

家有
妙手
素店
[100% 超值]



豆制品佳肴

DOU ZHI PIN JIA YAO

36道菜 18种营养分析 48种相宜相克

44



5元吃出健康
只买好的 不买贵的

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆制品佳肴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.9
(吃出健康丛书. 妙手荤素店)
ISBN 7-80731-024-3

I. 豆... II. 深... III. 豆制品—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第102070号



吃出健康 44 妙手荤素店

豆制品佳肴

出版发行 广州出版社(地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

责任编辑 易文

封面设计 朱小良

印刷 广州市丰彩彩印有限公司(地址: 广州市大观路科学城二纵路丰彩工业园 邮政编码: 510660)

开本 787×1092 1/32

总印张 20

总字数 800千

版次印次 2007年1月第1版第1次

书号 ISBN 7-80731-024-3/TS·4

总定价 50.00元(全10册)

TS972

69

44

家有
艾小厨

妙手荤素店

豆制品佳肴



广州出版社

向您推荐

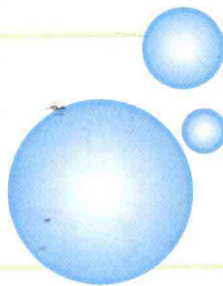
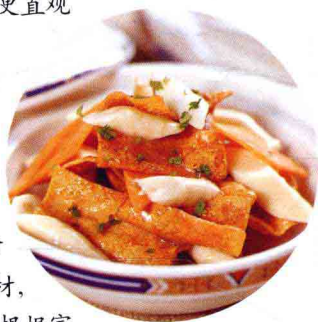
《豆制品佳肴》以通俗的文字介绍了36例精美豆制品的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人从饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





凉拌素鲍	4	青蒜萝卜干	32
〔营养分析〕花生	5	〔营养分析〕萝卜	33
玉米烩豆腐	6	卤水素鸡	34
〔营养分析〕玉米	7	腐竹拌芹菜	35
酿豆腐	8	香菇丝炒豆腐丝	36
〔营养分析〕胡萝卜	9	〔营养分析〕香菇	37
一品豆腐	10	蘑菇海米豆腐	38
〔营养分析〕鲢鱼	11	〔营养分析〕草菇	39
小葱拌豆腐	12	番茄豆腐	40
〔营养分析〕豆腐	13	〔营养分析〕西红柿	41
卤水豆腐	14	纸火锅豆腐	42
鸡汁小白干	15	〔营养分析〕虾	43
素烩腐竹	16	砂锅鱼头豆腐	44
〔营养分析〕芹菜	17	家常煎豆腐	45
芥菜豆腐羹	18	油煎腐皮卷	46
〔营养分析〕芥菜	19	铁板豆腐	47
豆腐夹鳊鱼片	20	咸菜蒸豆腐	48
〔营养分析〕鳊鱼	21	小炒香干	49
烧虎皮豆腐	22	百花蛋香靛豆腐	50
什锦豆花	23	客家豆腐煲	51
大白菜粉条炖豆腐	24	潮式炸豆腐	52
〔营养分析〕白菜	25	鱼末豆腐粥	53
腐乳鸡	26	麻辣豆腐	54
〔营养分析〕鸡肉	27	〔营养分析〕猪肉	55
豆腐鸭架汤	28	锅贴豆腐	56
〔营养分析〕鸭肉	29	凉拌豆腐	57
炒腐皮笋	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕竹笋	31		

凉拌素鲍

【特别提示】辣椒油可少放点，以免盖住了素鲍鱼的味道。



【原材料】素鲍250克、花生20克、葱段10克、蒜5克、红椒3克、姜5克、香菜少许

【调味料】盐5克、味精3克、鸡精5克、麻油5克、辣椒油10克

【制作过程】

1. 将素鲍洗净后切成片，花生洗净入油锅，炸熟后捞出；红椒切片入沸水焯熟；葱切圈；蒜剁蓉；姜切片；
2. 锅上火，加水烧开，下入素鲍鱼片稍焯后捞出，沥干水分；
3. 在素鲍鱼片中加入花生、红椒片、香菜末、姜末、蒜蓉和所有调味料一起拌匀即可。



准备：5分钟
烹饪：5分钟



Peanut

花生

花生为蝶形花科的植物，又叫及地果、长生果。

【营养与功效】

花生含有大量的碳水化合物、多种维生素以及卵磷脂和钙、铁等20多种微量元素，尤其对提高儿童、少年记忆力有益，对老年人也有滋养保健之功效。用花生加工而成的花生油中含不饱和脂肪酸达76%以上，其中65%以上是不饱和油酸，35%左右为聚不饱和亚油酸，不仅可降低血胆固醇，而且对防止动脉粥样硬化和冠心病的发生均有效。

【营养成分】

蛋白质、糖类、钙、铁、氨基酸、卵磷脂、维生素B₁和B₂等。

【性味】

味甘，性平，炒后性微辛香。

【热量】

每百克492千卡。

【外形】

粒圆饱满、无霉蛀者为佳，干瘪者为次品。

【食用】

可油炸、炒食，还可蒸、煮或炖汤，也可做糕点饮料。

【保存】

花生容易霉变，霉变后会产生致癌力极强的黄曲霉素，所以应晒干后放在低温、干燥处保存。

玉米烩豆腐

【特别提示】玉米宜用新鲜的，生粉应调稀些，勾芡才会薄。



【原材料】玉米粒100克、豆腐200克、香菇3朵

【调味料】盐5克、味精3克、生粉10克、上汤适量、油10克

【制作过程】

1. 豆腐去除表面硬皮，改刀成丁，香菇泡发洗净切丁；
2. 锅中注水烧开，加少许盐，放入豆腐，香菇焯烫，捞出沥水；
3. 净锅上火加入油，放入豆腐、香菇、玉米粒，加入清汤烧煮，待原料熟时，调入盐、味精等调味料，再用生粉勾薄芡，起锅即成。



准备: 5分钟

烹饪: 6分钟



Indian
corn

玉米

玉米为禾本科植物玉蜀黍的种子，又称苞谷、珍珠米。

【营养与功效】

玉米有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效，还能降低血脂，对高血脂、动脉硬化、心脏病的患者有益，并可延缓人体衰老、预防脑功能退化、增强记忆力。玉米中含有一种特殊的抗癌物质——谷胱甘肽，它进入人体内可与多种致癌物质结合，使其失去致癌性；其所含微量元素镁也具有抑制癌细胞生长和肿瘤组织发展的作用。此外，玉米富含维生素，常食可促进肠胃蠕动，加速有毒物质的排泄。以玉米榨成的玉米油富含不饱和脂肪酸，对降低血浆胆固醇和预防冠心病有一定作用。

【营养成分】

蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素E等。

【性味】

玉米味甘、淡，性平。

【热量】

每百克66千卡。

【选购】

玉米粒整齐、饱满、无缝隙、色泽金黄、表面光亮者为佳。



【食用】

玉米棒可直接煮食，玉米粒可煮粥、炒菜或加工成副食品。

【保存】

玉米棒可风干水分保存，剥落的玉米粒应收入密封容器中，置于通风、阴凉、干燥处保存。



酿豆腐



准备:10分钟

烹饪:7分钟



【特色介绍】柔软细嫩，香甜宜人。

【原材料】豆腐300克、胡萝卜1个、冬笋1条、冬菇4朵、葱1根、猪碎肉200克

【调味料】太白粉少许、盐5克、味精2克、鸡精粉4克、胡椒粉1克、料酒10克、香油5克、蛋清1个

【制作过程】

1. 胡萝卜切碎，冬笋煮熟切末，冬菇泡发切末，葱切末；

2. 豆腐入油锅炸至金黄色，捞出沥油后切成三角形，

中间挖空；将除豆腐外的材料拌匀加入调味料拌成馅，在豆腐块内先放入少许太白粉，再酿入馅，上笼蒸10分钟，取出摆盘；

3. 炒锅中加适量水，放入调味料，煮开后勾芡淋在盘中即可。



Carrot

胡萝卜

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产于中亚，元朝以前传入我国。因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

【营养与功效】

胡萝卜能健脾、化滞，可治消化不良、久痢、咳嗽、眼疾，并能降血糖，它提供的维生素A具有促进机体正常的生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持正常视力、治疗夜盲症和眼干燥症等功效。胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的，它能增进消化，并有杀菌作用。

【营养师健康警告】

胡萝卜与酒同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

【烹饪特别提示】

胡萝卜应用油炒热或和肉类一起炖煮后食用，以利吸收。

【烹饪方法】

可炒、炖、煮、凉拌或做沙拉。

【选购】

选购体形圆直、表皮光滑、色泽橙红、无须根的胡萝卜。

【适用量】 每次100克。

【保存】

胡萝卜适宜保存，用保鲜袋封好后，置于冰箱中可保存1~2个月。



一品豆腐

【特别提示】 鱼肉制蓉时一定要去净骨和刺，且要打上劲。



【原材料】 豆腐200克、鲢鱼1条、姜1块、香菜10克

【调味料】 盐5克、味精2克、胡椒粉3克、生粉15克、蛋清1个

【制作过程】

1. 鲢鱼宰杀去净内脏和骨头，剁成蓉；姜洗净切末；豆腐切碎；香菜切末；
2. 将豆腐、鱼蓉加入蛋清、盐、味精、胡椒粉、生粉，用力搅拌打上劲，制成饼状；
3. 盘中抹少许油，放入豆腐鱼蓉饼，入锅蒸熟，取出切块摆盘，撒上香菜末，淋上勾好的玻璃芡即可。



准备: 10分钟
烹饪: 7分钟





Grass carp

鲩鱼



鲩鱼又称草鱼，有青鲩、

白鲩两色，属鲤科。体长，略呈圆筒形，腹

圆无棱，尾部侧扁。头顶宽平，口圆钝，上颌稍长于下颌。草鱼是我国主要淡水养殖鱼类之一，分布广，南北均产，因轮捕全年都有，以11~12月产量最多。

【功效】

味甘性温，有平肝、祛风、活痹、截疟之功效，还有暖胃功能，是温中补虚的养生食品，为淡水鱼中的上品。古人认为，草鱼肉厚而松，治虚劳及风虚头痛，以其头蒸食尤良。草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪，并含有多种维生素，还含有核酸和锌，有增强体质、延缓衰老的作用。草鱼是大型鱼，肉厚刺少味鲜美。其肉质白嫩、韧性好、出肉率高，除乌鳢外，其他种类鱼肉都不及，是烹制鱼片用的主要原料。



【健康提示】

常吃草鱼头可以增智、益脑。但若食用过多会诱发各种疮疥，因此要适量。

【特别提示】 广东民间用其与油条、蛋、胡椒粉同蒸，可益眼明目。

【适合人群】 所有人均可食用。

【适用量】 每次100克。

小葱拌豆腐



准备: 5分钟
烹饪: 3分钟

【特色介绍】 咸鲜爽口。

【原材料】 豆腐250克、葱20克、姜10克

【调味料】 盐5克、味精3克、香油10克

【制作过程】

1. 将豆腐洗净切成小丁；姜切丝；葱择洗净切成粒备用；
2. 将豆腐丁与葱粒装入盘中，盐、味精、香油放入小碟调匀成味汁；
3. 将调好的味汁淋入盘中，拌匀即可食用。



Bean curd

豆腐

相传豆腐的发明与我国汉代淮南王刘安有关。刘安讲究防老之术，在淮南朝夕修炼。陪伴他的僧道，常年吃素，为了改善生活，就悉心研制出了鲜美的豆腐，并把他献给刘安享用。刘安一尝，果然好吃，下令大量制作。这样，豆腐便流传开来。

【营养与功效】

豆腐是用石膏或卤水制成的，含铁、钙、镁较多，对小兒骨骼与牙齿生长有特殊帮助。镁对心肌有保护作用，故适合于冠心病患者食用。豆腐中植物蛋白含量丰富，质量好，且含糖量少，有增强中性脂肪排泄的作用，最适合糖尿病患者和体胖者食用。也可以说豆腐是高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病患者和体胖者的保健食品。

【营养师健康警告】

豆腐含嘌呤较多，因嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者不宜食用。

【烹饪特别提示】

烹饪时一定要轻，否则豆腐易烂。

【适用量】

每餐约50克。

【烹饪方法】

烹调方式多样，可煮、可炒、炖等。

【选购】

要选择颜色正、无异味的豆腐。

【保存】

豆腐不宜保存，建议现买现食。



卤水豆腐



准备:40分钟

烹饪:5分钟



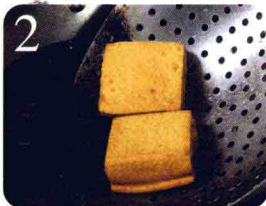
【特色介绍】 色泽金黄，皮香味甜。

【原材料】 山水豆腐400克

【调味料】 卤水汁200克、油200克、香油适量

【制作过程】

1. 用卤水浸泡豆腐40分钟;
2. 油烧至七成热，把豆腐切成小块，放入油锅炸至金黄色;
3. 捞出沥油，装盘时加上香油，淋上卤汁即可。



鸡汁小白干



【特别提示】 不宜开大火煮焖。

【原材料】 小白豆腐干200克

【调味料】 清鸡汤1袋、盐5克

【制作过程】

1. 将小白豆腐干加盐焯水，捞出备用；
2. 清鸡汤倒入锅中，放入盐，加入小白豆腐干煮10分钟；
3. 捞出晾凉后装盘即可。



准备: 5分钟
烹饪: 10分钟

