



家常豆腐菜

100 味

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

家常豆腐菜

100 味 

陆义宏 主 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常豆腐菜 100 味 / 陆义宏主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5345-4838-1

I. 家... II. 陆... III. 豆腐 - 菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 156990 号

家常豆腐菜 100 味

主 编 陆义宏
责任编辑 龚 彬
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
制 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 4
版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4838-1 / Z · 612
定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《家常豆腐菜 100 味》编委会

主 编 陆义宏

副 主 编 梅 生 杨明俊 丰海洋

文字总纂 陆义宏

编 委 许国坤 王 伟 丰海洋 马新勇
吕金强 李高峰 陆 伟 张 阳
张春杰 杨明俊 赵越超 费海龙
徐日松 梅 生 解俊朋 潘小涛
潘 云 陆义宏

技术指导 潘小涛 马新勇

菜肴摄影 谈 松 谈学和 刘永明

前言

豆腐是中国的“国粹”之一，它的历史悠久。20世纪60年代在河南密县打虎亭出土的汉墓画像石《庖厨图》上就刻画着从浸豆、磨豆、过滤、点浆、压凝成形的豆腐作坊。这说明早在汉代我国就已经有了豆腐。

豆腐洁白如玉，入口清爽，柔软细嫩，久食不腻，价廉物美，营养丰富。经过两千多年的发展，豆腐菜肴已有了炒、爆、熘、炸、烩、煨、贴、煎、烹、塌、氽、煮、熬、炖、焖、煨、扒、烧、蒸、烤、熏、卤、酱、拌、拔丝、挂霜、蜜汁等三十多种烹调方法。同时还形成了花样繁多、风味独特的地方传统名菜，如山东风味的“三美豆腐”、“什锦蜂窝豆腐”、“软烧豆腐”；浙江风味的“干炸响铃”、“八宝豆腐”、“三虾煎豆腐”；安徽风味的“八公山豆腐”、“凤阳酿豆腐”、“徽州毛豆腐”；福建风味的“玉板豆腐”、“珍珠豆腐”、“三角豆腐饺”；上海风味的“莲蓬豆腐”、“雪花豆腐”、“八宝辣酱”；江苏风味的“大煮干丝”、“镜箱豆腐”、“文思豆腐”；湖南风味的“组庵豆腐”、“开口豆腐”、“湘潭包子豆腐”；四川风味的“麻婆豆腐”、“一品豆腐”、“崩山豆腐”；广东风味的“东江酿豆腐”、“锅烧豆腐”、“蚝油豆腐”；北京风味的“锅塌豆腐”、“炒豆腐脑”、“朱砂豆腐”等。而且许多传统的豆腐菜肴还都有典故与传说，四川“麻婆豆腐”的来历可能已经家喻户晓，但江苏镇江的“菠菜煎豆腐”被乾隆皇帝封为“皇姑菜”，就不是每个人都知道了。说来也巧，乾隆皇帝下江南吃过“菠菜煎豆腐”并对其赐封的这段传说，就在中国食文化研究会理事、华西金塔宾馆总监、原镇江市市政府接待处处长顾克敏先生所著的《食缘》一书中。我们把这样的传说、趣闻、豆腐菜名及有关豆腐的文化在本书中以链接的方式介绍给读者，目的是使厨师、烹饪爱好者、家庭主妇阅读的菜谱，同时也成为大家的休闲读物。

我热爱中国的烹饪文化和烹调技艺，收集烹饪书籍、饮食资料已有三十多年，在这里我要感谢有幸相见的和未曾谋面的各位前辈和老师，我成长于你们的字里行间，得益于各位的篇篇文章，也愿为饮食文化的传播做一点贡献。

由于水平有限，加上编写时间仓促，书中错漏之处在所难免，敬请读者和专家批评指正。

编者

2005年12月于镇江知味斋

目 录



老豆腐焖小白鱼	1	羊毛千张	16
双蛋鱼片烩腐皮	2	金陵三白	16
三鲜蟹粉豆腐盒	2	酸辣豆腐羹	17
南瓜豆腐	3	皮蛋豆腐	18
江米菜汁豆腐圆	3	百叶结烧肉	18
香煎豆腐	4	酸汤豆腐	19
纸包豆腐	5	酥皮豆腐	19
鱼香蒸豆腐	5	米汤豆腐	20
鸭肠豆腐	6	傣味香草豆腐	20
蒲棒豆腐	6	富贵石榴包	21
豆渣夹子	7	白菜豆腐	22
明月素鸡	8	叉烧扎肠	22
南瓜豆腐扣肉	8	鱼子海苔豆腐	23
带鱼千里香	9	水晶腐皮卷	23
桃仁豆腐	9	瓜托玉脂	24
玛瑙豆腐	10	腊味蒸老百叶	25
绣球豆腐	11	龙眼豆腐	25
娃娃菜酿豆腐	11	烤鸭干丝	26
自调豆花	12	八宝豆腐盒	26
白汁豆腐	12	柴把干丝	27
太极豆腐羹	13	鲍汁口袋豆腐	27
菌汤豆腐丸	13	鲍汁凤阳豆腐	28
宝石豆腐	14	芦芽锅塌豆腐	28
响油茶干	15	圆笼奇香鲜	29
牛肉百叶卷	15	新派纸锅豆腐	30

镜箱豆腐	30
美极豆腐	31
干贝银丝豆腐	31
荠菜豆腐羹	32
鸡汁百叶结	33
扁尖黄鱼鲞	33
咸蛋黄扒豆腐	34
菊花异香豆腐	34
水芹百叶	35
黄金白玉扇贝王	35
百花酿豆腐	36
糟卤脆豆腐	37
美味皮鸡	37
麻辣豆腐	38
小黄鱼扒豆腐	38
鸭血豆腐	39
白炒干丝	40
鳝鱼烧豆腐	40
大干烧螃蟹	41
清汤豆腐	41
河蚌豆腐	42
茄汁豆腐	43
腐竹烧老鹅	43
海鲜豆腐煲	44
鱼片豆腐	44

家常豆腐	45
豆腐烧鸡	45
凉拌腐竹	46
什锦豆腐	47
咸肉豆腐	47
酱爆豆腐	48
熘皮蛋豆腐球	48
兰花干	49
素烧豆腐球	50
排骨豆腐	50
蒸茶干	51
毛豆腐	51
三鲜腐皮	52
香酥腐皮卷	53
莲蓬豆腐	53
豆腐茄盒	54
拔丝豆腐	54
烫干丝	55
鱼头豆腐	56
烧冻豆腐	56
素烧鸭	57
煮干丝	57
菠菜煎豆腐	58
豆腐羊肉	58
鸡蛋炒臭干	59





老豆腐焖小白鱼

菜肴制作：京粤渔港 梅生

此菜是一款居家小菜，价格便宜，味道鲜美。

原料：

小白鱼、老豆腐、猪油、葱姜汁、蒜瓣、干红辣椒、色拉油、酱油、白糖、料酒、味精、醋、鱼汤。

制法：

将小白鱼去掉鳞、鳃和肠，洗净。老豆腐切成条。锅置火上，放入油烧至八成热，将老豆腐炸至金黄色捞出。锅中留油少许，将小白鱼排入锅中略煎，加料酒、酱油、葱姜汁、干红辣椒、鱼汤，烧开后放入炸好的豆腐条、蒜瓣，待汤汁浓时放白糖、味精、醋、猪油，出锅装盘即可。

特点：

鱼肉鲜嫩，豆腐鲜香。

这款菜中的豆腐皮也可以换成嫩豆腐,更适合老年人食用。此菜中用的咸蛋丁、皮蛋丁,在粤菜中常与蔬菜同烹。

原料:

咸鸭蛋、皮蛋、鱼片、虾仁、豆腐皮、鸡蛋清、高汤、色拉油、料酒、精盐、味精、淀粉、胡椒粉、芝麻油。

制法:

将鱼片、虾仁分别洗净,沥干水上浆,放入冰箱静置。咸鸭蛋、皮蛋切成小块,豆腐皮用温水泡软,去掉硬边,也切成小方块。锅上火,放入油烧至六成热,将浆好的鱼片、虾仁投入锅中,呈玉白色即刻倒入漏勺中沥去油。锅上火,放入高汤、咸鸭蛋丁、皮蛋丁、豆

双蛋鱼片烩腐皮



菜肴制作:梅生

腐皮块,烧开后放料酒、精盐、鱼片、虾仁,待汤汁再沸时,放味精,勾流汁芡,淋入芝麻油,装盆撒上胡椒粉即成。

特点:

咸鲜味美,色彩丰富。



菜肴制作:梅生

特点:

色彩缤纷,软嫩香鲜。

三鲜蟹粉豆腐盒

此菜可简可繁,其中的馅只用肉馅、蟹粉就已很鲜美可口。如果有兴趣,可在馅中再加进熟火腿末、熟鸡肉末、虾米末、油氽核桃仁末、油氽松仁做成八宝豆腐盒。

原料:

豆腐、蟹粉、虾仁、海参、鲜笋、香菇、猪肉馅、青菜心、葱姜汁、色拉油、精盐、料酒、胡椒粉、高汤、淀粉。

制法:

将青菜心洗净;将香菇、虾仁、海参以及煮过的鲜笋切成粒,放入猪肉馅中,加料酒、葱姜汁、精盐、胡椒粉搅拌,再将蟹粉放入拌匀,成三鲜馅。豆腐切成小方盒形,用开水氽一下,晾凉后挖去中间的一部分成豆腐盒,把调好的三鲜馅填入豆腐盒中,上笼蒸熟后,取出装盘。用热油焐熟青菜心,也排入盘中。锅上火,放入高汤,加精盐烧开后勾芡,浇入盘中即成。



南瓜豆腐

鸡蛋清味甘、性凉，含人体所需的氨基酸、溶酶菌、卵蛋白酶抑制物、卵内黏蛋白等。还有润喉利咽、清热解毒的作用。

原料：

豆浆、鸡蛋清、南瓜、精盐、味精。

制法：

南瓜去皮，洗净后切成片状，上笼蒸熟。取碗一只，放入鸡蛋清，用筷子将蛋清搅开，再将豆浆倒入碗中，放精盐、味精搅均，倒入玻璃煲中，上笼蒸制。蒸好后取出放上南瓜片即成。

特点：

口感润滑，营养丰富。

菜肴制作：梅 生

链接：

湖南菜中常见的豆腐菜有：麻辣豆腐、组庵豆腐、荷包豆腐、虾蛋一品豆腐、家常豆腐、塌嫩豆腐、锅贴豆腐、沙锅豆腐、油炸豆腐、八宝豆腐。

江米菜汁豆腐圆

原料：

豆腐、鱼茸、糯米、茼蒿汁、鸡蛋、葱姜汁、精盐、料酒、白糖、味精、酱料、淀粉、鲜汤。

制法：

豆腐剁成泥放入碗中，加入鱼茸、精盐、料酒、味精、葱姜汁、茼蒿汁、鸡蛋、淀粉搅成馅；糯米淘洗干净，用清水泡至酥松，再将水沥净，吹干放入盘中。将豆腐馅挤成如鸡蛋大小，放入盘中滚满糯米，上笼蒸20分钟，出笼装盆。锅上火放入鲜汤，用酱料、白糖、味精调味，勾芡后浇在豆腐圆上即成。

特点：

软糯味美，荤素搭配，口味时尚。



菜肴制作：梅 生

原料:

豆腐、虾茸、鸡蛋清、葱姜汁、淀粉、料酒、精盐、味精、色拉油、鸡汁酱。

制法:

将豆腐去皮剁成泥，与虾茸一道放入碗中，放料酒、精盐、鸡汁酱、味精、鸡蛋清、葱姜汁、淀粉搅均，倒入涂了油的方盘内抹平，上笼蒸10分钟，取出凉透后切成小方块，底及四边沾上干淀粉，放入平底油锅中，煎至四面金黄出锅装盘。

特点:

味道香醇，黄中透白。

链接:

明太祖朱元璋幼年时，因家境贫困，就去给地主做长工，白天去放牛，半夜起来磨豆腐。由于其他长工比较照顾他，日子久了引起了地主的不满，地主就借故将他赶出了门。朱元璋只得行乞为生，晚上与其他乞丐一起住在破庙里，长工们经常会送些饭菜、豆腐去，放在干草堆中。当他到了寺院做了和尚，长工们还是送新鲜的豆腐放在破庙的干草堆里。一次因忙于庙会，隔了好几天才去取，一看豆腐上已长了厚厚的一层白毛，他拿起来闻了闻，不仅没有异味，却有一丝丝的清香，便拿回寺中将豆腐切成小块用油煎炸，这就是香味扑鼻、味道鲜美的毛豆腐的由来。

菜肴制作：梅 生

香 煎 豆 腐





纸包豆腐

菜肴制作：梅 生

链接：

乾隆皇帝下江南路过淮安楚州（当时的山阳县）平桥镇，当地的一个林姓大地主多方打探，得知乾隆喜食豆腐，便很隆重地将圣驾接到家中，在原本是家常菜的“平桥豆腐”中加进了鲫鱼脑、老母鸡汤一同烩制。乾隆吃后十分满意。后来越做越好，成了一道淮扬名菜。

原料：

日本豆腐、火腿末、香菜叶、威化纸、精盐、鸡精、面包屑、鸡蛋、番茄沙司、葱椒盐。

制法：

将日本豆腐顺长一切为二，切开的豆腐一边放上火腿末，另一边放上香菜叶，用威化纸包成长方形；鸡蛋磕入碗中，加精盐、鸡精，搅打均匀，将豆腐坯拖蛋液沾满面包屑，入七成热油锅炸至金黄捞出装盘，与番茄沙司、葱椒盐一起上桌。

特点：

咸鲜适口，外脆里嫩，形状美观，制作方便。

鱼香蒸豆腐

可将此菜中的鱼香肉丝换成其他一些口味浓厚的炒菜一试。

原料：

豆腐、猪精肉、水发木耳、葱、姜、蒜、豆瓣酱、酱油、料酒、精盐、白糖、醋、味精、色拉油、淀粉。

制法：

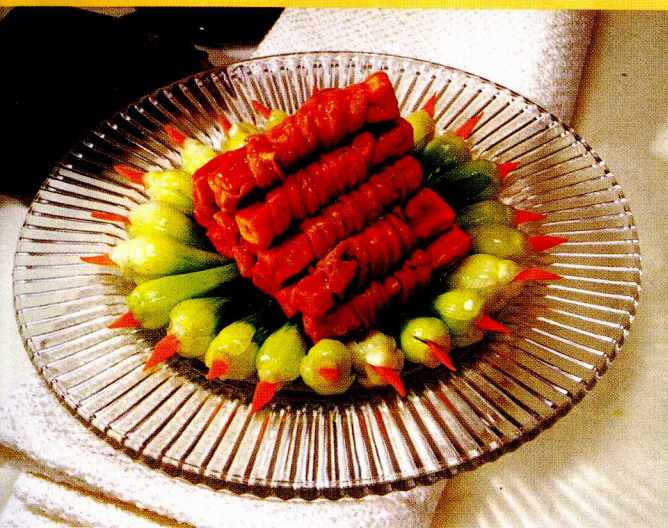
将猪精肉洗净，切成肉丝，加精盐、味精、淀粉浆好。豆腐切成厚片，放入凉水锅，水开后倒入漏勺沥干水；取盘一只，将豆腐铺入盘中。葱、姜、蒜切成末，豆瓣酱用刀斩细。锅上火，放入油，烧至六成热时投入肉丝划熟，倒入漏勺中。锅中留油少许，将豆瓣酱煸出红油，再放入葱末、姜末、蒜末煸香，将肉丝、木耳下锅，加料酒、精盐、酱油、白糖和少许醋，烧开后放味精，勾芡，淋红油，出锅装入铺有豆腐的盘中，上笼稍蒸即可上桌。



菜肴制作：梅 生

特点：

色泽红亮，鱼香味浓。



鸭肠豆腐

菜肴制作：梅 生

链 接：

扬州梅花岭旁有座天宁寺，清代乾隆年间，有位叫文思的和尚，最拿手的是做各式豆腐菜肴。来寺中烧香拜佛的佛门居士、善男信女，对文思和尚用嫩豆腐、金针菜、木耳等原料烧成，口味异常鲜美的豆腐汤，都十分喜欢，乾隆皇帝也曾吃过。现在的豆腐细如发丝，配料更讲究，滋味更鲜美。

原料：

豆腐、鳝鱼丝、鸭肠、青菜心、葱姜末、料酒、精盐、味精、海鲜酱、排骨酱、淀粉、色拉油。

制法：

把豆腐切成2厘米粗细的长条。鸭肠洗净，入开水锅氽一下。鳝丝切成5厘米长。锅上火，倒入油，至八成热时将豆腐条入锅炸，等浮起呈金黄色时捞出，晾凉后在豆腐条上顺长切开，挖去内里的嫩豆腐，填入鳝丝，用鸭肠一一缠好。锅置火上，放油少许，将葱姜末煸香，加入海鲜酱、排骨酱、精盐、豆腐条，烧开后改用小火，待汤少汁浓时放味精，勾芡，淋入明油，出锅装入用油焐熟的青菜心盘中。

特点：

酱香浓郁，内藏乾坤。

蒲棒豆腐

原料：

豆腐、猪肥膘、火腿末、鸡蛋、面包屑、葱姜汁、料酒、精盐、味精、色拉油、湿淀粉、竹扦。

制法：

豆腐去皮剉成泥过筛，猪肥膘煮熟后切细粒，鸡蛋磕入碗中打散，另取碗一只，将豆腐泥、火腿末、肥膘泥、料酒、精盐、味精、葱姜汁、湿淀粉搅匀，做成蒲棒状，拖上蛋液，沾满面包屑。锅置火上，倒入油，烧至八成热时放入豆腐坯，炸至呈金黄色时捞出即可。

特点：

外脆里嫩，咸鲜适口。



菜肴制作：梅 生

豆渣夹子中所夹之菜可荤素咸甜、炆拌爆炒多种多样。

原料：

豆腐渣、澄面、玉米面、虾皮、香菜、干辣椒、色拉油、精盐、味精、芝麻油。

制法：

将豆腐渣、澄面、玉米面拌匀，加水做好面团，搓成长条，下成剂子，将剂子擀成圆面皮。取面片一张将中间涂上油（四周不能有油），再取一张面皮覆上，用擀面杖擀一下，使其合而为一，全部做好后，放入平锅中一一烙好成豆渣夹子装盘。虾皮洗净，香菜切成段，干辣椒切成细丝。锅上火，放油少许，将辣椒丝煸香，放入虾皮、精盐、味精、香菜、芝麻油拌均成馅后装入盘中，和豆渣夹子一同上桌即可。

特点：

乡土风味，营养丰富。

豆 渣 夹 子

菜肴制作：梅 生





明月素鸡

菜肴制作：梅 生

链接：

菜是蔬菜的总称，包括豆制品。肴是指烹制后的鱼肉。在封建社会，平民百姓以菜食为主，鸡、鸭、鱼、肉是权贵们的日常食品。豆制品中的植物蛋白、多种氨基酸、大豆磷脂等是生命的组成部分，对老百姓来说不能从肉类中吸取蛋白质，而豆制品就显示出它的重要性。孙中山先生曾喻之为“植物中之肉，有肉料之功，无肉料之毒”。

原料：

素鸡、咸鸭蛋黄、糯米粉、澄粉、香料包、干辣椒、鲜红辣椒丝、葱姜丝、酱油、精盐、味精、料酒、白糖、鲜汤、色拉油。

制法：

素鸡切厚片，入油锅炸至金黄色捞出。锅内加鲜汤、酱油、精盐、味精、料酒、白糖、香料包、干辣椒、素鸡用大火烧沸后，改小火煮，待素鸡松软即可离火。将糯米粉、澄粉混合在一起，咸鸭蛋黄用刀压扁成圆形，沾上澄粉。取盆一只，将卤好的素鸡、咸鸭蛋黄放入，上笼蒸10分钟，出蒸后放上葱姜丝、鲜红辣椒丝，淋上热油即成。

特点：

形似明月，香糯味浓。

南瓜豆腐扣肉

原料：

日本南瓜、五花肉、老豆腐、葱段、姜片、料酒、酱油、精盐、白糖、味精、香料、鲜汤、色拉油。

制法：

南瓜洗净，在顶部开圆口，将里面掏干净待用。五花肉洗净，煮至六成熟，切成厚片；老豆腐切成五花肉大小的片，入油锅炸成金黄色捞出。锅上火，放入油，下葱段、姜片煸香，投入肉片煸至出油，加料酒、鲜汤、酱油、精盐、白糖、香料、豆腐片烧开，然后改小火，至汤汁稍浓时将锅离火。取碗一只将豆腐片、肉片间隔地排入，加入用味精调成的汤汁，上笼与日本南瓜一同蒸，待南瓜蒸熟后，将豆腐、肉片扣入南瓜中即成。



菜肴制作：梅 生

特点：

口味独特，香糯不腻。



带鱼千里香

原料:

带鱼、臭豆腐、剁椒、葱段、姜片、蒜片、豆豉酱、料酒、精盐、味精、白糖、色拉油。

制法:

将带鱼去鱼鳞、内脏，洗净，去掉头尾，切成菱形的段，放入盆中，加精盐、料酒、葱段、姜片、豆豉酱腌渍一下。臭豆腐也切成菱形块。取盆一只，将带鱼块、臭豆腐块排入盘中，加料酒、葱段、姜片、蒜片、白糖、味精、剁椒，上笼蒸透，取出去掉葱、姜，淋上热油即可。

特点:

咸鲜微辣，色泽红亮，味道独特。

菜肴制作：京粤渔港 梅 生

链接:

北京自然博物馆里展出了山西侯马出土的两千多年前的10粒金黄滚圆的大豆。1953年在河南洛阳烧沟汉墓中，发掘出用朱砂写着“大豆万石”字样的陶仓，距今已有两千多年。先秦时代称为“菽”，到了汉代用“豆”字的地方也多了起来，而大豆的种植已占全部农作物的十分之四。

桃 仁 豆 腐

原料:

内脂豆腐、鸡脯肉、核桃仁、鲜牛奶、鸡蛋清、精盐、味精、淀粉、色拉油。

制法:

将鸡脯肉洗净，斩成茸，放入碗中，加入内脂豆腐、鲜牛奶、精盐、味精、淀粉搅匀成糊状。取一方盘抹上油，将搅好的糊倒入盘中抹平，上笼蒸。鸡蛋清加淀粉调成蛋清糊备用。将蒸好的豆腐坯料切成菱形（或长方形），涂上蛋清糊，再放上核桃仁。锅上火，放入油，烧至六成熟时，放入桃仁豆腐，小火养透出锅装盘即可。

特点:

鲜香滑嫩，桃仁松脆。



菜肴制作：梅 生



菜肴制作：梅 生

玛 瑙 豆 腐

原料：

豆浆、鸡蛋清、咸鸭蛋黄、青豆、河虾仁、精盐、味精、色拉油。

制法：

将咸鸭蛋黄蒸熟，用刀抹成泥；河虾仁洗净；将咸鸭蛋黄用豆浆、鸡蛋清调开，加入虾仁、青豆、精盐、味精搅匀，淋上少许色拉油，上笼蒸6分钟即可。

特点：

鲜香润滑，色泽美观。

链 接：

豆腐是日常生活中经常会购买的烹调物料，而往往买回来烧来烧去就是几个菜式，什么麻辣豆腐、烧豆腐、豆腐烧汤……其实只需动一下脑筋，就能变化出许多豆腐菜来。就拿烧豆腐来说，可配各种各样的食用菌类、蔬菜，如蘑菇、平菇、香菇、木耳、金针菇、菜心、金针菜、榨菜、雪菜等，做出不同的菜式，也可加肉丝、虾仁等荤的原料，可使菜式更加丰富。