

中华美食宝典

大豆 豆浆 豆腐

/ 张明 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

大豆·豆浆·豆腐

张明
·
主编



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大豆 豆浆 豆腐 / 张明主编. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5308-8475-1

I . ①大… II . ①张… III . ①豆制品 - 制作 IV .
① TS214.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267060 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍
责任编辑: 孟祥刚
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话 (022) 23332490
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 320 000
2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 29.80 元



前言

常言道，“可以一日无肉，不可一日无豆”，大豆含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙、钾等营养物质，享有“绿色牛乳”“田中之肉”的美誉。我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精气。”这里的五谷，就包括大豆。《食物本草会纂》说，大豆“宽中下气，利大肠，消水肿毒”。豆浆、豆腐等豆制品具有多种对人体健康非常有益的保健因子，对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等“现代文明病”有比较明显的食疗功效。《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。《延寿书》上记载，“久病，芸豆腐醋煎食之即愈”。《神农本草经》上说豆芽“味甘平，主湿痹筋挛膝痛”。这些论述，都是豆类美食符合现代营养学观点的平衡膳食的依据，让大家吃得明白、放心。

豆类制品适合四季食用。一般而言，春季万物萌生，多吃大豆、豆豉、豆腐可以助阳升散；夏季阳盛，应少食辛甘燥烈食品以免伤阴，宜多食绿豆、清凉豆浆等甘酸清润食物以清热、祛暑、生津；秋季吃豆腐、豆制品可以滋阴润燥；冬季寒冷，吃豆类制品或喝豆类饮品可以滋养进补。除了采用传统的黄豆烹调豆类美食外，红枣、枸杞、黑豆、百合、豆芽、豆皮、腐竹等都可以做出很多营养不同、口味各异的豆类饮品和豆类菜，满足不同人群的需要。

但是，因为不同的食材有不同的属性，人的体质也有差别，所以用豆类做成的豆浆和豆腐制品也有着不同的食用禁忌和食疗功效。只有选对了食物，

才能汲取对身体有益的营养素，否则，不但起不到应有的保健功效，还可能对健康造成不利影响。为满足读者的口味并帮助读者选对适合自己的食品，我们编写了《大豆·豆浆·豆腐》一书，介绍了数百道不同口味、不同功效的豆类菜品和饮品，让渗透到美味菜肴中的营养被人体充分吸收，从而真正享受食补养生的乐趣。

本书介绍了黄豆、红豆、青豆、黑豆、芸豆等豆类百科的营养成分、养生功效、选购保存、食用宜忌，并对大豆和大豆制品的应用进行了较为全面的论述，包括豆类菜的适宜人群、防病治病功效等。同时，还提供了近 300 款营养美味的养生豆浆的制作方法，包括经典原味豆浆、五谷蔬果豆浆，具有健脾和胃、护心去火、润肺补气等不同功效的保健豆浆，防治哮喘、鼻炎、咳嗽等疾病的食疗豆浆，以及适合孕妇、幼儿、老年人等不同人群的豆浆，不同季节适宜饮用的豆浆。此外，本书还奉上了近 400 道豆制品佳肴的制作方法，并提供了豆腐、豆腐干、豆腐皮、腐竹、豆渣、豆花、豆酱等豆类制品的品种介绍、保健功效、食用宜忌、烹饪诀窍等。书中每一款食品都有详细的步骤解析，并配有精美的图片，直观方便、易于操作，可指导你轻松做出美味的营养餐，是全家人的健康美食必备书。





目录

第一章 大豆

走进豆类家族

黄豆

黄豆的营养成分	16
黄豆的养生功效	16
黄豆的食用宜忌	18

黄豆养生菜

家乡黄豆拌芥蓝末	19
番茄酱双豆	19
雪里蕻拌黄豆	19
五香毛豆	20
豆香排骨	20
胡萝卜拌黄豆	20
红椒黄豆	20
美芹黄豆	21
巧拌香豆	21
黄豆炖猪蹄	21
香拌黄豆	21
芥蓝拌黄豆	22
芥蓝梗拌黄豆	22
翡翠金豆	22
雪里蕻干拌黄豆	22
家乡黄豆	23

酒酿黄豆	23
茴香黄豆	23
皮冻黄豆	23
拌黄豆	24
雪里蕻炒黄豆	24
醋渍黄豆	24
黄豆炒粉丝	24
青红椒拌干黄豆	25
山芋泥黄豆	25
黄豆拌海苔丝	25
酱黄豆	25
韭菜黄豆炒牛肉	26
黄豆炒猪皮	26
黄豆芥蓝炒虾仁	26
黄豆炒脆骨	26
雪里蕻黄豆	27
肉皮咸菜炒黄豆	27
双豆养颜小炒	27



黄豆炒空心菜梗	27
秘制黄豆炒脆骨	28
黄豆蒸腊肉	28
素炒腊八豆	28
上海青黄豆牛肉汤	28

红豆

红豆的营养成分	29
红豆的养生功效	29
红豆的食用宜忌	30
红豆的选购与保存	30

红豆养生菜

红豆杜仲鸡汤	31
红豆鳕鱼	31
金氏红豆羹	31
红豆炒鲜笋	32
南瓜红豆炒百合	32
红豆玉米葡萄干	32
红豆花生红枣粥	32

青豆

青豆的营养成分	33
青豆的养生功效	33
青豆的食用宜忌	34
青豆的选购与保存	34

青豆养生菜

青豆时蔬	35
枸杞拌青豆	35



萝卜干青豆	35	家乡腌豆	42
家乡萝卜干青豆	36	周庄咸菜青豆	42
五香青豆	36	芥菜青豆	43
茴香青豆	36	红椒冲菜青豆	43
笋干丝瓜青豆	36	青豆核桃仁	43
豉香青豆	37	青豆烩丝瓜	43
美味青豆萝卜干	37		
青豆烧茄片	37	黑豆	
生菜拌青豆	37	黑豆的营养成分	44
美国青豆	38	黑豆的养生功效	44
脆萝卜炒青豆	38	黑豆的食用宜忌	45
香葱臊子炒青豆	38	黑豆的选购与保存	45
咸菜青豆炒素鸡	38	黑豆养生菜	
丝瓜青豆	39	黑豆芽炒粉丝	46
青豆炒河虾	39	狗肉黑豆汤	46
雪里蕻青豆	39	牡蛎黑豆粥	46
青豆炒滑子菇	39		
青豆抱玉柱	40	豌豆	
西红柿玉米炒青豆	40	豌豆的营养成分	47
蒜薹青豆	40	豌豆的养生功效	47
时蔬青豆	40	豌豆的食用宜忌	48
素炒五仁	41	豌豆的选购与保存	48
青豆炒辣椒末	41	豌豆养生菜	
青豆炒胡萝卜丁	41	豌豆红烧肉	49
下酒菜豆	41	煎豆辣牛肉	49
银杏青豆	42	豌豆蒸水蛋	49
青豆肉末	42	腊肉豌豆	50
		萝卜干拌豌豆	50
		豌豆炒鱼丁	50

豌豆炒鸡	50
家乡豌豆粉	51
腊肉丁炒豌豆	51
农家豌豆	51
豌豆炒牛肉	51
豌豆拌豆腐丁	52
冬瓜双豆	52
豌豆炒腊肉	52
豌豆炒香菇	52
橄榄菜炒豌豆	53
萝卜干炒豌豆	53
豌豆炒玉米	53
翡翠牛肉粒	53

芸豆

芸豆的营养成分	54
芸豆的养生功效	54
芸豆的食用宜忌	55

芸豆养生菜

桂花芸豆	56
香油芸豆	56
芸豆红枣煲猪脚	56
话梅芸豆	57
蜜汁芸豆	57
酸辣芸豆	57
芸豆小枣	57

第二章

豆浆

常喝豆浆 美丽健康

喝豆浆 益处多

营养均衡，不可缺豆	60
解读豆浆中的八大营养素	61
豆浆怎样喝更科学	64
挑选适合自己的豆浆机	66
喝不完的豆浆如何保存	67

经典原味豆浆

黄豆浆	68
黑豆浆	69
绿豆浆	69
红豆浆	70
豌豆浆	70

保健豆浆

· 健脾和胃 ·

西米山药豆浆	71
糯米黄米豆浆	72
黄米红枣豆浆	72
红枣高粱豆浆	73
红薯山药豆浆	73
高粱红豆豆浆	74
桂圆红枣豆浆	74
杏仁芡实薏米豆浆	75
糯米红枣豆浆	75

· 护心去火 ·

百合红绿豆浆	76
荷叶莲子豆浆	77
红枣枸杞豆浆	77
小米红枣豆浆	78
百合莲子豆浆	78
橘柚豆浆	79
薏米黄瓜豆浆	79

· 补肝强肝 ·

枸杞青豆豆浆	80
黑米枸杞豆浆	81
葡萄玉米豆浆	81
生菜青豆浆	82
青豆黑米豆浆	82
茉莉绿茶豆浆	83
红枣枸杞绿豆豆浆	83

· 固肾益精 ·

芝麻黑豆浆	84
黑枣花生豆浆	85
黑米芝麻豆浆	85

桂圆山药核桃黑豆浆	86
红豆枸杞豆浆	87
木耳黑米豆浆	87
枸杞黑豆豆浆	88
黑米核桃黑豆豆浆	88
紫米核桃黑豆浆	89

· 润肺补气 ·

莲子百合绿豆豆浆	90
木瓜西米豆浆	91
百合糯米豆浆	91
荸荠百合雪梨豆浆	92
糯米莲藕百合豆浆	92
黄芪大米豆浆	93
糯米杏仁豆浆	94
白果豆浆	94
大米雪梨黑豆豆浆	95

食疗豆浆

· 头痛 ·

香芋枸杞红豆浆	96
西芹香蕉豆浆	97
茉莉花燕麦豆浆	97
生菜小米豆浆	98

· 失眠 ·

核桃花生豆浆	99
百合葡萄小米豆浆	100
红豆小米豆浆	100
核桃桂圆豆浆	101
南瓜百合豆浆	101

· 身体困乏 ·

杏仁花生豆浆	102
腰果花生豆浆	102
榛仁葡萄干豆浆	103
三合一健康豆浆	103

· 咳嗽 ·

大米小米豆浆	104
银耳百合豆浆	105



银耳雪梨豆浆	105
荷桂茶豆浆	106
杏仁大米豆浆	106

· 哮喘 ·

豌豆小米青豆浆	107
杏仁芝麻糯米豆浆	108
百合莲子银耳绿豆浆	108
菊花枸杞豆浆	109
百合雪梨红豆浆	109

· 鼻炎 ·

红枣山药糯米豆浆	110
洋甘菊豆浆	111
白萝卜糯米豆浆	111
红枣大麦豆浆	112
桂圆薏米豆浆	112

· 厌食 ·

芦笋山药青豆豆浆	113
山楂绿豆浆	114
莴笋山药豆浆	114
白萝卜青豆豆浆	115
木瓜青豆豆浆	115

· 便秘 ·

苹果香蕉豆浆	116
玉米小米豆浆	117
黑芝麻花生豆浆	117
薏米燕麦豆浆	118
薏米豌豆豆浆	118
玉米燕麦豆浆	119
火龙果豌豆豆浆	119

• 胃病 •

大米南瓜豆浆	120
红薯大米豆浆	121
莲藕枸杞豆浆	121

• 肝炎、脂肪肝 •

荷叶青豆豆浆	122
玉米葡萄豆浆	123
银耳山楂豆浆	123
芝麻小米豆浆	124
苹果燕麦豆浆	124

• 高血压 •

薏米青豆黑豆浆	125
西芹黑豆浆	126
芸豆蚕豆浆	126
小米荷叶黑豆浆	127
桑叶黑豆米浆	127

• 高血糖 •

荞麦薏米红豆浆	128
银耳南瓜豆浆	129
紫菜山药豆浆	129
燕麦玉米须黑豆浆	130
枸杞荞麦豆浆	130

• 血脂异常 •

红薯芝麻豆浆	131
紫薯南瓜豆浆	131
山楂荞麦豆浆	132
葡萄红豆豆浆	132
葵花子黑豆浆	133
大米百合红豆浆	133
薏米柠檬红豆浆	134
红薯山药燕麦豆浆	134

• 糖尿病 •

高粱小米豆浆	135
燕麦小米豆浆	135
紫菜南瓜豆浆	136
黑米南瓜豆浆	136

• 痘痘 •

黑芝麻黑枣豆浆	137
绿豆黑芝麻豆浆	138
薏米绿豆豆浆	138
海带绿豆浆	139
白果绿豆豆浆	139
胡萝卜枸杞豆浆	140
银耳杏仁豆浆	140

• 雀斑、黄褐斑 •

黑豆核桃豆浆	141
木耳红枣豆浆	142
黄瓜胡萝卜豆浆	142
玫瑰茉莉豆浆	143
山药莲子豆浆	143

• 湿疹 •

薏米黄瓜绿豆浆	144
苦瓜绿豆浆	145
莴笋黄瓜绿豆浆	145

不同人群豆浆

• 上班族 •

芦笋香瓜豆浆	146
绿茶绿豆豆浆	147
玫瑰花红豆浆	147
南瓜牛奶豆浆	148
海带绿豆豆浆	148
薏米木瓜花粉绿豆浆	149
核桃大米豆浆	149
无花果绿豆豆浆	150



薄荷豆浆	150
------	-----

• 准妈妈 •

红腰豆南瓜豆浆	151
银耳百合黑豆浆	152
豌豆小米豆浆	152
红薯香蕉杏仁豆浆	153
芦笋生姜豆浆	153
西芹黑米豆浆	154

• 新妈妈 •

莲藕红豆豆浆	155
红枣红豆豆浆	156
南瓜芝麻豆浆	156
山药牛奶豆浆	157
红豆腰果豆浆	157
山药红薯米豆浆	158

• 宝宝 •

芝麻燕麦豆浆	159
燕麦核桃豆浆	160
红豆胡萝卜豆浆	160
牛奶绿豆浆	161

• 学生 •

红枣香橙豆浆	162
蜂蜜薄荷绿豆豆浆	163
黑豆红豆绿豆浆	164
荞麦红枣豆浆	164
榛子杏仁豆浆	165
腰果小米豆浆	165
蜂蜜黄豆绿豆浆	166

• 更年期 •

桂圆糯米豆浆	167
燕麦红枣豆浆	168
红枣黑豆豆浆	168
莲藕雪梨豆浆	169

• 老年人 •

四豆花生豆浆	170
五谷酸奶豆浆	171
五色滋补豆浆	171

豌豆绿豆大米豆浆.....	172
燕麦枸杞山药豆浆.....	172
菊花枸杞红豆浆.....	173
清甜玉米豆浆.....	173

四季豆浆

• 春季 •

糯米山药豆浆.....	174
竹叶米豆浆.....	175
黄米黑豆豆浆.....	175
麦米豆浆.....	176
糙米花生豆浆.....	176

• 夏季 •

荷叶绿茶豆浆.....	177
绿桑百合豆浆.....	178
西瓜红豆豆浆.....	178
哈密瓜绿豆豆浆.....	179
菊花绿豆浆.....	179
椰汁绿豆浆.....	180

• 秋季 •

木瓜银耳豆浆.....	181
苹果柠檬豆浆.....	182
南瓜二豆浆.....	182
糙米山楂豆浆.....	183
花生百合莲子豆浆.....	184
龙井豆浆.....	184

• 冬季 •

莲子红枣糯米豆浆.....	185
红糖薏米豆浆.....	186
杏仁松子豆浆.....	186
荸荠雪梨黑豆浆.....	187
燕麦薏米红豆浆.....	188
姜汁黑豆浆.....	189
香榧十谷米豆浆.....	189

五谷蔬果豆浆

• 五谷豆浆 •

花生豆浆.....	190
-----------	-----



核桃豆浆.....	191	草莓豆浆.....	202
芝麻豆浆.....	191	香桃豆浆.....	203
糙米豆浆.....	192	金橘豆浆.....	203
燕麦豆浆.....	192	西瓜豆浆.....	204
荞麦豆浆.....	193	苹果豆浆.....	204
糯米豆浆.....	193		

• 蔬菜豆浆 •

黄瓜豆浆.....	194	咖啡豆浆.....	205
莲藕豆浆.....	195	饴糖豆浆.....	206
西芹豆浆.....	195	牛奶豆浆.....	206
南瓜豆浆.....	196	花生牛奶豆浆.....	207
山药豆浆.....	196	松花黑米豆浆.....	208
紫菜豆浆.....	197	绿豆花生豆浆.....	209
银耳豆浆.....	197	桂圆花生红豆浆.....	209

• 花草豆浆 •

玫瑰花豆浆.....	198
月季花豆浆.....	199
茉莉花豆浆.....	199
金银花豆浆.....	200
薄荷绿豆豆浆.....	200

• 水果豆浆 •

椰汁豆浆.....	201
雪梨豆浆.....	202



第三章

豆腐 豆制品

五花八门的豆类美食

豆类美食 烹饪有诀窍

豆类存放的诀窍 212

豆腐保鲜法 213

豆腐余水的要领 213

有关豆类食品的小窍门 214

豆制品虽好，却非人人都宜 .. 215

豆制品怎么吃更好 216

豆腐

香葱豆腐 217

小葱拌豆腐 217

眉州拌豆腐 217

肥牛豆腐 218

深山老豆腐 218

川式米豆腐 218

崩山豆腐 218

奇味豆腐 219

浓汁肉香豆腐 219

富贵豆腐 219

块豆腐 219

铁板嫩豆腐 220

秘制铁板豆腐 220

蒜香银丝豆腐 220

开心一品豆腐 220

剁椒夹心豆腐 221

鲍汁矿泉豆腐 221

冻豆腐 221

肉松豆腐 221

四喜豆腐 222

雕花豆腐 222

咸蛋黄拌豆腐 222

兰花花豆腐 222

过江豆腐 223

纸包豆腐 223

皮蛋拌豆腐 223

开包豆腐 223

玉米拌豆腐 224

四季豆腐 224

大盘切片豆腐 224

西施豆腐 224

凉拌碎豆腐 225

百合西芹拌豆腐 225

柳篮豆腐 225

花生皮蛋拌豆腐 225

拌嫩豆腐 226

蘸汁盐卤豆腐 226

麻辣豆腐 226

香椿拌豆腐 226

青豆蒸臭豆腐 227

时蔬豆腐碎 227

时蔬拌豆腐 227

芥末豆腐 227

家乡嫂豆腐 228

东北豆腐脑 228

肉松皮蛋豆腐 228

萝卜泥银鱼豆腐 228

汉堡豆腐 229

冷豆腐 229

香椿豆腐 229

特色冷豆腐 229

炒泡菜豆腐 230

韩国泡菜豆腐 230

泡菜豆腐 230

泡菜豆腐条 230

酸辣泡菜豆腐 231

泉水豆腐 231

草菇虾米豆腐 231

川府一品豆腐 231

鸡丝豆腐 232

干妈老豆腐 232

豆腐小滑嫩 232

神仙豆腐 232

洋葱炒豆腐 233

肉末米豆腐 233

炆炒神仙豆腐 233

丝瓜炒豆腐 233

金牌豆腐 234

老干妈辣豆腐 234

葱油豆腐 234

花生豆腐 234

熊掌豆腐 235

咸菜豆腐 235

干炒豆腐 235

萝卜辣豆腐 235

韭菜炒豆腐 236

海带豆腐 236

铁板豆腐 236

海蛎子烧豆腐 236

白菜烧豆腐 237

豆腐烧肉丁 237

山珍烩豆腐 237

金沙果仁豆腐 237



人间豆腐	238	布袋豆腐	248
椒香豆腐	238	山珍豆腐煲	248
珍菌烧老豆腐	238	蟹粉豆腐	248
红白豆腐	238	皇家海鲜豆腐煲	249
芙蓉烧豆腐	239	土家豆腐钵	249
酸菜烧豆腐	239	客家豆腐煲	249
芹菜丝烧豆腐	239	乡里酸菜焖豆腐	249
香菇烧嫩豆腐	239	干锅海鲜脆豆腐	250
山村小豆腐	240	干锅脆豆腐	250
川味水煮豆腐	240	西红柿焖豆腐	250
纸包嫩豆腐	240	麻辣烧豆腐	250
老乡村麻婆豆腐	240	三鲜富贵豆腐	251
麻婆豆腐	241	老家烧豆腐	251
秘制麻婆豆腐	241	乡村豆腐	251
里脊嫩豆腐	241	上海青豆腐	251
阿婆豆腐	241	客家招牌豆腐	252
肉末豆腐	242	家常石磨豆腐	252
酱汁豆腐	242	黄焖煎豆腐	252
鲜百合豆腐	242	湘味石磨豆腐	252
红烧豆腐	242	焖煎豆腐	253
客家酿豆腐	243	老肉烧豆腐	253
功德豆腐	243	口水剁椒豆腐	253
客家烧豆腐	243	湘西贴豆腐	253
国安一品豆腐	243	黑木耳烧豆腐	254
旭日映西施	244	农家豆腐	254
铁板烧酿豆腐	244	酸菜米豆腐	254
番茄酱脆皮豆腐	244	乡下豆腐	254
橄榄菜滑菇豆腐	244	豆腐牛肉	255
红烧豆腐煲	245	美味村菇烧豆腐	255
烧汁豆腐	245	家常老妈豆腐	255
三菌烧豆腐	245	鲜菇烧豆腐	255
农村豆腐	245	西红柿豆腐	256
猪肠烧豆腐	246	向阳屯大豆腐	256
香江瓦片豆腐	246	鲜茶树菇烧豆腐	256
农家大碗豆腐	246	百合豆腐	256
国宴豆腐	246	三鲜烧冻豆腐	257
鲍汁豆腐	247	口蘑豆腐	257
秘制豆腐	247	蓬菜豆腐	257
浓汤鲜豆腐	247	茯苓豆腐	257
锅踢豆腐	247	三杯豆腐	258
贵妃豆腐	248	豆腐鲑鱼	258



牛肉末烧豆腐	258
小麻花豆腐	258
双菇豆腐	259
乡村煎豆腐	259
芙蓉雪梨豆腐	259
湘味煎豆腐	259
土家煎豆腐	260
乡土煎豆腐	260
开胃煎豆腐	260
农家煎豆腐	260
小炒煎豆腐	261
家常煎豆腐	261
煎炒豆腐	261
村姑煎豆腐	261

豆腐干

川味香干	262
渝乡豆干	262
风味特色香干	262
蜜汁五香豆干	263
乡巴佬豆干	263
芹香干丝	263
秘制豆干	263
小香干	264
红油豆干	264
家常拌香干	264
奇味豆干	264
秘制五香干	265
寿丝香干丝	265
夹心豆干	265
香干杂拌	265
洛南豆干	266
杏仁冷香豆腐干	266
黄瓜豆干	266
凉拌香干	266



鸡汁小白干	267
菊花辣拌香干	267
香菊拌茶干	267
芦蒿香干	267
马兰头拌香干	268
香干花生仁	268
万年青拌香干	268
花生仁豆干	268
风味花生仁豆干	269
五彩素拌菜	269
香干拌猪耳	269
洛南豆腐干	269
蒜薹红椒炒豆干	270
潮式卤水豆干	270
卤水豆干	270
河源卤水豆腐干	270
卤水老豆腐干	271
馋嘴豆腐干	271
潮汕卤水豆腐干	271
富阳卤豆干	271
风味卤水豆腐干	272
豆豉香干	272
湛江卤水豆腐干	272
卤水脆皮豆腐干	272
梅州卤水豆干	273
寿阳卤味香干	273
家乡卤豆干	273
川味卤水豆干	273
泉水豆干	274
美味卤豆干	274
五香酱豆干	274
五香卤香干	274

家常豆丁	275	尖椒豆皮	282
湘味花生仁豆干	275	干豆腐皮炒肉	282
双椒花生仁豆干	275	双椒豆腐皮	282
腊味香芹豆干	275	爽口油豆皮	282
丝瓜炒豆腐干	276	小炒豆腐皮	283
富贵金条	276	家常炒豆皮	283
豆腐干炒粉条	276	关东小炒	283
龙井茶香干	276	韭菜豆皮炒腊肉	283
小炒香干	277	肉丝炒豆皮	284
泡菜炒豆腐干	277	炒腐皮笋	284
干锅红油脆豆腐干	277	素炒豆皮	284
辣椒豆干牛肉	277	腊肉烧豆皮	284
豆干芦蒿	278	井冈山豆皮	285
农家香干煲	278	井冈山豆皮钵	285
小炒豆干	278	故乡豆皮钵	285
青椒炒香干	278	干锅井冈山豆皮	285
香干五花肉	279	干锅私家豆皮	286
豆豉辣椒炒豆腐干	279	鸡汁豆皮钵	286
香干小炒肉	279	干豆腐扣瓦罐	286
小炒辣香干	279	川味水煮豆皮	286

豆腐皮

芝麻豆皮	280	豆腐结蒸白鲞	287
油泼千张	280	水煮豆腐串	287
香辣豆腐皮	280	美味豆皮包	287
五彩拌豆腐丝	281	三鲜豆皮	288
尖椒红肠炒豆皮	281	干豆皮卷	288
山西小拌菜	281	烤干豆皮	288
辣椒炒豆皮	281	豆腐丝拌黄瓜	288
		香菜云丝	289



葱香豆腐丝	289
豆腐丝拌香菜	289
萝卜苗拌豆腐丝	289
椿苗熏豆丝	290
鸡汁豆干丝	290
白菜拌豆腐丝	290
家乡豆干丝	290
爽口双丝	291
拌干豆腐丝	291
香菜干丝	291
豆腐皮拌三丝	291
五香豆腐丝	292
干炒豆腐丝	292
炒三丝	292
炒合菜	292
下酒凉盘	293
素炒豆腐丝	293
香菜云丝	293
湘妹子豆腐丝	293
豆腐羹	294
鸡汤煮干丝	294
扬州煮干丝	294
大煮干丝	294

腐竹

五彩什锦	295
双椒腐竹	295
椒麻腐竹	295
鲜口蘑拌腐竹	296
腐竹银芽黑木耳	296
芹菜拌腐竹	296
黑木耳拌腐竹	296
香卤腐竹	297
肉末韭菜炒腐竹	297
素烩腐竹	297
鸡汁腐竹	297
烧辣腐竹	298
腐竹烧肉	298
酱烧腐竹	298
铁板锡纸包腐竹	298
铁板锡纸腐竹	299
罐香腐竹	299

腐竹银杏猪肉煲	299
干锅腐竹	299
干烧腐竹	300
蒜茸蒸腐竹	300
一品腐竹烧肉	300
酱肉蒸腐竹	300
腐皮青菜	301
韭黄腐竹	301
干炸腐竹	301
炸腐竹	301

豆渣

松仁豆渣	302
四川豆渣	302
地皮菜懒豆渣	302
驴磨水豆渣	303
芙蓉米豆渣	303
雪花豆渣	303
乡村小豆渣	303

豆花

虾仁肉末豆花	304
现点豆花	304
富贵豆花	304
河水豆花	305
过江豆花	305
黑豆花	305
巴蜀豆花	305
绿豆花	306
南山泉水嫩豆花	306
石锅豆花	306
豆花米线	306
魔术豆花	307
家乡拌豆花	307
蘸水豆花	307
家乡黑豆花	307
山珍豆花	308
海味豆花	308
臊子豆花	308
乡村豆花	308
天府豆花	309
麻辣豆花	309



苏轼豆花	309
酸菜豆花	309
芙蓉豆花星斑球	310
豆花麻辣酥	310
果香炖豆花	310
芙蓉豆花	310
肉末豆花	311
豌豆煮豆花	311
蜀水豆花	311
川味酸辣豆花	311
蜀香肉碎豆花	312
口水豆花	312
红汤豆花	312
醉豆花	312
渝州豆花	313
沙滩豆花	313
上汤豆花	313
青椒豆花	313
蟹黄豆花	314
珍珠豆花	314
酒酿豆花	314
咸黄豆花	314
红干豆花	315
青菜豆花	315
石磨豆花	315
农家菜豆花	315

豆酱

老北京豆酱	316
龙乡豆酱	316
一品豆酱	316
老北京黄豆酱	317
招牌豆酱	317
蒜泥豆酱	317
家乡豆酱	317

大豆·豆浆·豆腐

张明
·
主编



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大豆 豆浆 豆腐 / 张明主编 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11
ISBN 978-7-5308-8475-1

I . ①大… II . ①张… III . ①豆制食品 - 制作 IV .
① TS214.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267060 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍
责任编辑: 孟祥刚
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话 (022) 23332490
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 320 000
2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 29.80 元



前言

常言道，“可以一日无肉，不可一日无豆”，大豆含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙、钾等营养物质，享有“绿色牛乳”“田中之肉”的美誉。我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精气。”这里的五谷，就包括大豆。《食物本草会纂》说，大豆“宽中下气，利大肠，消水肿毒”。豆浆、豆腐等豆制品具有多种对人体健康非常有益的保健因子，对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等“现代文明病”有比较明显的食疗功效。《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。《延寿书》上记载，“久痢，芸豆腐醋煎食之即愈”。《神农本草经》上说豆芽“味甘平，主湿痹筋挛膝痛”。这些论述，都是豆类美食符合现代营养学观点的平衡膳食的依据，让大家吃得明白、放心。

豆类制品适合四季食用。一般而言，春季万物萌生，多吃大豆、豆豉、豆腐可以助阳升散；夏季阳盛，应少食辛甘燥烈食品以免伤阴，宜多食绿豆、清凉豆浆等甘酸清润食物以清热、祛暑、生津；秋季吃豆腐、豆制品可以滋阴润燥；冬季寒冷，吃豆类制品或喝豆类饮品可以滋养进补。除了采用传统的黄豆烹调豆类美食外，红枣、枸杞、黑豆、百合、豆芽、豆皮、腐竹等都可以做出很多营养不同、口味各异的豆类饮品和豆类菜，满足不同人群的需要。

但是，因为不同的食材有不同的属性，人的体质也有差别，所以用豆类做成的豆浆和豆腐制品也有着不同的食用禁忌和食疗功效。只有选对了食物，