

休闲文化书库



豆制品 制作

◎主编 解颖



延边人民出版社

休闲文化书库

豆制品制作

解影编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·休闲文化书库·
豆制品制作

主 编:解 影
责任编辑:张光朝
封面设计:梅 平
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:787×1092 毫米 1/32
字 数:2600 千字
印 张:120
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051 - 5050 册
书 号:ISBN7 - 80648 - 134 - 6 /Z·20

·定价:156.00 元(每册 7.80 元)

豆制品制作

八宝豆腐



鱼香豆腐

熏干豆腐卷



豆制品制作



宫保豆腐



番茄豆腐



松花蛋拌豆腐

豆制品制作

泥鳅钻豆腐



芙蓉豆腐



浮油豆腐



豆制品制作



翡翠豆腐羹



酥炸豆腐排



麻婆豆腐

前 言

豆腐及豆制品是大豆的重要制品,也是我国的传统副食品,有悠久的历史。相传豆腐为 2100 年前西汉时期淮南王刘安所创制,明朝时传入日本,后又相继传往世界各地。我国豆腐食品的生产加工品种现已有 100 余种。近年来,欧美国家也掀起“豆腐热”。

豆腐含有丰富的植物蛋白、维生素和钙、磷、铁多种营养成分,有降低胆固醇,防止肥胖、动脉硬化、高血压、心脏病、脑溢血和抑制致癌、老年痴呆症的保健和辅助药疗作用。我国革命先行者孙中山先生把豆腐喻为“植物中之肉,有肉料之功,无肉料之毒。”如与肉类混合烹食,据科学实验资料表明,可大大提高蛋白质的生理价值,营养更高,效果更好,能使人耐久强身。常食豆腐还可能延年益寿。故而人们对豆腐有“小羔羊”和“植物干酪”的美称。

豆腐的另一特点:柔软细嫩,洁白如玉,入口清爽,久食不腻,为人所喜爱。制法上可荤可素、荤素结合;可作主料,可作配料;可烧、煎、炖、炸、炒、烩、烤、蒸、氽、煨、焖、煊、瓢、扒、蒸、卤、酱、拌、拔丝、蜜汁、挂霜无不适宜。其中豆腐皮,还可制作素鸡、素鸭、素火腿等便于携带的美味旅游食品,从而由原来的普通食品被推上了正式宴会,成为席上珍品。

目 录

- | | |
|------------------|-------------------|
| 酥炸豆腐排····· (1) | 肉丝豆腐羹····· (13) |
| 两炸豆腐····· (1) | 芹菜豆腐羹····· (14) |
| 炸葱管豆腐····· (2) | 刀鱼豆腐羹····· (14) |
| 飞龙头····· (2) | 酸辣豆腐汤····· (15) |
| 花椒酱油炸豆腐····· (3) | 豆腐鸭架汤····· (15) |
| 油炸豆腐····· (4) | 臭豆腐牛肉汤····· (16) |
| 炒干烂豆腐····· (4) | 砂锅鱼头豆腐····· (16) |
| 炒豆腐脑····· (5) | 砂锅煨牛筋豆腐····· (17) |
| 浮油豆腐····· (5) | 油菜炆豆腐····· (18) |
| 雪中送炭····· (6) | 炖鲜鱼豆腐····· (18) |
| 八宝豆腐····· (6) | 青椒拌豆腐····· (19) |
| 金玉满堂····· (7) | 锅烧豆腐条····· (19) |
| 什锦豆腐····· (8) | 松花蛋拌豆腐····· (20) |
| 麻婆豆腐····· (8) | 香葱拌豆腐····· (20) |
| 日式麻婆豆腐····· (9) | 小白菜炖豆腐····· (20) |
| 家常豆腐····· (10) | 豆腐烧油菜····· (21) |
| 海带豆腐汤····· (10) | 海参烧豆腐····· (21) |
| 鸡肉豆腐汤····· (11) | 凉拌水豆腐····· (22) |
| 冻豆腐火锅····· (11) | 猪骨炖冻豆腐····· (22) |
| 豆腐鱼杂火锅····· (12) | 黄豆芽炖豆腐····· (23) |
| 羊肉豆腐火锅····· (12) | 炆豆腐海米····· (23) |
| 鱼头豆腐煲····· (13) | 清拌豆腐····· (24) |

白沾豆腐·····	(24)	菠菜煎豆腐·····	(38)
炆豆腐花生米·····	(25)	鱼包豆腐·····	(38)
家常豆腐·····	(25)	锅煽豆腐·····	(39)
油焖豆腐·····	(26)	东坡豆腐·····	(40)
清烹豆腐·····	(26)	九转豆腐·····	(40)
芝麻豆腐·····	(27)	宫保豆腐·····	(41)
焦溜豆腐球·····	(27)	虾子烧豆腐·····	(42)
卤豆腐·····	(28)	鱼香豆腐·····	(42)
五味豆腐·····	(28)	茄汁豆腐丸子·····	(43)
翻锅豆腐·····	(29)	豆腐箱·····	(43)
煎焖豆腐·····	(29)	酿豆腐·····	(44)
琉璃豆腐·····	(30)	一品豆腐·····	(45)
五香卤豆腐·····	(30)	凤眼豆腐·····	(46)
翡翠豆腐·····	(31)	烫豆腐·····	(46)
焦溜豆腐·····	(31)	虾仁烤豆腐·····	(47)
回锅豆腐·····	(32)	鱼头豆腐·····	(48)
软溜豆腐片·····	(32)	珍珠豆腐汤·····	(48)
干煎豆腐·····	(33)	肥鸡豆腐汤·····	(49)
糟煎豆腐·····	(33)	鸡血豆腐汤·····	(49)
煎蒸豆腐·····	(34)	泥鳅钻豆腐·····	(50)
葱烧豆腐·····	(34)	肉炖豆腐·····	(50)
油爆豆腐·····	(35)	豆腐汤·····	(51)
葱爆豆腐·····	(36)	余蟹黄豆腐丸子·····	(51)
珍珠豆腐丸·····	(36)	沙锅冻豆腐·····	(52)
寿字豆腐·····	(37)	卤汁豆腐干·····	(52)
溜豆腐·····	(37)	香菜拌豆腐·····	(53)

- 油炸辣椒拌豆腐····· (53) 虎皮豆腐····· (67)
- 日式凉拌豆腐····· (54) 滑炒豆腐····· (68)
- 虾子炆腐竹····· (54) 冬笋煎豆腐····· (68)
- 肉丝炒干豆腐····· (55) 锅烧豆腐····· (69)
- 腐竹烧肉····· (55) 溜豆腐丸子····· (70)
- 肉丝拌腐皮····· (56) 箱子豆腐····· (71)
- 红烧豆腐干····· (56) 家制酱豆腐····· (72)
- 五香干豆腐····· (57) 素锅塌豆腐····· (73)
- 酱干豆腐丝····· (57) 红烧烤麸····· (73)
- 辣烹豆腐····· (58) 香椿豆腐····· (73)
- 黄焖豆腐····· (59) 荸荠豆腐····· (74)
- 碎肉豆腐····· (59) 炒小豆腐····· (75)
- 焦炒豆腐····· (60) 青椒烧豆腐····· (75)
- 炸豆腐盒····· (60) 炸豆腐托····· (76)
- 牛奶炖豆腐····· (61) 干煸豆腐····· (76)
- 蘑菇炖豆腐····· (61) 花样豆腐····· (77)
- 锅贴豆腐····· (61) 什锦豆腐····· (77)
- 三鲜豆腐····· (62) 口袋豆腐····· (78)
- 菠菜炖豆腐····· (63) 麻婆豆腐····· (79)
- 烩豆腐丁····· (63) 荷花芙蓉豆腐····· (79)
- 四喜豆腐····· (64) 油焖腐竹····· (80)
- 南煎豆腐····· (64) 糟烩腐竹····· (80)
- 宫爆豆腐丁····· (65) 虾子烧腐竹····· (81)
- 冰糖豆腐····· (65) 炆腐竹香菇····· (81)
- 什锦溜豆腐····· (66) 鱼香干丝····· (82)
- 漏风豆腐····· (67) 麻辣干丝····· (83)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 芹菜干丝····· (83) | 肉丝炒干豆腐····· (98) |
| 官保豆干丁····· (84) | 红烧素鸡····· (98) |
| 酿豆腐干····· (84) | 虫草素鸭块····· (99) |
| 怪味干丝····· (85) | 百叶扣肉····· (100) |
| 豆干肉丁····· (85) | 千张鸭子····· (101) |
| 红烧豆腐干····· (86) | 拔丝千张····· (101) |
| 豆腐干爆肉····· (87) | 拌干豆腐丝····· (102) |
| 烧鸭炒干丝····· (87) | 干豆腐拌黄瓜····· (102) |
| 青椒炒豆干····· (88) | 五香干豆腐····· (102) |
| 豆芽炒干丝····· (88) | 酱干豆腐丝····· (103) |
| 烩干丝····· (89) | 熏素鸡····· (103) |
| 鸡汤煮干丝····· (89) | 熏干豆腐肉卷····· (104) |
| 烩酸辣干丝····· (90) | 腌干豆腐····· (104) |
| 红烧豆腐泡····· (90) | 素辣肠····· (105) |
| 香菇豆腐泡····· (91) | 元葱炒干豆腐····· (105) |
| 煎酿豆腐泡····· (92) | 兰花豆腐干····· (106) |
| 豆腐泡炖肉····· (92) | 蓑衣豆腐干····· (106) |
| 豆腐泡炖排骨····· (93) | 五香豆腐干····· (107) |
| 豆腐泡炆肉排····· (93) | 豆皮松····· (107) |
| 软烧豆腐····· (94) | 皮箱豆腐····· (108) |
| 葱辣豆腐····· (94) | 莲蓬豆腐····· (108) |
| 水溜豆腐····· (95) | 三鲜豆腐····· (109) |
| 樱桃豆腐····· (95) | 鸡爪豆腐····· (110) |
| 烧豆腐丁····· (96) | 溜豆腐····· (110) |
| 金钱豆腐····· (96) | 芙蓉豆腐····· (111) |
| 炸素鸡腿····· (97) | 媒人豆腐····· (111) |

- 烧素肉圆 (112) 火蒙芹菜拌豆腐 (127)
- 瓢馅“鸭蛋” (113) 红(青)椒蒜泥拌豆腐 (128)
- 烧白丸 (113) 马兰头拌豆腐 (128)
- 宫保豆干丁 (114) 蟹黄拌豆腐 (129)
- 香椿煎豆腐 (115) 虾米拌豆腐 (129)
- 蜂窝豆腐 (115) 韭菜鸡米拌豆腐 (129)
- 狮子头 (116) 香蒜拌腐竹 (130)
- 焖豆腐 (117) 麻酱拌腐竹 (130)
- 素豆卷 (117) 双脆炆豆腐 (131)
- 盐水腐竹 (118) 尖椒拌干丝 (132)
- 金镶豆腐 (118) 冬笋拌干丝 (132)
- 荷包豆腐 (119) 砂锅芋艿炖豆腐 (132)
- 佛手豆腐 (120) 砂锅菜肉炖豆腐 (133)
- 杏仁豆腐 (120) 砂锅芋艿炖腐竹 (133)
- 黄皮豆腐 (121) 三鲜豆腐煲 (134)
- 焖腐竹 (122) 砂锅冻豆腐烧肉 (135)
- 烧腐竹(一) (122) 砂锅青蟹炖豆腐 (135)
- 烧腐竹(二) (123) 鲜牛奶炖豆腐 (136)
- 三色扒豆腐 (123) 砂锅鱼脑豆腐 (136)
- 锅烧豆腐 (124) 咸肉炖豆腐 (137)
- 番茄豆腐 (124) 砂锅双冬豆腐 (137)
- 咸蛋拌豆腐 (125) 海鲜白玉煲 (138)
- 香菜拌豆腐 (125) 麻辣素斋砂锅 (139)
- 香椿拌豆腐 (126) 砂锅鸭汤炖豆腐 (139)
- 枸杞子拌豆腐 (126) 雪菜冬笋炖豆腐 (140)
- 蒜茸鸡蛋拌豆腐 (127) 冬笋火腿炖豆腐 (140)

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 沙茶粉丝白玉煲 | …… (141) | 辣子干丁 | …… (156) |
| 砂锅豆腐丸子 | …… (141) | 煎焖香干块 | …… (156) |
| 砂锅腐竹炖猪爪 | …… (142) | 红烧豆腐干(一) | …… (157) |
| 砂锅一品豆腐 | …… (143) | 红烧豆腐干(二) | …… (157) |
| 油豆腐子排煲 | …… (143) | 鱼香豆腐干 | …… (158) |
| 茄子腐竹煲 | …… (144) | 鸡汤煮干丝 | …… (158) |
| 大肠豆腐煲 | …… (144) | 烩酸辣干丝 | …… (159) |
| 珍珠白玉羹 | …… (145) | 豆干酥肉汤 | …… (159) |
| 翡翠豆腐羹 | …… (145) | 八仙闹海 | …… (160) |
| 鸡血豆腐酸辣汤 | …… (146) | 奶汤干丝 | …… (161) |
| 三丝豆腐羹 | …… (146) | 怪味干丝 | …… (161) |
| 豆腐冬茸羹 | …… (147) | 香干拌花生米 | …… (162) |
| 荷叶焗豆腐 | …… (147) | 豆腐干拌芹菜 | …… (162) |
| 鸡汁煮干丝 | …… (148) | 五丝腐皮卷 | …… (163) |
| 豆腐海参羹 | …… (149) | 腐皮肉茸卷 | …… (163) |
| 鲞扣千层 | …… (149) | 赛鸡腿 | …… (164) |
| 藏芯豆腐 | …… (150) | 炸腐皮雪糕 | …… (164) |
| 油豆腐嵌肉 | …… (150) | 炸枣泥腐皮卷 | …… (165) |
| 松仁脆皮豆腐 | …… (151) | 鱼茸卷 | …… (166) |
| 咕佬脆炸豆腐 | …… (152) | 腐皮银菜卷 | …… (166) |
| 密汁软炸豆腐 | …… (152) | 捆蹄 | …… (167) |
| 炸三丝腐皮包 | …… (153) | 肉皮腐皮 | …… (168) |
| 腐皮素烧鹅 | …… (154) | 糖醋排骨 | …… (168) |
| 鲜蜜脆皮豆腐 | …… (154) | 烧豆腐皮 | …… (169) |
| 赛炸虾 | …… (155) | 烧腐皮鸭包 | …… (170) |
| 香干炒芹菜 | …… (155) | 腐皮扣肉 | …… (171) |

烩腐皮鸭丁	(171)	虾子烧腐竹	(175)
素鸡	(172)	腐竹烧肉	(176)
素火腿	(172)	腐竹焖鸡	(177)
海蜇拌豆腐皮	(173)	白扒腐竹	(177)
茄汁素肉	(173)	沙锅腐竹	(178)
干煸腐竹	(174)	黄瓜拌腐竹	(179)
烧腐竹	(175)	虾子炆腐竹	(179)

酥炸豆腐排

原料:豆腐 2 块,馒头渣 150 克,鸡蛋 2 个,面粉 50 克,豆油 750 克,精盐、味精、葱姜末、绍酒各适量。

制作方法:

(1)把豆腐切成 1 厘米厚,4 厘米宽,8 厘米长的大片,撒上味精、精盐、绍酒、葱姜末腌 5 分钟。

(2)勺内倒入油,加热至五成熟,将豆腐片撒一层面粉,拖一层蛋液,滚上馒头渣(或面包渣也可),下油炸呈金黄色捞出,切成一字条码盘里即成。

特点:外香酥脆,里软嫩。

两炸豆腐

原料:豆腐 500 克,冻豆腐 300 克,猪肉馅 50 克,水海米丁 25 克,冬笋丁 50 克,香菜叶、胡萝卜各适量,蛋清 4 个,鸡蛋 1 个,淀粉 100 克,面粉 25 克,馒头渣(或面包渣)150 克,猪油 500 克,豆油 750 克,精盐、味精、花椒面、葱姜末各适量。

制作方法:

(1)把冻豆腐切成长 5 厘米,宽 2.5 厘米,厚 1.2 厘米的合页片。再把海米丁、笋丁、肉馅加精盐、味精、葱姜末、花椒面调成馅,酿入冻豆腐合页片内。

(2)把胡萝卜用梅花漏子压成小梅花形,香菜叶去掉顶叶。再把蛋清抽成蛋泡糊,加入淀粉 40 克和成蛋泡糊。

(3)勺内放入猪油,加热至四成熟时,把冻豆腐合页片沾面粉,拖蛋泡糊点缀上香菜叶、梅花,放入油中炸透捞出摆在

盘周围。

(4)把豆腐压成泥加鸡蛋、淀粉(60克)、精盐、花椒面、葱姜末调好口味,挤成直径1.5厘米的丸子,沾上馒头渣,放入五成热油中炸透捞出,摆在盘中间即成。

特点:冻豆腐外松软,里鲜嫩;鲜豆腐丸子外焦脆,色泽金黄,里软嫩。

炸葱管豆腐

原料:豆腐泥100克,葱白250克,虾茸100克,火腿末5克,蛋清3个,面粉10克,淀粉35克,猪肉1000克,香油15克,花椒盐10克,精盐、味精、姜末、料酒、花椒面各适量。

制作方法:

(1)把豆腐泥、虾茸放在碗中加料酒、姜末、花椒面、味精、香油、淀粉(15克)、蛋清(1个)、火腿末拌匀成馅,再把蛋清2个加淀粉(20克),调成稀蛋清糊。

(2)葱白切成4厘米长的葱段共10段,顺着用刀划一道口,去葱心,留最外两层,把虾茸豆腐馅酿入葱白段内,滚上干面粉,挂上蛋清糊,放入五成热猪油内炸到馅熟时,即捞出控油,装在盘内,配花椒盐一碟上席。

特点:葱香味美,豆腐鲜嫩。

飞龙头

原料:豆腐一大块,虾5尾,胡萝卜1段,木耳5朵,芋头40克,熟白果12粒,鸡蛋1个,白萝卜泥适量,油750克,葱1段(长5厘米),精盐适量。