



自学

豆类菜肴

王一慰 王功山 王宏泽 主编

制作



- 自学畜类菜肴制作
- 自学禽蛋菜肴制作
- 自学淡水菜肴制作
- 自学海鲜菜肴制作
- 自学豆类菜肴制作
- 自学菌菇笋菜菜肴制作
- 自学瓜果蔬菜菜肴制作

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

白 豆 类 菜 肴

制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



无师自通学厨艺系列

自学豆类菜肴制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531) 2059512

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 13

字数: 315 千

版次: 2003 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 3001 - 6000

ISBN 7 - 5331 - 3246 - 7

TS·184

定价: 22.00 元

前言

中国烹调技术历史悠久,源远流长,用料广泛,选料讲究,刀工精湛,刀法多样,讲究调味,注重火候,配料巧妙,做法多样,品种繁多,变化无穷,是中华民族勤劳智慧的结晶,是中国宝贵文化遗产的重要组成部分,丰富了我国人民的生活,并享誉全世界。

近几年来,各地出版了许多菜谱书籍,这类书籍大多只是粗略地介绍一些菜肴的简单制作,兼及少量的基础知识和基本制作方法,只能让初学者处于“知其然,而不知其所以然”的混沌状态,很难让初学者全面系统地掌握菜肴的制作技艺。为了满足初学者的需要,按照循序渐进的原则,我们组织了一批多年从事厨师培训、理论研究的高级讲师、讲师以及有着丰富实践经验的特一级厨师、特二级厨师等编写了这套《无师自通学厨艺系列》丛书(7种):《自学海鲜菜肴制作》、《自学淡水菜肴制作》、《自学瓜果蔬菜菜肴制作》、《自学畜类菜肴制作》、《自学禽蛋菜肴制作》、《自学豆类菜肴制作》、《自学菌菇笋菜肴制作》。

每种书分为原料知识、干料涨发、用具、刀工、刀工成形、油温、火候、制作方法、上浆挂糊、勾芡、调味品、味型和名菜肴精选等方面的内容。其中名菜肴精选对原料用量、制作过程、特点和制作要领等均作了较为详细的介绍。为了适应全国不同地区读者的需要,对原料名称尽量作了统一,但对一些流传了多年的名菜肴,由于东西南北对原料的习惯叫法不一,如果硬性统一,容易使人费解,所以保留了原来的名称,有利于读者理解和接受。

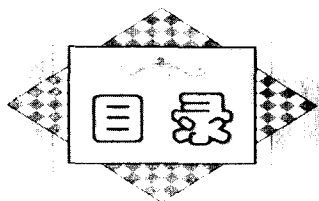
本套书使初学者既能学会科学原理,又能懂得制作规律、要领和关键环节等,使读者不但“知其然”,而且“知其所以然”,能起到举一反三的效

果。内容全面,实用性强,语言通俗易懂,文字简明扼要,可作为具有初中文化水平以上的读者自学用书。

本套书在编写过程中参阅了许多有关书刊和资料,在此表示诚恳的谢意。

由于编者水平有限,加之出版时间仓促,书中的缺点和错误在所难免,敬请前辈、专家、同仁及广大读者不吝赐教。

编 者



一、原料知识



1

豆腐	1	豌豆苗	4
豆腐干	1	芸豆	4
豆腐皮(千张)	2	扁豆	5
油皮	2	豌豆	5
腐竹	2	豇豆	5
豆腐泡(油豆腐)	2	黄豆	5
豆豉	2	绿豆	6
豆腐乳(红方)	2	红小豆	6
臭豆腐(青方)	2	豆沙粉	7
豆浆	3	黑豆	7
黄豆芽	3	蚕豆	8
绿豆芽	4		

二、用具、刀工与成形



(一) 用具

9

锅	9	铁筷子	10
炒勺	9	油子盪	10
汤勺	9	耳锅	10
扒勺	9	片刀	10
手勺	9	方刀	10
漏勺	9	圆头刀	10
小笊篱	9	牛头刀	10
手铲	10		

(二) 刀工

11



刀工	11	铡切	11
刀功	11	片	12
刀法	11	拉刀片	12
削	11	平刀片	12
改刀	11	斜刀片	12
切	11	剁	12
直切	11	削	12
滚切	11	旋	12



(三) 刀工成形

13

象眼块	13
一字条	13
骨牌块	13
骰子丁	13
象眼片	13
凤眼片	13
月牙片	13
夹刀片	13
指甲片	13

喇叭口	13
丁	13
粒	14
米	14
蓉(茸)	14
梳子花刀	14
花鼓葱	14
菊花葱	14

三、油温、火候与制作方法



(一) 油 温

15

油温	15
温油	15
热油	15
爆油	15

三四成热的油	15
五六成热的油	16
七八成热的油	16
九十成热的油	16

(二) 火 候

16

旺火	16
中火	16

小火	16
微火	16



(三) 制作方法

17

焯水	17	烩	25
拌	17	拔丝	25
卤	17	蜜汁	25
炒	17	蜜焖	25
炸	18	酥	26
熘	20	白煮	26
烹	21	划油	26
煸	21	走油	26
扒	21	冲油	26
爆	21	明油	26
焖	22	走红	26
烧	23	回锅	27
煎	23	烹汁	27
贴	24	卧汁	27
煽	24	燻汁	27
炖	24	浇汁	27
蒸	24	焗	28
煨	25	焐	28
余	25		

四、上浆挂糊与勾芡



(一) 上浆挂糊

29

上浆	29	发粉糊	29
挂糊	29	苏打糊	30
糊	29	脆皮糊	30
水粉糊	29	拍粉拖蛋糊	30
蛋清糊	29	蛋泡糊	30
蛋粉糊	29		

(二) 勾 芡

30

淀粉	30	琉璃芡	31
芡	31	米汤芡	31
勾芡	31	豆豉芡	31
包芡	31	蛋蓉(茸)芡	32
糊芡	31	牛头芡	32



五、调味品与味型



(一) 常用调味品

33

豆油	33	菜子油	33
芝麻油	33	花生油	33



猪油	34	花椒盐	37
鸡油	34	食盐	37
辣椒油	34	味精	37
葱椒油	34	食醋	37
花椒油	34	酱油	38
蚝油	34	黄酒(料酒)	38
豆瓣酱	34	食糖	38
甜面酱	35	绵白糖	38
蜂蜜	35	白砂糖	39
番茄酱	35	葱	39
玫瑰酱	35	蒜	39
辣椒酱	35	姜	39
香糟汁	35	花椒	39
咖喱汁	35	香叶	40
芥末糊	35	桂花	40
糖醋汁	36	胡椒	40
椒麻汁	36	八角	40
怪味汁	36	香糟	40
鱼香汁	36	酒糟	41
咖喱粉	36	酒酿	41
花椒水	36	红曲	41
葱姜汁	36	豆豉	41
隐汁	37		



(二) 常用味型

42

调味	42	辣味	42
基本味	42	酸味	43
咸味	42	香味	43
甜味	42	鲜味	43

复合味	43	鱼香味	43
酸甜味	43	怪味	44
甜咸味	43	椒麻味	44
甜辣咸香味	43	糊辣味	44
辣咸味	43	荔枝味	44
酸辣味	43		

六、名菜肴精选



(一) 豆腐类

45

一品豆腐(一)	45	酿广豆腐	55
一品豆腐(二)	46	酿馅豆腐	55
镜箱豆腐	46	酒酿豆米羹	56
箱子豆腐(一)	47	寿桃豆腐	56
箱子豆腐(二)	48	桃花豆腐	57
箱子豆腐(三)	48	石榴豆腐	58
箱子豆腐(四)	49	苹果豆腐	58
芙蓉豆腐箱	50	海棠豆腐	59
酿豆腐	50	白果豆腐	60
豆腐酿瓠瓜	51	葵花豆腐	60
清蒸酿豆腐	51	葵花豆方	61
竹笋酿豆腐	52	莲蓬豆腐(一)	61
凤尾酿豆腐	53	莲蓬豆腐(二)	62
通州酿豆腐	53	荷花豆腐	63
酿三角豆腐	54	荷包豆腐	63
百花酿豆腐	54	金钱豆腐	64

蜂窝豆腐	64	麻婆豆腐	80
素狮子头	65	熊掌豆腐	81
佛手豆腐	66	怪味豆腐	81
蝴蝶豆腐	66	麻辣豆腐	82
蟹斗豆腐	67	媒婆豆腐	82
翡翠蟹斗	67	香酥豆腐	83
麒麟豆腐	68	香葱豆腐	84
金鱼豆腐	68	鱼香豆腐	84
凤尾豆腐	69	鱼香豆腐条	85
鸳鸯豆腐	69	五香豆腐	85
绣球豆腐(一)	70	豉椒豆腐	86
绣球豆腐(二)	70	川酱豆腐	86
绣球鱼翅	71	酱汁豆腐(一)	87
有福饺子	71	酱汁豆腐(二)	87
白玉饺	72	酱汁豆腐(三)	88
椰岛风光	73	辣子豆腐	88
日月交辉	73	茶香豆腐	89
三角豆腐	74	茉莉豆腐	89
翡翠豆腐	74	口蘑豆腐	90
豆腐云吞	75	口蘑老豆腐	90
木樨豆腐	75	竹笋豆腐	91
罗汉豆腐	76	面包豆腐排	91
如意豆腐	76	九华素熏鱼	92
家常豆腐(一)	77	回锅豆腐	92
家常豆腐(二)	77	菠菜豆腐卷	93
家乡豆腐	78	丝瓜豆腐	93
虎皮豆腐(一)	78	番茄豆腐	94
虎皮豆腐(二)	79	豆芽豆腐	94
脆皮豆腐	80	松子豆腐	95

枣泥豆腐	95	紫菜豆腐包	111
豇豆裹豆腐	96	青口豆腐	111
美人豆腐	96	蚝油豆腐	112
千丝豆腐	97	清蒸豆腐	112
橘香豆腐	98	虾仁蒸豆腐	113
水果豆腐糕	98	乡下咸鱼蒸豆腐	113
蜜汁豆腐	99	榨菜肉丝蒸豆腐	114
肉片卷豆腐	99	荷香麒麟蒸豆腐	114
里脊豆腐	100	蒸金银豆腐	115
肉丝豆腐	100	玉环虾仁蒸豆腐	115
火腿豆腐	101	肉末雪菜蒸豆腐	116
鸡刨豆腐	101	干炸豆腐	116
鸡蓉豆腐	102	桃仁豆腐方	117
鸡红豆腐	102	夹板豆腐	118
鸭胰豆腐	103	黑椒豆腐	118
咸蛋豆腐饼	103	普酥豆腐	119
鸽蛋寿桃豆腐	104	酥皮豆腐	119
鲑鱼汆豆腐	104	青椒豆腐盒	120
鳗鱼豆腐	105	炸香椿豆腐	120
三虾豆腐	105	炸豆腐丸子(一)	121
龙眼虾仁豆腐	106	炸豆腐丸子(二)	121
鲍片豆奶	106	油淋豆腐	122
蟹黄嫩豆腐	107	蛋松豆腐	122
干贝扒豆腐	108	椒盐豆排	123
珧柱豆腐	108	咸蛋黄豆腐球	123
沙律焗海鲜豆腐	109	脆炸豆腐球	124
海鲜豆腐石榴果	109	脆皮咖喱豆腐球	124
锦江海鲜辣豆腐	110	芝麻豆腐球	125
柱候鱼腩豆腐	110	豆腐麻圆	125

酥炸凤腿	126	香煎豆腐	141
干炸响铃	126	香椿煎豆腐	141
油浸豆腐	127	煎酿鱼蓉豆腐	142
凤眼豆腐	127	西柠煎豆腐	143
炼奶脆豆腐	128	煎豆腐氽菠菜	143
纸包鸡柳豆腐	128	煎西汁豆脯	144
炒豆腐松	129	南煎豆腐	144
抓炒豆腐	129	鱼片熘豆腐	145
炒三丝豆腐	130	滑熘豆腐	145
焦炒果汁豆腐	130	炸熘豆腐丸	146
炒豆腐脑	131	糖熘豆腐	146
韭菜虾仁炒豆腐	131	醋熘豆腐	147
蒜黄炒豆腐	132	焦熘豆腐	147
炒干烂豆腐	132	糟熘雪鱼豆腐	148
雪菜肉末豆腐	133	熘豆腐丸子	148
锅爆豆腐	134	发菜素丸子	149
宫保豆腐	134	香糟豆腐	149
黄焖豆腐	135	烫豆腐	150
红焖豆腐	135	水煮豆腐	150
百花焖豆腐盒	136	煮炸豆腐	151
冬菜豆腐	136	卤煮豆腐	152
清烩豆腐	137	锦卤豆腐	152
烩豆腐	137	杭州菜卤豆腐	153
烩荷包豆腐	138	潮州卤水豆腐	153
干贝烩豆腐	138	牛肉煮豆腐	154
泥螺烩豆腐	139	崩山豆腐汤	154
红白豆腐烩肥肠	139	锅贴豆腐(一)	155
银杏烩豆腐	140	锅贴豆腐(二)	155
雪菜燻豆腐	140	锅贴豆腐(三)	156

锅煽豆腐	157	酸辣豆腐汤(三)	172
锅烧豆腐(一)	157	三鲜豆腐羹	172
软烧豆腐	158	三鲜豆腐汤	173
葱烧豆腐	159	三鲜炖冰豆腐	174
肉末烧豆腐	159	沙锅豆腐(一)	174
肉片烧豆腐	160	沙锅豆腐(二)	175
烧三鲜薇菜豆腐盒		沙锅豆腐(三)	176
.....	160	沙锅老豆腐(四)	176
烧酿豆腐	161	什锦蜂窝豆腐	177
烧老豆腐	162	清汤豆腐羹	177
红烧豆腐	162	清蒸什锦豆腐	178
雪里蕻烧豆腐	163	什锦豆腐(一)	179
素烧豆腐	163	什锦豆腐(二)	179
臊子烧豆腐	164	榨菜粉丝豆腐煲	180
香肠烧豆腐	164	雪菜豆腐煲	180
油菜烧豆腐	165	咸鱼鸡粒豆腐煲	181
盐挤烧豆腐	165	咕噜豆腐煲	181
辣子烧豆腐	166	金针云耳豆腐煲	182
青蒜烧豆腐	166	腊味豆腐煲	182
豆豉葱白烧豆腐	167	咖喱豆腐煲	183
土豆烧豆腐	167	鱼香豆腐煲	183
香菇烧豆腐	168	八珍豆腐煲	184
蟹肉烧豆腐	168	海鲜豆腐煲	185
蟹黄烧豆腐	169	四川豆腐	185
虾子烧豆腐	169	菊花豆腐汤	186
虾干烧豆腐	170	生菜豆腐汤	186
红烧豆腐丸子	170	莼菜豆腐汤	187
酸辣豆腐汤(一)	171	菜汁豆腐羹	187
酸辣豆腐汤(二)	171	荠菜豆腐羹	188

香菜豆腐汤	188	鱼块炖豆腐	204
茭菱豆腐皮蛋汤	189	黄鱼豆腐羹	204
珍珠豆腐羹	189	干贝银丝羹	205
清汤珍珠豆腐	190	鱼翅炖豆腐	205
苹果粟米豆腐羹	191	豆腐炖白蛤	206
粟米豆腐羹	191	海蛎子炖豆腐	206
蚝皇豆腐羹	192	豆腐蟹肉	207
太极豆腐羹	192	紫菜豆腐汤	207
豆腐蛋羹	193	紫菜豆腐蛋花汤	208
杭州皇饭儿鱼头豆腐	193	海鲜豆腐羹	208
白滑豆腐汤	194	海鲜白玉羹	209
炖豆腐	194	海带豆腐汤	209
黄豆芽炖豆腐	195	发财黑蚁豆腐羹	210
雪里蕻炖豆腐	195	太师豆腐	210
梅菜猪肉炖豆腐	196	太史豆腐	211
酸菜肉片豆腐汤	197	东坡豆腐	212
肉炖豆腐	197	朱洪武豆腐	212
炖鸡腐	198	雪花豆腐	213
鸭架豆腐汤	198	平桥豆腐	214
鹤鹑炖豆腐	199	文思豆腐	214
乳鸽炖豆腐丸	199	龙潭钓玉牌	215
枸杞玉子豆腐	200	博山豆腐箱	216
菇笋炖老豆腐	200	八公山豆腐丝	216
鲜蘑豆腐汤	201	三鲜豆腐	217
鲜蘑菇炖豆腐	201	三鲜豆腐脑	218
香菇烧豆腐	202	三美豆腐	218
西湖豆腐羹	203	三鲜口袋	219
鲫鱼炖豆腐	203	三鲜口袋豆腐	219
		口袋豆腐	220