

BAIBIAN DOUZHIPIN



家常菜系列

百变豆制品

厚文图书 编著



豆腐、豆皮、豆芽……
素有“植物肉”的美称
益气和中，生津润燥
药食兼备，营养全面

清热



益气



补虚



解毒




B A I B I A N D O U Z H I P I N



家常菜系列

百变豆制品

犀文图书 编著

 中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



在我国，人们制作和食用豆腐的历史可以追溯到西汉时期，相传是我国古代炼丹术士淮南王刘安发明的。豆腐的原材料是大豆，由豆子加工而成的食品都属于豆制品。豆制品质地细嫩，滋味鲜美，富含蛋白质，极易被人体吸收，有温中补脾、益气养血之效，配合各种日常食材，运用不同的烹饪方法，能变化出一道道看之悦心、尝之怡口的豆制品佳肴。

这本《家常菜系列·百变豆制品》系统地介绍了豆制品的不同烹饪方法，豆制品主要分为豆腐、豆干、豆皮、豆芽、豆浆等，为您呈上400道豆制品佳肴，每道菜后还附有贴心的名厨提示和营养解析，让您吃得健康又美味！

目录

CONTENTS



PART 1 豆腐类

- | | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 如何做豆腐 | 6 | 麻婆豆腐 | 28 |
| 特色水豆腐 | 7 | 豉椒豆腐 | 29 |
| 凉拌油豆腐 | 8 | 回锅豆腐 | 30 |
| 番茄拌豆腐 | 9 | 麻酱豆腐 | 30 |
| 芝麻酱拌豆腐 | 10 | 地耳烧豆腐 | 31 |
| 辣椒拌豆腐 | 11 | 挂霜豆腐 | 31 |
| 豆腐煲洋鸭 | 12 | 豆泡烧油菜 | 32 |
| 芙蓉煎豆腐 | 13 | 烧豆腐 | 32 |
| 乌发素什锦 | 14 | 香菇烧豆腐 | 33 |
| 翡翠豆腐 | 15 | 龙鱼烧豆腐 | 33 |
| 芋头豆腐 | 16 | 虾仁豆腐 | 34 |
| 酿蛋黄豆腐 | 17 | 成都老豆腐 | 35 |
| 虎皮毛豆腐 | 18 | 川味臭豆腐 | 36 |
| 全福豆腐 | 19 | 芥菜豆腐汤 | 37 |
| 双菇豆腐 | 20 | 家常豆腐 | 38 |
| 木耳笋干烧豆腐 | 21 | 水煮老豆腐 | 39 |
| 豆腐烧鹅肠 | 22 | 文思豆腐 | 40 |
| 三鲜海味豆腐 | 22 | 白芝麻核桃煎豆腐 | 41 |
| 湘江豆腐 | 23 | 橙汁豆腐 | 42 |
| 鱼鳔豆腐 | 23 | | |
| 鱼腩焖豆腐 | 24 | | |
| 番茄烩豆腐 | 24 | | |
| 豌豆烩豆腐 | 25 | | |
| 平桥豆腐 | 25 | | |
| 丝瓜炒豆腐 | 26 | | |
| 青蒜炒豆腐 | 27 | | |

PART 2 豆芽、豆浆类

- | | |
|----------------|----|
| 香蕉豆乳糊 | 44 |
| 荞麦大米豆浆 | 45 |
| 玉米豆浆 | 46 |
| 益智豆浆 | 47 |
| 甘薯山药燕麦豆浆 | 48 |

胡萝卜豆浆	49
红枣枸杞豆浆	50
三丝炒绿豆芽	51
绿豆芽肉丝	52
香辣绿豆芽	53
凉拌绿豆芽	54
泰式绿豆芽	55
黄豆芽炖豆腐	56
干丝黄豆芽汤	56

PART 3 豆干类

如何做豆干	58
酸辣汁豆腐干	59
豇豆炒豆腐干	60
豆腐干炒粉丝	61
麻辣豆腐干	62
辣椒炒干丝	62
香干马齿苋	63
豆腐干炒青蒜	63
香干炒芹菜	64
芥菜干丝	65
雪菜炒豆干	66
蚕豆烧香干	67
平菇红烧豆腐干	68
五香豆腐干	69
鸡煮干丝	70
剁椒蒸香干	71
莴笋叶拌香干丝	72
卤味豆干	73
大煮干丝	74
草菇煮豆腐干	75
海带拌豆干	76

脆熘豆腐干	77
雪里蕻拌豆干	78
芹菜拌干丝	79
武冈腊香干	80
五香兰花干	81
卤水豆腐干	82
腊味香干	82
青蒜咸肉香干	83
蚕豆烧熏干	83
香干肉丝	84
三鲜花干	85
腊肉香干钵	86

PART 4 豆皮类

如何做豆皮	88
豆腐皮烧冬瓜	89
红枣菜干煮豆皮	90
香卤豆腐皮	90
腐皮肉卷	91
金针菇腐皮卷	91
腐皮瓜丝	92
腐竹卷	93
卤水豆皮卷	94
辣拌豆皮	95



BAIBIAN DOUZHIPIN



家常菜系列

百变豆制品

犀文图书 编著

前言

P R E F A C E



在我国，人们制作和食用豆腐的历史可以追溯到西汉时期，相传是我国古代炼丹术士淮南王刘安发明的。豆腐的原材料是大豆，由豆子加工而成的食品都属于豆制品。豆制品质地细嫩，滋味鲜美，富含蛋白质，极易被人体吸收，有温中补脾、益气养血之效，配合各种日常食材，运用不同的烹饪方法，能变化出一道道看之悦心、尝之怡口的豆制品佳肴。

这本《家常菜系列·百变豆制品》系统地介绍了豆制品的不同烹饪方法，豆制品主要分为豆腐、豆干、豆皮、豆芽、豆浆等，为您呈上100道豆制品佳肴，每道菜后还附有贴心的名厨提示和营养解析，让您吃得健康又美味！

目录

CONTENTS



PART 1 豆腐类

- | | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 如何做豆腐 | 6 | 麻婆豆腐 | 28 |
| 特色水豆腐 | 7 | 豉椒豆腐 | 29 |
| 凉拌油豆腐 | 8 | 回锅豆腐 | 30 |
| 番茄拌豆腐 | 9 | 麻酱豆腐 | 30 |
| 芝麻酱拌豆腐 | 10 | 地耳烧豆腐 | 31 |
| 辣椒拌豆腐 | 11 | 挂霜豆腐 | 31 |
| 豆腐煲洋鸭 | 12 | 豆泡烧油菜 | 32 |
| 芙蓉煎豆腐 | 13 | 烧豆腐 | 32 |
| 乌发素什锦 | 14 | 香菇烧豆腐 | 33 |
| 翡翠豆腐 | 15 | 龙鱼烧豆腐 | 33 |
| 芋头豆腐 | 16 | 虾仁豆腐 | 34 |
| 酿蛋黄豆腐 | 17 | 成都老豆腐 | 35 |
| 虎皮毛豆腐 | 18 | 川味臭豆腐 | 36 |
| 全福豆腐 | 19 | 芥菜豆腐汤 | 37 |
| 双菇豆腐 | 20 | 家常豆腐 | 38 |
| 木耳笋干烧豆腐 | 21 | 水煮老豆腐 | 39 |
| 豆腐烧鹅肠 | 22 | 文思豆腐 | 40 |
| 三鲜海味豆腐 | 22 | 白芝麻核桃煎豆腐 | 41 |
| 湘江豆腐 | 23 | 橙汁豆腐 | 42 |
| 鱼鳔豆腐 | 23 | | |
| 鱼脯焖豆腐 | 24 | | |
| 番茄烩豆腐 | 24 | | |
| 豌豆烩豆腐 | 25 | | |
| 平桥豆腐 | 25 | | |
| 丝瓜炒豆腐 | 26 | | |
| 青蒜炒豆腐 | 27 | | |

PART 2 豆芽、豆浆类

- | | |
|----------------|----|
| 香蕉豆乳糊 | 44 |
| 荞麦大米豆浆 | 45 |
| 玉米豆浆 | 46 |
| 益智豆浆 | 47 |
| 甘薯山药燕麦豆浆 | 48 |

胡萝卜豆浆	49
红枣枸杞豆浆	50
三丝炒绿豆芽	51
绿豆芽肉丝	52
香辣绿豆芽	53
凉拌绿豆芽	54
泰式绿豆芽	55
黄豆芽炖豆腐	56
干丝黄豆芽汤	56

PART 3 豆干类

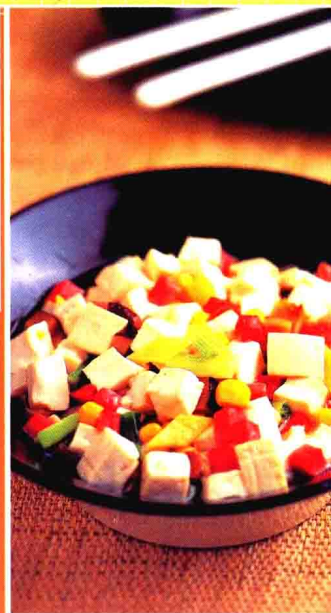
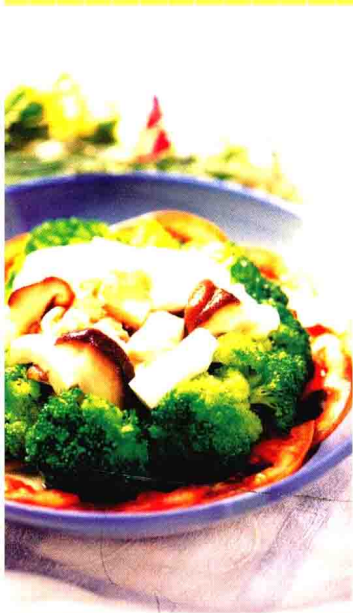
如何做豆干	58
酸辣汁豆腐干	59
豇豆炒豆腐干	60
豆腐干炒粉丝	61
麻辣豆腐干	62
辣椒炒干丝	62
香干马齿苋	63
豆腐干炒青蒜	63
香干炒芹菜	64
芥菜干丝	65
雪菜炒豆干	66
蚕豆烧香干	67
平菇红烧豆腐干	68
五香豆腐干	69
鸡煮干丝	70
剁椒蒸香干	71
莴笋叶拌香干丝	72
卤味豆干	73
大煮干丝	74
草菇煮豆腐干	75
海带拌豆干	76

脆熘豆腐干	77
雪里蕻拌豆干	78
芹菜拌干丝	79
武冈腊香干	80
五香兰花干	81
卤水豆腐干	82
腊味香干	82
青蒜咸肉香干	83
蚕豆烧熏干	83
香干肉丝	84
三鲜花干	85
腊肉香干钵	86

PART 4 豆皮类

如何做豆皮	88
豆腐皮烧冬瓜	89
红枣菜干煮豆皮	90
香卤豆腐皮	90
腐皮肉卷	91
金针菇腐皮卷	91
腐皮瓜丝	92
腐竹卷	93
卤水豆皮卷	94
辣拌豆皮	95





PART 1
豆腐类



如何做豆腐

豆腐的制作流程如下：

豆腐的原料是大豆。先把豆子去壳洗净，洗净后放入水中，浸泡8小时，再加一定比例的水磨成生豆浆。接着用特制的布袋将磨出的浆液装好，收好袋口，用力挤压，将豆浆榨出布袋。一般榨浆可以榨两次，在榨完第一次后将袋口打开，放入清水，收好袋口后再榨一次。

生豆浆榨好后，放入锅内煮沸，边煮边撇去上面浮着的泡沫。煮的温度保持在90~110℃之间，并且需要注意煮的时间。煮好的豆浆需要点卤以使之凝固。点卤的方法可分为盐卤和石膏两种。盐卤的主要成分是氯化镁，石膏的主要成分是硫酸钙。

这里主要介绍石膏点卤的方法：先将石膏焙烧至刚刚过心为止，然后碾成粉末加水调成石膏浆，倒入刚从锅内舀出的豆浆里，并用勺子轻轻搅匀。过一会儿，豆浆就会凝结成豆腐花，在豆腐花凝结的15分钟内，用勺子轻轻舀进已铺好包布的木托盆或其他容器里。盛满后，用包布将豆腐花包起，盖上木板，压10~20分钟，即成水豆腐。在南方也有直接用生石膏加水磨浆，点卤时把磨好的石膏浆倒入豆浆搅拌。

特色水豆腐

主料 内酯豆腐 500 克

辅料 青豆 20 克，素肉酱 2 大匙，草菇少许

调味料 姜丝 5 克，盐半匙，老抽少许，素鸡粉 1 大匙，香油少许

制作过程

1. 将豆腐、青豆、草菇切丁。
2. 加上素肉酱、盐、老抽、素鸡粉一起放入打磨机磨成粗状末，再放入盘中蒸 20 分钟定型。
3. 晾凉后放入姜丝点缀，滴香油即可。



营养解析：

内酯豆腐以 β -葡萄糖酸内酯为凝固剂，其工艺简单，质地细腻洁白，保质期长。



名厨提示

草菇要切碎，豆腐块可以切大一点。

凉拌油豆腐

主料 油豆腐 200 克

辅料 香菜 10 克

调味料 大蒜、酱油各适量

制作过程

1. 将油豆腐洗净，对切一半，放入滚水中余烫，捞出，沥干。
2. 将香菜洗净，和油豆腐一起摆在盘中，放入冰箱冷藏。
3. 食用时取出油豆腐，将大蒜去皮、切末，装在小碟中加酱油调匀，淋在油豆腐上，端出蘸食。

营养解析：

油豆腐富含优质蛋白、多种氨基酸、不饱和脂肪酸及磷脂等，铁、钙的含量也很高。



名厨提示

优质的油豆腐按下去能很快恢复原来的形状，充水的油豆腐用力按时易烂。

番茄拌豆腐

主料 豆腐 100 克

辅料 番茄 50 克

调味料 酱油、香油、盐、味精、高汤、白糖各适量

制作过程

1. 番茄洗净去蒂，放入热水中烫去皮后切块；豆腐洗净切块。
2. 把豆腐放入锅中略烫一下，捞出沥干，晾凉备用。
3. 番茄和豆腐摆放在盘中，加上调料即可食用。



营养解析：

番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素等，对患有食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压、急慢性肝炎等病症的人有食疗作用。



名厨提示

番茄的汁液也要拌进菜中，以增加其酸味。

芝麻酱拌豆腐

主料 豆腐 150 克

辅料 芝麻酱、榨菜末各 50 克

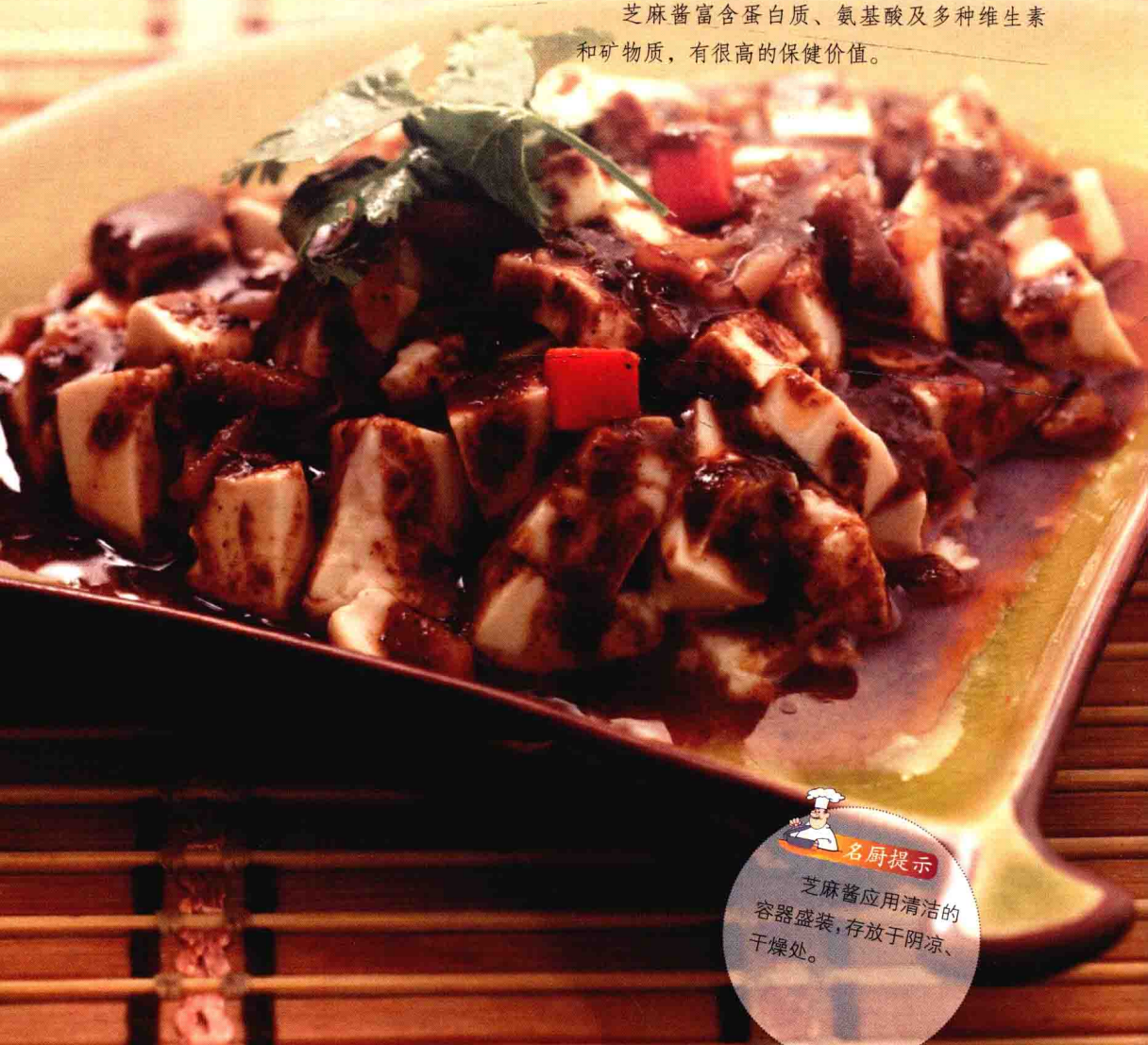
调味料 白糖 5 克，盐 4 克，味精 3 克，香油 25 克

制作过程

1. 豆腐切成 2 厘米见方的小丁。
2. 放入沸水锅内略烫一下，捞起，滤去水分。
3. 芝麻酱用香油化开，放入盐、榨菜末、白糖、味精拌匀，浇在豆腐丁上即可。

营养解析：

芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质，有很高的保健价值。



名厨提示

芝麻酱应用清洁的容器盛装，存放于阴凉、干燥处。

辣椒拌豆腐

主料 豆腐 150 克

辅料 红辣椒 50 克

调味料 葱、芝麻酱、香油各适量

制作过程

1. 豆腐以凉开水冲净，切片，排放盘中。
2. 葱、红辣椒洗净，均切丝，放在豆腐旁。
3. 芝麻酱、香油放入小碗，加适量凉开水调拌均匀，淋在豆腐上即可。

营养解析：

辣椒中含丰富的维生素E和维生素C，此外还含有辣椒素，作用类似胡萝卜素，有很好的抗氧化作用。



名厨提示

可以用盐制成盐水，淋在菜上，但是要少放。



豆腐煲洋鸭

营养解析:

洋鸭肉性微凉、味甘咸，有滋补祛燥、利水消肿之功效。

主料 北豆腐 150 克

辅料 洋鸭 250 克，冬菇 15 克

调味料 枸杞子 5 克，生姜 10 克，葱 10 克，清汤适量，盐 5 克，黄酒 3 毫升，胡椒粉少许

制作过程

1. 把北豆腐切成块，洋鸭砍成块，冬菇洗净，生姜去皮切片，葱捆成把。
2. 锅内烧水，待水开时，放入洋鸭，用中火煮4分钟至血水尽时捞起。
3. 在瓦煲内放入洋鸭、冬菇、枸杞子、生姜、葱，加入清汤、黄酒、胡椒粉，用小火煲1.5小时，然后加入北豆腐，放入盐，煲10分钟即可。



名厨提示

豆腐不可煮得太久，以免煮碎。