

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

百味美食



100例 健康豆腐菜

高蛋白、低脂肪、低热量、低胆固醇，营养豆腐花样翻新。《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价



美味



ISBN 7-80698-548-4



9 787806 985489 >

PDG

ISBN 7-80698-548-4/7

定价：200.00 元(全)



图书在版编目(CIP)数据

健康豆腐菜 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9
(百味美食系列丛书)
ISBN 7-80698-548-4

I. 健... II. 百... III. 豆腐—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110768 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 赵卫平

美术编辑: 金力 韩晓红 周文辉

版式设计: 韩少杰 封面设计: 夏鹏

文图统筹: 范姝岑 (人人美食工作室)

撰稿: 雪莹 摄影: 肖亮

菜肴制作: 赵小林 (四川绵阳绵州开元酒店行政总厨)

协助拍摄: 四川绵阳绵州开元酒店

《百味美食》系列丛书·健康豆腐菜 100 例

出版 / 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司

发行 / 延边人民出版社

开本 / 48 开 (889 × 1194)

印张 / 40 印张

字数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4 / Z · 15

版次 / 2005 年 10 月第 1 版

印次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定价 / 200.00 元 (全 20 册)

TS972.123

84

百味美食



健康豆腐菜

100例



PDG

Contents

健康豆腐菜



目录

4 营养豆腐

肉松拌豆腐	4
花生玉米豆腐	6
番茄豆腐	8
豆腐鲜贝	10
青蒜豆腐	12
炸豆腐虾丸	14
彩色虾仁豆腐	16
鲑鱼头豆腐汤	18
油豆腐烩白菜	20
鸭架豆腐汤	22



34 美味豆腐皮

凉拌豆腐皮丝	34
红绿豆腐皮	36
八宝豆皮	38
豆腐皮炒蚕豆	40
火腿豆丝汤	42



24 喷香豆腐干

豆干葱丝	24
香干拌花生米	26
蜜汁豆干	28
铁板串双福	30
肉末炒豆干	32

44 其他豆制品

凉拌腐竹肚丝	44
腐竹蛤蜊汤	46

1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

豆腐

49

- 红油豆腐 49
- 鲜蘑拌豆腐 49
- 香椿拌豆腐 50
- 鱼香豆腐 50
- 麻婆豆腐 51
- 芙蓉煎豆腐 51
- 咸鱼豆腐 52
- 吉利豆腐 52
- 酿豆腐 53
- 挂糊豆腐 53
- 蛋丝海带豆腐汤 54
- 珍珠豆腐羹 54
- 蟹黄豆腐丸子 55
- 番茄银杏豆腐羹 55
- 丝瓜豆腐汤 56
- 冬笋豆腐 56
- 肉馅豆腐蒸 57
- 核桃豆腐丸 57
- 五色豆腐丝 58
- 茄汁豆腐丸子 58
- 冬菇扒豆腐 59
- 宫保豆腐 59
- 家常豆腐 60
- 锅塌豆腐 60
- 豆腐鸭片 61
- 红白豆腐鲫鱼 61
- 东坡豆腐 62
- 夹沙豆腐 62
- 鸳鸯豆腐 63
- 红烧豆腐 63
- 64 咖喱豆腐煲
- 64 豆腐虾仁羹
- 65 鲜蟹豆腐
- 65 鱼子酱豆腐
- 66 猪血煮豆腐
- 66 三鲜油豆腐
- 67 牛肉丸蒸豆腐
- 67 菠菜烩油豆腐
- 68 油豆腐炒青菜
- 68 海带炖冻豆腐
- 69 冻豆腐黄花汤
- 69 丝瓜炖冻豆腐

豆腐干

70

- 70 香炸豆腐干
- 70 芹菜豆腐干
- 71 怪味干丝
- 71 甜煮香干扇贝
- 72 香干桃仁
- 72 芝麻菠菜豆腐干
- 73 小黄瓜拌豆腐干
- 73 红烧豆腐干
- 74 香干炒芹菜
- 74 辣子干丁
- 75 素炒三丝
- 75 鱼香豆腐干
- 76 双腰炒豆腐干
- 76 蒜苗炒干丝
- 77 香菇干丝笋

春卷 77

咖喱豆干 78

小鱼干煮干丝 78

平菇红烧豆干 79

虾米煮干丝 79



豆腐皮

80

- 5丝腐皮卷 80
- 豆皮凉拌菠菜 80
- 榨菜拌腐皮 81
- 爽口豆皮 81
- 拌红白绿 82
- 拌三皮丝 82
- 烧香豆腐皮 83
- 腐皮烧鸭 83
- 油菜腐丝 84
- 醋拌西芹豆腐皮 84
- 鲫鱼炖干丝 85
- 腌豆腐皮 85
- 雪菜豆皮 86
- 生菜豆皮汤 86
- 87 素豆腐豆皮卷
- 87 翡翠豆腐皮
- 88 重庆荤豆花
- 88 腐竹拍黄瓜
- 89 芹菜拌腐竹
- 89 腐竹爆炒肚片
- 90 红烧腐竹
- 90 腐竹瘦肉汤
- 91 腐竹烧木耳
- 91 腐乳炒空心菜

其他豆制品

88

附录

- 92 附录 1: 豆制品的家族成员
- 93 附录 2: 豆制品的营养和健康
- 93 附录 3: 豆制品的采买与保存
- 95 附录 4: 烹调豆腐时的注意事项



肉松拌豆腐

【材料】

◆南豆腐 200 克 ◆肉松 60 克 ◆黄瓜 2 根

【调料】

◆植物油 ◆葱末 ◆盐 ◆味精 ◆香油

贴心小提示

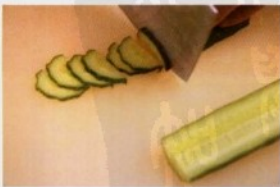
南豆腐又称石膏豆腐，它使用的成型剂是石膏液，质地比较软嫩细腻，由于水分呈饱和状态，口感滑润，凉拌或煮汤都非常适合。此菜补血补气，对治疗冠心病及身体虚弱有功效。



做法

Method

- 1 豆腐用开水烫过，除去表面硬皮，切片；黄瓜洗净切半圆片备用。
- 2 锅内放少许油，下入葱末炒香，浇在豆腐上。
- 3 然后再撒上盐、味精、肉松，淋上香油拌匀。
- 4 把切好的黄瓜片均匀地码在豆腐周围做点缀即可。



花生玉米豆腐

【材料】

- ◆南豆腐 200 克 ◆花生米 20 克 ◆玉米粒 20 克
- ◆香菜叶 2 棵

【调料】

- ◆植物油 ◆姜末 ◆盐 ◆味精 ◆香油

贴心小提示

用水煮花生米时一定要用开水煮透，否则不易去皮。豆腐搭配玉米、花生米一起食用，营养更加丰富，做法也较简单。

做法

Method

- 1 豆腐洗净切成小块；香菜洗净切成末备用。
- 2 把豆腐块、玉米粒用开水煮透，倒出备用。
- 3 花生米用开水煮透，捞起沥干，放入油锅中炸熟，捞出去掉外皮。
- 4 放姜末、豆腐块、玉米粒、花生米、盐、味精、香油在碗中拌匀，撒上香菜末，入碟即可。







番茄豆腐

【材料】

◆南豆腐 150 克 ◆小番茄 150 克 ◆猪肉馅 100 克

【调料】

◆植物油 ◆番茄酱 ◆白糖 ◆盐 ◆水淀粉

贴心小提示

豆腐一定要煎过再蒸，口感才会嫩中带韧，淋上酸番茄汁，不仅外观漂亮，滋味也分外鲜美。

做法

Method

- 1 豆腐洗净，切成9个小方块；小番茄去蒂洗净，将其中5粒对半切开，剩下的切成末备用。
- 2 把切好的豆腐放入热油锅中煎至金黄色，盛出备用。
- 3 把对半切好的小番茄分别放在煎好的豆腐上，撒上盐，放在蒸锅中蒸5分钟，取出备用。
- 4 锅中倒入番茄末、番茄酱、白糖、盐、适量水煮开，加入肉馅煮熟，再用水淀粉勾芡，盛出淋在蒸好的豆腐上即可。



豆腐鲜贝

【材料】

◆南豆腐150克◆鲜干贝10粒◆小香肠10根

【调料】

◆植物油◆葱末◆淀粉◆盐◆香油

贴心小提示

豆腐较为软嫩，口感滑软，要万分小心才能保持完整的形状。海鲜、香肠和豆腐的美味搭配，色、香、味俱全，十分诱人。

做法

Method

- 1 把豆腐洗净，切小块。
- 2 香肠切段，在一边切出一道口，在热油锅中炸至定型为止，捞出控干油。
- 3 鲜干贝洗净控干水分，外面裹淀粉，放入热油锅中炸一下，立即捞出沥油备用。
- 4 锅中倒入油烧热，把豆腐放进去稍炒一下，放盐、香油、水用小火煮1~2分钟，放入炸过的鲜干贝和香肠拌匀，最后淀粉勾芡，盛入盘中，撒上葱末即可。







青蒜豆腐

【材料】

◆北豆腐 500 克◆青蒜苗 100 克

【调料】

◆盐◆味精◆香油

做法

Method

- 1 青蒜苗洗净切末，放入碗中备用。
- 2 将豆腐洗净，用开水烫透，切成方丁备用。
- 3 将豆腐丁放入盘内，上面撒上切好的青蒜末。
- 4 再放入适量盐、味精和香油搅拌均匀即可。

贴心小提示

北豆腐又称卤水豆腐，顾名思义它的成型剂是卤水，相比南豆腐质地要坚实一些。青蒜苗含蛋白质、维生素、氨基酸、辣蒜素，有杀菌、消炎、生发和抑制癌细胞的特殊功能。特别是蒜氨酸有抑菌、美容、护发、生发的作用，其健美效用不凡。女性如能常吃青蒜苗，可使头发乌黑、浓密。



炸豆腐虾丸

【材料】

◆北豆腐 100 克 ◆豆皮 2 张 ◆虾仁 150 克

【调料】

◆植物油 ◆面粉 ◆盐 ◆胡椒粉 ◆淀粉

贴心小提示

豆皮含有丰富的蛋白质，油炸后香脆可口。酥脆的豆皮，包上鲜虾与豆腐制成的馅，异常鲜美。

做法

Method

- 1 豆腐洗净，擦去表面的水，放于碗中压成泥；虾仁洗净擦干水分，剁成虾泥备用。
- 2 把做好的豆腐泥、虾泥放入碗中，放盐、胡椒粉、淀粉搅拌均匀成馅备用。
- 3 两张豆腐皮摊平叠好，放上馅卷成长条状，每隔 3~4 厘米用线绳扎紧，形状像节节圆球，外面裹上面粉，放入温油锅里炸熟捞出沥干。
- 4 解开线绳，用刀从绳节处切开成球状，放在盘中即可。

