

家常豆腐菜200种

徐家水 徐永胜 合编



轻工业出版社

家常豆腐菜200种

徐家水 口述

徐永胜 整理

轻工业出版社

内 容 提 要

本书介绍200种豆腐菜的烹调方法,分拌类、炒类、炸类、烩类、烧类、蒸酿类、汤类和其它共七大类。其中大部是家常菜,也有中高档的菜。适合于城乡家庭和饭店、餐馆参考。

家常豆腐菜 200 种

徐家水 口述 徐永胜 整理

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

西安新华印刷厂印刷

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: 3 16/32 字数: 70 千字

1987年12月第1版第1次印刷

印数: 1—66,000 定价: 0.95 元

统一书号: 15042·2231

ISBN 7—5019—0000—0/TS·001

前 言

豆腐，在我国已有近二千年的历史，据明朝罗欣的《物原》中讲，前汉的古籍中有“刘安做豆腐的记载”，明李时珍在《本草纲目》中还说：“豆腐之法，始于前汉淮南王刘安”。在河南密县打虎亭1号汉墓画像石上，有一幅豆类加工生产图，考古学家判定为豆腐作坊图象。这样就说明，汉代人已掌握了做豆腐的技术。

豆腐，被誉为八十年代的“最佳食品”，公认为：豆腐是高蛋白、低脂肪、低胆固醇、价格低廉、原料易得的食品，大豆的应用研究，在国外发展很快，1973年后，大豆在国外已成为最重要的蛋白质补充资源，我国对大豆蛋白质的利用，以豆腐的形式较为普遍。

豆腐含植物蛋白质很高，容易被人体吸收，几乎可与蛋、乳类食物相媲美。对于年龄较大、牙齿脱落、肠胃消化机能降低的人，豆腐是比较理想的食物；豆腐所含的脂肪是植物性脂肪，不含胆固醇，也是动脉硬化和心脏病患者的理想食品；另外，豆腐含碳水化合物小，适合糖尿病患者和肥胖人食用；豆腐还含半胱氨酸，能够加速酒精在身体内的代谢，保护肝脏，减少酒精对肝脏的毒害。

豆腐菜，是我国传统菜之一，有着悠久的历史，它价廉物美，经济实惠，是一种深受广大群众欢迎的民间家常菜，春、夏、秋、冬四季皆宜，男、女、老、少人人爱吃，豆腐菜之所以深受人们的普遍喜爱，还在于它具有蛋白质含量高，营养价值丰富的特点。被人们誉为“植物肉” (Plant

meat) 之称。

豆腐在烹调中确具有很多特点：它洁白如玉，柔软细嫩，适口清爽，久食不腻，容易造型，做法极多，丰简随意，调味从心，粗料细作，素菜荤作，可荤可素、无论是单独作主料食用或荤菜相配都很鲜美，并且可用氽、烩、炖、焖、煮、烧、炸、熘、炒、拌、煎、卤、烹、煨、蒸、蜜汁、挂霜、拔丝等20多种烹调方法。

笔者编写的这本书，是在简化厨房设备，方便原料选购，节省制作时间以及迅速掌握操作技术的前提下，为家庭制作出价廉而色、香、味、型俱佳的豆腐菜提供帮助。

本书介绍了豆腐及豆腐制品的菜有200种，其中汇编整理了徐家水所提供的六十余种，选录、整理了《中国菜谱》安徽册、《中国全素名菜谱》等菜谱中的部分豆腐菜，对原菜谱，不是原料抄搬，是根据家庭烹制条件，将所录的各菜谱均作了重新编写，并通过走访，将散落于民间的豆腐菜四十余种进行整理编写。

本书最适应家庭应用，也可供厂矿企业食堂、饮食行业职工参考使用，对烹调颇有爱好和研究的同志有较实用的参考价值。

由于笔者水平有限，本书缺点和不周之处在所难免，恳请广大读者、行业老师给予指正赐教。

编著者

目 录

前言.....	(1)
---------	-----

一、拌类

1 小葱拌豆腐.....	(1)
2 腌磨豆腐.....	(1)
3 生豆腐.....	(2)
4 水晶豆腐.....	(2)
5 虾油豆腐.....	(2)
6 热吃豆腐.....	(3)
7 芹菜拌豆腐.....	(3)
8 香椿头拌豆腐.....	(4)
9 松花拌豆腐.....	(4)
10 甜面酱拌豆腐.....	(4)
11 尖椒拌豆腐.....	(5)
12 肉松拌豆腐.....	(5)
13 腰片拌豆腐.....	(5)
14 时件拌豆腐.....	(6)
15 肉末拌豆腐.....	(6)
16 红油拌豆腐.....	(7)
17 莴笋拌豆腐.....	(7)
18 芹黄拌干丝.....	(8)
19 凉拌三丝.....	(8)
20 花生米拌干丁.....	(8)
21 莴笋拌豆腐皮.....	(9)

22	拌三皮丝·····	(9)
23	凉拌豆腐皮·····	(10)
二、炒类		
24	炒干烂豆腐·····	(11)
25	小炒豆腐·····	(11)
26	肉末炒豆腐·····	(12)
27	开洋炒豆腐·····	(12)
28	浮油炒豆腐·····	(13)
29	桂花豆腐·····	(13)
30	托炒豆腐·····	(14)
31	菰炒豆腐·····	(14)
32	酱汁豆腐·····	(15)
33	鲜红番茄炒豆腐·····	(16)
34	炒葱豆腐·····	(16)
35	干炒豆腐·····	(16)
36	菠菜油豆腐·····	(17)
37	大蒜豆腐·····	(17)
38	蒜苗豆腐·····	(17)
39	鸡瓜豆腐·····	(18)
40	葱辣豆腐·····	(18)
41	炒豆腐松·····	(19)
42	焦炒豆腐·····	(19)
43	炒豆腐脑·····	(20)
44	鲜茄汁豆腐·····	(20)
45	宫保豆腐·····	(21)
46	肉末荸荠炒豆腐·····	(21)
47	西沙豆腐·····	(22)

48	麻辣豆腐	(22)
49	香麻豆腐	(23)
50	肉片炒豆腐	(23)
51	三丝豆腐	(24)
52	里脊豆腐	(24)
53	油渣豆腐	(25)
54	木须豆腐	(25)
55	朱砂豆腐	(26)
56	猪心炒豆腐	(26)
57	抓炒豆腐	(27)
58	时件炒豆腐	(27)
59	绍子豆腐	(28)
60	珊瑚豆腐	(28)
61	蟹黄炒豆腐	(29)
62	丝瓜炒豆腐	(29)
63	盐菜炒豆腐	(30)
64	辣子干丁	(30)
65	韭黄干丝	(31)
66	毛豆炒豆干	(31)
67	炒干张丝	(32)
三、炸类		
68	蜈蚣豆腐	(33)
69	鸽蛋豆腐	(34)
70	芝麻豆腐	(34)
71	脆皮豆腐	(35)
72	裹炸豆腐	(35)
73	豆腐丸子	(36)

74	熘豆腐.....	(36)
75	美人豆腐.....	(37)
76	六味和香.....	(37)
77	锅贴萝卜.....	(38)
78	豆腐丸子.....	(38)
79	炸香椿豆腐.....	(39)
80	炸“佛手”豆腐.....	(39)
81	炸豆腐丸子.....	(40)
82	炸豆腐盒子.....	(41)
83	麻果丸子.....	(41)
84	煎豆腐圆子.....	(42)
85	炒豆腐茄盒.....	(42)
86	豆腐菜卷.....	(42)
87	炸豆腐葱卷.....	(43)
88	金板搭银桥.....	(44)
89	三色松.....	(44)
90	腐皮春卷.....	(45)
91	香酥蛋饺.....	(45)
92	豆腐皮松.....	(46)
四、烩类		
93	漏风豆腐.....	(47)
94	虾子豆腐.....	(47)
95	黄焖豆腐.....	(48)
96	槟榔豆腐.....	(48)
97	口蘑汁豆腐.....	(49)
98	茄汁豆腐羹.....	(49)
99	三丁豆腐羹.....	(50)

100	肉末豆腐羹	(50)
101	双鸭豆腐	(51)
102	西红柿烩豆腐	(51)
103	三烧素烩	(51)
104	菠菜烩豆腐	(52)
105	家常豆腐	(53)
106	家乡豆腐	(53)
107	栗子豆腐	(53)
108	焖肉豆腐	(54)
109	红烧杂烩	(54)
110	鸭丁烩豆腐	(55)
111	鸡肫烩豆腐	(56)
112	烩豆腐	(56)
113	蚌肉豆腐	(56)
114	冬菇豆腐羹	(57)
115	酸辣汤	(57)
116	蚕豆豆腐	(58)

五、烧类

117	红白豆腐	(59)
118	牛肉末烧豆腐	(59)
119	独烧豆腐	(60)
120	虎皮豆腐	(60)
121	烧老豆腐	(61)
122	五香豆腐	(61)
123	银鱼豆腐	(62)
124	扒豆腐	(62)
125	金镶豆腐	(63)

126	鱼头豆腐·····	(63)
127	虎皮毛豆腐·····	(63)
128	东坡豆腐·····	(64)
129	干烧豆腐·····	(64)
130	四季豆腐·····	(65)
131	酒炖肉炖豆腐·····	(65)
132	熬白菜豆腐·····	(66)
133	菠菜烧豆腐·····	(66)
134	羊肉烧豆腐·····	(67)
135	金葱烧豆腐·····	(67)
136	鸡皮烧豆腐·····	(68)
137	口蘑焖豆腐·····	(68)
138	软烧豆腐·····	(69)
139	松子烧豆腐·····	(69)
140	雪里蕻豆腐·····	(69)
141	排骨烧豆腐·····	(70)
142	牛肉烧豆腐·····	(70)
143	肥肠炖豆腐·····	(71)
144	干菜烧豆腐·····	(71)
145	咸肉烧豆腐·····	(72)
146	鳅鱼钻豆腐·····	(72)
147	草鱼豆腐·····	(73)
148	土豆烧豆腐·····	(73)
149	油菜炖豆腐·····	(74)
150	红烧狮子头·····	(74)
151	蘑菇炖豆腐·····	(74)
152	肉片烧豆腐·····	(75)

153 烧冻豆腐..... (75)

154 猪舌烧豆腐..... (76)

155 红烧茄饼..... (76)

六、蒸、酿类

156 芙蓉豆腐..... (78)

157 笔杆豆腐..... (79)

158 三丝豆腐卷..... (79)

159 豆腐蹄膀..... (80)

160 豆腐五花..... (80)

161 扣蒸豆腐盒..... (81)

162 菊花冬笋..... (81)

163 莲蓬豆腐..... (82)

164 清蒸豆腐..... (83)

165 金钱豆腐..... (83)

166 豆腐蒸蛋..... (83)

167 酿萝卜卷..... (84)

168 夹板豆腐..... (84)

169 椒盐酿黄瓜..... (85)

170 酿青椒..... (85)

171 三层豆腐..... (85)

172 豆腐镶肉..... (86)

173 荷花豆腐..... (87)

174 肉片豆腐卷..... (87)

175 梭子豆腐..... (88)

176 蒸豆腐冬瓜夹..... (88)

七、汤类

177 翡翠白玉汤..... (89)

178 红白豆腐汤	(89)
179 白肉豆腐汤	(90)
180 豆腐蛋汤	(90)
181 崩山豆腐汤	(90)
182 肉丝豆腐汤	(91)
183 纹丝豆腐汤	(91)
184 金银豆腐汤	(92)
185 姜葱豆腐汤	(92)
186 鸭架豆腐汤	(92)
187 咸菜豆腐鱼尾汤	(93)

八、其它类

188 拔丝豆腐	(94)
189 蜜汁豆腐	(94)
190 糖醋豆腐丸子	(94)
191 糖熘豆腐	(95)
192 挂霜豆腐	(95)
193 牛油煎豆腐	(96)
194 爆豆腐	(96)
195 锅爆豆腐	(96)
196 京葱煎豆腐	(97)
197 烹豆腐	(97)
198 煎烧豆腐	(98)
199 砂锅杂烩	(98)
200 砂锅豆腐	(98)

一、拌 类

拌菜是一种把生料或晾凉的熟料，加工成丝、条、片、块、泥等小料后，加调味品拌制而成。

豆腐是熟料，冷、热均可拌制。拌豆腐的调味品，主要是精盐、味精、香油（麻油）或菜油等，也有的根据需要，用蒜末、辣椒面、胡椒粉、白糖等调味品。佐以配料，如松花蛋、肉松等，风味别致。

拌豆腐清淡爽口，制作方便，是家庭较为理想的佳肴。

豆腐拌制要用沸水烫过或放开水中焯一下，以消毒杀菌。

1. 小葱拌豆腐

原料

豆腐250克 小葱75克 精盐适量 香油适量

做法

（1）豆腐切成象眼块或小方丁。

（2）小葱切成碎段。

（3）将豆腐丁和葱碎段放在碗内，淋入盐水（将精盐放在少许凉开水中化开调匀）、香油拌匀即成。

特点

此菜系北方农家风味，青白分明，清香爽口，俗有“小葱拌豆腐，一清二白”之语。如以花椒油代替香油，更别有风味。

2. 腌磨豆腐

原料

豆腐2大块 酱油50克 姜末半匙 香油少许

做法

豆腐切成小方块，再加姜末、酱油、香油调拌即成。

3. 生豆腐

原料

豆腐2块 酱油50克 大蒜10瓣 香油15克

做法

(1) 大蒜去外皮洗净，捣成泥。

(2) 豆腐用清水漂清，沥干水，加蒜泥、香油、酱油拌匀即成。

特点

此菜味真爽口，夏令佳品。

4. 水晶豆腐

原料

豆腐1500克 蒜泥1小碟 虾油1小碟 酱油1小碟
姜末1小碟 辣椒油1小碟

做法

把豆腐切成3厘米见方的块，放在清水锅中，用微火煮沸10分钟后，盛入大汤碗内，以小碟的各种调料佐食。

特点

此菜制做简便，豆腐极嫩，调料多样，滋味各异，清爽可口，颇具山乡农家情趣。

5. 虾油豆腐

原料

豆腐3块 虾油25克 葱花少许 精盐适量 味精少许

做法

把豆腐切成1厘米的方丁，在开水中烫一下，捞出沥干水分晾凉，加虾油、精盐、味精和葱花拌匀即成。

特点

此菜原料易得，鲜美软嫩。

6. 热吃豆腐

原料

豆腐 蒜泥 酱油 香油 辣椒油 青椒末 姜末 豆腐乳汤各适量

做法

- (1) 豆腐切成大块，煮或蒸透。
- (2) 各种调味品分别用碗装好。
- (3) 将豆腐和调味品一齐上桌，用食者自行选配使用。

特点

此菜制做简便，与“水晶豆腐”调味品不同，但有异曲同工之妙。

7. 芹菜拌豆腐

原料

豆腐2块 芹菜100克 葱末少许 姜末少许 精盐、味精、香油各适量

做法

- (1) 豆腐切成小方块，放于盐内。
- (2) 芹菜切成1厘米长的小段，放开水中焯一下，然后放在凉水里冷却，捞出，沥干水分。
- (3) 将焯过的芹菜段放在豆腐上，加盐、葱、姜末、味精、香油即成。

特点

此菜系北方家常菜，经济实惠，最宜夏季食用。

8. 香椿头拌豆腐

原料

嫩豆腐 2 块 精盐 5 克 鲜香椿头 50 克 香油 适量

做法

(1) 豆腐滗去水，切成一字条，放在盘中，撒上精盐，等片刻，再沥去水分。

(2) 鲜香椿头（嫩叶）在沸水中烫过，挤干水分，切成末，撒在豆腐上面，再加香油即可食用。

9. 松花拌豆腐

原料

嫩豆腐 2 块 松花蛋 3 个 精盐 适量 味精 少许 葱丝 少许 姜末 少许 香油 适量

做法

(1) 松花蛋去掉壳外稻壳泥，洗净，上笼蒸好，取出剥壳，切成 1 厘米见方的丁；

(2) 豆腐用沸水烫透，取出晾凉，切成 1 厘米的方丁；

(3) 将豆腐丁和松花丁放在一起，加盐、味精、香油、葱丝、姜末拌匀即成。

10. 甜面酱拌豆腐

原料

豆腐 3 块 甜面酱 50 克 熟香油 75 克 香菜末 少许 精盐、味精、葱末、姜、蒜末 各少许

做法

(1) 豆腐切成 1 厘米的方丁，用开水烫透，捞出放在冷开水中，待凉后捞出，沥干水分。