

豆腐菜



四百种

福建科学技术出版社

豆腐菜四百种

张德生 编著

福建科学技术出版社

一九八五年·福州

豆腐菜四百种

张德生 编著

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建闽航印刷厂印刷

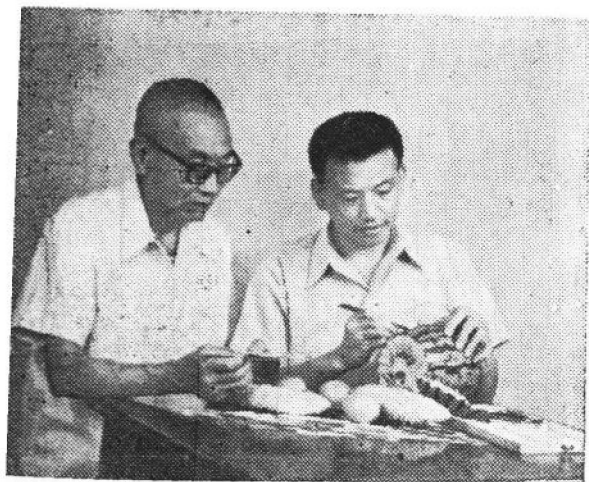
开本787×1092毫米 1/32 9.5印张 2插页 200千字

1982年11月第1版

1985年7月第2次印刷

印数: 27,601—55,780

书号: 17211·17 定价: 1.29元



左图：本书作者及其
父亲在一起研
究雕刻技艺

下图：本书作者在江
西省烹调技术
会上的表演

本书作者张德生同志是江西省景德镇市景德镇饭店的一级厨师，出身“烹饪世家”。其父张勉之从事烹调工作五十多年，是经验丰富的名老厨师之一。张自幼随父学艺，从事烹调工作二十多年，具有多种



菜系的烹调经验，尤其熟悉川菜的操作技术，对豆腐菜的研究颇深，在继承传统烹饪技艺的基础上，研制了许多创新菜。本书介绍的这四百种豆腐菜，是全国豆腐菜之荟萃，既反映了全国各地制作豆腐菜的经验，也反映了他们父子两代人长期辛勤研究、实践的成果。

前言

豆腐菜，是中国传统菜之一，有着悠久的历史。相传在两千多年前的西汉时期，我国劳动人民就已经掌握了制作豆腐的技术，并逐渐积累了许多风味各异的豆腐菜的制作经验，表现了我国劳动人民的聪明才智和高超的烹饪技艺。

在历史文献上和民间传说中，曾记载和流传着有关豆腐菜的许多佳话。如：安徽“八公山豆腐”的盛名，人们每每将其与汉代淮南王刘安的名字联系起来。据说豆腐就是他发明的；山东泰安“神豆腐”的命名，就可以追源于历代封建帝王在五岳之首的泰山封禅祭神，导致佛教兴旺的时代；唐代高僧鉴真和尚东渡，将豆腐的制作方法传到了日本，成为日本豆腐业的祖师；宋朝理学大师朱熹亲自研究过制作豆腐的技术；抗金名将岳飞日常饮食以豆腐为最大爱好；在宋代流行的“东坡豆腐”就是一道以一代文豪苏东坡名字命名的名菜；明代的李时珍在《本草纲目》中，对豆腐的制作作了详细记载；清代的袁子才在《随园食单》中收集了“冻豆腐”、“鲑鱼豆腐”等名菜。又如：“菠菜煎豆腐”，相传是乾隆下江南时，在镇江一农家，农妇为他做了菠菜煎豆腐，名为“金镶白玉板，红嘴绿鹦哥”。乾隆日甘肥沃，忽然尝此民间风味，顿觉口颊清爽一新，便封农妇为皇姑，此菜也成了“皇姑菜”；“金板搭银桥”，豆腐菜是清朝宰相朱金樑回老家瑞州府（高安县）与母亲拜寿，微服到南昌府私访，在瓦子角前刘二饭店所用的名菜；“炒豆腐脑”，色白羹稠，色泽美观，吃时极嫩，入口即化，为清朝慈禧太后经常食用的软菜

之一：“瓢豆腐”相传是凤阳一位姓黄的厨师创制出来的，有五、六百年的历史。明太祖朱元璋幼时家境贫困，但爱吃“瓢豆腐”，就天天到黄家饭店乞讨。以后他做了皇帝，就以姓黄的为御厨，给他做“瓢豆腐”吃。宫内酒宴，每次都少不了这个菜。朱元璋和黄厨师死后，凤阳县每年还把“瓢豆腐”作为贡菜，乾隆三十年，乾隆从北京启程南巡，当时仅达官大员进贡的和御膳用的豆腐菜就有“酒炖肉炖豆腐”、“肥鸡豆腐片汤”、“炒鸡野鸭子丸子炖豆腐”、“燕窝火腿熏煨豆腐”、“什锦豆腐”等。豆腐菜不仅成为大臣们讨好皇帝的贡品，也是皇帝笼络人心的一种手段。如：“八宝豆腐”，又名“王太子豆腐”，《随园食谱》载为上方名菜。清朝皇帝康熙因为尚书徐健庵年老，特旨把制作方法赐他。这位尚书取方时出御膳费一千两银子，作为报偿。又如：据情人宋牧仲所记，康熙皇帝南巡时，曾传一谕旨：朕有日脍豆腐一品，与寻常不同，因巡抚（指宋牧仲，当时任江苏巡抚）是有年纪的人，可令御厨太监，传授与巡抚厨子，为该抚后半辈受用。传统的豆腐名菜的产生与发展，是祖国文化遗产中的闪光一页。

“人们总爱将豆腐与西施这个美名联在一起，除了说明人们对食用豆腐的爱好之外，也说明豆腐的确具有很多特点：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，荤素齐备。无论是单独作主料食用或与荤菜相配都很鲜美，并且可用：氽、熬、烩、炖、焖、煨、煮、烧、扒、炸、煸、溜、爆、炒、贴、煎、烹、焗、蒸、烤、熏、卤、酱、拌、拔丝、蜜汁、挂霜等三十多种方法烹调。

豆腐菜价廉物美，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、幼人人爱吃。在一般家庭中，大都会一些普通的做法，如：“香椿拌豆腐”、“麻酱拌豆腐”、“皮蛋拌豆腐”、“肉末水豆腐”、“酸辣汤”、“什锦豆腐羹”、“菠菜烧豆腐”、“排骨炖豆腐”、“芹黄煎豆腐”、“韭黄干丝”、“豆腐干爆肉”、“家常豆腐”、“霉豆腐乳”、等等，不胜枚举。豆腐菜早已成为人民生活食谱中的主要菜肴。

豆腐菜的制作和食用早已在全国各地普及开来；经过长期的繁衍发展，又逐步从民间家常菜发展成具有地方风味的传统名菜，如川菜中的“麻婆豆腐”、“崩山豆腐”；京菜中的“锅煽豆腐”、“朱砂豆腐”；鲁菜中的“三美豆腐”、“九转豆腐”；粤菜中的“蚝油豆腐”、“柱侯浸瓢豆腐”；闽菜中的“珍珠豆腐”、“卤豆腐”；徽菜中的“栗豆腐”、“虎皮毛豆腐”；湘菜中的“开口豆腐”、“湘潭包子豆腐”；赣菜中的“金相玉”、“鳅鱼钻豆腐”；苏菜中的蚌蟹豆腐汤、“煮干丝”；浙菜中的“干炸响铃”、“三虾煎豆腐”；鄂菜中的“腐皮春卷”、“葵花豆腐”；沪菜中的“雪花豆腐”、“八宝辣酱”；黔、滇菜中的“豆花粉”、“雷家豆腐圆子”等。

按旧时习俗，豆腐菜一般是不上正式宴席的。可是闽菜中的“珍珠豆腐汤”却在招待印度大诗人泰戈尔的宴会菜单上被列为首菜。北京饭店范俊康老师傅烹制的四川名菜“口袋豆腐”，被宴会上的外宾一致称赞为终生难忘的美味佳肴。又如“大煮干丝”、“烩鸡丁腐竹”、“豆冲炖甲鱼”、“千张鸭子”、“八宝瓢豆腐”、“燕菜鸡豆腐”、“莲蓬豆腐”、“琵琶豆腐”、“芙蓉豆腐”、“牡丹豆腐”等名菜，花样繁多，制作精湛，风味独特，绚丽多彩，无不以其

色艳、香绝、味鲜、形美的惊人姿态，登上各类宴会的大雅之堂，在国内外享有极高的声誉。

豆腐菜因其价钱便宜，取材方便，操作简单，品种多样，早就受到人民的普遍欢迎。因此，豆腐菜的烹饪技艺也就广为流传和不断地向更高水平发展，创新菜肴也就随之不断涌现，如“迎宾豆腐”、“蝴蝶豆腐”、“两味豆腐”、“酥鸭豆腐”、“茄汁虾豆腐”、“烧瓤黄瓜豆腐”、“烩瓢菜花豆腐”、“梅花豆腐吐司”、“绣球豆腐圆”、“五彩嫩豆腐”、“金环豆腐”、“响铃豆腐”、“鱼香干丝”、“炒翡翠豆腐”、“太极豆腐”、“炒芙蓉豆腐”、“鱼包豆腐”、“炸豆泥腐包”……。豆腐菜从民间家常菜发展成为地方风味菜、各类宴会大菜以及创新花色菜、工艺菜，显示了我国烹饪技术水平的提高和发展有着广阔的前途。

豆腐在国内外均享有很高的声誉，被人们誉为“植物肉”。豆腐菜之所以深受人们的普遍喜爱，还在于它具有低脂肪而又不含胆固醇，蛋白质含量多，营养价值高的特点。有句俗话，叫做“青菜豆腐保平安”，就是群众对豆腐菜营养价值的赞美。豆腐营养价值高，是由于制作豆腐的主要原料——大豆（黄豆）含有丰富的营养素。据化验：一百克大豆中含有蛋白质36.3克、脂肪18.4克、碳水化合物25.3克、热能11千卡、钙367毫克、磷571毫克、铁11毫克、维生素A0.4毫克、维生素B₁0.79毫克、维生素B₂0.25毫克、维生素B₁₂21毫克。因而用大豆制作水豆腐或豆腐制品，只要加工得当，其营养价值就不言而喻了。而且食用豆腐较之食用大豆，更易消化吸收。据研究，人体对大豆的消化率仅达50%，而对豆腐的消化率却可达92%。

中国是大豆的故乡，三千多年前的《诗经》中，就有关

于大豆的记载。大豆在我国各地均有种植，这也为创制豆腐菜提供了条件。

本书介绍了豆腐及豆腐制品的菜肴四百种，分为水豆腐、豆腐、豆腐茸与花色菜、豆腐干、千张皮、豆腐皮、豆腐渣、豆冲、腐竹、豆腐泡、素菜共十一类。并附有“节假日家庭豆腐宴菜单”。可供厂、矿企业食堂、饮食行业职工及家庭生活用膳参考。

由于作者水平有限，本书缺点和不周之处在所难免，恳请读者批评指正，以便再版时予以修补，使之更趋臻善。

编著者

一九八二年四月

目 录

水 豆 腐 类

一、口蘑水豆腐.....	(1)
二、鱼松豆腐.....	(2)
三、辣油水豆腐.....	(2)
四、蜜汁水豆腐.....	(3)
五、肉末水豆腐.....	(3)
六、蒜丁水豆腐.....	(4)
七、火腿水豆腐.....	(4)
八、太极豆腐.....	(5)
九、翡翠豆腐.....	(5)
一〇、炒翡翠豆腐.....	(6)
一一、芙蓉豆腐.....	(7)
一二、肉松豆腐.....	(7)
一三、海参豆腐.....	(8)
一四、干贝豆腐.....	(9)
一五、虾仁芙蓉豆腐.....	(9)
一六、鸡片豆腐.....	(10)
一七、开洋水豆腐.....	(11)
一八、水豆腐米粉.....	(11)
一九、沙芙蓉豆腐.....	(12)

- 二〇、桂花糖水豆腐……………(13)
- 二一、蟹黄水豆腐……………(13)

豆腐类

- 二二、蚌肉豆腐汤……………(15)
- 二三、翡翠白玉汤……………(16)
- 二四、红白豆腐汤……………(16)
- 二五、白肉豆腐汤……………(17)
- 二六、豆腐蛋汤……………(18)
- 二七、木耳豆腐汤……………(18)
- 二八、崩山豆腐……………(19)
- 二九、豆腐参汤……………(19)
- 三〇、肉丝豆腐汤……………(20)
- 三一、石耳豆腐汤……………(20)
- 三二、三美豆腐……………(21)
- 三三、蚌蜆豆腐汤……………(22)
- 三四、蚝油豆腐汤……………(22)
- 三五、纹丝豆腐汤……………(23)
- 三六、金银豆腐汤……………(23)
- 三七、口袋豆腐汤……………(24)
- 三八、肥鸡豆腐片汤……………(25)
- 三九、燕窝火腿煨豆腐……………(25)
- 四〇、鱼头豆腐……………(26)
- 四一、鲇鱼豆腐……………(27)
- 四二、黄芽头炖豆腐……………(27)
- 四三、过浆豆花……………(28)

- 四四、玛瑙豆腐.....(28)
- 四五、槟榔豆腐.....(29)
- 四六、糟烩鲜蘑豆腐.....(29)
- 四七、八宝豆腐羹.....(30)
- 四八、珍珠豆腐汤.....(30)
- 四九、豆腐生汤.....(31)
- 五〇、口蘑汁豆腐.....(32)
- 五一、什锦豆腐.....(32)
- 五二、茄汁豆腐羹.....(33)
- 五三、酸辣汤.....(33)
- 五四、三丁豆腐羹.....(34)
- 五五、虾米豆腐羹.....(35)
- 五六、肉末豆腐羹.....(35)
- 五七、烂糊豆腐.....(36)
- 五八、鸡腰豆腐.....(36)
- 五九、双鸭豆腐.....(37)
- 六〇、鲢鱼拌豆腐.....(38)
- 六一、腰片拌豆腐.....(38)
- 六二、虾米拌豆腐.....(39)
- 六三、时件拌豆腐.....(39)
- 六四、海蜇拌豆腐.....(40)
- 六五、香椿拌豆腐.....(40)
- 六六、肉末拌豆腐.....(41)
- 六七、红油拌豆腐.....(42)
- 六八、莴笋拌豆腐.....(42)
- 六九、皮蛋拌豆腐.....(43)
- 七〇、麻酱拌豆腐.....(43)

七一、霉豆腐乳	(44)
七二、五彩豆腐	(44)
七三、时件炒豆腐	(45)
七四、猪心炒豆腐	(46)
七五、肉末炒豆腐	(46)
七六、虾米炒豆腐	(47)
七七、茄丁炒豆腐	(47)
七八、麻婆豆腐	(48)
七九、绍子豆腐	(49)
八〇、蚝油炒豆腐	(49)
八一、珊瑚豆腐	(50)
八二、金环豆腐	(51)
八三、响铃豆腐	(51)
八四、什锦炒豆腐	(52)
八五、三鲜炒豆腐	(53)
八六、蟹黄炒豆腐	(54)
八七、抓炒豆腐	(54)
八八、鸡茸豆腐	(55)
八九、丝瓜炒豆腐	(55)
九〇、盐菜炒豆腐	(56)
九一、玉珠青豆	(56)
九二、熏豆腐	(57)
九三、酱汁豆腐	(57)
九四、烹豆腐	(58)
九五、葱辣豆腐	(58)
九六、菠菜煎豆腐	(59)
九七、爆羊肉豆腐	(60)

九八、官保豆腐	(61)
九九、金玉满堂	(62)
一〇〇、生煎豆腐	(62)
一〇一、京葱煎豆腐	(63)
一〇二、芹黄煎豆腐	(63)
一〇三、锅塌豆腐	(64)
一〇四、三虾煎豆腐	(64)
一〇五、猪婆缠泥	(65)
一〇六、虎皮毛豆腐	(66)
一〇七、湘潭包子豆腐	(66)
一〇八、东坡豆腐	(67)
一〇九、砂锅鱼头冻豆腐	(67)
一一〇、叁相玉	(68)
一一一、南江豆腐	(69)
一一二、家常豆腐	(69)
一一三、干烧豆腐	(70)
一一四、四季豆腐	(70)
一一五、鸡蛋炒豆腐	(71)
一一六、拔丝豆腐	(72)
一一七、羊头炖豆腐	(72)
一一八、酒炖肉炖豆腐	(73)
一一九、熬白菜豆腐	(74)
一二〇、菠菜烧豆腐	(74)
一二一、羊肉烧豆腐	(75)
一二二、大葱烧豆腐	(76)
一二三、烧素豆腐	(76)
一二四、鸡皮烧豆腐	(77)

- 一二五、三鲜冻豆腐.....(77)
- 一二六、砂锅炖豆腐.....(78)
- 一二七、八珍老豆腐.....(79)
- 一二八、口蘑焖豆腐.....(79)
- 一二九、九转豆腐.....(80)
- 一三〇、蟹粉豆腐.....(81)
- 一三一、软烧豆腐.....(81)
- 一三二、栗豆腐.....(82)
- 一三三、松子烧豆腐.....(82)
- 一三四、开洋冻豆腐.....(83)
- 一三五、雪里蕻豆腐.....(83)
- 一三六、火腿烧老豆腐.....(84)
- 一三七、虾米烧豆腐.....(84)
- 一三八、排骨烧豆腐.....(85)
- 一三九、牛肉烧豆腐.....(85)
- 一四〇、脾瓜焖豆腐.....(86)
- 一四一、肥肠炖豆腐.....(87)
- 一四二、扒豆腐.....(87)
- 一四三、卤豆腐.....(88)
- 一四四、煨牛筋豆腐.....(88)
- 一四五、煮炸豆腐.....(89)
- 一四六、干菜烧豆腐.....(90)
- 一四七、咸肉烧豆腐.....(90)
- 一四八、蛎肉豆腐.....(91)
- 一四九、山斑豆腐.....(91)
- 一五〇、鳊鱼钻豆腐.....(92)
- 一五一、瓜鱼豆腐.....(93)

一五二、菌油豆腐	(93)
一五三、鲮鱼豆腐	(94)
一五四、鲮鱼豆腐	(95)
一五五、草鱼豆腐	(95)
一五六、鱼包豆腐	(96)
一五七、炒豆腐脑	(97)
一五八、朱砂豆腐	(98)
一五九、八宝豆腐	(98)
一六〇、瓜酱肉末豆腐	(99)
一六一、鸡爪豆腐	(100)
一六二、桂花豆腐	(100)
一六三、干烂豆腐	(101)

豆腐茸与花色菜类

一六四、清蒸狮子头	(102)
一六五、砂锅狮子头	(103)
一六六、香酥豆腐圆	(103)
一六七、烧口袋豆腐	(104)
一六八、余鱼豆腐圆子	(105)
一六九、炸虾豆腐圆子	(105)
一七〇、银耳珍珠豆腐圆	(106)
一七一、煎豆腐圆子	(107)
一七二、烩豆腐圆子	(107)
一七三、燕八宝豆腐圆	(108)
一七四、海参豆腐圆	(109)
一七五、干贝豆腐圆	(109)

一七六、绣球豆腐圆	(110)
一七七、烩海参豆腐圆	(111)
一七八、烩干贝豆腐圆	(111)
一七九、燕菜豆腐圆	(112)
一八〇、烧素豆腐圆	(113)
一八一、罗汉豆腐汤	(114)
一八二、素丁豆腐	(114)
一八三、雷家豆腐圆子	(115)
一八四、三色豆腐圆	(116)
一八五、迎宾豆腐	(117)
一八六、一品豆腐	(118)
一八七、八宝瓢豆腐	(119)
一八八、豆腐蹄膀	(120)
一八九、豆腐五花	(120)
一九〇、酥鸡豆腐	(121)
一九一、酥鸭豆腐	(122)
一九二、酥肉豆腐	(123)
一九三、豆腐花三鲜	(124)
一九四、扣三鲜豆腐	(124)
一九五、排扣肉豆腐	(125)
一九六、溜口袋豆腐	(126)
一九七、扣干贝豆腐	(127)
一九八、裹炸豆腐	(127)
一九九、肉末鱼豆腐	(128)
二〇〇、奶汤鱼豆腐	(129)
二〇一、炸虾豆腐	(129)
二〇二、茄汁虾豆腐	(130)