

家常食材的N种食谱丛书

豆腐^的 200^道食谱

策划·编写 厚文圖書

常见食材，家常做法，烹制各地美食
介绍详细，设计精美，享受特色风味
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

豆腐^的 200^道食谱

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆腐的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5189-7

I. ①豆… II. ①犀… III. ①豆腐—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260798号

书 名 豆腐的200道食谱
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
销售部电话: 0571-85171220
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 12.5
字 数 200 000
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-5189-7 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲 责任美编 孙 菁
责任校对 宋 东 刘 丹 李骁睿 责任印务 徐忠雷



前言

Preface



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《豆腐的200道食谱》以合理的编排方式，详尽地介绍了豆腐的煎炒、烧烩、蒸煮、炸熘四类做法，其中有不少更是从全国各大菜系中精选出来的知名菜肴，通过精心选排，以保证能用家常方法制作，易做实用，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月

目录

Contents



Part 1 豆腐的相关知识



豆腐的起源及现状	2
豆腐的制作过程	2
豆腐的烹饪搭配	3
如何巧烹豆腐不碎	3
如何选购豆腐	4
食用豆腐时的注意事项	4

Part 2 煎炒类



芙蓉煎豆腐	6
白芝麻核桃煎豆腐	7
煎酿豆腐	8

蒜苗腊肉煎老豆腐	9
高平豆腐	10
酸辣汁豆腐干	11
西兰花炒豆腐	12
小白菜炒豆腐	13
芥蓝炒豆腐	14
素炒蛋黄豆腐	15
脆皮豆腐	16
豇豆炒豆腐干	17
豆腐干炒粉丝	18
莴笋炒豆腐	19
麻辣豆腐干	20
回锅豆腐	21
全福豆腐	22
宫保豆腐	23
辣椒炒干丝	24
豆腐干丝炒青蒜	25
青蒜炒豆腐	26
锦绣豆腐丝	27
桂花豆腐	28
东坡豆腐	29
肉末豆腐	30
香干炒芹菜	31
芹菜干丝	32
雪菜炒豆干	33
尖椒香干炒四季豆	34
香干牛肉丝	35

香干马齿苋	36
火腿肠炒豆腐	37
番茄炒豆腐	38
豉椒豆腐	39
香干炒韭菜	40
油豆腐炒小白菜	41
鸡蛋豆腐渣	42
四季豆腐	43
朱砂豆腐	44
芦笋炒煎豆腐	45
虾仁豆腐	46
香菇黄瓜炒蛋清豆腐渣	47
镜箱豆腐	48
茶树菇炒豆腐	49
锅塌豆腐	50
芋头豆腐	51
虎皮毛豆腐	52
家常煎豆腐	53
鱼香豆腐	54
村姑豆腐	55
香菇豆腐	56

Part 3 烧烩类



豆腐皮烧冬瓜	58
蛋皮豆腐丝	59
臭豆腐烧排骨	60

虾米魔芋丝豆腐	61
栗豆腐	62
雪花豆腐	63
麻婆豆腐	64
蚝油豆腐	65
双菇豆腐	66
黑木耳笋干烧豆腐	67
蚕豆烧香干	68
豆腐烧鹅肠	69
什锦豆腐	70
平菇红烧豆腐干	71
玉竹烧油豆腐	72
番茄黄豆烧豆腐	73
蟹黄豆腐	74
五香豆腐干	75
焖豆腐	76
丝瓜烩豆腐	77
豆瓣豆腐	78

蟹柳烩豆腐	79
酿蛋黄豆腐	80
红白萝卜豆腐	81
杂烩油豆腐	82
三元烩豆腐	83
三鲜豆腐干	84
黄鱼烩豆腐	85
泥鳅烩豆腐	86
油豆腐鸭块	87
玉米香菇烩豆腐	88
猪脑烩豆腐	89
千丝豆腐	90
豆腐烩肉丸	91
三鲜海味豆腐	92
湘江豆腐	93
鱼鳔豆腐	94

鱼腩焖豆腐	95
三美豆腐	96
番茄烩豆腐	97
雪菜烩豆腐	98
豌豆烩豆腐	99
平桥豆腐	100
西施豆腐	101
豆腐咸蛋黄	102
桑寄生莲子豆腐羹	103
牡蛎豆腐羹	104
银鱼豆腐羹	105
紫菜豆腐羹	106
三彩豆腐羹	107
鱼子酱豆腐	108
彩色豆腐	109
三鲜豆腐盒	110

Part 4 蒸煮类



豆腐油菜薹	112
莲蓬豆腐	113
蚝汁酿豆腐	114
三色蒸豆腐	115
蒸香辣豆腐	116
鲑鱼肚酿豆腐	117
客家酿豆腐	118
豆腐蒸土豆	119

糯米豆腐丸	120
鸡蛋香菇豆腐丸	121
千层豆腐	122
珊瑚蒸豆腐	123
一品豆腐	124
剁椒蒸香干	125
麻酱豆腐	126
鱼蓉蒸豆腐	126
咸鱼蒸豆腐	127
香菇酿豆腐	127
肉豆腐糕	128
豆腐蒸扇贝	128
特色水豆腐	129
奶香豆腐番茄	129
豆腐蒸蛋	130
鱼片蒸豆腐	130
榄菜虾仁蒸豆腐	131
花生碎拌豆腐	131
豆腐煮菊花	132
豆腐石膏煲	132
青蒜萝卜油豆腐	133
豆腐猪红	133
莴笋煮豆腐	134
番茄拌豆腐	134
豆腐白菜汤	135
红枣菜干煮豆腐皮	135
咸鸭蛋蒸豆腐	136
豆腐葱花汤	136
豆腐煮鱼肉	137
豆腐炖鲢鱼头	137
香卤千张	138
卤味豆干	138
蔬菜豆腐泥	139
玉米拌豆腐	140

四喜豆腐	141
四宝豆腐	142
鸭血豆腐	143
大煮干丝	144
苦瓜煮豆腐	145
草菇煮豆腐干	146
豆苗豆腐汤	147
山药煮豆腐	148
白菜豆腐金菇汤	149
草鱼汆豆腐	150
节瓜猪肉炖豆腐	151
香菜豆腐鱼头汤	152
海带拌豆干	153
胡萝卜豆腐炖鱼头	154
豆芽冬瓜豆腐汤	155
冬瓜酿油豆腐	156
油菜玉菇豆腐汤	157
丝瓜猪蹄炖豆腐	158
油豆腐炖牛肉	159
油菜豆腐丸	160
蛋黄蒸豆腐	161
海带鱼片煮豆腐	162
青箱子鱼片煮豆腐	163
茭白豆腐	164
干贝香菇蒸豆腐	165
麒麟豆腐	166
蘑菇煮豆腐	167
口蘑银耳滚豆腐	168
双仁煮豆腐	169
清蒸豆腐圆	170
文思豆腐	171
黄豆芽炖豆腐	172
菌汤豆腐	173
皮蛋蒸豆腐	174

Part 5 炸熘类



炸豆腐片	176
豆腐箱	177
虾仁豆腐小丸子	178
脆熘豆腐	179
胡萝卜豆腐丸	180
挂糊豆腐	181
脆皮四宝豆腐	182
糖醋豆腐丸子	183
洪武豆腐	184
炸芝麻豆腐	185
炸豆腐卷	186
腐皮肉卷	187
翻山豆腐	188
口袋豆腐	189
红葱豆腐	190
吉列金丝豆腐	191
卤水蛋豆腐	192
自制臭豆腐	192
挂霜豆腐	193
金针菇腐皮卷	193



D e l i c i o u s f o o d



Part 1 豆腐的相关知识

Healthy life



豆腐的起源及现状

《本草纲目》记载“豆腐之法，始于汉淮南王刘安”，并详细介绍了豆腐的制作方法。相传豆腐是在公元前164年由汉高祖刘邦之孙刘安发明的。公元前164年，刘安被封为淮南王，建都寿春。刘安好道，欲求长生不老之术，不惜重金广招方术之士，有名者为苏非等八人，号称“八公”。刘安由八公相伴，登北山而造炉，炼仙丹以求寿。他们取山中“珍珠”、“大泉”、“马跑”三泉清冽之水磨制豆汁，又以豆汁培育丹苗，不料炼丹不成，豆汁与盐却卤化合成一片芳香诱人、白白嫩嫩的东西。当地胆大农夫取而食之，发现美味可口，于是取名“豆腐”。北山从此更名“八公山”，刘安也于无意中成为豆腐的老祖宗。自刘安发明豆腐之后，八公山方圆数十里的广大村镇成了名副其实的“豆腐之乡”。南宋朱熹有《素食词》一诗：“种豆苗稀，力竭心已腐。早知淮南术，安坐获泉布。”

目前发现最早记载关于豆腐的文献是五代时陶穀（903~970年）撰写的《清异录》，其中《官志门》记载人们呼豆腐为“小宰羊”。陶穀是五代时新平（今安徽省皖南）人氏，这说明至少在五代时的淮南一带，豆腐已经是大众日常食品了。

到了宋代，豆腐成为重要的食物。宋朝时豆腐传入朝鲜，19世纪初传入欧洲、非洲、北美。到20世纪中期，西方国家还不太熟悉豆腐，但随着中西文化交流的深入，以及素食主义和健康食物日益受到人们的推崇，豆腐在20世纪末期成为广为流行的食物。如今，豆腐在越南、泰国、韩国、日本等国家已成为主要食物之一，而在西方的亚洲产品市场、农产品市场、健康食品店和大型超级市场都能买到豆腐。在中国的超级市场，可以找到4~5种不同软硬度的豆腐。

豆腐的制作过程

豆腐的原料是黄豆、绿豆、白豆、豌豆等豆类。先把豆去壳洗净，洗净后放入水中，浸泡适当时间，再加一定比例的水，磨成生豆浆。接着用特制的布袋将磨出的浆液装好，收好袋口，用力挤压，将豆浆榨出布袋。一般榨浆可以榨两次，在榨完第一次后将袋口打开，放入清水，收好袋口后再榨一次。

生豆浆榨好后，放入锅内煮沸，边煮边撇去上面浮着的泡沫。煮的温度保持在90~110℃之间，并且需要注意煮的时间。煮好的豆浆需要进行点卤以凝固。点卤的方法可分为盐卤点卤和石膏点卤两种。盐卤的主要成分是氯化镁，石膏的主要成分是硫酸钙。

这里主要介绍石膏点卤的方法：先将焙烧

好的石膏碾成粉末，加水调成石膏浆，倒入刚从锅内舀出的豆浆里，并用勺子轻轻搅匀。不久之后，豆浆就会凝结成豆腐花，在豆腐花凝结后约15分钟内，用勺子轻轻舀进已铺好包布的木托盆或其他容器里。盛满后，用包布将豆腐花包起，盖上木板，压10~20分钟，即成水豆腐。在南方也有直接用生石膏加水磨浆，点卤时把磨好的石膏浆倒入豆浆搅拌。只是需要掌握好分量——需要豆腐老些则添加的石膏浆多些。

若要制豆腐干，则须将豆腐花舀进木托盆里，用布包好，盖上木板，在板上堆上石头。压尽水分，即成豆腐干。

豆腐的烹饪搭配

豆腐和鱼搭配：含有丰富蛋氨酸的鱼类和含有苯丙氨酸较多的豆腐，两者合起来吃可以取长补短，相辅相成，从而提高营养价值；另由于豆腐含钙较多，而鱼中富含维生素D，两者合吃，可大为提高人体对钙的吸收率。

豆腐和肉、蛋搭配：豆腐虽含有丰富的蛋白质，但如果单独烹调，蛋白质的利用率则很低。如果将豆腐和肉类、蛋类食物搭配在一起，可以提高豆腐中蛋白质的营养利用率。

豆腐和海带搭配：豆腐及豆制品营养丰富，价格便宜，能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B₁、维生素E、钙、铁等营养素。豆腐中还含有多种皂角苷，能阻止过氧化脂质的产生，抑制人体对脂肪的吸收，促进脂肪分解，但皂角苷又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏；海带含碘丰富，将豆腐与海带一起烹制，是十分合理的搭配。

豆腐和萝卜搭配：豆腐属植物蛋白，多食会引起消化不良。萝卜，特别是白萝卜的助消化功能强，若与豆腐拌食，有利于人体对豆腐的吸收，也就不会受消化不良的困扰。



如何巧烹豆腐不碎

如烹制不得法，制作豆腐菜肴时，豆腐易碎，又不易入味。

爆炒豆腐易碎的主要原因是其本身松软、鲜嫩、水分大。为了防碎，可采用大火水氽和热油氽煎法。

家庭适合采用大火水氽法。豆腐经沸水一氽，因其遇热，内部水分排出，外皮收缩而硬挺，就不易碎而保持其外形整齐。做法是用大火将

水煮沸，把切好的豆腐丁倒入漏勺里，放入沸水锅中一氽，使豆腐丁均匀受热，即刻捞出，就可用来烹制菜肴了。

要使烹制的豆腐入味，关键在于火候和调味。烧制豆腐时，应该用大火烧沸后加入各种调味料，再转至小火焖，待焖至汤汁变少时，用水淀粉勾芡，使芡汁均匀包裹在豆腐上，出锅即成。

如何选购豆腐

面对市场上种类繁多的豆腐，怎样才能购买到称心如意的优质豆腐呢？要学会用“察形观色”的办法鉴别豆腐优劣。

一看：进行感官鉴别。取一块样品在散射光线下直接观察。优质豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽；次质豆腐色泽变深直至呈浅红色，无光泽；劣质豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色。

二摸：进行豆腐组织形态的鉴别。应先取样品直接看其外部状况，然后用刀切成几块再仔细观察切口处，最后用手轻轻按压，以试验其弹性和硬度。优质豆腐块形完整，软硬适度，富有一定的弹性，质地细嫩，结构均匀，无杂质；次质豆腐块形基本完整，切面处比较粗糙，质地不细嫩，弹性差，有黄色液体渗出，表面发黏，用水冲后即不粘手了；劣质豆

腐块形不完整，组织结构粗糙而松散，触之易碎，无弹性，有杂质，表面发黏，用水洗冲后仍然粘手。

三闻：在常温下直接嗅其气味。优质豆腐具有豆腐特有的香味；次质豆腐香气平淡；劣质豆腐有豆腥味、馊味等不良气味或其他外来气味。

四尝：进行豆腐滋味鉴别时，可在室温下取小块样品细细咀嚼以品尝其滋味。优质豆腐口感细腻鲜嫩、味道纯正、有清香；次质豆腐口感粗糙、滋味平淡；劣质豆腐有酸味、苦味、涩味及其他不良滋味。

食用豆腐时的注意事项

豆腐及豆制品的蛋白质含量比大豆高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。中医理论认为，豆腐味甘、性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，可用以治疗赤眼、消渴，解硫磺、烧酒毒等。可豆腐虽好，多吃也有弊，过量则会危害健康。

1. 引起消化不良：豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

2. 促使肾功能衰退：在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

3. 促使动脉硬化形成：美国医学专家指出，

豆制品中含有的蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，致使动脉硬化形成。

4. 导致碘缺乏：制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，能促进人体对碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

5. 促使痛风发作：豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风患者和血尿酸浓度偏高的患者多食易导致痛风发作，所以痛风患者要少食。

可见，豆腐虽好，也不宜天天吃，一次食用也不要过量。

D e l i c i o u s f o o d



Part 2 煎炒类

Healthy life



「芙蓉煎豆腐」



主料：豆腐 500 克。

辅料：胡萝卜 10 克，蛋清 100 克，食用油 30 毫升，盐、味精各 5 克，糖 3 克，水淀粉、香菜各适量。

制作过程

1. 胡萝卜去皮，切成小粒；豆腐切厚块；香菜切段。
2. 起锅倒入食用油，放入豆腐，用小火煎至稍黄，加水、盐、味精、糖，焖煮片刻，用水淀粉勾芡出锅。
3. 锅置火上，烧热后下食用油，倒入调好味的蛋清、胡萝卜粒，用小火炒熟，倒在豆腐上面，撒上香菜段即可。

厨师支招

煎豆腐时火不要太大。炒蛋清时锅要洗得干净一点，炒出的蛋清不能有黑点。

营养功效：此菜含丰富的蛋白质、维生素、胡萝卜素、大豆卵磷脂和多种矿物质，有利水除湿、下肠胃浊气之功效。

饮食宜忌：蛋清不能与糖精、豆浆、兔肉同食。

「白芝麻核桃煎豆腐」



主料：豆腐 300 克。

辅料：白芝麻 30 克，核桃仁 20 克，鸡蛋 50 克，食用油、盐、糖各适量。

营养功效：白芝麻有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体、抗衰老之功效，其所含的亚油酸有调节胆固醇的作用。

饮食宜忌：慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。

厨师支招

豆腐好吃却易碎，想要保持豆腐的完整，其实只要在烹调前把豆腐放在淡盐水中浸泡 20 ~ 30 分钟，就可以将问题轻松解决，还可以去除豆腐的异味。另外，将豆腐切成片后过油炸一下，也可以防止豆腐碎烂。要是同时使用两种方法，效果会更好。

制作过程

1. 白芝麻洗净，核桃仁切碎，分别用锅炒熟；豆腐切成厚片；鸡蛋打成蛋糊，放入盐、糖调匀。
2. 豆腐片裹上鸡蛋液，撒上白芝麻、核桃仁，待用。
3. 取平底锅，烧热食用油，逐片下入豆腐片，用中火煎至两面金黄，铲起入碟即可。

「煎酿豆腐」



主料：豆腐300克。

辅料：五花肉50克，香菇10克，盐3克，糖5克，橙子20克，蚕豆5克，淀粉5克，食用油适量。

制作过程

1. 豆腐切“日”字块，中间挖凹槽备用；香菇浸水泡发，沥干后切末；五花肉去皮，剁成肉泥，加香菇、盐、糖、淀粉，搅拌混合均匀，制成肉馅；橙子切成薄片。
2. 将肉馅酿入豆腐中间。
3. 起锅下食用油，放入酿豆腐，煎至金黄至熟，铲起装入盘中，两边放上橙子片，上面各放一粒蚕豆装饰即可。

chú shī zhī zhāo
厨师支招

煎豆腐时宜用小火，否则易糊。

营养功效：此菜含有多多种维生素和丰富的矿物质，对促进人体新陈代谢、提高机体适应力有很大作用。

饮食宜忌：肥胖、血脂较高者不宜多食。

「蒜苗腊肉煎老豆腐」



主料：豆腐350克，腊肉200克。

辅料：木耳50克，上海青150克，青蒜35克，豆豉10克，盐、味精、酱油、红椒、食用油、姜片各适量。

营养功效：腊肉中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、胆固醇、碳水化合物等，具有开胃祛寒、消食等功效。

饮食宜忌：一般人均可食用，但不宜过量食用，老年人忌食，胃和十二指肠溃疡患者禁食。

厨师支招

腊肉是将猪五花肉分割成块，用盐及多种香辛料及少量亚硝酸盐腌制，经紧压、风干、熏制而成，以皮色金黄有光泽、瘦肉红润、肥肉淡黄、有特殊香味者为佳。

制作过程

1. 豆腐洗净，切成四方形薄片；腊肉洗净，切成片；木耳泡发，洗净，撕成小朵；上海青洗净，焯熟；青蒜洗净，切段。
2. 锅内放食用油烧至六成热，下入豆腐煎至两面金黄色后，捞出沥油。
3. 再次加油烧热，下腊肉炒至出油后，倒入姜片、红椒、豆豉、青蒜、木耳翻炒约5分钟，倒入豆腐一起炒匀，最后加盐、味精、酱油调味，装盘，以上海青围边即可。