

豆腐·素菜

家庭烹饪丛书

王 沐 编



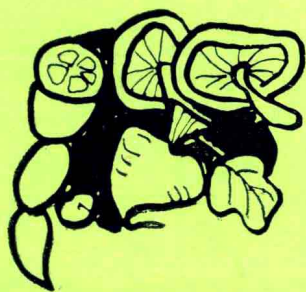
四川科学技术出版社

家庭烹饪丛书

豆腐·素菜

王沐 编

四川科学技术出版社



家庭烹饪丛书

豆腐·素菜





序

饮食文化在中国大地渊源久矣，从茹毛饮血到鼎食列饌就是人类向文明迈进的一部进化史。沧海桑田，到了今日，泱泱神州被公推作为饮食文化的典范乃有四大菜系——川菜、苏菜、京菜、粤菜。

据《文选·蜀都赋》刘逵注引扬雄的《蜀王本纪》中载：“……是时人萌椎髻左言，不晓文字，未有礼乐。”如此的经济结构和文化层次，加以山川险阻，蛮荒四塞，蜀地的先民们肯定是吃不出什么名堂来的。也正因为不满足于现状，先民们推岩平谷，导洪循江，植五谷，具六畜，奋力开拓生存的空间。但在吃上，依然艰苦：桑椹和盐、蜜，渍以为酱，喻之为美食；蒻草头灰汁煮熬，配苦酒淹上，谓为珍品。而可贵的正是这种敢尝螃蟹先的探索胆识和顽

强的生存本能,终于开了“金垆中坐,肴隔四陈,觞以清醪,鲜以紫鳞”的饮食文化的先河。祀有饗糕,祭有鱗粿。四川人口气大到“地富鱼为米,山芳桂是薪”的地步。四川人从吃为裹腹进而到吃得有盐有味,吃得品排,吃得滋润潇洒,吃得讲究起来。

四川地处西南,幅员广阔,千里沃野,峰峦叠嶂,江河行地,塘湖密布。加以气候各异,阴晴冷暖,雪雨风霜。境内汉、藏、彝、羌、苗、回等多个民族交往杂居,奠定了川菜大融合、大发展的雄厚基础。四川人秉性热忱奔放,极具进取精神,对境外的佳肴小餐,兼收并蓄,化为神奇,形成了这蕴含地域学、地理学、伦理学、美学、养生学等之大成的大食系,四分天下,川菜取其一。

当今的川菜,粗略统计有三千多个菜品,名菜超过四百多个,并皆有典故可述。川菜

在烹饪上均有绝活,炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、煸、烧、焖、煨、蒸、酥、煮、余、卤、熏、醉、腌、泡、风等达三十多种,让人眼花缭乱,目不暇接。川菜味以厚重醇浓并重,又以清淡素雅见长;麻辣烫兼备,酸甜咸广集。百菜百味,一菜一格,色、香、味、形、质、器,美轮美奂,妙趣无穷。

为了弘扬川菜文化,美化人民群众生活,让凝聚四川人民辛勤劳动和智慧,以及历朝历代名厨巨匠们心血和汗水的技艺结晶能走进千家万户,同时也为川菜文化在大普及中进一步完善和提高,我们从本社出版的近百种川菜书籍中精选整理出版了这套《家庭烹饪丛书》以飨读者。丛书涉及到川菜的多个方面和品种,大至筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味菜、新潮菜肴、药膳、药酒,小至糕点、小吃、盐蛋、花生米……,林林总总,以供

家庭和川菜爱好者鉴赏和制作。考虑到年轻朋友的社交需要和居家烹饪,丛书还选入少量的国外西餐制作和鸡尾酒调配方法,供佐餐。川菜制作对刀功、火候、原辅调料等选择和加工要求较高。我们在丛书中对此也尽可能做到深入浅出,讲清析明,让读者阅有所得,学有所长。

川菜是一个极其丰富的世界级的文化大宝库,远远非这套小小的丛书可以概括的。我们选出的书目,只能是挂一漏万,管豹一斑,不当和错讹之处,乞望广大读者和方家不吝惠正,以便再版时予以修正。同时,也向选入丛书的作者和编辑致以谢意。

丛书编者

1996年1月



前言

中国素食烹饪具有悠久的历史，在中国的传统文化中占有相当重要的位置。

在异彩纷呈的名饌佳肴中，有不少菜品是以素食烹制而独领风骚，为人称道的。

随着物质生活的改善，人体饮食中的动物脂肪、肉类、蛋类、奶类的比例不断增加，而碳水化合物、纤维素等成分不断下降，肥胖病、糖尿病、心血管疾病、癌症等发病率均呈上升趋势。现代医学表明，吃素可以减少心血管等疾病的发生，亦可防止癌症。

人们为了健康长寿，对那些肥而不膩，新鲜清香，食之延年，品之可口的素食烹饪发生了浓厚兴趣。素食烹饪主要以蔬菜和豆腐制品为材料。蔬菜和豆腐制品均含有对人体生存需要的有益成分，如蛋白质、脂肪、维生素、醣、矿物质等，蔬菜中还有多种粗

纤维。豆腐中蛋白质、脂肪的含量都很高，它还含有赖氨酸、异白氨酸等八种氨基酸及卵磷脂。这些都是人类生命的物质基础，而蔬菜和豆腐中的植物蛋白质和脂肪，也是动物蛋白和脂肪所不能代替的。

蔬菜中所含维生素 A、B、C，具有调节人体正常生理机能，能防止坏血病、牙龈出血、夜盲症、血管硬化和高血压病。蔬菜中的糖是人体器官必不可少的养料成分，而蔬菜中的多种矿物质，如钙、磷、铁等则参与了人体骨骼和血液的组合。蔬菜中的粗纤维素，可促进肠道蠕动及胃、胰、脾腺分泌，从而提高代谢功能，而且不少蔬菜本身就是药或具有较高的药用价值。

豆腐的种类很多，在中国各大菜系里，以豆腐为菜品的，有书可查者近千种，故豆腐在中国有“国菜”之美誉。豆腐除了具有

不少蔬菜的优点外还对冠心病、高血压、糖尿病有特殊疗效。豆腐是老人长寿食品，它能降低老人血液中的胆固醇含量，改善动脉粥样硬化。豆腐也因高营养、低糖、低热量被视为减肥保健佳品。因此，在日本、欧美，豆腐的价格已超过禽蛋和猪肉，具有广泛开发前景。这就是人们当今崇尚素食的原因。

为了适应广大群众烹制需要，特编辑了这本《豆腐·素菜》。书中比较详细地有代表性地介绍了蔬菜和豆腐的烹制工艺及特点。无论炒、煸、炸、烧、烩、拌，只要你心身投入，一定会大快朵颐，得益非浅。

书稿选辑不当之处，望得到读者和专家指正。

编 者

1994年3月





目 录

1 豆 腐

家常豆花	2	四喜豆腐	14
白油豆腐	4	三丁豆腐	15
三鲜豆腐	5	木须豆腐	16
砂锅豆腐	6	雪里红烧豆腐	17
什锦豆腐	8	番茄豆腐	18
金钱豆腐(一)	9	蒜苗炒豆腐	19
金钱豆腐(二)	10	香酥豆腐	20
一品豆腐	13	鲫鱼炖豆腐	21
		清蒸豆腐	22
		酥皮豆腐	23

鹌鹑炖豆腐	24	如意豆腐	42
香菇烧豆腐	25	珊瑚豆腐	43
抓炒豆腐	26	怪味豆腐	44
油菜烧豆腐	27	锅爆豆腐	46
普酥豆腐	28	豆腐素汤	47
口蘑豆腐	29	三鲜熊掌豆腐	48
里脊豆腐	30	豆腐葡萄	50
八宝豆腐	31	家常豆腐	51
挂浆豆腐	32	麻辣干丝	52
红焖豆腐	33	素烧豆腐	53
酱汁豆腐	34	菊花豆腐	54
辣酱豆腐	35	蜀香豆腐鱼	56
丝瓜豆腐	36	百花豆腐	58
瓢馅豆腐	37	鸡豆花	59
瓢豆腐	38	箱箱豆腐	60
滑溜豆腐	40	莲篷豆腐	62
挂霜豆腐	41	炸拌豆腐	64

麻辣豆腐	65
冬寒菜豆腐汤	66
杏仁豆腐	67
八宝豆腐羹	68
口袋豆腐	70
三丝豆腐	72
芙蓉豆腐汤	73
锅巴豆腐	74
锅贴豆腐	76
青菜豆腐	77
肉末麻辣豆腐	78
骨头炖冻豆腐	79
红白豆腐	80
韭菜炒豆干	82
小葱拌豆腐	83
香椿拌豆腐	84
虾仁拌豆腐	85

豆腐丸子	86
------	----

2 素 菜

溜藕片	88
麻酱拌豇豆	89
丝瓜烧油条	90
丝瓜虾米蛋汤	91
油炸慈菇	92
炆冬笋	93
油拌酥瓜条	94
烧藕丸	95
椒盐茄饼	96
烧拌茄子	97
椿芽胡豆	98
酥炸菠菜	99
糖醋白菜	100

韭菜炒鸡蛋	101	素炒油菜薹	120
香椿炒豆腐	102	粉蒸豌豆	121
韭菜炒绿豆芽	103	干煸黄豆芽	122
番茄炒鸡蛋	104	糖醋韭黄	123
油焖四季豆	105	青椒丝瓜	124
家常四季豆	106	干煸茭白	125
麻辣南瓜	107	糖醋鲜藕	126
姜汁薤菜	108	糖醋三丝	127
干煸豇豆	109	炆油菜	128
鱼香豇豆	110	酱油茄子	129
炆黄瓜	112	红油土豆片	130
干煸四季豆	113	糖醋萝卜	131
鱼香平菇	114	拌土豆丝	132
姜汁四季豆	116	素拌三丁	133
麻辣冲菜	117	凉拌三丝	134
芝麻玉球	118	蒜泥豆角	135
素烧瓢儿白	119	酸辣青笋	136

姜汁黄瓜	137	醉笋	154
芝麻菠菜	138	泡仔姜	155
三丝生菜	139	泡甜椒	156
拌芹菜	140	泡豇头	157
拌黄瓜丝	141	泡青豆	158
麻辣豇豆	142	泡甜萝卜	159
蒜泥茄子	143	泡大蒜	160
清拌茄子	144	泡青菜	161
糖醋嫩姜	145	泡青菜头	162
椒盐豌豆	146	桂花土豆	163
酸辣笋瓜	147	鸡汁平菇	164
拌平菇	148	蘑菇菜头	165
酸辣萝卜丝	149	金钩豇豆	166
红油笋丝	150	芽菜鲜笋	167
蒜泥胡豆	151	一青二白汤	168
拌侧耳根	152	竹荪蘑菇汤	169
酸辣蒜薹	153	绿豆冬瓜汤	170

黄瓜三丝汤	171	炆冬笋	188
酸菜胡豆汤	172	素炒黄豆芽	189
海米冬瓜汤	173	怪味苦瓜	190
滚龙丝瓜	174	青椒茄泥	191
香菇烧丝瓜	175	青椒皮蛋	192
炒双色素菜	176	鸡油葵菜	193
鱼香菜心	177	冬菜苦瓜	194
香酥冬瓜	178	酱烧茄子	195
干煸苦瓜	179	干煸萝卜丝	196
干烧白菜	180	香油菜薹	197
金钩黄瓜	181	香油胡豆	198
木耳烧菜花	182	蒜泥黄瓜	199
炒三丝	183	麻辣胡萝卜丝	200
海米烧菜心	184	桂花土豆	201
虾皮炆菜花	185	异味花仁	202
茄汁菜花	186	酱酥花仁	203
拌西红柿	187	清蒸平菇	204