

豆腐的做法

100种



SCOTT 100

吃在广州小丛书

豆腐的做法100种

李华生 编 著
庄 明

科学普及出版社广州分社出版
香港万里集团机构供稿

豆腐的做法 100 种

李华生 庄明 编著

*

科学普及出版社广州分社出版

香港万里集团机构供稿

江西印刷公司印刷

广东省新华书店发行

*

787×1092毫米 1/32开本 3印张 彩插2页 75千字

1986年4月第一版 1986年4月第一次印刷

印数：48,500册

统一书号：17051·60391 定价：0.55元

写在前面

“豆腐”含有丰富的蛋白质，味道甘美，烹制方法多种多样，是大家喜爱的食品。

豆腐产自中国，且有悠久历史。据《辞源》豆腐条，谓豆腐以黄豆造之，制法以水浸磨浆，滤去滓，煎成，淀以盐卤汁，就釜收之；又有入缸内以石膏末收者。相传为汉代淮南王刘安所创。古名黎祁。由此看来，初期能够一尝豆腐的滋味者，可能只限于一部份的贵族阶层，其后逐渐普遍。据说在公元九世纪前后，流传到日本。

至于制成豆腐的原料——大豆（即黄豆），则是中国最早栽植的农作物之一，已有五千多年的历史，古代称为“菽”，后来才叫做“豆”。中国的东北是盛产大豆的地方，有“大豆之乡”的美誉。而大豆之在外国引种移植，大约不过是二百年。目前产量较大的国家之一美国，是十九世纪后半期才试种的。

黄豆除了制成豆腐之外，还有豆浆、腐竹、甜竹、豆腐皮、腐乳、面豉、酱油（分生抽和黄抽）等制品，都是营养丰富的食品，且都为人们所熟知。

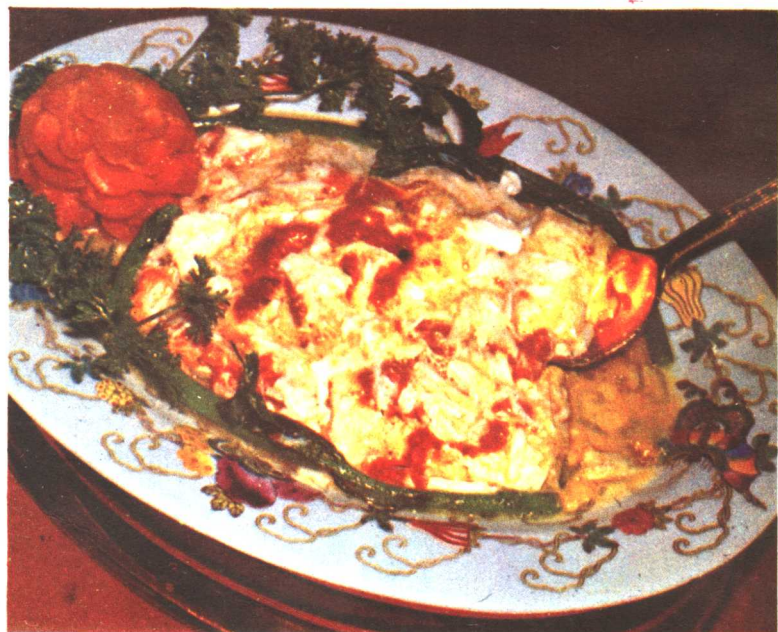
如以盐卤汁加入制成的豆腐，称为“北豆腐”；以石膏末加入制成的则为“南豆腐”。因为石膏里面含有钙质，所以南豆腐所含的钙质比较多。制豆腐所用的水，以清冽为佳。日本豆腐也不错，中国以棉布过滤豆浆造成豆腐，日本则多以绢过滤，故质地较滑。

豆腐一般以板数计，或以制成一板豆腐时所需豆的重量计。每板豆腐所用的黄豆大都是二斤或者四斤。因此称为两斤装或四斤装豆腐。每板豆腐通常是由十四寸至二十寸见方不等。通常，豆腐又有“嫩豆腐”和“硬豆腐”之分，嫩豆腐多作煮、蒸和汤羹，煎、炸、酿则多用硬豆腐。还有豆腐干、油豆腐、豆腐泡、豆腐花、臭豆腐等，都是大众的日常食品。

豆腐的制法不同，烹煮方法也因各地而异，各地的豆腐食谱，可谓林林总总，不胜枚举。本书所编入的豆腐食谱，是选取较有特点者，广州人常做常食的包括粤、闽、台、京、沪、扬、鲁、川等地的豆腐食谱，既有荤也有素。如广东的柱侯炆酿豆腐、鱼头豆腐煲、东江酿豆腐、蚝油豆腐，潮州炆豆腐盒，福建的卤豆腐、珍珠豆腐，台湾的千层豆腐，上海的家常豆腐，淮扬的糟鸭泥豆腐、芙蓉豆腐，北京的锅炸豆腐，山东的炒豆腐脑，四川的麻婆豆腐、一品豆腐汤及素吃的拌干片等，各具特色，别饶风味，制作也比较容易。还有蒸金银豆腐、蚝汁豆腐饺、脆皮豆腐等，味道鲜美，款式新颖。读者可依照书中介绍方法烹制，自能制出称心满意的菜式，作为家居食用或款客，均无不宜。



TAL 21/08





目 次

烹饪豆腐须知.....	(1)
拌豆腐.....	(2)
拌干片.....	(2)
花生米拌豆腐干.....	(3)
海味拌豆腐.....	(4)
八宝辣酱.....	(4)
蒸金银豆腐.....	(5)
太史豆腐.....	(6)
百花酿豆腐.....	(7)
蚝汁豆腐饺.....	(7)
东江酿豆腐.....	(8)
金鲮白玉.....	(9)
肉末炒豆腐.....	(10)
太子豆腐.....	(11)
潮州炆豆腐盒.....	(12)
濠江豆腐.....	(13)
脆皮豆腐.....	(13)
酿油豆腐.....	(14)
福建卤豆腐.....	(15)

千层豆腐.....	(16)
家常豆腐.....	(17)
炒干丝.....	(18)
杭州煮干丝.....	(18)
锅炸豆腐.....	(19)
牛肉煮豆腐.....	(20)
麻婆豆腐.....	(20)
官保豆腐.....	(21)
肉片豆腐.....	(22)
梭子豆腐.....	(22)
苹果豆腐.....	(23)
核桃嵌豆腐.....	(24)
汉堡豆腐.....	(25)
豆腐牛肉丸.....	(25)
豆腐肉饼.....	(26)
芙蓉豆腐.....	(26)
福建珍珠豆腐.....	(27)
糟鸭泥豆腐.....	(28)
酱爆油豆腐鸡片.....	(28)
鸡球豆腐.....	(29)
鸡哈豆腐.....	(30)
酱炒豆腐鸡肝.....	(30)
成都珠砂豆腐.....	(31)
豆腐蒸蛋.....	(31)
皮蛋豆腐.....	(32)

上海草鱼豆腐·····	(33)
蟹粉豆腐·····	(33)
蛎蝗炒豆腐·····	(34)
干贝老豆腐·····	(34)
蚌肉豆腐·····	(35)
炸豆腐鱼丸·····	(36)
大虾烩豆腐·····	(36)
三鲜封豆腐·····	(37)
豆腐鲜虾丸·····	(38)
酿鲜虾豆腐泡·····	(38)
油豆腐煮鱼·····	(39)
三虾豆腐·····	(40)
茄汁虾仁豆腐·····	(41)
南江豆腐·····	(41)
漏风豆腐·····	(42)
红烧豆腐·····	(42)
怪味脆豆腐·····	(43)
冬菇豆腐扒菜胆·····	(44)
鲜红番茄炒豆腐·····	(45)
杭州蘑菇炖豆腐·····	(45)
西湖豆腐·····	(46)
山东蒸豆腐脑·····	(46)
苏州胡葱豆腐·····	(47)
北京焖豆腐·····	(48)
杂锦豆腐·····	(48)
香葱豆腐·····	(49)

清炒豆腐	(49)
鲜菇开洋烧豆腐	(50)
冬菇炆豆腐泡	(51)
豆腐酿青椒	(51)
雪菜毛豆蒸臭豆腐	(52)
豆腐干炒榨菜	(53)
韭菜豆腐炆烧肉	(53)
冬菇扒豆腐	(54)
韭菜豆腐煮鱼	(54)
肉末、荸荠末炒豆腐	(55)
上海丝瓜豆腐	(56)
蚝油豆腐	(56)
牛油煎豆腐	(57)
虾米豆瓣酱蒸臭豆腐	(58)
柱侯炆酿豆腐	(58)
虾酱烧腩炆豆腐	(59)
香虾豆腐	(60)
菊花豆腐汤	(60)
蒿菜豆腐羹	(61)
油豆腐粉丝汤	(61)
苏州肉丝豆腐羹	(62)
三丝豆腐羹	(63)
杂锦干丝汤	(63)
清汤珍珠豆腐	(64)
砂锅豆腐	(65)

姜葱豆腐汤	(65)
豆腐虾仁羹	(66)
腌肉豆腐煲	(67)
酸辣豆腐汤	(67)
鱼片豆腐汤	(68)
鲤鱼头火锅	(69)
鱼头豆腐煲	(69)
一品豆腐汤	(70)
杏仁苹果豆腐羹	(71)
黄鱼豆腐羹	(72)
鸡红豆腐汤	(72)
口蘑豆腐汤	(73)
咸菜豆腐鱼尾汤	(73)
冬菇豆腐汤	(74)
水豆腐花汤	(74)
豆腐花	(75)
豆腐、油豆腐	(76)
豆腐干、五香豆腐干	(77)
臭豆腐	(78)
附：粤菜常用食谱烹饪须知	(79)

烹饪豆腐须知

豆腐质地松软易碎烂，水分又多，烹饪时应特别小心处理。下面介绍煮豆腐的一些经验：

(一) 如果要保持豆腐的形状，可把豆腐放入煮滚了的热水中浸上三十分钟，经过浸透之后，就不容易损烂了；又可将豆腐浸入稀盐水中片刻，然后烹煮，也不易使豆腐破烂。

(二) 按菜式或烹饪法的不同，要去掉豆腐中所含的水分，其方法也是不一样的。

酿豆腐——在砧板上铺一片棉布，把豆腐放在棉布上，再盖着一片棉布，用一块不太重的板压着，压约两三小时，使多余的水流出。

汤羹豆腐——用清水将豆腐漂洗净，轻轻捞出放笊箕上或碟子中（不必榨出豆腐里的水分）。

煎炒豆腐——先用棉布将洗净豆腐吸去水分。

凉拌豆腐——先将豆腐煮熟或浸在热开水中约二十分钟，然后取出冷却。

(三) 烹饪豆腐时得注意火候：

煎豆腐——要用猛火烧滚较多量油，轻放入豆腐，使之不易破烂；如要豆腐保持形状，必须煎香两面。

炸豆腐——用猛火可使豆腐外皮香脆，里面嫩滑。

(四) 如要辟除豆腐的“寒气”，必须用姜片起锅；同时也可使豆腐不易粘锅。

拌豆腐

材料：（供四人分量）

嫩豆腐……………	二块	(1) {	酱油……………	二汤匙
火腿……………	四块		醋……………	一茶匙
榨菜……………	半两		砂糖……………	少许
葱……………	半条		麻油……………	一茶匙
			味素……………	少许

制法：

①把豆腐放在热汤中浸泡片刻，使豆腐热透，取出沥去水分。每块横切成厚长方块两等份，再横切成两等份，即共4长方块，每小块对角切一刀。全部共十六份。全部放入冰箱内冷冻。

②将(1)放碗中拌和。

③榨菜洗净，用冷开水浸约十分钟，抹干切成茸。葱、火腿亦切成茸。

④把榨菜、葱和火腿先后放在碟子正中，四周排放冷冻的豆腐块。将拌和(1)汁浇在配料上，即可拌吃。

拌干片

材料：

(1) {	硬豆腐……………	二块	毛豆……………	一两
	水……………	一汤匙	清汤……………	三汤匙
	盐……………	一汤匙	生油……………	一汤匙

(2)	{	冬菇……………	三只	麻油……………	一茶匙
		清汤……………	半杯	白糖……………	半茶匙
		胡萝卜……………	二片		

制法:

①将(1)放锅内煮滚，快手搅烂成浆。然后倒在白纱布上，使滤去水分，再包成四方形，用稍重木块轻压半天。

②将处理好之豆腐切成长方形片，依序排放碟中。

③冬菇洗净，加汤、盐水少许，上盖煮片刻，再加胡萝卜片。毛豆用盐少许煮熟。冬菇、胡萝卜取出切丝。

④将(2)料混和备用。

⑤把冬菇丝，胡萝卜丝、毛豆等放在豆腐干片中。食用时才浇入(2)料。

* 如果买市面出售的豆腐干，则可省去制法①之工序。

花生米拌豆腐干

材料: (供四人分量)

豆腐干……………	二块	(1) {	酱油……………	一汤匙
青椒……………	一只		麻油……………	一茶匙
花生仁……………	一杯		醋……………	一茶匙
油……………	适量		盐……………	少许

制法:

①把豆腐干切小粒。青椒去籽切丁。

②烧热油，放下已去皮之花生仁，用中温热油炸至金黄色。青椒亦用热油泡过。

③将豆腐、青椒、花生米同放盛器上，和匀，下(1)调味即成。

海味拌豆腐

材料：

嫩豆腐……………三块	(1) {	精盐……………少许
上等虾米……………三汤匙		麻油……………少许
虾子酱油……………一汤匙		
紫菜……………一块		

制法：

①先将嫩豆腐用热汤浸透，即把豆腐整块浸热，然后倾去水分，放碟中冷却。

②虾米用温水稍浸软，用冷开水洗净切成细茸。紫菜用微温开水浸发，再用冷开水洗净，沥去水分。

③将虾米茸、紫菜、虾子酱油同放在豆腐上，下(1)一起拌和即成。

八宝辣酱

材料：

(1) {	嫩豆腐……………二块	(3) {	葱白(一段)……………一寸半
	盐、水……………各一汤匙		姜……………一片
	瘦肉……………四两		虾米(干虾仁)……………二汤匙
(2) {	酒……………一茶匙		油……………四汤匙
	姜汁……………少许	(4) {	酒……………一汤匙
粟粉……………少许	辣酱……………一汤匙半		
笋肉……………一两	生抽……………二汤匙半		
冬菇(浸发)……………三只	砂糖……………二茶匙		
	青椒……………二只		红辣椒……………一只

制法:

①豆腐用“拌干片”之制法(1)处理好,再切小丁块(此料用豆腐干也可)。

②猪肉切丁,加(2)腌匀,并下粟粉拌和。

③把笋、冬菇、青椒(甜椒)分别切小丁块。红辣椒去籽切小段。虾米洗净浸软。

④烧热油锅,下(3)和虾米,加肉丁爆至变色,然后加蔬菜和豆腐兜炒片刻,以(4)调味,最后才放下红辣椒炒匀即可。

蒸金银豆腐

材料: (供四人分量)

嫩豆腐……………一块	姜……………一片
猪瘦肉……………三两	酒、盐……………各一茶匙
火腿……………四片	粟粉……………二茶匙
冬菇……………四只	油……………少许
葱白……………半条	

制法:

①把豆腐放入热汤中烫片刻,取出沥干,用洁布吸去水分,横切八等份。

②猪肉切成薄片八块。火腿每片分切两等份。

③冬菇浸软,洗净,每只分切两边。葱切丝,姜切薄片。

④在碗内薄涂少许油,依次将肉片、豆腐、火腿、冬菇顺序地整齐排在碗内,上放葱和姜片,均匀地洒下盐和酒。

⑤把豆腐放蒸笼内隔热水蒸三十分钟,取出除去姜片和葱丝。