

DOUZHIPIN SHIPU

大 众 流 行 食 谱

主编 于晓华

豆 制

品 食 谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

制品繁多家常好菜
营养全面保健佳肴

朝華出版社

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

食 立 立 立 立 立 立

100 1000

豆 制



品 食 谱



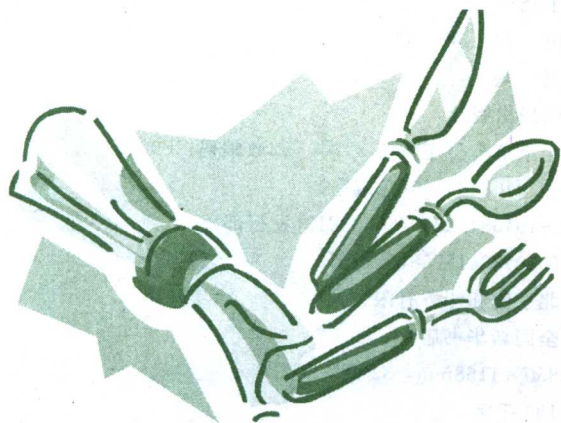
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

大 众 流 行 食 谱

豆制品食谱

DOU ZHI PIN SHI PU

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆制品食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 豆… II. 于… III. 豆制品—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115003 号

豆制品食谱

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 李 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2/G·0756

定 价:60.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭蛋  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲭鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳝鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳝鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳝鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和豉汁	 犬肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫尿  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  醋酸

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

凉拌四季豆



原料

四季豆 250 克，熟白芝麻 5 克，盐 6 克，醋 3 克，麻油 2 克。

做法

1. 四季豆洗净，撕去头尾及老筋，再将其折成两段。
2. 将盐（2 克）、醋、麻油调匀备用。
3. 烧开半锅水，加入盐 4 克，将四季豆放入氽烫至脱生，捞出冲凉，沥干，排入盘中，淋上调好的调味料及白芝麻即可。

毛豆炒雪里蕻



毛豆仁 250 克，雪里蕻 200 克，植物油 10 克，辣椒 1 个，盐 2 克，味精 2 克，麻油 5 克。

原 料

做 法

1. 毛豆仁放入开水中略煮一下，取出冲凉后沥干。
2. 雪里蕻洗净，切细末；辣椒切细末备用。
3. 烧锅加油，放入毛豆仁炒透后，加入雪里蕻、辣椒末及调料，略煮一下，起锅前淋上麻油即成。

油淋黄帝豆



原料

黄帝豆 250 克，葱末 5 克，食用油 10 克，盐 2 克。

做法

1. 将黄帝豆洗净，放入盛有半锅水的锅中，煮熟后捞出沥干。
2. 把煮好的黄帝豆、葱末及盐放入碗中。
3. 将油烧热，淋在豆上，快速拌匀即成。

红烧独角蟹



蚕豆瓣(形似独角蟹)250克,葱1根,酱油5克,糖3克,麻油1克。

原料

做法

1. 蚕豆瓣洗净,放入锅中,加水盖过,以中火煮熟后捞出、沥干;葱切细末备用。
2. 锅中热油15克,放入蚕豆瓣、葱末及其余调料,以中火焖煮至蚕豆瓣入味即可。

水煮毛豆



原料 毛豆 250 克，小苏打 1.5 克，盐 2 克。

- 做法**
1. 将毛豆先泡水后沥干，再用 2 克盐抓洗表面，并用清水冲净盐分。
 2. 烧开一锅水，加入毛豆（不要盖过毛豆），小苏打及盐煮约 10 分钟后捞出，冲凉即可。

橙汁玉子豆腐



玉子豆腐3块，小油菜3棵，红辣椒1个，食盐3克，白糖3克，橙汁10克。

原料

做法

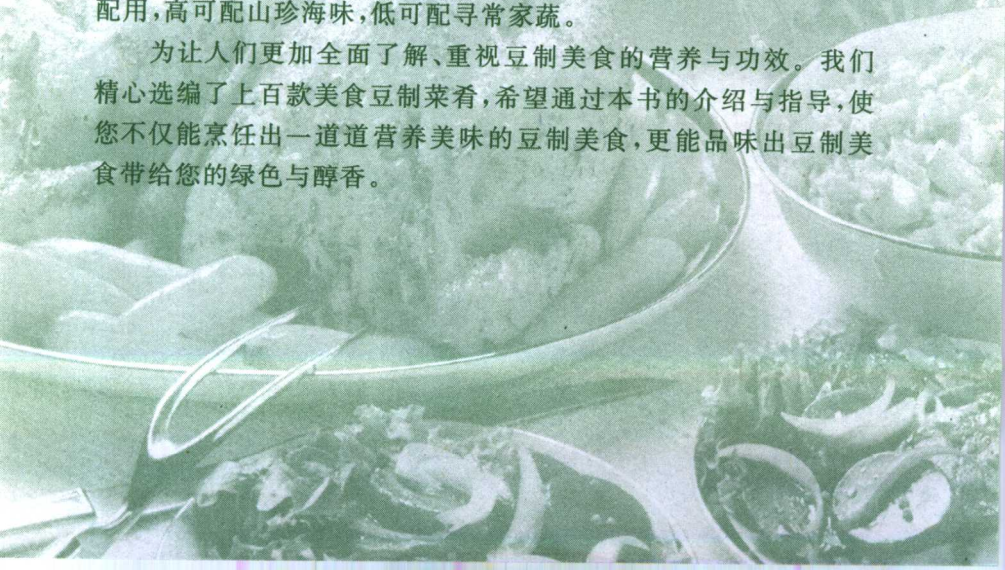
1. 将玉子豆腐切片；小油菜洗净，用盐水飞水至熟，沥干水分，上碟；红椒切丁，飞水。
2. 起锅注入橙汁，加食盐、白糖调味拌匀煮沸，放入玉子豆腐煮3分钟至入味。
3. 上碟，撒入红椒丁即可。

前 言

豆腐是我们的国菜，是公认的保健佳品，其在防病保健上的贡献是多方面的，豆腐性凉，味甘，具有益气和中、生津润燥、清热解毒、延年益寿和减肥美容等功效，可用于头晕、神疲乏力、早衰、健忘、病后体虚等“亚健康”状态的人食用，以及赤眼、消渴、久痢、疮疗、痈肿、慢性支气管炎等患者的食疗养生。

豆腐营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、膳食纤维碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、钙、磷、铁和锌等。豆腐是植物性食物中含蛋白质较高的一种食物，不但含量大大超过了牛奶，而且其蛋白质很容易被人体吸收。煮熟大豆的消化率只有 65%，而将大豆制成豆腐后，消化率可提高至 92%~96%。豆腐质地细腻洁白，适用于拌、炒、烩、烧、煎、炸、熬、炖以及做汤等烹调方法。在烹饪应用上，豆腐可作主料，也可作配料，几乎和任何荤素原料都可以配用，高可配山珍海味，低可配寻常家蔬。

为了让人们更加全面了解、重视豆制美食的营养与功效。我们精心选编了上百款美食豆制菜肴，希望通过本书的介绍与指导，使您不仅能烹饪出一道道营养美味的豆制美食，更能品味出豆制美食带给您的绿色与醇香。



目 录

一、豆腐 (7)

(一)豆腐肉菜 (7)

菜肉蒸豆腐 (7)

雪菜肉豆腐 (7)

豆腐菜菇 (8)

笋芥肉豆腐 (8)

水烫菜豆腐 (9)

五星豆腐 (9)

十丁炒豆腐 (10)

黄瓜豆腐 (10)

东北炒豆腐 (11)

猪肉炖豆腐 (11)

箱子豆腐 (12)

榨菜炒豆腐 (12)

榨菜蒸豆腐 (13)

韭笋肉豆腐 (13)

砂锅炒豆腐 (13)

六味香豆腐 (14)

肉鱼酿豆腐 (14)

梅菜炒豆腐 (15)

夹板豆腐 (15)

海鲜肉豆腐 (16)

双肉腿炒豆腐 (16)

绣球豆腐 (17)

肉笋炒豆腐 (17)

蝴蝶豆腐 (18)

四川豆腐 (18)

紫菜炒豆腐 (19)

腐瓜炖猪蹄 (19)

脆炸豆腐球 (20)

蒸金银豆腐 (20)

里脊炒豆腐 (20)

(二)豆腐素菜 (21)

豆腐花生仁 (21)

椒油瓜豆腐 (21)

清蒸什锦 (22)

三星烧豆腐 (22)

香糟木耳豆腐 (23)

素烧豆腐 (23)

木耳豆腐菜 (24)

多籽豆腐 (24)

罗汉豆腐 (24)

木耳豆腐丸 (25)

豆制品食谱

DOUZHIPINSHIPU

- | | | | |
|----------------------|-------------|---------------|------|
| 炒素三鲜 | (25) | 木犀豆腐汤 | (38) |
| 木耳豆腐 | (26) | 豆腐肉汤 | (39) |
| 银耳豆腐 | (26) | 菌腐肉汤 | (39) |
| 菇腐银耳 | (27) | 茶菜肉汤 | (40) |
| 饺子豆腐 | (27) | 兔肉豆腐汤 | (40) |
| 素狮子头 | (28) | 紫菜豆腐汤 | (40) |
| 炒玉菜腐 | (28) | 鸡肉豆腐汤 | (41) |
| 扒三色豆腐 | (29) | 杂豆腐汤 | (41) |
| 菌茄烧豆腐 | (29) | 鸡血腐汤 | (42) |
| 美味豆腐 | (30) | 什锦辣汤 | (42) |
| 笋菜菇豆腐 | (30) | 豆菜鸭汤 | (43) |
| 菇丝酥豆腐 | (31) | 白豆腐汤 | (43) |
| 豆腐菇笋 | (31) | 参归鱼豆腐汤 | (44) |
| 卤煮豆腐 | (31) | 青鱼豆腐汤 | (44) |
| 香菇煨豆腐 | (32) | 豆腐鱼汤 | (45) |
| 金钱菇腐 | (32) | 补脑鱼汤 | (45) |
| 糟烩菇腐 | (33) | 玉米腐汤 | (45) |
| 南江豆腐 | (33) | 鲜蘑腐汤 | (46) |
| 蘑菇笋腐 | (34) | 海米紫菜豆腐汤 | (46) |
| 蘑菇豆腐 | (34) | 打碗花豆腐汤 | (47) |
| 椒油菇腐 | (35) | 海米豆腐汤 | (47) |
| 雪菜茄腐 | (35) | 牡蛎豆腐汤 | (47) |
| 口蘑豆腐 | (36) | 鱼参豆腐汤 | (48) |
| 小炒豆腐 | (36) | 蕃蕪花豆腐汤 | (48) |
| 口蘑焖豆腐 | (36) | 地耳豆腐汤 | (49) |
| (三)豆腐汤羹 | (37) | 香菇豆腐汤 | (49) |
| 干菜腐汤 | (37) | 蘑菇豆腐汤 | (50) |
| 豆腐蛋汤 | (37) | 平菇腐汤 | (50) |
| 平菇玉汤 | (38) | 油菜豆腐汤 | (50) |

豆腐麦冬汤..... (51)	海鲜豆腐卷..... (64)
肉丝豆腐羹..... (51)	焖豆腐盒..... (64)
木耳豆腐羹..... (52)	油豆腐卤面..... (65)
翡翠肉羹..... (52)	蟹柳豆腐卷..... (65)
珍珠豆腐羹..... (53)	白玉汤饺..... (66)
豆腐鱼羹..... (53)	香菇卤面..... (66)
黄鱼豆腐羹..... (53)	油豆腐香菇饭..... (67)
刀鱼豆腐羹..... (54)	豆芽笋腐饺..... (67)
菜汁豆腐羹..... (55)	豆腐米菜饼..... (68)
双虾豆腐羹..... (55)	油豆腐苋包..... (68)
三鲜腐羹..... (56)	油豆腐苋饺..... (69)
豆腐虾羹..... (56)	酸菜豆腐面..... (69)
鲜白玉羹..... (56)	豆腐粉丝米粥..... (70)
鲜豆腐羹..... (57)	素馅豆腐包..... (70)
豆腐香菇羹..... (57)	贴豆腐卷..... (70)
笋菇豆腐羹..... (58)	豆腐葱包子..... (71)
草菇豆腐羹..... (58)	
口蘑豆腐羹..... (59)	二、腐皮千张..... (72)
松蘑豆腐羹..... (59)	炸素鸡腿..... (72)
粟米豆腐羹..... (60)	三鲜烩鸭腰..... (72)
西红柿豆腐羹..... (60)	炸溜素肉丸..... (73)
果栗豆腐羹..... (60)	椒盐素肉丸..... (74)
清汤豆腐羹..... (61)	芙蓉素鸡片..... (74)
酒酿豆腐羹..... (61)	素鸡扒豆腐..... (74)
(四)豆腐主食..... (62)	素三丝卷筒鸡..... (75)
蛋花豆腐面..... (62)	八宝素金鸡..... (75)
泰山豆腐面..... (62)	炒腐衣..... (76)
豆腐面条..... (63)	素鸡..... (77)
奶豆腐饼..... (63)	盐水素鸡..... (77)

- | | | | |
|--------------|------|---------------------|-------------|
| 红烧素鸡块 | (78) | 炸枣泥腐皮卷 | (93) |
| 黄焖素鸡块 | (78) | 鱼蓉卷 | (93) |
| 素炒辣子鸡丁 | (79) | 腐皮银菜卷 | (94) |
| 素八宝鸡腿 | (80) | 肉皮腐皮 | (94) |
| 香酥素鸭子 | (81) | 烧豆腐皮 | (95) |
| 葱姜素鸡块 | (82) | 烧腐皮鸭包 | (96) |
| 素白酥鸡 | (82) | 腐皮扣肉 | (96) |
| 龙凤素鸡腿 | (83) | 烩腐皮鸭丁 | (97) |
| 素鸭条 | (83) | 海蜇拌豆腐皮 | (97) |
| 五香素鸭 | (84) | | |
| 清蒸素鸭子 | (84) | 三、豆菜豆芽 | (98) |
| 熏素鸭 | (85) | 菜豆花 | (98) |
| 千张素肉卷 | (85) | 香辣豆 | (99) |
| 豆筋素肉丝 | (86) | 笋黄豆 | (99) |
| 炒素蛋 | (86) | 家常黄豆芽 | (99) |
| 陈皮干丝 | (86) | 香糟如意 | (100) |
| 茄汁焖干丝 | (87) | 葱油发芽豆 | (100) |
| 油焖五香干丝 | (87) | 干煨黄豆芽 | (101) |
| 奶汤煮干丝 | (88) | 素炒黄豆芽 | (101) |
| 咖喱拌干丝 | (89) | 雪里蕻炒豆芽 | (101) |
| 姜油拌干丝 | (89) | 葱油发豆芽 | (102) |
| 芝麻千张丝 | (90) | 黄豆芽豆腐汤 | (102) |
| 肉丝炒干豆腐 | (90) | 炒焖黄豆 | (102) |
| 五香干豆腐 | (91) | 五麻油辣豆 | (103) |
| 熏干豆腐肉卷 | (91) | 豆香江米团 | (103) |
| 腌干豆腐 | (91) | 翻砂豆 | (104) |
| 素辣肠 | (92) | 罗江豆鸡 | (104) |
| 五丝腐皮卷 | (92) | 炒木犀毛豆 | (104) |
| 腐皮肉蓉卷 | (92) | 麻辣毛豆 | (105) |