

市屋  
生活丛书

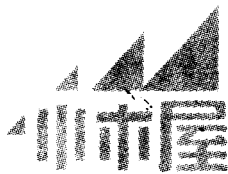
# 豆腐菜肴

Dou Fu Cai Yao

王振宇 主编



农村读物出版社



小书屋  
生活丛书

# 豆腐菜肴

王振宇 主编

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

豆腐菜肴/王振宇主编. - 北京: 农村读物出版社,  
1999. 10  
(小木屋生活丛书)  
ISBN 7-5048-3074-7

I. 豆… II. 王… III. 豆腐-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 34481 号

---

出 版 人 沈镇昭  
责任编辑 宋丽华 钟海梅  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 850mm×1168mm 1/32  
印 张 8.25  
字 数 190 千  
版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 5 月北京第 2 次印刷  
印 数 10 001~20 000 册  
定 价 11.60 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编	王振宇		
副主编	白常继	林文杰	
编 者	李 萍	徐燕申	谷振虹
	杨翠玲	王自勤	林 怡
	尹芙蓉	王建山	刘 佳

## 出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

# 前 言

豆腐有悠久的历史。据说，我国在周朝时就已经会制作豆腐。据文字记载，豆腐发明于西汉前期(淮南王刘安)，距今已有两千余年的历史。

豆腐菜是国菜，是中国的特产。外国生产豆腐的方法，开始也都是从中国传出去的。这是世界公认的。中国发明豆腐是对人类的一大贡献。

豆腐菜肴种类繁多。中国在制作食用豆腐菜肴的过程中积累了丰富的制作经验，创造了一整套精湛的烹调技艺。目前豆腐类品种有豆腐、豆浆、豆腐脑、豆腐干、豆腐片(百叶、千张等)以及豆制品腐竹、豆油皮(豆腐皮、豆腐衣)、豆腐渣(豆云)等数十种。豆腐产品有臭豆腐、豆腐乳、香干、花干、豆泡、素鸡、素蟹等，还有大量的与其他菜品为伍的豆腐菜肴数千种。当今，豆腐菜更是我国提倡推广的原料简单、价格低廉、营养丰富、群众欢迎的一类大众菜品。

豆腐“冰清玉洁”，软嫩适口，人见人爱。世界上不管哪个民族，信仰什么宗教，都吃豆腐，特别是那些不食肉类的宗教徒或素食者，都以豆腐代替肉食。豆腐同其他素食相比，所含营养素最为全面。它所含的蛋白质是高级(完全)蛋白质，营养丰富。有人说，西方人食牛乳与牛膏很普遍；中国人喝豆浆吃豆腐也很普遍。从化学与生物化学角度看，豆腐与乳质的营养价值一样。牛乳来自动物，价格昂贵，其中又多存有传染病之病菌，而豆腐与豆浆来自植物，价格低廉得多。由此看来，豆浆、豆腐胜于牛乳和牛膏。不难看出，豆腐菜大有推广之必要。

为了研究、改进、提高、发展和创新豆腐菜，我们搜集、整理、编写了这本《豆腐菜肴》。本书分两部分，一部分是“豆腐知识”，搜集了有关豆腐的常识、典故和文化等，目的是让读者略谙豆腐知识；另一部分是“豆腐菜谱”，它是按照与豆腐为伍的配料来区分编写的，共有十章、1040多个菜例。主要目的是为家庭制作豆腐菜提供方便。读者想做什么豆腐菜，“按图索骥”即可。其次，为餐饮业和有关专业学校提供参考菜例。

本书的编者中有国家重点技校的高级讲师、有饭庄的经理、厨师长和特级厨师。在编写过程中，我们参阅了部分菜谱和有关豆腐的资料，在此谨表谢意。

由于时间仓促，水平有限，书中不当之处在所难免，请读者厘正。

王振宇

1999.5.6



# 目 录

出版者的话  
前言

## 一、豆腐知识

- |                 |   |                 |    |
|-----------------|---|-----------------|----|
| (一) 豆腐常识 .....  | 1 | (四) 豆腐食疗方 ..... | 18 |
| (二) 豆腐趣闻 .....  | 5 | (五) 豆腐文化 .....  | 21 |
| (三) 豆腐菜典故 ..... | 8 |                 |    |

## 二、豆腐菜谱

- |             |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|
| 猪肉类 .....   | 25 | 三色豆腐 ..... | 27 |
| 豆腐丸 .....   | 25 | 镜箱豆腐 ..... | 28 |
| 清蒸豆腐圆 ..... | 26 | 箱子豆腐 ..... | 28 |
| 荷花豆腐卷 ..... | 26 | 炒豆腐松 ..... | 29 |
| 扒两条 .....   | 27 | 金块肉末 ..... | 30 |

菊花赏月 .....	30	湘潭包子豆腐 .....	45
烧煎豆腐 .....	31	烩什锦豆腐块 .....	46
烧冻豆腐 .....	31	蒜泥肉丝拌豆腐 .....	46
锅塌豆腐 .....	32	里脊条煎炒豆腐丁 .....	47
拔丝豆腐 .....	32	肉末炒豆腐丁 .....	47
小炒豆腐 .....	33	肉末炸豆腐片 .....	48
烂糊豆腐 .....	33	酱瓜肉末豆腐丁 .....	48
鸡挠豆腐 .....	34	冻豆腐炖猪肉 .....	49
汉堡豆腐 .....	34	<b>猪下水类</b> .....	49
三丝豆腐 .....	35	肚头豆腐 .....	49
肉丁豆腐 .....	35	肚丝拌豆腐 .....	50
鸳鸯豆腐 .....	36	麻酱拌豆腐 .....	51
花样豆腐 .....	37	吊子炖豆腐 .....	51
板栗豆腐 .....	37	炆豆腐口条 .....	52
响铃豆腐 .....	38	“玛瑙”炖豆腐 .....	52
如意豆腐 .....	38	猪心炒豆腐 .....	53
“熊掌”豆腐 .....	39	豆腐蹄髈 .....	53
肉末拌豆腐 .....	39	雪月银球 .....	54
肉末酿豆腐 .....	40	<b>火腿类</b> .....	55
肉末烧豆腐 .....	40	金香集锦 .....	55
肉松拌豆腐 .....	41	八公玉蝉 .....	55
肉片炖豆腐 .....	41	点心豆腐 .....	55
焖肉煎豆腐 .....	42	火夹豆腐 .....	56
脆皮豆腐盒 .....	42	口蘑汁豆腐 .....	56
冻豆腐火锅 .....	43	文思豆腐 .....	57
荤素豆腐糕 .....	43	烩豆腐丸子 .....	57
博山豆腐箱 .....	44	火腿片豆腐 .....	58
麻辣豆腐块 .....	45	朱洪武酿豆腐 .....	58

## 牛、羊肉类 (包括牛奶)

.....	59
煨牛筋豆腐 .....	59
牛肉末烧豆腐 .....	60
牛肉炖冻豆腐 .....	60
奶汁豆腐 .....	61
峡石晴岚 .....	61
奶汁煨豆腐 .....	62
像似芙蓉豆腐 .....	62
羊肉炖豆腐 .....	63
羊肉片焖豆腐 .....	63
羊肉豆腐火锅 .....	64
软熘羊肉片豆腐 .....	65

## 禽肉类 .....

凤还巢 .....	65
鸡球豆腐 .....	66
鸡腰豆腐 .....	66
莲蓬豆腐 .....	67
芙蓉豆腐 .....	68
鱼香豆腐 .....	68
组庵豆腐 .....	69
桂花豆腐 .....	69
凤尾豆腐 .....	69
文思豆腐 .....	70
炒豆腐松 .....	70
梅花三味 .....	71
仙菇采球 .....	72
鸡丝拌豆腐 .....	72

八珍老豆腐 .....	73
荷花包豆腐 .....	73
三丝豆腐泥 .....	74
鸡丝豆腐脑 .....	74
砂锅老豆腐 .....	75
酒炖鸡酿豆腐 .....	76
鸡茸糊炒豆腐 .....	76
拔丝葫芦豆腐 .....	77
肥鸡什锦豆腐 .....	77
锅烧鸡烩什锦豆腐 .....	78
鸡肝豆腐 .....	78
时件拌豆腐 .....	79
鸡肫烩豆腐 .....	79
鸡皮软烩豆腐 .....	80
糟鸭泥豆腐 .....	80
锅烧鸭子烩金银豆腐 .....	81
鸭丁烩豆腐 .....	82
鸭丁炒豆腐 .....	82
鸭油烩豆腐丁 .....	83
掌上明珠 .....	83

## 禽蛋类 .....

炸熘豆腐 .....	84
托炒豆腐 .....	84
浮油豆腐 .....	85
麻辣豆腐 .....	85
烤嫩豆腐 .....	86
串炸豆腐 .....	87
色拉豆腐 .....	87

棉花豆腐 .....	88	砂锅鱼头冻豆腐 .....	101
八宝豆腐 .....	88	溜鱼片豆腐 .....	102
五彩豆腐 .....	89	板鱼炖豆腐 .....	103
木犀豆腐 .....	89	银针豆腐 .....	103
黄菜豆腐 .....	90	明炉鲢鱼炖豆腐 .....	103
全蛋豆腐 .....	90	鹤乡豆腐 .....	104
碎米豆腐 .....	91	荸荠豆腐 .....	104
梅花雪糕 .....	91	三鲜烩豆腐 .....	105
豆腐蒸蛋 .....	92	神仙鱼 .....	105
“海参”杂烩 .....	92	<b>虾类</b> .....	106
烩桂花豆腐 .....	93	龙王献珠 .....	106
鸡蛋炒豆腐 .....	94	龙眼凤尾豆腐 .....	107
五星酿豆腐 .....	94	对虾烩豆腐 .....	107
花杯酿豆腐 .....	95	卤虾油炖豆腐 .....	108
宝塔豆腐蛋 .....	95	蜂窝豆腐 .....	108
软溜豆腐扇 .....	96	寒门造福 .....	109
玻璃豆腐球 .....	96	葡萄豆腐 .....	109
芙蓉豆腐条 .....	97	裹炸豆腐 .....	110
鸡蛋豆腐饺 .....	97	叉烧豆腐 .....	110
豆腐丸子 .....	98	一品豆腐 .....	111
咸蛋拌豆腐丁 .....	98	吉祥豆腐 .....	111
酱汁豆腐 .....	98	豆腐鲜虾丸 .....	112
葱烧豆腐“海参” .....	99	虾仁炖豆腐 .....	112
松花蛋拌豆腐 .....	99	两虾煎豆腐 .....	113
<b>鱼类</b> .....	100	三虾煎豆腐 .....	114
平桥豆腐 .....	100	芝麻豆腐排 .....	114
捶鱼豆腐 .....	100	锅贴豆腐饺 .....	115
冻豆腐炖头尾 .....	101	喜寿福字豆腐 .....	115

大虾仁烩豆腐块 .....	116	八珍豆腐煲 .....	129
玉米豆腐 .....	116	镶鱼肚豆腐 .....	129
美菱豆腐 .....	117	豆腐煮海蛎 .....	130
百花鸳鸯 .....	117	海贝戏珠 .....	130
喜鹊登梅 .....	118	鲜贝烧冻豆腐 .....	131
白玉藏珍 .....	118	海蜇拌豆腐 .....	131
豆豉炒豆腐 .....	119	<b>蔬菜类</b> .....	132
开洋冻豆腐 .....	119	炸烹豆腐 .....	132
海味拌豆腐 .....	120	荷包豆腐 .....	133
凉拌豆腐块 .....	120	清炸丸子 .....	133
虾米拌豆腐丁 .....	120	蟹黄豆腐煲 .....	134
虾米炒豆腐 .....	121	蒸豆腐萝卜卷 .....	134
虾子烩豆腐 .....	121	锅贴萝卜豆腐 .....	135
虾子炒豆腐 .....	122	寿桃豆腐 .....	135
虾子炖豆腐 .....	122	榨菜拌豆腐 .....	136
虾皮豆腐脑 .....	123	蚝油豆腐 .....	136
<b>蟹类</b> .....	123	炒豆腐 .....	136
醉蟹豆腐 .....	123	荷花豆腐 .....	137
海鲜翡翠豆腐 .....	124	黄皮豆腐 .....	138
蟹粉豆腐块 .....	125	兰花春笋 .....	138
蟹黄炒豆腐片 .....	125	佛手豆腐 .....	139
蟹黄扒冻豆腐 .....	126	鸡啄豆腐 .....	140
<b>海味类</b> .....	126	笋干煎豆腐 .....	140
汽锅豆腐 .....	126	烩云片豆腐 .....	141
什锦豆腐 .....	127	砂锅什锦豆腐 .....	141
烩三仙豆腐 .....	127	卧鲤戏金钱 .....	142
金环豆腐 .....	128	金镶豆腐 .....	142
鱿鱼拌豆腐 .....	128	菱形豆腐 .....	143

土豆菠菜烩豆腐·····	144	蒸豆腐冬瓜夹·····	158
狮子头·····	144	蝴蝶丝瓜·····	159
六味和香·····	145	丝瓜炒豆腐·····	159
佛海梅花卷·····	145	丝瓜烩豆腐·····	160
莴笋拌豆腐·····	146	凉瓜酿豆腐·····	161
炸豆腐藕夹·····	147	抓炒豆腐·····	161
茭白豆腐夹·····	147	群鱼戏珠·····	162
合菇·····	148	御果豆腐盅·····	162
东坡豆腐·····	148	酿青椒·····	163
烧素豆腐·····	149	炸青椒豆腐盒·····	163
烩素三白·····	149	青椒丝拌豆腐·····	164
烩菜包豆腐·····	150	奶蓉番茄·····	164
酸菜豆腐球·····	150	番茄炒豆腐·····	165
青菜炒豆腐·····	151	三色扒豆腐·····	165
烧素烩·····	151	番茄汁烧豆腐·····	166
香菜拌豆腐·····	152	熘茄饼·····	166
翡翠豆腐·····	152	茄丁炒豆腐·····	167
菠菜豆腐卷·····	153	樱桃豆腐·····	167
烧素“肉饼”·····	153	“莲蓬”豆腐·····	168
彩蝶恋花·····	154	金钩芙蓉·····	168
烧素豆腐·····	154	珍珠豆腐丸·····	169
镶菜花豆腐·····	155	烩银丝豆腐·····	170
木犀豆腐·····	156	官宝豆腐丁·····	170
三色豆腐·····	156	芝麻豆腐块·····	171
四宝瓜盅·····	157	金钩挂玉牌·····	171
豆腐瓜盅·····	157	煎豆腐烧扁豆·····	172
豆腐食谱·····	157	炆豆腐豆角·····	172
金钱碧玉·····	158	豉油豆腐·····	173

腰豆拌豆腐 .....	173	枸杞豆腐 .....	187
<b>香、辛料类</b> .....	174	<b>蕈和藻类</b> .....	187
豆腐果 .....	174	香菇盒 .....	187
葱辣豆腐 .....	174	麻辣豆腐 .....	188
五香豆腐 .....	175	白扒豆腐 .....	189
葱油豆腐 .....	175	红烧豆腐 .....	189
怪味豆腐 .....	176	朴素豆腐 .....	190
香素“牛肉” .....	176	广酿豆腐 .....	190
京葱煎豆腐 .....	177	口袋豆腐 .....	191
大蒜豆腐 .....	177	花酿香菇 .....	191
老豆腐 .....	178	什锦炒豆腐 .....	192
蒜苗炒豆腐 .....	178	素八宝豆腐 .....	193
煎香椿豆腐 .....	179	砂锅三鲜豆腐 .....	193
炸香椿豆腐卷 .....	179	全福豆腐 .....	194
蒸香椿豆腐丸 .....	180	冬菇豆腐球 .....	194
香椿拌豆腐条 .....	180	锅贴冬菇豆腐 .....	195
香椿拌豆腐丁 .....	181	熘“黄菜” .....	195
姜丝豆腐 .....	181	干焖豆腐 .....	196
金玉满堂 .....	182	南江豆腐 .....	197
<b>干鲜果类</b> .....	182	口蘑腐丁 .....	197
佛(腐)在心中 .....	182	菊花口蘑 .....	198
柠檬豆腐 .....	183	炆豆腐鲜蘑 .....	198
松仁豆腐 .....	183	闽煎豆腐 .....	199
豆腐之源 .....	184	五彩豆腐 .....	199
熘核桃仁豆腐 .....	184	白木耳炒豆腐 .....	200
桑莲献瑞 .....	185	雪耳口袋豆腐 .....	200
怪味脆豆腐 .....	186	松菌豆腐 .....	201
果香豆腐 .....	186	海带豆腐卷 .....	201

发菜豆腐 .....	202	木犀豆腐汤 .....	217
<b>粮食类</b> .....	203	豆腐蛋汤 .....	218
清烹豆腐 .....	203	肉丝豆腐汤 .....	218
脆皮豆腐 .....	204	鸡茸豆腐汤 .....	219
黄州豆腐圆 .....	204	珍珠豆腐汤 .....	219
焦熘豆腐丸 .....	205	芙蓉豆腐汤 .....	220
宝鸡豆腐包子 .....	205	鸡丝豆腐汤 .....	220
酿“龙肠卷” .....	206	清汤白玉饺 .....	221
素八宝豆腐 .....	206	清汤珍珠豆腐 .....	221
炒面筋包素 .....	207	酸辣汤 .....	222
荷叶粉蒸素肉 .....	208	全丝酸辣汤 .....	222
炸豆腐排 .....	208	鸡血酸辣豆腐汤 .....	223
面包豆腐 .....	209	鸭架豆腐汤 .....	223
响铃“鱿鱼” .....	209	红白豆腐汤（一） .....	224
荷叶粉蒸豆腐 .....	210	红白豆腐汤（二） .....	224
淮南豆腐丸子 .....	210	鸡蛋豆腐汤 .....	225
粉蒸五香“牛肉” .....	211	鸡蛋豆花汤 .....	225
油炸皮卷 .....	211	白滑豆腐汤 .....	226
香酥蛋饺 .....	212	豆腐鲫鱼汤 .....	226
椒盐豆腐 .....	213	豆腐海参汤 .....	227
夹沙豆腐 .....	213	蚌肉豆腐汤 .....	227
“鸽蛋” .....	214	连锅汤 .....	228
蓑衣圆子 .....	214	白菜豆腐汤 .....	228
<b>豆腐汤</b> .....	215	豆腐氽白菜 .....	229
白果豆腐汤 .....	215	豆腐白菜肉丸汤 .....	229
菱角豆腐汤 .....	216	白水豆腐 .....	230
白肉豆腐汤 .....	216	金银豆腐汤 .....	230
豆腐生汤 .....	217	翡翠白玉汤 .....	231



冬笋豆腐汤 .....	231	翡翠豆腐羹 .....	238
毛豆米豆腐汤 .....	232	双鸭豆腐羹 .....	239
豆腐酱油 .....	232	开洋豆腐羹 .....	239
三样汤 .....	233	虾米豆腐羹 .....	240
冬菇豆腐汤 .....	233	什锦豆腐羹 .....	240
高汤豆腐丸 .....	233	清汤豆腐羹 .....	241
香菇菜心豆腐汤 .....	234	翡翠豆腐脑羹 .....	241
口蘑豆腐汤 .....	235	芥菜豆腐羹 .....	242
石耳豆腐汤 .....	235	茄汁豆腐羹 .....	242
<b>豆腐羹</b> .....	236	毛豆豆腐羹 .....	243
肉丝豆腐羹 .....	236	葱油豆腐羹 .....	243
八宝豆腐羹 .....	236	酒酿豆腐羹 .....	244
白肉泥豆腐羹 .....	237	杏仁苹果豆腐羹 .....	244
麻辣豆腐羹 .....	237	杞子罗汉豆腐羹 .....	245
喜鹊菊花羹 .....	238		

