉汤·····	161	砂锅什锦豆腐·····	166
豆腐酸辣汤·····	162	砂锅肉末炖豆腐·····	167
连锅汤·····	162	砂锅鱼头豆腐·····	168
清汤豆腐卷·····	163	珍珠豆腐汤·····	168

鲫鱼豆腐汤.....	169	青菜肉丁豆腐汤.....	170
淮鱼干丝汤.....	169	崩山豆腐汤.....	171

附 录

(一)豆类及豆制品的营养价值.....	172
(二)喝豆浆的常识.....	176
(三)药膳豆食品.....	177
(四)家庭炊具卫生.....	180

一、热 菜 部 分

(一) 素 菜 类

炖 豆 腐

主料：嫩豆腐 400 克 (8两)，笋尖 25 克 (5钱)。

调料：冬菇数朵，肉类或鸡鸭骨架、油、味精、盐各适量。

制法：1. 将洗净的笋尖切成小段，垫在砂锅底层。冬菇、鸡鸭骨架或肉类均可垫底，既可防止豆腐粘锅底又可助鲜。

2. 将嫩豆腐切成方块在开水中浸泡几分钟。捞出后铺在垫底的原料上，加汤与豆腐平，再放进适量的油和盐。

3. 砂锅在旺火上烧开，除去浮沫再移至小火上煮 20 分钟。当豆腐煮到松泡出孔时加入味精，尝好味道，淋上香油，撒上胡椒粉，盖上砂锅盖，少顷即成。

说明：笋尖在清水中浸 2~3 小时最好，此菜特点是即嫩且鲜。

豉汁凉瓜酥豆腐

主料：豆腐 400 克 (8两)，豆腐皮 100 克 (2两)。

调料：苦瓜 100 克（2 两），草菇 50 克（1 两），豆腐酱油、味精、生油各适量。

制法：1. 将豆腐蒸熟，切去底面，取其嫩滑的内层，在滚油中略炸过；草菇洗净切片，用味精、肉汤将豆腐滚约 5 分钟取出。

2. 将豆腐皮分作 15 份，将豆腐、草菇分别包好，再以生油炸至金黄色。

3. 将苦瓜去心切块，以滚油略炸过，再与炸好的豆腐拌匀，加豉汁起锅，放入少许好汤，焖约 2~3 分钟，变黄即可。

说明：1. 此菜色泽悦目，鲜香微苦，下饭佳肴。

2. 凉瓜即苦瓜。

青菜豆腐羹

主料：嫩豆腐 400 克（8 两），青菜 100 克（2 两）。

调料：木耳 10 克（2 钱），玉兰片 15 克（3 钱），胡萝卜 1 根，盐、味精、高汤、姜丝、湿淀粉各适量。

制法：1. 将豆腐切成小块，青菜摘洗干净，切小段；胡萝卜洗净，切丁；木耳泡发后摘洗干净；玉兰片切小片。

2. 炒锅烧热，倒油，油热后放姜丝稍煸，加盐、高汤，待沸，放入豆腐丁、青菜段、胡萝卜丁、木耳、玉兰片，再沸时加味精，用湿淀粉勾芡，淋香油，出锅即成。

说明：此菜特点是色艳味鲜，软滑香嫩。

抓炒豆腐(一)

主料：豆腐一块半。

调料：鸡蛋清 1 个，植物油 30 克（6 钱），酱油 20 克（4 钱），醋 15 克（3 钱），白糖 20 克（4 钱），料酒 20 克（4 钱），淀粉 10 克（2 钱），味精 1 克（2 分），花椒水适量，葱、姜、蒜末各少许。

制法：1. 先把豆腐洗净，切成大片，用油炸至淡黄色捞出，然后切成小块，将鸡蛋清调成糊倒入豆腐内拌匀。

2. 锅内放油，油热后把豆腐煎成金黄色取出。

3. 用酱油、醋、白糖、淀粉、料酒、花椒水调成汁。

4. 锅内放入植物油，把葱、姜、蒜末一起下锅，然后把炸好的豆腐倒入，浇上汁，翻炒后出锅即可。

说明：此菜特点是豆腐外焦里嫩，口味酸甜清香。

抓炒豆腐(二)

主料：豆腐 400 克（8 两），冬菇 50 克（1 两）。

调料：面粉、豆粉、盐、酒、味精、糖、醋、酱油各适量。

制法：1. 将豆腐切成条状，粘上一层面粉；冬菇切成丝。

2. 旺火烧油锅，油烧至五成热时，将豆腐条投入炸一下捞出，余油倒出。将盐、酒、糖、酱油、醋、味精、豆粉在小碗内调成卤汁备用。

3. 原锅置于旺火上烧热，放油少许，放入冬菇丝炒一下，随即倒入豆腐条，倒入卤汁，翻炒几下，入味即可。

说明：此菜特点是外焦里嫩，味鲜美略带酸甜。

五 香 豆 腐

主料：豆腐 500 克 (1 斤)。

调料：桂皮 2 小块，大料 2~3 瓣，葱、盐、酱油各适量。

制法：1. 将豆腐切成小方块，下油锅炸熟后捞出。

2. 另起锅烧清汤至沸，放入大料、桂皮、酱油、盐，并将炸好的豆腐放入汤中，在微火上炖。汤汁收尽即可出锅。

3. 喜吃辣者，可用辣椒粉、葱花和醋调匀，其味更佳。

说明：此菜特点是外韧里嫩，五香味浓。

油 皮 卷

主料：大圆油皮 4 张，香菇 5 克 (1 钱)，冬笋 250 克 (5 两)。

调料：素油 150 克 (3 两)，酱油 1 汤匙，白糖 2 茶匙，白面粉、味精、香油各适量。

制法：1. 把油皮边缘的厚皮撕掉，一切为四；香菇用热水泡软后，切成丝，冬笋切丝。

2. 烧热锅，放油 25 克，油热后下冬笋丝，炒到无生冬笋的辣味时，把香菇丝放进去，略炒一下，随即放白糖和精盐，烧 1 分钟，盛出晾凉。

3. 用一小碟放白面粉，加少许开水调成稀浆糊备用。

4. 将一张油皮平铺在砧板上，放一些香菇、冬笋丝在油皮上，把油皮包成长方形的油皮卷，在封口处抹上一些浆糊，

以免散开。其它油皮按此法陆续做好。

5. 炒锅内放油约 100 克，待油烧至六成热时，将油皮卷放进锅里，两面都煎成褐色，分批将 16 只油皮卷都煎好后，分层码在油锅内。

6. 另用一锅，内放酱油、白糖、味精和一饭碗开水，把这些作料烧开后，倒在油皮卷上，用中火烧，中途要逐个翻身。油皮卷很能吸水，因此要及时往锅里添水，烧 10 分钟左右，即可停火。将烹好的油皮卷装盘后淋上香油即成。

说明：1. 油在煎油皮卷时会逐渐减少，要视情况随时添油。

2. 此菜油皮柔软，笋丝爽脆，浓烈的香菇鲜味渗透于菜卷内外。

鸡刨豆腐

主料：豆腐 3 块。

调料：植物油 25 克（5 钱），精盐 2 克（4 分），花椒面少许，葱、姜末各少许。

制法：1. 锅内放植物油，油热用葱、姜末炸锅，将豆腐放入，用勺搅炒，再放入精盐、花椒面炒好即成。

说明：此菜特点是制作简易，豆腐鲜嫩，经济适口。

四喜豆腐

主料：嫩豆腐 400 克（8 两）。

调料：油菜 50 克（1 两），木耳 15 克（3 钱），胡萝卜 1 根，冬菇 15 克（3 钱），酱油、淀粉、葱、姜、盐各适量。