

新

制

新 概 念 美 食
策划：宋宴全 菜肴设计制作：唐仁必

新味豆腐菜

上海文化出版社

海参豆腐雀巢杯

芒果豆腐派

臭豆腐蒸草虾

野山菌明炉鱼豆腐

一桶椰汁豆腐

黄油黑椒炸豆腐

蜜汁烤豆腐

青芥末豆腐牛粒

蛤蚧辣豆腐



新
制

新 概 念 美 食
策划：宋宴全 菜肴设计制作：唐仁必

新味豆腐菜

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

新制新味豆腐菜/宋宴全策划,唐仁必菜肴设计制作. - 上海:

上海文化出版社,2003.8

(新概念美食)

ISBN 7-80646-548-0

I.新… II.①宋… ②唐… III.豆腐-菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 061543 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

版面设计:青鸟工作室

新制新味豆腐菜

策 划:宋宴全
菜肴设计制作:唐仁必

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn 网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海丽佳印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/16 印张 5 图、文 76 面

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—8,100 册

ISBN 7-80646-548-0/TS·239

定价:20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-64855582

中国瑰宝豆腐菜

豆腐是百姓餐桌上的家常菜，据专家考证，豆腐起源于汉高祖刘邦的孙子淮南王刘安。刘安好道术，他在与方士们炼制长生不老药的过程中产生了一种白色液体，加入卤汁后则凝固成为固体。当时看来新奇得不得了，便称为“仙方”，后流传到民间，成为中国特有的美食——豆腐。

明朝的开国皇帝朱元璋，出身卑微，曾讨过饭。他在家乡安徽凤阳讨饭时常常到一家小饭铺里向厨师乞讨“瓢豆腐”。做了皇帝后，一道圣旨把小饭铺的黄老板召进宫去专做豆腐，并把这味“瓢豆腐”赐给臣下。

到了清朝，豆腐更成为皇宫中的必备菜肴之一，乾隆的祖父康熙皇帝就以喜食豆腐而闻名。乾隆本人也喜欢吃豆腐，他几次南巡时，各地官员都竞献风味各异的豆腐菜，其中有一道“鱼脑豆腐”特别鲜美，使得乾隆大悦。

古往今来，有不少文人名流对豆腐赞不绝口，孙中山先生曾评价豆腐为“实植物中之肉料也，此物有肉料之功，而无肉料之毒。”中国共产党早期领导人瞿秋白在就义之前写下的著名的《多余的话》，在文章结尾也不忘记写到：“中国的豆腐也是很好吃的东西，世界第一，永别了！”一代散文宗师梁实秋则说得更加直截了当：豆腐是中国食品的瑰宝。

的确如此，豆腐洁白柔滑，嫩滑爽口，本无味却能吸纳百味。豆腐除了口感软糯滑爽外，其营养也非常丰富。制作豆腐的原料——黄豆，其蛋白质的人体吸收率仅为65%左右，而制成豆腐后立即提高到96%。豆腐还有另外一个特点，就是只含蛋白质，不含胆固醇，所以豆腐是心脏病、高血压病、高脂血症患者和老年人理想的食品。

上海中士大厦酒店行政总厨唐仁必先生从厨27年，厨技比较全面。近年来，唐仁必先生潜心研究豆腐菜的开发和创新，创制出百余种各种风味的豆腐菜，有不少饭店的招牌豆腐菜均为他首创。

《新制新味豆腐菜》收集了唐仁必先生创制的豆腐菜精品75款，其中90%为创新菜肴。我们期望通过这本书，给读者在豆腐菜肴的烹饪中有一些启示，以创制出更多的豆腐菜肴来。

宋宴全



唐仁必

国家级中菜技师、上海市烹饪学会会员、上海市技师学会会员。自1984年起，先后任深圳、上海等多家宾馆、大酒店厨师长、行政总厨。曾在数家报刊杂志上发表菜肴作品，2000年11月上海旅游节，曾荣获松江赛区十大名菜和十大名厨称号。现任上海中土大厦酒店行政总厨。



宋安全

1989年10月毕业于复旦大学新闻学专科，曾任企业报编辑、记者以及《上海调味品》杂志执行副主编。现为上海药膳协会理事，多年来发表有关饮食文化作品一百多篇，策划编辑《创新调味汁菜谱》等书。

冷 菜

海蜇丁拌豆腐……4

豆腐色拉……5

苦瓜鹅片拌豆腐……6

芒果豆腐派……7

蛋皮豆腐卷……8

金盏裙边豆腐……9

热 菜

豆腐配水产类辅料

云腿鱼片蒸豆腐……10

香茜鱼圆烧豆腐……11

黄鳝豆腐煲……12

金枪鱼豆腐……13

苦瓜镶豆腐鱼圆……14

虾子木耳烧豆腐……15

铁板豆腐虾……16

臭豆腐蒸草虾……17

芦蒿豆腐炒河虾……18

毛蟹烧豆腐……19

豆腐蟹粉斗……20

蟹钳肉烩豆腐……21

蟹钳肉烧豆腐西兰花……22

豆腐镶香菇……23

一桶椰汁豆腐……24

鲜鲍贝烧豆腐……25

蛤蜊辣豆腐……26

鲍汁鲜贝豆腐……27

好好鲍扒豆腐·····28

北极贝烩豆腐·····29

豆腐青大蒜炒海肠·····30

海参豆腐雀巢杯·····31

鱼香豆腐海参·····32

鲍汁鱼翅焖豆腐·····33

豆腐鱼翅镶青瓜·····34

甲鱼豆腐煲·····35

鲜人参豆腐蒸甲鱼·····36

豆腐配畜禽类辅料

青芥末豆腐牛粒·····37

豆腐烧小排·····38

剁椒肉糜豆腐·····39

豆腐培根卷·····40

大蒜肉片炒豆腐·····41

番茄火腿烩豆腐·····42

豆腐香肠爆杭椒·····43

肉松蛋黄蒸豆腐·····44

肉松白果烧豆腐·····45

八珍豆腐干丝·····46

青瓜雀肫炒豆腐·····47

八宝豆腐·····48

鸡翅豆腐煲·····49

鸭舌烧豆腐·····50

鲍汁鹅掌炖豆腐·····51

鹅掌豆腐煲·····52

京葱鹅肫烧豆腐·····53

粟米风鹅豆腐煲·····54

粽香糯米镶豆腐·····55

豆腐配素菜类辅料

青豆瓣香菇炒豆腐·····56

香菇青菜炒豆腐·····57

黄油黑椒炸豆腐·····58

松仁香菜豆腐·····59

蜜汁烤豆腐·····60

南瓜豆腐·····61

泰式豆腐·····62

芦笋烩豆腐·····63

麦香玉子卷·····64

双色豆腐·····65

什锦豆腐干丝·····66

蟹柳粟米烩豆腐·····67

红烧豆腐茄子·····68

汤 菜

沸腾豆腐·····69

豆腐乳鸽汤·····70

狮子头炖豆腐·····71

双色元宝豆腐汤·····72

珍菌雀肫豆腐煲·····73

野山菌明炉鱼豆腐·····74

椰汁豆腐鱼唇汤·····75

鰕鱼肉炖豆腐·····76

菌菇豆腐毛蟹汤·····77

韭黄海鲜豆腐羹·····78



豆腐是宝

豆腐是一种高蛋白食物，鲜嫩可口，老少皆宜，是家庭餐桌上的常见素菜。豆腐作为食药兼备的食物，具有益气、补虚等功能。据测定，每100克豆腐中含钙量为140~160毫克；豆腐又是植物食物中含蛋白质较高的，并含有8种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。因此，常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力，并且有解毒作用。

海蜇丁拌豆腐

原料：绢豆腐300克，海蜇200克，西芹50克。

调料：精盐，味精，鸡精，蒜泥，胡椒粉，香油。

制法：

1. 豆腐切条，入沸水氽一下，捞起沥干水分。
2. 海蜇切条，洗净，用凉开水过滤一下，沥干水分。
3. 西芹切丁，入沸水氽一下，捞起沥干水分。
4. 将海蜇条、西芹丁放入碗里，加香油、盐、味精、鸡精、蒜泥、胡椒粉拌匀，最后放入豆腐条拌一下，即可装盘。

特点：口味独特，嫩脆香鲜。



豆腐色拉

原料：绢豆腐 150 克，白果仁 30 克，水发木耳 55 克，青、红椒各 25 克，松仁 50 克，樱桃番茄 2 只。

调料：色拉酱，沙司。

制法：

1. 白果仁放入锅里，加水烧熟，取出待用。
2. 豆腐切小块，入沸水氽一下（去豆腥味），捞起沥干水分。
3. 红、青椒洗净切丁（也可切丝），入沸水氽一下捞起。木耳洗净入沸水氽一下捞起。樱桃番茄洗净，一切二。
4. 将白果仁、豆腐块、樱桃番茄、木耳放入大碗里，加入色拉酱拌一下，再盛入玻璃杯中，撒上青、红椒丁、松仁，淋上沙司即成。

特点：色泽洁白，黄、红、绿交相辉映。

豆腐易被人体吸收

豆腐是大豆制品，大豆经过浸泡、细磨、加热等加工过程，生大豆中的抗胰蛋白酶因加热而破坏，大豆蛋白质的吸收率明显提高。整粒熟大豆的吸收率仅 65% 左右，而豆腐的消化率可达 92% ~ 96%，更容易被人体吸收。



拌豆腐不能放葱

豆腐钙质丰富人人都知道，不过，吃葱拌豆腐，豆腐里的钙质就大打折扣了。因为豆腐的钙和葱的草酸混在一起，会产生沉淀作用，影响人体吸收钙的能力，如果长期缺钙质，会导致烦躁不安、抽筋，严重的会患软骨症。

苦瓜鹅片拌豆腐

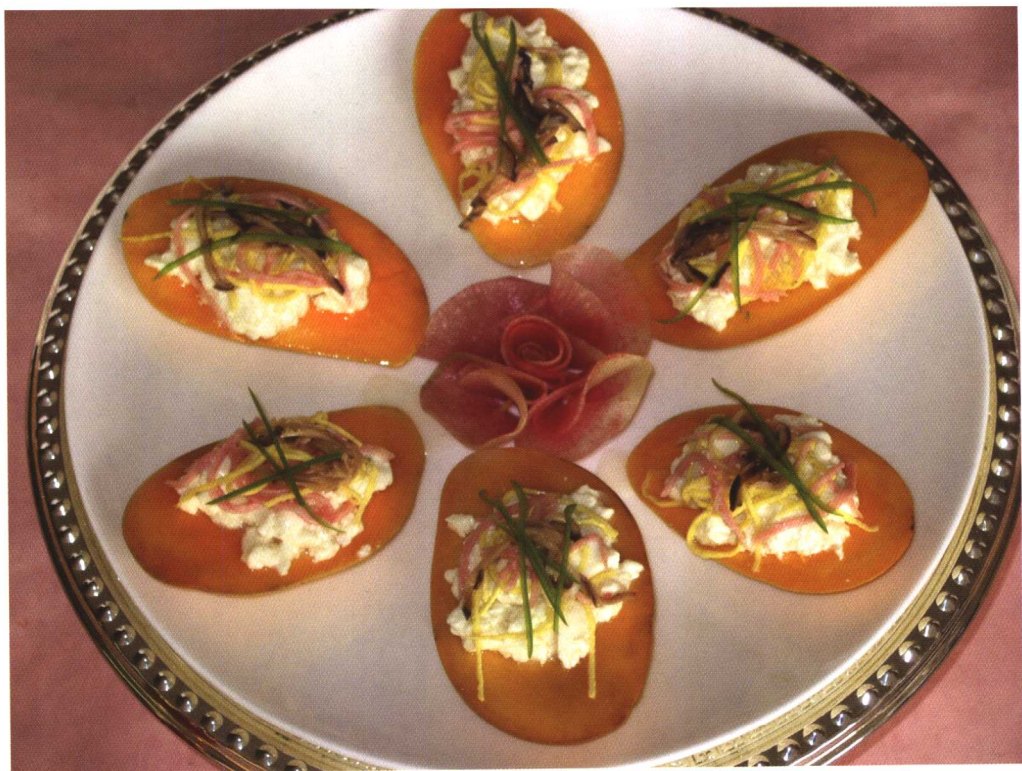
原料：日本豆腐 350 克，苦瓜 1 根，熟风鹅肉 25 克。

调料：精制油，黑椒粒，盐，味精，糖，胡椒粉，香油。

制法：

1. 豆腐切厚片，入沸水氽一下，捞起沥干水分。
2. 苦瓜一切二，去籽，用刀拍一下，切斜片，入沸水氽一下，捞起沥干水分。
3. 黑椒粒用油爆一下，盛起待用。熟风鹅肉批片。
4. 将风鹅片、苦瓜片、豆腐片放在一起，加盐、味精、胡椒粉拌匀装盘，滴入香油即成。

特点：白、绿、红色彩艳丽，口味鲜美嫩滑。



芒果豆腐派

原料：绢豆腐 350 克，芒果 4 只，虾仁 55 克，水发木耳 45 克，青、红椒丝各 15 克。

调料：精制油，胡椒粉，鸡蛋清，盐，味精，鸡精，生粉。

制法：

1. 芒果洗净，一切二，去除核待用。木耳切粒。虾仁斩茸。

2. 取一只碗，放入木耳粒、虾茸、豆腐，加鸡蛋清、盐、味精、油、生粉拌匀，上笼蒸 3 分钟取出。

3. 将虾茸豆腐酿在芒果里，放上青红椒丝，再将芒果整齐装盘，即可。

特点：造型别致，口味清香。



大病初愈者 宜常吃豆腐

豆腐是大众化的养生食品。中医认为，豆腐性味甘凉，有宽中和脾、生津润燥、清热解毒功效。豆腐不仅营养丰富，而且无纤维素，极易消化，凡大病初愈、胃肠虚弱者宜常食。



蛋皮豆腐卷

原料：绢豆腐 350 克，蛋皮 5 张，方腿肉丁、香菇丁、笋丁、木耳丁、青红椒丁各 50 克。

调料：精制油，盐，味精，鸡精，姜葱汁，生粉。

制法：

1. 豆腐入沸水氽一下，捞起沥干水分，碾成细粒状。方腿肉丁、香菇丁、笋丁、木耳丁、青红椒丁分别入沸水焯水，捞起沥干水分。
2. 将焯过水的豆腐粒同香菇丁、笋丁、方腿肉丁、木耳丁、青红椒丁一起放入碗里，加精制油、姜葱汁、盐、味精、鸡精、生粉拌和成馅。
3. 蛋皮切成长方形，一块块平摊开，上面放入拌好的馅，卷成卷，斜刀切段，放入盛器中，上笼蒸 2 分钟取出，即可食用。

特点：鲜嫩爽口，风味独特。

驱除豆制品中的异味

豆腐、豆腐干等豆制品，往往有一股异味。在烹制前，将豆腐浸泡在凉盐开水中（按 500 克豆腐用 50 克盐的比例），就能去除豆制品的异味，而且能保存数日不坏。



金盏裙边豆腐

原料：绢豆腐 380 克，裙边 300 克，火腿片 40 克，甜橙 5 只。

调料：精制油，盐，味精，鸡精，高汤，姜片，葱结，黄酒，水生粉。

制法：

1. 豆腐切丁，入沸水氽一下，捞起沥干水分。
2. 甜橙洗净，在 2/5 处切开，挖去果肉，留果皮。
3. 裙边放入碗里，加清水、黄酒、姜片、葱结上笼蒸 40 分钟取出。
4. 锅里入油，放入豆腐丁、裙边、火腿片，加高汤、盐、味精、鸡精，用手勺轻轻推几下，勾芡，淋明油，盛起分别镶入甜橙皮内。

豆制品恰到好处降血脂

研究证实，大豆蛋白可以显著降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，同时不影响血浆高密度脂蛋白。所谓高血脂症，就是指血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白浓度过高，同时高密度脂蛋白浓度过低。所以大豆蛋白可以恰到好处地起到降低血脂的作用。



云腿鱼片蒸豆腐

原料：内酯豆腐 350 克，鱼片 200 克，云腿 200 克，芥兰菜 3 棵。

调料：盐，味精，鸡精，鸡蛋（1 只，用蛋清），姜葱汁，胡椒粉，清汤，水生粉，香油。

制法：

1. 鱼片用盐、鸡蛋清、生粉上浆。云腿、豆腐分别切片（云腿片、豆腐片同鱼片的长短要一致）。
2. 将上好浆的鱼片同云腿片叠在一起，夹入豆腐片的中间，一层间隔一层地排列在盘里，上笼用旺火蒸 8 分钟取出。
3. 芥兰菜（整棵）放入沸水中氽一下，捞起沥干水分，围在豆腐中间。
4. 锅烧热，倒入清汤烧开，加盐、味精、鸡精、胡椒粉，勾米汤芡，浇在鱼片蒸豆腐上，滴上香油即可。



豆腐与鱼同吃好

（一）

豆腐中的蛋氨酸含量较少，而鱼类体内这种氨基酸含量非常丰富，相对苯丙氨酸却比较少，而豆腐中则含量较高。这样两者合起来吃，可取长补短、相辅相成，提高营养价值。



香茜鱼圆烧豆腐

原料：绢豆腐 380 克，鱼圆 12 只，香菜 150 克，红椒末少许。

调料：精制油，盐，味精，胡椒粉，高汤，水生粉。

制法：

1. 豆腐切块，入沸水氽一下，捞起沥干水分。鱼圆切小块。
2. 锅烧热，放入高汤、豆腐块、鱼圆烧开，加盐、味精、胡椒粉，用手勺轻推豆腐几下，勾芡，放上香菜、淋油，出锅装盘。

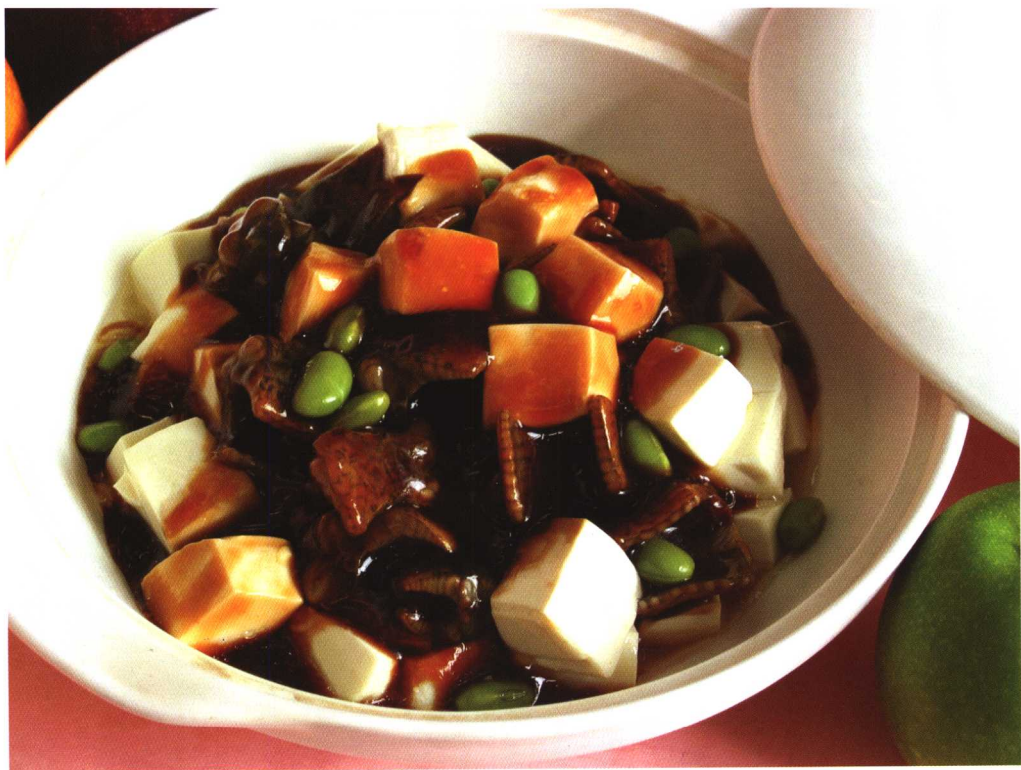
特点：白、绿相映，嫩滑鲜香。



豆腐与鱼同吃好

(二)

豆腐和鱼同吃，还有另外一个优点，豆腐含钙量较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，借助鱼体内维生素D的作用，可使人体对钙的吸收率提高很多倍。因此，特别适合老年人、儿童、孕妇食用。豆腐炖鱼除了其营养的互补作用外，还别有风味，如豆腐炖鱼头，颜色乳白，吃起来不油不腻，四季皆宜。



巧购鳝鱼

选购鲜活鳝鱼时，看看鳝鱼的鱼体是否润滑，鱼皮颜色是否呈金黄色且有光泽；鱼体应粗壮富有弹性，用手抓时挣扎有力；鳝鱼嘴部无损，身上无创伤，体形完整；这样的鳝鱼质量最佳。如果选购鳝鱼丝，可以看看其颜色，活杀的鳝鱼加工成丝，其鱼肚里血液的颜色是紫酱色的，死鳝鱼加工的丝有鲜红的水血。

黄鳝豆腐煲

原料：内酯豆腐380克，黄鳝1条（约380克），毛豆仁30克。

调料：精制油，精盐，味精，胡椒粉，高汤，蒜泥，糖，老抽，黄酒，水生粉。

制法：

1. 豆腐切块，入沸水氽一下，捞起沥干水分。
2. 黄鳝宰杀，入开水泡一下，去除黏液、内脏，洗净斩段。
3. 锅烧热入油，下蒜泥煸香，倒入黄鳝段，加黄酒、老抽、高汤、盐、味精、糖、胡椒粉烧开，改小火焖煮黄鳝至熟，放入豆腐块、毛豆仁，勾芡，淋明油，出锅装盘。

特点：色泽酱红，咸中带甜。



金枪鱼豆腐

原料：绢豆腐 350 克，金枪鱼（听装）200 克，青豆 30 克，水发黑木耳 100 克，红椒块 10 克。

调料：精制油，精盐，味精，鸡精，高汤，水生粉。

制法：

1. 豆腐切块，入沸水氽一下，捞起沥干水分。青豆入沸水氽熟取出。
2. 听装金枪鱼切成块。黑木耳洗净掰成小块。
3. 锅里放入豆腐块、黑木耳、高汤烧开，放入青豆、金枪鱼、青椒块，加盐、味精、鸡精，用手勺轻推几下，勾芡，淋油，即可装盘。

特点：红、绿、白、黑分明，风味独特。



金枪鱼的营养

金枪鱼每 100 克含蛋白质 17.2 克、脂肪 5.6 克、维生素 E1.86 毫克、钙 46 毫克、镁 25 毫克、硒 9.54 微克。中医认为，金枪鱼味甘性平，善补脾胃，且可益肺、利水，对脾胃虚弱、虚劳等症有一定疗效。



豆制品可维持血糖的稳定

豆类制品富含复合碳水化合物。一般含糖食品会把糖份(葡萄糖)全盘释放到血液中去,而复合碳水化合物被消化的速度很缓慢,因而葡萄糖单位时间内进入血液的分量很少,可维持血糖的稳定。所以豆类制品对糖尿病患者很有好处。

苦瓜镶豆腐鱼圆

原料: 豆腐 350 克, 苦瓜 300 克, 鱼圆 8 只, 火腿末 50 克。

调料: 香油, 盐, 味精, 鸡精, 鸡蛋清, 生粉。

制法:

1. 豆腐切丁, 入沸水氽一下, 捞起沥干水分。
2. 苦瓜洗净切段, 掏空挖去籽。
3. 将豆腐丁放入碗里碾碎, 加盐、味精、鸡精、火腿末、鸡蛋清、生粉拌匀, 塞入苦瓜段, 装入盘里, 上面放 1 只鱼圆, 上笼蒸 8~12 分钟取出。
4. 锅里加少许清水, 加盐、味精, 用水生粉勾米汤芡, 淋上香油。

特点: 色泽艳丽, 清香微苦。