

韩志东
等编著

豆腐

保

平安



生活百科知识
青苹果电子图书系列

豆腐保平安

韩志东 等 编著

目 录

第一章 科学饮食概述	1
第一节 营养平衡	1
第二节 合理膳食	8
一、热量平衡	9
二、动物性食物与植物性食物的平衡	9
三、五味平衡	10
四、酸碱平衡	11
五、阴阳平衡	12
第三节 营养素及其功能	14
一、碳水化合物	15
二、脂肪	16
三、蛋白质	17
四、维生素	18
第四节 微量元素及其功能	23
一、铁元素	23
二、锌元素	27
三、铜元素	30
四、锰元素	32
五、铬元素	34
六、钙元素	36
七、碘元素	38

第二章 健康食品——豆腐与豆制品	41
第一节 豆类及豆制品的分类	42
一、豆类的分类	43
二、黄豆的营养价值	43
三、主要豆制品及制作	47
第二节 豆制品的营养成分	57
一、丰富的优质蛋白质	57
二、有益的不饱和脂肪酸	61
三、功能优异的卵磷脂	62
四、必要的维生素和矿物质	65
第三节 豆制品养生保健	68
一、常见豆类及豆制品的保健功能	68
二、豆制品保健防病	72
三、现代医学对豆制品的研究	75
第四节 豆腐文化	85
一、关于豆腐起源的传说	85
二、关于豆腐菜的传说	86
三、美食豆腐	89
四、豆类食品的文化探源	91
五、弘扬豆腐文化	95
第五节 豆类食品的选购与食用	100
一、豆类及其制品的选购	101
二、豆类的一般食用方法	109
三、常见豆类的具体食用方法	111
第六节 食用豆类及其制品	115

一、哪些人不宜食用豆类及豆制品	115
二、食用豆类及其制品的注意事项	118
三、食用豆类及其制品的窍门	127
第三章 豆腐烹制	141
第一节 美味豆腐	141
一、热菜	142
二、凉菜	157
三、蒸炖菜	171
四、素斋	188
第二节 食疗豆腐	203
一、感冒	206
二、支气管炎	211
三、哮喘	222
四、肺结核	223
五、消化不良	225
六、食欲不振	231
七、胃病	232
八、腹泻	243
九、结肠炎	250
十、便秘	251
十一、水肿	256
十二、胆囊炎	259
十三、黄疸	259
十四、肝病	261
十五、丹毒肿痛	266

十六、高血压	268
十七、动脉硬化	274
十八、心脏病	276
十九、冠心病	277
二十、肾炎	279
二十一、神经衰弱	282
二十二、糖尿病	283
二十三、肾虚	287
二十四、风湿痹痛	291
二十五、中风	293
二十六、儿科常见病症	293
二十七、妇科常见病症	300
二十八、癌症	315
二十九、其他常见病症	319
三十、病后调养	330
三十一、美容养颜	332

第一章 科学饮食概述

第一节 营养平衡

怎样才算吃得好？过去生活困难，许多食品供应不上，老百姓只有逢年过节时才能吃上一顿肉、吃上一顿饺子，再早一些的时候，甚至吃上一顿白面馒头就已经很满足了，有句俗话“巧妇难为无米之炊”恰当的形容了过去这种生活状况。

现代人的生活富裕了，社会生活水平提高了，物质极大丰富了，可在解决了温饱问题之后，当人们天天都能吃到饺子的时候，人们又茫然了，吃什么好呀！如果想再用点什么来形容的话，用“主妇难调众口之味”可能更恰当些。

不能不说这种现象是一种进步，生活的进步，人们思想的进步。毫无疑问，满足温饱后的人们，更多的追求必然是怎样吃得更好。如果在食不果腹的年代，吃饱了就算吃得好，那么今天，如何评价吃得好呢？怎样才算吃得好呢？

有些人肯定会说：每天吃大鱼大肉不就是吃好了吗？而另一些人则会对此不屑一顾：整天大鱼大肉，要小心脂肪太多，血脂升高，依我看还得吃素，这才是养生之道吗！还有一群人提出疑问：只吃素管用吗？几天就浑身无力，精神萎靡，怎么工作？我看还得补！要吃燕窝、鱼翅、人参，还有补品！……众说纷纭。

如果和过去的情况相比，显然第一种说法较为正确，至

少满足了人们的“口头”需要，而一旦考虑到养生，“毋庸置疑”第二种说法更正确，君不见高僧道士都长命百岁吗？再往下看，第三种说法也不无道理，人体每天都需要众多的营养物质，不补怎行！可是，究竟哪种说法正确呢？难道就没有什么科学的方法来判断吗？

好在我们还有一个科学法宝——营养学。营养学是一门很实用的科学，是指导人们正常生活和维护健康的专门学问。只有通过营养学的方法，才能正确的评判我们吃得是否“好”。这里的“好”，从营养学角度出发，就是营养平衡。

人体健康离不开营养，人们通过饮食获得机体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素和水，以维持机体的正常生长发育和新陈代谢。有些物质机体不能合成或合成量不能满足机体的需要，因此必须从食物中摄取，如亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、色氨酸等八种氨基酸，人体内不能自制，必须由食物供给。

由于没有任何一种食物能提供人体所需要的全部营养素，所以为了保证人体健康，机体必须通过饮食摄入搭配合理的各种营养素，这也就是通常说的“营养平衡”。

如果饮食中某些营养过多或不足，即营养失衡的话，就会影响人体正常的新陈代谢而损害健康。例如，如果一个成年人缺乏蛋白质，则会出现体重减轻、肌肉萎缩、贫血等症状，而如果进食过量的蛋白质，不仅不会被肌体所利用，反而会增加肾的负担，造成不良后果。

再如，免疫系统自身的组成维持和功能发挥需要各种营养素，营养素的不足或缺乏可影响免疫系统的组成和功能作

用。蛋白质营养缺乏，可抑制抗体的形成，造成抗体和免疫细胞的活性下降，使机体的免疫能力下降。

一些微量元素是金属酶的组成部分缺乏，通过影响金属酶而影响免疫系统。锌缺乏可引起淋巴组织的萎缩，细胞免疫和体液免疫的异常，铁缺乏引起中性白细胞和大吞噬细胞杀灭异物的功能降低，也可使淋巴组织萎缩，抗体生成的减少。锰缺乏可使大吞噬细胞的作用减弱。

维生素与组织细胞的生成和代谢有密切关系，维生素B₁、B₂、B₆和叶酸的缺乏，均可引起抗体反应的降低和T淋巴细胞功能的减弱。维生素C缺乏可造成T淋巴细胞活性和吞噬功能的下降。维生素A和维生素E的缺乏也可引起这些情况。

营养素的缺乏或不足不仅可引起机体组织器官的代谢紊乱，还能造成免疫系统的代谢紊乱，和功能下降。在这种情况下补充营养素可以提高机体免疫系统的功能，可见营养不仅是机体组织器官的基础，也是机体免疫系统的基础。

很多人一谈起营养，就强调要多吃肉、鱼、蛋、奶等动物性食品；还有人认为只有山珍海味才是最有营养的；有的人由于收入增多，生活富裕，舍得花钱购买价格昂贵的补品，认为只要补上去了，营养就足够了。这些行为都是对营养知识了解不够全面。

诚然，动物性食品是优质蛋白质的最好来源，是改善人体营养状况的极为重要的膳食组成部分。但是人体对营养素的需要是多方面的，而且有一定量的要求，任何单一食物都不能满足这种多方面的需。何况常年多吃动物性食品对人体

健康还会产生一些不良影响，在营养学上是不可取的。而价格昂贵的食品营养也不见得就好，总吃昂贵的食品有时反而会造成营养不良，也是不可取的。

营养好的标准，关键在于营养平衡。如果摄入过多的脂肪、糖类、蛋白质，则极易导致营养过剩的肥胖。特别是造成体内酸碱失衡。这样时间一长就会使身体患多种疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、心脑血管病，甚至诱发癌症。从营养平衡的角度上看，食物没有好坏之分，更没有贵贱之别，而关键在于所食用的食物能不能提供给集体平衡的营养成分。

这里不仅又要提到中国的饮食文化。中国的饮食文化除了重视色、香、味之外，对于营养也尤为注意，这一点从商朝时期就有证明，当时著名的伊尹创立了“鼎鼐调和”之法，以甜、酸、苦、辣、咸等五味调制食物，配合人体的心、肝、脾、肺、肾等五脏所需要的营养素，以维护人体的健康。

不仅如此，中国的烹饪技法还非常强调菜的配制。凡烹制一菜，主菜与副菜的分量多为二与一之比，也就是烹制一盘以荤菜为主的菜时，荤菜的分量为三分之二，与素菜的分量为三分之一；反之亦然。而烹制一碗汤时，水的分量占碗容量的十分之七，而菜量则占十分之三。而且每道菜中必然配以葱、姜、蒜、金针、木耳等，均有预防和治疗疾病的功效。做菜做汤，均须将各种营养素作适当的调配，以达到营养的目的，这就是“医食同源”的饮食理论，营养学的先导。

可见中国饮食文化的博大精深，即使到科学高度发展的今天，仍有其精华所在，所以我们不能认为现代人就可以完

全放弃中国的传统饮食文化，将其作为“古董”陈列起来，而应“取其精华，古为今用”。

中国营养学会于 1997 年 4 月颁布的《中国居民的膳食指南》主要内容如下：

食物多样，谷类为主。

多吃蔬菜、水果和薯类。

每天吃奶类、豆类食品，或奶、豆制品。

经常吃适量的鱼、禽、瘦肉、少吃肥肉和荤油。

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。

吃清淡少盐的膳食。

饮酒适量。

吃清洁卫生、不变质的食物。

《膳食指南》强调平衡膳食，能量平衡，减少总脂肪、饱和脂肪酸、胆固醇和钠盐的摄入量，增加钙、铁、维生素和微量元素等营养。这种膳食结构对防止营养过剩和不足，预防肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、骨质疏松等目前严重危害人类健康的慢性病具有重要意义。

中国营养学会于 1998 年颁布了适合我国人民的“平衡膳食宝塔”，其结构如下：

第五层 油脂类，25 克（0.5 两）

第四层 奶类及奶制品，100 克（2 两），豆类及豆制品 50 克（1 两）

第三层 畜禽肉类，50~100 克（1 两~2 两），鱼虾类，50 克（1 两），蛋类，25~50 克（0.5~1 两）

第二层 蔬菜类，400~500 克（8 两~1 斤），水果类，

100~200 克 (2~4 两)

第一层 谷类, 300~500 克 (6 两~1 斤)

从“平衡膳食宝塔”可见, 谷类, 通常就是我们所吃的主食, 是身体营养的基础, 位于“平衡膳食宝塔”的低层。谷类能向人体提供碳水化合物、蛋白质 (占人体所有蛋白质摄入量的 60%以上)、维生素和矿物质。每人每天进食 1 斤左右的谷类食物, 可向人体提供约 8300 千焦左右的热量, 45 克左右的蛋白质。

谷类的另一优点在于它含有一定量的粗纤维, 粗纤维虽然不是人体必须的营养物质, 却对人体有特殊的生理功能。

蔬菜和水果在饮食中所起到的营养作用, 是其他食物所不能替代的, 因此, 其位置仅次于谷类, 位于第二层。

蔬菜含有的营养物质主要是维生素、矿物质和纤维素。如果每天能进食 1 斤左右的蔬菜 (其中 50%为绿叶菜), 就能完全满足机体所学的许多维生素和矿物质, 即使食物中最容易缺乏的胡萝卜素、维生素 B2 和钙, 也能从这些蔬菜中获得。

水果除含有丰富的维生素外, 还有矿物质、粗纤维、以及果胶等营养物质。一般来讲, 水果的营养价值与蔬菜近似, 是蔬菜的一种补充, 如果每天都能食用适量的水果, 可以补充人体维生素及矿物质的不足, 对身体健康大有益处。

肉类、鱼类及蛋类是人体蛋白质的重要来源, 位于“平衡膳食宝塔”的第三层。肉类蛋白质含量为 15%左右, 其蛋白质生物价值极高, 含有人体所需的各种必需氨基酸, 与人体蛋白质接近, 容易吸收, 与谷类配食, 可提供人体每日所

需蛋白质。

鱼类与肉类的蛋白质的组成类似，但脂肪含量要低于肉类，而且都是不饱和脂肪酸，更有利于人体健康。

蛋类是我国人们蛋白质的重要来源，许多人都将其归入营养饮食之列，特别是鸡蛋更为广大人民所喜爱。

除此之外，奶及奶制品、豆类及豆制品也能提供给人体丰富的蛋白质，在“平衡膳食宝塔”中位居第四层。鲜奶的蛋白质营养价值高，容易吸收，而且含有大量的钙质，每天饮用半斤牛奶可补充每日所需钙量。特别对于中老年人，适当饮用一些牛奶对预防骨质疏松大有益处。

豆类及豆制品是一种非常好的植物蛋白质来源，食用植物蛋白质能够避免动物蛋白质的一些缺点，如脂肪含量过高等，因此食用豆制品是补充人体所需蛋白质的一个良好途径。但由于豆类或豆制品中所含的氨基酸不都是必需氨基酸，因此在食用豆类时应注意营养物质的搭配，以满足人体对必需氨基酸的需要量。

最上面的一层为油脂类。油脂的主要成分包括脂肪酸和甘油，其中脂肪酸的种类决定油脂的性质，在常温下，不饱和脂肪酸比例较大的油脂呈液态，称为油，饱和脂肪酸的比例大呈固态，称为脂。

油脂是一种高能量物质（每克热量为 37.5 千焦），油脂也是脂溶性维生素（维生素 A、D、E、K）在体内发挥其作用不可缺少的辅助成分。

另一方面，油脂也有一些缺点，油脂所含的多价不饱和脂肪酸（分子中有两个以上双键的不饱和脂肪酸）有可能通

过自然氧化而发生热聚合,过量食用油脂还容易引发肥胖症、心脏病等。

第二节 合理膳食

既然我们知道了营养平衡的重要性,那么,怎样做才能达到营养平衡呢?

这就需要合理膳食。人体所需要的各种营养成分都来自于食物,而食物的营养功能正是通过它所含有的营养成分来实现的。自然界为人类提供了种类繁多的食物,它们是保证营养平衡的物质基础。

但人需要的营养是多方面的,而每种食物中所含的营养各不相同,没有任何一种天然食物能包含人体所需要的全部营养成分,所以,要想达到营养平衡,就需要人们在日常饮食中注意食物的多样性,使热量和各种营养成分数量适宜、比例恰当。过度和不足都将造成不良后果,而这些方面都要通过合理膳食进行调节,这样才能吃得好,才能营养平衡。

合理膳食的基本要求是,既有数量平衡又有营养平衡,可以从质和量两个方面来看这个问题,如果一个成年人能将体重保持在健康的稳定水平,说明膳食的数量是合适的。在质量方面,为满足营养平衡,首先应当采用多样化的食物。

食物多样,谷类为主,是平衡膳食和合理营养的一个关键,多吃五谷有益于健康,但是只吃五谷不可能营养平衡,人类的食物应当是多种多样的,不同的食物所含的营养成分也不完全相同,任何一种食物都不能提供人体所需的全部营养素,要满足一个平衡膳食各种营养素的要求,必须由多种

食物组成，因此提倡人们使用多种多样的食物。

合理膳食应做到以下几点：

一、热量平衡

每个人一天所需要的热量与年龄、性别、体型工作和健康状况等密切相关，因而必须根据自己的实际情况摄入适当营养物质。产生热量的营养素有 3 种，即蛋白质、脂肪与碳水化合物，其中脂肪产生的热量最多，为其他两种的 2 倍多，故富含脂肪的食物被称为高热量食物，以肉类为其代表。

如果摄取的热量超过人体的需要，这些物质就会转化成脂肪积存于体内，使人变得肥胖，过度肥胖容易导致高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝等多种疾病，因此必须限制摄入过多高热量食物。

但是，如果摄入的食物的能量不足以提供人体每日所需的热量，人体就会消瘦，造成营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。因此，为保持热量平衡，人体摄入这三种营养的比例应该适当，健康人以 1 : 1 : 4.5 较为合适。

二、动物性食物与植物性食物的平衡

人体蛋白质主要有两种来源 动物蛋白质和植物蛋白质。动物性蛋白质主要来自于鱼、肉、牛奶及乳制品；而植物性蛋白质主要来自于豆类及豆制品。

食物有荤素之分，一般来讲前者含有后者较少甚至缺乏的营养成分，如维生素 B₁₂ 等，故常吃素者易与贫血、结核病结缘。此外，素食中纤维素多，从而抑制锌、铁、铜等重要微量元素的吸收。

同时，脂肪过少，危害儿童发育（特别是脑发育），导致少女月经初潮延迟或闭经。素食也可祸及老人，引起胆固醇水平过低而遭受感染与癌症的侵袭。

当然，荤食也不可过量，高脂肪与心脏病、乳腺癌、中风等的因果关系早有定论。明智之举是两者搭配，求得平衡，一般以脂肪在每日三餐热量中占 30 %~35 %为宜。

三、五味平衡

五味即酸、甜、苦、辣、咸。每种味道对身体健康的影响各不相同，祖国医学认为：酸味可提高胃酸的浓度，起到健脾开胃的作用，并能促进

钙的吸收，增强脾脏功能；甜味是糖分作用的结果，可补气生血、增强肝脏功能，对于缓解肌肉紧张和解毒功能有一定的作用，并能够促进微量元素的吸收，尤其对于脑力劳动者，适当多吃些甜食，还能增强记忆力，提高工作效率；苦味是富含氨基酸和维生素 B₁₇ 的象征，有利尿、泻火的功能；辣味最明显的作用是促进血液循环和机体代谢，并能刺激胃肠蠕动，增强消化能力；咸味是由盐产生的，其基本作用在于调节细胞与血液之间的渗透压及正常的水盐代谢，从而调节人体内水分的平衡，及时补充或排出水分。

不同味道的食物与身体健康直接相关，过多或过少的摄入某种味道的食物，都会破坏体内的平衡，而产生疾病。比如酸多伤脾、甜多伤肾、苦多伤肺、辣多伤肝、咸多伤心，具体而言，食用过多的酸，会引起消化功能紊乱；甜味过多，容易导致血糖升高、肥胖，并可能诱发心血管等疾病；苦味过多，易产生消化不良；辣味过多，会导致胃粘膜受损，某

些疾病患者如胃溃疡、神经衰弱、痔疮等，不宜食用辣味食物；食用过多的盐则容易诱发高血压。因此五味平衡方有利于身体健康。

四、酸碱平衡

食物有酸碱之分，一般来讲，根据食物在体内代谢后形成的产物对体液的不同影响将其分为酸性食物与碱性食物：蛋白质含量较高的食物如肉、鱼、蛋和粮谷类食物因含有较多的磷、硫、氯等元素，在体内的代谢产物为酸性物质（酸根），被认为是酸性食物。

水果蔬菜含有较高的钠、钾、钙、镁等元素，代谢后生成的产物为碱性物质（碱性氧化物），被认为是碱性食物。此外，牛奶和豆制品因含钙较多，也划为偏碱性食物。

代谢产物中不产生酸、碱或者酸、碱两种物质相平衡的食物称为中性食物，这种食物对我们机体体液的酸碱性并没有太多影响。

常见的酸性食物：肉、鱼、米、面等；

常见的中性食物：水果有苹果、香蕉、桃等，蔬菜中的西红柿、青椒、豆芽等，其他还有大豆、鸡蛋、葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉、食盐、白酒、茶等；

常见的碱性食物：水果如菠萝、桔子等，蔬菜如黄瓜、菠菜、茄子等，其他还有牛奶、豆腐、海带等。

正常情况下，人体的体液 pH 值在 7.35-7.45 之间，属于弱碱性，维持这种弱碱性对机体的健康有十分重要的作用。尽管人体可通过体液本身所含有的化学缓冲剂、呼吸过程以及肾脏等平衡体内过多的酸或碱性物质，而达到调节体液的

酸碱平衡状态，但酸性或碱性太高都会影响身体健康导致疾病。

如过食酸性食物会使体液偏酸，不仅会增加体内钙、镁的消耗，而且还会使血液的粘滞度增高，血液流动速度下降，引起轻微酸中毒，易招致风湿性关节炎、低血压、腹泻、水肿等疾病；而碱性食物过多则常导致高血压、便秘、糖尿病、骨质疏松症、动脉硬化等病症。因此，平衡酸性食物与碱性食物的摄入量是身体健康的保证之一。

一般来讲，日常的饮食中不会导致碱性偏高，而进入现代社会，由于人们生活水平提高，工作压力加重，常常会导致体内酸性增加，因此，应更重视食物的酸碱平衡，在食用肉类食品的同时，应多食用蔬菜和水果，以保持身体健康。

五、阴阳平衡

中医认为，食物有温性、平性与寒性之分，即所谓“四气”，是指食物进入体内，会产生“寒、热、温、冷”的作用，并可借助这一点来调节人体阴阳，收到防病保健的效果。

温性食物有：粮豆类的面粉、豆油、酒、醋等，瓜菜类的生姜、大葱、大蒜、胡萝卜、香菜等，水果类的龙眼、荔枝、樱桃、榴莲、杏、大枣、莲子、核桃、花生、葡萄、乌梅、李子、栗子、橘子、桃子等，肉类中的羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉、牛肉等，水产类的黄鳝、虾、草鱼等。

寒性食物有：粮豆类的荞麦、大麦、绿豆、豆腐、豆豉、豆浆等，瓜菜类的苋菜、菠菜、油菜、白菜、黄瓜、西瓜、竹笋、芋头、茄子等，水果中的香瓜、西瓜、梨、菱、柑、香蕉、甘蔗等，肉类中的兔肉、鸭肉等，水产类的鳗鱼、螃

蟹、牡蛎、田螺等。

其他食物则多为平性，如水果中的菠萝、木瓜、苹果、椰肉、梨、橙、芒果、橄榄、白果等。

中医历来讲究阴阳调和，对于体质偏寒的人，由于基础代谢率低，体内产热量少，四肢经常有冷感，面色较常人白，因此在选择食物时，应以温性食物为主；而对于体质偏热的人，由代谢旺盛，产热多，容易发热，经常脸色红赤，口渴舌燥，喜欢吃冷饮，易烦躁，常便秘，他们在选择食物时，应以寒性食物为主。而平性食物则适用于各种人群。所以在日常饮食中，应根据不同体质的特点，选择合适的食物，以达到阴阳平衡，维护身体健康。

如果能做到以上几个平衡，不仅能强身健体，维护身体健康，而且能防治疾病，起到养身治病的功效。医圣张仲景有言曰：若行相宜则益体，害则成疾。因此，我们必须合理膳食。

营养专家们大力呼吁：每个家庭的食谱配制应当多样化，品种要经常更换，瘦肉、鱼类、肝脏、新鲜绿叶蔬菜，要经常不断，糙粮、黑面粉多吃有益，切忌挑食。如能做到合理调节，饮食多样化，则一般情况下就不会因营养失衡而损害健康。

美国《时代》杂志列举了适合现代人的十种最佳营养食品：

番茄，含有番茄红素、维生素 C，预防前列腺癌；

菠菜，热量低、含有丰富铁质、维生素 B，不但是减肥圣品，还可以有效预防血管疾病以及夜盲症；

花生、杏仁等坚果，有提高良性胆固醇、预防心脏病的功能，不过医生警告，一定要控制食用量，否则反而有害；

花椰菜，可预防乳癌、胃癌、直肠癌，最好的食用方式，就是简单地烫一下，最能保护丰富的胡萝卜素以及维生素 C；

燕麦，受减肥人士喜爱，富含纤维，有助降低血压以及胆固醇；

鱼类食品，其中鲑鱼含有的 OMEGA-3S 成分，可以预防脑部老化、罹患老人痴呆症；

蓝莓，富抗氧化剂，预防老化、心脏病及癌症；

大蒜，在清血、防治心脏病上，有相当大的功效；

绿茶，含有多酚，这种植物化学因子，一杯量的抗氧化效果是维生素 C 的 100 倍，降低患胃癌、肝癌、食道癌、心脏病概率；

红酒，有助抗氧化，适量饮用有助预防心脏病，法国人享受乳酪、奶油制品，罹患心血管疾病的几率却远低于美国人，原因之一就在于红酒，制红酒的葡萄，葡萄皮上含有抗氧化物，不过，医师也提醒，饮用红酒过量可能适得其反，引发乳癌、中风等疾病。

第三节 营养素及其功能

营养是指：食物能不断地供给人体必需的物质，以维持正常发育、供给能量、维持健康以及修补组织等等，这些作用的总和就是营养。而食物中所含的那些能供给人体营养的有效成分，便称为“营养素”。

营养素通常可分为六类，即碳水化合物（又称糖类）、脂

肪（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质（又叫无机盐）和水。

一、碳水化合物

碳水化合物对人体的生理功能主要有如下几方面：

供给人体热能，维持体温

人体像机器，只有供给足够的热能，才能活动和工作。而人体所需要的热能来源，其中 60%~70%是来自碳水化合物。特别是神经系统，除葡萄糖外，不能利用其他物质供给热能。一旦血糖降低时，人便会出现昏迷、休克甚至死亡。所以糖类的最大生理功能是供给热能，维持体温。

构成神经组织和细胞

人体内所有的神经组织和细胞都含有糖类，糖与脂类结合形成糖脂，是组成神经组织和膜的成分。糖与蛋白质结合成糖蛋白，糖蛋白中的粘蛋白类是构成人体内软骨、骨骼和眼球角膜等结缔组织的基质成分之一。

避免酸中毒

辅助脂肪的氧化，防止其产生酮体，以免过多酮体引起人体酸中毒。

保持肝脏正常的解毒功能

人体吸收的糖除供给热能外，多余的便合成为肝糖原贮存在肝脏里，既能增强肝细胞的再生力，促进肝脏的代谢，还可保护肝脏本身免受一些有害的侵害，如对某些化学毒物（酒精、四氯化碳、砷等）及细菌感染均有解毒作用。

有节约蛋白质的作用

当供给人体充足的碳水化合物时，便可避免把蛋白质作

为机体的能量而消耗，从而使蛋白质能用于最需要的地方，这就是糖类对蛋白质的节约作用。

帮助肠蠕动，促进消化，防止便秘和结肠癌

碳水化合物中的纤维素、果胶虽不为人体所水化吸收，但它能促进胃肠道蠕动和消化液化的分泌，故有助于正常消化和排便功能，从而防止便秘和结肠癌。

碳水化合物主要来自粮食和薯类，其中食物纤维和果胶主要来自蔬菜和水果。

二、脂肪

脂肪是一种富含热能的营养素，也是人体重要成分之一，主要生理功能有：

供给人体热能，维持体温

每克脂肪可释放 37.67 千焦耳热能供肌体利用。脂肪在人体内相当于贮存能量的“燃料库”，遇上饥饿或需强体力时，首先动用体内脂肪，以避免机体蛋白消耗。

组成机体细胞

脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞组织的重要成分。

固定和保住内脏

脂肪贮存在腹腔空隙、皮下、肌肉间隙和内脏周围，这样，无形中对内脏起到固定作用，避免互相磨擦和移位，起到保护内脏的作用。

促进脂溶性维生素的吸收

人体所需要的维生素 A、D、E、K 均不溶于水，只溶于脂肪，故称脂溶性维生素。膳食中的脂肪自然成了这些维生

素的溶剂。而正是溶于脂肪的这类维生素才能为人体所吸收，加上脂肪中往往已含有这类维生素，如此更能促进脂溶性维生素的吸收。

增进饱腹感，改善食物感官性质

膳食中油脂多些，耐饿、增进饱腹感，油多菜香，增进食欲。

提供必需脂肪酸，生理机能

脂肪中的必需脂肪酸是人体合成磷脂前列腺素的原料，有抗血小板粘结、减少血栓形成的作用，有利于对冠心病的防治。必需脂肪酸还能促进儿童发育，维持皮肤和毛细血管的健康。特别对 X 射线所致皮肤损害有保护作用，还有促进乳母分泌乳汁的作用。

脂肪的主要来源有：植物油，如芝麻油、花生油、菜籽油、黄豆油、玉米油、葵花子油、花籽油等，这些油中含有较多的必需脂肪酸；动物油，如猪油、牛油和奶油等；其他一些干果（如核桃等）及鱼、肉、禽类中也含有脂肪；蔬菜、水果中含量甚少。

三、蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质便没有生命。其主要生理功能如下：

构成机体、修补组织

食物中的蛋白质是供给人体蛋白质生物合成所需要的各种氨基酸及人体组织生长、修补和更新的原料。如人的头发、指甲、肌肉等都是由蛋白质组成，人体从诞生到死亡，各种器官和组织的细胞都不断衰老、死亡和更新，这些都需要众

食物中摄取蛋白质来修复组织。

促进儿童生长

儿童的健康生长，需要有充足的蛋白质，否则会患“金孩症”，即小孩面部无表情，出现水肿、毛发变黄脱落、肝脏肿大等症状。

供给热能

蛋白质在体内氧化产生热能，1克蛋白质产热量为16.74千焦耳，是人体热能来源之一。

能增强机体的抵抗能力

充分的蛋白质，可使人体产生抗体和白血球，以减弱和吞噬病源体，防止其对人体的侵害。

调节生理功能，维持渗透压和体内酸碱平衡

蛋白质参与体内各种酶、激素和血红蛋白等的组成，从而调节人体有关生理功能的正常进行，对血红蛋白运载、维持血液渗透压和酸碱平衡等均起着重要作用。

蛋白质的主要来源是肉类、蛋类、家禽、牛奶及奶制品、豆类及豆制品、芝麻、花生、各种瓜子、鱼、虾、海味类。谷类蛋白如米、面粉等是我国人们膳食中蛋白质的主要来源。糖和油脂不含蛋白质。

四、维生素

维生素是一类结构复杂的低分子有机化合物，是人体正常生理过程所不可缺少的物质。虽然人体对维生素需要量甚微，但不能缺乏，一旦缺少，体内新陈代谢会发生紊乱，便会得各种维生素缺乏症。

维生素大致可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大

类。前者可溶于脂肪，有维生素 A、D、E、K 等；后者可溶于水，有 B 族维生素和维生素 C 等。

维生素 A

适量维生素 A 为人体所必需，它不仅可促进体内组织蛋白的合成，加速儿童生长发育，并能维护夜视功能，防止夜盲症。还可维护上皮细胞组织，如呼吸道、水化道、泌尿道的粘膜及泪腺、唾液腺、汗腺等腺体组织，以及眼角膜和结膜等的健康。

近年来，还发现维生素 A 具有防止正常细胞发生癌变的作用，可见维生素 A 对维护人体健康很重要。但是不是服用维生素 A 越多越好呢？事实证明，服用维生素过多，不仅对身体无益，反而有害，因过多会引进中毒。

维生素 A 是脂溶性维生素，若长期不断过量吸收后，可在体内，特别在肝脏里大量贮存，必然引起慢性中毒，首先出现食欲不振，而后出现毛发脱落、体重不增、口角皱裂、肝肿大、骨质增生等。

平时一般饮食不会引进维生素 A 过多症，如果食了狗肝、沙鱼肝或熊肝，便有可能引进中毒。因此，服用维生素 A 丸时，应遵医生嘱咐，不要过多服用。

维生素 B

维生素 B 的营养作用：

①治疗脚气病。这种病的主要表现是浮肿，多发性神经炎，厌食，呕吐，便秘，烦躁，气短，低血压等。

②调节代谢。维生素 B 是人体内许多重要种酶的组成成分，酶是调节糖代谢的重要物质，参与生物氧化酶体系，能

维持身体健康，促进生长发育，主要促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢，维护皮肤和粘膜的完整性。

③维持机体正常功能。维生素 B 可维持神经、消化、肌肉、循环系统的正常功能。

④促进消化。增进食欲，维持良好的消化功能，增强胃肠的蠕动，从而改善便秘状况。

⑤促进乳汁的分泌。因此乳母的需要量要比正常人高。

⑥治疗某些婴儿病症治疗婴儿消化不良、腹泻、烦躁、突然尖叫等症状。

⑦对眼的感光过程具有重要作用。维生素 B 缺乏时眼睛就会发生干燥、畏光、迎风流泪、发痒、发热、视力下降，眼睛疲惫。

⑧促积激素和红细胞形成。维生素 B 对上腺皮质激素的产生，骨髓中红细胞的形成有促进作用。

此外，维生素 B 在酸性溶液中比较稳定，但易为碱性溶液所破坏，因此烹调含维生素 B 较多的食物时不要加碱。维生素 B 是水溶性物质，烹调后有部分会溶于米汤或菜汁中，因此应食用汤汁。

维生素 C

维生素 C 不仅能抗坏血病，而且对人体具有多方面的功能。主要有如下几方面：

①可以促进外伤愈合。尤其骨折等外伤，多供给病人含维生素 C 的食物，作品愈合就会加快，平时也不易骨折。

②能避免上出血及牙龈出血。当人体缺乏维生素时，微血管易破裂，牙龈易肿胀和出血。及时补充维生素 C 后，便

可防止皮下出血和牙龈出血。

③能增强对疾病的抵抗力。加大维生素 C 的摄入量，可以提高白细胞吞噬细菌的作用，有助于治疗及预防疾病。

④能帮助人体对铁的吸收。具有防治缺铁贫血的作用。

⑤具有解毒的作用。可以缓解一些重金属毒物、砷化物、苯以及细菌毒素的毒性。

⑥有防止动脉粥样硬化的作用。维生素 C 可以促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁上的沉积，还可使已沉积的粥样斑块溶解。

⑦能发挥肾上腺的功能。供给大量的维生素 C，可加快肾上腺素生成的速度，从而可随时发挥肾的应急功能。

⑧有防癌作用。维生素 C 能阻断亚硝酸盐和促胺形成致癌物亚硝胺，加上维生素 C 参与胶原蛋白的合成，维持细胞音质同的正常结构，因此，起到防止恶性肿瘤生长蔓延的作用。

维生素 C 还有抗氧化和节约其他维生素等作用，所以说维生素 C 是一种多功能维生素。尽管如此，还是不能无止境地加大其用量，否则会在体内生成大量草酸，容易得结石病。

维生素 D

维生素 D 只有在人体内转化为活性的代谢物后才能发挥生理作用。它的主要生理是促进钙、磷在肠道的吸收，以促进骨组织的钙化，这一点很重要。骨质疏松时补了钙，如果维生素 D 跟不上，钙的吸收和发挥作用就难以实现。儿童的佝偻症、成人的软骨病、孕妇和乳母的血钙下降都与维生素 D 补给不足有关。

维生素 D 有一种特性，在烹调或加热后，食物中的维生素 D 一般不被破坏，这是其他维生素所不如的。

人体不可缺乏维生素 D，也不能过多。成年人一般不需要补充，靠日照即可。儿童、孕妇、乳母每天补充 300~400 国际单位即可。过多会出现厌食、恶心、腹泻、多尿、烦渴等。

吸收铁和防止缺铁贫血中起重要作用。

维生素 D 以海鱼肝油含量最为丰富，动物脏器类食品，特别是肝脏、禽蛋、黄油等。无论成人或儿童，只要经常照射阳光，即不会产生维生素 D 缺乏症。

维生素 E

维生素 E 的功能：

①用于治疗不育症和流产。国外资料介绍，连续流产四次、五次的妇女，在给予维生素 E 后获得治愈。

②是高效的抗氧化剂。能保护生物膜免受过氧化物的损害。作为抗氧化剂，也能防止维生素 A、C 及“ATP”的氧化，从而保证它们发挥正常生理作用。

③延缓衰老。维生素 E 的基本功能是保护细胞和细胞内部结构的完整，防止某些酶和细胞内部成分遭到破坏。因而维生素 E 可以延缓衰老过程。人体组织衰老可出现脂褐质，并随年龄增长而增多。服用维生素 E 可减少脑组织细胞中的脂褐质，改善皮肤弹性，使性腺萎缩减轻，从而防止衰老。许多抗衰老药中多有维生素 E。

维生素 K

维生素 K 的功能：预防新生儿出血症。在美国，婴儿出

生前给予母亲维生素 K 已作为常规处理，一般从预产期前一个月开始，每天供给 1 毫克，对防止新生儿出血症有显著作用；参与机体氧化还原反应。缺乏时 ATP 活力下降；增强胃肠道蠕动和分泌机能。

维生素 K 的来源：动物肝脏，蛋黄等；植物中苜蓿、绿叶蔬菜；水果中苹果、葡萄每 100 克含 0.07~2.01 毫克；植物油中黄豆油含量最高。

第四节 微量元素及其功能

元素是构成万物的基本要素，化学元素不仅是构成人体的基本原料，而且在人体的生长、发育、疾病、死亡中起着十分重要的作用。人体的 99.95% 是由 11 种元素（硫、氢、氧、氮、磷、钙、钾、镁、钠、氯、硫）组成的，此外，还有 0.05% 的其他元素，如：锌、铁、铜、铬、钠、锰、钴、氟、钼等十余多种，这些元素在体内的含量极少，被称为微量元素，它们亦是人体必不可少的。

人体中的微量元素虽然还不到体重的千分之一，但是它们所起的作用却不可忽视。已知的微量元素有：氟、锰、碘、铬、铜、锌、镁、硒、钼等。其中有不少是必需微量元素，它们在体内与酶、激素、维生素、核酸等一起保持生命的代谢过程。电解质钠、钾、氯对维持体内的水盐代谢和酸碱平衡等起着重要作用。

一、铁元素

肤色红润是身体健康的五个标志。面色萎黄、苍白、皮肤皱缩，头发稀疏，是患有疾病的征兆。这些征兆可能与多

种因素有关。但体内铁的含量不足是一个不容忽视的直接而重要的原因。

我们知道，铁是红血球内血红蛋白的重要成分，又是血红蛋白中氧的携带者。在人的血液里，含有足量的铁，才能促使血红蛋白跟氧密切结合，血液变得鲜红。这时，人的肤色也就红润了。相反，血液中若缺少铁，就会引进缺铁性贫血，皮肤会变得苍白干燥，引起皱缩。

现代科学已证明，铁是人体内必需的微量元素之一，是人体功能活动必不可少的成分。如果说，血就是生命，那么，可以说，铁就是血。没有铁，血的主要功能就会丧失。从这个意义上说，铁是生命的重要依赖者。

铁元素在人体里的含量并不多，它只占体重的 0.004%，支持着人体的健康。据调查，缺铁性贫血是世界上最常见的一种贫血。有人对 18 个国家 40 岁以下的妇女进行过调查，结果她们普遍缺铁。

专家们认为，我国婴幼儿缺铁性贫血情况相当严重。据统计，青春期的少年男女，只有 40% 的血象正常，10% 的有缺铁性贫血，50% 有缺铁症。上海市 90 年代初的调查表明，在 6 个月到 3 岁的小孩子中，缺铁率高达 35%~40%。这说明，缺铁已成为一个值得人们关注的问题。

千万体内缺铁的原因是很多的。患有痔疮、溃疡病、钩虫病等，能造成慢性失血，从而引起缺血铁；妇女月经、妊娠、分娩能引起血的损失；哺乳期有铁损失；儿童偏食容易引起缺铁。在正常情况下，从汗、粪便中也要排出少量的铁。一般说来，一个人每天失血量超过 6~8 毫升，就会造成缺铁

性贫血。

患有缺铁性贫血的人，容易出现疲劳、乏力、心慌、头痛、耳鸣、四肢发冷等症状，有的人甚至会出现舌炎、口角炎等病，或者有吞咽困难，染上吃冰或土块的异常嗜好。

青春期缺铁性贫血会影响神经系统，特别是脑的功能。因为脑子里的神经组织，比其他部位的含铁量都多。脑神经组织一旦缺铁，传递神经兴奋的物质便会受到影响，注意力和集中力便随之下降。从理解力降低，记忆力减退。

值得特别一提的是，在婴儿时期长期缺铁的孩子进入小学以后则注意力涣散、小动作过多，学习成绩低下的发生率比正常孩子为多。智能测试结果也比正常孩子明显较差。这说明，缺铁不仅影响孩子的健康，还能较长时间影响他们的行为。

值得注意的是，有的青年血色素虽然不低，但血清铁却减少，这就是通常所说的缺铁症。少女的缺铁症如果不能及时纠正，结婚后的妊娠、分娩和哺乳期，就很容易发生贫血。青春期贫血虽然不能直接威胁生命，但是对于下一代的健康则有着严重的不良影响。

人们对铁的需求量并不多。一般说来，男性每天能得到1毫克铁，女性得到1~5毫克铁就可以维持体内铁的平衡。可是，人产肠胃道对铁质的吸收率只有10%左右，食物中的含铁量要比实际需要量增加10倍左右才行。也就是说，对男子来说，每天食物的含铁量需要10~12毫克，女子需要12~17毫克。

铁的补充靠膳食的合理搭配。在我们日常的摄食中，有

许多含铁丰富的食物。据测定，每 100 克食物的含铁量，标准粉为 4.2 毫克，黄豆 11 毫克，2.1 毫克，芹菜 8.6 毫克，咸萝卜干 14 毫克，带鱼 1.1 毫克，瘦猪肉 2.4 毫克，鸡蛋 2.7 毫克，黑木耳 185 毫克，海带 150 毫克，紫菜 32 毫克。

从这里不难看出，能经常食用一些含铁丰富的海带、黑木耳，对于补充体内的铁含量是大为有益的。

现在，对于从饮食中补充铁已经引起人们的重视。在美国，为了增加铁的摄入量，有 34 个州已法定每磅面包要加进 8 到 12.5 毫克的铁。瑞典人的膳食中有 42% 的铁是另外加入的。智利推广铁强化食品以后，使人群中缺铁的发生率降低 80%。目前我国有少量铁强化的婴幼儿食品问世，合理使用这些铁强化食品对防治小儿贫血有非常明显的作用。

食用含铁量较高的食物是补充铁的重要一环。一般说来，动物性食品含铁较多，吸收率可高达 11%~22%，植物性食品含铁较少，且吸收率也只有 1%~5%，母乳的铁吸收高达 50%，远比吸收率只有 10% 的牛奶好。

由此不难看出，选择食品是重要的。然而，讲究摄食方法也是不容忽视的。

据试验，用蛋白质丰富的食物，能促进铁的吸收。在酸性环境中，铁的吸收比较容易，进食时，能适当增加一些醋，或口服 30 毫克维生素 C，便可以使铁的吸收增加一倍。把动物和植物食品混合食用，也可大大提高铁的吸收率。

实验还证明，把大米与肉、肝、绿叶菜搭配食用，铁的吸收率可增加 10%。蛋黄与绿叶蔬菜同食，铁的吸收率也大大提高。

相反，一些不良的饮食习惯却要影响铁的吸收。我们知道，小麦的铁质极少。食用某些多钙多磷的食物也会降低铁的吸收。

吃水果的时候喝茶，对铁的吸收是很不利的。因为水果中含有不同量的铁，而茶叶则含有鞣酸，鞣酸跟铁结合，生成鞣酸铁。鞣酸铁不易被人体吸收。而鞣酸铁过量增加了，还往往引起腹痛、腹泻等疾病。

二、锌元素

生活中有一些怪事情：有的人吃佳肴而不知其美味，入花丛而不闻其芳香；有些地区的居民，生长极度缓慢，生殖机能低下；有的青年男女，生殖器官并没有疾患，性功能也是正常的，可结婚多年，竟然不育。

这种种疑难，曾使医生们一筹莫展。后来，在实验中逐渐认识到，人体的这些失常现象，与微量元素锌有着千丝万缕的联系。

锌是一种白色的柔软金属，在人体内它是促进生长发育的重要物质，享有“婴儿生长素”的美称。儿童在发育阶段如果严重缺锌，身体就长不高，成为侏儒。

科学家曾在埃及考察发现，那里的一些居民生长极度缓慢，生殖机能下降。检查结果表明，是因为饮食中含锌量不足。有的医生采用在饮食中补充锌的方法，治疗了9个侏儒症患者，结果每人每年平均长高12厘米。

严重缺锌的母亲会生出畸形的下一代，有的神经系统发育不全，有的眼睛头部和骨关节变形。对动物进行实验也得到证实，母鼠严重缺锌则导致90%的幼鼠发生先天性畸形。

有人认为，有些妇女怀孕初期，发生味觉异常和厌食等症状，也是体内缺锌的一种反应。

锌与智力的好坏有着密切的关系。智力较强，学习成绩较好的青少年，体内含锌量都较低。

锌还影响人的味觉和食欲。病态国科罗拉州大学医学中心发现，含锌量少一半的儿童，其中 50% 的没有正常味觉，70% 的食欲不振。给他们服用锌制剂以后，味觉恢复正常，食欲也好起来了。

锌能促使体内淋巴细胞的增殖，提高活动能力，维持上皮和粘膜组织的正常功能，使病菌难以入侵。如果体内缺少了锌，皮肤易生痤疮，皮肤粘膜则会出现水泡、溃疡和糜烂的现象，伤口也不易愈合。

锌与性的功能还有着神秘的联系。现已发现，人和动物的精液中，含有高达 20% 的锌。肌体内缺锌时，青年男子的性机能便会减退，中年男子的睾丸也会受到不良影响。若长期缺锌，精子数量便会下降，多摄入一些含锌的食物，性功能会恢复正常。难怪，有人称锌为“夫妻和谐素”。

锌在胰岛素中的作用也是很明显的。据研究，胰腺里的锌降为总量的一半时，就有患糖尿病的危险。

锌在人体中的作用越来越被人们认识，临床上也开始应用锌制剂治疗某些难治之症。

美国乔治顿大学医疗中心汉金博士估计，美国约有 1000 万人食欲不佳，其中 1/3 是由于体内缺锌造成的。他曾对一名缺锌患者进行观察，在补充锌制剂 12 天后，患者的食欲便恢复了正常。美国一位医生用到锌治疗手术后的空军人员，

恢复期缩短一半。国外还有人用锌制剂治疗性机能减退性侏儒，患者的身高每年可增长 5 英尺。

口服锌制剂还可使肝硬化患者的肝功能恢复正常。此外，对治疗心绞痛、脑缺血、类风湿关节炎及在感冒等都有良好的效果。

实践表明，服用锌制剂是一种安全有效的方法。锌在医学上的成功利用，被认为是现代医学的重要突破。

一般说来，正常人体内的含锌量约为 2~3 克，若每天随食物进入人体的锌能达到 10~20 毫克左右，就能保证体内锌的动态平衡。饮食正常的人，从食物中便可得到满足。身患某些疾病导致对锌吸收不良，如慢性失血、大量出汗、妊娠和创伤愈合期、心肌梗塞、手术以及服用皮质类、固醇类药物，都能引起缺锌。

体内含锌的多少可从血液和头发中体验出来。即使不做检验，也可以人身某些变化上提到。有些人的指甲上长着白斑，便是缺锌的征兆。

如果发现体内缺锌，应进食含锌丰富的食品。据化验，柿子的含锌量特别高。此外，鱼、虾、蟹等大多数水产品，也都含有丰富的锌。动物肝、肾的含锌量也较多。小麦、黄豆、白萝卜、大白菜、茄子等，也都含有一定的锌。

值得特别一提的是，某些缺锌地区生产的粮食和蔬菜往往含锌量不足。过分精制的食品也容易造成锌的缺乏。据测定，精制的面粉损失了小麦中 80% 左右的锌，精制的白糖损失高达 98%。为了维持体内的正常含锌量，膳食不应过分精细。

另外，白兰地、威士忌和普通的酒及咖啡等，含有对人体有害的微量元素镉，经常饮用这些饮品，就会降低体内的锌镉比，对身体带来不良影响。

三、铜元素

近亲婚配，殃及后代。这已经是人们熟知的常识了。可是，这殃及后代的恶果又是怎样引起的呢？科学工作者研究发现，恶果的出现与体内的铜代谢有着千丝万缕的联系。

近亲婚配的新生儿，有的时间不长，肝脏便发生硬变；有的患有精神错乱症。经研究，这些病主要是体内的铜代谢发生紊乱引起的。铜在人体内的运输功能受一个隐性基因管辖着，父母双方都带有缺陷基因时，生下的孩子就会发生铜代谢紊乱，引起严重的疾患。

近年来，国内外医学家和营养学家发现，当摄入铜元素量不足或缺乏时，会影响妇女的生育功能。临床观察表明，对有不孕症的妇女从膳食中补充含铜的食物后，其中 80% 的可以受孕而生育。他们认为，女性体内的铜元素含量不足其卵子不易被精子穿破而难以受精。

还有，孕妇体内缺铜，还会降低羊膜的韧性和弹性，容易引发羊膜的破裂而导致胎儿早产或流产。即使能够生育，也可能引起胎儿畸形或先天性发育不良症，或者导致新生儿体质减弱、智力低下以及患缺铜贫血症等。

铜是一种活化剂，能够调节铁的代谢，如果体内铜的含量不足，便影响铁的吸收、利用，延迟细胞的成熟。有些患贫血症的儿童，同时伴有白血球减少和骨骼缺损，严重的甚至损害中枢神经系统和大脑的发育，这大多是因为体内含铜

量不足，影响造血机能引起的。

科学家在实验中发现，体内缺铜的幼小动物有大脑空洞和局部萎缩的病变，同时，还伴有运动失调的症状。据此有人怀疑某些先天性癫痫也与缺铜有关。

缺铜还严重影响结缔组织的形成，妨碍软骨发育，导致关节变形，还能使血管组织失去弹性，引起心力衰竭，导致主动脉和大血管的突然破裂，造成急性死亡。

有的人面部或身上的皮肤出现一块块白斑，严重的甚至全身变成白色，人们称它为白化病。究其根源，这种病也与体内缺铜有关。有一种少年白发病，也是体内代谢障碍引起的。因为铜是合成黑色素的重要材料，缺铜时，黑色素的合成就会被迫停止。

铜是生长素，特别是对青少年的生长影响尤为明显。科学家曾对不同地区的 300 多名学生食物中铜的含量与其身高做了比较。结果表明，超过平均身高的儿童其铜的摄入量也高，而低于均匀身高的儿童，其铜的摄入量也相对的低。一般说来，后者的铜摄入量要比前者少 50%~60%。

科学家还对铜参与脊素细胞和造骨细胞的过程进行了分析研究，得出的结论是：当铜缺少时，会降低酶在这些细胞里的活性，减缓蛋白质的代谢速度，进而，抑制和阻碍了骨组织的生长。

铜与癌之间还有着极其微妙的关系。调查发现，英国北威尔士的胃癌、南非的食管癌和波兰的白血病等高发地区，饮水和土壤中都缺铜。我国太行山是食管癌高发地区，那里的铜含量比低发区低 $3/4$ 。邻近阆中、盐亭盛产铜的彭县，

全县中只发现两个食管癌患者。许多至今仍然使用铜锅、铜碗的少数发族地区，食管癌则极少发生。专家们认为，体内缺铜是发生食管癌的重要原因。

铜主要是通过摄入进入人体的。食物中的铜被肠胃吸收以后，很快就进入血液，贮存在肝脏、肾脏和脑组织中。正常人体的含铜量约为 80~200 毫克，成年人每天从食物中摄入 5 毫克铜就可以保持正常含铜量。

含铜丰富的食品有贝壳灰，动物内脏以及豆类、芝麻、菠菜等。牛奶中的含铜量是很少的，如果单纯使用牛奶哺育婴儿，就容易引起铜的缺乏，从而导致贫血和发育不良。代乳粉中含有比较丰富的铜，用它和牛奶给婴儿搭配食用，能弥补牛奶的缺陷，维持体内铜的动态平衡。

四、锰元素

锰是一种灰白色的金属，质脆而硬。一般的钢铁，只要加锰冶炼，就会大大提高坚硬度。但是，人们可曾知道，这种品性坚硬的金属元素，还是人体的重要组成成分呢。

在人体里，锰主要集中在脑、肾、胰和肝的组织中。脑下垂体里含量最多。脑垂体是活动的控制中心，锰是这个中心的重要组成者。在锰的作用下，体内复杂而又激烈的反应才表现得十分和谐而有节奏。所以有人把锰比做生命交响乐团中的指挥。

体内缺锰，智力显著低下；母体缺锰，对新生儿的智力影响更大。运动失调和畸变的发病率也较高。对骨骼的影响更为明显。据观察，死胎和小儿惊厥等也与缺锰有关。

锰的多与少还直接影响着生育的能力。有人用缺锰的饲

料喂养雄性动物，发现动物的睾丸退化，性功能低下，最后导致了雄性不育症。同样，用缺锰的食物喂养雌性动物，则发现它产仔较少，死亡率较高。据研究认为，锰的缺乏能降低体内性激素的合成，从而导致一系列机能低下的症状。

锰与糖尿病有着极其微妙的联系。化验证实，糖尿病患者血中的锰含量比健康人低。有人用 20 微克锰给糖尿病患者注射，发现血糖浓度很快就下降了。尤其是对那些使用胰岛素治疗无效的患者，用补充锰的方法进行治疗，效果特别显著。据此，科学工作者认为，锰的缺乏很可能是引起糖尿病的重要原因之一。

美国的一位生物学家最近还发现，血液中的锰含量与骨质疏松症还有着密切的关系。他们对 14 名患骨质疏松症的妇女与同龄骨质正常妇女的血液标本进行了比较，发现，在检查的 25 种元素中，只有锰表现出显著的差异，患骨质疏松症的妇女的血锰含量，只及正常妇女的一半。

锰广泛存在于自然界中。它是许多岩石、土壤以及植物的组成成分。也是动、植物生长发育的必需微量元素。植物的叶绿素只有在锰的参与下才能制造出来。正因为这样，在绿叶和种子中锰的含量都比较高。

在茶叶和硬壳果类里，锰的含量也比较丰富。事实表明，常以谷类和绿叶蔬菜为主食的人，一般不会发生锰的缺乏。而乳品、肉类和鸡蛋中的锰含量虽少，但其生物利用率却较高。它是补充人体中锰的重要来源。

其实，对于一个正常的人来说，体内的需锰量并不太多。每天只要补充 7 毫克左右，体内经常保持 12~30 毫克左右，

就可以保持锰代谢的动态平衡。

五、铬元素

近年来，近视眼患者越来越多了，特别在青少年中情况更加严重。

科学工作者经过大量的研究发现，长时间阅读和近距离工作引起眼睛疲劳，容易得近视眼；过量进食糖和其他精制碳水化合物，容易得近视眼；新陈代谢反常和钙质吸收紊乱，也能引起近视眼；当然遗传也是引起近视的原因之一。

美国纽约大学莱恩博士发现，体内缺铬和食物中蛋白质含量过高，与大量发生的近视眼有着极为密切的关系。这是因为体内缺铬影响肌体对眼液压的调节，特别是血糖增高时，容易减低血液的渗透压，导致晶状体和眼房水渗透压改变。当房水的渗透压低于晶状体的渗透压时，房水便会经过晶状体囊而进入晶状体内，促使晶状体变凸，增加曲光度，从而导致近视。

莱恩的发现初步提示了形成近视眼的整体因素，为大规模地防治近视眼提供了颇有价值的理论依据。

科学工作者还发现，大西洋的两岸，心血管的发病率相差十分悬殊。在北美洲，因心血管病死亡的人数占死亡总人数的 50%。发病人数并有逐年增加的趋势。而非洲地区，患心血管的人甚少。

原因何在呢？从社会因素、生活习惯以及劳动强度等多方面因素进行调查，没有找到明显的致病因素。后来，有人从血液检查中发现，大洋两岸人的血液里，铬的含量差异很大。于是，有人指出，心脏病的发病率相差悬殊的根源可能

与铬有关。

有人分析对比了北美洲和非洲人的尸体各脏器中微量元素的含量，结果表明，非洲人心脏中铬的含量要比北美洲人高 4 倍，而主动脉中的铬含量竟高出 7 倍之多。这一对比数据，正好跟大西洋两岸心血管病发病率相对应。

动脉硬化是因为血液中胆固醇的含量增高而引起的。在这个过程中，微量元素铬起着微妙的作用。它促使胆固醇分解和排泄，降低血液中胆固醇的浓度，起到预防动脉硬化的作用。

一些学者认为，缺铬是引起动脉硬化的主要原因之一。

铬是人体必需的微量元素，是胰岛素发挥作用不可缺少的辅助成分。它调节人体内糖的代谢，并能促进脂肪和蛋白质的合成代谢，对人体的生长、发育和血液的制造有很大作用。人体内一旦缺铬，胰岛素的作用就会明显降低，引起血内脂肪，特别是胆固醇的含量增加，以至于出现动脉硬化性病变。严重缺铬时，还能发生动脉硬化和糖尿病综合症。

人体对铬的需要量并不太多，成年人每天需铬量为 5～10 微克，这样少的铬，有些人也常常进入人体的，有些人需求。这是什么原因呢？因为铬主要是通过摄食进入人体的，有些人偏食，或者经常食用含铬量较低的食物；长期食用动物脂肪、高蛋白食品、精制食品等，加速铬的排泄，也会引起体内缺铬；体内血糖增高，铬从体内较多排泄出去，也会引起体内铬的缺乏。

为了使体内的铬保持正常含量，必须经常地摄食一些含铬的食物。已经知道，动物的肝及和牛肉，铬的含量比较容

易被人体吸收。小麦、玉米、稻谷、红糖葡萄汁、鱼贝类和鸡等食品，含铬也较为丰富。

为了保证饮食中铬的含量，食品的加工不易过于精细。现已发现，精细加工的小麦，铬含量会降低 $2/3 \sim 5/6$ ，玉米则损失 $7/10$ ，脱脂奶粉损失 $1/2$ 。

世界卫生组织发现，以精白米、精白面、动物脂肪为主食的国家，冠心病的发病率比较高。而以五谷杂粮为主食、经常吃粗制糖的国家，冠心病的发病率非常低。

要避免近视和心血管系统的疾病，就要少吃经过提炼的糖和含有这种精糖的食品，少吃精面粉，少吃肥肉、猪油等动物脂肪。

六、钙元素

我们常常看到这样的现象，有的儿童牙齿迟迟长不出来；有的儿童虽然长出牙齿，却齿体细小，参差不齐；也有的儿童胸骨突出，两腿内弯，关节不灵活。有的老年人，非常容易骨折；有的老年人身体逐渐变得矮小了，身姿出现变异现象。

医学科学工作反复研究发现，这些异常现象，都是跟饮食中钙的含量不足有关。

钙在人体里的比重是比较大的。正常人的含钙量约达 $100 \sim 1400$ 克左右，其中约有 99% 的钙存在于骨骼和牙齿中，约 1% 的钙则以离子的形式分布在体液中。

在人体体液中的钙虽然数量不多，但对健康的影响却有着异乎寻常的影响。它能使血液凝固，参与神经肌肉与心肌的正常节律活动，维持细胞的正常通透性。

钙还是人体许多细胞正常活动的参与者。缺少它，许多酶便失去活力，许多细胞的正常代谢功能便会发生变化，糖尿病、神经过敏、湿疹、皮肤瘙痒、无精子症等均与不同程度的缺钙有关。由此可见，足够数量的钙是生命的支柱。健康长寿的基础。

在人体内，钙的含量贵在适量。研究认为，正常人 100 毫升血液中含钙 9~10 毫克较为适宜。如果 100 毫升血液的含钙量低于 7 毫克，便会出现一连串的缺钙症状：儿童会发生佝偻病，孕妇会发生肌肉痉挛，严重的甚至会导致骨软化；老年人则会发生骨折、下肢肌肉痉挛等骨质疏松症。

引起体内缺钙的原因固然很多，但摄食中缺钙则是不容忽视的重要方面。一般说来，一个成年人每天需要从摄食中补充 600 毫克钙；儿童则需钙较多，每天要补充 600~1000 毫克；孕妇、乳母的需钙时更多，每天要补充 1500~2000 毫克。

过去，有人认为缺钙主要是儿童，实则不然。科学工作者经过大量调查发现，老年人缺钙的也是很多的。据国外调查，40 岁以上的人都有不同程度的骨组织减少，特别是绝经后的老年妇女，常常患有骨质疏松症，那就是一种缺钙的症状。

在我国，50 岁以上的妇女患有骨质疏松症者达 30%~40%；而上海一项调查表明，60 岁以上的老人骨折发生率高达 15.6%。

有人认为，老年人的骨质疏松症是不可避免的老化现象，儿童缺钙了是在所难免。其实，这些见解都是没有科学道理

的。只要及时进行预防和治疗，不管是儿童还是老年人，都可以避免缺钙。

最简便的方法是注意选择和调配饮食，增加钙的供应量。现已知道，500 克豆浆含钙 250 毫克，鸡蛋含铁和钙的成分极高。产妇、婴幼儿以及老弱病者经常吃鸡蛋，不仅可以保证体内的其他营养供给，而且能保证钙的补充。

值得特别一提的是貌不惊人的小虾皮。每百克干品中含钙量高达 2000 毫克，含磷量高达 1005 毫克。钙磷比接近 2 比 1，易被人体吸收。它实为补钙的良好食品。

其他一些鱼虾等海产品，以及大豆、绿叶蔬菜的含钙量也比较丰富，经常选食这些食物，对补充体内的钙是很有益的。

七、碘元素

近几年来，优生的知识大普及。可是，低能儿仍然为数不少。这不能不引起人们的关注。

近亲结婚、营养不良等是产生低能儿的重要原因。而饮食缺碘更是不可忽视的重要原因。在山区、丘陵、高原地带以及个别的平原上，常常可以看到一些身材矮小、智力迟钝、又聋又哑的人。这些人患的病，医学上称为地方性克汀病，也有人称它为呆小病。究其发病原因，多是母亲怀孕期间饮食缺碘引起的。

成年人缺碘，会发生俗称大脖子病的甲状腺肿。孕妇缺碘，会影响胚胎和新生儿的大脑发育，婴儿一出生，就会患有痴呆矮小的克汀病症。

调查表明，在缺碘地区，除了克汀病以外，还大量存在

着体格、智力比较差的人。非洲扎伊尔、拉丁美洲的安第斯山区和东南亚的一些地方，有 5% 的人因缺碘发育显著差。我国贵州有一个缺碘地区的小学，33 名一年级学生，算术及格的只有 6 人，语言及格的只有 9 人，有 5 人连续上两三年一年级，学习仍然很吃力。

碘对人体的生长发育真的有如此神通广大的影响吗？回答是肯定的，碘是合成甲状腺激素的必需原料。甲状腺激素能调节体内的基础代谢，维持人体的生长发育。

如果摄碘不足，必然导致甲状腺激素的减少，从而降低甲状腺的功能，影响中枢神经及人体的发育，导致智力迟钝。动物实验表明，甲状腺功能低下的动物，脑重量比对照组减轻，脑皮质内的神经轴突显著减少。

据研究认为，一个体重为 70 公斤的健康成年人，体内含碘约有 50 毫克。其中，在甲状腺中含量多达 10 毫克。碘主要是通过食物进入人体的，一个成年人每天需要摄食 0.1～0.2 毫克的碘。强体力劳动者、孕妇、乳母、以及正确在成长发育的青少年，碘的供应量应增加一倍。

在食物中，海产品的含碘量都比较高。特别是素有海上蔬菜之称的海带，含碘尤其丰富。据测定，每公斤海带含碘约为 240 毫克；每公斤紫菜含碘 18 毫克；每公斤海鱼含碘 0.83 毫克；每公斤猪肉却仅含碘 0.045 毫克。

碘在地壳中的分布不很均匀。沿海地区土壤中含碘较多，又常有海产品食用，人们一般不会缺碘。可是，在离海洋较远的内陆，特别是在一些高原山区，土壤的含碘量比较少，人们也很少吃到海产品，往往出现缺碘的现象。

对缺碘地区的人，进行体内补碘，除了选食一些含碘丰富的海产品外，还要长期坚持食用加碘食盐。这样，能确保体内经常补充足量的碘。

第二章 健康食品——豆腐与豆制品

说起豆腐，在中国可以说是无人不知无人不晓，一块块洁白如玉、嫩滑爽口、方方正正的豆腐是中国的传统食品，据说豆腐的发明是在两千多年以前，之后，才有了各种豆制品的产生，豆腐及豆制品，不仅为人们的餐桌增添了各种美味菜肴，而且还为人们的健康提供了丰富的营养物质，因此，不仅在国内受到人们的喜爱，还远播到国外，成为人人赞誉的中国美食。

可是，对于这些我们常见、常吃的豆腐和豆制品，我们有多少了解呢？例如说，豆制品都是怎样制作的？它们的营养价值如何？豆腐能预防疾病，还能治病，区区一块豆腐，可能有这些功效吗？

学会了几道特色特香的豆腐佳肴，养生之余，又可过把口舌之瘾，何乐而不为呢？再有，为了自己和家人的健康，如何搭配一日三餐，做到营养充分，也有必要了解一下豆腐的营养知识。了解豆腐及豆制品的营养知识，指导日常饮食，对日常生活也会有所帮助。

在寒冷的冬日，为家人煮上一锅“沙锅豆腐”，一家人围坐在桌旁，屋内；飘荡着热腾腾的蒸气和香味；屋外，寒风呼啸，白雪皑皑，是不是能让家的感觉更温暖呢？炎炎夏日，酷日当头，如果能在此时为刚进门的爱人端上一碗清凉的绿豆汤，彼此之间是不是更能感觉到浓浓爱意呢？

从科学角度而言，饮食与人有关，不同年龄、不同性别、不同健康状况的人应有不同的饮食，具体来说也就是老年人与少年人的饮食不同，男性与女性的饮食不同，患者与正常人的饮食不同等等。

饮食还与环境有关，环境还有自然环境和社会环境之分，自然环境比如四季，一年四季，温度不同，必须根据四季变化来调整饮食内容，方能预防疾病，维护身体健康。社会环境比如人的工作环境，现代人每天都要面对巨大的压力，很多人一天里的大部分时间是在工作单位度过的，繁忙的工作，激烈的竞争，使人的健康受工作环境的影响越来越大，为了维护每个人的身体健康，根据工作环境来制订个人的营养饮食是极其必要的。诸如脑力劳动者的饮食应与体力劳动者不同，经常使用计算机的劳动者应有自己的饮食特点，等等。

这些饮食方法的不同用一句话来讲就是：科学饮食才是饮食之道！为此，您必须了解食品的营养价值、个人的身体状况、工作环境的特点等等。此外，还必须了解食物的烹饪方法，科学烹饪食物。本书就在以上所涉及的几个方面作了深入介绍。

第一节 豆类及豆制品的分类

豆类是豆科植物的种子，其共同的特点是淀粉含量高，并含有大量的优质植物蛋白质，在各类植物性食品中，豆类的蛋白质含量较高（可达 20% 以上），有的豆类还含有丰富的脂肪。另外，各种豆类食品都含有丰富的 B 类维生素，因此，它们的营养价值和经济价值都比较高。

一、豆类的分类

豆子的种类很多，主要有黄豆、黑豆、绿豆、豌豆、扁豆等等。但是各种豆子的营养价值是有差别的，根据它们的营养成分，可以分为两类。

普通干豆类

像赤豆、绿豆、豌豆、云豆等，这类豆子的特点是含碳水化合物相当高，可达 55~60%，含脂肪很少，只有 1%左右，含蛋白质约 20%~25%，除此之外，它们还含有矿物质和维生素 B 群。祖国医学还认为有些豆子还能治病，例如红小豆有健脾的功能，并有利尿、消炎、解毒的作用，因此常给有水肿的病人服用。绿豆能利水消肿、清热解毒、清凉解渴，所以在炎热的夏季，绿豆粥、绿豆汤就更受欢迎。

大豆类

包括黄豆、青大豆和黑豆。这一类含蛋白质和脂肪都较高，在所有豆子中大豆的营养价值最高，它含的蛋白质，不但数量多，而且质量好，它含的脂肪比一般干豆子要高十几倍，所以能用来榨油，此外，大豆含的矿物质和维生素也比一般干都高，在几种大豆之中，食用最普遍的是黄豆，现在一提大豆，常常指的就是黄豆。

二、黄豆的营养价值

黄豆原产于我国，这已为世界公认，远在商代，我国已开始栽培黄豆。现在，黄豆既是我国的七大粮食作物之一，又是五大油料作物之一。说到黄豆不能不说其丰富的营养价值。

蛋白质

黄豆的最大优点在于含有丰富的蛋白质，大约在 40% 左右，比普通干豆子约多一倍，蛋白质的含量约是谷类和薯类食物的 2.5~8 倍，黄豆的蛋白质的生理价值接近于肉类，它的氨基酸组成很像动物蛋白质。

据营养学家研究，只要略加蛋类或肉类，黄豆蛋白质的质量就能够和蛋、奶的蛋白质相等，甚至还要超出一些，是一种理想的优质植物蛋白食物，故有“植物肉”的美称。

与动物肉相比，黄豆里没有胆固醇，它含有的是植物固醇，植物固醇不仅不被身体吸收，而且能抑制胆固醇的吸收，更有益于人体健康。

脂肪、维生素、矿物质

除了蛋白质之外，黄豆的其他营养也很不错，脂肪含量达到 18%，不仅含量多，而且不饱和脂肪酸较多，还含有必需脂肪酸——亚油酸，有防止动脉硬化和心脏疾病的作用；黄豆中含有钙、磷、钾、镁、铁等矿物质，丰富的维生素如维生素 B 类（如维生素 B1、B2）、维生素 E 等，都明显高于谷类和薯类。

皂苷

另外，大豆中含有一种多元酚类物质——皂苷，皂苷具有很好的抗氧化作用，能够防止体内发生过氧化反应，对预防疾病和减缓衰老有重要作用，并能够改善肝功能，预防高血糖。

磷脂

这里有必要着重介绍一下大豆磷脂。磷脂是构成人体细

胞的基本物质之一，是组成大脑细胞和神经细胞必不可少的成分，如果人体缺乏磷脂，则容易导致精神异常、易衰老、记忆力减退等症。经常服用大豆磷脂对人体有以下益处。

①改善脑部机能。能改善人体神经化学功能和大脑机能，减缓脑细胞的退化与死亡，增强体质和记忆力。人服用大豆磷脂后，经过体内水解会生成胆碱、甘油磷脂及脂肪酸，胆碱在机体内继续转化为乙酰胆碱，这种物质具有焕发精神的作用。研究表明，精神异常的患者，脑细胞中磷脂含量仅为正常人的一半。

②延缓衰老。这一作用主要是因为磷脂具有保护和恢复细胞的作用，细胞膜是由磷脂、蛋白质、胆固醇组成，具有供应细胞维持生命所必需的物质和排泄废物的功能。研究表明，老化后的细胞膜所含的胆固醇比年轻人细胞膜中胆固醇的含量高得多，当人体增加磷脂的摄入量时，大豆磷脂中的不饱和脂肪酸能改善细胞膜的硬化程度，延缓细胞的老化，从而起到抗衰老的作用。

③调节血脂。能调节血液中的胆固醇的浓度，还能清除血管壁上附着的胆固醇，对降低胆固醇含量有重要作用。大豆磷脂具有降血脂的功能是因为磷脂在血液中起着乳化剂的作用，能调节胆固醇与脂肪的运输与沉积，将营养成分输送到人体的各个部位，改变人体对脂肪的吸收与利用，缩短脂肪在人体内的滞留时间。

同时磷脂中所含的不饱和脂肪酸能将血液中的胆固醇转化成胆固醇酯，减少了胆固醇在血管上的沉积，从而起到降血脂的作用。

因此常吃大豆不仅能益智健脑，而且还具有抗衰老、降血脂及胆固醇、预防中风和防癌的作用。

由此看来，黄豆确实是一种营养丰富、价廉物美的健康食品。美国国家科学院曾发表了一份研究报告，建议人们多食用蔬菜和水果，并提出植物中的大豆将是 21 世纪的维生素。

黄豆中所含的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质对于人的生长发育及神经活动都具有积极的作用，是人体必需的营养元素，有益于维护人体健康。

营养学家发现，黄豆与其他食品科学搭配食用，更能提高其营养保健价值。比如黄豆与玉米混食。将 25% 的黄豆与 75% 的玉米混合在一起，磨成粉，用其熬成粥或制成各类再制品，生物学价值就可提高到 76% 左右，几乎与牛肉媲美。

黄豆含有丰富的蛋白质，并含有较多的植物脂肪和丰富的铁质等。玉米不仅含有蛋白质，而且有丰富的镁钙等矿物质，还含有丰富的维生素 E 和胡萝卜素，对人体健康极为有益。

更令人感兴趣的是，玉米最容易富集土壤中硒元素，而微量元素硒的防癌功能早已被证实。可见，黄豆、玉米混食，其营养物质丰富而全面。

此外，黄豆和玉米都含有较多的纤维素，摄食后能加强肠壁自身的蠕动，有预防大肠癌的功效。

再比如将黄豆与肉类配合食用，具有更为理想的营养价值，这种食用方法将植物蛋白和动物蛋白融合在一起，互相取长补短，更有利于人体健康。我国民间喜欢用黄豆和排骨

煨制浓汤，作为老、弱、病人的调理和滋补食品。它香气扑鼻、美味可口，也是一种营养丰富的热食菜肴。

黄豆蛋白质中的赖氨酸含量较高，蛋氨酸含量较低；而排骨(即畜肉)蛋白质中的蛋氨酸含量较高，两者同煮，氨基酸即可互相补充，以提高蛋白质的营养价值。另外黄豆中铁含量丰富，排骨中也含铁，两者同食对补铁也有益。

但是，不论是黄豆还是其他豆子，都有一个最大的缺点，即很难被消化，这样不仅妨碍了营养成分的吸收，而且食用后会产生很多不宜健康的缺点，如消化不良、容易引起腹胀等症状。

因此，尽管豆类的吃法很多，可煮食、制馅、磨粉、调料等，制成豆制品则是最常用的一种方法。一旦被加工成豆制品之后，其消化率大大增加，例如豆浆的消化率为 85%左右，而豆腐可达 95%左右。

三、主要豆制品及制作

我国是豆制品的首创国家，我们的祖先创制了许多的豆制品，有的成为不可缺少的调料，如豆豉、豆油，有些则是很好的烹饪原料，如豆腐、豆腐皮、腐竹等，有些则是营养可口的饮料，如豆浆，甚至可以制成可直接食用的豆腐干，相传在宋代就已培育出黄豆芽，用作蔬菜。

豆制品种类繁多，以大豆或其他豆类制作的豆制品主要包括两大类，一类是非发酵豆制品，如豆腐、豆腐脑、豆腐干、豆腐皮、豆浆、腐竹等；另一类是发酵豆制品，如豆豉、豆腐乳、臭豆腐等。日常消费量最大的是豆腐、豆浆和豆腐干。种类繁多的豆制品风味独特，可制作成深受人们喜

爱的各种菜肴。

就豆腐而言，其外观洁白如玉，口感细嫩滑润，味道香醇鲜美，可以和蔬菜、蘑菇、鸡蛋、冬笋、海参、火腿、猪肉、鸡脯肉及各种佐料一起，经烧、炒、煎、炖、煮、凉拌而烹饪加工成种种色香味俱佳的名吃，如麻婆豆腐、芙蓉豆腐、沙锅豆腐、香椿拌豆腐等。无论是在家庭饮食还是在餐馆宴席上，由豆制品烹饪制作的各色菜肴，都经常被人们选中作为平衡膳食的重要组成部分。下面就几种豆制品的制法略做介绍。

关于豆腐的制作方法，在明代以后的一些古籍中有不少记载，李时珍的《本草纲目》中，对豆腐的快速制作法和凝固剂的使用作了详细记述。

豆腐制作技术的外传始于唐代，那时我国与日本在政治、文化、科学、宗教、饮食、服装等方面均有交流。公元 700~800 年间、是日本的奈良时代，我国唐代高僧鉴真大师及其弟子到日本传教，由于佛教以素食为膳，豆腐和酿造食品的制作技术也就随着佛教的交流传到了日本。在日本的文献中，“豆腐”文字的出现要比我国约迟 500 年。

清代袁枚所著《随园食单》一书中将豆腐列入“杂素菜单”，并认为“菜有荤素，犹衣有表里也。富贵之人嗜素，甚于嗜荤。作素菜单。”

豆腐如今已传遍世界。豆腐价廉物美，营养丰富。豆腐在发达国家的生产日新月异。原料也不再局限于黄豆，可选用多种蛋白质较高的品种，如花生、薏苡仁、

魔芋等、用来制作豆腐。

现对我国常见的豆制品品种和其制作过程进行简单的介绍

豆腐

豆腐可能是最早的豆制品之一，人们在掌握了豆腐的制作方法之后，才逐步创造出其他种类的豆制品。据史料记载，制豆腐的凝固方法在五代以前采用“自沉淀法”，也就是制出高浓度的豆浆，利用豆浆本身酸性物质的变化，形成粗豆腐。

而现在我们食用的豆腐主要有两种制法，两种制法不同，便产生了南、北两大类型。南豆腐常以石膏点制，而后将豆腐脑倒入布包经轻压后制成，豆腐细嫩洁白，味道鲜甜；北豆腐，常用盐卤点制，将豆腐脑倒入模具经紧压后制成，豆腐弹性较好，质地较老，略苦微甜。

豆浆

大豆用水浸泡后，再磨碎取汁，即为豆浆，是一种很好的饮料。

豆腐脑

豆腐脑可说是豆腐的前身，豆腐脑的古今名称一样。王士雄《随息居饮食谱》中记载：“豆浆……点成豆腐，不压则尤嫩，亦曰豆腐脑。”即豆浆在用石膏或盐卤点制后，不经压制，即成豆腐脑。古今豆腐脑的制法略有差异。

百页

又名千张、干豆腐、豆腐皮、豆腐片、豆片等。百页是用大块豆腐干坯子切片而制成，或用豆腐脑压成的

薄片制成。

百页的传统做法是将豆腐脑平摊在事先铺好包布的豆腐框内，将包布折盖其上，第一片百页水坯做成，在其上再以相同方法制第二片，第二片、第三片依次做在第一片上面。当重叠到一定高度时用重力压去水分，蒸20分钟，揭去包布即为百页。

百页切细丝过油后加料烧煮，可以制成豆皮松。河北一些地区将百页切成长梳齿丝，连接部卷起来捆住称为把豆丝或马尾豆丝，经卤煮后可直接食用或作菜肴原料。

茶干

始于清代咸丰年间，迄今全国已有不少地区生产茶干，其中以安徽省马鞍山市采石矶和江苏省如皋市白蒲镇所产的最为著名。茶干成品的特点是色泽棕红油亮，口感筋韧柔软，风味别致，鲜、甜、香、微咸等味俱全。

腐竹

腐竹是豆浆加热后形成薄膜，挑起后干燥即为豆腐皮或叫豆油皮；也有从干燥前卷成卷，然后烘干，其形类似竹枝状，称为腐竹。

腐竹实际上是大豆蛋白膜与脂肪组合成的一定结构的产物。腐竹的起源甚早，但最明确的记载是明代李时珍的《本草纲目》：“豆腐之法始于汉淮南王刘安。其上面凝结者，揭起晾干，名曰‘豆腐皮’、入馔佳尔”。

豆腐棍

其制取方法与腐竹相似，主要区在于，做豆腐棍的

最佳原料为青皮大豆，消泡剂由棉子油、菜油或花生油加草木灰制成；煮浆升温 60℃时即用微火保温；揭皮时不是用晾架而是用高粱杆挑卷成圆筒形，并带杆晾晒至半干时放入蒸笼内蒸。回潮后抽出高粱杆、剪成小段、晾晒至干，即成。豆腐棍在外形上与腐竹相似，但也有许多不同：例如豆腐棍短粗、空心。豆腐棍吃法很多，可口凉拌、烧菜、做汤。

油皮

腐竹、豆腐棍主要是由大豆蛋白质及其他多种成分组成、外观呈淡黄色，不透明；而油皮的脂肪物质较多，外观呈透明胶质状态。油皮与腐竹的制法相似，都是用煮浆和揭皮的办法生产的。

但是，油皮的烘干与腐竹不同、油皮挑上来后要用湿布回潮、展平、最后才烘干和包装。油皮要防风吹和日晒，过干会使油皮破碎不成片，过于潮湿会使油皮粘连、霉变。在一般情况下，油皮应当用纸箱包装，标以防期、防湿、防晒的符号。

豆腐乳

豆腐乳是我国古代劳动人民继豆腐之后的又一大发明，是我国的传统特产。据考证，我国明代已大量制作豆腐乳。

最早详细记载豆腐乳制法的古籍是明代李日华的《蓬拢夜话》，以及王士桢的《食宪秘鸿》。此后，有关豆乳腐的史料逐渐增多，如清代李化楠的《醒园录》等。

制作豆腐乳的主要原料是大豆或冷榨豆饼。先将它

们制作成所需的形状，即豆腐坯，而后腌制而得。腌豆腐坯时需要多量的食盐，使豆腐乳能产生出咸鲜味来。

制作豆腐乳的其他原料有黄酒、高粱酒、红曲、面曲等。豆腐乳的制作过程大致经过接菌种培养、腌坯、装坛后熟等步骤。

豆芽

豆芽是我国古老的传统食品，它是豆类的种子在无光无土和适宜的温度、湿度下培育出的芽菜的统称，常见的有黄豆芽、绿豆芽两种。

豆芽入饌始见于《神农本草经》，宋代的《山家清供》和明代的《本草纲目》均有记载。明代诗人陈霆写有《豆芽赋》“有彼物兮，冰肌玉质，子不入污泥，根不资于扶植。金芽寸长，珠蕤双粒；匪绿匪青，白龙须，春蚕之蜚。”生动形象地描述了豆芽清淡高雅之风。现在，豆芽在我国各地均有所产，四季不断。

大豆黄卷

又名大豆卷、豆黄卷、大豆蘖、豆蘖等，是用黑豆种子经发芽后晒干制品。

大豆黄卷的制法是取籽粒饱满的大豆簸除杂质，用清水浸泡至表皮起皱，放去水，置能排水的容器中，上盖湿布，每日用 30℃ 的温水均匀地淋洒 2~3 次，使大豆发芽。待芽长 0.5~1.5 厘米时取出晒干，拣净杂质即成。

公元一世纪，东汉的《神农本草经》中记述：“大豆黄卷味甘平，主湿痹挛膝痛。”

豆豉

豆豉是用黄豆或黑豆为原料，利用毛霉、曲霉或细菌蛋白酶的作用，发酵分解部分大豆蛋白，达到一定程度时，即用加盐、干燥等方法抑制微生物和酶的活动，延缓发酵过程，使得豆中一部分蛋白质和分解产物在特定条件下保存下来，制成别有风味的豆豉。

古籍中第一次提到豆豉是屈原的作品，在《楚辞·招魂》中有“大苦咸酸”的一说，有人认为所谓的“大苦”指的就是现在所说的豆豉，据推测，可能在战国时代，我国的中原和南方五些地区已有了豆豉，但那时的制法不够科学，有苦味，故称其为“大苦”。

也有人认为，先秦文献无豉字，豆豉当是秦汉之际出现的。司马迁的《史记·货殖列传》中始见豆豉的记述：“蘖曲盐豉千合。”古代嗜食豆豉的人不少，唐代诗人皮日休就诗句赞颂它“金醴可酣畅、豆豉堪咀嚼”。晋代张华的《博物志》和北魏时期的《齐民要术》中均记载了豆豉的制作方法。

豆豉的外传在唐代，是由高僧鉴真于公元 753 年东渡日本时介绍给日本人民的。

酱油

酱油是以豆饼、麸皮、黄豆、小麦、食盐和水等为原料，通过制曲和发酵酿造而成的一种咸、甜、鲜、酸、苦五味调和的液体。

酱油的甜味来源于葡萄糖、果糖和阿拉伯糖；鲜味来自黄豆和麦类蛋白质分解产生的一些胺类和谷氨酸，

酸味则来自于乳酸等有机酸，可使咸味变得柔和；苦味则是由酱油中的苦味氨基酸所致。

据考证，早在西汉时期，我们的祖先就已经使用酱油了。东汉时期的崔实著有《四民月令》，其中有“正月可做清酱”的记载。

古代的酱油是制酱的副产品，又因为是以豆类作为主要原料，因此到了魏晋以后。人们称当时的酱油为“豆酱清”或“酱清”。北魏贾思勰所著《齐民要术》中亦记载有用酱清腌肉的方法。宋代林洪所著的《山家清供》在讲述烹调时已经提到“酱油”这个词。唐朝鉴真和尚还把制酱技术传到了日本。

酱油按其品种不同可分为红酱油、白酱油、生抽、老抽等。红酱油是市售最多的产品，其中添加的酱色是用饴糖加热到 $180^{\circ}\text{C}\sim 190^{\circ}\text{C}$ ，使糖分子产生聚合作用而成为一种棕色色素。若按生产方法不同可区分为天然发酵酱油和人工发酵酱油两种。前者是利用空气中的微生物进行发酵，这种生产方法在我国已沿袭了 2000 多年，产品的风味极佳，但生产周期长，高消耗低产出；后者是用人工培养的曲种进行加温发酵，其出品率较高，但风味稍逊于天然发酵产品。

酱

是以豆类、粮食为主要原料，利用米曲霉为发酵微生物加工制成的，主要包括黄豆酱、蚕豆酱、面酱、豆瓣酱等，以及各种以酱为原料再加工的制品。黄豆酱又称黄酱、老胚酱、大酱、京酱、油胚，多以黄豆为质料

制成，也可加米、麦子或面粉一同制作。蚕豆酱以蚕豆为原料制成。加辣椒者又称豆瓣辣酱。关于酱的产生年代有两种看法，一说是先秦时期就已经有了豆酱和面酱。

《物原》中记载有：“周公作酱”，而《礼记·曲礼》中则有“脍炙处外，醢酱处内”的记载，醢为肉酱，而酱则是指豆酱和面酱。另一种说法是酱的创制年代大约在秦汉时期，这一时期的文献记载也较多。西汉时期，史游的《急就篇》中就有了豆麦酱的记载，它是用大豆或麦粉加盐发酵制成的。最晚在公元前二世纪，豆酱就已经成为我国北方人民的常用调料了。《齐民要术》中详细地记述了豆麦酱的制作工艺流程，后来逐渐传至印度尼西亚、越南、日本等东南亚国家。

豆油

豆油是用大豆种子压榨加工而成的，呈淡琥珀色或淡黄色，具有豆腥味，口尝稍有涩感。

其他豆制品

以上所述几种豆制品均是由豆子直接制得的，这仅是豆制品中的一部分，再以豆腐干等为原料，进一步采用卤制、油炸、炸卤等方法加工，即可得到种类更为广泛的豆制品，比如五香豆腐干、豆腐泡、炸豆腐、素什锦、素鸡、等近百种。

豆腐和其他豆制品是我国传统的食品，有着悠久的历史，深受广大人民的喜爱。豆制品除了以其量高质优的蛋白质在植物性食物中独占鳌头外，其丰富的钙含量也得到人们的赞誉和推崇，是物美价廉的保健食品。对改善我国人民的营养，

促进我国人民的体质，确实功不可没。如此种类繁多的豆制品不仅丰富了中国人的饭桌，而且对发展中国饮食文化起到了巨大的推动作用。

以豆腐干或豆腐片类为原料，配加植物油、调料、香辛料等可加工制成约近百种素制品，一般可分为五大类。

①卤制品。是指豆制半成品在卤水中经浸泡、煮沸而成的一类风味的产品。包括香干、五香干、兰花干、苏州干、茶干、酱干、菜干、五香豆腐片、五香豆腐丝、把豆丝、黄豆腐、圆豆腐和麻雀头等。

②油炸制品。是指加工成型的半成品经油炸制成的产品，外观油润有光泽、颜色浅黄、金黄或棕黄、外焦内嫩，酥脆味美，可直接作为下酒菜、也可与其他蔬菜一起烹调。这类产品包括油豆腐、炸豆腐、豆腐泡、豆腐果、炸油丝、油炸豆腐条、炸素虾、炸干子、炸素卷和香椿鱼等。

③炸卤制品。是将经加工成型的半成品既炸又卤，使得色香味进入制品的内部，因而质地松软，味道鲜美，这类产品包括素什锦、素火腿、素猪排、素肉粉、素鸡、素肚、素蟹、方鸡、圆鸡、肝尖、龙鸡片、辣块、辣干、辣片、虾子豆腐和豆豉豆腐等。

④熏制品。是指成型的半成品经过煮制、熏制而成的制品，其不但具熏香风味，还可延长贮存期。这类产品包括熏干、熏把、熏豆腐、熏素肚、熏素肠、熏素鸡和熏辣干等。

⑤炸炒制品。是指成型的半成品经煮制、油炸或油炒，再进行挂浆或糖炒而成的制品，其多具有甜辣风味，包据蜜汁豆腐、辣汁豆腐、甜味辣干和炒肝尖等。

第二节 豆制品的营养成分

豆制品原料丰富、工艺独到、营养丰富、价廉物美，是我国人民常用的食物。如今已成为养生保健、防病治病的绿色食品，并被誉为“长寿”食品。

那么，食用豆腐究竟有什么益处呢？还要从营养学角度出发来讨论这一问题。每 100 克豆腐中含有蛋白质 4.7 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 25.3 克，钙 367 毫克，磷 571 毫克，铁 11.0 毫克，维生素 A 原 0.40 毫克，维生素 B1 0.79 毫克，维生素 B2 0.25 毫克，尼克酸 0.16 毫克。由此可见，豆腐中含有丰富的营养物质。具体而言，食用豆腐最突出的益处可以从以下几个方面进行分析。

一、丰富的优质蛋白质

蛋白质是人类的必需物质，五大营养物质之首。蛋白质是由氨基酸组成的，氨基酸共有 20 多种，其中有 8 种是人体内不能合成的，需由食物提供，称之为必需氨基酸。蛋白质是构成人体的重要物质基础，如皮肤、头发、指甲、肌肉、血管、内脏器官……，都含有很多蛋白质。人体在生长发育、新陈代谢过程中也需要蛋白质。

此外，蛋白质还有调节人体生理功能、提高人体对疾病抵抗力的作用。一个健康的成年人，每天需要蛋白质 80~90 克，其中 60% 应该是质量较好的完全蛋白质。

孕妇和喂奶的妇女，除了自身需要外，还要供给胎儿和婴幼儿生长发育的需要，每天应摄取更多的蛋白质。儿童、青少年，或从事较重体力劳动，或有慢性病，或疾病恢复期和身体较衰弱的人，对蛋白质的需要量也要高些。

如果蛋白质供应量不足或因患某些疾病，均可能产生不同程度的营养不良性蛋白质缺乏症。最初多无自觉症状。日久会逐渐出现疲劳、劳动力下降、消瘦、贫血、多尿、机体免疫力降低，易得各种传染病。严重时可出现程度不等的浮肿，称“营养不良性水肿”。必须补充足量蛋白质，才能使症状消退。

人体的蛋白质主要从食物中摄取，因此在选择蛋白质食物时，必须首先考虑能否满足人体蛋白质需要，这就要了解食物中的蛋白质含量。

一般来讲，饮食中能供给我们蛋白质的食物，有两种来源：一是动物性的，像肉、蛋、奶之类，另一种是植物性的，如豆子、谷类、硬果（如花生、核桃、榛子、瓜子）等等。

在常见的每 100 克食物中，蛋白质的含量分别为：肉类 10~20 克，鱼类 15~20 克，全蛋 13~15 克，豆类 20~30 克，谷类 8~12 克，蔬菜、水果含 1~2 克。

由此可见，动物性食物比植物性食物所含的蛋白质较多，而在植物蛋白质来源中，质和量较好的是豆类，大豆蛋白质中氨基酸的数量和种类与肉类、鸡蛋中的蛋白质的价值相近，是植物性食品中营养价值最高的。

可只考虑蛋白质含量是不够的，还要看蛋白质的质量。衡量蛋白质的质量优劣的标准有以下三点：

①吸收率。人体对每种食物中的蛋白质的吸收率是不同的，这就影响了食物中蛋白质的作用。从人体对动物蛋白和植物蛋白的消化吸收上看，豆类蛋白质的消化率就要低一些了。一般来讲，动物性食品中的蛋白质的消化率可达 90～95%，大豆粒的消化率仅能达到 65%，很多蛋白质都被浪费了。

因此，虽然大豆的营养价值很高，可以与动物性蛋白质媲美，但是如果直接食用，将会影响蛋白质的吸收，造成肠胃胀气等症状。

但是豆类一旦被加工成豆腐或豆汁等豆制品后，不仅解决了上述麻烦，还可增进各种营养素在人体内的吸收和利用。比如说，在制成豆制品以后，豆制品的消化率明显提高了，一般可高达 92～96%，饮用的豆浆的吸收率可达 85%，可见豆制品能提供的蛋白质并不低于动物性食品，这同时也说明，豆制品是大豆的合理利用，可以为人体提供丰富的蛋白质，更有利于人体健康。

②利用率。也就是蛋白质的生理价值，用来衡量蛋白质被人体吸收后的利用程度，利用程度越高，其营养价值也越高。

一般食物的利用率为：鸡蛋 94% ，牛奶 85% ，鱼肉 83% ，虾 77% ，牛肉 76% ，大米 77% ，白菜 76% ，小麦 67% 。动物性食物的蛋白质利用率比植物性食物的要高。

③氨基酸。主要指蛋白质中所含的必需氨基酸是否丰富，种类是否齐全，比例是否适当，这就有了完全蛋白质和不完

全蛋白质的区别。

完全蛋白质是一种优质蛋白质，它含有人体必需的 8 种氨基酸，种类齐全，数量充足，比例适当，如动物蛋白质和豆类蛋白质，具体而言，属于这类的蛋白质，有奶类中的酪蛋白、乳白蛋白；蛋类中的卵白蛋白及卵黄的磷蛋白；肉类中草药白蛋白和肌蛋白；大豆的大豆蛋白等。

种类齐全，比例不适当，叫半完全蛋白质，在谷物中含量较多。种类不全，叫不完全蛋白质，如玉米中的玉米胶蛋白，动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白，大米中的大米胶蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。在日常饮食中，通过将两种以上的食物混合食用，使食物中所含的氨基酸相互补充，更好地适合人体的需求。

由此可见，尽管许多食物中含有蛋白质，但在选择食物时，还应注意蛋白质的数量和质量。如果食物中蛋白质含量很少，即使营养价值很高，也不能满足人体需要。反之，如果食物中蛋白质含量很高，但不是优质蛋白质，仍起不到良好的作用。

在日常生活中，尽管动物性蛋白质含量丰富、又是优质蛋白质，但由于其脂肪含量过高，而且其中含有大量的饱和脂肪酸，容易引起血脂和胆固醇偏高，特别是对于老年人而言，更应该控制避免摄入过多的动物性食品。

降低肉类食物的摄入量，但又要满足蛋白质的需要，解决的有效和经济的办法是增加豆类及其制品：豆类包括大豆、蚕豆、豌豆、绿豆、红豆等；豆制品主要包括豆腐、豆浆、豆芽等。

豆类中蛋白质氨基酸组成接近人体的需要，且富含粮食所缺乏的赖氨酸，同时还含有较丰富的钙、铁和维生素 B₁，豆腐的蛋白质含量高，豆浆所提供的蛋白质与鲜奶相当，但脂肪、钙、维生素较鲜奶少。

从消化率来看，豆类的消化率 63.5%，加工成豆腐，消化率可提高至 92~96%，豆浆中蛋白质消化率可达 85%，因此，食用豆腐更有利于蛋白质的吸收。

所以，经常食用豆浆、豆腐、豆腐干、百页、油皮等豆制品，可以成为我们日常膳食中蛋白质的重要来源。

二、有益的不饱和脂肪酸

脂肪是人体重要的组成成分，体内脂肪可分为定脂和动脂两种：定脂是比较稳定的脂肪，存在于细胞原生质和细胞膜内，很少因食物脂肪的含量而变动。

动脂贮存于皮下、腹腔、肌肉间隙、卵巢和肾脏周围等处，很易受每天脂肪摄入量的影响而变动，其中以皮下脂肪最易变动。皮下脂肪不仅保护着身体各部分的骨骼和器官，而且能使人体热量不过分散失。偏瘦的人比较怕冷就是因为皮下脂肪少，护热能力差的缘故。

膳食中的维生素 A 和维生素 D 也需要溶解在脂肪里，才能被机体吸收利用。脂肪又是很好的产热物质，每克脂肪在分解时可放出 38.8 千焦的热，而且膳食中的脂肪一时消耗不掉可以储存起来、当热量不够时，就可以搬出来使用。

此外，脂肪还保护着皮肤和毛发。大豆脂肪的成分主要由饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸组成，其中不饱和脂

肪酸占 87.7%，不含胆固醇，其中 50% 以上的亚油酸还能分解胆固醇，防止血管硬化，具有较大的营养价值。大豆中还含有卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂，为人体大脑、肝脏所必需的物质。

再来讨论一下豆制品中的脂肪含量。大豆中所含的脂肪主要由饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸组成，其中不饱和脂肪酸约占 87%。这一点与动物性食品完全不同，动物性食品含饱和脂肪酸较多，较难消化吸收，并有增加血中胆固醇的作用，经常使用往往导致胆固醇升高，从而引发心脑血管疾病。

而豆类及豆制品中所含的大部分是不饱和脂肪酸，不仅能促进人体的生长发育，而且长期使用不仅不会引起胆固醇的增加，反而会降低胆固醇，对人体健康十分有益。

此外，有些不饱和脂肪酸人体不能合成，必须通过饮食获得，如大豆中的亚油酸，食用豆类及豆制品将有助于补充这些不饱和脂肪酸。大豆中还含有卵磷脂、脑磷脂、肌醇磷脂，为人体大脑、肝脏所必需的物质。

三、功能优异的卵磷脂

卵磷脂作为营养素，在增进健康及预防疾病方面所起到的重要的作用，早已赢得了世界营养专家、药物学家和医学家的普遍认同。将卵磷脂开发为一种功能性的健康食品，有着全面、长远、稳定的效果，同时又没有药物的副作用，经过大量的研究表明，它具有以下作用。

预防心脏疾病

在 20 世纪 60 年代，科学家们就发现卵磷脂可能具有保护心脏的作用，在进一步的研究中，终于证实卵磷脂对心脏

健康有积极作用。这是因为它能调节胆固醇在人体内的含量、有效降低胆固醇、高血脂及冠心病的发病率。

促进大脑发育，增强记忆力

美国北卡罗来纳州杜克大学心理学教授药学博士沃伦来克在报告中提到：用卵磷脂饲育怀孕的大鼠，其后代在智力测验（迷宫测试）中，记忆力显著优于未饲育卵磷脂的大鼠的后代。北卡罗来纳大学营养学部教授及主任，会议的首席专家，医学博士、药学博士史蒂文·泽瑟尔在大会贺词中说：“总结有关卵磷脂的所有研究成果，我们应当特别建议怀孕妇女服用适量的卵磷脂，这对于她们的婴儿的智力发育是很重要的。”美国食品与药物管理委员会（FDA）规定，所有婴儿食谱中都要适量补充卵磷脂。

预防心脑血管疾病

据资料表明，动脉硬化的患病率几乎与人的年龄同步增长。通常，动脉硬化是从中年开始的，但是随着人们大量摄入肉食和脂肪，动脉硬化的发病有年轻化的趋势，而且男性多于女性，动脉硬化患者通常都患有高脂血症，胆固醇含量较高，同时高血压、冠心病、心肌梗塞、脑溢血的患病率也相应较高，实验表明，食用卵磷脂能显著降低高血脂、高胆固醇，从而预防动脉硬化。

预防皮肤病

卵磷脂是人体每一个细胞不可缺少的物质，如果缺乏，就会降低皮肤细胞的再生能力，导致皮肤粗糙、有皱纹。如能适当摄取卵磷脂，皮肤再生活力就可以保障，再加上卵磷脂良好的亲水性和亲油性，皮肤当然就有光泽了。另外，卵

磷脂所含的肌醇还是毛发的主要营养物，能抑制脱发，使白发慢慢变黑。

预防老年痴呆症

脑部的神经传导物质（乙酰胆碱）减少是引起老年痴呆的主要原因，而“胆碱”是卵磷脂的基本成分，卵磷脂的充分供应将保证机体内有足够的胆碱与人体内的乙酰结合为“乙酰胆碱”，从而成为大脑提供充分的信息传导物质，有效地防止老年痴呆症的发生。

糖尿病患者的营养品

卵磷脂不足会使胰脏机能下降，无法分泌充分的胰岛素，不能有效地将血液中的葡萄糖运送到细胞中，这是导致糖尿病的基本原因之一。如每天食用20克以上的卵磷脂，则对糖尿病的康复作用是相当显著的。很多病人甚至可不必再注射胰岛素。特别是对糖尿坏疽及动脉硬化等并发症患者更为有效。

可消除青春痘、雀斑并滋润皮肤

人体内含有许多毒素，特别是在肠道内。当这些毒素含量过高时，便会随着血液循环沉积在皮肤上，从而形成色斑或青春痘。卵磷脂正好是一种天然的解毒剂，它能分解体内过多的毒素，并经肝脏和肾脏的处理排出体外。当体内的毒素降低到一定的浓度时，脸上的斑点和青春痘就会慢慢消失。

卵磷脂还具有一定的亲水性，并有增加血红素的功能。如果每天服用一定量的卵磷脂，就能为皮肤提供充分的水份和氧气，使皮肤变得光滑柔润。

能有效化解胆结石

体内过多的胆固醇会发生沉淀，从而形成胆结石，胆结石90%是由胆固醇组成。胆汁中的主要成分是卵磷脂，此外还有水份、胆固醇、矿物质及色素等，卵磷脂可以将多余的胆固醇分解、消化及吸收，从而使胆汁中的胆固醇保持液体状。如果每天摄取一定量的卵磷脂，可以有效地防止胆结石的形成，对已形成的胆结石也能起到化解的作用。

良好的心理调剂

人们长期处在紧张的环境和种种压力下，易患焦虑、急躁、易怒、失眠、耳鸣等症，即植物神经紊乱，通常称为神经衰弱。经常补充卵磷脂，可使大脑神经及时得到营养补充，保持健康的工作状态，有利于消除疲劳，改善因神经紧张而引起的急躁、易怒、失眠等症。

胎、婴儿神经发育的必需品

正常情况下，孕妇体内的羊水中含有大量的卵磷脂。人体脑细胞约有150亿个，其中70%早在母体中就已经形成。为了促进胎儿脑细胞能健康发育，孕妇补充足够的卵磷脂是很重要的。婴幼儿时期是大脑形成和发育的最关键时期，卵磷脂可以促进大脑神经系统与脑容积的增长、发育。因此，美国食品和药物管理局FDA规定，在婴儿奶粉中必需添加卵磷脂。

四、必要的维生素和矿物质

豆类中含有的其他营养成分还包括人体所需的维生素和钙、铁、磷等无机盐。

豆制品保存了大豆的营养成分，含有优质蛋白质和丰富

的亚油酸，而且比大豆更容易消化吸收。豆制品中也含有大量的维生素 B 类、维生素 E 和钙以及卵磷脂。老年人应该经常吃一些豆腐等豆制品，随着年龄的增大，老年人的消化机能都将有所下降，豆制品易消化，优质蛋白质含量高，有利于老年人消化吸收。

豆类中还能供给人体维生素和钙、磷、铁等矿物质。矿物质又称无机盐，有钠、钾、磷、铁、碘等，是构成机体组织的重要材料，也是维持机体正常生理活动所必需的。例如骨骼和牙齿很大部分是由钙、磷组成的，一个体重 60 千克的人、体内约有 0.9 千克的钙，绝大部分存在于骨骼里。

矿物质又是细胞内液及细胞间液的重要成分，钠、钾、钙、镁、磷和重碳酸盐与蛋白质共同存在，维持着各组织一定的渗透压力，从而使组织潴留一定量的水分。

矿物质还是组成机体内特定生理功能物质的主要成分，如血红蛋白中的铁，甲状腺中的碘，胰岛素中的锌等；钾、钠、钙、镁等可使肌肉、神经具有一定的兴奋性。

豆腐、豆浆、千张皮、黄豆等豆制品中含有丰富的钙，如 500 克嫩豆腐含钙 885 毫克。钙缺乏时，小儿骨骼和牙齿发育不好，易得佝偻病。孕妇长期缺钙，骨骼会变软变弯，甚至形成驼背、骨盆变形或畸形，影响分娩。成人缺钙，肌肉会变得松弛无力，易感劳累。血钙太少，会引起肌肉抽筋。

随着年龄的增大，老年人骨骼钙的丢失速率也有加快的

趋势，骨质疏松已经成为老年人的常见病，尤其常见于女性老年人，豆制品中的钙不仅含量高，且易于吸收，是老年人优良的钙源，多吃豆腐有助于延缓和减轻骨质疏松的发生和发展。

我国传统的发酵豆制品，如豆酱、豆豉、腐乳等，更是极富营养的美味佳品。许多人认为，霉菌会影响健康，所以对食用发酵豆制品是否安全，也产生了疑虑。

其实，工业化生产的发酵食品，是选择质地优良的原料和纯净的真菌曲种加工出来的，发酵制品是安全的，可以放心食用。我国还将豆腐和发酵豆制品列为豆制品加工业的发展重点。

大豆制品经接种霉菌发酵后，经微生物作用，在其新陈代谢过程中，使不同的物质进行分解，产生了人体所需的多种营养物质，如有机酸、氨基酸等，具有特殊的鲜香味，能刺激食欲，有助于人体的消化吸收。

维生素 B₁₂ 是人体重要的营养素，豆类发酵食品中含量丰富。如臭豆腐、腐乳、豆酱、豆豉、酱油等，就含有不同含量的维生素 B₁₂。

发酵豆制品不仅可以帮助消化，还有促进人体造血，营养神经的作用，既可减慢老化、增强脑力、提高肝脏的解毒功能，又能降低血脂、解除疲劳、预防癌症。

中医还将淡豆豉列为一味药物，使用十分广泛。有报道说：日本某公司把豆豉制成颗粒状补药，经临床试验确认，每天饭前服用 2 粒，一个月后，糖尿病患者的血糖值可降低 8.6%，该公司以中国产豆豉为原料，制成营养补品“食前粒”，

已经在大阪上市。

据该公司公布的新产品信息称，豆豉是中国传统发酵食品，日本多年来一直进口，用作“中华料理”（中餐）材料，经该公司和北海道大学家学部联合研究发现，豆豉可以降低人体血糖值，其中的氨基酸衍生物可以阻止小肠内的一部分酶发挥作用，抑制人体吸收糖分。

第三节 豆制品养生保健

豆类均具有补益气血，健脾和胃的功效。虚弱者服之能获得强壮之效，便秘能通，泄泻可止，食积呕吐亦可消除，其中以黄豆、白扁豆补益之功最为显著。黑豆与红豆则除补脾胃外，尚有补肾之功，因而可以用于小便频数、遗精、腰痛等症。

多数豆类食物均能化湿利尿，赤小豆的利尿功能尤强，可用于水肿、膨胀患者。此作用与其健脾作用有关，脾胃化湿，脾胃则湿自化，故常作药用。此外，某些豆类及其制品，还有独特的功效。

一、常见豆类及豆制品的保健功能

黄豆

黄豆性辣味甘平，具有益气养血，健脾宽中，润燥消水的功效；可用于气血虚弱，痞积下痢，消化不良，小便不利等，各种黄豆制品的功能略有不同，用其补益气血时宜煮食，或与其他补益食物和药物一同煮食；如用其健脾消食、润燥利尿时，则宜用豆浆；用其通利大便，则可生用。《神农本草经》曰：“生大豆，味甘平，

涂痈肿，煮汁饮…止痛。”

黑豆

黑豆性味甘平，具有活血利水，祛风解毒，清热消肿，调中强身，补益止汗，滋阴润肤，补肝明目的功效；可用于水肿胀满，风毒脚气，黄疸浮肿，风痹筋挛，产后风痛，口噤，痈肿疮毒，气虚自汗，体虚盗汗，血虚目暗，耳聋耳鸣，消渴病。小儿丹毒，头癣等。

豆卷是晒干的黑豆芽，具有解表清热利湿的功效，可治外感暑湿，发热直少，胸闷不舒，骨节烦痛，湿痹筋挛，水肿满等症。

《名医别录》曰：黑豆“逐水肿，除胃中热痹，伤中淋露，下瘀血，散五藏结积内寒、杀乌头毒。炒为屑，主胃中热，祛肿除痹，消谷，止腹胀。”《本草纲目》曰：黑豆“治胃病，利水下气，制诸风热，活血。”“黑豆煮汁饮，可治烫伤，且创面愈后不留瘢痕。”“黑豆煮汁成粘稠状、含口内可治喉痹不语，连服可医新久水肿。”《食疗本草》曰：黑豆“主中风脚弱、产后诸疾；若和甘草煮汤饮之，去一切热毒气，善治风毒脚气，煮食之，主心痛，筋挛，膝痛，胀满。杀乌头、附子毒。”

赤小豆

赤小豆性平味甘酸，具有健脾利水，清热除湿，和血排脓，消肿解毒的功效，可用于水肿，脚气浮肿，黄疸，泄泻，丹毒，痈肿疮毒，便血，小便不利和增乳等。

《食疗本草》曰：赤小豆“和鲤鱼煮烂食之，甚治脚气及大腹水肿；散气，去关节烦热，令人心孔开，止

小便数。”《本草纲目》曰：赤小豆“治产难下胞衣，通乳汁。和鲤鱼、蠡鱼、鲫鱼、黄雌鸡煮食，并能利水消肿。”“赤小豆小而色赤，心之谷也。其性下行，通乎小肠，能入阴分，治有形之病。故行津液，利小便，消张除肿止哎，而治下痢，解酒病、除寒热痈肿，排脓散血。”

绿豆

绿豆性寒味甘，具有清热解毒，消肿止痒，收敛生肌，解暑，止渴利尿，明目退翳的功效；可用于中暑，口渴烦热，湿热泄泻，痈疖，肋腺炎，丹毒、痘疹，药物和食物中毒，视物不清等。

绿豆衣凉血清热之功胜于绿豆，药用价值为治目赤、咽痛、丹毒、风疹以及明目、利咽消肿。《食疗本草》曰：绿豆“补益元气，和调五脏，行十二经脉，去浮风，润皮肤，止消渴，利肿胀，解诸毒。”

蚕豆

蚕豆性味甘平而微辛，具有益气健脾，利湿消肿的功效；可用于中气不足所致的倦怠，食少，便溏及水肿尿少等症。《本草从新》曰：蚕豆“补中益气，涩精，实肠。”

扁豆

性味甘平而微温，具有健脾和中，消暑化湿的功效；可用于暑湿吐泻，脾虚呕逆。消渴，久泻，积痞、带下等。扁豆衣功能如同扁豆，促药力较为薄弱，用于暑湿吐泻之症，煮汤饮用较好。

《本草纲目》曰：扁豆“止泻痢，消暑，暖脾胃，

除湿热，止消渴。”《汉南本草》曰：扁豆“治脾胃虚弱，反目呕吐，久泻不止，食积痞块，小儿疳积”。

豇豆

性味甘平，无毒，具有健脾补肾，和胃益气的功效，可用于脾胃虚弱之食少脘痛、吐逆泻痢，消渴，遗精，白带过多，小便频数，腮腺炎等。《本草纲目》曰：豇豆“理中益气，补肾健胃，和五脏，调营卫，生精髓，止消渴，逆泄小便数，解鼠莽毒”。

菜豆

性味甘平，有滋补解热，利水消肿的功效；可用于呕吐，便血，脚气，抽搐，呕血，肠炎等症。

豌豆

性味甘平，无毒，具有和中益气，利小便，解疮毒，止泄泻，下乳汁的功效；可用于呕吐泻痢，消渴，气虚血亏之浮肿尿少，产后缺乳，高血压，心脏病等。《本草纲目》曰：豌豆“研末涂痈肿痘疮，令人面光泽。”《本草拾遗》曰：豌豆“消渴，淡煮食之良。”《随息居饮食谱》曰：豌豆“煮食，和中生津，止渴下气，通乳消胀。”

刀豆

性味甘温，无毒，具有温中下气，利肠胃，止呃逆，益肾补元等功效；可用于呃逆，头痛，腰痛，老年痰喘，小儿百日咳等症。

豆芽

味甘性寒凉，具有清热解毒的功效，绿豆芽尤能消暑热。黄豆芽善解脾胃郁热。

豆腐

性味甘凉，具有和中益气，生津润燥，清热解毒的功效，可用于治疗赤眼、消渴、休息痢等，并可解硫黄或酒精中毒。

豆豉

性味苦寒，无毒，具有解表清热，透疹解毒的功效；可用于外感风寒及心胸烦闷等。我国历代医书均有关于豆豉治疗疾病的记载，其中以南朝梁代名医陶弘景的《名医别录》中的记载为最早。“豉，食中常用。春夏天不好，蒸炒以酒渍，服之至佳。”宋代苏颂说：“古今方书用豉治病最多，江南人善作豉，凡得时气，即先用葱豉汤服之取汗往往便瘥矣。”明代李时珍认为“黑豆性平，作豉则温，既蒸暑，故能升能散，得葱则发汗，得盐则能吐，得酒则治风，得薤则治痢，得蒜则止血，炒熟则能止汗”。

豆酱

用黄豆等加工制成的调料，具有和脾胃，除热等功效。

二、豆制品保健防病

俗话说得好：人吃五谷杂粮，哪能不生病。尽管现在人们的生活水平有了很大的提高，医疗手段也取得了巨大进步，但是仍有许多疾病至今还无法治愈，而且与此同时，还有许多疾病正悄悄的走进人们，破坏着人们的身体健康，甚至威胁到人类的生命。因此，与疾病的治疗相比，预防疾病就显得更为必要。而豆腐及豆制品对防治疾病具有积极意义。

豆类食品的营养价值非常高，它含有人体所需要的八种

必需氨基酸，豆腐易于消化吸收，并可制成多种豆腐菜肴，豆腐不仅是一种良好的食品，而且还具有一定的强身作用。以青菜为代表的深色蔬菜和以豆腐为代表的豆制品，是安全进行健身运动的保健食品。在运动前或运动后适量的摄入这些食品，可以有效的防治钙、钠、钾、镁缺乏的症状和酸中毒。

民间有一种看法，认为豆腐并不适合儿童多食。营养学家指出，这是一种错误的认识。豆腐和豆浆一样，具有较强的抗病能力，而且营养丰富，例如：豆腐所含有的蛋白质是巧克力的 4 倍；钙的含量比巧克力多 35.4%；维生素 B1 是巧克力的 5 倍。以上几种营养物质，恰恰是儿童生长所必需且很容易缺乏的，经常食用豆腐可以为儿童提供优质的蛋白质和钙源。

除了人们熟悉的豆制品的保健功能外，豆制品还有着独特的防病的功能，主要表现在以下方面。

预防中风

常吃豆腐及豆制品具有预防中风的效用。医学研究表明，中风的根源是高血压和脑动脉硬化。而在对高血压患者的治疗过程中发现，高血压患者尿中尿钠增加，尿钾减少。这表明高血压患者的膳食结构中，钠摄入量过多，钾摄入量过少。因此，必须增加高钾食物的摄入，促使体内过多钠盐的排泄，从而有效控制高血压的发生。

医学专家认为，人体内的钾具有如下作用：松弛血管，降低血管阻力，对降低血压有明显的作用。在日常饮食中适量增加含钾食物的摄入量，将对高血压和中风的预防起到积

极作用。而大豆中钾的含量尤为丰富，因此，常吃豆制品具有预防中风的功效。

防癌抗癌

经常食用豆腐及豆制品，对防癌、抗癌具有重要意义。医学研究和临床实践表明，大豆中含有五种物质对防癌、抗癌具有重要作用，这五种物质分别是：蛋白酶抑制剂、肌醇六磷酸酶、植物固醇、皂苷、异黄酮。

美国纽约大学的一位学者通过实验发现，大豆中的蛋白酶抑制素可以抑制皮肤癌、膀胱癌，对乳腺癌的抑制效果可达 50%。还有报告说，蛋白酶抑制素对结肠癌、肺癌、胰腺癌、口腔癌也能发挥抑制功效。

美国的医学专家们认为，要预防癌症，最需要的并不是先进的治疗方法，而是要彻底改变饮食习惯，调整饮食结构，并提倡美国人每天吃大豆食品。

目前，美国市场上以大豆作主要原料或以大豆蛋白粉作添加剂的食品、饮料已达 1.2 万种以上，仅豆浆一项，1999 年美国的销售额达到 3 亿美元，比 1998 年增长 38%。大豆已被美国食品和药物管理局列入健康食品的单名。

此外，经常食用豆制品对女士预防子宫癌具有重要作用。夏威夷癌症研究中心的研究人员对在 1985-1993 年之间患有子宫癌的 332 名妇女进行了研究调查，并把她们的情况同生活在夏威夷的 500 多名属于其他种族的妇女进行了对比。结果发现，以豆类和豆腐等富含植物雌激素食物为主要食物的妇女，患子宫癌的可能性要比其他妇女低 54%。

研究报告说，食用热量低的豆类（尤其是大豆）含量丰

富的饮食、全麦食物、蔬菜和水果可降低妇女患子宫癌的危险。研究成果显示，食用大量豆制品的日本和中国妇女的乳腺癌和子宫癌的发病率较低。

由此可见，经常食用豆腐及豆制品不仅可以提供给人体的丰富的营养物质，而且还具有显著的养生和防治疾病的功效。我国是大豆的故乡，日前，国务院提出发展大豆生产，提倡食用豆奶等制品，提高国民素质。“大豆振兴工程”计划已全面推开，豆制品饮食，已引起人们的高度重视。

三、现代医学对豆制品的研究

豆类食品营养丰富，现代科学研究表明，豆类食物中含有大量的植物蛋白质，食用后可以降低胆固醇，因此中年以后，或有动脉硬化的患者，宜多吃豆类食品，减少食用肉蛋类和动物内脏等含胆固醇较高的食物，以使血胆固醇降低，这对减轻和延缓动脉硬化是有益的。

黄豆

在所有豆类中，大豆的营养价值最高，通常所说的大豆包括了黄豆、青大豆和黑豆，而黄豆是人们食用最多的一种大豆。大豆的蛋白质含量要比其他豆类高一倍，脂肪要高出十多，矿物质和维生素也要比一般豆类多。

每 100 克干黄豆粒中约含水分 10.2 克，蛋白质 36.3 克，脂肪 18.4 克，糖类 25.3 克，粗纤维 4.8 克，钙 367 毫克，磷 571 毫克，铁 11 毫克，胡萝卜素 0.4 毫克，维生素 B₁ 0.79 毫克，维生素 B₂ 0.25 毫克，尼克酸 2.1 毫克，维生素 C 0.25 毫克。

黄豆最突出的贡献在于其蛋白质含量高，而且其生

理价值接近于肉类，在黄豆食品中少量添加肉乳蛋类食品，其营养价值就和肉乳蛋类食品相等、甚至还要超过一点，而价格都要低得多，因而黄豆有了“植物肉”美称。

现代药理研究表明，黄豆有降低血胆固醇作用，长期食用以黄豆为主要蛋白质来源的食物，血胆固醇明显低于动物蛋白为主者，所以，血胆固醇较高或有动脉硬化倾向的人可多吃一些黄豆制品，以取代动物蛋白质。另有报道，以饮用豆浆为主，不吃或少吃其他食物，可以治疗妊娠毒血症，可以有降血压、消水肿的作用。

黑豆

每 100 克黑豆中，含有蛋白质 49.8 克，脂肪 12.1 克，碳水化合物 18.9 克，钙 250 毫克，磷 450 毫克，铁 10.5 毫克，维生素 A 原 0.4 毫克，维生素 B₁ 0.51 毫克，维生素 B₂ 0.19 毫克，尼克酸 0.2 毫克。黑豆中还含有钙、磷、铁、锌、铜、钼、镁、硒等微量元素，都是人体营养保健不可缺少的物质。

黑豆与黄豆同属大豆类，营养成分差不多，其中蛋白质含量居豆类之首。脂肪含量高达 20% 以上，其中以不饱和脂肪酸居多，并含有 1.64% 的磷脂，故黑豆和豆油常被推荐为防治心血管疾病的理想食物，具有降低血胆固醇和防治大脑迟钝的作用。

营养学家认为，黑豆除了可提供人体营养并促进健康外，还可用于食疗，特别是对高血压、心脏病、血管硬化、肾脏病、糖尿病、肥胖病等均有功效。适用于高血压、心脏病、

肾炎、糖尿病等患者的饮食治疗和日常保健。

扁豆

每 100 克干扁豆粒中约含蛋白质 20.4 克，糖类 60.5 克；每 100 克嫩扁豆荚中约含水分 89.6 克，蛋白质 1.8~3 克，脂肪 0.2 克，糖类 5.1~5.9 克，粗纤维 1.4 克，钙 116 毫克，磷 63 毫克，铁 1.5 毫克，锌 2.4 毫克，胡萝卜素 0.32 毫克，维生素 B₁ 0.05 毫克，维生素 B₂ 0.07 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C 10~20 毫克。

可用于治疗脾虚呕吐、急性肠胃炎、妊娠中毒等症。扁豆含锌量较高，能促进机体生长发育和造血功能。此外，对痢疾杆菌有抑制作用。

蚕豆

每 100 克鲜品中约含水分 64~78 克，蛋白质 9~13 克，脂肪 0.7 克，糖类 11.7~15.4 毫克，粗纤维 0.3 毫克，钙 15 毫克，磷 217 毫克，铁 1.7 毫克，胡萝卜素 0.15 毫克，维生素 C 12 毫克，粗纤维 0.3 克，此外还含有磷脂、胆碱及其多种微量元素等。

此外，蚕豆中含有巢菜碱甙，它是葡萄糖-6-磷酸胶氢酶的竞争性抑制物，是引起蚕豆黄病的重要原因。

健脾燥湿，利水消肿。可用于治疗水肿、慢性肾炎等症。

赤小豆

每 100 克干品约含蛋白质 20.7 克，脂肪 0.8 克，糖类 59 克，粗纤维 4.9 克，钙 67 毫克，磷 30.5 毫克，铁 5 毫克，维生素 B₁ 0.41 毫克，维生素 B₂ 0.15 毫克，尼克

酸 2.7 毫克，此外，还有三种结晶性皂甙类物质。

赤小豆煎剂对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌和伤寒杆菌有抑制作用。可用于治疗水肿、肾性水肿、浮肿、肝硬化腹水、营养不良等症状。

绿豆

每 100 克干品约含水分 12 克，蛋白质 22.1 克，脂肪 0.8 克，糖类 59 克，粗纤维 3.1 克，钙 49 毫克，磷 268 毫克，铁 3.2 毫克，胡萝卜素 0.22 毫克，维生素 B₁ 0.53 毫克，维生素 B₂ 0.12 毫克，尼克酸 0.8 毫克以及磷脂等成分。

现代药理研究表明，绿豆中还含有降血压和降血脂的有效成分，适用于动脉硬化、高血压等疾病的预防和治疗，并有保肝解毒的功效。可用于夏季解暑、治疗食物中毒、高血压、慢性肝炎、肝硬化等症状。

豇豆

每 100 克鲜品中约含水分 90.7 克，蛋白质 2.4 克，脂肪 0.2 克，糖类 4.7 克，粗纤维 14 克，钙 53 毫克，磷 63 毫克，铁 1 毫克，胡萝卜素 0.89 毫克，维生素 B₁ 0.09 毫克，维生素 B₂ 0.08 毫克，尼克酸 1 毫克，维生素 C 19 毫克。

适用于治疗泌尿系统的各种疾病、糖尿病等。

菜豆

每 100 克鲜品中约含水分 92.2 克，蛋白质 1.5 克，脂肪 0.2 克，糖类 4.7 克，粗纤维 0.8 克，钙 44 毫克，磷 39 毫克，铁 1.1 毫克，胡萝卜素 0.24 毫克，维生素 B₁ 0.08

毫克，维生素 B₂ 0.12 毫克，尼克酸 0.12 毫克、维生素 C 9 毫克。

现代医学研究表明，菜豆的种子中含有植物血凝素，可增加 DNA 和 RNA 的合成，抑制免疫反应和白细胞或淋巴细胞的移动，能激活肿瘤病人的淋巴细胞，产生淋巴毒素，对机体细胞有非异性的伤害作用，有显著的消退肿瘤的作用。从菜豆中提取的植物而凝素与抗癌药物同用，能帮助抗癌药物更好地进入癌细胞而发挥药效，故肿瘤患者可经常食用菜豆。

此外，植物血凝素还可用来治疗流行性出血热、血小板减少性紫癜、粒细胞减少症、重症肝炎、麻风病、类风湿性关节炎、再生障碍性贫血等。

豌豆

每 100 克鲜豌豆中约含水分 78.3 克，蛋白质 7.2 克，脂肪 0.3 克，糖类 12 克，粗纤维 1.3 克、钙 13 毫克，磷 90 毫克，铁 0.8 毫克，胡萝卜素 0.15 毫克，维生素 B₁ 0.54 毫克、维生素 B₂ 0.28 毫克，尼克酸 2.8 毫克，维生素 C 14 毫克。干豌豆种中含有豌豆素，具有抗真菌作用。

豌豆能增强人体的新陈代谢功能，提高人体免疫力，抗皮肤衰老，并对男子性功能和精子生成有促进作用。

刀豆

每 100 克鲜刀豆嫩荚中约含水分 92 克，蛋白质 2.1 克，脂肪 0.3 克，糖类 4.4 克，粗纤维 0.6 克，钙 57 毫克，磷 47 毫克，铁 3.5 毫克，胡萝卜素 0.12 毫克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.4 毫克，维

生素 C 9 毫克。

刀豆可用于治疗多种妇女病、尿道病等，还可用于抗癌。

现代药理研究表明，刀豆中含有尿激酶、血球凝集素、刀豆氨酸、刀豆赤酶素等成分。刀豆酸 A 有抗肿瘤作用。刀豆中的血球凝集素可凝集各种致癌所引起的变形细胞，并使肿瘤细胞重新恢复正常细胞的生长状态。

豆芽

豆芽中含有大量的维生素 C 及纤维素，可用黄豆或绿豆泡发，豆芽发制 6~7 天时，维生素含量最高。绿豆芽的维生素含量比黄豆芽高。北方冬季寒冷，缺乏新鲜蔬菜，亦可经常食用豆芽以补充维生素 C 的不足，

豆芽既保存了豆子原有的营养物质，还增加了维生素的含量，经常食用可以预防维生素缺乏症的发生。药理学家发现，黄豆芽中含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人大脑中所缺乏的这种物质，从而减少癫痫发作的次数，减轻发作时的症状。

黄豆芽与甘草等抗癌药物同用，能提高抗癌药物的疗效，减轻化疗和放疗的副作用。长期吸烟者常吃黄豆芽减少肺癌的发生率。

绿豆芽在发芽过程中，部分蛋白质会分解为氨基酸，使游离氨基酸的含量显著增加，常吃绿豆芽可治因维生素 A 缺乏引起的夜盲症、维生素 B₂ 引起的舌疮和阴囊炎、维生素 C 缺乏引起的坏血病等。

另外，豆芽对于便秘、高血脂、冠心病患者也有很好的

治疗作用。

豆腐

煮熟大豆的消化率只有 65%，而制成豆腐后消化率可提高 92%~96%。豆腐等豆制品中只含豆固醇，不含胆固醇，豆固醇具有抑制人体吸收动物性食品所含胆固醇的作用。有助于预防一些心血管系统疾病。

豆豉

一般由黑豆制成，含有黑豆的大部分营养成分。因其经过发酵，所含有营养物质容易被消化吸收。每 100 克豆豉中约含蛋白质 19.3~33 毫克，脂肪 6.9~15 克、糖类 12.4~33 克，尼克酸 2~3 毫克。

据报道，日本有人做过试验，证明经常食用豆豉有十大好处：助消化、除疾病、减慢老化，增强脑力、提高肝脏解毒功能、防治高血压、消除疲劳、预防癌症，减轻醉酒、解除病痛等。适用于小便不利、湿痹痿挛、感冒、伤寒等症状，对高血压、老年性痴呆等疾病的预防有一定的功效。

日本官崎医科大学的科学家发现，中国黑豆制成的豆豉中含有尿激酶，能够溶解血栓，可改善脑血量，还含有抗生素类物质和 B 族维生素，对防治老年性痴呆症有良好的效果。

豆浆

豆浆作为豆制品的一类，是一种深受人们喜爱的饮品，这里着重讨论一下豆浆的功用。

豆浆含有丰富的蛋白质、脂肪。适用于由于体虚虚弱引起的多种病症。

牛奶与豆浆相比,很多人都认为牛奶的营养价值更高些,其实这是一种比较片面的理解,事实并非如此。从豆浆和牛奶所含的 13 种营养物质中来分析比较,豆浆中的维生素 A、维生素 B₁ 和矿物质如钾、钠等都明显高于牛奶,只有钙、磷、糖低于牛奶,其他蛋白质、脂肪等 6 种营养物质则大体接近。

与豆浆相比,牛奶对预防肥胖症、高血压、骨质疏松症、中风等疾病则具有较为明显的作用。尽管牛奶作为一种高蛋白饮品已经越来越受到人们的重视,很多人将经常饮用牛奶作为一种养生防病的饮食方法,但豆浆也具有自己更为突出的特点。

许多人都知道豆浆有清肺化痰、降血压、降血脂的作用。传统上是外国人喜欢喝牛奶,而中国人喜喝豆浆。

豆浆和牛奶所含成分是不同的,只能说对某些人来说喝豆浆更有利于身体健康。比如说,豆浆中所含的脂肪酸和亚硫酸,可降低血中胆固醇含量,这对防止血管硬化、增强血管弹性有一定作用。所以,一些高血压、冠心病和脑动脉硬化的患者及中老年人更适合喝豆浆。

再加上豆浆中还含有较高的铁质,而且容易被人体吸收利用,所以对一些缺铁性贫血病人更为适合。

另外,对糖尿病患者及肥胖者来说,在饮食上首先要考虑挑选血糖指数低的食物,而大豆的血糖指数要比牛奶低一半。

现代医学发现,豆浆中含有一种牛奶所缺少的植物雌性激素——黄豆苷原。实验证明,中老年妇女每日喝 500 毫升豆浆,能调节内分泌系统,降低乳腺癌、子宫癌的发病率,

减轻、缩短更年期综合征的不适和时间，并有降低血脂、防止动脉硬化、改善心理状态、促进体态健美和抗衰老等作用。

青年女性常喝豆浆，则能减少面部青春痘、暗疮的发生，使皮肤白皙润泽，容光焕发。

对健康人来说，也可以在豆浆中加一些牛奶则更是相得益彰。平时生活中，完全可以根据各人的身体情况和饮食爱好来选择喝牛奶还是喝豆浆。

豆腐皮

营养成分：每 100 克豆腐皮中，含有蛋白质 0.8 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 87.5 克，钙 18 毫克，磷 20 毫克，铁 0.4 毫克，胡萝卜素 1.31 毫克，维生素 B₁ 0.12 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，维生素 C 38 毫克，尼克酸 0.04 毫克。

适用于治疗肺热咳嗽、自汗、蜘蛛疮等症状。

大豆黄卷

大豆黄卷由黑豆发芽后晒干而成，含有黑豆的大部分营养成分。适用于治疗湿热不化、小便不利、湿痹、痿挛等状况。

豆酱

豆酱的蛋白质和脂肪含量要比甜面酱高 4 倍以上，据测定，每 100 克豆酱中约含水分 39 克，蛋白质 20.9 克，脂肪 11.2 克，糖类 2 克，灰分 24.9 克，钙 245 毫克，磷 1 毫克，铁 16.1 毫克。此外，豆酱中还含有胆碱、腺嘌呤、乳酸、琥珀酸、有机色素和多种微量元素。

儿童常吃豆酱、豆腐有助于齿、骨的发育，还可以治疗因缺铁、缺钙引起的夜间出虚汗等。常吃豆苗烧的

菜肴，对防治贫血也有益处。

酱油

除了可以调味，本身也具有一定的营养价值，每 100 克红酱油中含蛋白质 3.8 克、糖 20.4 克、钙 36~47 克、铁 13~19.5 克，此外尚有微量的维生素 B₂ 和 17 种人体所需要的氨基酸。

菜肴中加入适量酱油调味，能改善和增加菜肴的感官性质，并有增强食欲、促进消化的作用。

豆油

油的营养价值高低，主要表现在其必需脂肪酸和脂溶性维生素含量的高低，以及脂肪的易消化程度。豆油中的必需脂肪酸含量高，如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等小饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸在体内不能合成，需由食物供给人体。

合理食用豆类食品，可以健脾开胃助消化；如果不注意用量和制作方法，也可能因其性阻滞而导致腹胀、呕吐、便秘等不良反应，尤以腹胀最为常见。

现代药理学实验证明，豆浆中含有一种胰蛋白酶抑制剂，它对肠胃有刺激作用，且可降低胰蛋白酶的活性，使胃肠消化功能减弱，但其能被高温破坏，故豆浆加热时要多烧一会儿，以破坏其活性，以免产生消化不良的副作用。

第四节 豆腐文化

一、关于豆腐起源的传说

豆腐和豆制品是我国的民族遗产，相传于汉代，即公元前 206~195 年间，至今有近两千二百年之久。有人认为，淮南堂是我国淮南一家豆腐坊的名号，原是为了纪念豆腐发明人淮南王刘安的。

据史料记载、制豆腐的凝固方法在五代以前采用“自淀法”。也就是制出高浓度的豆浆，利用豆浆本身 pH 值的降低，产生酸性物质的变化，形成蛋白质网络结构，即粗豆腐脑。明代李时珍的《本草纲目》对豆腐的生产工艺有了文字记载。人们在掌握了制豆腐的原理以后，逐步研制出多种多样的豆制品。

从传统生产习惯和销售、消费习惯来看，豆制品所包括的产品范围，不仅仅是使用大豆原料制成的食品，还包括使用蛋白制造的食品，及其豆类、薯类或其他杂粮淀粉制造的食品。

豆腐，起源于中国。西汉时期的淮南王刘安，曾招宾客方术之士数千人编写《淮南子》一书，豆腐制作之术在此书中有记载，并借此得以流传。

宋代诗人朱熹有诗曰：“种豆豆苒稀，力竭心已腐，早知淮南术，安坐获泉布。”明代人苏平曾写《豆腐诗》一首：“传得淮安术最佳，皮肤褪尽见精华，一轮磨上流浆液，百沸汤个滚雪花，瓦缸浸来蟾有影，金刀剖破玉无瑕，个中滋味谁得知，多在僧家与道家。”

如果豆腐起源于汉代，那么至今已经有两千多年的历史了。《本草纲目》记载“豆腐之法，始于淮南王刘安。”那么刘安是何许人也？又如何创豆腐之法呢？

西汉时期的淮南王刘安是汉高祖刘邦的孙子，传说刘安讲求黄老之术，在淮南朝夕修炼，豆腐据说就是刘安是在炼丹过程中发明的，而关于刘安发明豆腐的过程，却有很多说法。

其中比较具有神化色彩的一种是：刘安潜心炼丹，以求长生不老，一日，炼丹不成，心中郁闷，出门散心时，偶遇一位老人，长须长眉，面色红润，精神矍铄，步履如飞，以为神仙，遂上前叩首，求长生不老之妙方，老人云：“碎豆做食可为也。”刘安得法创豆腐。

而另一种比较普通的说法是：刘安在淮南炼丹时，有很多僧人、道士相随，僧人、道士吃斋饭、素食，豆腐乃僧道所发明，献与刘安享用，刘安品后，十分喜爱，于是广为传扬。

二、关于豆腐菜的传说

与刘安和豆腐有关的传说还有很多，其中有这么一则，说的是刘安与“肥王鱼豆腐”，这个传说发生在淮水之滨。

淮水之滨有一黑龙潭，潭中有鱼，称为肥王鱼。肥王鱼肉鲜味美，不仅可用来红烧，还可以清蒸以及其他许多烹调方法，最有特点的是用肥王鱼调汤，由肥王鱼出的汤，肉质细嫩，汤汁鲜香，堪为汤中珍品。

可这肥王鱼与刘安和豆腐有什么关系呢？这还得从豆腐说起。

据说刘安最喜欢吃豆腐，每日菜肴，必不可少。有一天，刘安出巡来到黑龙潭，当地财主为讨好刘安，精心备下了一桌丰盛的宴席，可满桌珍馐中，独无豆腐，财主急得满地乱窜，恰在此时，有一鱼翁进献豆腐，便令人速速端上。

刘安品尝后，大为赞叹，便要重赏鱼翁，鱼翁却断然不要，使刘安倍感惊讶，于是召见鱼翁细问因由。

原来鱼翁有一女儿，生得貌美如花，尤为擅长用肥王鱼做菜，所做菜肴鲜美无比，不想被财主看中，抢回家中，欲纳为小妾，鱼翁受此冤屈，无处申报，一日偶闻刘安要出巡此地，便想出此法，搭救女儿。

刘安听罢，大为震怒，遂将财主制罪，放出鱼女。为答谢刘安，鱼女用肥王鱼与豆腐做了一道菜，就是“肥王鱼豆腐”。

豆腐发展至今大概已经有两千多年了，而在这两千年的文化发展中，各色菜肴层出不穷，许多菜肴的背后都有一段不同寻常的历史。

这些历史中当然不乏帝侯将相、文人墨客、美人英雄、寻常百姓，他们对于豆腐的发展可能都功不可没。而与豆腐有关的历史人物中，传说最多的可能要数乾隆皇帝了。

数次“微服出访”使这位皇上与众多豆腐美食结缘，其中有一道，“鱼头豆腐”，就有这么一个故事。要说这个故事，还得从乾隆皇帝出访说起。

一次乾隆微服到吴山，恰逢大雨瓢泼，只好到半山腰的一间茅舍中避雨。而此时行了大半天路的乾隆，已经是饥肠辘辘，便问主人有什么可吃的。主人见乾隆如此模样，可是

家中一贫如洗，实在没有什么能给客人做的，只能将仅有的一个鱼头和豆腐一同炖了，请乾隆吃。

没想到乾隆吃后，却“爱不释口”，只觉得赛过宫里的山珍海味。便问主人，有如此手艺为何不开店做生意，也好衣食富足，主人自叹道：没有本钱做生意。于是乾隆便赏其纹银数百两，资助主人开店，一时兴起，又提笔写下“皇饭儿”几个大字。

没想到高兴之余，一不小心，将落款写成了“乾隆”，泄露了身份，主人一见，方知自己遇见了皇上，从此便将乾隆的御笔亲题高高供起，开起了店面，主营“鱼头豆腐”。而今天的鱼头豆腐已经是一道广为大众喜爱的佳肴了。

豆腐离不开历史，历史又必须有历史人物，因此，也就不乏许多以历史人物命名的豆腐菜肴，其中一道“貂蝉豆腐”就是以四大美人之一的貂蝉来命名的。

而其实这道菜与貂蝉着实无关，其本名称为“泥鳅钻豆腐”，那为什么又叫做“貂蝉豆腐”呢？这还得从这道菜的特点来看，豆腐和泥鳅一起煮的时候，水热时，豆腐还没有热，于是当泥鳅受不了水的温度，便钻到豆腐中，可等到豆腐也变热时，泥鳅就再也跑不掉了，只能供人们品味了。

人们常用泥鳅比喻董卓，豆腐比喻貂蝉，泥鳅钻入豆腐中，就犹如董卓中了美人计一样。因此，又称为“貂蝉豆腐”。

无论传说也好，历史也罢，这一则则的小故事都能引起人们的无限遐想，在食用美味的豆腐之余，更增添了一些神秘色彩，吃起来更加回味无穷，而最终，人们喜爱的还是豆腐，是豆腐制成的美食。

三、美食豆腐

与古时相比，今天的豆腐无论在品种、质量，还是味道上都已经发生了很大变化，但要说道哪里的豆腐最好、最有名，人们还会毫不犹豫地说：淮安。明代诗人苏平在《豆腐诗》中有云：“传得淮安术最佳，皮肤褪尽见精华，一轮磨上流浆液，百沸汤中滚雪花，瓦缸浸来蟾有影，金刀剖破玉无瑕，个中滋味谁知道，多在僧家与道家。”这也就是淮安豆腐最真实的写照。而淮安最出名的要数八公山豆腐了。

八公山豆腐白如玉、细若脂，味淡而鲜美，清爽适口，久食不腻，历史上曾作为贡品，出入皇门贵室。有关八公山豆腐还有一段由来：淮南王刘安建都于寿春（即今寿县），招宾客、方士数千人，其中较为出名的有：苏非、李尚、田由、雷被、伍被、晋昌、毛被、左吴八人，号称“八公”。

刘安常在八公的陪伴下，炼长生不老之灵丹妙药，不想炼丹不成，反以黄豆、盐卤做成豆腐，后来，人们称当时炼丹所在的山为八公山，称那里制的豆腐为八公山豆腐。

八公山豆腐适合各种烹调方法，无论与肉类、蔬菜、海产相配，都能烹出各种美食，味随心意，可丰可简，既可入大雅之堂，也可上百姓餐桌，而且美味之余，更有助于健康，难怪传千年而不衰。

谈起豆腐，还不能不说淮南豆腐宴。淮南豆腐宴可谓历史悠久，究其历史，应始于刘安的《全牛席》，至今已经有两千多年了，全宴仅仅围绕豆腐这一原料，创造了多种多样的美食、珍馐，菜肴之丰盛、造型之绝妙，让人叹为观止。而其色、香、味以及营养价值，也堪数一绝。

就说“灯笼豆腐”这一道，除豆腐外，采用鸡蛋、香菇、西红柿、黄瓜等为原料，配以高汤，整道菜肴看起来犹如迎风飘展的红灯笼，喜庆之余，让人倍感温馨。

从营养价值来讲，也毫不逊色。豆腐本身就有很高的蛋白质含量，再配以鸡蛋、高汤等，其丰富的蛋白质完全可以满足人们的健康需要，外加香菇、西红柿、黄瓜等，更具有丰富的维生素和矿物质，的确是一道营养丰富的“美味”。

再从菜的色、香、味来说，其精美的造型会让人不忍“下手”，而美味当前又会使人垂涎欲滴，欲罢不能，着实引人入胜。其他菜肴如玉柱藏珍、葡萄豆腐、龙湖一角、金鱼戏莲、豆乡之光、八宝绣球豆腐等等比之有过之而无不及。

有人说：豆腐得味胜燕窝，与不同的味道放在一起，便会有不同的效果，又与不同的美味搭配，便可以烹饪出各色美味的菜肴，比如金庸小说《射雕英雄传》中的“蒸豆腐”，虽然是一道极为普通的菜肴，可洪七公却“闻之色变”，为什么呢？关键在于烹调方法的巧妙，这就不能不说是女主人公黄蓉技艺高超，独具匠心。

此道菜肴取火腿为原料，先将火腿挖出 24 个小洞，再将豆腐削成圆形，置于火腿的 24 个小洞中，上屉蒸熟，而后取出豆腐，放弃火腿，独独品味豆腐中的火腿香，从制法到食法，都是匠心独到，而就是这道菜，再配以一句古诗为“廿四桥明月夜”，可见心思已巧妙至极，真真是用心良苦。

豆腐不仅可以烹出各种美味佳肴、数十种豆腐宴席（比如淮南豆腐宴、四川豆腐席等），更重要的是，对于中国人而言，它还是一种文化——豆腐文化，是中国饮食文化的一部

分。

四、豆类食品的文化探源

豆类是豆科植物的种子，其共同的特点是淀粉含量高，并含有大量的优质植物蛋白质，有的豆类还含有丰富的脂肪。因此，它们的营养价值和经济价值都比较高。豆子的种类很多，主要有黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、豌豆、豇豆、菜豆、扁豆，等等。

黄豆

又名黄大豆或大豆。大豆这一名称通常也包括黑豆、青大豆在内。我国是世界上大豆栽培历史最悠久的国家，也是制作豆制品的首创国家。许多古籍中曾称大豆为“菽”，《诗经》中就有“中原有菽，庶民采之”的记载。黄豆原产于我国，这已为世界公认。

远在商代(公元前 1800~前 1027 年)，我国已开始栽培大豆。从西周至秦汉时期，黄豆主要在黄河流域一带种植，汉武帝时中原地区连年荒灾，大量农民移垦东北，黄豆随之传入东北地区。

唐宋以后，黄豆又逐步向长江流域扩展。《宋史·食货志》中记载，宋时江南一带曾遭饥荒，从淮北等地调运北方大豆种子到江南各地种植。

大约元代初期，黄豆已在全国各地普遍栽培。

黄豆是粮油兼用作物，它在我国既是七大粮食作物之一，又是五大油料作物之一。因为黄豆富含蛋白质，而且易为人体吸收，故有植物肉的美称。它与动物肉相比，因为不含胆固醇，更有益于人体。

我们的祖先创制了许多的豆制品，有的成为不可缺少的调料，如豆豉、豆油；有些则是很好的烹饪原料，如豆腐、豆腐皮、腐竹、干子等；有些则是营养可口的饮料，如豆浆；甚至可以制成可供直接食用的豆腐干。相传宋代就已培育出黄豆芽，用作蔬菜。未成熟的黄豆叫毛豆，是蔬菜中的珍品。

据考证，大约在公元前 200 年秦朝时代，我国的大豆自华北传至朝鲜，再经朝鲜传到日本。日本南部的大豆可能是直接由商船自华东一带引进的。华北、华中地区的大豆还向南传至印度尼西亚、印度、越南一带，大豆传至美洲、欧洲与西伯利亚地区则是近代的事。

黑豆

亦称乌豆、黑大豆、冬豆等。原产我国，若以 1973 年在浙江余姚河姆渡文化遗址发现的黑事为依据，距今已有近 7000 年的历史了。

黑豆既是粮食和油料作物，也是一种很好的蔬菜，亦可用来加工成豆制品。

蚕豆

古人认为，蚕豆荚形似老熟的蚕，故称蚕豆。元代王桢《农书》中则记载：“蚕时熟故名”，也有些地区称之为胡豆、佛豆、罗汉豆、南豆、马齿豆、寒豆、川豆、倭豆等。蚕豆是人类祖先较早开始栽培的古老的农作物之一，原产于黑海以南地区和非洲北部，何时传入我国的说法不一。《太平御览》一书中记载，蚕豆是张骞通西域时带入我国的，现在全国各地均有栽培。

绿豆

又名文豆、官绿、油绿、青小豆等，原产于中国、缅甸、印度等，在我国，绿豆约有 2000 多年的栽培史。

“绿豆”一词最早见载于公元 534 年前后问世的《齐民要术》一书。现在，全国各地均有栽培，以华北、黄淮流域的平原地区为多。

赤小豆

又名赤豆、小豆、红豆、米小豆等。我国古籍中还称为虱拇豆、赤菽、小菽、竹豆、朱豆、金豆、金红豆等。赤小豆原产我国，喜马拉雅山麓尚有野生种和半野生种的赤小豆存在。

《神农本草经》中已有关于赤小豆药用的记载。西汉《汜胜之书》中还记载了赤小豆的栽培和利用技术，这说明我国栽培赤小豆至少已有两千多年的历史了，现在我国各地均有栽培。

扁豆

又称为蛾眉豆、鹊豆、藤豆、沿篱豆等，原产于印度和印度尼西亚，传入中国后的最早记载见于南北朝时期陶弘景的《名医别录》。唐、宋、元的农书中未见有关于扁豆的记载，从宋代诗人的作品中可以看出，当时扁豆是作为农家的沿篱豆种植的，很少在大田栽培。

直至明清时的《农政全书》和《农桑经》中，才见有扁豆的栽培方法。因此，有人推测，扁豆的栽培可能在南北朝的梁代以前，而普遍食用豆荚则可能是在南宋时期。现在，除了高寒地区外，我国各地均有栽培。

豇豆

又名豆角、江豆、长豆角、带豆、裙带豆、架豆、姜豆等。原产于印度和缅甸，我国为次起源中心。在我国，豇豆的最早文字记载见于北魏时期贾思勰的《齐民要术》。豇豆最早是用作粮食，食用其嫩荚的时间要比食用种子的时间晚得多。

食用豇豆嫩荚的最早记载见于明初的《救荒本草》、《本草纲目》中记载：豇豆“嫩时充菜，老则收子。此豆可菜可果可谷，备用最多，乃豆中上品”。

我国现在栽培的豇豆有两种，一是地豇豆，又名饭豇豆，其荚短，不用搭架栽培，种子白色，可用于煮粥；另一种是架豆，荚长，紫色或淡绿色，种子紫色或黑色，搭架栽培，常以嫩荚作蔬菜食用。

菜豆

又称为芸豆、四季豆、玉豆、饭豆、豆角。我国古籍中还称之为龙爪豆、龙骨豆、扁豆、白豆、眉豆等，日本人则称之为唐豇、隐元豆。

菜豆起源于美洲的墨西哥和阿根廷等地，我国原产硬荚种，又称白豆，以豆粒供食用，唐代起药书里多有记述。大约在 16 世纪末才开始引种荚用种菜豆、嫩荚可作蔬菜食用。

现在栽培的菜豆有蔓生和矮生两种类型。嫩荚可以用作蔬菜，种子可粮油兼用，还可用于加工制作多种食品，如豆馅，糕点等。

豌豆

豌豆俗称寒豆、麦豆、淮豆，《尔雅》中曾称为“戎菽”，《四民月令》中称之为“宛豆”，《唐史》中称之为“毕豆”，《辽志》中称其为“回鹘豆”。

豌豆原产于亚洲西部和地中海沿岸地区，豌豆驯化的历史至少要以追溯到 6000 年以前，我国栽培的历史至少也有 2000 多年了，先由两域传入我国西北地区，再传入内地。

刀豆

又名大刀豆、关刀豆、立刀豆、挟剑豆、洋刀豆等，可分为蔓生和矮生两种，前者原产东半球热带地区，种子大，肾形，红褐色，脐与种子几乎相等；后者原产印度，其荚果抱小，种子白色，脐长为种子长度的一半。

刀豆在我国栽培已有数百年的历史，《本草纲目》中有记载：“刀豆人多种之。三月下种，蔓牛引一二丈，叶如豇豆叶而稍长，五六月开紫花如蛾形，结荚，长者近尺，微似皂荚，扁而剑脊，三棱宛然。嫩时煮食，酱食、蜜煎皆佳。老则收子，子大如拇指头，淡红色。同猪肉、鸡肉煮食，尤美”。

五、弘扬豆腐文化

从刘安发明豆腐，传承至今，已有两千多年的历史了，在这漫长的历史中，我国古代劳动人民不仅创造了丰富的豆腐美食，而且发扬了繁荣的豆腐文化。

从简简单单的一块豆腐，利用不同的烹调方法，可制出四百多种的菜肴，不能不说是一种奇迹。而数十种的豆腐宴

的发展更是豆腐文化的一种直观体现,无论淮南豆腐宴也好,四川豆腐席也罢,他们的发展无不蕴涵着丰富的豆腐文化底蕴。

豆腐文化节

为弘扬民族文化,光大华夏美食,促进人类健康,纪念豆腐发明人刘安,1990年中华人民共和国原商部决定,将每年9月15日(刘安诞辰日)作为中国豆腐文化节,海峡两岸同时举办节庆活动,这一决定将豆腐文化的发展推向新的高潮,呈现出前所未有的繁荣景象。

淮南市自1992年以来连续办了8届中国豆腐文化节(由于1998年、1999年国内遭受严重水灾和亚洲金融危机等原因,中国豆腐文化节停办了2年)。这对于弘扬豆腐文化起到了巨大的推动作用。

而有关豆腐文化国际研讨会的开办,更使这一古老的饮食文化焕发出勃勃生机,各种论文、书籍的出版大大提高了人们对豆腐文化的认识、了解,与此同时,中国的豆腐文化和豆腐文化节也逐步走向世界,让世界认识中国、了解中国的豆腐文化也是这一活动的重要意义所在。

在豆腐文化节前后,国内外众多媒体对中国豆腐文化节进行了报道,其中比较有影响的有人民日报、光明日报、解放日报、中央电视台、中国国际广播电视台及安徽日报、安徽省电视台、安徽省人民广播电视台等20多家国内有影响的新闻媒体和日本《朝日新闻》、法国《欧洲时报》、美国《世界日报》、香港《文汇报》、美洲东方卫星电视等。

而参加中国豆腐文化节的中外宾客已达数万人之多,其

中有许多来自美、日、英、法、德、加拿大、韩国、阿根廷等十几个国家的外宾和港澳台同胞。

毫无疑问,豆腐文化节的开办不仅提高了豆腐的知名度,而且对于提高淮南知名度、扩大对外开放、促进招商引资,对于推动海峡两岸经济文化交流、促进祖国统一大业,对于推动城市建设、促进市容市貌改观,对于提高市民素质、丰富群众文化生活等都起到了积极的不可低估的作用。

2000 年中国豆腐文化节期间,“首届全国豆腐菜肴烹饪大赛”的举办,为进一步弘扬豆腐文化、光大华夏美食、增进技术交流、推广和提高豆腐菜肴调技艺、让世人更多地掌握豆腐菜肴烹调方法、享用中华先人创造的文化成果、促进人类饮食文明、提高人民生活水平,起到了不可低估的作用。

豆腐文化的传播

一种饮食即能成就一种文化,这在世界其他各国极为罕见,可是中国的豆腐却做到了,而且随着文化交流的不断发展,豆腐文化已传播到许多国家,真正成为了人们餐桌上的美味佳肴。

比如说加拿大,据 1995 年《麦克林》周刊报道,自 1990 年以来,豆腐的销量已以每年 15% 的速度递增。而统计数字表明,1995 年加拿大人大约食用了近 3100 万磅(2790 万斤)以上的豆腐及豆制品。由此不难看出,豆腐已经越来越受到加拿大人的宠爱,豆腐及豆制品也逐渐走进加拿大人的日常食谱。

而在美国,人们对豆腐的青睐也不亚于加拿大。美国国家科学院曾经发表过一份研究报告,报告中提倡人们多吃大

豆及其制品，认为这种食品不仅有助于维护正常人的身体健康，而且对防治癌症的发生有某种特殊作用。因此，中国豆腐由于味道鲜美、营养价值丰富而受到美国人（特别是妇女和老年人）的欢迎，并被认为是二十一世纪的健康食品。

与此同时，许多欧洲国家更是将豆腐列为应经常食用的食品之一，比如在德国，许多人已习惯用豆腐烹制中国风味的“麻婆豆腐”、“沙锅豆腐”、“虾仁豆腐”、“豆腐汤”等。随着人们对豆腐营养保健作用的逐步认识，吃豆腐将成为一种新的饮食时尚。美国的《经济展望》杂志评价道：“未来10年，最成功、最有市场潜力的并非是汽车、电视机或电子产品，而是中国的豆腐。”

日本人爱吃中国豆腐，已众人皆知。日本人对中国豆腐有着一种很深的感情。提到日本的豆腐技术，还应追溯到鉴真东渡时，据说就是在此时期，豆腐的制作方法才传到日本的，因此，许多日本人都对鉴真有着深厚的感激之情。

1963年，中国佛教协会代表团到日本奈良参加鉴真和尚逝世1200周年纪念活动时，就有许多日本友人手持装有豆制品的布袋，袋上写着“唐传豆腐干，淮南堂制”。

现在可能知道淮南堂的日本人已经不多了，但食用豆腐及豆制品却成为许多日本人的一种饮食习惯，特别对于讲究营养和配菜的日本人，更注重豆腐的营养价值。

他们认为采取适当的营养搭配，豆腐完全可以替代肉类，成为主要的蛋白质来源。比如，许多日本人在豆腐中加进了新鲜菜汁，作成了所谓的“绿色豆腐”，从名字看来，颇有些绿色食品的味道，“绿色豆腐”既好看又好吃，也更具营养价

值。

豆制品在国外的吃法

豆腐历史悠久，深厚的文化底蕴造就了精湛的豆腐烹制技艺，仅就菜肴种类而言，随烹饪方法的不同，豆腐可烹制四百多种菜肴，再与不同食物搭配，其味道更是千奇百怪、数不胜数，有人说，有多少种美味，就有多少种豆腐美食，这话一点也不夸张！可在国外，豆腐的吃法就连中国人看了，也会目瞪口呆。

在国外，无论美国、加拿大，还是欧洲国家，到处都有中国餐馆，这些餐馆的豆腐烹制方法基本保持了原有的技艺，一些常见的豆腐菜肴也随处可见，比如：家常豆腐、麻婆豆腐、鱼头豆腐、平桥豆腐、豆腐羹、沙锅豆腐、琵琶豆腐、铁板酿豆腐、锦乡豆腐、上汤豆腐煲、炒豆腐等，这些菜肴毕竟还是出自中国人之手，带有“中国传统”的豆腐味道。

如果外国人亲自下厨自制豆腐菜肴的话，会有什么结果呢？其制法自然‘与中不同’，比如说，谁听说过豆腐沙拉吗？恐怕在国内不能经常常见到吧！其做法大概是将豆腐切成小块，配以蔬菜共同调治成沙拉。这可与中国人的口味大不相同，我们常吃的比较普通的凉拌豆腐大概也就是皮蛋豆腐、小葱拌豆腐之类，大抵离不开油、盐、酱、醋。可做成沙拉味道，不知广大中国人是否能喜欢这种口味。

还有更特别一点的比如豆腐汉堡包、豆腐奶酪等等。想必中国人看到如此的豆腐做法一定会惊讶不已！

此外，在国外倍受宠爱的还有豆浆。豆浆作为豆制品的一种，具有极为丰富的营养价值，而将豆浆与牛奶相结合制

成的豆奶，在保存了豆浆的营养成分的同时，加入牛奶，有效补充了豆浆的不足，兼具二者的优点，扬长避短，是一种理想的饮品。

美国食品和药物管理局已认定豆奶为健康食品并批准实施新的商标法，建议每人每天应喝 4 杯豆奶以降低体内胆固醇并延长寿命。

不仅如此，豆浆还具有一定的防病治病作用，是理想的保健饮品，临床医学研究表明，豆类制品中所含的丰富的大豆蛋白，对某些癌症具有一定的预防作用，在此项研究成果公布后，美国的豆奶销量增长了 35%，而且还有许多人将豆腐及豆制品列为理想的减肥食品。

这也许就是如今的豆腐文化，当中国豆腐和豆制品走向国门，走向世界舞台，成为全世界共同的健康食品之后，豆腐文化，曾经代表中国饮食文化的一部分的豆腐文化，已经不再仅是中国人的特有食品，它已经溶入世界饮食文明中，每个人都可能成为新豆腐文化的创造者，也将是这一文化的享用者。但不论豆腐文化如何发展，其最终目的只有一个——服务于人类的健康！

第五节 豆类食品的选购与食用

不同种类的豆子，所含的营养物质是不同的，所具有的药值也各有差异，采用合适的食用方法，他们将成为您日常饮食、养生保健或防治疾病的理想菜肴。本节就重点介绍一下常见豆类及豆制品的选购与食用方法，

一、豆类及其制品的选购

豆类

优质豆应具有固有的光泽，例如，黄大豆为黄色，黑大豆为黑色，绿豆为绿色，赤小豆为红色，等等；色泽鲜艳的是好豆子，而色泽暗淡或无光泽的则是劣质品。

优质豆应有正常的香气和口味，有酸味或霉味者质次。选购时应选择颗粒饱满且均匀整齐、无破瓣、无缺损、无虫害、无霉变、无挂丝的豆子，凡颗粒瘦瘪、不完整、大小不一、有破瓣和霉变虫蛀现象有为劣质豆。

此外，还应注意豆子的干湿度，可用牙咬豆粒，凡发音脆成碎有为干燥品，发音不清脆则说明豆子较为潮湿。

例如，蚕豆，肉质鲜美糯软，可炒食。质量好的蚕豆，应是角大籽饱（无嫩荚瘪荚），皮色浅绿，无虫眼无杂质的。

扁豆，多以嫩荚炒食、煮食、腌制或干制。扁豆有白扁豆和赤扁豆之分。选购扁豆，应以个体肥大，荚长 10 厘米左右，皮色鲜嫩，无虫无伤的为佳。

豌豆，是夏季的主要蔬菜之一。以新鲜脆嫩、粗细匀称、富有光泽，子粒饱满、没有病虫害的为优。

豆芽

豆芽有黄豆芽和绿豆芽两种。质量好的豆芽颜色洁白、根部呈白色，清晰，头部且淡黄色、色泽鲜艳有光泽；而劣质品灰白发暗，无光泽、色泽不鲜艳。好豆芽的外形完整，组织脆嫩，无霉烂。

豆芽的长短与维生素含量高低直接相关，以豆芽长

度较短者为佳，长度超过 10 厘米时营养价值显著下降。新鲜豆芽具有豆芽特有的香、脆、嫩的特点，而劣质豆芽则可能会有霉烂、酸臭味或农药味等不良气味。

选购豆芽时还要注意识别一些用化肥发制的豆芽，这种豆芽虽然长得快，但营养价值低，而且对人体健康有害，如食用者不加小心，会引起食物中毒。化肥水生的豆芽的特征是颜色发白，显得很鲜嫩，形态较正常，豆芽胖而短。

以绿豆芽为例，下面介绍一下鉴别时的要点。

①颜色。正常的绿豆芽略呈黄色，不正常的颜色发白，豆粒发蓝。

②粗细。正常的绿豆芽不太粗，不正常的芽茎粗壮。

③水分。正常的绿豆芽水份适中，不正常的水份较大。

④味道。正常的绿豆芽无异味，不正常的有化肥味。

另外，绿豆芽挑短一些的好。据分析，如果绿豆芽生得过长，所在的蛋白质、淀粉及附类物质，会被消耗、损失掉，纤维也会变得硬、粗而不易消化。一般认为以发芽 3 天时、长度 6 厘米左右的为好，既保持了它的营养成分，又吃起来脆嫩可口。

豆腐

质量好的豆腐呈雪白色或乳白色，有光泽，块型完整、软硬适中，质地细嫩，无豆粒，无石膏脚，刀口干净，具有豆腐特有的香气和细腻鲜嫩感。劣质豆腐呈灰白色，或深黄色，或发红呈褐色，无光泽，组织松散，表面粗糙，不细嫩或有牙碜感，气味不正常，有酸臭等

异味，不能食用。

有如下两种简单的检验办法。

①眼睛观察法。豆腐内无水纹、无杂质、晶白细嫩的属优质；内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的属劣质豆腐。

②缝衣针鉴别法。手握1枚缝衣针，离豆腐30厘米高处松手掉下，能插入的是优质豆腐。

油豆腐

优质油豆腐色泽金黄，鲜艳有光泽；而劣质油豆腐表面无光泽，呈灰黄色或深黄色。优质油豆腐质地细腻，边角整齐，皮脆无杂质；而劣质油豆腐的块形多不完整、质地松散、并且发粘。

优质油豆腐具有独特风味，香酥适口，无酸败或其他不良气味，而劣质油豆腐则有酸味、哈喇味及其他不良气味。

选购油豆腐时还要注意识别掺假产品：纯黄豆制作的油豆腐色泽金黄鲜艳，而掺假者色泽暗黄且容易变焦；真油豆腐用手摸时有油溢出，而掺假者则没有油溢出，且质地粗糙。

此外，掰开掺假油豆腐，可见多有结团，真品应呈蜂窝状均匀分布。

豆腐干和豆腐片

豆腐干和豆腐片是半脱水的豆制品，它们的含水量均显著低于豆腐。

豆腐干经过压榨脱水、切干而制成，也叫大白干、白豆

腐干。质量好的豆腐干呈乳白色或淡黄色，有光泽；劣质豆腐干呈深黄色，发红或豆绿色，无光泽。质量好的豆腐干块型完整，质地细嫩，手摸表面不发毛，有弹性，切口挤压不出水，无杂质；劣质豆腐干表面粘滑发糊，拉开后有丝发粘，无弹性，切口处可挤压出水来，并有酸臭味。

质量好的豆腐干具有其特有的香气，劣质豆腐干气味不正常，有酸味，臭味等异味，不能食用。

豆腐片是经压榨脱水而制成，它也叫干豆腐、百页或千张。豆腐片的厚度从 0.5 毫米至 2 毫米不等，因产品的不同而异。挑选的要求同豆腐干。

百页

百页为干性豆制品，含水量不超过 75%，以薄而均匀，质地细腻，柔软而有咬劲，呈淡黄色，有光泽，味道纯正，久煮不碎者为上品。

油皮

市场上供应的油皮可分为三级；一级品片张薄，色泽黄亮，半透明，有光泽，身干不脆硬，片张洁净，无杂质；二级品片张稍厚，色泽深黄，半透明，有光泽，身干不脆硬，片张洁净，无杂质；三级品片张厚，色泽黄褐，较潮，片张不够洁净，无霉斑。

选购时应注意油皮的质量，优质者色泽淡黄，表面油滑，有光泽；若表面为黄褐色，有光泽，其质量稍次；红褐色无光泽者质量更次；红中带紫，色泽萎黑的是下脚货，品质最次。

对豆腐皮片张形状的要求是越薄越好，半透明最佳。

此外，应无虫蛀和初杂质，干湿也要适度，用手指揪捏感觉干燥略软，不易碎裂。

腐竹

优质腐竹应呈淡黄色，表面油滑，有光泽；质量较差者则颜色不均匀。优质腐竹的条杆细长，均匀挺发，在较强的光线下观察，可以看到形如瘦肉丝的纤维组织；质量差的颜色不均匀，无纤维状组织。

此外，好的腐竹应干燥，用手揪或折容易脆断。优质腐竹用温水浸泡数分钟后，取出品尝时口感柔软、有香味、不牙碜、无土腥味等异味。质量好的腐竹在高压锅内蒸煮，能承受 110℃ 高温的蒸煮而不烂，反之则质次。

凉粉

盛夏季节，喜欢食用凉粉，尤其是绿豆凉粉具有清凉爽口、提神败火的功效，更受顾客喜欢。真正的绿豆凉粉，其颜色是乳白色，或乳白中略带一点蛋青色，手感韧性强，口感嚼劲足；而外表浅绿色的凉粉虽十分诱人，却是掺加色素的淀粉制品，不要轻易购买。

酱油

选购酱油时可采取一看二闻三尝的办法。

①看。是将瓶子倒竖，看瓶底是否留有沉淀，再将其竖正摇晃，看瓶壁是否留有杂物，优质酱油应澄清，无沉淀物，无霉花浮膜；然后再摇晃瓶子，看酱油沿瓶壁流下的快慢。

优质酱油其粘稠性较大，浓度较高，因此流动较慢，而劣质酱油浓度淡，一般均流得较快。

在观察酱油浓度的同时可视其颜色，优质酱油应呈红褐色或棕褐色，鲜艳、有光泽、不发乌；如果有光泽，而且发乌，一般多为添加色素过多所致。

②闻。是用鼻子来检查酱油是否有酱香和脂香气，凡有怪味、臭味、酸味、霉味和糖色焦糊味的酱油均为劣质产品。

③尝。是取一滴酱油在舌尖上品味，好酱油应咸甜适口、滋味鲜美，不得有苦、酸、涩等异味和霉味。购买酱油时，要观察和品尝所买酱油是否具有正常酿造酱油的色泽、气味和滋味。凡有不良气味，尝之有酸；苦味、涩，以及有霉味、浑浊、沉淀等应属掺假酱油。

掺假酱油与优质酱油的品质相比有一定差异，例如，兑水酱的比重低于正常值，颜色浅淡，不浓稠，挂瓶短暂或不挂瓶，不具有酱油固有的气味，鲜味和香味十分淡薄。

酱

黄酱根据含水量的不同可分为干黄酱和稀黄酱。优质干黄酱应当呈红黄色，有光泽，有甜香味，不带辣味，不变黑，用手掰开后有白茬，内红，结实；稀黄酱应呈深杏黄色，有光泽，有浓郁的酱香味和鲜味。

蚕豆酱呈红褐色或紫红色，鲜艳而有光泽，细腻无渣，微辣，有独特醇厚的风味，味美可口。

豆瓣辣酱亦称蚕豆辣酱，优质品呈酱红色或褐色，鲜艳而有光泽，品尝时有其特有的浓厚风味，无苦味，无霉味，无异味，可有豆瓣碎块存在，要求无僵豆瓣、

杂质、辣椒皮和种子。

优质酱品各地均有生产，近年出现了许多加料酱，并向复合调味酱方向发展，具有浓郁香味，使用方便，食之味美。

豆豉

豆豉根据制作中是否添加辣椒，可分为辣豆豉和无辣豆豉；根据原料分为黑豆豉、黄豆豉；根据制作工艺分为干豆豉、湿豆豉、水豆豉，根据风味分为淡豆豉、咸豆豉、姜豆豉、甜豆豉、香豆豉、臭豆豉等许多品种。

此外，还有许多以豆豉为主料，配以其他各种调料而制成的花色豆豉调料，如葡萄豆豉、五香豆豉、蒜头豆豉辣椒酱、蒜葱豆豉酱、豆豉辣椒饼等。

黑豆豉是以黑豆为主料，豉质色黑，香气浓郁，质量比黄豆豉好。

干豆豉含水量低，比干黄酱还干，颗粒松散；湿豆豉含水量较多，光滑油润，质地细腻，清香回甜。

咸豆豉是经发酵加食盐或酱油腌制的，咸味较重，而淡豆豉味淡且香。

选购豆豉时以颗粒饱满，色泽黄黑油润，香味浓郁，甜中带鲜，咸淡适口，中心无白点，无霉变、无异味、无泥沙杂质者为佳。

豆腐乳

豆腐乳装坛后熟需要 2~5 个月的时间，根据装坛灌汤所用的材料和颜色不同等可分为若干种类。根据颜色和味道不同可分为以下几种类型。

①红腐乳。简称红方，又称酱腐乳，酱豆腐、红酱豆腐、红豆腐等，装坛前添加红曲糕涂抹于豆腐乳的六面，腌制后呈酱红色，或用红酒腌制。

②青腐乳。简称青方，又称臭腐乳、臭酱豆腐，这类产品不添加酒料，表面色青，成熟后具有臭气，但臭里透香，能刺激食欲，故有“臭豆腐闻起来臭吃起来香”一说。

③黄腐乳。以四川峡江腐乳为代表，呈淡黄色，装坛时只添加少量红曲和其他辅料。

④白腐乳。颜色纯白，为豆腐本色，质地柔糯，味道鲜美，这类产品装坛时不加红曲，其辅料有酒料、辣椒、麻油等，以桂林白腐乳、广州白腐乳为代表。

⑤糟腐乳。简称糟方，又称糟腐乳、糟豆腐、香糟豆腐等，这类产品是在装坛时添加糟米等辅料，产品有糟的味道，不加红曲。

⑥醉方。这类产品是在装坛时不加红曲，以黄酒为主要添加料，故有酒香，颜色淡黄。

⑦别味腐乳。是在红腐乳的基础上添加其他材料制成的产品，如玫瑰红腐乳、火腿腐乳、虾子腐乳、香菇腐乳、桂花腐乳、芝麻腐乳、五香腐乳等。

此外，还有根据形状命名的，有棋子腐乳，又称棋方。是用切成豆腐方块后多余的边块制成的小块豆腐乳、块头小，不整齐，类似棋子大小；根据包装物命名的有白菜豆腐乳，是用经加工处理的薄白菜叶包裹的豆腐坯，腌制发酵而成，等等。

选购时应注意购买优质产品，好的豆腐乳品尝时细腻柔糯，咸中带鲜。红豆腐乳呈鲜红色，断面淡黄色，味咸而鲜，质地柔糯，有红豆腐乳特有的香气。臭豆腐乳的表面青色略灰，味咸而鲜，有正常的臭气，质地柔糯而带肥。糟豆腐表面淡黄色，有酒酿粘附，味咸而鲜，质地柔烂可口。

豆油

其质量好坏可从透明度、气味、色泽、口味和油花等方面加以鉴别。透明度高说明水分和杂质少，质量也就好，优质豆油经静置 24 小时后应是清澈透明。

鉴别豆油的气味可用手蘸点油，抹在掌心搓后闻气味，应具有豆油特有的香味，不应有哈喇味或其他异味。

品质好的豆油呈深黄色，口味纯正。在豆油中掺入饭米汤、水或其他植物油，静置一两天后会有明显的分界线。

另外，炒菜爆锅时，如油锅内出现叭叭响的油花，更可说明油中掺了水。

二、豆类的一般食用方法

豆类食物的食用方法很多，常用的有：

煮食

干豆种仁整粒煮食或熬汤饮用。这是食疗中的常用方法，如绿豆汤和赤小豆汤是夏日常用的清凉饮料。白扁豆汤可作为补品进食，如加入适量的其他补益药物和食物，则效力更佳。

制馅

煮熟捣烂加糖、桂花、玫瑰花等调料配成豆沙馅，制成豆包、糕饼等食品，香甜可口，深受广大居民喜爱。作馅多用赤小豆，也有用豌豆、绿豆、蚕豆者。

磨粉

磨粉与麦面或米粉混合，制成糕饼，如绿豆糕、蚕豆糕、豌豆糕等，易为脾胃虚弱者所接受。豆粉、谷粉与奶粉、糖、蛋粉等制成的代乳品是老少咸宜的食品。

做豆浆

大豆用水浸泡后再磨碎取汁，制成豆浆，这是一种很好的饮料，可用于水肿病人利尿。豆浆经再加工可制成豆腐、豆腐干、豆腐皮、油豆腐等豆制品，做成菜肴味美可口，补益作用大，且容易消化，适合病人食用。

做豆芽

黄豆、绿豆、黑豆、蚕豆、豌豆等均可用于发制成豆芽，作蔬菜食用也是人人爱吃的食物。豆芽性皆甘凉，尤其适用于热性病人。

做调料

黄豆等豆类含油脂较多，可用于加工成豆油。豆类还是制作酱油、豆酱、豆豉等调料的原料，这些调料不仅是美味佳肴的伴侣，而且也是治病养生的良友。

其他

如整粒炒食、油炸等，气香味美，但咀嚼费力，不容易消化，会导致腹胀；又因为其性温燥，过多食用会引起咽干口渴便燥等上火现象，故老弱病人不宜采用这

类吃法。

三、常见豆类的具体食用方法

具体地讲，每一种豆类的食用方法也略有差异。

黄豆

黄豆食法甚多，可煮食、炒食、油炸，加水磨细后可制成豆浆和各种豆制品，干磨成粉为黄豆粉，可加于谷类粉中制成馒头、蒸饼等食品，亦是代乳粉的主要原料。

黄豆浸水后发芽为黄豆芽，其味鲜美，为佐餐之佳肴。

此外，黄豆尚可供榨油、制酱等。

黑豆

其食用方法如同黄豆，可以整粒煮食、炒食、油炸食，可以磨豆浆、豆粉等。过去认为，黑豆的功效较多且显著，而黄豆味较黑豆鲜美，故入药制豆豉多用黑豆，食用则多用黄豆。

但现在也有人认为，黄豆的药用功效与黑豆差别不大，在没有黑豆时，完全可以用黄豆代替黑豆。

赤小豆

赤小豆经泡涨后可单味煮汤饮用，也可掺米煮饭，或配合谷类煮粥食用，亦可煮烂去皮后加工成赤豆泥或赤豆沙，做为糕点甜馅的主要原料，可做豆沙包及糕点等食物。

赤小豆还磨成粉，与面粉掺和后制成各式糕点。

绿豆

绿豆食用时可以掺米煮饭或作为主食，或煮汤食之，亦可与谷类配合煮粥食用。其加工制品花式多，如绿豆磨粉是制作糕点的重要原料，还可制成粉丝，用于菜肴。

绿豆浸水后发芽为绿豆芽，其味鲜美，为佐餐之佳肴。

蚕豆

干蚕豆可以作为主食，或炒或煮或炸，可以制成许多副食品，如粉丝、豆瓣酱等，也可以制作成糕饼和糖果。还可用作多种风味小吃的原料。例如用蚕豆制作的五香豆、油炸兰花豆及怪味豆等、更是我国人民所喜爱的传统食品。

干蚕豆还可以用于制酱等。干蚕豆也可以发芽作菜，味道鲜美。嫩蚕豆可作新鲜蔬菜食用，既可为主料，又可以辅以它料、咸甜皆宜，不论拌、炆，还是炒烩，都能做出适口的佳肴。

扁豆

嫩扁豆荚可作蔬菜，多用于家常菜，经烧、煮为多、可切段单烧，或配以芋艿、土豆等；配荤料多用猪肉；偶有蒸食，或切丝焯水后拌食或炒食者。

扁豆成熟后去荚取种仁，可以煮食或熬汤，或制成豆泥、豆沙。

豇豆

作为粮食原料可制作豆汤、豆饭等多种粥饭类食品，还可以煮熟捣烂为馅，磨粉可作粉丝和糕点等。嫩豇豆

荚可以作蔬菜炒食或凉拌，也可烧、烩，味道鲜美。还可以采用酱、腌、泡或风干等方法保存起来。

菜豆

嫩荚脆嫩，可掐成段后，供烧、煮、焖；也可焯水后切成丝或丁、片、拌食。干豆粒可制成豆泥，用于制作芸豆卷或作包子馅料等。

豌豆

豌豆的新鲜嫩梢豌豆苗、豌豆荚、青豆均是淡季蔬菜市场上的时令佳品，可作蔬菜食用，味道极为鲜美。豌豆嫩荚可单独煮食作小菜，味宜清淡；豆粒多作配料，可用于炒、煎、熘、蒸、炸、烩等多种烹调方法。

此外，嫩豌豆粒还可以冰冻、腌渍、制罐头。干品可以粮油兼用，或煮食或熬汤，磨粉可作粉丝和糕点等，还可以用于酿酒和制酱油等。药用时可以煮熟淡食，或配合其他食物和药物服用。

刀豆

嫩荚可作鲜菜炒食，亦可和肉类煮食，也能腌制酱菜、泡菜，还可取老熟的种子煮食。

豆芽

黄豆芽常用作热菜，可以炒、烧、煮、氽等；绿豆芽可作凉菜，也可作热菜。烹调时宜用旺火速成，并放点醋，以保持豆芽的脆嫩，并可减少维生素 C 的损失。

豆腐

豆腐可与荤素种类原料配用，可以制作数以千计的豆腐菜肴，既适用于多种工艺加工和各种烹调方法，又

适宜于各种调味方法，并可用作主食、菜肴、小吃及用作馅料。

用豆腐制作菜肴时可做冷菜、热炒、大菜、汤羹、火锅等各种菜式。南豆腐宜吃鲜嫩，适合于拌、炒、烩、烧和制羹汤，加热时间不宜过长；北豆腐宜于厚味，适合于煎、炸、熬、炖和制馅等。

百页

可以切成细丝，烫煮后拌食。也可单独烧烩成菜，或配炒韭菜、菠菜，或配烧白菜、青菜，或切成大片包裹做菜。还可以切成长条捻转后打成百页结配红烧肉等。

腐竹

是素食中的上等原料，烹调前要先水发至柔软后再用，可以制成素干贝，也可以单独成菜，还可以与荤素原料配合成菜，应用相当广泛。

油皮

烹调前要先水发至柔软，一般不做炒食用，常用作汤料，也常用于包裹料制作肉卷之类，还可以蒸食或油炸食用。油皮同时还是制作素肉松、家鸡的原料。

豆腐乳

在烹调过程中，豆腐乳也可用作成味和鲜味调料，豆腐乳在菜肴中可起到提鲜、增香、和味的作用，适合于蒸、烧、焖、拌等类型的菜肴。

豆豉

豌豆甜香味美，作为调料不仅能增加风味，亦促进食欲，是我国四川、江西、湖南等地常见的调料，用作

调料时可添加在肉、鱼、蛋、鸡、鸭等菜肴中。

豆豉除了用作调料外，也可以单独食用。用于食疗时则可以与其他食物或药物一同煎服。

豆酱

做菜时用于调味，或浸渍瓜类蔬菜，做成酱菜。

豆油

可用于烹调各类菜肴，也可用于油炸食物。

第六节 食用豆类及其制品

豆腐以及其他大豆制品，营养丰富，价格便宜，能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素 B₁、维生素 E、钙、铁等。

豆制品中还含有多种皂角甙，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解；但皂角甙又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏。所以经常吃豆制品者，应该适当增加碘的摄入。一般来说，只要坚持吃碘盐就可以了。当然，海带含碘丰富，将豆制品配上海带一起吃，也是十分合理的。

豆制品中含有丰富的钙质，但不能补充过量的钙，血钙含量过高，会妨碍锌的吸收，儿童缺锌可导致发育迟缓、饮食无味等，还会影响记忆力。应注意合理营养，不能单一食用豆制品。

一、哪些人不宜食用豆类及豆制品

有关专家大力推荐豆类食品，豆类食品消费量逐渐在增加。豆类食品对人体虽然有很高的营养价值和治疗作用，但也有其不足的地方。

首先，豆类中含有大量嘌呤碱，它能加重肝、肾的中间代谢，因此，凡是肝、胆、肾病人都宜少食用或不用豆类及其制品。

其次，豆类的粗纤维能机械性地刺激胃粘膜，在胃内停留时间可达 4~5 小时（如黄豆、蚕豆、老豌豆），并能在肠道内促进气体的形成，因而胃肠病患者，应根据病情适量食用豆类及其制品，同时注意在食用豆类时应将豆用水泡透后煮烂，使之易于消化。而且还要尽量采用豆腐、豆浆等类豆制品食用。

豆制品虽然营养丰富，色香味俱佳，但也并非人人皆宜，患有以下疾病者都应当忌食或者少吃。

消化性溃疡

严重消化性溃疡病人不要食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆制品，因为其中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用；整粒豆中的膳食纤维还会对胃粘膜造成机械性损伤。

豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

胃炎

急性胃炎和慢性浅表性胃炎病人也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

肾脏疾病

肾炎、肾功能衰竭和肾脏透析病人应采用低蛋白饮食，为了保证身体的基本需要，应在限量范围内选用适量含必需氨基酸丰富而含非必需氨基酸又低的食物，与动物性蛋白质

相比，豆类含非必需氨基酸较高，故应禁食。

糖尿病肾病

引起糖尿病患者死亡的主要并发症是糖尿病肾病，当病人有尿素氮潴留时，也不宜食用豆制品。

伤寒病

尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产气。

急性胰腺炎

急性胰腺炎发作时，可饮用高碳水化合物的清流质，但忌用能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

痛风

痛风的发病机理是嘌呤代谢紊乱，以高尿酸血症为重要特征。该病多见于富裕家庭中，高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风。食物蛋白质多与核酸结合成核蛋白，其中核酸分解为嘌呤，继而分解为尿酸。

因此，在急性期要禁用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。

半乳糖及乳糖不耐受症

由于这些病人体内缺乏与半乳糖和乳糖分解、代谢有关的酶，在饮食上应忌食含乳糖的食物。豆类食品中的水苏糖和棉子糖在肠道分解后可产生一部分半乳糖，所以，严重患者应禁用豆制品，以免加重病情。

苯丙酮酸尿症

这是儿童常见的一种先天性代谢缺陷病。对这种病的治

疗方法主要是依靠食用特制的低苯丙氨酸食品来控制血液中苯丙氨酸的浓度，同时注意禁食或少用富含蛋白质的豆制品和动物性食品等。

如此看来，人们应当根据自身健康状况，考虑是否该吃豆制品。

二、食用豆类及其制品的注意事项

黄豆

整粒黄豆食之不宜消化，因此食用时要慢嚼细咽，这样才有利于黄豆的消化和吸收。炒豆、油炒豆虽然味道香美，但其性温燥，难于消化，多食之后可引起食积、腹胀、口燥、便秘，所以脾胃虚弱者不宜多吃；而豆浆等豆制品则无此弊端，尽可放心食用。

大豆中含有胰蛋白酶抑制剂，容易引起恶心、呕吐、腹泻等症状，但这种胰蛋白酶抑制物可放高温破坏，食用时应高温煮烂，以利于消化吸收。欲通大便时，则可以生食之。

黄豆中的皂角苷可促使人体中的微量元素碘的排泄，长期过多地食用豆制品可造成缺碘，这会使得甲状腺素分泌不足，引起单纯性甲状腺肿。儿童缺碘还会直接影响生长发育，造成智力下降。

豆制品中含有丰富的钙质，人体补充适量的钙质是有益的，但血钙含量过高会妨碍锌的吸收。儿童缺锌则可导致发育迟缓、饮食无味、异食，还会影响记忆力，并容易患感冒、肺炎、口腔溃疡及地图舌等病症。因此，儿童应注意合理营养，不宜长期单一食用豆制品。

黑豆

炒食容易壅热、伤脾，虚弱之人不可食用。黑豆质地较硬，不易消化，中满其或者消化功能差的人应少食或不食。此外，与食用黄豆一样，切忌不经细细咀嚼就整粒吞食。

绿豆

凡脾胃虚弱之人不宜过多食用。熬绿豆汤时不宜使用明矾，否则会失去绿豆汤原有清香风味，而且使部分营养物质被破坏，此外，明矾在水溶液中加热还会产生有害的硫化物。

赤小豆

赤小豆性善下行，通利水道，多食令人瘦，故体瘦者不宜过多食用；尿多者也不宜食用。

蚕豆

蚕豆性滞，多食令人腹胀。炒豆虽然味道香美，但其性温燥，难于消化，多食之后可引起食积、腹胀、口燥、便秘，所以脾胃虚弱者不宜多吃。

少数人食用蚕豆有可能引起“蚕豆黄病”，其症状是在吃蚕豆几小时或一两天内突然感到精神疲倦、头晕、恶心、畏寒发热、全身酸痛、萎靡不振、肝脾肿大、呼吸困难，甚至昏迷不醒、皮肤和眼白发黄，小便颜色似酱油。

研究表明，蚕豆病有明显的遗传倾向，儿童之所以易患蚕豆病，其根本原因在于体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶，缺乏此酶的红细胞易受蚕豆中某些物质的作用而遭到破坏，产生严重的溶血反应，严重者可导致死亡。

因此，有蚕豆过敏史的父母需引起注意，对其子女吃蚕豆要特别慎重，以免发生蚕豆黄病。

扁豆

脾胃虚寒中满者食用扁豆会发生腹胀，宜慎用。另外，扁豆中含有一种毒蛋白，豆荚上有溶血素和生物碱，这些物质须高温才能破坏。如果加热不够，食后可发生恶心、呕吐、腹痛、头晕等中毒症状。预防扁豆中毒的最好办法是加热处理，使毒性物质分解，具体方法如下。

①将洗净切好的扁豆放进热锅干煸，注意要用锅铲不停地翻动，直至扁豆全都变色即可起锅备用。

②延长烹制时间，将扁豆煸透焖软也可。

③将扁豆选好洗净，然后倒入开水锅中焯一下，锅开时即将扁豆捞入冷水中备用。

豌豆

豌豆既属蔬菜类又属谷物类的豌豆，它的营养价值是十分高的。它不但含大量的维生素 C，若完全成熟时还增加了维生素 B。此外豌豆还含有磷和钙等。我们在平常多吃点豌豆，身体的维生素 C 就不易缺乏。

日本国立营养研究所曾将豌豆加以化验，证明它所含的维生素 C 不但质量好，而且量也多，非一般蔬菜或谷类所能比拟。所以，多食豌豆可谓一举多得。

豌豆多食令人腹胀，脾胃弱者宜慎用。

豇豆

气滞便秘者不宜多食。

菜豆

其嫩荚一般称为四季豆，有些人炒食四季豆时为使颜色碧绿，往往下油锅后匆匆起锅，这种未炒熟的四季豆中含有毒的胰蛋白酶抑制物、血球凝集素和溶血素，食之可引起中毒，主要症状表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻以及头痛、头晕，心慌、胸闷、畏寒等；病程时间不长，短则数小时，长的也只有 2~3 天。

四季豆只要炒熟煮透，毒性物质就会被破坏，尽管高温烧煮会损失一部分维生素，但只将四季豆由绿烧黄，才能分解其毒性物质，才对健康真正有利。

刀豆

凡热症患者应慎食。此外，刀豆食用时要煮熟炒透，不宜生食。

豆芽

有些人认为加化肥发豆芽可以发得快，其实这是没有必要的、这样做还会给健康带来麻烦。因为豆类发芽时所需要的条件是适宜的温度、水分和氧气，发芽后的幼芽和幼根的伸长所需的营养由豆瓣储存的营养物质提供，无需化肥促其生长。

此外，市售化肥并非纯品，在其制造、包装、运输和销售过程中均有可能污染其他的有害物质，食用化肥催生的豆芽对人体健康是有害的。

豆腐

豆腐是富有营养的保健佳品，但是不能天天吃，也不能一次吃得过量，尤其老年人，更需要注意。通常情况下，人

吃进体内的植物蛋白质，经过代谢，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。

人进入老年后，肾脏排泄废物的功能下降，在这种情况下，老年人大量吃豆腐，摄取过多的植物蛋白质，就势必使体内生成的含氮废物增多，就要加重肾脏的负担，反而会促使肾功能的衰退。

医学专家近来还研究发现，豆制品中含有极多的蛋氨酸，这种蛋氨酸在酶的作用下，又转化为半胱氨酸，它会损伤动脉管壁内皮细胞，促使动脉硬化的形成。因此，习惯吃豆腐的老年人切不可天天吃，也不能一次吃得太多。

不光是老年人，年轻人也不宜毫无节制地食用豆腐。食用豆腐过多会使钙质在体内产生沉淀，导致结石的发生。痛风患者不宜过多地食用豆腐，因为豆腐中含嘌呤类物质较多，而痛风正是因嘌呤代谢异常造成的。

此外，服用四环素的患者也不要食用豆腐，因为豆腐中钙、镁遇到四环素后会形成一种不溶解的络合物，从而影响药物的吸收。

豆腐虽含有丰富的蛋白质，但缺少一种人体必需氨基酸——蛋氨酸。如果单独烧菜，蛋白质的利用率则很低。如果将豆腐和其他的肉类、蛋类食物搭配在一起，如做“肉末烧豆腐”、“麻婆豆腐”、“家常豆腐”、“锅贴豆腐”等，不仅丰富了色、香、味，而且还可以提高豆腐中蛋白质的营养利用率。这是因为，在蛋黄和肉类食品中，蛋氨酸含量较高，搭配食用可以补充豆腐中所缺少的蛋氨酸。

从营养角度，将两种或两种以上的食物混合食用，可以

使营养互补，从而使人体必需氨基酸的整体配比趋于平衡，便于人体充分吸收和利用，从而提高它们的生理价值。在了解了这一原理之后，就不会有谁再用豆腐单独烧菜了。

豆浆

豆浆中几乎含有大豆中的全部营养成分，是一种不比牛奶逊色的饮料。但是，饮用豆浆并非多多亦善，一次饮用过多可引起腹胀和胃部不舒，严重者还会出现腹泻，这是由于过多食用蛋白质而消化不良引起的。老人和小儿的消化能力相对较差，尤其要注意这一点。

喝豆浆应选择正确方法，否则会影响健康。所以，务必注意以下几点。

① 饮用豆浆一定要煮透。豆浆中含有一种胰蛋白酶抑制剂，它对胃肠有刺激作用，且可降低胰蛋白酶的活性，使胃肠消化功能减弱，但能被高温破坏，故豆浆加热时要多烧一会，以破坏其活性，以免产生消化不良的负作用，比如会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

另外，当豆浆被加热至 80°C 时，皂毒素便会受热膨胀而不浮成泡沫，给人一种豆浆已经点沸的假象，其实此时的温度并未达到 100°C ，需要继续再点几分钟，豆浆至少要达到 90°C 以上才能使皂毒素等有害物质被破坏。因此，饮用豆浆一定要煮透。

② 豆浆中不能冲入鸡蛋。鸡蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易吸收的物质。

③ 不要空腹饮豆浆。空腹饮用，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消化掉，不能充分起到补益作用。

④饮用豆浆忌放红糖。红糖容易使蛋白质变性沉淀，会产生变性物质及乳酸钙等块状物，有损其营养，不利于吸收。

⑤不要用保温瓶储存豆浆。豆浆在保温瓶中经过 3~4 个小时即可发生酸败变质，从而不能再饮用。

⑥不要过量饮豆浆。一次饮用过多，易引起过食性蛋白质消化不良症，出现腹胀、腹泻等不适。

豆奶

生活经验告诉我们，牛奶和豆奶都比较容易腐败变质，而“牛奶+豆浆”的豆奶就更不易保存了。可是，现在的豆奶大都是加工消毒过的小包装，从购买到饮用的卫生问题常常被忽视，因此在购买引用豆奶时就更应该注意防止其腐败变质的问题。

首先不要喝倒在杯中的隔夜豆奶，因为在常温下，即使短短的一夜时间，豆奶里也会滋生出细菌。

其次，已经开口的小包装豆奶如果一次喝不了，应该密封冷藏。冰箱里的低温环境可以有效的抑制细菌生长，可是，家庭的冰箱里一般都还同时藏有饭菜、果蔬等其他物品，如果豆奶不注意密封，不但会沾染异味，还可能传染其他物品带有的细菌。

因此，如果是塑料瓶装豆奶，放入冰箱时应拧紧瓶盖；纸盒包装的，则可用小夹子夹紧开口处；如果是塑料袋装的，就得用密封的容器改装了。

另外，一旦密封不严实，即使豆奶并没有异味，第二天饮用前最好加热煮沸。

其实，细菌对豆奶的侵害有时防不胜防，那么想要从根

本上“拒腐蚀”，不妨注意两点：购买“利乐砖”包装的豆奶，它所拥有的6层铝塑纸复合包装非常安全，无需冷藏也能保存6个月；根据家庭人数和饮用，每次适量购买，开封后一饮而尽，根本不给它腐败变质的机会。

百页

存贮不当的百页有时会变红，这是被灵杆菌污染引起的，灵杆菌通过毛细现象能产生淡红色的菌落，使百页变红。人吃了变红的百页后可引起急性胃肠炎，此时可用庆大霉素或卡那霉素治疗。

酱油

虽然生酱油不加热也可食用，但酱油在生产、贮存、运输、销售过程中常因卫生条件不佳而造成污染。

有很多人喜欢在面条、水饺、豆腐及一些凉拌菜中加入生酱油，这很不卫生。有种嗜盐菌可以在高浓度含盐食物中生存。人吃了含嗜盐菌的食物，可以发生中毒，出现恶心、呕吐、腹痛腹泻，严重者胶冻、休克，甚至死亡。

酱油放久了，常常可以看见表面有一朵朵白色的花。最初只不过是一个个白色的小圆点，逐渐变大，成了有皱纹的被膜，日子久了，颜色渐渐转为黄褐色或褐色。这就是酱油发霉，主要是由于一些产膜性酵母菌的寄生、繁殖而造成的。

此时，酱油固有的营养和风味就会遭到破坏，轻者及时撇去白膜，加热消毒后仍可食用，但严重发酶者已有毒素产生，香气逐渐消失，味道也由微甜变为苦酸，不宜再食用。

所以，酱油最好不要生吃。

酱

酱品发生霉变，长出白花时不宜食用，以免食物中毒。此外，痘痂新脱时亦不宜食用黄豆苗和服用黄豆酱和甜面酱，以免创口色素沉着。

凉粉

凉粉是以绿豆或其他豆类、玉米、薯类为原料，经过浸泡、发酵、变软、湿磨成粉浆后，用布滤出而成的块状淀粉，然后再加工成凉粉。

新鲜的块状淀粉块呈白色或青白色，质地细腻，无异味。若将块状淀粉保存于室内数日，又未及时凉晒通风，块状淀粉上就会山现红、黄、绿等杂色霉点或霉斑，这种霉变的块状淀粉中含有紫青霉毒素。人如果食用了这种霉变的淀粉加工的凉粉，2~4 小时后即可出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等症状，严重者可出现抽搐、昏迷甚至可引起死亡。

此外，一些不法商贩在质次的淀粉中加入蓝墨水或绿色颜料，制成的凉粉呈绿色，便吹嘘其产品是绿豆粉制成的，这种凉粉食用时口腔内有异味和难受感，凉粉通常应呈白色或青白色，绿豆粉制作的凉粉并不是绿色的，这种伪劣掺假的食物不宜食用。

粉丝

粉丝是用从黄豆、绿豆、豌豆、红薯等食品提取的淀粉加工制成的一种食品，主要成分为淀粉。

粉丝虽然好吃，但如不注意食用禁忌，也会带来健

康方面的烦恼。因为粉丝在制作的过程中，添加了 0.5% 左右的明矾。加入的明矾与扮浆凝聚在一起，随着粉丝的成形和干燥，明矾也就留在了粉丝中。由于明矾含铝，因此粉丝是含铝食品，大量食用粉丝也就摄入了较多的铝。

三、食用豆类及其制品的窍门

怎样剥蚕豆皮

剥蚕豆皮是一件比较麻烦的事情，巧用食碱能帮忙。方法是：将干蚕豆放入盆里，加一点食用碱，倒入开水闷 15 分钟左右，蚕豆泡软后皮就很容易剥掉。然后把去皮的蚕豆用清水冲洗一二次，以去掉碱味。

怎样快速剥毛豆

将毛豆冲洗干净，倒进锅里煮开以后闷上 3 分钟，而后倒入冷水盆，改“剥”为“挤”，1.5 公斤毛豆只用 20 分钟就脱壳完毕，与生剥的没有什么两样。

怎样去除豆腥味

豆腐营养丰富，但吃起来往往有豆腥味。巧妙的办法是：食用前，将豆腐切好，用开水焯一下，捞出后再烹制。开水焯后的豆腐，既可去掉豆腥味，又可避免豆腐在烹调过程中破碎。

食用黄豆芽时，可先用开水焯一下，炒时如果放点米醋，即可除掉豆腥味。

怎样保存豆腐

豆腐存放时间长了会变质变酸，夏季温度高，更是如此。巧用精盐能帮忙。方法是：在盆里倒入凉水，按 1000 克豆腐

放 100 克精盐的比例放入盐，搅匀后把豆腐泡在盐水里，这样，即使在夏天，豆腐也能存放一两天不坏。

巧存绿豆

绿豆存放时间长了会生虫，巧用菜油能帮忙。方法是：在绿豆中拌上茶油，其比例是每 1000 克绿豆用 5 克菜油。绿豆和菜油混合拌匀后，使油质裹着绿豆，不致发生虫蛀。用这种方法存放绿豆，整个夏季都不会生虫。

豆制品怎样去异味

豆腐或豆腐干等豆制品，往往有股泔水味，若在烹制前用盐开水浸泡，可去除异味，而且能使豆制品颜色变白，质地坚实。

炒豆腐防破碎

人们习惯用开水煮的方法来防止烹调豆腐破碎，这种方法不仅浪费燃料而且也浪费时间。将豆腐放到淡盐水中浸约半小时，再炒就不易破碎了。

怎样去除黄豆腥味

黄豆或黄豆芽总有一股豆腥味，在炒黄豆或黄豆芽时，应先滴几滴酒，再放少许盐，就能去除豆腥味。

也可先用盐开水漂洗，但最好不要煮。

怎样做豆豉

把大黑豆或黄豆去皮，浸冷水几小时，捞出后控干水份，蒸熟，把熟豆铺在席架上，放在通气避风避光照的小屋子里，任其自然发酵二十天。

待菌毛茸长稳且有香味时，就按每百斤豆用 18 斤食盐、1 斤白酒、6 斤水的比例混和，装入坛里，密封三、五年月之

后，豆较颗粒滋润，其味香甜，颜色乌黑。

怎样切豆腐干

切豆腐干时，先在沸水中放一点盐，再放入豆腐干煮一会捞出，趁热摊平，用重物压实，凉透再切。切时既省力，又不碎不乱，容易切成很细的丝。

怎样发豆芽

一种方法是要选颗粒饱满整齐的豆粒，用清水浸泡豆粒到表面无皱纹，能捏扁时捞出，装入经过消毒的箩筐或木桶（桶底要有几个漏水小孔）中。

装豆不可太多，以免影响空气流通妨碍生长。可在底层铺草以保护水分，豆面上铺草防淋水时冲断芽根。

在生芽期，夏天每淋 6~8 次，冬季每天 5 次，室温保持到 18~22℃为好。当豆芽长到 0.5 厘米时，把漏水孔堵住，放水轻搅，使有芽豆上漂，无芽豆下沉，然后排水，这有助于发芽。

当豆芽长到 1 厘米时，豆面上铺布压块木板，上面加砖，第一次一块，以后逐渐增加，这会使豆芽粗壮。芽生到 3 厘米左右，就能吃了。

另一种方法是将市售烷醇用水稀释，配成水溶液，水和豆以 2 或 3 比 1 的比例为宜，浸泡绿豆 12 小时，捞出绿豆，再按通常生豆芽的方法，每天用清水冲洗 2~3 次，3~5 天后即可食用。用此法生豆芽，可增产 20%~25%。

将饱满的豆子用清水洗干净，在温水中浸泡 6~7 小时，发胀后就盛在已洗干净的布袋里。将布袋挂在空气流通但晒不着太阳的地方，经常淋一些干净生水，使豆粒经常保持湿

润状态。

待其发芽后，每隔 4~5 小时，将盛平的袋放在 10% 的萘乙酸溶液里浸半分钟，这样连续 4 天，就能培育出白嫩粗壮的无根豆芽。

怎样自制黄豆芽

选择颗粒饱满、色泽黄亮、豆瓣呈青白色的黄豆作原料，泡发时应做到以下几点：

①当豆芽长到 15 毫米长时浇水要透不留死角，以防红根、烂根。

②掌握好水温，定时浇水，用水不忽冷忽热，以防芽根成红棕色。

③浇水水温不宜太高，水头不宜太短，否则会使豆芽只长根不长梗。

④芽长 50 毫米时应提高水温，增加热量以防芽根发黑。

⑤当豆芽将好时，应降低最后三次浇水的水温，发芽完毕及时取出，以防豆芽出现中间烂的现象。

怎样制豆角干

有些地区因条件所限冬季吃不到新鲜蔬菜，故饭桌上的菜很单调，其实可以在青菜旺季晒制一些干菜，如豆角，具体制作方法如下。

把新鲜的豆角洗净去筋，放入百分之六的小苏打沸水溶液中，烫煮三至五分钟。捞出来马上放在百分之三的小苏打冷水中漂洗一洗一次，然后摊在席上或用线串起来，放在阴凉通风处阴干，可以保持鲜绿颜色，炒炖都适宜，且其味也很好。

怎样自制豆浆

自制豆浆有四个步骤：

①浸。黄豆洗净后用水浸泡，夏季几小时，冬季 24 小时。

②磨。用细磨或粉碎机将黄豆磨成浆汁。

③榨。将磨碎的黄豆浆汁装入布袋中，用力压榨，流下的汁即是豆浆。

④煮。掺入清水，至适当浓度，以雨水为上，河水为中，井水为下。再煮沸，即可饮用。

怎样自制咸豆浆

油条丁、虾皮、紫菜、榨菜丁、葱花放入空碗中，加适量味精、盐和酱油，将煮开后的豆浆倒入，就成了美味可口的咸豆浆。

怎样自制豆沙粽

将 500 克豆沙用 250 克猪油炒匀炒透，加 250 克糖，出锅后加少量糖桂花，将粽叶折成斗状，填进糯米和豆沙馅，包成五角状方底粽子状，扎紧后煮焖至熟。

怎样熬豆粥

熬豆粥时，应该先把豆和米淘净，将米另泡在盆里，锅里先添入熬粥用水总量的 $\frac{1}{3}$ ，烧开后放入豆子。

煮 5—6 分钟后，点入一碗凉水，使浮在水面的豆子沉到锅底，再用小火煮 5—6 分钟，豆子就能吃透水涨发起来。这时可以将锅里的水加足，用大火煮，待豆子将要开花时放进米，中火将粥熬烂。

这样熬豆粥，既能分别掌握好豆和米开花的火候，也比较节省火力。

怎样使小豆速熟

将挑好的红小豆或绿小豆放进保温瓶里，灌上开水盖好，过3~4小时后豆粒涨大变软，倒出来下锅就很容易煮烂了。

怎样煮绿豆

绿豆很不容易煮烂，里面往往会有些“石豆”，可选用下面的方法解决。

先将绿豆洗涤，控干，倒入沸水中，水只没过绿豆一指即可。等到水快煮干时，再放入滚开水，然后把锅盖严，煮上几十分钟，绿豆便可煮烂，且颜色仍然保持原有的碧绿色。

将挑好洗净的绿豆放进保温瓶里，灌上开水盖好，过三四小时后豆粒涨大变软，再倒出下锅煮，就很容易煮烂了。

在煮绿豆前，把要煮的绿豆先在铁锅中炒10分钟左右，然后再煮，很快就会将绿豆中的“石豆”也煮烂了。

巧煮豆浆

将豆浆粉按需用量放在碗里，要象搅芝麻酱那样，先往豆浆粉里加少量的凉水，边加边用筷子搅拌，直到把所有的豆浆粉搅拌均匀。然后，继续加凉水搅拌，把它稀释成糊状。这样做，能防止直接加水稀释出现的固块和不均匀等问题。

接着把要用于熬豆浆的水用锅加热，水稍温和时，就把搅好的豆浆糊倒进去，搅拌均匀，熬到开锅，煮到没沫了，就成了鲜美可口的豆浆了。应注意的是不要把水烧开后，再倒进豆浆糊。

汤过于油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，再放少许香菜。汤太咸面而不宜兑水时，可放几块豆腐或切几片西红柿入汤内。

用开水氽烫过的芸豆、豆角，为保持其鲜绿的颜色，捞出后可撒上些盐。

煮绿豆汤节约能源的方法

①暖水瓶预泡法。生绿豆质地比较坚硬，需一定时间才可“开花”熟透，这是费时费火的主要原因。如果能将洗净的绿豆倒入空暖水瓶内，再把半烧开的开水倒入其中，盖好塞子，放置 2~3 小时。

打开塞子后，里面绿豆因瓶内长时间持续高温的浸泡而“开花”或呈半熟状态。将水和绿豆一起倒入锅内，加热，极易煮熟。此方尤其适用双职工的家庭。

②自来水冷激法。将洗好的绿豆放入锅内，加入适量自来水（比正常水量少 $1/3 \sim 1/2$ ），大火催开。从水龙头接一碗凉的自来水，倒入锅内，使其水量达正常值，文火烧开即可食用。

此法利用冷热水温的巨大差异，导致绿豆因表面热胀冷缩而“开花”易熟。由于大火催开，费时较短，且能“煮烂”，所以节省能源。

怎样煮豆沙

煮豆沙时，将一粒玻璃弹子放入锅内，可使汤水不断翻滚防止豆沙烧焦，但不宜用于瓦锅，以防打碎。

怎样防豆腐破碎

人们习惯用开水煮的方法来防止烹调时豆腐破碎，这种方法不仅浪费燃料而且也费时间。最简单的方法就是：将豆腐放在淡盐水中浸泡 30 分钟，然后烹调就不易破碎了。

怎样煮豆腐干丝

煮豆腐干丝，不容易煮软，而且豆腥气浓。要使干丝柔软，无豆腥味，可将切细的干丝先用盐开水（七成水三成盐）浸泡 2 次至 3 次，每次间隔半小时，现捞出备用。经过这样处理的干丝，色白，柔软，无豆腥味。

炒豆芽应放点醋

豆芽是人们最常吃的蔬菜之一，在烹调时，除要注意火候外，还应注意放点醋，原因如下。

①豆芽为豆类植物的嫩芽，其组织较疏松，含水量高，易失水而萎缩，所以在烹调时，易出汤，经不起长时间加热，为使其既断生、又不出水、软化，放点醋是最好不过的了。醋中的醋酸能使豆芽中的蛋白质发生凝固，从而使豆芽坚挺，口感脆嫩。

②豆芽中含有丰富的多种维生素，尤其是维生素 B₁ 和维生素 B₂，在烹调过程中，维生素很容易被空气中的氧所氧化而破坏，但它们在酸性环境中，损失较少。所以炒豆芽时放点醋可起到保存营养素的作用。

③豆芽中含有一种人们所讨厌的腥腥味，虽然它们经过较长时间的炖煮，爆炒中可以大部分清除，这样又失其脆嫩，如加点醋，不仅可以缩短加热的时间，而且可达到既消除“豆腥味”，又保持脆嫩的目的。

怎样自制代乳粉

黄豆粉 1200 克、大米粉或小米粉 2200 克、骨粉 75 克、糖 800 克、盐 25 克，蛋黄粉 250 克混在一起，筛一遍，便成代乳粉。吃时要先用凉水调稀，再加热水，边煮边搅。自制

蛋黄粉，只需将熟蛋黄烤干、研成粉即成。

怎样做佐酒佳品糟毛豆

毛豆用剪刀剪去两头尖角（便于糟味透入），清水洗净。

锅内加适量清水，放入剪好的毛豆，旺火烧开，改中小火煮 20 分钟，加盐后再煮 10 分钟，待豆肉起酥后离火晾凉。

另起锅，加入煮豆原汤、盐、白糖、茴香、桂皮、味精，烧煮一会儿，离火自然冷却。将香糟和黄酒拌和吊制成糟卤，倒入原汤和匀。毛豆放入卤内浸制，入冰箱 3 小时，即可食用。

怎样自制盐水笋豆

将黄豆在温水中浸泡胀发，加凉水至没过黄豆，用中火煮烂，再加入嫩笋丁、精盐，煮至笋熟，即成盐水笋豆。

怎样预防豆类生虫

绿豆、蚕豆、红小豆在保存了一段时间后，特别是春天以后，非常容易生虫。为了防止生虫，可将买来的豆子先放到烧开的沸水中烫一烫，捞出，再用冷水浸泡一下，然后摊开晒干，放入容器中加盖封严，这样就不会生虫了。

但要千万注意，烫豆的时间不要长，半分钟左右即可杀死虫蛹；烫时要不断搅伴，烫均匀些，使所有豆中的虫蛹都能杀死，只有这样效果才会更好。

怎样防止豆腐发酸

方法一，将买来的豆腐装入搪瓷杯等耐冷热容器内，放开水浸泡 1 分钟左右，以杀灭附在豆腐表面及容器壁上的细菌，接着倒掉浸泡的水，重新加入开水或高温热水，充满容器后将容器密封，然后用冷水急速均匀冷却容器，使容器内

成真空状态，这样能使豆腐数日不变酸。注意，如发现容器已有漏气现象，应立即打开查看。

方法二，还可将豆腐泡在泡菜里，这样放四五个月，豆腐也不会变质，而且味道可口。注意不要让泡菜发霉。

方法三，豆腐容易变味，不好存放，可用盐水使豆腐保鲜。取少量盐放在开水中使其溶化（500克豆腐需50克食盐），等盐水放凉后，把当天吃不完的豆腐放在凉盐水中浸泡，盐水以浸没豆腐就行。这样，可使豆腐保持一个星期不变味。用豆腐做菜时，可不再放盐或少放盐。

方法四，可用百分之五十的食用热碱水，将豆腐泡13~20分钟，再用清水漂洗干净，就可几天内防止豆腐变酸。

怎样保存干豆角

挑选个大、肉厚、籽粒小的豆角品种，摘去筋蒂，用清水洗净，上锅略蒸一下，然后用剪子或菜刀按“之”字形剪切成长条，挂到绳子上或摊在木板上晒，干透为止。把晒好的干豆角拌少量精盐，装在塑料袋里，放在室外通风处。吃时，用开水洗净，再用温水浸泡1~2小时，捞出，控净水分，和各种肉食品同炒，其鲜味不减。

夏秋季节豆角多，价格便宜，干存后冬春季节缺菜时再吃，很合算。

怎样掌握放酱油的火候

酱油是做菜时常用的调味品，它由大豆、小麦等为原料，用发酵酿制成的，含有多种氨基酸和糖分。

酱油放在锅内高温久煮，会破坏氨基酸成分，使其失去鲜味，而且糖分也会因为高温焦化变酸。因此，在菜即将出

锅时放酱油，既能起到调味作用，又能保持酱油的营养价值。

怎样品尝绿豆汤

煮熟的绿豆汤味道清淡，略有豆子的苦涩味。冰镇后味道更趋平淡。若向汤中兑入鲜桔汁，则不仅增加糖分和绿豆汤的甜度，而且增加了绿豆汤的营养成份，比单纯加入冰糖效果更好。

饮用豆浆可治哮喘

哮喘患者，因体内缺少一种营养素——麸酸（又名麦氨酸），以至遇气候变化，便会诱发气管痉挛，使呼吸困难。黄豆含有大量麦氨酸，患者饮用豆浆半年以后，气喘可以断根。为此，患者必须耐心，坚持每日晨起空腹饮用。

但市场上销售的豆浆恐掺水过多，效力不大，应用豆腐粉自己煮，加少许盐，滚开即可饮用。气喘不妨试一试。

豆腐治烫伤

皮肤如被沸水一灼伤，可用豆腐 1 块，白糖 50 克，搅匀后敷在患处，几分钟后即可止痛。豆腐干了再换，三四次可见效。如烫伤已烂，可加入大黄 5 克，与豆腐、白糖一起拌匀，敷在伤处。

豆腐治冻伤

如果冻伤轻，只是有点红肿，就把鲜豆腐切成片贴在冻伤处，用纱布包好，干了就换，连续换两三次即好。如果冻伤重，已化脓成疮，可用药棉把脓液擦净，然后将蜘蛛肚子里的液汁挤到冻伤处，用鲜豆腐片盖好，再用纱布包好，两三天换一次，连续换两三次就能长出好肉，6 天左右可痊愈。

米面豆类巧搭配

我们的食品种类繁多，但营养成份各不相同。而人体对营养物质的需要也是多方面的，如能做到饮食的合理搭配，不仅可以增进食欲、加强消化吸收、提高食物的利用率，而且能达到少花钱、事半功倍的效果。因此，在日常膳食中，注意将米面和豆类合理搭配，发挥其营养互补作用，是应该大力提倡的。

人们在长期的实际生活中，在饮食的搭配方面已积累了很多经验，如在主食中有粗细粮混食、粗粮细作、干稀搭配、豆饭混煮等。在副食方面，有荤素搭配、什锦菜、大杂烩、蔬菜加豆制品等。

据食品科技工作者研究，由 30%高粱、50%玉米、20%黄豆混合制成的杂合面，用 40%玉米、40%小米、20%黄豆混合制成的面条，可使它们之间的氨基酸起到互补的作用。用各占 1/3 的豆粉、面粉、玉米粉混合制成的面食，其营养价值比单制提高 8 倍。用 75 克大豆粉和 500 克小麦粉制成混合食品，其营养价值提高 1.8 倍。用黄豆 1/5、玉米 2/5、小米 2/5，混合磨粉后，其营养价值可提高 3 倍以上。用小豆、绿豆、蚕豆、豌豆与米煮粥、煮饭或制成豆制品，都能使营养价值有不同程度的提高。黄豆煲排骨，其蛋白质的生理效价是瘦肉的 2~3 倍、是鸡蛋的 2.5 倍、是牛奶的 12 倍。

科学工作者告诉人们，粮豆食品只有按一定比例搭配，又同时进食，更会收到提高营养的效果。

豆制品不宜食用过多

豆制品所含必需的氨工在酸，与动物蛋白相似，同样也

含有矿物质如钙、磷、铁、硒等，以及维生素 B₁、B₂ 和纤维素。其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，所以豆制品令人刮目相看，甚受欢迎。

但根据最近的研究分析，豆制品食之过多，也是有害的。因为豆制品中含有较多的蛋氨酸，若食之过多，与肉食一样，同样会导致动脉粥样硬化。

因此，豆制品不宜食用过多。科学的饮食方法应当是荤素结合，精粗食物合理配搭，不偏食，不贪食，保证各种营养素的需求，才会有利于身体健康。

臭豆腐不宜多吃

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香。但臭豆腐食用过多是有害的。

因为臭豆腐的发酵工序是在自然条件下进行的，易被微生物污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每公斤含有 4.9 克。同时，还含有硫化氢，平均每公斤含有 16.5 毫克此类物质均为蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

除此类物质外，臭豆腐常受细菌污染，其中包括致病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

烧豆腐不宜放葱

豆腐营养好，人人爱吃，有些人在烧豆腐时往往要放些葱以求味道可口，其实，这是不科学的。豆腐中的钙质与葱中的草酸结合，生成草酸钙，人体不易吸收。

豆浆不宜冲鸡蛋

豆浆素有“经济牛奶”之称，鸡蛋是高蛋白营养品，但豆浆和鸡蛋冲而食之，会使两者的营养价值降低，并非好让

加好。

每 100 克豆浆含蛋白 4.4 克，鸡蛋每 100 克含蛋白 14.8 克，蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白质的分解。因此，豆浆不宜用来冲鸡蛋。

忌饮用未熟豆浆

豆浆含有丰富的蛋白质，其蛋白质的质量也好。豆浆的营养价值并不亚于鲜牛奶，而且其铁的含量还多于鲜牛奶。

但是，必须把豆浆烧煮熟透，否则就会引起中毒，一般在食后半小时至一小时内发病，开始出现食道及胃有烧灼感，并伴有恶心、呕吐、腹胀、腹痛等及头晕、头痛，少数病人有腹泻。严重的可引起全身虚弱、痉挛。

引起中毒的原因是：生大豆常含有一种配糖体——皂素，对粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血，肿胀及出血。

此外还可能含有一种破坏红细胞的毒素。烧煮豆浆开始出现泡沫沸腾时，水温只达 80—90℃，此时皂素等毒素均未被破坏。

因此，豆浆初步沸腾后应改为小火继续烧透，必须煮到 100℃继续数分钟，方能破坏毒素。

第三章 豆腐烹制

第一节 美味豆腐

豆腐，是一种高蛋白食品，鲜嫩可口，老少皆宜，是不少家庭餐桌上的宠物。在民间还流传着“多吃豆腐保平安”的谚语，在人们的膳食生活中，至今豆腐仍占有重要地位。

豆类及其豆制品的食用方法更是五花八门，煎、炒、烹、炸、凉拌等各种方法都可以用于豆类菜肴的制作，菜肴的样式也极具特色，简单的如各种凉拌菜肴如小葱拌豆腐、皮蛋豆腐、香椿拌豆腐等等，既简便，又营养丰富，清香淡雅，可口宜人。

各种家常炒菜如鸡抓豆腐、麻婆豆腐，更是脍炙人口的美味佳肴；如果在严冬时节端上一锅热气腾腾的沙锅豆腐，不用吃就会感到心里暖烘烘的。这些豆腐菜肴既能满足人们的营养需求，又可以提高人民的文化情趣，是日常餐桌上的美味佳肴。

豆腐虽然营养丰富，但只吃豆腐还是不能满足机体的营养需求，因此，人们在制作各种豆腐菜肴时，往往采用很多蔬菜或肉类与其搭配，这样就做到了营养成分的互补，以适合人体的健康需要。

比如豆腐配海带，制作豆腐用的大豆，含有一种叫皂角苷的物质，皂角苷能阻止容易引起动脉硬化的过氧化脂质的

产生，能抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解。同时，皂角苷还能促进排碘，所以经常吃豆腐容易造成碘缺乏症。碘缺乏了，人易患甲状腺机能亢进病，配吃海带就解决了这个缺欠。豆腐与海带合吃是完美无缺的佳肴。所以，在烹制美味的豆腐菜肴时，一定要注意适当的搭配。

下面介绍一些家庭日常豆腐菜肴的制作方法。

一、热菜

家常豆腐

【原料】豆腐 750 克，猪肉 100 克，笋片、胡萝卜片、黑木耳各适量，豆油、酱油、味精、淀粉、高汤、辣椒丝、葱丝、豆瓣酱适量。

【做法】将豆腐切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.5 厘米的豆腐片，猪肉切片，木耳泡发后洗净备用。锅内入油，旺火烧热后将豆腐下入，待炸成金黄色时捞出。

炒勺内加入少量豆油，油热后将肉片、葱姜丝、辣椒丝煸炒几下，加入豆瓣酱、笋片、胡萝卜片、木耳、料酒、高汤及豆腐，用旺火烧开，再用小火烧至豆腐入味，最后加少许味精，勾薄芡，淋上明油即可出锅。

【特点】滑嫩可口。

青椒烧豆腐

【原料】豆腐 5 块，青椒 200 克，湿淀粉 25 克，熟豆油 1 公斤（约耗 10 克），葱花、姜丝、蒜片、酱油、醋、精盐、味精、料酒、鲜汤各适量。

【做法】取小碗一只，添入鲜汤，加入酱油、精盐、味精、醋、料酒、白糖、湿淀粉、兑成汁待用。

放油烧热，放入豆腐，炸至呈金黄色时，再投入青椒，用铁筷子划散，倒入漏勺，沥净油。锅中放入葱花、姜丝、蒜片、炒至出香味后，倒入事先对好的汁，投入豆腐、青椒、颠翻两下，视芡着匀后，点明油，即可。

【特点】柔软鲜嫩。

溜豆腐

【原料】豆腐 600 克，豆油、酱油、味精、白糖、淀粉、香油、花椒面、葱、姜各适量。

【做法】将豆腐切成小方块，约 1.5 厘米左右，放入开水中氽透，捞出控净水，葱姜切成末待用。炒勺中放入豆油，烧热后用葱姜末、花椒面炆锅，随即加入酱油，烧开后倒入豆腐块，加味精、糖迅速轻轻颠翻，煨约 3 分钟后，勾芡，淋上香油即成。

【特点】味道鲜美。

锅塌豆腐

【原料】豆腐 500 克，猪肉末 100 克，冬笋 50 克，香菇 10 克，鸡蛋 50 克，花生油、精盐、味精、白糖、淀粉、料酒、胡椒粉、葱、姜、面粉各适量。

【做法】将肉末放在盆里，加精盐、味精、料酒、葱末、麻油作成馅，冬笋切片、香菇泡发后洗净待用。将鸡蛋打均待用。

豆腐切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.5 厘米的豆腐片，每片中间夹入一层肉馅，然后拍上面粉，涂上打好的鸡蛋液，逐片下入锅内煎至两面呈金黄色，再下入葱丝、姜丝、冬笋片、香菇，加入鲜汤、精盐、料酒、味精、白糖，入味后，

勾薄芡，淋上麻油，出锅即成。

【特点】色泽鲜艳。

东坡豆腐

【原料】豆腐（水分少些）400 克，小白菜心 4 棵，水发小香菇 6 朵，火腿片、冬笋片、面粉各 15 克，鲜汤 200 克，猪油 1000 克，葱姜末、料酒各 10 克，精盐、味精各适量。

【做法】把豆腐切成长方块，撒精盐少许，再粘上一层面粉，放入八成热中炒金黄色，倒进漏勺控净油。

炒勺内倒入猪油 50 克，加热，放葱姜末、料酒、鲜汤、精盐、豆腐、白菜心、香菇、冬笋、火腿用小火烧焖入味，再转旺火烧干汤汁。出勺装盘。

【特点】汁浓味醇，色彩美观，是传统名菜。

炒金银豆腐

【原料】豆腐 700 克，鸭蛋 150 克，精盐、味精、淀粉、葱丝、姜丝、胡椒粉适量。

【做法】豆腐切成片，放入开水中氽透，控净水，备用。鸭蛋打好，放入精盐、味精后，蒸成蛋糕，切成片后备用。炒锅内放入豆油烧热，倒入葱丝、姜丝炒出香味后，加入豆腐烧透，加入鸭蛋糕、精盐、高汤，翻炒几下，放入味精，勾薄芡，撒上胡椒粉，出锅即成。

【特点】口感好。

四季豆腐

【原料】豆腐 500 克，冬笋 100 克，香菇 30 克，花生油、精盐、味精、酱油、白糖、淀粉、肉汤、葱各适量。

【做法】将豆腐切成块，放入锅内，烧开后，捞出，沥干，笋和香菇切成片，葱切成段，备用。

炒勺内放油烧热，豆腐上淀粉糊，放入锅内炸至金黄色捞出，锅内留油适量，放入葱段、笋片、香菇片、翻炒数下，加入酱油、白糖、姜末、精盐、肉汤以及豆腐烧开，再放入味精，勾薄芡，淋上明油即成。

【特点】鲜嫩可口。

红烧豆腐

【原料】豆腐 1000 克，食油 100 克，淀粉 25 克，葱段、姜丝、八角、花椒、酱油、精盐各适量。

【做法】豆腐切成方块，用少量旺油炸至金黄色。炒勺内放入适量食油，用葱段、姜丝、八角、花椒爆锅，而后加入酱油、精盐、汤汁，将炸好的豆腐放入锅内，炖二十分钟后用淀粉勾芡，加入味精，出锅即成。

【特点】色泽鲜艳。

油炸豆腐

【原料】豆腐 1 块，茄子 2 个，圆辣椒 2 个，慈菇粉适量，油 750 克，酱油、甜酒各 15 克，姜泥、芥末各适量，鲜汤 30 克。

【做法】把豆腐用纱布包好，入在斜板上，压出水分，顺切成两等份，再横切成 2 厘米厚的片，在厚的一面，对角切成一刀（不要切断），涂芥末于刀口中，其他各面均匀地涂上薄薄的一层慈菇粉。

茄子去蒂，斜切成 1 厘米厚的片，浸在水中，捞出控净水。辣椒顺切成两等份，去蒂去籽，顺切成四瓣。

油烧至七成热，下涂好慈菇粉的豆腐、茄片，辣椒瓣、分别炸好，捞出，控净油。将炸好的豆腐、茄片、辣椒瓣分别摆放在汤盘中。

把鲜汤、酱油、甜酒放勺中煮一下，浇在炸好的豆腐、茄片、辣椒瓣上，再放上姜泥即成。

【特点】外脆里嫩，口感好。

宫爆豆腐

【原料】豆腐 300 克，猪肉末 100 克，油炸花生米 50 克，干辣椒丁 5 克，猪油 1000 克，白糖、酱油、毛汤、豆瓣酱、葱姜末、精盐、味精、花椒、香醋、料酒、小豆粉适量。

【做法】将豆腐切成丁，放入油锅内炸成金黄色，倒出沥油。炒勺内放入猪油，将辣椒丁炸成深红色，放入葱姜末、肉末、豆瓣酱炒酥散，倒入料酒，下豆腐丁、毛汤、酱油、精盐、味精、白糖，烧焖片刻，用豆粉勾芡，加入花生米、香醋、猪油、撒上花椒面，出锅即成。

【特点】干香味美。

丝瓜豆腐

【原料】丝瓜 400 克，豆腐 250 克，淀粉 10 克，鲜汤 100 克，猪油 60 克，精盐、味精、葱丁、姜末各适量。

【做法】丝瓜去皮，洗净切成滚刀块。豆腐切成长方厚片，放油勺内，剪呈两面金黄色取出待用。

另用炒勺放火上，倒 25 克油，用葱姜炆锅，放豆腐，鲜汤、盐、味精、汤沸后，放丝瓜块改小火靠 3 分钟，再用大火收汁，用淀粉勾芡出勺。把豆腐放盘中间，两边放丝瓜，最后把剩余汤汁浇在上面既可食用。

【特点】汤味浓醇。

鱼香豆腐

【原料】豆腐 2 块，金针菜、木耳、豆腐干各少许，葱茸、姜茸、蒜茸各适量，调料有酒、白糖、酱油、味精、醋、豆粉、豆瓣酱、植物油。

【做法】豆腐切成小块，金针菜泡发洗净，去硬蒂，切碎备用，木耳泡发切碎、豆腐干切碎，备用。锅内入油，下豆瓣酱先炒出香味，而后加入葱茸、姜茸、蒜茸，煸炒至有香味，再加金针菜、木耳和豆腐干，以酒、酱油、白糖、味精、醋、豆粉、麻油、植物油各适量，调味炒匀，把豆腐倒入其中，炒半分钟，淋上麻油，出锅即成。

【特点】味香色美。

芙蓉豆腐

【原料】嫩豆腐 2 块，火腿 50 块，蛋清 5 个，青豆 30 克，清汤 125 克，白糖少许，精盐适量，味精 10 克，料酒 15 克，胡椒粉少许，湿淀粉适量，花生油 50 克。

【做法】将蛋清打入碗内，在碗口上放一滤肉，豆腐放滤肉中用匙压碎豆腐，让豆腐从网眼处漏入蛋清碗内，再加清汤、味精、精盐、白糖搅匀。将豆腐放笼内用文火蒸 20 分钟，青豆放滚水中烫热取出，将火腿切成长丝备用。

将青汤、料酒、青豆、火腿丝、精盐、白糖、胡椒粉放锅内，烧沸后勾芡，浇在豆腐上即成。

【特点】鲜嫩可口。

虎皮豆腐

【原料】豆腐 500 克，黄花，木耳少许，青菜 50 克，葱、

姜、盐、淀粉、香油、味精各适量。

【做法】豆腐洗净，切长形厚片，下热油锅中，两面煎黄。

炒锅上火，热油，葱（切葱花）、姜（切丝）炆锅，冲入高汤，将黄花（泡发好摘净），青菜与豆腐一同下锅，加盐，烧焖入味后加味精，用水淀粉勾芡，淋香油出锅。

【特点】软柔鲜嫩，富有营养。

鸡爪豆腐

【原料】豆腐 200 克，肉末 50 克，豆瓣酱 20 克，酱油 10 克，精盐 2 克，料酒 10 克，猪油 80 克，蒜泥、葱末、味精、花椒末少许。

【做法】豆腐用刀面碾碎成末，待用。

炒锅烧热，用油滑锅后放入猪油 25 克，烧至五成热，推入肉末拌散、断红、加入蒜泥、豆瓣酱、料酒拌至出红油，随即推入豆腐，用手勺反复拌炒，炒至豆腐水分将干香味，放酱油、味精、精盐、拌匀，沿锅边分三次淋入猪油，用手勺推入豆腐内，使豆腐发涨，出现蜂孔，撒上葱末拌和，出锅撒上花椒末。

【特点】色香味美。

蜂窝豆腐

【原料】老豆腐 750 克，净冬笋 40 克，水发香菇 40 克，嫩菜心 50 克，精盐 25 克，味精 1 克，白胡椒粉 1 克，姜末 10 克，湿淀粉 10 克，白酒 10 克，熟花生油 60 克，鲜汤 20 克。

【做法】先将老豆腐切成四大块，放入清水锅内，加入

白酒，盖上锅盖，用旺火烧开，煮约 20 分钟，见豆腐已膨胀浮起，内部呈现蜂窝小孔，取出放入冷水里浸凉。

再将豆腐修去四周外皮，切成长方片；香菇、笋切成骨牌片，菜心洗净一剖二片，留用 3 厘米多长的段，放开水锅内氽熟。

炒锅放熟花生油 1 两烧热，先将香菇、笋片下锅煸炒，加入鲜汤、豆腐、精盐、姜末烧开后，改为小火焖烧约 5 分钟左右，改用旺火，加入菜心，收浓汤汁，放入味精，用湿淀粉勾芡，撒入胡椒粉，浇上熟花生油 10 克，装盆即成。

【特点】滋味鲜美，汤叶浓醇，豆腐软嫩。

荷包豆腐

【原料】豆腐 500 克，胡萝卜 25 克，水发香菇 25 克，素清汤 400 克，水发玉兰片 35 克，花生油 750 克（约耗 150 克）。菜心少许，葱姜丝少许，味精、胡椒粉适量，精酒、酱油、盐各适量，水淀粉少许，香油少许。

【做法】将豆腐切成你所喜爱的形块。玉兰片、香菇、胡萝卜各切成丝，即成“三色丝”。

将锅中倒油，油热后，把豆腐块下油锅炸成金黄色时捞出滤去油。将油倒出，留余油，先炸葱姜丝、后放入“三色丝”煸炒，加入味精、料酒、酱油各适量，使之入味。

将豆腐块切开一缺口，将其内部控空，装入炒好的三丝料，把豆腐原样封好，抹点淀粉面，再把油烧热，将热好馅的豆腐重炸一下捞出。入盘上笼蒸（浇素汤），取出摆碗。

将菜心放开水烫一下，用素汤，加味精、胡椒粉、盐、料酒等调成好味勾芡，撒上菜心，淋香油后，把汤汁浇在豆

腐上即成。

【特点】豆腐内装有馅料，菜香味美。

杏仁豆腐

【原料】杏仁 100 克，淀粉 100 克，酱油 50 克，米醋 25 克，香油、白糖少许；味精、胡椒粉各适量。

【做法】先将杏仁磨碎（磨时加少量清水），装进布袋中，取叶去渣。将锅上火，将杏仁汁放入锅中烧开，再把淀粉以清水调好，徐徐倒入杏仁内搅开，成凉粉状，倒入容器内，冷凉后，切成豆腐状。

另用一碗将酱油、米醋、香油、味精、胡椒粉搅匀成汁。把杏仁豆腐装在盘内，浇上酱汁即成。

【特点】形似豆腐，杏仁味香，咸中带甜。

肉皮腐皮

【原料】里脊肉 200 克，豆腐皮 8 张，水发木耳、元葱片、淀粉各 25 克，蛋清 2 个，水发玉兰片 50 克，泡辣椒末 15 克，鲜汤 250 克，猪油 1000 克，香醋、白糖各 25 克，酱油 15 克，料酒 10 克，精盐、味精各适量。

【做法】把里脊切成薄片，用盐（少许）、淀粉（15 克）、料酒（5 克）、蛋清上浆，放入四成热油中滑熟。

炒勺放旺火上，倒入少许猪油，投入泡辣椒，葱头、木耳、玉兰片、滑熟的里脊片、烹入料酒（5 克），下入鲜汤、精盐（少许）、酱油、白糖、香醋、汤沸时用淀粉勾芡收汁，出勺装碗。

腐皮用湿布润潮后，撕去边筋，叠齐切成菱形片，拌散，放入五成热油中炸呈金黄色，立即用漏勺捞出，盛在汤盘内，

迅速同肉片、碗一齐上桌。把肉片连汁一齐倒入豆腐皮碗内，发出响声即成。

【特点】色泽鲜艳，肉片鲜嫩，腐皮金黄，酸甜辣香。

腐皮扣肉

【原料】豆腐皮 1 张半，猪肉馅 400 克，鸡蛋 2 个，淀粉 35 克，猪油 1000 克，腐乳汁 50 克，料酒 15 克，葱、姜末 10 克，精盐、味精各适量。

【做法】把猪肉馅加料酒、鸡蛋、精盐、味精、葱姜末、淀粉（20 克）调拌均匀，成馅状。

把豆腐皮用凉水泡软后，沥干水，摊放在案板上撒上淀粉，铺上肉馅约 1 厘米厚，用刀划成长方块，放入六成热的油中，炸呈金黄色时用漏勺捞出控净油，扣入碗内，上笼屉蒸透，取出，翻扣在盘中。

将蒸汁滗入勺内，加腐乳汁、精盐、味精烧开，浇在腐皮扣肉上即成。

【特点】色泽金黄红润，味鲜香。

红烧豆腐干

【原料】晒干的豆腐干 200 克，肥瘦肉片红辣椒片、水发木耳、韭菜花各 50 克，鲜汤 150 克，猪油 1000 克，料酒 15 克，精盐、味精各适量。

【做法】把经过烈日曝晒成紫酱色的豆腐干切成薄片，用热水浸泡一下，捞出，控净水，用八成热油炸一下，倒入漏勺，控净油待用。

炒勺烧热下猪油 25 克，投入肉片，炒变白色时放红椒片、水木耳、韭菜花、料酒、精盐、豆腐干、味精、白糖煸炒半

分钟，倒入鲜汤烧焖入味，汤味收干即可出锅装盘。

【特点】色泽美观，干香味美，风味特别。

菠菜烧豆腐

【原料】豆腐 500 克，菠菜 200 克。瘦猪肉末 100 克，水海米 25 克，熟火腿 50 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 500 克，煮肉汤 300 克。香油 15 克，料酒 25 克，精盐、味精，葱姜末，酱油各适量。

【做法】火腿切成长 2 厘米，宽 1 厘米，厚 3 毫米的 12 片。菠菜摘洗干净，切成 3 厘米长的段。豆腐切成 5 厘米，3.5 厘米宽，1 厘米厚的 12 个长方块。

瘦猪肉末加葱姜末、酱油、精盐、味精、香油、海米拌成馅。勺内倒油烧热，放入豆腐煎呈金黄色，用刀顺长划一长口后，装入拌好的肉馅。

炒勺放火上，将豆腐口朝上摆放在勺内，加肉汤、酱油、精盐、料酒、味精烧透捞出。在每块豆腐开口处放一片火腿，放盘中。将勺内余汤用湿淀粉拢芡，淋香油浇豆腐上。

勺内放油加热后投入菠菜急炒，加精盐、味精，炒熟后均匀放在豆腐周围即成。

【特点】风味独特，口感好。

凤眼豆腐

【原料】豆腐 250 克，鱼茸 100 克，肥膘茸 50 克，蛋清 4 个，水海米 24 个，松花蛋 25 克，清汤 200 克，湿淀粉 15 克，猪肉 50 克，精盐、味精、料酒、葱姜汁各适量。

【做法】把豆腐抹成茸放碗内，加入鱼茸、肥膘茸、蛋清、精盐、料酒、味精、葱姜汁用劲拌和均匀。

取汤匙 12 把逐把抹上油，把和好的豆腐茸均匀地分放在汤匙里，抹平，再把水海米摆在汤匙里（每个匙内放两个，摆成圆圈形），最后把松花蛋用钢笔帽压成圆柱体，插入两个海米中间，使其成凤眼形。上屉蒸 4 分钟，熟透取出。

勺内倒入清汤，加热，放入精盐、味精、葱姜汁、汤沸时，撇去浮沫、用湿淀粉勾芡，淋入猪油，搅匀披在蒸好的凤眼豆腐上即成。

【特点】形象逼真，素雅，清淡、鲜嫩。

酥炸豆腐排

【原料】豆腐 2 块，馒头渣 150 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，豆油 750 克，精盐、味精、葱姜末、绍酒各适量。

【做法】把豆腐切成 1 厘米厚，4 厘米宽，8 厘米长的大片，撒上味精、精盐、绍酒、葱姜末腌 5 分钟。

勺内倒入油，加热至五成热，将豆腐片拍一层面粉，拖一层蛋液，滚上馒头渣（咸面包渣也可），下油炸呈金黄色捞出，切成一字条码盘里即成。

【特点】外香酥，里软嫩。

五丝腐皮卷

【原料】豆腐皮 3 张，净鱼丝、熟鸡肉丝、火腿丝、水发冬菇丝、冬笋丝各 50 克，蛋清 4 个，淀粉 10 克，面粉 50 克，猪油 1000 克，香油 2 克，花椒盐 20 克，葱姜丝、料酒各 5 克，精盐、味精各适量。

【做法】把鱼肉、鸡肉、火腿、冬菇、冬笋五丝放盆内，加入蛋清 2 个、精盐、味精、料酒、葱姜丝、淀粉、香油拌匀成馅。

把豆腐皮铺在案板上，抹上和成的馅心，卷成手指粗的卷，用蛋清 2 个，面粉和成糊粘好，切成 2.5 厘米的段，放入五成热的油中炸熟，捞出控净油，装盘即成。食用时可蘸花椒盐食用。

【特点】色泽金黄香脆，馅鲜嫩适口。

腐皮肉茸卷

【原料】豆腐皮 3 张，猪肉馅 150 克，蛋清 2 个，面粉 50 克，猪油 1000 克，葱白段、甜酱各 50 克，香油、葱末各 25 克，料酒、精盐、味精、花椒粉各适量。

【做法】猪肉馅、蛋清（1 个）、料酒、香油、花椒粉、精盐、味精、葱末拌匀成馅、分成三等份。

豆腐皮润潮摊放菜墩上，取一份肉馅，抹在腐皮的一端成 3 厘米左右宽的条，卷成扁筒状，接口处抹上面粉、蛋清和成浆糊粘紧，再切成 3.5 厘米长从段。放入五成热的油中，不断翻动炸呈金黄色，捞出控净油装盘，吃时蘸甜酱、葱白段。

【特点】色泽金黄，松脆爽口。

圆葱炒干豆腐

【原料】干豆腐 250 克，圆葱 200 克，熟豆油 50 克，花椒油 10 克，湿淀粉 5 克，精盐、味精、酱油、醋、鲜汤各适量。

【做法】将干豆腐切成 6 厘米长、火柴杆般粗的丝，投入沸水中煮透，捞出，沥净水。将圆葱剥洗干净，切成丝。

炒勺放置旺火上，放入油，油热后投豆腐丝煸炒几下，添入鲜汤，将勺移至慢火上稍煮片刻。然后，再将勺端到旺

火上，投入圆葱丝，加入酱油，精盐和味精翻炒。炒至肉、圆葱熟后，烹入醋，用湿淀粉花椒油，出勺即成。

【特点】鲜嫩可口。

菠菜烧豆腐

【原料】豆腐 500 克，菠菜 200 克。瘦猪肉末 100 克，水海米 25 克，熟火腿 50 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 500 克，煮肉汤 300 克。香油 15 克，料酒 25 克，精盐、味精，葱姜末，酱油各适量。

【做法】火腿切成长 2 厘米，宽 1 厘米，厚 3 毫米的 12 片。菠菜摘洗干净，切成 3 厘米长的段。豆腐切成 5 厘米，3.5 厘米宽，1 厘米厚的 12 个长方块。

瘦猪肉末加葱姜末、酱油、精盐、味精、香油、海米拌成馅。勺内倒油烧热，放入豆腐煎呈金黄色，用刀顺长划一长口后，装入拌好的肉馅。

炒勺放火上，将豆腐口朝上摆放在勺内，加肉汤、酱油、精盐、料酒、味精烧透捞出。在每块豆腐开口处放一片火腿，放盘中。将勺内余汤用湿淀粉拢芡，淋香油浇豆腐上。

勺内放油加热后投入菠菜急炒，加精盐、味精，炒熟后均匀放在豆腐周围即成。

【特点】素雅、清淡。

豆皮松

【原料】豆腐皮 8 张，植物油 1000 克，高汤 300 克，精盐、白糖、香醋适量。

【做法】把豆腐皮折卷，用刀切成细丝；油锅烧至五、六成热时，放入豆腐皮炸 1 分钟，使豆腐皮漂起油面，用漏

勺捞出，备用。

将炸豆腐皮的植物油倒出，只留 10 克在锅内，放高汤、精盐、白糖、香醋和炸好备用的豆腐皮，烧开并收汁，出锅前放少许味精，待冷却后，用筷子抖动、装盘，最后淋麻油。

【特点】味香色黄。

烧白丸

【原料】豆腐 250 克，淀粉 100 克，水发玉兰片 50 克，青菜心 4 棵，精盐适量，味精、胡椒粉各 5 克，葱姜末少许，香油 25 克，花生油 50 克，青蒜 2 棵，素汤适量。

【做法】将豆腐放入开水锅中煮一下，捞出。淀粉用清水和好，玉兰片切细丁，青菜心切开，用开水焯一下捞出，青蒜切末。

豆腐碾成泥状，加淀粉、玉兰丁、精盐、味精、胡椒粉、姜末、花生油 25 克一起搅拌成馅，捏成手指肚大的丸子放平盘内，放入笼中蒸熟，取出即成白丸。

炒锅上火烧热，放入花生油 25 克，先煸炒一下葱、姜、再放入素汤，加精盐、味精、胡椒粉、白丸入味后，放入青菜心，用湿淀粉勾芡，淋上香油，撒上青蒜末即成。

【特点】香脆可口。

辣子干丁

【原料】五香豆腐干 200 克，油炸花生米、青红椒丁、青蒜丁、鲜汤各 50 克，蛋清 1 个，湿淀粉 15 克，猪油 1000 克，豆瓣辣酱 25 克，酱油 15 克，料酒、葱姜末各 1 克，味精、白糖各适量。

【做法】把五香豆腐干两面剞成浅花刀，再切成 1 厘米

方丁，用酱油、蛋清、湿淀粉（10 克）上浆。

炒勺烧热，倒入猪油，待油温达五成热时，推入浆好的豆腐干丁划开，倒入漏勺控净油。

另起勺烧热，放 25 克油，下青红椒丁、葱姜末、豆瓣辣酱，炒出香味时，烹入料酒，加酱油、白糖、鲜汤、味精，用湿淀粉勾芡，投入青蒜丁、花生米、豆腐干丁翻炒挂匀汁芡即成。

【特点】光泽油亮，香辣味浓。

二、凉菜

凉拌豆腐

【原料】豆腐 2 块约 700 克，精盐 14 克，麻油 1 克，味精 2 克，酱油 15 克，素油 7 克，葱花 10 克，干虾米 16 克，开水 100 克。

【做法】将干虾米用开水泡 30 分钟，捞出沥去水分，豆腐装在大盘里，切成方块，放置 30 分钟后，倒去水分，轻放在一只深碗内，把味精、精盐、香油、酱油放在碗中调匀，做作料汁。

将豆腐放在作料中，轻轻摇动，几分钟后将豆腐折回原来的碗中，反复数次，搅均，注意不能损坏豆腐，然后再放在大盘中，再取出一些汁水，加葱花、虾米搅均，浇在豆腐上即成。

【特点】滑嫩、清淡。

日式凉拌豆腐

【原料】嫩豆腐 1 块，鸡肉 40 克，火腿半片，水海米、榨菜各 7.5 克，白苏子 1 枚，淀粉 5 克，清酒 2.5 克，姜汁、

香油、精盐、酱油、醋各适量。

【做法】鸡肉剁碎成泥，加入清酒、酱油（2.5 克）、精盐（少许）、姜汁、淀粉，顺同一方向搅至鸡肉有粘性成鸡肉糊状。

豆腐一切为两半，粘上淀粉。将一半抹上鸡肉糊，另一半豆腐盖在鸡肉糊上，放入盘内，上屉蒸 15 分钟，取出晾凉，再放冰箱冷却。

火腿、海米、榨菜（用水洗去辣味），分别切碎成末。白苏子切成细丝，放入水中漂洗一下。酱油、醋、香油调成汁。冷却的鸡肉的豆腐上，放火腿、海米、榨菜末、白功；苏打、再浇上汁即成。

【特点】此菜属日本风味。

甜面酱拌豆腐

【原料】熟豆腐 75 克，甜面酱 50 克，香菜末少许，精盐、味精、姜末、蒜末各适量。

【做法】豆腐切成丁，用开水烫透，捞出放在冷开水中，投凉，捞出沥干水分，炒勺内加入豆油，烧热后将葱末、姜末、蒜末炝锅，迅速倒入甜面酱炒熟，盛出后晾凉，将炒好的甜面酱倒在豆腐上，再加精盐、味精、香菜末，搅拌均匀即成。

【特点】香甜适口。

香椿头拌豆腐

【原料】嫩豆腐 4 块，鲜香椿头 75 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】把豆腐滗去水，切成厚条，放在小盆中，散上

精盐，稍过片刻后，在篦去水分。将香椿头放在沸水中烫过，控净水分，切成细末，撒在豆腐上，在放入味精，淋上香油，即成。

【特点】滑嫩可口。

香菜拌豆腐

【原料】豆腐 500 克，香菜末 30 克，香油 25 克，葱蒜丝、精盐、味精各适量。

【做法】把豆腐切成方丁，用清水漂除浆质，再用沸水煮透，离火加精盐，使豆腐丁入味，捞出控水放入盘内。再把精盐、味精撒放在豆腐丁上，最后撒上香菜末。

炒勺放火上，倒入香油，油热下葱丝炸一下，倒碗内，晾凉浇在豆腐丁上，撒上蒜丝即成。

【特点】香菜可改用菠菜，或尖椒、虾仁、虾子、海米、鸡什件、香椿、青蒜等，操作方法与香菜拌豆腐相同。

酿豆腐

【原料】嫩豆腐 500 克，猪肉茸 100 克，鲜虾茸 50 克，鲜鸡蛋清 5 个，淀粉 65 克，豆油 1000 克，白糖 150 克，米醋 25 克，香油、料酒各 5 克，葱姜末、味精、精盐各适量。

【做法】把猪肉茸、虾茸、料酒、葱姜末、味精、精盐、香油、蛋清（1 个）调拌均匀成馅。

把豆腐切成直径 2.5 厘米，厚 5 毫米的圆片，两面撒上淀粉，把每两片豆腐中间夹入蚕豆大小的馅心，即成“酿豆腐”。

把蛋清四个抽成蛋泡（竖起筷子不倒为好），加入淀粉 40 克，朝一个方向拌入匀成蛋泡糊。

勺内倒入豆油，加热至五成热时，将酿豆腐的生坯挂满蛋糊放入油中，炸呈银白色时捞出，待油温略有上升把酿豆腐再次下油中炸至馅熟色淡黄时；既可捞出，控净油装盘。

炒勺内放入清水 75 克，倒入白糖，熬成稀糊状，水泡此起彼伏时，点入香醋，搅拌一下既可浇在豆腐上食用。

【特点】色泽橙黄，味似樱桃，外脆内嫩，鲜美清爽。安徽地方风味。

腌干豆腐

【原料】干豆腐 4 张，食碱少许，酱油 50 克，香油、精盐各适量。

【做法】把干豆腐切成丝，放在热碱水中浸泡，加盐用手揉和，用清水漂去碱味，控净水。

把漂清的干豆腐丝加上酱油，香油拌和均匀即成。

【特点】操作简单，清淡适口。

小葱拌豆腐

【原料】豆腐 250 克，小葱 75 克，精盐、香油适量。

【做法】小葱洗干净，切在 2 厘米段，放在盘中备用。豆腐用开水氽烫一下，切在 1.5 厘米方丁，放在小葱中间，。将豆腐丁和小葱碎段放在碗中，将盐水、香油、花椒油调好，淋在上面，搅拌均匀，即成。

【特点】清淡鲜香。

红油拌豆腐

【原料】豆腐 500 克，黄瓜 100 克，木耳 50 克，花椒油少许，红油、葱、味精、酱油、醋、白糖、香油各适量。

【做法】将豆腐切成丁，黄瓜切成丁，木耳用水发好后，

切成丁，葱切成丁，备用。锅内加水烧开，把切好的原料倒入锅内，烫一下捞出，晾凉、沥干水分后，将红油、花椒油、香油、酱油、醋、白糖、味精等调料调均后，浇在烫好的原料上，即成。

【特点】滑嫩适口。

枸杞拌豆腐

【原料】豆腐 500 克，鲜枸杞子 20 克，精盐、味精、酱油、白糖、香油各适量。

【做法】将豆腐切成丁，放入开水中，烫一下，捞出，晾凉、沥干水分备用。枸杞子洗净后，重复上述做法，并用刀切碎。将豆腐和枸杞子碎块放在一起拌均匀，放入精盐、味精、酱油、白糖、香油，拌匀后即成。

【特点】软嫩鲜香。

肉丝拌豆腐

【原料】豆腐 400 克，肉丝 100 克，料酒、精盐、味精、酱油、葱丝、姜丝、香油各适量。

【做法】将豆腐放入开水中烫一下，捞出后，用冷水过凉、沥干水分后备用。炒勺内放油，油热后，用葱丝、姜丝炝锅，下肉丝、酱油、料酒，炒熟后，倒在备好的豆腐上，再将其他调料加入，调好、拌均，即成。

【特点】肉香汤浓。

海蜇拌腐皮

【原料】豆腐皮 4 张，水发海蜇 200 克，嫩黄瓜丝 200 克，水发小海米 25 克，香菜末 20 克，辣椒油、酱油各 25 克，香醋 15 克，蒜泥、葱姜末各 10 克，味精适量。

【做法】把豆腐皮用开水泡软，取出挤净浮水，切成丝放碗内。

把蜚皮用水洗净，切成粗丝，用开水烫一下立即捞出放凉水中投凉，取出控净水。

把黄瓜丝、豆腐皮丝、海蜚皮、小海米摆放在盘内。吃时浇上酱油、辣椒油、香醋、香菜末、味精、葱姜末、蒜泥调成的汁拌均匀即成。

【特点】海蜚脆嫩，腐皮软爽，整个菜肴咸、鲜、辣、香、爽口、通气开胃，为夏令佳肴。

家制酱豆腐

【原料】豆腐 2.5 公斤，麦杆、盐、黄酒和辣椒粉各适量。

【做法】准备大盆一个，将豆腐切民小块（似市售酱豆腐大小），将麦杆洗干净，待用。在大盆底放上一层麦杆，再将切好的豆腐块排放在麦杆上（豆腐块之间要有空隙），排满后摆一层麦杆，麦杆层上再摆豆腐块，至摆满完豆腐块为止。

最后将盆盖上，置于向阳处约两天（要保持一定温度，以利发酵），两天后揭开盆盖，再行加工。先将适量的精盐和辣椒粉拌匀（配比依个人口味，用量则能沾完豆腐既可），放入一碗内，用筷子夹豆腐块在碗内沾一层调料，要沾匀，然后分盛于干净的罐头瓶内，加入适量的黄酒，盖严。

将罐头瓶置于阴凉处，一个月后即可食。此品鲜香味美，营养丰富，不亚于市售者。

豆腐块在盆内放两天后，应能见到麦杆与豆腐块之间有蜘蛛丝般的白丝相连，豆腐表面有一层黄色的粘液。否则为

发酵不够，应再继续发酵。

【特点】要选麦子已熟、色泽金黄的麦杆，不能有虫子等污物。初次制作者，经验不足，可少加工些，待取得经验后再多制。

冰冻芝麻豆腐

【原料】芝麻酱 30 克，豆腐 1 块（150 克），淀粉 80 克，食盐 5 克，酱油 15 毫升。

【做法】将豆腐捣烂。淀粉中加水 600 毫升，把水和淀粉调和后，加入豆腐，再拌和，然后用纱布包起，挤去部分水分。

将豆腐放入锅中，在小火上边搅拌边加热，并加入食盐与芝麻酱，待其逐渐变稠时倒入方形冷冻盘中。

豆腐冷却后将盘子放入冰箱中冷藏，待其凝冻。食时切成小块，浇上酱油。

【特点】芝麻豆腐是利用冰箱制作的口味别致的凝冻，方法简单，清爽可口。除用芝麻酱外，还可用花生酱、核桃仁酱等。

豆腐干拌芹菜

【原料】豆腐干 250 克，嫩芹菜 250 克，水发海米 15 克，花椒油 15 克，酱油 40 克，香醋 20 克，精盐、味精、白糖、鲜姜各适量。

【做法】把豆腐干切成丝，用沸水烫一下，控净水。芹菜择洗干净，切成 4 厘米长段，用沸水烫一下，捞出投凉，控净水。

把芹菜段放盘中，加入精盐少许，味精、白糖拌匀，再

把豆腐干丝堆放在上面，海米放最上面。

把酱油、香醋、味精、花椒油、姜末调成汁，吃时浇在干丝、芹菜上即成。

【特点】鲜香脆嫩，软韧爽口。芹菜也可改用菠菜或青椒等，做法相同。

虾豆

【原料】小虾 400 克（或虾仁泡后使用），黄豆 250 克，杏仁 50 克，精盐 60 克（喜欢辣味可加入适量的辣椒面）。

【做法】将小虾洗净，放入锅内，加水煮至变成红色为宜。把黄豆放入清水中浸泡 8 小时左右。杏仁泡至无苦味，去皮后同黄豆一起放入锅内煮熟备用。将黄豆、杏仁、小虾同放盆内，加入精盐拌匀装缸，腌 2~4 天即成。要求呈红黄色，虾味浓厚。

【特点】清爽适口。

豆干拌花生米

【原料】五香豆腐干 250 克，盐水花生米 100 克，花椒油适量。

【做法】把豆腐干切成 1 厘米见方丁，用开水烫透，捞出控净水，放盘中。

把盐水花生米放碗内，加花椒油调好味，放在盛豆腐干的盘中拌均即成。

【特点】鲜香脆嫩，下酒佐饭均可。

酱干豆腐丝

【原料】干豆腐 500 克，肉汤 500 克，油 5000 克，料酒、花椒水、香油、白糖各 25 克，精盐、味精、姜丝各适量。

【做法】把干豆腐切成 5 厘米长的线，放入成热的油中炸呈金黄色时捞出。

另用勺放入肉汤、精盐、料酒、味精、花椒水、白糖、姜丝、烧沸后，放入炸好的干豆腐丝，用小火靠煮，汤汁靠净时，淋上香油即成。

【特点】色泽红亮，味咸微甜，凉吃、热吃均可。

拌干豆腐丝

【原料】干豆腐 500 克，水发小海米 15 克，香菜末 10 克，鲜汤适量，辣椒油，精盐、香油、味精各适量。

【做法】将干豆腐切成细丝，放入鲜汤中加热煮透，吃进鲜汤滋味时，捞出挤干浮水，放入盆内加精盐、辣椒油、小海米、香油、味精、香菜末、拌匀既可食用。

【特点】干豆腐丝软嫩，味咸鲜微辣。

怪味干丝

【原料】白豆腐干 300 克，熟鸡肉 150 克，冷鸡汤 25 克，味精、蒜泥、葱姜末、白糖各 5 克，芝麻酱 25 克，酱油 20 克，辣椒油、香油各 15 克，香醋 10 克，花椒面 2 克。

【做法】将豆腐干切在细丝，用开水氽一下，再用开水浸泡半小时，捞出控净水，装盘内。鸡肉撕成丝、覆盖在豆腐干丝上面。

芝麻酱加入冷鸡汤、酱油、味精、蒜泥、香醋、白糖、花椒面、葱姜、辣椒油、香油调匀，浇在鸡丝、豆腐干丝上面即成。

【特点】甜、酸、麻、辣香。

绿豆芽拌干丝

【原料】绿豆芽 250 克，香豆腐干 100 克，香油 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，白糖 5 克。

【做法】将绿豆芽去根洗净。香豆腐干切成丝。将锅置火上，加水烧开，下入香干丝烧滚，捞出放入碗内。随即把绿豆芽放入锅内，待水滋迅即捞起，放在香干丝碗中，加入精盐、味精、白糖、香油拌匀即成。

【特点】清香可口。

青椒拌干丝

【原料】青椒 250 克，香豆腐干 3 块，香油 10 克，精盐 4 克，味精 1 克，白糖 5 克。

【做法】将青椒洗净，去掉蒂和子，切成丝放在碗中备用。香干也切成丝备用。将锅置火上，放水烧开，下入青椒丝、香干丝煮透，捞出沥水凉透，放入碗内，加入精盐、味精、白糖、香油拌匀即成。

【特点】麻辣鲜香，营养丰富。

葱拌熏干

【原料】熏干 500 克，葱丝 50 克，花生油 30 克，酱油 15 克，精盐 10 克，干辣椒 2 个，味精、米醋、料酒各少许。

【做法】将熏干用抖刀法切成波浪状细条，放入沸水锅内焯烫片刻捞出，投凉沥干水分。将炒锅置火上，放入花生油烧至七成热，下葱丝、干辣椒煸出香味，随即烹入少许料酒，加入其余所有调料对成味汁，浇在熏干上，拌匀即成。

【特点】清鲜爽口。

糖醋豆苗

【原料】豆苗 500 克，熟花生油 25 克，精盐 4 克，白糖 10 克，醋 5 克，白酒 5 克。

【做法】拣取豆苗的嫩头，洗净沥干水分。把精盐、白糖、醋、白酒、熟花生油放入碗内，对成调料汁。将锅置火上，加水烧沸，下入豆苗氽一下，断生后倒入漏勺，沥干水分，放入盛器摊开冷却，倒入调料汁，拌匀装盘即成。

【特点】爽滑适口。

金腿拌荷兰豆

【原料】荷兰豆 500 克，火腿 50 克，熟花生油 30 克，香油少许，精盐 6 克，味精 2 克，白糖少许。

【做法】将荷兰豆摘去两头，撕去筋，用清水洗净，沥干水备用。将炒锅置火上，加入清水烧沸，倒入荷兰豆氽熟，再倒入漏勺沥干，放盘内摊开晾凉。净火腿切成蚕豆大小的片，放入盘内，上笼蒸 3 分钟，取出冷却。将荷兰豆放入盘内，加入精盐、味精、白糖、熟花生油、香油拌匀，装在圆平盘中间。把火腿一片片叠遮围在荷兰豆一圈即成。

【特点】味鲜香，质脆嫩。

三丝荷兰豆

【原料】荷兰豆 250 克，绿豆芽 200 克，熟火腿 25 克，熟花生油 25 克，香油 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，白糖 5 克。

【做法】将荷兰豆摘去两头，撕去筋，洗净沥水，切成绿豆芽粗的丝，放入盘内备用。将炒锅置火上，加入清水烧沸，投入荷兰豆丝和绿豆芽，焯熟后快速倒入漏勺，放入盆

内，用筷子翻动拌凉，将精盐、味精、白糖、香油、熟花生油放入小碗内，搅匀成调味汁。把熟火腿切成丝，放入荷兰豆、绿豆芽盆内，浇在调味汁，拌匀装盘。

【特点】鲜美适口。

麻酱蒜泥拌豇豆

【原料】嫩豇豆 250 克，大蒜 10 克，芝麻酱 15 克，香油 5 克，精盐 4 克。

【做法】将豇豆掐去两头，摘成 5 厘米长的段，用清水洗净，放入沸水锅内焯熟，捞出沥水，放入盘内。大蒜剥去皮，放在案板上拍碎，剁成茸，放在豇豆上。芝麻酱放小碗内，加少量凉开水，搅成稀糊，加入精盐，浇在豇豆上，淋上香油，拌匀装盘即成。

【特点】味美，实惠。

炆黄豆芽

【原料】黄豆芽 300 克，黄瓜丁 50 克，花椒油 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，油炸红辣椒丝、葱姜末各适量。

【做法】将黄豆芽（最好是长成 1 厘米的黄豆芽）去豆皮，放入沸水锅内煮熟，捞出用凉开水过凉，沥净水。把黄瓜丁放在黄豆芽上，加入葱姜末、油炸红辣椒丝、精盐、味精、花椒油拌匀即成。

【特点】清香滑嫩。

炆绿豆芽

【原料】绿豆芽 500 克，香菜 50 克，花椒油 15 克，精盐 5 克，醋 5 克，葱丝 5 克。

【做法】将绿豆芽择洗干净，放入沸水锅内焯一下，捞

出沥干水，放入盘内，加入精盐、醋拌匀。将香菜择洗干净，切成3厘米长的段，放在绿豆芽上边，撒上葱丝，炝上热花椒油拌匀即成。

【特点】味美可口。

炝三丝

【原料】水发腐竹150克，水发香菇75克，胡萝卜75克，香油10克，精盐4克，味精1克，姜丝、胡椒粉各少许。

【做法】将腐竹切成细丝。香菇洗净，去蒂切成细丝。胡萝卜去皮切成细丝。以上原料分别放入沸水中焯一下，过凉，加入精盐、味精、胡椒粉拌匀。将香油烧热，投入姜丝，煸出香味，倒入拌好的三丝拌匀即成。

【特点】色泽美观。

虾子炝腐竹

【原料】腐竹150克，虾子20克，冬笋50克，花生油30克，香油10克，酱油5克，精盐2克，味精1克，白糖2克，胡椒粉1克，料酒10克，花椒1克，葱段5克，姜片5克，食碱、清汤各少许。

【做法】将腐竹放入盆内，加入温水浸软，然后放入锅中煮一下，加入食碱浸半天，再用清水冲洗，沥干后切成4厘米长的段，放入沸水锅中氽一下，捞出放入盖碗内。冬笋下入锅中煮熟，捞出切成小片也放入盖碗内。另取1只小碗，放入虾子，用冷水淘净，除去泥沙。将炒锅置火上，放入花生油烧热，下入花椒、葱段、姜片煸炒，待香味溢出时，放入虾子，随后烹入料酒，加少许清汤，再加入酱油、精盐、味精、白糖、熬成卤汁、炝在腐竹、冬笋上面，撒上胡椒粉，

淋入香油拌匀，加盖闷 10 分钟，入味的装盘即成。

【特点】味道醇香。

炆豆腐

【原料】豆腐 3 块，黄瓜 50 克，胡萝卜 25 克，熟豆油 40 克，精盐、味精、花椒粒、葱丝、姜末适量。

【做法】豆腐切成丁，黄瓜、胡萝卜洗净切丁。锅内倒入清水烧开，将豆腐丁、黄瓜丁、胡萝卜丁倒入，烫透，捞出后用冷水过凉，沥干水分，备用。

炒勺内倒入豆油，将油烧热后，下花椒粒，炸好后，除去花椒粒，即得花椒油。将葱丝、姜末撒在烫好的豆腐丁、黄瓜丁和胡萝卜丁上，浇上花椒油，加味精、精盐，拌匀即成。

【特点】鲜美适口。

红豆、绿豆雪糕

【原料】红豆（绿豆）20 克、白砂糖 100 克、麦淀粉 6 克、糯米粉 6 克、桂花 1 克，沙滤水或凉开水 400 克。

【做法】先将豆捡去杂质，洗淘干净后入锅，加桂花和水煮酥（不能煮烂），沥去水分，冷却待用。再将白砂糖、麦淀粉、糯米粉、凉开水或沙滤水混合拌匀，放入锅内煮沸成混合物，冷却到 3℃。

然后将冷却的豆，用调匙取其十分之一的数量，注入经过消毒的雪条模具前端，再把冷却的混合物，倒入雪条模具内，插上经消毒的棒杆，送入冰箱，在 -15℃ 以下的温度内冻冷，约 60 分钟左右，即成。

【特点】美味可口，清爽宜人。

在制作过程中要注意两个问题：一是原料、半成品、盛器、模具要绝对卫生、防止污染。二是冷冻时间长短，可根据冰箱的制冷温度适时掌握，即制冷零下温度越低，时间就越少，反之则长一些。

这些原料可制成规格、重量基本与市场上相仿的雪糕 10 根。

三、蒸炖菜

白菜炖冻豆腐

【原料】白菜 500 克，冻豆腐 200 克，精盐、味精、葱、姜、香油、鲜汤、豆油各适量。

【做法】将冻豆腐用冷水化开，挤出水分，切成长方块，白菜洗净后，切成片，葱、姜切成末，备用。将白菜片、冻豆腐块放在开水中氽一下，氽透后捞出，控净水分，备用。

炒勺内倒入豆油，油热后，用葱末、姜末炝锅，加鲜汤、白菜片、冻豆腐块，用大火烧开后，中火炖至白菜熟烂，加味精、香油，即成。

【特点】鲜香味正。

沙锅煲豆腐

【原料】豆腐 500 克，海米、笋、蘑菇各 25 克，青菜心 3 棵，猪油、精盐、味精、高汤各适量。

【做法】海米用温水泡洗干净，笋、蘑菇切成片，青菜心洗净剖开，豆腐切成方块，备用。沙锅内放入豆腐块、海米、笋片、蘑菇片、高汤、精盐、味精，烧开后，炖至豆腐起孔，而后放入青菜心、猪油，煮开后，即成。

【特点】软嫩爽口。

草鱼豆腐

【原料】豆腐 2 块，草鱼 1 条，咸雪里蕻、青蒜、猪油少许，酱油、料酒、高汤、白糖各适量。

【做法】将草鱼去鳞、内脏后，洗净，切成 3 段，雪里蕻洗净，切成小块，将草鱼和雪里蕻放在一个碗中。豆腐切成方块，备用。将青蒜戏刷能够，切成段。

炒勺内加入猪油，烧热，待油冒烟时，将草鱼段和雪里蕻块放入锅中，加入料酒、酱油、白糖和高汤，煮开后，加入豆腐，再煮开后，改用文火焖烧数分钟，豆腐浮起后，加入青蒜、猪油，再煮开后，即成。

【特点】色美味香。

沙锅冻豆腐

【原料】冻豆腐 250 克，熟五花猪肉、油菜、胡萝卜各 25 克，海米、香菜、精盐、味精、花椒、葱、姜各适量。

【做法】冻豆腐用冷水解冻，洗好后，将水挤净，切成厚片。香菜、油菜、葱洗净后切成段，胡萝卜和猪肉切成片，姜切成块。海米用温水泡开，洗净后备用。

将冻豆腐放在沙锅中，油菜、胡萝卜、熟肉、海米都码放在豆腐上面，葱、姜放在一边，添汤，加入精盐、花椒水，用中火烧开，再在小火上炖 20 分钟，而后取出葱、姜，放入味精、香菜，即成。

【特点】鲜嫩，不油腻。

菠菜炒豆腐

【原料】豆腐两块，菠菜 200 克。植物油 40 克。葱末、姜末、精盐、味精、花椒水适量。

【做法】菠菜洗净，用开水烫一下，捞出投凉再切成 3.5 厘米长的段，攥净浮水。

勺内放油加热，放葱姜炆锅，再放豆腐炒碎，加盐，味精、花椒水和切好的菠菜，炒好出勺装盘即成。

【特点】清脆可口。

家常豆腐汤

【原料】嫩豆腐 200 克，平菇、白菜心各 100 克，鲜汤 500 克，花生油 25 克，精盐、味精各适量。

【做法】把豆腐切成片，用开水氽烫一下，再把平菇、白菜心切成片。

勺擦净放火上，倒入油、油热放入平菇、白菜心、翻炒几下，随之下鲜汤、精盐、汤沸时撇去浮沫，投入豆腐片，加味精调拌，汤现沸时可出勺装碗。

【特点】操作简单，鲜嫩适口。豆腐汤可益气和中，生津润燥，宽肠降浊，系肠胃机能低下及动脉硬化、心脏病、糖尿病患者的理想肠菜，很适合老人夏秋季食用。

笋叶豆腐汤

【原料】莴笋嫩叶 150 克，豆腐 200 克，火腿 50 克，鲜鸡汤 500 克，油 30 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】把笋叶洗净，切成 7 厘米方片，豆腐切成厚 1.5 厘米，边长 3 厘米的正方块，火腿切成小方丁。

勺内放汤，加热汤沸后放入汪，再放笋叶，有筷子搅拌一下，使笋叶浸入汤中盖上盖，用旺火煮几分钟后再加精盐、豆腐块；待汤沸时去浮沫，放火腿丁，点香油既可出勺装入大汤碗中。

【特点】汤味浓醇。

番茄豆腐汤

【原料】嫩豆腐 2 块，红番茄 2 个，植物油、芫荽菜、麻油、精盐、味精、豆粉各适量。

【做法】豆腐切成块，放入滚开的水中，加入精盐、味精煮滚，番茄用热水烫一下，去皮、去籽，切成块。

用油锅将番茄炒 1 分钟左右，取出倒入豆腐锅中，将豆粉用水调好，倒入番茄、豆腐汤中，散上香油、芫荽菜，即成。

【特点】色香味美。

豆腐菠菜汤

【原料】嫩豆腐 100 克，菠菜 200 克，猪油、精盐、味精、高汤、葱、姜适量。

【做法】豆腐切成片，放入开水中烫一下，捞出后，沥干水分，菠菜洗净切段，在沸水中烫一下捞出，沥干水分待用。炒锅内放油，油热后，用葱、姜炆锅，加入高汤、精盐、味精、豆腐片、菠菜段，烧开后，除去表层浮沫，即成。

【特点】清爽可口。

海鲜白玉羹

【原料】豆腐 500 克，虾仁 30 克，水发鱿鱼 30 克，海参 30 克，鸡蛋 1 个，韭黄少许，胡椒粉、味精、精盐、香油、淀粉、汤各适量。

【做法】将豆腐、虾仁、鱿鱼、海参分别切成粒，并用开水烫一下，捞出，沥干水分。韭黄洗净，切成段，备用。

锅内放入汤烧开，下入豆腐、虾仁、海参、鱿鱼、胡椒

粉、精盐、味精，稍煮片刻后，用湿淀粉勾芡，鸡蛋打好后散入汤中，搅匀，放入韭黄、香油，出锅即成。

【特点】干香味美。

清汤豆腐羹

【原料】豆腐 2 块，豆苗 50 克，精盐、味精、料酒、胡椒面、素汤、湿淀粉各适量。

【做法】将豆腐放在铜丝箩内，用手按压成豆腐茸，放入盆中。豆苗摘下嫩尖，洗净，备用。在豆腐茸内加入精盐、味精、料酒、湿淀粉，搅成糊状，倒入深汤盘内。

将盛豆腐茸的汤盘上屉，开锅后用小火蒸 20 分钟，作成豆腐羹。在锅内倒入素汤，烧开后加入精盐、味精、料酒、胡椒面，调好味，将蒸好的豆腐羹用小汤勺逐勺舀入大汤碗中，撒上豆苗，将调好的素汤缓缓倒入，即成。

【特点】清淡适口。

韭菜老豆腐

【原料】豆腐 200 克，猪里脊肉 100 克，水发木耳 10 克，韭菜 100 克，花生油 300 克（实耗约 20 克），酱油 10 克，精盐 4 克，味精 3 克，白糖 2 克，料酒 10 克，姜末 3 克，蒜茸 10 克，水淀粉 15 克。

【做法】将韭菜洗净，用刀切成 3 厘米长的段。木耳洗净，撕成小朵。里脊肉洗净，用刀切成薄片。豆腐去皮，切成厚片。将炒锅置火上，放入花生油，烧至八成熟，投入豆腐炸至呈金黄色捞出。原锅留少许油，下入姜末，蒜茸，放入肉片炒至断生，烹入料酒，加入木耳、豆腐、酱油、精盐、白糖、清水、约煮 5 分钟，投入韭菜拌匀，加入味精，用水

淀粉勾薄芡，盛入盘内即成。

【特点】色泽美观，味道清爽。

氽蟹黄豆豆腐丸子

【原料】蟹黄 10 克，豆腐 400 克，豌豆粒、火腿、水发冬菇各 25 克，鸡蛋清 2 个，鸡油 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 15 克，淀粉 75 克，葱、姜末各适量。

【做法】将豆腐蒸透去水，搅成泥，放入盆内，加入精盐、味精、料酒、葱姜末、鸡蛋清、淀粉 50 克，搅成泥子，挤成小丸子，下入微开的水中氽熟。将炒锅置火上，加入鸡汤，下入切成小菱形片的火腿和顶刀片的冬菇及豌豆、蟹黄，放入氽熟的丸子，调好口味，汤沸时，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，装入大汤碗内即成。

【特点】色泽金黄，诱人食欲。

精肉豆腐蛋卷

【原料】鸡蛋 6 个，猪瘦肉 1.25 千克，鲜嫩豆腐 250 克，香菜 25 克，芹菜 75 克，熟芝麻 30 克，香油、花生油、酱油、精盐、味精、葱、姜各适量。

【做法】将瘦肉、嫩豆腐（切成小方块）、香菜、芹菜在葱、姜、精盐一起用绞肉机绞成肉泥，放入盆内，加入酱油、味精、香油拌匀成馅。将鸡蛋磕入盆内搅匀。锅置火上，烧热后倒入少量花生油（铺满锅底），把蛋液摊成约 30 厘米长的薄蛋皮 78 张备用。将肉馅均匀地铺在蛋皮上，卷成粗细一致的长筒，用 4 根细棒夹住，再用线捆好。将做好的蛋卷放入笼屉内，上火蒸熟，取出晾凉备用。将捆蛋卷的细线拆掉，切成约 0.2 厘米厚的圆片，放入盘中，淋上香油，撒上熟芝

麻即成。

【特点】鲜香，诱人食欲。

鲜虾沙锅炖豆腐

【原料】虾肉 250 克，豆腐 500 克，甘笋 3 片，葱 25 克，姜 5 克，蒜茸 5 克，花生油 35 克，精盐 5 克，味精 2 克，生抽（酱油）15 克，淀粉 15 克，高汤适量。

【做法】将虾肉洗净，用净布抹干水分，每只切成 2 段，用淀粉抹匀。豆腐原块放沸水中煮 5 分钟，捞出放入沙锅中，在豆腐上撒上精盐。将炒锅置火上，放入花生油，用大火烧至六成热，下入虾肉炸熟，连油一起倒入漏勺内控油。将原锅置火上，留少许底油，加入葱、姜、蒜茸爆香，再投入虾肉及甘笋片，加入生油、味精、高汤煮沸后，倒入装豆腐的沙锅里炖约 10 分钟，把沙锅端上桌即成。

【特点】味道浓厚，特别下饭。

冻豆腐炖排骨

【原料】冻豆腐 250 克，猪排骨 200 克，西红柿 100 克，花生油 30 克，精盐 7 克，料酒 10 克，葱花 8 克，姜丝 3 克，鲜汤 750 克。

【做法】将冻豆腐用温水化开，切成 3 厘米长、2.5 厘米宽、1.5 厘米厚的块。排骨洗净，剁成 3 厘米长的块，投入沸水锅内焯去血沫，捞出控水。西红柿洗净，切成块。将炒锅置火上，放入花生油，烧到八成热，下入葱花、姜丝爆出香味，放入排骨煸炒 1 小时，加入料酒、鲜汤，烧开后撇去浮沫，盖上锅盖，转用文火炖 1 小时，待排骨接近酥烂时，放入精盐、冻豆腐块，继续炖 10 分钟，再放入西红柿块和味

精，烧开滚几滚，即可食用。

【特点】醇香可口。

沙锅鸡块豆腐

【原料】豆腐 250 克，鸡肉 250 克，蒜苗 15 克，花生油 30 克，酱油 25 克，精盐 5 克，味精 5 克，料酒 10 克，白糖 5 克，葱花 5 克，姜末 2 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，切成 3 厘米长、1 厘米见方的条，放入沸水锅内浸烫一下，捞出控水。鸡肉洗净，切成 3 厘米长、1 厘米见方的条。蒜苗洗净，切成 3 厘米长的段。将炒锅置火上，放入花生油，烧到八成热，放入葱花、姜末炒出香味，投入鸡块煸炒片刻，视鸡肉变色，烹入料酒，加入酱油、精盐 3 克、白糖、鲜汤，盖上锅盖，用旺火烧约 10 分钟，倒入沙锅内，转用文火炖约 30 分钟，待鸡块酥烂时，下入豆腐条、精盐 2 克，再炖 5 分钟，加入味精、蒜苗段，即可连锅上桌食用。

【特点】鲜香味美，诱人食欲。

腐乳鸡

【原料】净仔鸡 1 只（约重 1 千克），红腐乳汁 65 克，熟猪油 20 克，甜米酒 20 克，冰糖 2 克，水淀粉 15 克，小葱段 15 克，姜 15 克。

【做法】将仔鸡从腹部开刀，去内脏洗净，剁成 5 厘米长、3 厘米宽的鸡块，放入大碗内，加入红腐乳汁、精盐、甜米酒拌匀。取大碗 1 只，放入葱、姜，将鸡块整齐地摆入（头、脚、翅放上面），加入碾碎的冰糖和熟猪油 15 克，用大盘子盖在碗上，入笼蒸至八成烂时取出，反扣在盘内，拣

去葱、姜。把蒸鸡的原汁滗入炒锅内，烧开，用水淀粉勾薄芡，淋入熟猪油 5 克，浇在鸡块上即成。

【特点】味道浓厚。

鸡豆花

【原料】鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 4 个，熟火腿末 5 克，豌豆苗 5 根，淀粉 10 克，精盐、味精、胡椒粉各少许。

【做法】将鸡脯肉放在菜墩上，用刀背砸成泥，择去筋，再剁几下，放入碗内，逐渐对入 150 克清水，搅匀后再逐渐对入鸡蛋清，加入淀粉、精盐、味精，搅匀后即成鸡茸。将炒锅置火上，倒入适量清水，加入精盐、胡椒粉烧开后，倒入鸡茸，烧至汤微开时转用文火烧 5 分钟，见鸡茸聚成雪白的一块时，即成鸡豆花。用漏勺把鸡豆花舀入碗中，再舀入适量热汤，撒入洗净的豆豉苗和火腿末即成。

【特点】色泽美观，清香爽口。

沙锅鱼头豆腐

【原料】豆腐 250 克，胖头鱼头（或青鱼头）500 克，胡萝卜 50 克，青椒 50 克，花生油 50 克，酱油 25 克，精盐 4 克，料酒 15 克，豆瓣酱 25 克，醋 10 克，白糖 5 克，味精 2 克，葱花 10 克，姜片 5 克，蒜片 5 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的片。鱼头放入酱油中浸泡一下。胡萝卜、青椒分别洗净，均切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的菱形片，分别放入沸水锅内焯一下，捞出过凉。将炒锅置火上，放入花生油，烧至七八成热，下入鱼头煎至两面发挺，即可捞出。

原锅复火上，继续加热，待油温升至七八成热时，下入

葱花、姜片炆锅，出香味后，加入鲜汤烧开，放入煎好的鱼头、豆腐片、蒜片、精盐、料酒、白糖、豆瓣酱和胡萝卜片、青椒片、再烧开后，倒入沙锅内，转用中小火炖 810 分钟，加入味精，淋上醋，即可边锅上桌食用。

【特点】汤清菜鲜，风味独特。

豆豉辣椒蒸活鱼

【原料】鲜鱼 1 条（约重 500 克），豆豉 50 克，干辣椒 5 克，熟猪油 30 克，精盐 3 克，料酒 30 克，葱、姜各 10 克。

【做法】将活鱼去鳞、开膛、去内脏，挖掉鳃，洗净，沥干水，放入盘内，加入葱、姜、味精、精盐、料酒、腌渍入味。将豆豉洗净。干辣椒切碎。葱、姜去皮切成细丝。把鱼放在大盘内，撒上干辣椒、葱姜丝、豆豉，加入精盐、味精、料酒、熟猪油，上笼蒸 30 分钟即成。

【特点】咸辣爽口。

沙锅鳊鱼

【原料】泥鳅 300 克，腊肉 100 克，油炸豆腐 200 克，熟猪油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 25 克，胡椒粉 1 克，葱 25 克，姜 15 克，青蒜 10 克，白酒少许，肉汤适量。

【做法】将泥鳅放入水盆内，反复地换水冲洗净。再放入水盆内，加入少许白酒，把盆盖严。泥鳅闻到酒味即张嘴吐泥，待泥吐净后，放入沸水锅内氽死。捞出洗净，去掉头尾，剖开肚皮去内脏，洗净。将腊肉切成长方薄片。青蒜切成小片，葱、姜均切成片。将鳊鱼、腊肉、油炸豆腐放入大号沙锅内，加入肉汤、清水、料酒、精盐、味精、葱、姜，在旺火上烧开后，转用文火炖 30 分钟，随后再加入熟猪油烧

开，撒上胡椒粉、青蒜即成。

【特点】鲜香适口。

炖豆腐饺

【原料】豆腐 250 克，水发香菇 25 克，冬笋 25 克，韭菜 150 克，鸡蛋清 1 个，油菜 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，香油 5 克，淀粉 15 克，姜 2 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，放入碗内，挤压成泥，加入淀粉、蛋清、精盐 1 克、味精少许搅拌均匀，调成厚糊（作为饺子皮料）。香菇洗净，切成碎末。冬笋去皮，洗净，切成碎末。姜和韭菜均洗净，切成碎末。将香菇末、冬笋末、姜末、韭菜末同放入碗内，加入精盐 2 克、料酒 5 克、味精 1 克拌匀，制成饺子馅料。油菜洗净，切成 3 厘米长的段。

取一块洁布，用温水浸透拧干后，铺在一个小碗底部，用汤匙舀适量豆腐糊，摊开在洁布上，再取一些馅料放在中间，稍按一下，用手拎起布的两边叠合在一起，做成豆腐饺。按此法逐个包完。取一大平盘，抹上少许花生油，把包好的豆腐饺摆放在盘内，上屉用旺火蒸 4~5 分钟取出。将炒锅置火上，放花生油烧至六七成热，下入油菜段煸炒片刻，加入余下的精盐、料酒和鲜汤烧开，下入豆腐饺，再烧开，转用文火炖 58 分钟，加入味精、香油，成入汤盆内即成。

【特点】鲜香味美。

开洋煮干丝

【原料】开洋（海米）75 克，豆腐干 150 克，豆苗 10 克，花生油 5 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 10 克，鸡汤 150 克。

【做法】将豆腐干放入沸水锅内（锅内放少许盐）焯水后，用冷水过凉，把豆腐干用重物压平，然后片成薄片（一块豆腐干大约片成十多片），再切成细丝。开洋洗净泥沙后，用温水加料酒 6 克稍浸泡，去除腥味。豆苗去老根后洗净备用。

将锅内放清烧沸，放入干丝烫泡（火候不能过大，用筷子拨菜干丝，不使结团）。然后，捞出浸入冷水放凉。这样连续 3 次，以去除豆腥味。将炒锅置火上，放入花生油烧热，开洋入锅稍煸，烹入料酒 4 克，加入鸡汤、豆腐干丝烧开，撇去浮沫，加入精盐、味精、豆苗后烧煮片刻。先把干丝盛入汤盆内，再放入豆苗、开洋，然后沿盆边倒入汤汁即成。

【特点】香咸可口，下饭佳肴。

大煮干丝

【原料】大白豆腐干 250 克，熟火腿 15 克，熟鸡肫干 15 克，熟鸡脯肉 15 克，虾仁 25 克，豌豆苗 15 克，冬笋 15 克，虾子 5 克，鸡蛋清半个，花生油 250 克（实耗约 15 克），熟鸡油 50 克，酱油 15 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，料酒 10 克，水淀粉 10 克，原汁鸡汤适量。

【做法】将大白豆腐干洗净，分别放在案板上，每块豆腐干均片成 15~18 片，厚度约 0.15 厘米（每片厚度应相同，不可有厚薄不匀和破损现象）。然后一片一片叠好，再切成长 5~6 厘米，粗 0.1 厘米以下的细丝，放入碗内。熟火腿、熟鸡脯肉均切成细丝。熟鸡肫肝、冬笋均切成片。豌豆苗洗净，只用嫩尖。虾仁洗净，控净水分，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐少许、水淀粉拌匀上浆。将切好的豆腐干丝放入盆内，

用开水浸泡，水凉后滗出水，把豆腐干挤干水分，再换新开水泡上，照此方法换几次开水，直至将豆腥味泡出为止（也可提前一天用开水泡上，翌晨再换开水泡上几次，临用时取出再泡一次，挤干水分）。

将炒锅置火上，放入花生油，烧至四五成热，倒入虾仁，划散、滑透，倒入漏勺、控净余油。汤锅内放入原汁鸡汤、熟鸡油、鸡肫肝片、笋片、料酒、虾子和豆腐干丝，用旺火烧开煮 15 分钟左右，待汤汁渐浓，色泽转白、干丝熟透时，加入酱油、精盐，调好口味，转用中小火再煮约 5 分钟，放入味精拌匀，盛入汤碗内，撒上熟鸡肉丝，火腿丝，盖上滑好的虾仁，将用开水烫过的嫩豌豆苗撒在上面，既可食用。

【特点】鲜香可口，清新诱人。

鲜贝蒸豆腐

【原料】豆腐 250 克，鲜贝 50 克，豆豉、大蒜末、花生油、精盐、味精、白糖、水淀粉各少许，料酒、干淀粉各适量。

【做法】将豆腐修去表皮切成 4 厘米长、2 厘米宽的长方形小块，用开水烫一下，浸入盐水中入味。鲜贝洗净，沥干水分，用精盐、味精、料酒、干淀粉拌匀上浆。将豆豉蒸熟后，用刀剁碎，在炒锅中用少许花生油把大蒜末与豆豉煸香炒匀备用。将豆腐块逐一排放在盆中，放上鲜贝，再撒上豆豉，入笼内蒸 5 分钟即可取出。将炒锅洗净，滗入汤汁烧沸，加入味精、白糖，用水淀粉勾薄芡，浇在豆腐上即成。

【特点】色泽鲜亮，味美适口。

豆腐墩

【原料】豆腐 250 克，水发冬菇末 25 克，冬笋末 25 克，花生油 20 克，香油 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，料酒 6 克，水淀粉 15 克，姜末 2 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，把其中 200 克放在平盘内，上屉对出现蜂窝眼时取出，切成 3 厘米长、1.2 厘米宽、0.5 厘米厚的长方片 20 片。其余 50 克豆腐放入碗内，捣碎成泥，加入冬菇末、冬笋末、精盐 2 克，味精 1 克、料酒 3 克搅拌成馅料。

取 10 片豆腐平放在案板上，每片抹匀馅料，另 10 片直立靠在放好馅料的豆腐片旁边，做成形似沙发的豆腐墩坯料，摆入盘内，上屉用中火蒸透取出。将炒锅置火上，放入花生油，烧至七八成热，下入姜末炝锅，煸出香味后，加入鲜汤、精盐 2 克、味精 1 克、料酒 3 克，烧开后，撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，浇在豆腐墩上即成。

【特点】质地嫩爽，咸香可口。

蔬菜一品豆腐

【原料】豆腐 250 克，豌豆粒 15 克，胡萝卜 15 克，土豆 15 克，黄瓜 15 克，芹菜 15 克，红枣 10 克，鸡蛋清 2 个，熟猪油 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，水淀粉 25 克，姜末 2 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，放入碗内，捣烂成泥，加入蛋清、葱末、姜末、精盐 2 克、味精 1 克搅拌均匀成糊状。将豌豆、胡萝卜、土豆、黄瓜、芹菜、红枣（去核）均择洗干净，切成碎末，加入水淀粉 15 克、精盐 2 克、味精 1 克拌匀倒在豆

腐糊上，上屉，用旺火沸水蒸 5~8 分钟取下。将锅内放入鲜汤、熟猪油及精盐 1 克，置火上烧开，用水淀粉勾芡，浇在蒸好的豆腐上即成。

【特点】色泽美观，脆嫩爽口。

三鲜蒸豆腐

【原料】豆腐 250 克，水发香菇 50 克，火腿片 25 克，海参丁 25 克，豌豆粒 15 克，胡萝卜片 15 克，冬笋片 15 克，花生油 25 克，香菜末 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，料酒 10 克，花椒水 10 克，水淀粉 10 克，葱末 8 克，姜末 3 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，放入碗内搅碎，加入海参丁、葱末 5 克、姜末 1 克、精盐 2.5 克拌匀成馅，盛入盘中间。香菇去蒂，洗净，整理好，摆在盘子四周，再均匀码上胡萝卜片、火腿片、冬笋片，组成花形，上屉，待蒸锅水沸后，转中小火蒸 5~8 分钟取出。

炒锅置火上，放入花生油，烧至八成热，下入葱末 3 克、姜末 2 克炆锅，加入鲜汤、花椒水、料酒、精盐 1.5 克和豌豆，烧开后，加入味精，用水淀粉勾薄芡，浇在蒸好的豆腐上，撒上香菜末即成。

【特点】味道鲜香，诱人食欲。

鸡茸豆腐

【原料】豆腐 250 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 2 个，荸荠 25 克，青蒜末 25 克，熟鸡油 15 克，精盐 2 克，料酒 10 克，水淀粉 15，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，放入碗内，捣成泥。荸荠去皮，

洗净，切成碎粒，放入豆腐泥碗内拌匀。鸡脯肉放案板上，除去筋，剁成茸，放入碗内，加少许鲜汤解开。蛋清放碗内，用筷子朝一个方向快速抽打，直至打成雪花糊，加入料酒、水淀粉拌匀。

取一大碗，放入豆腐泥、鸡茸，再放入鸡油、精盐、味精，搅拌均匀后，铺上蛋清雪花糊，撒匀青蒜末，上屉，放在沸滚的开水锅上，用中小火蒸 10 分钟左右至熟，即可食用。

【特点】软嫩不腻。

琵琶豆腐

【原料】豆腐 250 克，鸡脯肉 100 克，熟火腿 25 克，水发玉兰片 50 克，水发木耳 15 克，鸡蛋清 2 个，熟鸡油 15 克，精盐 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，水淀粉 15 克，葱丝 5 克，姜丝 2 克，鲜汤适量。

【做法】将豆腐洗净，放入沸水锅内烫一下，捞出，沥干水分，放入碗内捣成细泥。鸡脯肉去筋洗净，剁成鸡茸放入碗内。葱丝、姜丝放入碗内，加入清水浸泡出味，成葱姜水。将鸡茸放入豆腐泥碗内，加入蛋清、水淀粉 5 克、精盐 3 克、料酒 5 克、味精 1 克，不停地搅打，边搅打边加葱姜水，直搅至上劲，起粘，成稠糊状，加入少许鸡油拌匀。

取汤匙若干个，内抹上一层熟鸡油，把稠糊装入抹平，顺着放上洗净的火腿、木耳、玉兰片切成的丝，摆成琵琶形，入笼用中火蒸 810 分钟，取出拖入盘内。炒锅置火上，放入熟鸡油，对入鲜汤和余下的料酒、味精、精盐、葱姜水、烧开，用水淀粉勾薄芡，浇在豆腐上即成。

【特点】清香鲜嫩，营养丰富。

百花酿豆腐

【原料】南豆腐 500 克，大虾茸 125 克，火腿 15 克，胡萝卜 15 克，香菜叶 5 克，鸡蛋清半个，鸡清汤 100 克，熟鸡油 2 克，精盐 4 克，味精 1.5 克，料酒 7 克，葱姜汁 35 克，水淀粉 20 克。

【做法】将豆腐改成高 2.2 厘米、直径 3 厘米的圆形棋子块 14 块，中间用小圆铁模具按下，掏空，呈中空状。胡萝卜切成长 0.5 厘米的细柳叶薄片。火腿切末。

将大虾茸放入碗内，分次加入葱姜汁、鸡蛋清搅匀，再加入料酒 4 克、精盐 2 克、味精少许搅好。然后，将其逐一抹入豆腐孔内（上端呈半外围再以香菜叶作花叶）。全部做好后，摆入盘内，上笼用中火蒸约 7 分钟，取出，滗去汁。炒锅置旺火上，放入鸡清汤烧沸，加入料酒 3 克、精盐 2 克、味精 1 克，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，逐一浇在酿豆腐上即成。

【特点】香甜，适口。

鱼茸蒸豆腐

【原料】鱼肉 50 克，豆腐 2 块，熟花生油 5 克，浅色酱油 5 克，浅色酱油 5 克，精盐 3 克，胡椒粉少许，干淀粉 10 克，葱末 1 克。

【做法】将鱼肉剁成茸，放入精盐 1 克搅拌至粘稠，加入干淀粉 5 克、清水 5 克调成糊状，再加入葱末、豆腐、精盐 2 克、干淀粉 5 克拌匀，摊入盘内。将浅色酱油、胡椒粉、熟花生油放入碗内，调成味汁。把蒸锅烧沸，放入鱼茸豆腐，用中火蒸 15 分钟取出，淋上味汁即成。

【特点】形态美观，味道醇香。

四、素斋

素火腿

【原料】豆腐皮 75 张，香油 50 克，酱油 60 克，白糖 25 克，料酒 25 克，味精 4 克，红曲粉 0.5 克，姜汁 1 克。

【做法】将豆腐皮润潮后切去边筋，叠齐，用刀按十字形切成四方块，抖散。锅内放入清水 300 克，加入红曲粉，用小火熬 3 分钟，过滤成红曲液倒入面盆，加入酱油 25 克和姜汁，将豆腐皮放入红曲液中拌匀后捞出（红曲液不能过多，以渗透豆腐皮而挤不出液为度），用刀切成黄豆大的粒，放入面盆内，加入白糖、料酒、酱油 35 克、味精、香油。充分搅拌均匀。

将拌后的豆腐皮粒分别装入 10 只素火腿模型（用金属制成，长 13~14 厘米，形似火腿）里按实。豆腐皮粒要高也模型 0.5 厘米左右，加盖用麻线扎紧，放入蒸笼内用旺火蒸 30 分钟左右出笼。冷却后取出，用剪刀修齐边缘即成。

【特点】色泽美观，咸香可口。

素八宝全鸭

【原料】水发口蘑 50 克，水发花菇 50 克，水发猴头菇 50 克，水发石耳 50 克，湘莲 50 克，板栗熟肉 50 克，油面筋 50 克，时令笋 100 克，素火腿 20 克，糯米粢饭 100 克，土豆泥 75 克，生油 150 克，麻油 25 克，酱油 30 克，盐适量，五香粉少许，葱姜米少许，白糖 25 克，味精 3 克，素鲜汤 500 克，水淀粉适量，豆腐衣 2 张。

【做法】水发口蘑、花菇、猴头菇切豆子丁，栗子、湘

莲切粒（以上均为熟料），面筋切丁，石耳切片，一起放入容器，加入糯米粢饭、火腿丁，一起拌和。

锅热滑，加入生油 75 克，烧热推入拌好的八宝馅心，小火拌炒，如果粘锅可淋油滑锅，炒至油吸入粢饭中，加入黄酒、酱油、盐、糖（少量）、鲜汤 100 克、味精，拌炒入味（吸入原料中），放入麻油、五香粉，拌香。出锅摊放盘中，冷却用作馅心。

豆腐衣洒水，潮软，撕掉边筋，平摊台上，先后涂上两层水淀粉，拌入咸鲜调料、土豆泥（熟泥），上面放主八宝馅心，放成鸭身的长度、粗度、形状，包成 12 厘米长、7 厘米宽、粗度合适的鸭身，边用面糊粘牢，再用手捏搓一下，使它形状逼真，即头呈半圆形，略大地尾，并捏出背、肚、尾。

用豆腐衣（切三角形）包馅心，制成腿形，两只（可参照龙凤腿）。再把豆腐衣截成 26 厘米长、1 厘米宽的条，涂水淀粉、土豆泥，放馅心，卷成鸭颈（边粘牢）。用笋肉扞批，雕成软翅膀，又用笋片批 6 厘米长、5 毫米厚两片，修削成鸭嘴，笋尖用雕刻刀雕成鸭头。

把身、腿、颈排放漏勺上，放于五成热油锅中上余边舀油，一直淋炸至淡黄色，定型，出锅，逐一放于扣碗中（先放入身体，肚皮朝上），再加入头、嘴、翅、腿、颈、扣紧实，但不要揞压。

上笼，旺火蒸 30 分钟左右（扣碗口可用玻璃纸扎封，防蒸汽水滴入）出笼，复于长鱼盆中，头颈、腿、翅分别排放于有关位置，咧插于头前（头顶处可以放用水烫煮熟的冬菇剪成的鸭冠）。

锅热滑，放入生油 30 克烧热，推入冬菇片、笋片、略拌炒，加入黄酒、鲜汤、白糖、酱油、盐、味精、木耳、烧滚，淋入水淀粉，拌薄型芡卤，加入沸油，推打吸收，淋入麻油，浇盖鸭身上。

【特点】形状逼真，色泽光亮，香气浓郁，酥而不腻。

素白鸡

【原料】平湖锅巴 10 张，熟香菇丝 300 克，盐 15 克，味精 2 克，香菇原汁水适量，麻油 30 克，香菜适量。

【做法】干香菇放入冷水中淹没浸发 1 小时，浸至软涨，无僵块，捞出，洗净，剪去梗。浸过香菇的冷水经沉淀后，使沙泥沉于下面，把水滗于容器中就成为香菇原汁水。

将锅洗净，加入香菇原汁，少量冷水、盐、味精，在炉火上烧滚，放入香菇煮熟（表层泛出黑色光泽），捞出挤干，切成细丝（如火柴醒粗细）。

锅中放入香菇原汁水烧开，再放入香菇丝拌入后带汁捞出，又放入对折的平湖锅巴浸至软，收汁入味，带潮捞出，摊放在长鱼盆中，中间放香菇丝，厚度适当，宽 5 厘米，厚 1.6 厘米，然后折包成长方形，斩成三段，中间一段作桥面，左右两段斩成扇形桥柱和填度作桥基；先填底（可用不规范料）填成桥基长度、宽度、形状，左右两旁各直竖扇面，然后放上桥面，就为“拱桥形冷盆”，上桌。

【特点】色泽洁白，吃口鲜美软嫩，不肥腻，含麻油香味。

素卤鸭

【原料】百页 20 张，生油 100 克麻油 30 克，酱油 50

克，白糖 40 克，素鲜汤 700 克，味精 6 克，碱水少许，桂皮、茴香适量。

【做法】将 20 张百页叠在一块，先用刀截切成合适宽度条形，再在条上横刀切成菱形块。

锅中放水，石碱少许，烧至 8 成热（水响尚未沸滚），将百页抖散放于水锅中，烧至百页泛折，软实，用手 掏翻，小火焖焐 2 分钟。因水中加碱后百页易软烂，但冷后要回硬，所以再要热焐一下，命名 它不回硬。另一中放入开水，少量盐，捞起百页乘投入此锅，上下拌翻，烧滚，使百页收入咸味，更加软烂。

将一块清洁白布放在开水锅中浸一下，捞出摊于台上，捞出百页放于布上，摊成 56.6 厘米厚，把布折包起来，上面压上合适重量的重块（或其他物体）压平整，使布中不断溢出水份，百页粘拼成块，就成为百页素鸡。

素鸡截切 8 厘米长、2 厘米块，投入 7 成热油锅中用漏勺翻炸，炸至表层硬皮，色泽金黄，捞出沥油。

锅热滑放入生油 50 克烧热，推入茴香爆香，加入鲜汤、白糖、酱油、味精、桂皮、炸好的素鸡块，烧滚，小火盖焖小滚 10 分钟左右。焖至锅中卤汁稠浓改用中火，沿锅边淋入生油，旋锅、晃锅，舀卤浇淋（发现锅起粘，可即淋少许滑锅防粘）。稠至卤绝大多数为素鸡浓包，就为卤鸭。出锅，装容器，冷后装盘。

【特点】色泽棕红，质感糯软，卤汁大量收入，吃口鲜美，微甜，含香。

素八宝鸭子

【原料】土豆 500 克，豆腐衣 4 张，水面筋 200 克，青豆二个，不发香菇、草菇、蘑菇、冬笋、水发莲子、白果、水发银耳各 100 克，油面筋 100 克。白糖 20 克，酱油 50 克，味精 5 克，料酒 25 克，绿豆粉 60 克，花生油 1000 克（约耗 125 克），盐 2.5 克，麻油 5 克。

【做法】将土豆洗净，下锅煮熟，捞出去皮，碾成泥，然后加入盐和绿豆粉 50 克，捏成鸭子头和腿骨。下油锅炸至金黄色，捞出备用（加二个青豆于鸭头上做眼睛）。再将香菇去蒂洗净，切片；将银耳去杂质及老根切碎，油面筋切成块状；草菇、冬笋及蘑菇切成片。

锅上火，加花生油 50 克，烧热后，加入香菇、草菇、蘑菇、冬笋、莲子、白果、银耳、油面筋，料酒 15 克，酱油 30 克，味精 2.5 克加水，白糖 15 克，烧入味后，用调好的绿豆粉勾芡，起锅，倒入盘内备用。

将水面筋切成片状，上面剖上十字花刀，锅上火。烧热加花生油烧至五成热时，放入水面筋炸至金黄色捞也，然后原锅上火。加入酱油 10 克、味精 1.5 克、料酒 10 克、白糖 5 克，加水烧入味后，起锅备用。

炒锅上火，加花生油烧至四成热时，逐张下入豆腐衣，炸至金黄色捞出，放入凉白开水中，浸软后捞出，备用。

取大鱼盘一个，将炒好的八宝馅放在盘中，码成鸭子形状，将豆腐衣一张一分为二，取一半切成二半，取一份包裹在鸭子腿骨上，露出膝盖部分，如法再做一个鸭腿，然后按放在鸭腿部位上，取另一头包裹在炸好的鸭脖子上，然后顺

着卷成长卷即成鸭脖子，按放在鸭子脖腔内。

将入好味的水面筋依次平码在鸭身上做鸭肉，然后将剩下的豆腐衣盖在水面筋上，包成鸭身（腐衣做鸭皮），八宝鸭子形状，然后上笼蒸 10 分钟取出。

炒锅上火，加水 200 克，酱油 10 克，味精，待汤开后，撇出浮沫，用调好的绿豆粉勾薄芡，淋上麻油，起锅，浇在八宝鸭子上即可上桌。

【特点】此菜制作复杂，原料多样，形似鸭子。

素香酥鸭子

【原料】豆腐衣 9 张，土豆 300 克，水发香菇 150 克，冬笋 150 克，豆腐干 150 克，青豆二粒。麻油 15 克，酱油 15 克，味精 1.5 克，盐 5 克，料酒 10 克，白糖 2.5 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

【做法】将土豆去皮洗净蒸熟，碾成泥，加盐，麻油拌匀，然后取一半土豆泥，加淀粉一两，拌匀，用手捏成鸭头，和鸭腿骨二根。

冬菇去蒂洗净，切成丝状，冬笋、豆腐干切成丝，锅上火，加花生油 75 克，烧热，放入切好的丝，煸炒几下，放入料酒、酱油、白糖、味精、煸炒入味后起锅，放入盘内做馅心。

取豆腐衣 2 张，切成二个扇形，平放在案上。上面抹上一层土豆泥，土豆泥上放少许馅心、装上鸭腿骨，骨头要露出一点，然后包裹成鸭腿形。如法包上另一条鸭腿，备用。

取豆腐衣 2 张，切去边角，成长方形，粘在一起，上面抹上一层土豆泥，放入少许馅心，卷成鸭脖子。

取豆腐衣 1 张，切成长方形，放上土豆泥抹平，卷成成长条形，在二端各自切成尖形，即为鸭翅膀。

将豆腐衣四张粘在一起，放上土豆泥再放上馅心，用刀将豆腐衣边切去，成椭圆形，然后包裹成鸭身。

将包好的鸭腿平放在案上，翅膀横放在二腿交叉处，连接部分用面糊粘好，脖子上按上捏好的鸭头，另一头连接在鸭腿交接处，取鸭身下面放上面糊，放在上面，然后将鸭脖子翻在鸭身上，头向后，鸭翅膀折成叉形，用牙签扎在鸭身上，用青豆二个，装在鸭眼部位上。

锅上火，放花生油 1000 克，烧至五成热时，将整鸭放上漏勺内，下锅炸，边炸边油于鸭身上至金黄色捞出，端放在盘即可。

【特点】制作精细，造型逼真，外酥香，内软嫩。

素香酥鸡

【原料】豆腐衣 9 张，土豆 300 克，水发香菇 50 克，冬笋 50 克，豆腐干 50 克，草菇 50 克，水发莲子 50 克，水发银耳 25 克，水发黑木耳 25 克，水发猴头蘑 50 克，马蹄 50 克，青豆二粒。盐 5 克，酱油 15 克，味精 2.5 克，料酒 10 克，干淀粉 50 克，白糖 5 克，麻油 15 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

【做法】将土豆去皮洗净，蒸熟，碾成泥，加盐，麻油拌匀，然后取一半土豆泥加淀粉一两，搅拌均匀，然后用手捏成鸡头和鸡腿骨二根。

将冬菇去蒂洗净，冬笋、冬菇、豆腐干蘑菇、草菇、莲子、马蹄、水发银耳、水发黑木耳、猴头蘑均切成小粒。炒

锅上火，加花生油一两五、烧热，放入切好的丁，煸炒几一放入料酒、酱油、白糖、味精、煸炒入味后，起锅，倒入盆内，做馅心。

取豆腐衣 2 张，切成二个扇形，平放在案子上。上面抹上一导土豆泥，土豆泥上面放入馅心，装上鸡腿骨，骨头要露出一点，然后包裹成鸡腿形，如法包上另一条鸡腿备用。

取豆腐衣 2 张，切成边角，成长方形，粘在一起，上面抹上一层，土豆泥，放入少许馅心，卷成鸡脖子。然后装上鸡头，备用。

取豆腐衣 4 张，粘在一起，放上土豆泥一层，再放上馅心，用刀将豆腐衣边切去，成椭圆形，然后包裹成鸡身。

将包好的鸡腿放在案上，翅膀横放在二腿的交叉处，连接部分用面糊粘好，将鸡身下面粘上糊放在上面，然后将鸡脖子有面糊在鸡胸下部，将有鸡头的一头折起，将头放好位置，然后用牙签，将和脖子固定住，鸡翅膀折成叉形，有牙签扎在鸡身二侧，有青豆 2 个，装在鸡上即可。

炒锅上火，放花生油 1000 克，烧至热时，将整个鸡放在漏勺内，下锅炸，边炸边淋热油于鸡身上，至全身金黄色捞出，端放在盘内，上桌既可。

【特点】此菜做工精细，原料多样，表皮酥脆，咸鲜适口，造型逼真。

素百花鸡

【原料】豆腐衣 35 张，水发香菇 15 张，冬笋 17 克，豆腐干 17 克，青豆 25 克，鲜蘑 25 克，胡萝卜 25 克，红泡椒 25 克，马蹄 25 克，草菇 25 克，榄仁 25 克，酱油 50 克，白

糖 20 克，味精 5 克，精盐 5 克，料酒 15 克，麻油 25 克，五香粉 5 克，花生油 1000 克（耗 150 克），干淀粉 100 克，面粉 50 克，发酵粉 5 克。

【做法】取豆腐衣 30 张，切成指甲大小的块，炒锅上火，加水 500 克左右，料酒 5 克，酱油 35 克，味精 1.5 克，白糖 15 克，五香粉，烧开，然后加麻油，随即倒入豆腐衣中，搅拌均匀。

用布平在案子上，上面放上吃入味的腐衣，然后用布包裹紧，再用麻扎结实，上笼用 2 蒸一个半小时左右，取出，除去布，用刀切成鸡头与鸡腿和鸡翅膀形，备用。

将冬菇洗净去蒂、冬笋、豆腐干各取 150 克切丝，炒锅上火，加花生油 50 克，烧热放入冬菇、冬笋、豆腐干丝煸炒，烹入料酒 5 克、酱油 15 克、白糖 5 克、味精 1.5 克，炒入味后起锅倒入盆内，为三丝馅。

取豆腐衣 5 张，每一张上面放入三丝馅，包裹成食指粗的卷，然后每卷切成五份，将面粉、干淀粉倒入盆里，加水、精盐 2.5 克、味精 1 克、发酵粉，搅拌均匀。

然后将炒锅上火，加花生油 1000 克，烧热，将豆腐衣卷粘上面糊，下入油锅，至金黄色捞出，平码在鱼盘中间，将切好的鸡头、鸡腿。鸡翅下油锅炸热，取出各自按在相应的位置上。

将胡萝卜洗净，切丁，香菇、冬笋、豆腐干、鲜蘑、红泡椒、马蹄、草菇均匀切丁，然后炒锅上火，加花生油一两，烧热，放入切好的丁及青豆、榄仁、煸炒，烹入料酒，加盐 2.5 克、味精 1 克，加汤少许，烧开后和水淀粉勾芡，“鸡

身”上即可。

【特点】此菜色彩鲜艳，如百花圃，一菜两吃，口味鲜咸。

素金鸡

【原料】豆腐衣 20 张，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，酱油 15 克，白糖 5 克，味精 1 克，花生油 500 克（约耗 75 克），料酒 15 克。

【做法】将豆腐衣每四张为一叠，淋上清水少许，用方筷子放在中间，卷成姆指粗的卷然后抽出筷子，切成 5 厘米宽的段。

炒锅上火，加花生油 500 克，烧至六成热下豆腐衣段，炸至金黄色，捞出备用。

将冬菇去蒂洗净切片，冬笋切片，锅上火加花生油一两，烧热下入冬菇、冬笋片煸炒，加入豆腐衣段，烹入料酒、酱油、汤少许、白糖、味精、烧入味，勾芡起锅即可。

【特点】此菜豆腐衣形似金钱，入口耐嚼。

素黄焖鸡翅

【原料】冬笋干 200 克，生面筋 250 克，不发冬菇 50 克，鲜冬笋 50 克，酱油 15 克，料酒、水淀粉各 10 克，白糖 5 克，味精 1.5 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

【做法】取筷子二支，将生面筋包裹在筷子上，如法将生筋做完，炒锅上火，加水烧开后，放入生面筋，煮熟后捞出，取出筷子，切成一寸半长的段备用。

将笋干泡二天，待发软后取出洗净，切成筷子条状，然后将其穿入面筋段中间，二头要露出一一点。

锅上火，加花生油 1000 克，烧至六成热，将面筋下油锅炸，至表皮收缩，发紧后捞出。

将冬菇去蒂洗净切片，冬笋切片。锅上火，加花生油一两，烧热将冬菇、冬笋片下锅煸炒几下，随即放入加工好的面筋，烹入料酒、酱油、汤少许、白糖、味精、待锅开后，改小火、至汤汁稠浓后，勾芡，起锅，淋上少许花生油。

【特点】造型逼真，色泽金黄，鲜香味美。

荷花鸡米

【原料】水面筋 250 克，青豆 50 克，西红柿三个。盐 3 克，味精 1.5 克，白胡椒 1 克，料酒 15 克，干淀粉 20 克，水淀粉 10 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

【做法】将水面筋切成粗丝，横切成小丁，加料酒 5 克、盐 1 克、味精 1 克、白胡椒粉 0.5 克、干淀粉 20 克，拌匀上浆，即为“鸡米”。

炒锅上火，加花生油 1000 克，烧至六成热时，下入“鸡米”，滑油，捞出沥干油。

炒锅上火，加底油少许，烧热，加入胡椒粉 0.5 克，随即放入鸡米、青豆、煸炒、加盐 2 克，味精 1 克、汤少许，翻炒几下，勾芡起锅，淋上麻油装盘。将洗好的西红柿用开水烫几分钟，取出剥去皮，每个切为四瓣，打去心，留皮肉，围在鸡米四周，既可。

【特点】此菜红、白相映、软滑咸鲜。

素翡翠鸡丝

【原料】水面筋 500 克，柿子椒 50 克。盐 2.5 克，味精 1.5 克，白胡椒粉 1 克，麻油 5 克，料酒 15 克，水淀粉 10

克，干淀粉 15 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

【做法】柿子椒洗净切丝，将水面筋切成细丝，然后加入酒 5 克、盐 1 克、味精 1 克、白胡椒粉 0.5 克，干淀粉搅拌均匀，即为鸡丝。

炒锅上火，加底油 50 克烧热，放入白胡椒粉，随即放入柿子椒丝，煸炒几下，放入鸡丝，加料酒、盐 1.5 克。味精 1 克，翻炒几下，用水淀粉勾芡，起锅淋麻油既可。

【特点】此菜，鸡丝洁白，软滑，柿子椒碧绿，香脆，鲜碱适口。

素脆皮肥鹅

【原料】豆腐衣 10 张，酱油 25 克，白糖 7.5 克。味精 2.5 克，麻油 10 克，料酒 10 克，盐 2.5 克。干淀粉 100 克，面粉 50 克，花生油 1000 克（约耗 50 克），黄豆芽汤 500 克。

【做法】炒锅上火，加黄豆芽汤 500 克，酱油 25 克，白糖 7.5 克，味精 1.5 克，料酒 10 克，烧开后，撇去浮沫，淋入麻油，倒入盆内，将豆腐衣十张叠在一起泡入汤内，待吃入味发软后，捞出卷成上笼用旺火蒸十分钟取出，即为肥鹅生胚。

取大碗一个，加入淀粉、面粉、少许清水调成稠糊状，加入盐、味精 1 克，将肥鹅沾上面糊备用。

炒锅上火，加花生油 1000 克，烧到六成热后下入肥鹅，炸至金黄色表皮酥脆时起锅即可。

【特点】此菜色泽金黄，酥脆可口，是佐餐佳品。

素糖醋鱼

【原料】豆腐衣 2 张，土豆 100 克，冬笋 100 克，水发

冬笋 100 克, 马蹄 100 克, 鲜蘑 100 克, 面粉 50 克, 干淀粉 100 克, 盐 5 克, 味精 2 克, 酱油 1 克, 料酒 10 克, 水淀粉 10 克, 番茄酱 15 克, 白糖 60 克, 花生油 1000 克 (约耗 15 克), 醋 10 克。

【做法】将土豆洗净去皮, 上笼蒸一个小时至熟后取出, 碾成泥, 香菇去蒂, 洗净, 剁碎, 冬笋, 马蹄, 鲜蘑均剁碎。

炒锅上火, 加底油 75 克, 烧热, 放煸入马蹄、鲜蘑、冬笋、香菇、土豆泥煸炒, 烹入料酒, 加盐 5 克, 味精 1.5 克, 继续煸炒至入味, 加入麻油起锅搅拌匀备用。

取豆腐衣二张粘在一起, 中间放入馅心包裹成鱼形, 取盆一个加面粉、干淀粉、盐 1.5 克、味精 0.5 克, 加少许清水调成糊状, 将鱼沾上面糊。

炒锅上火, 加花生油 1000 克, 烧至六成热时, 下入挂上面糊有的“鱼”炸至金黄色捞出, 沥净油放入盘内。

原锅上火, 加底油少许烧热, 投入番茄煸炒几下, 放汤少许, 加糖、醋、酱油用手勺搅拌匀, 烧开锅后用水淀粉勾芡, 淋热油少许, 起锅浇在“鱼”上即可。

【特点】此菜形似真鱼, 醋糖适口。

素武昌鱼

【原料】豆腐衣 2 张, 土豆 200 克, 青豆 5 克。干辣椒 5 克, 马蹄 5 克, 糖 75 克, 盐 5 克, 香醋 15 克, 番茄酱 25 克, 酱油 2.5 克, 麻油 50 克, 干面粉 100 克, 干淀粉 50 克, 水淀粉 10 克, 花生油 1000 克 (约耗 75 克)。

【做法】将土豆洗净去皮, 上笼蒸熟, 碾成泥, 为炒锅上火, 加麻油 50 克, 烧热放入土豆煸炒, 加盐、味精继续煸

炒至入味，起锅备用。取盆一个加入干面粉，干淀粉，加少许清水调成面糊。

取豆腐衣二张叠在一起铺在案子上，上面抹少许面糊，将炒好的土豆泥放在上面，包成武昌鱼形状，然后将“鱼”挂上面糊。

将炒锅上火，加花生油 1000 克烧至六成热下入“鱼”炸一下，待面糊定型后，改用文火炸，炸至酥黄，捞出沥干油，用刀切成小块，原型不变，放在鱼盘内。

将马蹄切丁，干辣椒煸炒几下，放入番茄继续煸炒，加水 100 克、马蹄丁、青豆、糖醋、酱油、烧开后，用水淀粉勾芡，淋少许热油，起锅浇在“鱼”身上即可。

【特点】此菜金红色，酸、甜、辣、适口，形似真鱼。

素清蒸桂鱼

【原料】豆腐衣 2 张，水发冬菇 250 克，冬笋 150 克，豆腐干 150 克，土豆 10 克，酱油 2 克，白糖 7.5 克，味精 3 克，盐 5 克，麻油 15 克，水淀粉 10 克，笋汤 150 克，花生油 200 克，料酒 15 克。

【做法】将土豆洗净去皮，上笼蒸熟，碾成泥，加盐 3 克，麻油 5 克，味精 0.5 克，搅拌匀备用。

将冬菇洗净蒂，取 150 克切丝，冬笋、豆腐干切丝。加底油 50 克，烧热放入三丝煸炒几下，烹入料酒 10 克，加白糖 5 克、酱油 15 克、味精 1 克，糖炒入味后起锅。备用。

炒锅上火，加油少许。将余下的 100 克冬菇放入煸炒。加酱油 5 克、白糖 2.5 克、味精 0.5 克、料酒 5 克，煸炒入味。取出。用圆截刀制成圆片状，备用。

取豆腐衣二张粘在一起，上面抹一层土豆泥，将香睛按到土豆泥上，按到底，使其能粘在腐衣上，取三丝馅，放在土豆泥上，包裹成鱼形，放入鱼盘中上笼蒸 10 分钟取出。

炒锅洗净，加笋汤 150 克，盐 2 克、味精 1 克，烧开后，用水淀粉勾薄芡，起锅淋底油，浇在鱼身上即可。

【特点】此菜形似桂鱼，口味咸鲜。

素菊黄蟹斗

【原料】豆腐衣 10 张，土豆 500 克，胡萝卜 200 克，面粉 100 克，盐 6 克，味精 2.5 克，白糖 50 克，料酒 15 克，米醋 10 克，花生 1000 克（约耗 150 克），番茄酱 15 克，麻油 10 克，水淀粉 50 克，干淀粉 50 克。

【做法】将土豆、胡萝卜洗净去皮上笼蒸熟，分别碾成泥，用白净纱布，将胡萝卜汤挤干，同土豆泥一部分，加盐 3 克，味精 1 克，搅拌匀，剩下的土豆泥加盐 1.5 克、味精 0.5 克、麻油备用。

炒锅上火，烧热加花生油 100 克，烧热后，放入土豆及胡萝卜泥煸炒，加盐 2 克，味精 1 克，白糖 3 克，料酒 100 克，米醋 50 克，炒至熟、形状不散时起锅。倒入盆内备用。

将豆腐衣 6 张，分为 12 份，然后切成圆形，取腐衣一份，上央放一份馅，然后包裹成扁圆形，每个如法做完后取另四张豆腐衣切成长方条形，上面抹上土豆泥，然后卷成蟹腿状制成 12 副蟹腿，然后和牙签将蟹脚固定在蟹身上。

取大碗一个，加干淀粉 50 克，面粉 100 克，加清水调成糊状，然后将蟹挂上糊备用。

炒锅上火，加花生油 1000 克，烧至六成热，放入挂好糊

的螃蟹，至表皮酥脆捞出，沥干油装在盘内，然后将牙签抽出来。

原锅上火，加底油少许，放入番茄煸炒，放入料酒、盐 1 克，白糖、味精 0.5 克，米醋、烧开后用水淀粉勾芡，淋在螃蟹身上即可。

【特点】此菜造型新颖别致，形象逼真，食之似蟹。

第二节 食疗豆腐

在一定程度上，身体健康为我们奠定了幸福人生的基础。不要只是在得病的时候，才来关心自己的身体，也不要以为增进人体健康只是医生的工作。每个人都应在日常生活中注意维护自身的身体健康，而养生之道还在于膳食条理，也就是饮食养生。

从我国传统饮食习惯看，诸如蔬菜、大豆、木耳，以及鸡鸭鱼肉等都是人们喜欢食用的日常食品。特别是大豆，采用不同的方法可以制得多种多样的豆制品，如豆芽、豆腐、豆腐干、豆油、豆粉、豆豉、豆浆等等，这些都是人们喜爱的食品，更是中国人餐桌上的常备菜肴。

按照科学分析，大豆制成豆制品之后，不仅保持了原有的营养成分，而且更有助于营养成分的吸收，经常食用豆类及豆制品，不仅能有效防止过氧化脂肪的生成，降低血中胆固醇含量，而且还能够养生保健、防治疾病，延缓机体的衰老。

同时，常食豆制品还能够起到一定的保颜功效，使肌肤光滑圆润，保持健美。因此，经常食用大豆及豆制品，有利

于养生保健，维护身体健康。

人的一生难免会生病，有病就要求医问药，为了达到疗效，往往需要其他方法配合治疗，如运动疗法、饮食疗法等，其中饮食疗法最为病人所看中，可谓老少皆宜。但如何配合医疗进行饮食，吃什么，怎么吃，常常让许多患者感到困惑，如果行事不当，反而可能加重病情，适得其反。

因此，如何安排、调理患者的饮食，已成为现代医学治疗中的一个研究方向，在协助患者治疗、恢复健康等方面起到重要作用。

饮食治疗是患者治疗计划的一部分，人体若能每日摄取平衡的饮食，即可获得良好的营养以维持平日身体的健康，且在生病时可以加速身体的复原。许多疾病的治疗虽然属于医生的责任范围，但也与营养有关。在药物治疗期间或其他疾病治疗前后，若能在饮食中摄取适合病情的营养物质，更容易受到较好的治疗效果，有利于患者早期病愈。

患者常由于本身生理或心理的改变而影响了正常的饮食，同时又由于病情症状轻重的变化而消耗更多的营养物质，一直更难以维持良好的营养状态，因而延长治疗时间。

人体缺乏营养素而与某些疾病的产生有直接的关系：如消化性溃疡患者，即使在接受治疗病情减轻后，如果仍不注意饮食营养及饮食卫生，患者亦会在短时间内再度复发，甚至使病情加重。

饮食治疗的目的就在于避免患者由于饮食不当所造成的不良影响，并配合药物等治疗方法，增加疗效，恢复或维持患者良好的营养状态，以加速患者康复。

那么如何进行饮食治疗呢？

第一步，患者要了解自己的病情以及自己过去的饮食情况。

第二步，要制定可行的饮食方案，其中包括饮食营养、饮食量等，是患者获取所需的营养量并补充由于医疗对患者的营养所产生的营养。

第三步，也是关键的一步，执行，在患者治疗的全部过程中，应始终如一地贯彻适合病情的营养饮食结构，食用有利于身体康复的食品，只有这样才能获得良好的治疗效果

第四步，评价，必须定期对患者的饮食营养情况与病情进行评价，从而不断根据病情制定新的饮食治疗计划，在治疗的不同阶段，都应根据病情反馈的信息，制定新的食谱，以适应患者身体对营养成分的需求，随着患者病情减轻和健康的恢复，逐渐过渡至正常的饮食及食粮。

豆类食物，在饮食养生与治疗中是很重要的，多吃大豆和豆油能防止血中胆固醇增高，可以阻止动脉硬化的发生。大豆降低胆固醇的作用在于增加粪便中胆固醇和它的代谢产物的排泄，据国外资料报道，高血脂病人因常用大豆膳食治疗，具有显著降低胆固醇的作用，食用大豆蛋白 2 周后，血浆胆固醇平均减少 14%，3 周后平均减少 21%。

豆腐入药可见于姚可成的《食物本草》，内有：“凡人初到地方，水土不服，先食豆腐，则渐渐调妥。”在谈到豆腐的妙用时，《本草求真》曰：“豆腐，经豆腐烂，加以石膏或卤汁而成，其性非温。故书皆载味甘而咸，气寒无毒，且谓寒能动气。至云能和脾胃，正是火去热除以后安和之语，并非

里虚无热无火温补之谓也。”《本草纲目》中有“清热散血”的记载，《随息居饮食谱》中曰：清热，润燥，生津，解毒，补中，宽肠，降浊。

孙中山先生曾说过：夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒，故中国全国皆素食，已习惯为常，而不待学者之提倡矣。以下提供了一些有助于日常养生和预防疾病的豆腐菜谱。

一、感冒

姜丝炒豆腐

【原料】豆腐 250 克，鲜姜 30 克，鸡蛋 1 个，植物油、精盐、味精、水淀粉、高汤各适量。

【做法】将豆腐用沸水煮透，捞出，沥干水分，切成粗丝，鲜姜洗净，去皮，切成丝。鸡蛋打好，放入水淀粉，调成浆，备用。

炒锅内放油，油烧至四成热时，将豆腐丝上浆，放入温油中，炸散，倒入漏勺，沥干油，备用。锅内留底油，烧热后，放入姜丝煸炒，待香味飘出后，添适量高汤，加入精盐、味精、炸好的豆腐丝，烧开后，用水淀粉勾芡，出锅即成。

【功效】清热解毒，温中止呕，健胃止咳。

【用途】适用于高血压、冠心病、感冒风寒、风寒咳嗽、白癜风等病症。

【用法】佐餐食用。

豆豉炖豆腐

【原料】豆腐 250 克，淡豆豉 15 克，葱白 15 克，精盐 3 克，麻油 5 克。

【做法】先将豆腐切成小块，放入锅中略煎 5 分钟，再将淡豆豉放入，加入清水 250 毫升，煮 5 分钟，放入葱白丝，再煮 3 分钟，加入精盐，淋上麻油，即可出锅。

【功效】解表发汗，退热止痛，宣肺止咳，益肺化痰。

【用途】适用于外感风寒所引起的鼻塞、流涕、喷嚏、咽干喉痒微痛、咳嗽等症。

【用法】每日 1~2 次，趁热饮汤吃豆腐，盖被而卧，出微汗则风寒可解。连服 3 天为 1 个疗程。咽疼喉痒而咳喘者、痛风病人不宜服用。

黄豆芫荽汤

【原料】黄豆 60 克，鲜芫荽 15 克，葱白 4 条，白萝卜 60 克。

【做法】将黄豆洗净，以清水浸泡半天；白萝卜洗净，去皮，切片；芫荽、葱白洗净。

把黄豆、萝卜一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮半小时，再下芫荽、葱白略煮，调味即可。

【功效】发散风寒，下气化痰。

【用途】适用于风寒感冒。

【用法】随量饮用

二豆汤

【原料】豆腐 250 克，淡豆豉 12 克，葱白 15 克，调料适量。

【做法】先将豆腐切成小块，放入锅中略煮，后将淡豆豉加入，放水 1 碗，煎取大半碗。再入葱白，煎滚后取出，趁热内服，盖被取汗。

【功效】祛寒发汗。

【用途】适用于暑湿型流行性感冒。

【用法】每天 1 剂，连服 4~5 天。

豆豉姜片汤

【原料】生姜 6~7 片，淡豆豉 12 克。

【做法】煮汤 1 碗，趁热饮，饭后盖被小睡。

【功效】发散风寒，温中降逆。

【用途】适用于感冒初期头痛。

【用法】随时饮服。

葱姜豆豉饮

【原料】葱白 6 根，老姜 30 克，豆豉 12 克。

【做法】将切片的葱白、老姜和豆豉一起入锅，加 1 杯水熬至只剩半杯的浓度，滤出残渣，趁热喝下，卧床盖棉被休息，使身体出汗。

【功效】发汗解表。

【用途】适用于防治感冒初期鼻塞、头痛。

【用法】随时饮服。

豆豉葱酒饮

【原料】葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。

【做法】先将豆豉放入砂锅内加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把带根须的葱洗净切段放入，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，立即出锅。

【功效】解表祛风。

【用途】适用于治风寒感冒引起的发热、头痛、虚烦、无汗、呕吐、泄泻等症。

【用法】趁热顿服，注意避风寒。

黄豆三白饮

【原料】黄豆 3 克，葱白 3 根，白菜头 1 个，白萝卜 5 片。

【做法】以上四味洗净，放入锅中，加水适量，先用武火煮沸，再用文火慢煎，去渣取汁，即成。

【功效】祛风散热，活血解毒。

【用途】适用于防治四季感冒。

【用法】代茶饮。

银花绿豆饮

【原料】绿豆 30 克，银花 6 克。

【做法】水煎取汤。

【功效】有清热解毒的作用。

【用途】适用于感冒引起的急性咽喉炎症。

【用法】冲服饮用，一日数次。

绿豆麻黄饮

【原料】绿豆 30 克，麻黄 9 克。

【做法】将二者洗净，放入沙锅中，加入适量的水，用旺火煮沸，而后改用小火慢煎至绿豆熟烂，去渣留汁，即成。

【功效】清热解毒，发汗散寒，宣肺平喘。

【用途】适用于伤风、流行性感冒等症状。

【用法】代茶饮。

绿豆荷叶粥

【原料】绿豆、荷叶各 30 克，粳米 100 克。

【做法】先将绿豆洗净，倒入锅内加水煮至料时加入洗

净的粳米、荷叶；然后煮粥即可。

【功效】清热解毒，消暑生津。

【用途】适用于暑热感冒、头胀、胸闷等。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

绿豆百合粥

【原料】绿豆、百合各 50 克，粳米 100 克。

【做法】先将绿豆、百合洗净，倒入锅内加水煮至豆熟时加入洗净的粳米；然后煮粥即可。

【功效】清热解毒，润肺止咳。

【用途】适用于风热感冒等。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

葱豉粥

【原料】葱白 3 段，淡豆豉 10 克，粳米 50 克。

【做法】先将粳米淘洗干净，按照日常煮粥的方法，煮粳米粥，待粥将煮熟时，放入葱白和豆豉，再煮一会，加入适量白糖即成。

【功效】发汗解表。

【用途】适用于风寒感冒。

【用法】日服 1 剂，趁热食用。

扁豆花粥

【原料】白扁豆花 15 克，粳米 100 克，芦根 12 克，白糖适量。

【做法】将白扁豆花、芦根洗净，切碎，加适量水煎煮，煮沸 5 分钟后，过滤去渣取汁备用。

粳米洗净，放锅内，加入适量水煮成稀粥，至粥熟后，

倒入药汁，加入白糖调味，再煮片刻即成。

【功效】清热化湿，解暑生津。

【用途】适用于暑湿感冒。

【用法】趁热服食，每日 1 剂，分 2 次食完。

石膏豆豉粥

【原料】生石膏 50 克，葛根 25 克，生姜、荆芥各 5 克，淡豆豉、麻黄各 1 克，葱白 10 克。、，粳米 100 克。

【做法】先将生石膏、葛根、生姜、荆芥、淡豆豉、麻和葱白续煮粥即可。

【功效】发汗解表，清热解毒。

【用途】适用于感冒引起的头痛发热、烦躁失眠、口渴咽干等。

【用法】分数次食用，1 日服完。恶风寒怕冷者忌用。

二、支气管炎

麻黄煮豆腐

【原料】麻黄 10 克，豆腐 200 克，生姜 25 克。

【做法】将以上 3 味一同放入沙锅中，加水适量，同煮 1 个小时，即成。

【功效】疏风散痛。

【用途】适用于急性支气管炎

【用法】饮汤吃豆腐，每晚服 1 剂。痛风病人不宜食用。

蘑菇炖豆腐

【原料】鲜蘑菇 50 克，嫩豆腐 500 克，熟笋片 25 克，素汤（用竹笋头、香菇蒂、黄豆芽等熬制而成）300 克，精盐、味精、麻油、酱油、黄酒适量。

【做法】先将嫩豆腐放入盆中，加入黄酒，置蒸笼中蒸约 40 分钟，取出切成小块，放入锅中，用沸水焯一下捞出，新鲜蘑菇去根部黑污，洗净，放入沸水中煮 1 分钟左右，捞出，用清水漂洗，切成片待用。

沙锅内加入豆腐、笋片、鲜蘑菇片、精盐和素汤汁，汤量以浸没豆腐为准，中火烧沸后移至小火上炖 10 分钟，加入酱油、味精、淋上麻油即成。

【功效】健脾开胃，爽膈止呃，清化痰热，补气益血，抗癌。

【用途】适用于慢性支气管炎之咳嗽、痰多稠黄，高血压、高血脂、癌症病人食欲减退、腕胀呃逆、营养不良。

【用法】佐餐食用。血中尿酸浓度含量高者不宜食用。

干姜豆豉糖

【原料】干姜 30 克，豆豉 15 克，麦芽糖 250 克。

【做法】将干姜与豆豉放入锅中，加入适量清水，煎煮半个小时，而后加入麦芽糖，搅拌均匀，继续煎煮至成丝状，不粘手时，停火，趁热搅拌，使糖成乳白色后，倒入已经涂好食油的瓷盘中，稍凉后切成 100 块左右，即可食用。

【功效】补气温肺，止咳。

【用途】适用于慢性支气管炎。

【用法】随意食用。

豆腐麦芽萝卜汤

【原料】豆腐 500 克，麦芽糖 100 克，生萝卜汁 1 杯。

【做法】三者混和煮开。

【功效】平喘消炎。

【用途】适用于肺热性支气管炎。

【用法】一天分次服食。

牛胆黑豆方

【原料】牛胆 1 个，橘红末 60 克，黑豆 25 克。

【做法】：先将橘红末、黑豆放入牛胆内搅拌均匀，放在阴凉干燥处，阴干即成。

【功效】消热消炎，化痰止咳。

【用途】适用于急性、慢性支气管炎。

【用法】每次服用所制黑豆 7 粒，早晚各一次。

冬瓜子豆腐汤

【原料】冬瓜子 30 克，豆腐 500~1000 克。

【做法】将豆腐切成块，与冬瓜子同入沙锅内，加适量水煮 20 分钟即可。

【功效】宣肺平喘，化痰止渴。

【功效】适用于咳嗽多痰、慢性气管炎。

【用法】食豆腐，饮水。

豆腐姜红糖

【原料】豆腐 250 克，生姜 10 克，红糖 100 克。

【做法】将以上 3 味一同放入锅中，加水适量，煮沸即成。

【功效】止咳平喘。

【用途】适用于慢性支气管炎引起的咳嗽。

【用法】饮汤吃豆腐。痛风病人不宜食用。

绿豆薄荷汤

【原料】绿豆 20 克，薄荷 6 克。

【做法】水浸泡煎汤，一滚即离火。

【功效】清热解毒。

【用途】适用于急性支气管炎患者。

【用法】待稍湿即服。

川贝炖豆腐

【原料】川贝 15 克，豆腐 250 克，冰糖适量。

【做法】将川贝研成粗末，与冰糖一同放在豆腐上，放入炖盅内，盖上盖，文火隔水炖 1 小时即可。

【功效】清热润肺，化痰止咳。

【用途】适用于肺燥咳嗽。

【用法】当点心食用。

淡豆豉葱白豆腐汤

【原料】淡豆豉 12 克，葱白 15 克，豆腐 200 克。

【做法】将豆腐洗净，切成小块；葱白切段。煮锅置火上加水适量，将豆腐块下入锅中煮 5 分钟，放入淡豆豉、葱白段，再煮 3 分钟即可。

【功效】祛风散寒，止咳通窍。

【用途】适用于外感风寒的咳嗽，伤风鼻塞等。

【用法】每日 1 次，连服数日。

豆腐皮汤

【原料】豆腐皮 1 张（约 10 克），黑豆浆 150 毫升。

【做法】将豆腐皮洗净，与黑豆浆同入锅中，煮约 3 分钟即可。

【功效】补虚润燥，清肺化痰。

【用途】适用于虚劳咳嗽。

【用法】当点心食用。

苹果豆腐

【原料】苹果 200 克，豆腐 400 克，熟胡萝卜 400 克，黄豆芽汤 250 毫升，水发香菇、大青豆、菠菜梗、嫩笋、精盐、味精、湿淀粉、熟植物油各适量。

【做法】将豆腐去硬皮，放碗中，用手把豆腐捏成泥状，加入少许植物油、精盐、湿淀粉、味精拌匀；苹果冲洗干净，去皮、核，切成小丁；嫩笋、水发香菇洗净，剁成碎末。

炒锅上火，倒入植物油烧热，放入嫩笋末，放入开水中烫熟，捞出。用刀背将大青豆、熟胡萝卜拍成细泥。取大号酒杯 12 个，洗净擦干，在每个酒杯底部的两边，再将豆腐泥（约半酒杯）放入杯里，用手指在豆腐上压成凹形，将拌好的馅放在酒杯中间，剩余的豆腐泥放在上面，用手抹平。其他各酒杯依此做好。

各酒杯入笼屉蒸 15 分钟左右取出，把馅倒出，放入盘内，插上熟菠菜梗。原锅上火，倒入黄豆芽汤，放入味精、精盐，用湿淀粉勾芡，浇在豆腐馅料上即可。

【功效】补虚润燥。

【用途】适用于体质虚弱、肺燥、干咳，以及日常养生保健等。

【用法】佐餐食用。

腐竹鲜蘑

【原料】水发腐竹 150 克，鲜蘑菇 100 克，黄瓜 50 克，

精盐、味精、花椒、植物油各适量。

【做法】将水发腐竹切成3厘米长的段；鲜蘑菇去杂，洗净，切成片；黄瓜洗净，切成小菱形片。以上各料分别用沸水焯透，同用凉开水过凉，沥干水，装盘。

炒锅加油烧热，放入花椒炸成花椒油，将花椒油浇在盘中，加精盐、味精，拌匀即可。

【功效】补益脾胃，清肺化痰，滋阴润燥。

【用途】适用于脾胃虚弱、肺虚有热、肺胃阴虚、咳嗽多痰、久病体虚等。

【用法】佐餐食用。

萝藦豆腐

【原料】萝藦（又名羊角菜）嫩叶200克，豆腐200克，精盐、味精、葱花、猪油各适量。

【做法】将萝藦嫩叶去杂，洗净，切段；豆腐切块，入沸水锅中焯一下，捞出。炒锅置火上，加油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐块、萝藦嫩叶段、精盐和水适量，烧沸后改用文火，炖至萝藦嫩叶入味，放入味精，出锅即可。

【功效】滋阴润燥，消肿解毒。

【用途】适用于肺虚咳嗽、体虚、消渴、疔疮、肿毒等。

【用法】佐餐食用。

松子腐皮卷

【原料】松子仁150克，豆腐皮3张，山药泥150克，锅巴100克，茶叶、生姜汁、精盐、味精、白糖、香油、熟植物油各适量。

【做法】将松子仁放入热油锅中稍炸；豆腐皮洗净，顺长切成两半，放入盘中，装入笼屉稍蒸，取出晾凉。

炒锅上火，加入植物油烧热，放山药泥、精盐、味精、生姜汁，稍炒后加入松子仁、香油炒匀，出锅装入盘中。豆腐皮铺平，抹上松子山药泥，卷成卷。

另取锅上火，放入茶叶、白糖、锅巴，上放算子，再放入豆腐皮卷，盖上盖，用旺火烧至冒出烟时，将锅离火，焖几分钟后揭开盖，取出豆腐皮卷，切成片，摆入盘中即可。

【功效】补肺益肾。

【用途】适用于肺虚久咳、燥咳咽干、肾虚精亏、虚羸少气等。健康人食用可起到补五脏、益脑髓、聪耳目、润肌肤、长肌肉、抗衰老的作用。

【用法】佐餐食用。

糖煮豆腐

【原料】豆腐 500 克，红糖、白糖各 50 克。

【做法】将豆腐挖成箱子状，纳入红糖、白糖，再把挖出的豆腐盖上，入沙锅。沙锅置火上，加水约占豆腐的一半，煮 30 分钟即可。

【功效】清热，生津，润燥，止咳，化痰，平喘。

【用途】适用于支气管炎。

【用法】1 次服用，连服 3 次。

萝卜豆腐汤

【原料】白萝卜 60 克，豆腐 250 克，麻黄 30 克，杏仁 20 克，精盐、味精各适量。

【做法】将麻黄、杏仁用纱布包好，与切成丁的白萝卜

同入沙锅内，加水煮沸 20 分钟，取出药包，放入 2 厘米见方的豆腐块，继续煮 20 分钟，加精盐、味精调味即可。

【功效】下气补虚，止咳平喘。

【用途】适用于肺气壅滞所致的哮喘、喘息型支气管炎等。

【用法】当点心食用。

肉丝炒干豆腐

【原料】生肉丝 100 克，干豆腐丝 200 克，蒜苗（或韭菜）段 25 克，豆油 40 克，酱油、精盐、味精、葱、姜丝、蒜末、香油各适量。

【做法】勺内加底油，放火上加热至四成热放入肉丝炒变色时，投入葱、姜丝、蒜末、再炒几下，加入酱油、精盐、味精、干豆腐丝、鲜汤（100 克）继续翻炒，汤快干时放入蒜苗段，点少许醋，淋香油既可出勺装盘。

【特点】鲜咸、干香。

肉丝干豆腐炒雪里蕻

【原料】猪瘦肉 50 克，干豆腐 50 克，雪里蕻 100 克，精盐、酱油、生姜末、葱花、植物油各适量。

【做法】将猪瘦肉洗净，切成丝；雪里蕻洗净，切成段；干豆腐切成丝。炒锅放底油烧热，放入葱花、生姜末煸炒，炒出香味时加入猪肉丝，炒至将熟时加入雪里蕻段、干豆腐丝、精盐、酱油，用旺火快炒至入味即可。

【功效】补益气血，温中利气，宣肺豁痰。

【用途】适用于气管炎、风寒感冒、食欲不振、结核病、心脏病、水肿、脚气、神经炎、术后恢复期等。

【用法】佐餐食用。

豆腐生姜红糖汤

【原料】豆腐 250 克，生姜 10 克，红糖 100 克。

【做法】将上 3 味一同放入沙锅中，加水适量，煮约 20 分钟即可。

【功效】止咳平喘。

【用途】适用于慢性支气管炎引起的咳嗽。

【用法】吃豆腐，饮汤。

白菜豆腐皮红枣汤

【原料】白菜干 150 克，豆腐皮 80 克，红枣（去核）20 枚，香油、精盐各适量。

【做法】将白菜干洗净，泡发，与红枣一同放入沙锅中，加水适量，煮约 1 小时，待半熟时加入豆腐皮，最后加入香油、精盐调味即可。

【功效】益气生津，止咳消痰，清热润肺，滋养胃阴。

【用途】适用于老年性慢性气管炎干咳、癆科肺燥咳嗽、胃热肠燥、大便干结等。

【用法】佐餐食用。

鸭儿芹烧豆腐

【原料】鸭儿芹（又名三叶）300 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱花、熟猪油各适量。

【做法】将鸭儿芹择洗干净，入沸水锅中焯一下捞出，洗净，切成段；豆腐切成不块。炒锅置火上，放入熟猪油，烧热后先煸炒葱花至香，放入豆腐块、鸭儿芹段、精盐，炒至入味，放味精，出锅即可。

【功效】活血，消炎，和胃。

【用途】适用于肺炎、肺脓肿、消渴、腹胀、食欲不振、消化不良等。

【用法】佐餐食用。

白及豆腐

【原料】白及 30 克，天门冬 15 克，麦门冬 15 克，甘草 15 克，嫩豆腐 500 克。

【做法】将上药前 4 味放入锅中，加水适量，煮约 30 分钟，去渣取汁，与豆腐同煮至熟即可。

【功效】养阴清热，润肺滋肾。

【用途】适用于肺结核。

【用法】每日 1 剂，分多次服用。

肉末口蘑烧豆腐

【原料】猪肉末 50 克，口蘑 10 克，豆腐 200 克，酱油、葱末、生姜末、料酒、植物油各适量。

【做法】将口蘑用温水泡洗干净，切成小方丁，留泡口蘑的水备用；将豆腐切成长方形片。

油锅烧热后，先把豆腐片煎至两面黄色，倒出，再下葱末、生姜末、猪肉末，煸炒至透，然后将豆腐片倒入锅中，加入口蘑丁、料酒、酱油及泡口蘑的水少许，烧至入味即可。

【功效】补气益血，健脾醒胃，抗癌。

【用途】适用于贫血、慢性肾炎、肺结核、舌炎、皮炎、骨质软化症，以及术后恢复期、癌症等。

【用法】佐餐食用。

卤汁煮豆腐

【原料】豆腐 200 克，腌雪里蕻的卤汁适量。

【做法】将豆腐切成小块，放锅内加水煮沸，倒入卤汁，再煮至沸，出锅即可。

【功效】清肺，止咳，化痰。

【用途】适用于老年性慢性支气管炎、肺炎、肺脓肿、急性咽喉炎、扁桃体炎等。

【用法】佐餐食用。

水浮莲烧豆腐

【原料】水浮莲（又名水葫芦）450 克，豆腐 300 克，精盐、味精、葱花、猪油各适量。

【做法】将水浮莲去杂质，洗净，入沸水锅中焯一下捞出，洗去苦味，沥干，切成段；豆腐切块，入沸水锅中焯一下捞出。

炒锅置火上，加油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐块、精盐和水适量，烧至入味，再加入水浮莲段烧至入味，加入味精，出锅即可。

【功效】清热解毒，滋阴润燥。

【用途】适用于虚弱干咳、腹胀、胃逆等。

【用法】佐餐食用。

马兰头拌豆腐

【原料】鲜嫩马兰头 250 克，豆腐 200 克，精盐、味精、香油、白糖各适量。

【做法】将鲜嫩马兰头去杂，洗净，入沸水锅中焯透，捞出，用凉水再冲一遍，沥干水，切碎装盘，拔苗助长上精

盐拌匀。

豆腐切成丁后入沸水焯一下捞出，冲凉，放在马兰头上，放入白糖，淋上香油，加入味精，吃的时候拌匀即可。

【功效】清热凉血，水解毒，生津润燥，止咳平喘。

【用途】适用于咽喉炎、扁桃体炎、慢性支气管炎、鼻出血、吐血、消渴、烦热等。

【用法】佐餐食用。

三、哮喘

刀豆鹌鹑丁

【原料】刀豆 150 克，鹌鹑肉 150 克，鸡蛋清 1 个，黄酒、味精、精盐、白糖、熟猪油、淀粉各适量。

【做法】先将刀豆撕去老筋，洗净，放入沸水中，焯透，用冷水过凉，沥干水分后切成丁。鹌鹑肉洗净切成丁，加适量黄酒、精盐、鸡蛋清、淀粉，搅拌均匀。

炒锅上火，放入猪油，烧至六成热时，加入鹌鹑肉丁，旺火翻炒，而后加入刀豆丁，加入适量精盐调味，淋上猪油即成。

【功效】润肺，补脑。

【用途】适用于哮喘、肺病、心脏病等症状。

【用法】佐餐食用。

刀豆甘草蜜饮

【原料】刀豆子 25 克，甘草 3 克，蜂蜜适量。

【做法】将刀豆子和甘草洗净后，放入锅中，加适量清水，用大火煮沸，改用文火煮至熟烂，加蜂蜜调味，即成。

【功效】温补肺气，止咳平喘。

【用途】适用于肺气虚寒所导致的老年咳喘等症状。

【用法】温热饮服，每日 2 次。

豆浆饴糖饮

【原料】淡豆浆 500 克，饴糖 100 克。

【做法】先将淡豆浆煮沸，再调入饴糖，搅匀即成。

【功效】补益脾胃，清肺化痰。

【用途】适用于肺虚哮喘，脾胃虚弱所致的胃脘隐痛等。

【用法】每日早、晚各服 1 次。痛风病人不宜食用。

豆腐萝卜汁

【原料】豆腐 500 克，麦芽糖 100 克，生萝卜汁 250 克。

【做法】先将豆腐洗净切块放入锅中，加入麦芽糖和生萝卜汁，先用武火煮沸，再用文火慢炖，即成。

【功效】平喘止咳。

【用途】适用于支气管哮喘。

【用法】每日 2 次。痛风病人不宜食用。

四、肺结核

银耳豆浆

【原料】银耳 20 克，豆浆 500 克，白糖 50 克，鸡蛋 1 个。

【做法】先将银耳用清水泡发，再将鸡蛋打入碗中，搅匀，待用。煮豆浆时，将泡发好的银耳放入，豆浆煮几沸后，在打入搅匀的鸡蛋，蛋熟后加入白糖，即成。

【功效】滋阴润肺胃，止咳清咽，化痰止渴。

【用途】适用于肺阴虚所致的咳嗽，亦治肺结核见阴虚有热之症。

【用法】饮豆浆食蛋花及银耳。痛风病人不宜食用。

肉蘑烧豆腐

【原料】猪肉末 50 克，口蘑 10 克，豆腐 200 克，酱油 10 克，葱花、姜末、黄酒、豆油各适量。

【做法】将猪肉剁成肉末，口蘑用温水泡洗干净，切成小方丁，泡口蘑的水留用，再将豆腐切成小方块。油锅煎热后，先把豆腐煎至两面黄，拨在一边，再下葱花、姜末、肉末，煸炒至透，然后将豆腐拨下，加入黄酒、口蘑汤、酱油，炒后同烧，待烧至入味，出锅即成。

【功效】补益气血，健脾醒胃，抗癌。

【用途】适用于贫血，慢性肾炎，肺结核，舌炎，皮炎，骨质软化，手术后恢复期，癌症等。

【用法】佐餐食用。风病人不宜食用。

豆浆煮鸡蛋

【原料】豆浆 500 克，白糖 10 克，鸡蛋 1 个。

【做法】先将豆浆放入锅中煮沸，鸡蛋打好，调入豆浆中，放入白糖调味。

【功效】滋阴润肺，养阴生津。

【用途】适用于肺结核咳嗽。

【用法】当早点食用，每日 1 次。

银陈绿豆粥

【原料】银花露 30 克，陈皮 15 克，鲜荷叶 25 克，鲜竹叶 20 克，绿豆 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

【做法】将鲜荷叶、鲜竹叶、广陈皮用清水洗净，切碎，加适量水煎煮，煮沸约 10 分钟后，过滤去渣取汁备用。

绿豆、粳米洗净，置于沙锅中，加水适量，用武火烧沸，再改用文火慢煮。煮至粥将熟时，倒入银花露与药汁，用文火缓熬至粥熟，调入白糖后即可服食。

【功效】解表清热，宣肺止咳。

【用途】适用于肺炎、肺结核等。

【用法】每日早、晚各 1 碗。

五、消化不良

麻仁油豆腐

【原料】豆腐 150 克，麻仁 30 克，鸡蛋 2 个，植物油、精盐、味精、香油、淀粉、面粉各适量。

【做法】豆腐用开水焯透，捞出，沥干水分，切成片，备用。取鸡蛋清，打好后，放入淀粉、面粉调匀，备用。将豆腐片放入碗中，加入精盐、味精、香油调好后，备用。炒锅上火，放入油，油热后，先将豆腐片上滚上一层面粉，而后再用配好的蛋清糊挂浆后，撒上少许麻仁，用手按牢，放入油锅内，待炸成乳黄色时，捞出，沥干油，码入盘中，即成。

【功效】清热解毒。消食化积。

【用途】适用于食欲不振、消化不良等症状。

【用法】佐餐食用。

葱油炒豆腐

【原料】豆腐 200 克，玉兰片 25 克，水发木耳 25 克。海米 15 克，黄瓜 25 克，植物油、精盐、味精、酱油、水淀粉、高汤、葱白、各适量。

【做法】将豆腐用沸水焯透，捞出，用冷水过凉，沥干水分后，切成丁。将玉兰片切成薄片，木耳洗净，海米用温

水泡好，黄瓜去瓤，切成丁，葱白切成段。

炒锅上火，放油，用旺火烧热后，待油六成热时，将豆腐丁用水淀粉上浆，随即放入油锅内，炸至金黄色时，倒入漏勺，沥干油，码入盘中。炒勺内放底油，烧热后，放入葱段，待葱段炸至金黄色，飘出葱香后，将锅内葱油倒入小碗中，备用。

再将炒锅上火，放入玉兰片、海米、木耳、黄瓜丁，煸炒数下，勾水芡，淋上葱油，倒在豆腐上，即成。

【功效】健脾开胃，促进食欲。

【用途】适用于消化不良等症状。

【用法】佐餐食用。

八宝拌豆腐

【原料】豆腐、桂花、蘑菇、香草、花生仁、瓜子仁、核桃仁、酱油、葱、精盐、麻油适量。

【做法】先将豆腐放入热油锅中煎后备用，把蘑菇洗净切碎后备用，花生仁、瓜子仁、核桃仁入油锅炸透后备用，将煮熟的豆腐入锅，加入蘑菇、香草、花生仁、瓜子仁、核桃仁、酱油、葱、精盐煮沸，最后淋上麻油即成。

【功效】开胃，助消化。

【用途】适用于脾胃虚弱的老年人和消化不良者。

【用法】佐餐食用。痛风病人不宜食用。

香菜腐竹

【原料】腐竹 100 克，香菜 100 克，榨菜 25 克，酱油、味精、醋、姜末、麻油、辣椒油各适量。

【做法】先将腐竹放入盆中，倒入开水，加盖焖至无硬

心，取出，切成斜粗丝，再放入沸水中焯一下，用凉开水过凉，沥干水分，装入盘中。

香菜洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出，挤净水分，切成段，码放在腐竹周围。榨菜切成末，堆放在腐竹上面。另取小碗，放入酱油、醋、味精、姜末、麻油、辣椒油，搅拌均匀，淋在腐竹上即成。

【功效】补益脾胃，清肺润燥。

【用途】适用于脾胃虚弱、消化不良。

【用法】佐餐食用。

赤豆陈皮饭

【原料】赤小豆 100 克，陈皮 50 克，粳米 250 克。

【做法】赤小豆洗净后，放入锅内，加入清水，待赤小豆煮至半烂后，从锅中取出，备用。

陈皮切成丁，加入适量水煎煮，煮好后，除去陈皮，用煮陈皮的水将粳米和半烂赤小豆作成饭。

【功效】健脾开胃，利水。

【用途】适用于消化不良，以及癌症病人脾虚、水肿等症。

【用法】当主食食用。

鸭血豆腐汤

【原料】鸭血 500 克，豆腐 50 克，青蒜 1 根，精盐、香油、味精、淀粉、黄酒、醋适量。

【做法】先在锅内放清水适量，水沸后放入切成丁的鸭血和豆腐，加入适量的精盐和黄酒，待水沸后加入少许湿淀粉，再沸后投入适量的醋、胡椒粉、味精，撒上青蒜花，离

火起锅即成。

【功效】开胃消食。

【用途】适用于消化不良、食欲不振。

【用法】饭前食用。脾胃虚寒者不宜多食。

带鱼豆豉汤

【原料】带鱼 500 克，豆豉 6 克，陈皮 3 克，胡椒 1.5 克，生姜 3 克。

【做法】先将带鱼洗净，切成块。豆豉放入沙锅内，再放入生姜、陈皮、胡椒、加入适量清水，煮沸后，将带鱼放入锅内，将鱼煮熟后，盛入碗中，即成。

【功效】温中暖胃。

【用途】适用于脾胃虚寒所致的饮食减少、消化不良等症。

【用法】佐餐食用。

芦根绿豆姜粥

【原料】芦根、粳米各 100 克，绿豆 150 克，紫苏叶 15 克，生姜 10 克。

【做法】将芦根、紫苏叶、生姜同加水 500 毫升煮汁，去渣取汁，加入粳米、绿豆熬成粥。

【功效】清胃宽中，降逆止呕。

【用途】适用于胃阴不足、胃气上逆引起的呕吐。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次食用。

黄瓜豆腐粥

【原料】黄瓜 200 克，豆腐 500 克。

【做法】先将黄瓜、豆腐洗净，切片；然后一同入锅，

加适量水，煮沸 15 分钟即成。

【功效】清热生津，健脾和胃，消胀利水。

【用途】适用于消化不良等。

【用法】温热服用。

西红柿豆腐羹

【原料】西红柿 200 克，豆腐 200 克，毛豆粒 50 克，精盐、味精、白糖、胡椒粉、湿淀粉、鲜汤、植物油各适量。

【做法】将豆腐切成片，放沸水锅中焯一下捞出，沥干水；西红柿洗净，用开水烫后去皮，剁成茸，下油锅煸炒，加精盐、白糖、味精，炒几下；毛豆粒洗净。

油锅置火上，放鲜汤、毛豆粒、精盐、白糖、味精、胡椒粉、豆腐片，烧沸入味，用湿淀粉勾芡，下西红柿酱汁推匀，待汤沸出锅即可。

【功效】温补脾胃，益气和中，生津止渴。

【用途】适用于脾胃虚弱、饮食不佳、消化不良、脘腹胀满等，常食可使身体健壮。

【用法】佐餐食用。

八宝豆腐汤

【原料】嫩豆腐 300 克，香菇屑、蘑菇屑、松子仁屑、瓜子仁屑、鸡肉屑、火腿屑、鸡汤、精盐各适量。

【做法】将锅置火上，放入鸡汤；豆腐切碎，与香菇屑、蘑菇屑、松子仁屑、瓜子仁屑、鸡肉屑、火腿屑和精盐同入汤内煮沸即可。

【功效】补脾健胃，生津养血，助消化。

【用途】适用于噎膈、脾虚乏力、消化不良等。

【用法】佐餐食用。

糟烩鲜蘑豆腐

【原料】嫩豆腐 500 克，鲜蘑菇 100 克，黄酒糟 35 克，湿淀粉 25 克，熟鸡油 25 毫升，白糖 25 克，精盐、味精、鲜汤各适量。

【做法】将豆腐切成 2 厘米见方的小块，下沸水锅中焯透；鲜蘑菇洗净，切成整圆片，然后下沸水锅中焯透。

炒锅放油烧热，加入鲜汤、豆腐块、白糖、精盐、鲜蘑菇片，用旺火煮沸，撇去浮沫，用文火炖至入味，放入味精、黄酒糟，复用旺火烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油即可。

【功效】益气和中，健脾开胃。

【用途】适用于脾胃不合、纳呆腹胀、消化不良、休息痢等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

沙锅腐竹

【原料】腐竹 200 克，青菜心 100 克，黑木耳 25 克，火腿片 25 克，海米 25 克，熟猪油 100 克，精盐、味精、花椒水、葱、生姜、鲜汤、香油各适量。

【做法】将腐竹用开水泡发，切成段；青菜心洗净，一切两片；黑木耳用水泡发，去除杂质；海米泡发。

炒锅上火，加熟猪油烧热，放葱、生姜炸锅，加入鲜汤、花椒水、精盐、火腿片、海米、黑木耳，沸后撇去浮沫，将汤倒在沙锅内，放入腐竹段，移至文火炖 20 分钟，加入味精。青菜心下锅前先用香油翻炒一下，再放入沙锅，炖片刻即可。

【功效】滋脾胃，助消化。

【用途】适用于脾胃不和、饮食不佳、纳呆、腹胀、小便不利等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

六、食欲不振

炸五香卷

【原料】猪肉 200 克，豆腐 100 克，豆腐皮 50 克，洋葱 60 克，虾皮 8 克，虾油、干淀粉、味精、猪油、白糖各适量。

【做法】将洋葱去根、外皮，洗净，切片；猪肉洗净，剁成末。炒锅置火上，放油少许，放洋葱末、猪肉末、虾皮，煸炒至熟。取大碗 1 个，放入豆腐，挤压成泥，将余下的洋葱末、白糖、虾油、精盐、味精搅拌均匀，放入炒熟的猪肉末和干淀粉后搅拌成馅。

将豆腐皮平铺，在豆腐皮的一端放上调好的馅，整理成长条状，再将豆腐皮卷起来，末端抹上用干淀粉制成的粉糊粘上。待油锅烧至七成熟时放入豆腐皮卷，炸酥即可。

【功效】养肝益肾，强筋壮骨，健脾益气，开胃理中。

【用途】适用于食欲不振、骨质软化症、佝偻病、营养不良、脚气、结核病、慢性病和术后恢复期，以及慢性肝炎、肾炎等。

【用法】佐餐食用。

口蘑豆腐

【原料】口蘑 25 克，豆腐 150 克，鸡蛋 1 个，蛋皮丝、青菜丝、素火腿丝、玉兰片丝、胡椒粉、黄豆粉、精盐、味精、鲜汤各适量。

【做法】将豆腐挤压成泥，加打散的鸡蛋，用胡椒粉、

味精、精盐调味，搅拌成馅料；口蘑洗净，用水浸发（水留下备用），然后取出口蘑，用精盐揉搓，切成薄片，抹上少许黄豆粉，再涂上馅料，盆置于小碟中。

将蛋皮丝、青菜丝、素火腿丝、玉兰片丝铺放于馅料上，做成菊花形状，放入蒸锅内蒸熟，取出装入大碗内，然后将留下的口蘑加水烧开，倒入碗内即可。

【功效】舒肝理气，健脾和中，开胃。

【用途】适用于肝火亢盛、食欲不振等。

【用法】佐餐食用。

芦笋豆腐干

【原料】芦笋 200 克，豆腐干 100 克，猪瘦肉 50 克，鸡汤、精盐、味精各适量。

【做法】将猪瘦肉切成丝；芦笋切成丝，入沸水锅中焯一下，漂除异味；豆腐干切成细丝。共放入瓷碗内，倒入鸡汤，加精盐，盖上盖，上笼屉用旺火蒸熟，出锅时加入味精即可。

【功效】增进食欲，消除疲劳，增强体质。

【用途】适用于食欲不振、消化不良等。

【用法】佐餐食用。

七、胃病

胡萝卜豆腐

【原料】豆腐 250 克，胡萝卜 50 克，植物油、精盐、味精、酱油、水淀粉、葱花、蒜片各适量。

【做法】将豆腐切成片，胡萝卜切成片。炒锅上火，烧热，倒入植物油，待油热后，将豆腐片下入，煎至豆腐片两

面均呈金黄色后，将豆腐盛出，锅内放少量油，放入葱花、蒜片炆锅，放入胡萝卜片，煸炒至胡萝卜变软，放入煎好的豆腐片，同时加入酱油、精盐、味精，翻炒数下，倒入高汤，烧开后，用水淀粉勾薄芡，出锅即成。

【功效】清热解毒，消炎止痛。

【用途】适用于高血压、冠心病、胃溃疡等患者。

【用法】佐餐食用。

冰糖豌豆莲子

【原料】干莲子 200 克，樱桃 25 克，青豌豆 25 克，淀粉 50 克，冰糖 200 克。

【做法】先将干莲子放入盆内，加 10 克食碱及适量开水用硬刷子冲去莲子皮，多洗数次，放入大碗内加入 150 克温水，上屉蒸熟，取出，去掉莲子心

。锅内放入清水 500 克，加入冰糖熬化，再加入青豆、莲子、樱桃，煮开后，用水淀粉勾芡，煮熟后倒入碗内，即成，

【功效】和胃益肾，补脾涩肠。

【用途】适用于胃及十二指肠溃疡以及健康人的日常保健。

【用法】做点心食用。

黄豆姜桔米粉

【原料】：黄豆 500 克，生姜 10 克，干桔皮 30 克，糯米 1000 克。

【做法】先将黄豆去杂质洗净，用淘米水浸泡 4 小时后再用清水洗净，沥干水分。

粗砂 500 克倒入铁锅中，炒热，再放入黄豆不断翻炒，至黄豆发出炸声，炒完迅速离火，此时黄豆皮呈老黄色，继续翻炒，趁热筛出黄豆，盛起粗砂，下次再用。

糯米洗净，沥干水分，倒入干净铁锅中，中火炒至微黄盛出，防止炒焦。干桔皮、生姜洗净，切成丝，再切成碎粒，烘干，备用。炒熟的黄豆磨成粗粉，再掺入干桔皮粒和生姜粒，一同磨成细粉。

炒好的糯米磨成细粉，与黄豆粉搅拌均匀后再磨一次，装瓶备用。每次服用时，取 30 克，下锅打成米糊，加适量红糖调好，服用。

【功效】补中益气，健脾暖胃，宽中下气，开胃行滞。

【用途】适用于慢性胃炎。

【用法】当点心食用。

红糖豆腐方

【原料】豆腐 500 克，红塘 60 克。

【做法】将豆腐和红塘一起放入锅中，加清水 500 克，煮 10 分钟左右，即成。

【功效】和胃止血。

【用途】适用于胃及十二指肠球部溃疡出血、黑便、吐血等症状。

【用法】佐餐食用。痛风病人不宜食用。

羊肉萝卜豆汤

【原料】羊肉 100 克，苹果 150 克，碗豆 100 克，萝卜 300 克，香菜、胡椒粉、盐、醋各少许。

【做法】羊肉洗净，切成六分见方的肉块，香菜洗净切

成段待用。碗豆、苹果、羊肉、姜放入锅内。

加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮一小时，再放萝卜块煮熟，放盐，茺荑即成。

【功效】益气和中，补虚养气。

【用途】适用于脾胃虚弱、慢性胃炎等症。

【用法】喝汤，沾醋食羊肉。

莲藕牛腩红豆羹

【原料】牛腩 500 克，莲藕 500 克，红豆 50 克，生姜 4 片，蜜枣 4 个。

【做法】选鲜牛腩，洗净，切大块，割去肥脂，过水后再过冷河，漂洗干净，滴干水；莲藕洗净，刮皮去节，拍成大块；红豆、生姜、蜜枣洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，加盐调味即可。

【功效】健脾开胃。

【用途】适用于久病脾虚，气血不足，面色萎黄，头昏眼花，四肢乏力，食欲不振，舌淡苔白等。肠胃湿热、外感热病者不宜食用。

【用法】佐餐食。

白莲粥

【原料】莲子、白扁豆、薏米等份，白糖、桂花或玫瑰花各适量。

【做法】莲子浸软，去皮心。白扁豆浸软去皮。薏米淘洗干净。以上三物各等量，放入碗中（不可太满），再加入白糖与开水，稍加些糖渍黄桂花或糖渍玫瑰花，入笼蒸至极烂。

取出后翻碗，盛入瓷盆中，用拌好的糖和芡粉浇之，即成果羹。

【功效】健脾益气，祛湿利尿。

【用途】适用于脾虚泄泻、水肿，妇女白带过多以及暑湿内蕴之呕吐、腹泻等症。

【用法】每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。正常人则随意食用。

蛋壳豆腐汤

【原料】豆腐适量，鸡蛋壳末 6 克。

【做法】用豆腐将鸡蛋壳末包好。

【功效】益气和中，补虚扶弱，止酸，行气。

【用途】适用于胃阴不足引起的胃脘疼痛。

【用法】顿服，每日 2 次。痛风病人不宜食用。

白扁豆饮

【原料】白扁豆 30~50 克，白糖适量。

【做法】先将白扁豆洗净，放入锅中，加入适量清水，煎取浓汁，加适量白糖调味，即成。

【功效】健脾和中，解毒除湿。

【用途】适用于胃肠炎。

【用法】日服 1 剂，分 2 次服用。

扁豆佛手粥

【原料】白扁豆 60 克（鲜品加倍），佛手 15 克，粳米 60 克。

【做法】先将佛手加水 3 碗煎汤后去渣，再入扁豆、粳米煮粥。

【功效】泄热和胃。

【用途】适用于胃有实热型胃炎与十二指肠溃疡。

【用法】每天服用 1 剂，连服 10~15 天。

青椒香干炒毛豆

【原料】青椒 100 克，香干（即五香豆腐干）100 克，毛豆粒 100 克，精盐、味精、白糖、香油、植物油各适量。

【做法】将青椒洗净后去子，切成细丝；香干洗净，切成丝。炒锅置旺火上，放入植物油，烧至七成热时放入青椒丝、毛豆粒，炒至毛豆粒将熟，放香干丝、精盐、白糖及少量的水，再翻炒片刻，加入味精调味，淋上香油，出锅即可。

【功效】温补脾胃，散寒除湿。

【用途】适用于脾胃虚弱、饮食不佳等。

【用法】随意食用。

白菜烩豆腐

【原料】白菜 120 克，豆腐 30 克，精盐、味精、鲜汤、植物油、湿淀粉各适量。

【做法】将白菜洗净，切成长约 3 厘米的小片；豆腐切成小方块。油锅烧热后放入白菜片煸炒，半熟后加入鲜汤，淹过白菜，煮沸，然后将豆腐块放入，加精盐、味精，再将湿淀粉入锅中略翻动，煮沸即可。

【功效】调和脾胃，益气和中。

【用途】适用于脾胃虚弱、神疲乏力、气短食少及病后恢复期，尤其适合年老体弱者。脾胃虚寒者禁服。

【用法】佐餐食用。

沙锅豆腐

【原料】嫩豆腐 500 克，香菇 50 克，冬笋 50 克，火腿 50 克，口蘑 25 克，熟鸡脯肉 50 克，菜花 100 克，豌豆苗 25 克，虾仁 1 克，精盐 9 克，葱 25 克，姜 25 克，鲜汤 750 克，鸡油 5 克，熟猪油 50 克，味精、黄酒适量。

【做法】将嫩豆腐上笼蒸 15 分钟，取下晾凉后切成 3 厘米长、0.6 厘米宽的条，入沸水锅中焯一下捞出，用凉水过凉。

菜花去杂，洗净，入沸水锅中焯一下捞出，过凉，切成小块；豌豆苗择洗干净；虾皮放入碗中用水浸泡 2 分钟，洗净泥沙；冬笋、火腿切成排骨片；口蘑切薄片；香菇冲洗干净；熟鸡脯肉切斜刀片。

炒锅上火，加油烧热，下葱段、生姜片、虾皮，煸炒出香味后加入鲜汤，水沸后捞出葱、生姜不用，再加入香菇、冬笋片、火腿片、口蘑片、鸡肉片、菜花、料酒烧开，放入豆腐条略煮一下，起锅倒入沙锅内，盖上盖用文火炖 15 分钟，加入味精，撒上豌豆苗，淋上鸡油即可。

【功效】补中益气，和胃理血。

【用途】适用于病后体虚、脾胃虚弱、气短食少等。

【用法】佐餐食用。

款冬炒豆干

【原料】款冬 250 克，豆腐干 250 克，精盐、味精、葱花、植物油各适量。

【做法】将款冬去杂，洗净，切段；豆腐干洗净，切片。炒锅上火，加油烧热，放入葱花煸香，放入款冬段、豆腐干

片、精盐、煸炒至入味，加入味精，出锅即可。

【功效】润肺化痰，益气和胃。

【用途】适用于消渴、咳逆喘息、肺萎吐血、心虚惊悸、两目昏花等。

【用法】佐餐食用。

玫瑰豆腐

【原料】鲜玫瑰花 1 朵，豆腐 400 克，鸡蛋 1 个，面粉、白糖、淀粉、植物油、青丝各适量。

【做法】将鲜玫瑰花摘洗干净，切成丝，放在盘内；鸡蛋打入碗中，加淀粉、面粉、植物油制成酥糊；豆腐切成小方块，挂糊下油锅炸至金黄色捞出，沥油。

炒锅上火，放入少许水、白糖搅炒，至白糖呈金黄色时，放入炸好的豆腐块翻炒均匀，放入鲜玫瑰花丝、青丝，再撒上白糖即可。

【功效】益气和胃，和血散淤。

【用途】适用于肝胃气痛、腹胀、消渴、乳痛、肿毒等。

【用法】当点心食用。

西红柿豆腐鱼丸汤

【原料】西红柿 250 克，豆腐 250 克，鱼肉 250 克，发菜 25 克，葱 1 根，精盐、味精各适量。

【做法】将西红柿洗净，切块；豆腐切块；发菜洗净，沥干水，切碎；葱切成末；鱼肉去鱼骨、刺，洗净，沥干水，剁烂成泥，加入发菜末、葱末及适量水，搅至起粘，做成鱼丸。

豆腐块放入锅中，加适量水，旺火煮沸后放入西红柿块，

再沸时放入备好的鱼丸，煮熟，加精盐、味精调味，出锅即可。

【功效】健脾清胃，养阴润燥，生津止渴。

【用途】适用于暑热烦渴和阴亏、胃津不足或热病伤津，症见咽干、口渴、多饮、不欲饮食等。平时胃寒、胃酸过多者不宜食用。

【用法】佐餐食用。

豆腐干炒青蒜

【原料】青蒜苗 250 克，豆腐干 200 克，精盐、味精、植物油各适量。

【做法】将豆腐干洗净，切成菱形片；青蒜苗去根、老叶，洗净，切成段。炒锅放油烧热，放入青蒜苗煸炒至翠绿色时加入豆腐干片、精盐，继续煸炒后加味精调味，出锅即可。

【功效】温补脾胃，宽中行滞。

【用途】适用于脾胃虚寒、腹胀、食欲不振等。

【用法】佐餐食用。

银耳炖豆腐

【原料】银耳 50 克，嫩豆腐 250 克，香菜叶 10 克，精盐、味精、香油、干淀粉、湿淀粉、鲜汤各适量。

【做法】将银耳用温水泡发，去杂，洗净，放入沸水锅中焯透捞出，均匀地摆放在盘中；嫩豆腐压碎成泥，加入精盐、味精、干淀粉搅成糊状，上面撒上香菜叶。

上笼蒸 5 分钟左右，取出均匀地摆在装银耳的盘子里。锅中加入鲜汤、精盐，烧沸后加味精，用湿淀粉勾芡，浇在

银耳上即可。

【功效】滋阴清热，补脾养胃，润燥生津，宽肠降浊。

【用途】适用于脾胃虚弱、久病体虚、气血亏耗、阴液不足、心悸、腹胀、水肿、消化不良、小儿疳积、泻痢等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

蛋壳豆腐

【原料】豆腐 100 克，鸡蛋壳粉 6 克。

【做法】将豆腐用鸡蛋壳粉包好，上锅蒸熟即可。

【功效】益气和中，补虚扶弱，止酸，行气。

【用途】适用于胃阴不足引起的胃脘疼痛。

【用法】顿服，每日 2 次。

萝卜豆腐汤

【原料】白萝卜 400 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱末、香菜末、胡椒粉、植物油，鲜汤各适量。

【做法】将白萝卜洗净，去皮，切丝，放入沸水锅中焯一下捞出，投入冷水中；豆腐切成粗条。炒锅加油烧热，放入葱末煸香，随即加入鲜汤、白萝卜丝、豆腐条，用旺火烧沸。

白萝卜丝熟透时加入精盐、味精，文火炖至豆腐入味，出锅装入汤碗，撒上胡椒粉、香菜末即可。

【功效】健脾补虚，行气消食，宽中润燥。

【用途】适用于脾胃虚弱、食停不化、脘腹胀满、呕吐反酸，以及病后体虚、食少纳差等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

肉丝蕨菜拌豆干

【原料】熟猪肉丝 50 克，鲜蕨菜 150 克，豆腐干 50 克，精盐、味精、酱油、香油各适量。

【做法】将豆腐干洗净，放沸水中焯一下，切丝、鲜蕨菜洗净，去掉叶柄上的茸毛和未展开的叶苞，放入沸水锅中焯一下捞出，切段后再切成细丝。将蕨菜丝装盘，放上熟猪肉丝、豆腐干丝，加入精盐、味精、酱油、香油，拌匀即可。

【功效】清热解毒，滋阴润燥，和胃补肾。

【用途】适用于肠风热毒、脾胃虚弱的腹胀、胃气上逆所致的呕吐等。

【用法】佐餐食用。

豆腐白汤

【原料】豆腐 300 克，精盐、味精各适量。

【做法】将豆腐洗净，切块，放入沸水锅中煮 20 分钟，加入精盐、味精即可。

【功效】凉胃，止血。

【用途】适用于水土不服引起的恶心呕吐。

【用法】随意食用。

银耳杏仁豆腐汤

【原料】银耳 25 克，甜杏仁 50 克，豆腐 150 克，小米 50 克，猪瘦肉 200 克，火腿、精盐各适量。

【做法】将银耳用水浸透泡发，洗净；小米、甜杏仁、豆腐、火腿、猪瘦肉分别用水漂洗干净，甜杏仁去衣，豆腐切成片，火腿切成小方块，猪瘦肉切成末。

汤锅上火，加水适量，用旺火烧沸，放入银耳、甜杏仁、小米、火腿粒、猪瘦肉末，改用中火炖约 1 小时，加入豆腐片和精盐即可。

【功效】健脾开胃，清热润燥。

【用途】适用于头痛、大便不畅、失眠、烦躁等。脾胃虚寒者宜少食用。

【用法】佐餐食用。

八、腹泻

煸炒菜豆腐

【原料】豆腐 250 克，油菜梗 50 克，植物油、精盐、味精、酱油、葱丝、姜丝、蒜片、高汤、香油各适量。

【做法】将豆腐用沸水焯透，捞出，用冷水过凉，沥干水分后，切成薄片。油菜梗用沸水焯一下，切薄片。炒锅内放油，用旺火烧热，放入油菜片，煸炒一下，放入漏勺内，备用。锅内放底油，烧热，豆腐倒入锅中，煸炒至淡黄色后，倒入漏勺中，备用。

锅内另放底油，烧热，放入葱丝、姜丝、蒜片炝锅，随即加入炒好的油菜片、豆腐片，再放入酱油、味精、精盐、高汤，待汤烧净，入味后，淋上香油，出锅即成。

【功效】清热解毒，和脾利水，明目消炎。

【用途】适用于痢疾、流脑、月经过多、内伤吐血等症状。

【用法】佐餐食用。

翻炒醋豆腐

【原料】豆腐 500 克，豆油 50 克，醋 50 克，精盐、葱

花少许。

【做法】将豆油烧热，加入葱花和盐少许，再倒入豆腐，用锅铲将豆腐压成泥状后翻炒，加醋，再加少许水，继续翻炒，起锅，即成。

【功效】调和脾胃，清热生津，收敛止泻。

【用途】适用于风寒咳嗽，以及腹泻反复不愈，体制虚弱等症。

【用法】温热空腹食用，每日 2 次，连服 5~7 天为一个疗程。痛风病人不宜食用。

饭豆煮鲤鱼

【原料】红饭豆 100 克，鲤鱼 250 克，红枣 10 枚，生姜 30 克。

【做法】同煮汤后调味服食。

【功效】清热祛邪。

【适应症】用于腹泻痢疾患者。

【用法】每天 1 剂，连服 3~4 剂。

豌豆红糖方

【原料】豌豆 100 克，红糖适量。

【做法】将豌豆淘洗干净，温水浸泡数日。将泡好的豌豆放入锅中，加入适量清水，用旺火烧开，再改用文火煮至豌豆熟烂，而后加入红糖调味，即成。

【功效】消肿通乳，益气健脾，祛湿利水。

【用途】适用于胃肠失和引起的大便溏泄、小便不利等症状以及产后乳汁不下等。

【用法】日服 2 次，空腹食用。

苋鱼豆腐汤

【原料】红苋菜 350 克，大鱼头 1 个，豆腐 200 克，生姜 2 克，精盐适量。

【做法】先将大鱼头用清水洗净，斩开备用，将红苋菜、嫩豆腐分别用清水洗净备用，取汤锅上火，加清水适量，用旺火烧沸，放入红苋菜、鱼头、豆腐和生姜，改用中火继续炖约 2 个小时，加入精盐适量，即成。

【功效】清热祛湿，止痒明目。

【用途】适用于胃肠湿热之泄泻，以及湿热内蕴之眼睑湿烂、刺痒难忍。

【用法】佐餐食用。痛风病人不宜食用。

鲫鱼红豆粥

【原料】鲫鱼 250 克，红豆 50 克，粳米 100 克，葱白、生姜末、精盐、味精、黄酒适量。

【做法】先将红豆洗净，用清水浸泡 4 小时。鲫鱼去鳞、去内脏、去鳃，洗净，切块，放入锅中，加入适量清水、黄酒、葱白、生姜末、精盐，旺火烧开，煮至熟烂。

用汤筛过滤，去刺留汁，加入泡好的红豆和洗净的粳米，再加入适量清水，改用文火慢慢煮至粳米开花时为止，加入味精，即成。

【功效】健脾益胃，利水消肿。

【用途】适用于胃肠失和引起的脘腹冷痛、反胃呕吐、腹泻等症状。

【用法】日服 1 剂，分数次食用。

山药赤豆粥

【原料】山药、赤豆各 30 克，白砂糖适量。

【做法】先将赤豆洗净煮至半熟；然后加入去皮的山药，续煮粥，待熟时调入白砂糖即成。

【功效】清热解毒，健脾止泻。

【用途】适用于脾虚外痢等。

【用法】佐餐用。

荷叶绿豆糯米粥

【原料】：绿豆 50 克，鲜荷叶 2 张，白糖 150 克，糯米 100 克。

【做法】先将绿豆去杂质洗净，放入锅内，加入适量清水，烧开煮熟，绿豆欲烂时，加入淘洗干净的糯米，一同煮为稀粥。

荷叶漂洗干净后用开水烫一下，将 1 张荷叶放在锅底，倒入煮开的绿豆糯米粥，上面再盖上另一张荷叶，盖好锅盖，焖 5 分钟后，去掉荷叶，调入白糖后，即成。

【功效】清暑解热，生津止渴。

【用途】适用于胸闷口渴、腹胀腹泻等。

【用法】日服 1 剂，分数次食用。

炒豆腐脑

【原料】嫩豆腐 400 克，植物油 40 毫升，香油 10 毫升，精盐、味精、料酒、生姜末、湿淀粉、清汤各适量。

【做法】将细铜丝罗放在汤碗上，将嫩豆腐放入罗中，捻碎，过罗成细茸。炒锅上火烧热，放入植物油，烧至六七成热时，放入生姜末煸炒出香味。

再放入豆腐茸,用手勺不断推炒至豆腐茸稠时冲入青汤,再加入精盐、料酒、味精,继续用手勺推成羹,用湿淀粉勾芡,用手勺快而轻地推搅成脑状,淋入香油,倒入汤碗中即可。

【功效】养胃生津,清热解毒。

【用途】适用于脾胃失运、腹胀、腹泻、全身乏力等。

【用法】佐餐食用。

醋煎豆腐

【原料】醋 250 毫升,豆腐 250 克。

【做法】将豆腐切成 3 厘米见方的块,与醋同放入沙锅内煎煮,至醋快干时起锅即可。

【功效】清热解毒,益气和中,涩肠。

【用途】适用于休息痢。

【用法】1 次服用,连服数日。

香椿拌豆腐

【原料】鲜嫩香椿 50 克,嫩豆腐 500 克,香油 20 毫升,精盐、味精各适量。

【做法】将豆腐切成大块放入锅中,加水煮沸后捞出,沥干水,晾凉,再切成小丁,装盘;嫩香椿洗净,放沸水锅中焯一下捞出,切成细末,放入碗内,加精盐、味精、香油,拌匀后浇在豆腐丁上,吃时用筷子拌匀即可。

【功效】益气和中,生津润燥,清热化湿,润肤明目。

【用途】适用于美肤美容和病后体虚、脾胃虚弱、食欲不振、气短无力、胃肠湿热所致的痢疾、小便短赤等。身体虚寒者少食。

【用法】佐餐食用。

土当归炒豆腐干

【原料】土当归嫩茎叶 200 克，豆腐干 200 克，精盐、葱花、味精、猪油各适量。

【做法】将土当归嫩茎叶去杂，洗净，入沸水锅中焯一下捞出，沥干水，切成段；豆腐干洗净，切片。

炒锅上火，放油烧热，下葱花煸香，投入土当归嫩茎叶、豆腐干片煸炒，加入精盐，炒至入味，加入味精，出锅即可。

【功效】益气和胃，生津润燥，清热解毒。

【用途】适用于消渴、脾肝阳虚、气血不足、痢疾、月经不调等。

【用法】佐餐食用。

醋豆腐

【原料】豆腐 500 克，植物油 50 毫升，醋 50 毫升，葱花、精盐各适量。

【做法】将炒锅置火上，加油烧热，加入葱花、精盐，再倒入豆腐，用锅铲将豆腐压成泥状后翻炒，加醋、水继续翻炒，出锅即可。

【功效】调和脾胃，清热生津，收敛止泻。

【用途】适用于腹泻反复不愈、体质虚弱及风寒感冒等。

【用法】温热空腹食用，每日服 2 次，连服 5~7 日为 1 个疗程。

银耳珍珠豆腐丸

【原料】水发银耳 50 克，豆腐泥 200 克，鸡茸 80 克，鸡蛋 3 个，熟火腿片 10 克，小白菜叶 20 克，干淀粉 25 克，

鲜汤 1000 毫升，精盐、味精、料酒、葱姜汗、熟鸡油各适量。

【做法】将水发银耳去根蒂，撕成小片，洗净；豆腐泥、鸡茸一同放入大碗中，加味精、鸡蛋清、干淀粉、精盐，搅拌均匀上劲，再挤成核桃大的丸，入温水锅中氽熟捞出，盛入大汤碗内。

汤锅置旺火上，加入鲜汤、银耳、精盐、味精、熟火腿片、小白菜叶烧沸，倒入葱姜汁、料酒，淋入熟鸡油，放入豆腐丸，待再沸时出锅即可。

【功效】补脾养胃，生津润燥。

【用途】适用于中气虚弱、泄泻下痢、四肢乏力、食欲不振、虚劳羸弱、消渴、干咳痰少及病后虚弱等，亦可用于健康人日常养生保健。

【用法】佐餐食用。

金花菜烧豆腐

【原料】金花菜（又名黄花苜蓿）200 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱药、猪油各适量。

【做法】将金花菜洗净，切段；豆腐切块，入沸水锅中焯一下捞出。

炒锅置上，加油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐块、金花菜段、精盐和水适量，烧沸后改用文火，炖至金花菜入味，放上味精，出锅即可。

【功效】益脾宽胸，补中润燥。

【用途】适用于脾胃虚弱的腹胀、胃气上逆、消渴、便秘、热毒等。

【用法】佐餐食用。

鲜菱炖豆腐

【原料】鲜菱肉 100 克，嫩豆腐 250 克，精盐、葱花、香油、植物油、味精、鲜汤各适量。

【做法】将嫩豆腐切成小块，下沸水锅中焯透。炒锅放油烧热，投入葱花煸香，加鲜汤、鲜菱肉、豆腐块、精盐，旺火煮至豆腐浮起，加入味精，用文火炖至菱肉、豆腐入味，淋上香油，出锅即可。

【功效】止泻，抗癌。

【用途】适用于脾虚泄泻、休息痢、肠炎、痢疾、食管癌、胃癌等，亦可用于健康人日常养生保健。

【用法】佐餐食用。

九、结肠炎

绿豆马齿瘦肉汤

【原料】瘦肉 100 克，绿豆 150 克，马齿苋 200 克，蒜仁少许。

【做法】瘦肉洗净切片；马齿苋洗净切段；绿豆洗净待用。先将绿豆放入清水煲内煮约 15 分钟，再放入其他用料。大火煲滚后，改慢火煲约 1 小时，下盐调味即可。

【功效】汤清湿毒，止热痢疾。

【用途】适用于脾虚型结肠炎。

【用法】喝汤，食肉。

藕节黑豆塘虱鱼汤

【原料】塘虱鱼 1 条（约 3 两），藕节（鲜品）120 克，黑豆 30 克，党参、龙眼肉各 15 克。

【做法】将塘虱鱼洗净，去鳃及肠杂；藕节洗净、切块；黑豆洗净，先用温水浸泡 2~3 小时；党参、龙眼肉洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮 3~4 小时，调味即可。

【功效】健脾益气，养血止血。

【用途】适用于脾虚型溃疡性结肠炎。

【用法】每日 1 次，随量饮用。

豆蔻大蒜田鸡粥

【原料】白豆蔻 6 克，生大蒜 30 克，田鸡 2 只，粳米 60 克。

【做法】将田鸡刮净，去爪及肠杂，切块；大蒜洗净、切粒；白豆蔻、粳米洗净。

把田鸡、粳米放入锅内，加清水适量，武火煮费后，文火煮 1 小时，加入在蒜、豆蔻，稍煮片刻，调味即可。

【功效】温中化湿，行气止泻。

【用途】适用于寒湿积滞之结肠炎。

【用法】每日 1 次，酌量食用。

十、便秘

菜蛋豆腐

【原料】豆腐 400 克，鸡蛋 3 个，玉兰片、青椒、火腿、植物油、精盐、味精、葱、姜、蒜、淀粉各适量。

【做法】玉兰片、青椒、火腿、蒜切成片，葱、姜切成丝。将豆腐搅拌成泥状，加入鸡蛋液、淀粉，调匀后备用。

炒锅上火，烧热后加油，待油烧热后，分次放入豆腐泥，在此过程中，应配合放入适量植物油，一边炒，一边放入豆

腐，豆腐全部放入后，炒至豆腐泥蓬松、外皮略硬后出锅。

再在炒锅内放入适量油，油热后，用葱丝、蒜片炝锅，而后放入玉兰片、青椒片、精盐、味精，略炒片刻后放入火腿、炒好的豆腐泥，迅速翻炒，打明油出锅，即成。

【功效】清热解毒，活血化淤，消炎止痛。

【用途】适用于高血压、心绞痛、便秘等患者。

【用法】佐餐食用。

松子仁豆腐

【原料】北豆腐 500 克，松子仁 50 克，鸡汤 500 克，香菜末 50 克，葱姜油 25 克，鸡油 15 克，白糖 75 克，精盐、味精、黄酒适量。

【做法】将豆腐去两面皮，切成 2 厘米长的豆腐丁，放入开水锅内烫煮至浮起，捞出控净水，放在案板上用牙签扎出浆水。

锅中放入葱姜油烧至六成热，放入白糖 25 克，用小火炒成枣红色，烹入黄酒，加入鸡汤，将松子仁放入汤内，再加入精盐、白糖 50 克及味精，放入豆腐丁，再用小火烧，并用牙签扎，使汤汁渗入豆腐丁待汤收干豆腐胀起后，迅速盛入盘中，香菜末撒在一边，即成。

【功效】滋阴润燥，润肺滑肠。

【用途】适用于燥咳、便秘，尤其是老年性便秘，以及健康人日常养生保健。

【用法】佐餐食用。痛风病人不宜食用。

白菜腐皮汤

【原料】白菜干 150 克，腐皮 75 克，红枣 10 枚（去核），

麻油、精盐少许。

【做法】先将白菜干洗净泡发，与红枣一起放入瓦煲中，加入清水适量，煮汤约 1 小时，待半熟时加入腐皮，最后加入麻油、精盐少许，调味，即成。

【功效】益气生津，止咳消痰，清热润肺，养胃阴。

【用途】适用于老年性慢性支气管干咳、秋冬肺燥咳嗽，胃热肠燥、大便干结等症。

【用法】佐餐食用。痛风病人不宜食用。

菜豆猪皮汤

【原料】干菜豆 150 克，猪皮 200 克，精盐、麻油各适量。

【做法】菜豆洗净，用清水浸泡个小时。猪皮去毛洗净，用开水焯一下，切成短条。将泡好的菜豆放入锅中，加入适量清水，用旺火烧开，改用小火炖至菜豆快熟时，再加入猪皮，继续炖半个小时，加入精盐调味，淋上麻油，出锅即成。

【功效】补肾健脾，滋润肌肤。

【用途】适用于脾肾不足以及由于阴虚火旺导致的咽喉干痛及阴亏便秘。

【用法】佐餐食用。

白菜干腐皮红枣汤

【原料】白菜干 150 克，腐皮 75 克，去核红枣 10 枚，麻油、精盐各适量。

【做法】将白菜干洗净泡好，与红枣一起放入瓦煲中，加入适量清水，煮汤约 1 小时，待半熟时加入腐皮，最后加入麻油、味精，调味，即成。

【功效】益气生津，止咳消痰，清热润肺。

【用途】适用于老年性慢性支气管炎干咳、胃热肠燥、大便干结等症状。

【用法】佐餐食用。

蚕豆叶汤

【原料】鲜蚕豆叶（或荚壳）100克，红糖适量。

【做法】将蚕豆叶或其荚壳洗净，加水煎汤后，入红糖调服。

【功效】健脾益气，补血止血。

【用途】适用于习惯性便秘等。

【用法】每日早晚餐食用。

豆皮汤

【原料】黄豆皮200克。

【做法】加水水煎。

【功效】健脾宽中、润肠，通便去火。

【用途】适用于大便秘结等症。

【用法】分2次服，每天1剂，连服数日。

凉拌五香豆腐干

【原料】五香豆腐干150克，蒜苗50克，精盐、味精、酱油、香油各适量。

【做法】将五香豆腐干切成丝；蒜苗洗净，切成小段。把豆腐干丝、蒜苗段在盘内排好，放入精盐、味精、酱油、香油，拌匀即可。

【功效】清肠利胃，生津润燥。

【用途】适用于大便秘结。

【用法】佐餐食用。如把适量白糖与稻皮放入熏锅里拌匀，再把煮好的干豆腐卷摆在熏篦上，放入熏锅里，盖严熏锅加热熏制，则熏制后的干豆腐卷为“熏五香干豆腐卷”。

蟹腐汤

【原料】蟹 1500 克，豆腐 100 克，青菜、生姜末、料酒、精盐、鲜汤、淀粉各适量。

【做法】将蟹洗净，取出肉与豆腐捣烂，加入精盐、生姜末、料酒、淀粉搅匀，做成丸子。锅内放鲜汤，烧开后将豆腐蟹肉丸子逐个放入汤内，烧开，然后放入精盐和少量青菜，丸子熟即可。

【功效】清热解毒，生津润燥。

【用途】适用于火热内炽引起的大便秘结、口干口苦、身热口渴、皮肤生疮等。

【用法】佐餐食用。

加香豆腐

【原料】豆腐 750 克，果脯 60 克，核桃仁 20 克，松子仁 15 克，花生仁 15 克，熟猪油 30 克，白糖 60 克。

【做法】将豆腐用开水烫片刻，捞出控干水，在豆腐中间挖 1 个孔，底不能挖透，四周留适当的边。将果脯、花生仁、核桃仁、松子仁切碎，与白糖、熟猪油拌匀，填入豆腐孔内，孔口再用挖出的豆腐切 1 片盖上。将豆腐放入瓷盆内蒸 15 分钟即可。

【功效】润肺，和胃，补气，养血。

【用途】适用于大便秘结。

【用法】随意食用。

炸荸荠豆腐

【原料】大荸荠 10 个，豆腐 1000 克，鸡蛋 4 个，猪肥肉 150 克，植物油 1000 毫升，葱末、生姜末、精盐、味精、料酒、花椒粉、面粉、干淀粉、湿淀粉、香油各适量。

【做法】将花椒粉放入用文火烧干的炒锅中，翻炒至香，倒出与精盐搅拌一下，制成花椒盐；荸荠去皮，洗净，切成片；猪肥肉洗净，切片；豆腐制成泥，放入碗中，加入 1 个鸡蛋的蛋清，加葱末、生姜末、精盐、料酒，用筷子搅成糊；将干淀粉撒在荸荠片上，放上豆腐馅，再分别盖一片猪肥肉，制成荸荠豆腐生坯。

炒锅上火，放入植物油烧至六成熟，将生坯抹匀鸡蛋糊，投入锅中炸至淡黄色时用漏勺捞出，沥油，装盘，撒上花椒盐即可。

【功效】清肺润燥，养胃生津。

【用途】适用于肺热燥咳、咽干喉痛、消渴、肠燥便秘等。

【用法】当点心食用。

十一、水肿

红苋豆腐汤

【原料】红苋菜（又名红苋菜）250 克，豆腐 400 克，蒜 1 瓣，生姜片、香油、植物油、味精各适量。

【做法】将炒锅加油烧热后爆香生姜片、蒜片，倒入切碎的红苋菜翻炒，加水煮沸后投入豆腐块，加味精调味（最好淡食），煮沸后淋上香油即可。

【功效】清热利湿。

【用途】适用于湿热蕴结引起的小便不利、涩淋不爽、水肿、血尿等。脾虚便溏者慎服。

【用法】当点心食用。

山药豆腐汤

【原料】怀山药 200 克，豆腐 400 克，蒜 1 瓣，酱油、得油、葱末、精盐、味精各适量。

【做法】将怀山药去皮，洗净，切成丁；豆腐用沸水烫后切成丁。炒锅加油置火上烧热，爆香蒜茸，倒入怀山药丁翻炒，加水适量，待沸加入豆腐丁、酱油、精盐、味精煮沸，拔苗助长上葱末，淋上香油即可。

【功效】清热利湿，分赴脾利尿。

【用途】适用于体弱脾虚引起的四肢头面水肿、小便不利、腰膝无力等，亦为家庭保健延寿之常用汤。

【用法】佐餐食用。

消肿豆腐

【原料】豆腐 200 克，杜荃山、泡桐、通草各适量。

【做法】将杜荃山、泡桐、通草水煎，去渣取汁，加豆腐炖 15 分钟即可。

【功效】祛风，利水，消肿。

【用途】适用于水肿。

【用法】1 次食用，每日 1 次。

苜蓿炖豆腐

【原料】苜蓿叶 15 克，豆腐 250 克，猪油 90 克，精盐、味精各适量。

【做法】将苜蓿叶研末，与豆腐、猪油共炖 10 分钟，加精盐、味精调味即可。

【功效】清脾胃，利大小便。

【用途】适用于水肿。

【用法】每日 1 次，连服数日。

利水豆腐汤

【原料】血满草嫩叶及根皮 10 克~20 克，豆腐 250 克。

【做法】将血满草嫩叶及根皮洗净，与豆腐共煮 30 分钟即可。

【功效】祛风，利水，活血。

【用途】适用于水肿。

【用法】食豆腐，喝汤。

腐竹赤豆焖鲤鱼

【原料】腐竹 100 克，赤小豆 100 克，鲤鱼 1 条（约 500 克），生姜、青蒜、植物油、料酒、精盐各适量。

【做法】将鲤鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净，放入七八成热的油锅中炸至皮硬，捞出沥油；腐竹洗净，用干净布擦干，折段，放入热油锅内炸香；赤小豆、生姜、青蒜分别洗净，生姜刮去皮，切成片，青蒜切段。

炒锅置火上，加油烧热，先煸炒生姜片、青蒜段至香，洒入料酒，放入赤小豆和炸好的腐竹段，加水适量，先焖 15 分钟，再放入鲤鱼，炖熟，加入精盐即可。

【功效】健脾开胃，补血强身。

【用途】适用于气血不足的头晕目眩、小便不利、营养不性水肿、精神不振等。感冒、咳嗽、燥热者不宜服用。

【用法】佐餐食用。

十二、胆囊炎

豆腐炖泥鳅鱼

【原料】豆腐 200 克，泥鳅鱼 250 克，调料少许。

【做法】将泥鳅去腮、肠、内脏，加入豆腐，一同炖汤，加入调料少许。

【功效】有消炎散肿解毒的功能。

【用途】适用于急性胆囊炎。

【用法】吃鱼、豆腐，并饮汤。

抱石莲炖豆腐

【原料】鲜抱石莲 60 克，豆腐 100 克。

【做法】将鲜抱石莲与豆腐同入沙锅，加水炖 10 分钟即可。

【功效】清热解毒，利湿，补虚。

【用途】适用于胆囊炎。

【用法】吃豆腐，饮汤，每日 1 次，连服数日。

十三、黄疸

血人参炖豆腐

【原料】血人参（即绿叶胡枝子的根）90 克。豆腐 250 克。

【做法】将锅内加水煮血人参 30 分钟；豆腐切成小块，放入锅内，炖 10 分钟，去血人参即可。

【功效】解毒，利湿，活血，补虚。

【用途】适用于全身发黄、四肢无力等。

【用法】1 次食用，连服数日。

小青草煮豆腐

【原料】小青草（又名爵床）15 克，豆腐 90 克。

【做法】将小青草洗净；豆腐切成小块。加水共煮 30 分钟即可。

【功效】清热，解毒，利湿，活血，补虚。

【用途】适用于黄疸、劳疟发热、翳障初起等。

【用法】吃豆腐，饮汤。

水杨梅蒸豆腐

【原料】水杨梅（又名水石榴）9 克，苦蕒菜 3 克，豆腐 250 克。

【做法】将上 3 味加水共煮 15 分钟即可。

【功效】消炎，泻火，补虚。

【用途】适用于肝炎、急性黄疸型肝炎等。

【用法】吃豆腐，饮汤，每日 1 次。

莼菜豆腐汤

【原料】豆腐 250 克，莼菜 200 克，冬笋 50 克，精盐、味精、胡椒粉、香油、葱、生姜、清汤各适量。

【做法】将豆腐、冬笋、葱、生姜切成丝。锅内放清汤烧开，放入莼菜及豆腐丝、冬笋丝、葱丝、生姜丝，待汤开后煮 3 分钟左右，放入精盐、味精、胡椒粉，出锅时淋上香油即可。

【功效】清热，解毒。

【用途】适用于黄疸、痈肿、胃溃疡、胃癌等。

【用法】佐餐食用。

莴苣炒豆干

【原料】莴苣 250 克，豆腐干 200 克，味精 2 克，精盐、葱花、植物油各适量。

【做法】将莴苣去皮，洗净，切成条；豆腐干洗净，切成条。炒锅置火上，加油烧热，加入葱花煸香后，投入豆腐干条煸炒，加入精盐、莴苣条，炒至入味，加入味精，出锅即可。

【功效】清热，解毒，滋阴，润燥。

【用途】适用于小便不利、尿血、阴虚干咳、消渴、产后乳汁不下等。

【用法】佐餐食用，每日 1 次，5 日为 1 个疗程。

十四、肝病

蟹肉烧豆腐

【原料】蟹肉 100 克，豆腐 150 克，豆油、精盐、酱油、淀粉、葱末、姜末、黄酒各适量。

【做法】先将蟹蒸熟，取出蟹肉，蟹壳煎浓汁，豆腐切成小方块，淀粉用水调成汁，备用。沙锅上火，加油烧热，将葱姜放入，煸炒出香味，再将豆腐倒入，用旺火快炒，然后将蟹肉及蟹壳汁倒入，并加入黄酒、酱油、精盐等，急炒，加入淀粉汁，勾芡，烧开调匀即成。

【功效】清热活血。

【用途】适用于肥胖症、高血压、冠心病、肝炎、结核病、骨质软化症、软骨病、肿瘤等患者服用。

【用法】佐餐食用。

葱花蚕豆

【原料】鲜蚕豆 200 克，葱花 5 克，豆油、精盐各适量。

【做法】鲜蚕豆洗净，炒锅上火，加油烧热，放入少量葱花煸炒至葱香，放入蚕豆，继续翻炒，至蚕豆快熟时加入精盐，继续翻炒，至蚕豆熟后，撒上葱花，炒匀，出锅即成。

【功效】清热利湿，补中益气。

【用途】适用于肥胖症、肝炎、高血压、冠心病、肾炎等患者食用。

【用法】佐餐食用。

豌豆豆腐煲泥鳅

【原料】嫩豌豆荚 200 克，豆腐 200 克，泥鳅 250 克，生姜 2 克，精盐适量。

【做法】：先将泥鳅用精盐搓擦，用沸水冲去粘液，去头和内脏，放入热油锅中煎至微黄色，备用。豌豆荚摘去蒂筋，生姜刮皮切成片，备用。

取汤锅上火，加清水适量，用旺火烧沸，下入嫩豌豆荚、豆腐、泥鳅、生姜片，用中火继续炖约两个小时，加入精盐适量，即成。

【功效】健脾益胃，生津止渴。

【用途】适用于肝炎病人，症见身体疲乏、食欲不振、发热口渴、小便不利等。

【用法】佐餐食用。

薏米豆腐羹

【原料】鲜豆腐 100 克，薏米 50 克。

【做法】将豆腐与薏米加水煎服。

【功效】清热解毒。

【用途】适用于急性肝炎。

【用法】每天 2 次，连服 3~5 天。

赤小豆鲤鱼汤

【原料】赤小豆 50 克，新鲜鲤鱼一尾（500 克以上）去鳞及内脏，玫瑰花 15 克。

【做法】三物同煮烂后，去玫瑰花，加入适量调味品。

【功效】补益五脏，通经活络。

【用途】适用于肝硬化腹水。

【用法】分 2~3 次服食，隔日服用一次。

赤豆花生红糖饮

【原料】赤小豆 60 克，连衣花生仁 30 克，红枣 20 克，红糖 20 克。

【做法】先将红枣用温开水浸泡片刻，洗净。赤小豆、花生仁洗净后放入锅内，加入清水 2000 毫升，用小火慢炖一个半小时，再放入红枣、红糖，继续炖半个小时，炖至熟烂，离火即成。

【功效】补血益肝，健脾利湿。

【用途】适用于慢性肝炎患者食用。

【用法】做点心食用，每日 2 次。

绿豆大蒜汤

【原料】绿豆 250 克，大蒜 15 克，白糖适量。

【做法】绿豆淘净，与大蒜同放入沙锅内，加水适量，共煮至绿豆熟烂，入白糖调味。

【功效】散热利尿。

【用途】适用于肝硬化腹水者。

【用法】分次酌量服用。

米仁赤豆汤

【原料】薏米仁 50 克，赤小豆 30 克，红枣 10 枚，冰糖适量。

【做法】上物加水煮成汤。

【功效】滋阴润燥。

【用途】适用于肝硬化腹水病人。

【用法】长服无不良作用。

西瓜皮绿豆汤

【原料】西瓜皮、绿豆各 50 克。

【做法】水煎，取汤去皮，煮绿豆数沸，待微温时连汤带豆一起吃下。

【功效】清热解毒，补益五脏。

【用途】适用于急性肝炎。

【用法】每天 3 次，连服数天。

丹参黄豆蜜汁

【原料】丹参 500 克，黄豆 1000 克，蜂蜜 250 克，冰糖 30 克，黄酒 15 克。

【做法】先将黄豆去杂质洗净，用冷水浸泡 1 个小时，捞出，倒入锅内，加水 2500~3000 克，先用旺火烧开，再改用小火煮 3 个小时，待黄豆熟烂后，煮至剩余浓汁 750 克时离火，将豆汁滤出。

丹参洗净后，用清水浸泡 1 个小时后，加水煎煮取药汁 2 次，去掉渣子，将药汁与豆汁混合，加入蜂蜜、冰糖，隔水蒸 2 个小时，离火，待汁液冷却后装入瓶中。

剩余的黄豆，可以加入味精、精盐、酱油、黄酒、白糖、香葱制成红烧香酥黄豆。

【功效】滋阴润燥，清热消肿。

【用途】适用于动脉粥样硬化、慢性肝炎等患者食用。

【用法】每日 2 次，饭后 1 小时服用，温开水或米汤送服，每次服用 15 克。红烧香甜酥黄豆佐餐食用。

玉米须冬葵子赤豆汤

【原料】玉米须 60 克，冬葵子 15 克，赤小豆 100 克，白糖适量。

【做法】将玉米须、冬葵子煎水取汁，入赤小豆煮成汤，加白糖调味。

【功效】祛火、消炎、止痛。

【用途】适用于脂肪肝的辅助治疗。

【用法】分 2 次饮服，吃豆，饮汤。

枸杞豆腐羹

【原料】豆腐 200 克，枸杞子 15 克，精盐、味精、料酒、鲜汤、湿淀粉各适量。

【做法】将豆腐切小丁，入开水锅烫一下。炒锅加鲜汤，放入豆腐丁、枸杞子、料酒、精盐、味精，烧开后用湿淀粉勾芡即可。

【功效】滋补肝肾，抗衰老，降血糖，降血脂，保肝。

【用途】适用于脂肪肝。

【用法】佐餐食用。

十五、丹毒肿痛

蒜苗炒豆腐

【原料】豆腐 100 克，蒜苗 50 克，植物油、精盐、味精、姜末、花椒油各适量。

【做法】豆腐用开水烫透，捞出，沥干水分后切成豆腐条，备用。蒜苗摘洗干净后，切成段。花椒油炸好备用。

炒锅上火，加油，待油热后，放入姜末炝锅，倒入豆腐条，加入精盐、味精，炒至豆腐入味后，放入蒜苗，翻炒数下，待蒜苗八成熟时，淋上花椒油，出锅即成。

【功效】清热祛火，消炎止痛。

【用途】适用于皮肤红热、肿痛者。

【用法】佐餐食用。

八宝豆腐

【原料】嫩豆腐 250 克，水发海参 15 克，熟火腿 10 克，熟鸡肉 10 克，水发海米 4 克，水发冬菇少许，油氽核桃仁少许，油氽松子仁少许，鸡蛋清 3 个，鸡汤适量，淡炼乳、精盐、味精、水淀粉、熟鸡油、冻熟大油、熟大油各适量。

【做法】将水发海参、熟火腿、熟鸡肉、海米、冬菇、核桃仁、松子仁分别切成末。豆腐放在碗中搅拌，加入精盐，加入蛋清，继续搅拌均匀后，放入冻大油、水淀粉、炼乳、味精搅拌均匀。

炒锅上火，用旺火烧热后，放入大油，将鸡汤和豆腐同时倒入锅内，用勺子搅拌 1 分钟左右，至豆腐变成玉白色时，加入鸡肉末、火腿末、冬菇末、海参末、海米末、核桃仁末、

松子仁末，搅拌均匀，烧开后出锅，倒入碗中，淋上鸡油，即成。

【功效】清热解毒，消炎止痛。

【用途】适用于痈肿疼痛等症状。

【用法】佐餐食用。

肉片烧豆腐

【原料】豆腐 200 克，瘦猪肉 50 克，油菜少许，植物油、精盐、味精、酱油、水淀粉、高汤、葱、蒜各适量。

【做法】豆腐用开水焯透，捞出，沥干水分，切成片，备用。油菜切片，葱切成丝，蒜切成片。把精盐、味精、酱油、葱丝、蒜片、高汤、水淀粉放在一起，搅拌均匀，配成调味汁，备用。猪肉切成片后，放入清水中，漂洗干净，捞出，沥干水分，放入少许盐，用水淀粉上浆，备用。

炒锅内放入植物油，油烧至五成热时，放入上好浆的肉片，在油中划开，捞出，沥干油，之后，将油菜片在漏勺中用油浇过，备用。

另起炒锅，放入少量植物油，油热后，将豆腐片、肉片、油菜片放入，煸炒片刻后，加入调好的调味汁，翻炒数下，出锅即成。

【功效】清热解毒，散血去淤，通经活络。

【用途】适用于乳腺炎、丹毒、痈肿等病症。

【用法】佐餐食用。

糟鸭泥豆腐

【原料】光鸭 1 只，嫩豆腐 300 克，猪油 100 克，香糟 250 克，料酒 250 毫升，鸡汤 500 毫升，精盐少许。

【做法】将光鸭整只洗净，撒上少许精盐，放盘中；香糟和料酒拌和，装入纱布袋内缝好，盖在整鸭上面，上蒸笼隔水蒸烂，取出，拆除鸭皮与头、骨，将鸭肉搅碎。

豆腐放碗中切碎。起猪油锅，将碎鸭肉、豆腐末下锅，加鸡汤和蒸鸭的糟汁 2 匙，用精盐调味，炒成稀糊状即可。

【功效】补虚，除热，调和脏腑，通利水道。

【用途】适用于小儿抽风、丹毒、热痢等。

【用法】佐餐食用。

丝瓜豆腐汤

【原料】豆腐 250 克，鲜丝瓜根 120 克，精盐适量。

【做法】将鲜丝瓜根洗净，切碎，与豆腐一同入锅，加精盐和水适量，煮约 10 分钟即可。

【功效】清热解毒。

【用途】适用于丹毒。

【用法】吃豆腐，饮汤，每日早、晚各服 1 次，连服数日。

十六、高血压

全蛋炒豆腐

【原料】豆腐 300 克，鸡蛋 2 个，植物油、精盐、葱末各适量。

【做法】鸡蛋在碗中打好，备用。炒锅内放油，烧热，用葱末炝锅，放入豆腐，用炒勺搅碎，翻炒数下，炒至豆腐外坚里嫩时，将打好的鸡蛋浆倒入，将鸡蛋浆包在豆腐上，迅速翻炒，待鸡蛋呈金黄色时，出锅即成。

【功效】清热解毒，养血益肝，通经活络。

【用途】适用于高血压、心绞痛、便秘、痔疮等疾病的预防。

【用法】佐餐食用。

口蘑冬笋烧豆腐

【原料】豆腐 300 克，水发口蘑 20 克，罐头鲜蘑 20 克，净冬笋 30 克，豆油、精盐、味精、黄酒、酱油、白糖、葱末、姜末、麻油、湿淀粉、鲜汤各适量。

【做法】先将豆腐切成长方块，放在七成热的油锅中炸至金黄色，捞出备用，水发口蘑去杂质，洗净备用，冬笋切成片，放入沸水锅中焯一下，捞出备用。

沙锅放油，烧热后放入葱末、姜末，煸炒至有香味，下口蘑、鲜蘑、冬笋片煸炒一段时间，加入酱油、黄酒、精盐、白糖、鲜汤、豆腐块，用旺火烧沸后，再用小火煨烧几分钟，待豆腐入味后加味精，再改用旺火用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅即成。

【功效】补中益气、清热化痰。

【用途】适用于肺热痰火、病后体虚、脾胃虚弱、饮食不佳、气短食少等症，以及高血压、高血脂症、动脉硬化、癌症等患者。

【用法】佐餐食用。

蘑菇豆腐汤

【原料】水发蘑菇 100 克，豆腐 200 克，青蒜 25 克，海米 25 克，精盐、味精、麻油、鲜汤各适量。

【做法】先将水发蘑菇去杂质洗净，切成小片，豆腐切成小块，青蒜洗净切成碎末，备用。锅内加入鲜汤，放入豆

腐、蘑菇、泡好的海米、精盐，烧沸后撇去上层浮沫，用小火焖至豆腐入味，加入味精，淋上麻油，出锅装盆，撒上青蒜末，即成。

【功效】降脂、降压、抗癌。

【用途】适用于高血压、高血脂、癌症等患者。

【用法】佐餐食用。

花生蚕豆汤

【原料】嫩蚕豆 50 克，带红衣花生米 50 克，红糖适量。

【做法】花生米用水浸泡后捞出，沥干水分，蚕豆洗净。炒锅内放入适量清水，再放入花生米和蚕豆，旺火烧开后，改小火煮至蚕豆皮破裂，放入适量红糖，略煮片刻，出锅即成。

【功效】健脾利尿，降压止血，降胆固醇。

【用途】适用于脾虚水肿及慢性肾炎、高血压、血尿、血胆固醇过高等患者食用。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

羊肉黑豆炖当归

【原料】羊肉 1000 克，黑豆 100，当归 10 克，桂圆肉 5 克。

【做法】先将黑豆洗净，放入锅中，加水煮软，羊肉洗净切成薄片，放入锅中，加水煮沸，出去浮沫及肥油，然后将黑豆及羊肉连汤倒入炖盅内，加入当归和切碎的桂圆肉，隔水炖约 3 个小时，即成。

【功效】补血活血，镇静止痛。

【用途】适用于更年期综合症、高血压等患者食用。

【用法】佐餐食用。

绿豆芝麻糊

【原料】绿豆 500 克，黑芝麻 500 克。

【做法】将绿豆和黑芝麻共同炒熟，研成粉末，用开水调成糊状，即可服用。

【功效】清热降压。

【用途】适用于高血压等患者食用。

【用法】每日 2 次，每次 50 克。

豆腐芹菜粥

【原料】豆腐 30 克，芹菜 20 克，粳米 100 克，食盐适量。

【做法】先将芹菜洗净，切碎；然后与豆腐、粳米一同煮粥；最后加入盐调味即成。

【功效】清热生津，消肿解毒。

【用途】适用于高血压症。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

香菇烧豆腐

【原料】水发香菇 30 克中，豆腐 300 克，笋片 10 克，油菜叶 10 克，精盐、味精、料酒、酱油、白糖、葱末、花椒水、鲜汤、湿淀粉、植物油各适量。

【做法】将豆腐切成小长方块，放锅中煮沸后捞出，沥干水；水发香菇去杂，洗净后切成片。

炒锅加底油，烧热后加葱末煸香，加鲜汤、笋片、香菇片、酱油、精盐、料酒、花椒水、白糖、味精、豆腐块，烧沸后改用文火致豆腐入味，加入油菜叶，用湿淀粉勾芡，出

锅即可。

【功效】补气生津，降血脂，抗癌。

【用途】适用于脾胃虚弱、病后体虚、气短食少，以及高血压、高脂血症、冠心病、癌症等。

【用法】佐餐食用。

荠菜豆腐汤

【原料】嫩豆腐 200 克，荠菜 100 克，胡萝卜 30 克，水发香菇 30 克，熟竹笋 30 克，面筋 50 克，精盐、味精、生姜末、湿淀粉、鲜汤、香油、植物油各适量。

【做法】将嫩豆腐、熟竹笋、面筋分别切成小丁；水发香菇洗净，切成小丁；荠菜去杂，洗净，切成细末；胡萝卜洗净，入沸水锅中焯熟捞出，晾凉，切成小丁。

炒锅放底油，烧至七成热，加生姜末煸香，再放入鲜汤、豆腐丁、午菇丁、胡萝卜丁、竹笋丁、面筋丁、荠菜末、精盐，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上香油，出锅装入汤盆即可。

【功效】清热利水，降血压。

【用途】适用于高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化、肾炎水肿、乳糜尿等。

【用法】佐餐食用。

香干炒芹菜

【原料】香干 50 克，芹菜 200 克，酱油、植物油、精盐、味精各适量。

【做法】将芹菜择洗干净，切成 3 厘米的段，用开水焯一下；香干洗净，切成丝。

炒锅上火，加油烧热，先煸炒芹菜段，中入精盐，再放入香干丝、酱油、味精，用旺火快炒几下，出锅装盘即可。

【功效】清热利湿，平肝，降血压，止咳化痰

【用途】适用于高血压、冠心病、脑血管病、气管炎、结核病、牙痛、胃病、尿路感染、前列腺炎、贫血、肾炎、血清胆固醇增高等。

【用法】佐餐食用。

豉油炸豆腐

【原料】豉油 500 毫升，豆腐 500 克，精盐适量。

【做法】将豆腐切块，用精盐腌渍片刻；豉油入炒锅置火上，待五成熟时下豆腐块，炸至金黄色即可。

【功效】祛风补体。

【用途】适用于半身不遂、中风等。

【用法】每日 2~3 次，每次 60~90 克。

鲩鱼头豆腐汤

【原料】鲩鱼头 2 个，豆腐 200 克，生姜 3 块，植物油、精盐各适量。

【做法】将鲩鱼头切开，去鳃、淤血，洗净；豆腐切块。炒锅置火上，放油和生姜片，把鲩鱼头爆香，再放入适量水，然后放豆腐块和精盐，煮至鲩鱼头熟烂即可。

【功效】祛风补脑，活血消肿。

【用途】适用于头痛、高血压头昏等。

【用法】佐餐食用。

十七、动脉硬化

平菇炖豆腐

【原料】豆腐 500 克，鲜平菇 200 克，精盐、味精、黄酒、酱油、麻油各适量。

【做法】先将鲜平菇去杂质洗净，撕成小片，豆腐放入锅中煮沸一下，捞出去水，切成小方块，备用。

沙锅内放入豆腐、平菇、酱油、黄酒、精盐，加适量水，炖豆腐和平菇入味，加入味精，淋上麻油，出锅装盆即成。

【功效】舒筋活血。

【用途】适用于高血压、高血脂、动脉硬化、癌症等患者，以及腰腿疼痛、手足麻木、筋络不舒等症状。

【用法】佐餐食用。

荠菜炒肉干丝

【原料】荠菜 500 克，猪腿肉 200 克，五香豆腐干 2 块，豆油、精盐、黄酒各适量。

【做法】荠菜去杂质洗净，切碎。猪腿肉洗净切成丝，放入碗中加入精盐、黄酒搅拌均匀。五香豆腐干用水冲洗一下，切成丝。

炒锅上火，放油烧热，倒入荠菜翻炒 3 分钟左右，加精盐少许，炒至半熟，盛出备用。再将炒锅上火，放油烧热，倒入肉丝翻炒数分钟，再倒入豆腐干丝，继续翻炒数分钟，加入精盐和适量清水，焖炒 3 分钟，最后倒入荠菜，烧 5 分钟，出锅即成。

【功效】补心脾，益肾气，降血压，利尿解毒。

【用途】适用于动脉粥样硬化、高血压、肝病、肾病等

患者食用。

【用法】佐餐食用。

兔肉紫菜豆腐汤

【原料】兔肉 60 克，紫菜 30 克，豆腐 50 克，精盐、黄酒、淀粉、葱花适量。

【做法】先将紫菜撕成小片，洗净后放入碗中，兔肉洗净切成薄片，加精盐、黄酒、淀粉，搅拌均匀，备用，豆腐磨碎。

锅内倒入清水 500 克，加入豆腐和精盐少许，中火烧开后倒入兔肉片，煮 5 分钟，放入葱花，立即起锅，倒入盛放紫菜的碗中，搅均即成。

【功效】清热利水、化痰软坚、降血脂。

【用途】适用于动脉硬化、高血脂、高血压、冠心病等患者。

【用法】佐餐食用。

豆浆粥

【原料】豆浆 500 克，粳米 50 克。

【做法】将豆浆与淘洗干净的粳米一同放入沙锅中，用旺火烧开，改用小火熬煮成粥，以表面有粥油为度，加入适量白糖或精盐调味，即成。

【功效】补虚润燥，利咽止咳。

【用途】适用于动脉硬化、高血脂症、高血压、冠心病等患者食用。

【用法】做每日早晚餐，温热服用。

十八、心脏病

赤小豆煲鸡

【原料】净重约 500 克的母鸡 1 只，赤小豆 60 克。

【做法】将宰杀好的母鸡去毛、去内脏，洗净后，沥干，将赤小豆洗净后放入母鸡的鸡腹内，将母鸡放入锅内，加入适量清水，褒熟，调味，即成。

【功效】利水消肿，除湿解毒。

【用途】适用于心脏病水肿、营养性水肿、肾脏病水肿等患者食用。

【用法】佐餐食用。

木耳豆腐羹

【原料】黑木耳 15 克，猪腿肉 50 克，豆腐 2 块，豆油、精盐、黄酒、缉拿工友、清汤、蒜泥、豆瓣辣酱、花椒、辣油、味精、淀粉、米醋各适量。

【做法】将黑木耳用温水浸泡 1 小时，发胀后洗净，用冷水浸泡，备用，猪肉洗净，切碎，加入精盐、黄酒、酱油，搅拌均匀，备用，豆腐切成小方块，备用。

锅内倒入豆油，烧热后倒入肉末、蒜泥，炒出香味后加木耳、豆瓣辣酱，翻炒 3 分钟后加入清汤 400 克，倒入豆腐，而后加精盐，再焖烧 10 分钟，加入米醋、花椒、辣油、味精及淀粉勾芡成羹状，小沸后出锅即成。

【功效】调中益气，活血散血，祛除寒湿。

【用途】适用于预防血管栓塞、心肌梗塞，老年人可经常食用。

【用法】佐餐食用。

草菇豆腐羹

【原料】嫩豆腐 200 克，面筋 15 克，水发草菇 100 克，熟笋 50 克，绿菜叶 50 克，豆油、精盐、味精、姜末、湿淀粉、麻油各适量。

【做法】先将豆腐、面筋、熟笋分别切成小丁，水发草菇去杂质洗净，切成小丁，绿菜叶洗净切碎，备用。

炒锅放油，加至八成热，用姜末炸锅，加入鲜汤、豆腐、草菇、面筋、笋丁，烧一会儿加入精盐、味精，旺火烧沸后，加入绿菜叶，烧至主料入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

【功效】滋补养胃，降压降脂，化痰，抗癌。

【用途】适用于高血脂、高血压、冠心病、动脉硬化、癌症以及脾胃虚弱、食欲不振、痰多咳嗽等症状。

【用法】佐餐食用。

十九、冠心病

黄豆芽炖豆腐

【原料】黄豆芽 250 克，豆腐 200 克，雪里蕻 100 克，豆油、精盐、味精、葱花、各适量。

【做法】先将黄豆芽洗净，豆腐切成方丁，雪里蕻洗净切成小段，备用。锅内放入豆油，烧热后放入葱花煸炒至有香味，放入黄豆芽，炒出香味后加适量清水，在旺火上烧沸，待黄豆芽酥烂时放入豆腐、雪里蕻，用小火炖烧，加入精盐、味精，入味后，出锅即成。

【功效】健脾益气，清热解毒，滋养健身。

【用途】适用于肥胖症、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、病后体虚、形容憔悴、气血不足、脾胃虚弱等患者。

【用法】佐餐食用。

凤菇豆腐汤

【原料】鲜凤尾菇 100 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱花、香菜末、鲜汤、豆油各适量。

【做法】先将凤尾菇去杂质洗净，撕成薄片，豆腐洗净切成小块。将锅置于火上，加油烧热，放入凤尾菇煸炒片刻，加入鲜汤、豆腐块、精盐，烧至凤尾菇、豆腐入味，撒上味精、香菜末、葱花，即成。

【功效】补中益气，健脾养胃，祛脂减肥。

【用途】适用于肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。

【用法】佐餐食用。

银杏叶红枣绿豆汤

【原料】鲜银杏叶 30 克，红枣 20 克，绿豆 60 克，白糖适量。

【做法】将鲜银杏叶洗净后切碎，备用。红枣用温水浸泡片刻，洗净备用。绿豆去杂质洗净，沥干。

将银杏叶倒入沙锅中，加水 1000 克，用小火烧开后，20 分钟后去渣取汁，再将红枣和绿豆一起倒入沙锅内，加入白糖适量，继续煮 1 个小时。直至绿豆熟烂。离火，即成。

【功效】消暑解毒，补心血，降压降脂。

【用途】适用于高血压和冠心病发作。

【用法】做点心食用，每日两次，每次 1 小碗。

麻婆豆腐

【原料】嫩豆腐 200 克，牛瘦肉 80 克，葱段 15 克，豆

豉 10 克，肉汤 150 毫升，精盐、辣椒粉、味精、湿淀粉、酱油、花椒粉、熟植物油各适量。

【做法】将嫩豆腐切成小方块，放在沸水锅中焯 1 分钟左右，捞出沥干水；牛瘦肉剁成馅。

炒锅上火，倒入油，待烧至六成热时放入牛肉馅，炒至金黄色，放入精盐、豆豉炒匀，再放辣椒粉，炒至有香味时倒入肉汤和豆腐块，煮约 5 分钟，至冒大气泡时加入葱段、酱油、味精，用湿淀粉勾芡，翻炒几下，出锅装碗，撒上花椒粉即可。

【功效】活血化淤，扶正祛邪，温中和胃，驱风散寒。

【用途】适用于冠心病等心血管疾病及食欲不振等。

【用法】佐餐食用。

二十、肾炎

肉菜豆腐

【原料】油豆腐 50 克，瘦猪肉 50 克，白菜 100 克，黑木耳少许，豆油、酱油、精盐、葱花、姜末各适量。

【做法】先将加工好的油豆腐和猪肉切成片，猪肉片浸泡在部分酱油中，约 5 分钟后取出，与葱、姜一同放入烧至七成热的油锅中，炒熟，再将切好的白菜片放入锅内，再将油豆腐片、发好的黑木耳及剩余的酱油放入锅中，炒热起锅，装盘即成。

【功效】补脾益气，利尿止血。

【用途】适用于肾炎手术后恢复期病人、冠心病、结核病、牙龈出血等患者。

【用法】佐餐食用。

赤小豆冬瓜煲乌鱼

【原料】赤小豆 250 克，冬瓜 200 克，葱白 5 根，乌鱼 150~200 克。

【做法】乌鱼剖肚去内脏，将冬瓜洗净连皮切碎，连同赤小豆一起放入鱼腹，加葱白、水、武火烧开，改文火煲熟烂。

【功效】温补脾肾，利水消肿。

【用途】适用于急慢性肾炎水肿。

【用法】每日 1 次食用，连用 7 日。

赤小豆冬瓜鲤鱼汤

【原料】鲜鲤鱼 1 条约 500 克，赤小豆 100 克，冬瓜 200 克。

【做法】将鲜鲤鱼去鳞去内脏后同赤小豆一起煮到半熟时加入冬瓜 200 克，再煮至肉烂汤白，不放盐及其他调味品，熟后用纱布过滤去渣。

【功效】能提高血浆蛋白，有较强的利水消肿作用。

【用途】适用于慢性肾炎。

【用法】每日 2 次，每次服 250 毫升左右，连服 10~14 天。

冬瓜汤

【原料】赤小豆 30 克，带皮冬瓜 60 克。

【做法】将带皮冬瓜切碎，与赤小豆同入锅内，加水适量煮汤，至豆熟即可。

【功效】利湿消肿。

【用途】适用于湿热内蕴型急性肾小球肾炎。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服。

赤小豆汤

【原料】赤小豆 60 克，白糖 20 克。

【做法】将赤小豆去杂质洗净，放入锅内，加入适量清水，用旺火烧开，改小火继续煎煮 1 个小时，加入白糖，继续煮片刻，待赤小豆熟烂后即成。

【功效】利尿消肿，解毒排脓。

【用途】适用于慢性肾炎患者食用。

【用法】做点心食用，每日 1 剂，分 2 次用完。

蚕豆牛肉汤

【原料】蚕豆 100 克，牛肉 200 克，胡萝卜 50 克，精盐、味精、黄酒、白糖、葱、姜、麻油各适量。

【做法】先将蚕豆洗净放入锅中煮透，剥去蚕豆皮，备用。牛肉切成厚片，用开水烫透，捞出，沥干水分。

沙锅内放入牛肉片、蚕豆、胡萝卜、葱、姜、黄酒、白糖、精盐和鲜汤，上火烧开后，改用慢火炖熟，加入味精，淋上麻油，即成。

【功效】健脾利湿。

【用途】适用于肾炎水肿、高血压患者食用。

【用法】佐餐食用。

茅根赤豆粥

【原料】鲜茅根 200 克（干品 50 克），赤豆 200 克。

【做法】鲜茅根洗净，加水适量，煎煮 30 分钟，去渣加入洗净赤豆，熬成粥。

【功效】补脾利湿，利尿消肿。

【用途】适用于慢性肾炎。

【用法】食粥，每日 1 次。

绿豆猪肝粥

【原料】绿豆 50 克，猪肝、粳米各 100 克，盐、味精复员适量。

【做法】先将猪肝洗净切片；然后与绿豆、粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬煮，待粥将熟时加盐、味精调味即成。

【功效】消肿下气。

【用途】适用于慢性肾炎、水肿等。

【用法】每日 1 剂。

二十一、神经衰弱

豆腐鱼头汤

【原料】鲤鱼头一个，豆腐 200 克，芡实 25 克，芹菜少许，精盐、葱、姜、麻油各适量。

【做法】先将鲤鱼头洗净切成小块，放入汤锅中，加入葱、姜、清水，煮沸后，除去上层泡沫。芡实在热水中浸泡至软，去皮后放入汤锅内，放入豆腐，加精盐调味，淋上麻油，再放入芹菜少许，稍煮片刻即成。

【功效】滋养健脑。

【用途】适用于神经衰弱。

【用法】佐餐食用。

黄豆排骨汤

【原料】黄豆 500 克，猪排骨 1000 克，精盐、黄酒、葱白、豆油各适量。

【做法】先将黄豆去杂质洗净，用清水浸泡 1 个小时，沥干。猪排骨洗净切成小块。

炒锅上火，放油烧热，将葱白放入，煸炒一下，再倒入排骨，翻炒数分钟，加入黄酒和清水适量，焖烧 10 分钟，至出香味时转入沙锅内。

再加入黄豆和适量清水，用旺火烧开，加入黄酒，而后改用小火慢煨 3 个小时，黄豆和排骨均已经熟烂，即成。

【功效】补血养肝，补肾益肾，补中益气。

【用途】适用于身体虚弱、高血压水肿、神经衰弱等患者食用。

【用法】佐餐食用。

天麻豆腐汤

【原料】天麻 10 克，豆腐适量，调料少许。

【做法】天麻切片，加水煮汤，去渣取汁，入豆腐煮熟，调味即可。

【功效】清热平肝利尿。

【用途】适用于亢进型神经衰弱。

【用法】佐餐常食。

二十二、糖尿病

苦瓜烧豆腐

【原料】苦瓜 150 克，豆腐 100 克，花生油、精盐适量。

【做法】先将苦瓜洗净去瓢、籽，切成薄片，豆腐切片，备用。

锅中加入花生油，烧热，倒入苦瓜，用武火炒至七成熟，再加入豆腐和精盐少许，继续用武火炒至熟为止，起锅即成。

【功效】清热止渴。

【用途】适用于燥热糖尿病。

【用法】每日一次，连续食用。

鸡腿蘑炖豆腐

【原料】鲜鸡腿蘑 250 克，豆腐 00 克，豆油、精盐、味精、葱花、各适量。

【做法】先将鲜鸡腿蘑去杂质洗净，撕成条，豆腐切块放入沸水中焯一下，捞出备用。

炒锅内倒入豆油，加热后放入葱花，煸炒至有香味，加入豆腐、鸡腿蘑、精盐、和水适量，烧沸后改用文火炖至鸡腿蘑入味，撒上味精，出锅即成。

【功效】健脾益胃，润燥解毒。

【用途】适用于体虚、气血不足、脾胃虚弱、痔疮、糖尿病等患者。

【用法】佐餐食用。

黑木耳扁豆粉

【原料】黑木耳 60 克，扁豆 60 克。

【做法】将黑木耳、扁豆一起研成粉末，备用。

【功效】健脾养血，降血糖。

【用途】适用于糖尿病。

【用法】开水送服，每日 2~3 次，每次 9 克。

南瓜绿豆汤

【原料】南瓜 450 克，绿豆 200 克。

【做法】将南瓜洗净，除去瓢、籽，切成块，与洗净的绿豆一同放入沙锅内，加入适量清水，煮至绿豆熟烂即成。

【功效】补中益气，清热止渴。

【用途】适用于糖尿病。

【用法】随时可用。

淮山药绿豆羹

【原料】淮山药 50 克（鲜品 150 克），绿豆 50 克。

【做法】两物同煮至羹状。

【功效】健脾清热。

【用途】适用于糖尿病各期，有降低血糖、糖尿的作用。

【用法】随量饮取。

山药扁豆粥

【原料】鲜山药、粳米各 30 克，白扁豆 15 克。

【做法】将鲜山药去皮切片。先煮粳米、扁豆，后入山药，粥成即可。

【功效】益气养阴，健脾化湿。

【用途】适用于糖尿病脾气虚者。

【用法】每日早餐食 1 碗，可常食。

豌豆粥

【原料】豌豆 60 克，粳米 50 克。

【做法】豌豆、粳米洗净，放锅内加清水 1000 毫升，用大火烧沸后改文火熬粥。

【功效】和中下气，生津止渴。

【用途】适用于糖尿病初期。

【用法】每日分 2 次服食，常用。

蚕豆粥

【原料】鲜蚕豆 80 克，粳米 50 克。

【做法】先将蚕豆洗净煮烂；然后与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【功效】健脾利湿。

【用途】适用于小便不利等。

【用法】每日 1 剂，早晨起床时空腹服用。有蚕豆病者忌用。

沙锅猪胰豆腐

【原料】猪胰 2 个，豆腐 250 克，水发香菇 25 克，冬笋 25 克，熟鸡肉 25 克，水发黑木耳 15 克，鸡汤 500 毫升，植物油 50 毫升，料酒、精盐、味精、葱、生姜各适量。

【做法】将豆腐洗净，整块上笼屉蒸 10 分钟，取出晾凉，切成 3 厘米长、0.6 厘米宽的条，放开水锅中烫一下捞出，过凉水；猪胰洗净；冬笋洗净，切成片；水发香菇洗净，撕成小块；熟鸡肉切成小片；水发黑木耳洗净，撕成小块。

炒锅上火，放入植物油，烧至七成热，放入葱、生姜，煸炒出香味，加入鸡泊，煮开后捞出葱、生姜不用，放香菇块、冬笋片、熟鸡肉片、猪胰、料酒、精盐煮沸，放入豆腐条，稍煮一下倒入沙锅，盖上盖用文火炖 10 分钟，加入味精，淋上鸡油即可。

【功效】猪胰味甘，性平，微毒，益肺，补脾，润燥。

【用途】适用地糖尿病表现慢性腹泻合并眼部疾病，以及视网膜动脉炎、白内障、青光眼等。血脂过高者慎用。

【用法】佐餐食用。

二十三、肾虚

海虾豆腐汤

【原料】鲜海虾 30 克，豆腐 200 克，葱、姜末、盐、味精各适量。

【做法】将豆腐切成小块，虾洗净，共放入锅内煮 30 分钟，入葱、姜末、盐、味精调味。

【功效】补肾壮阳。

【用途】适用于肾阳虚弱引起的阳痿不举、面色无华、腰膝酸软者。

【用法】佐餐食。

羊肾黑豆汤

【原料】羊肾 2 只，黑豆 100 克，小茴香 5 克，杜仲 15 克，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

【做法】将羊肉去腺腺，切片，同上 3 味一起煨汤，加料酒、葱、姜，煨 30 分钟，加盐，味精调味。

【功效】补精填髓。

【用途】适用于阳痿、早泄者食用。阳虚火旺者忌食。。

【用法】喝汤，吃羊肾、黑豆。

狗肉黑豆汤

【原料】狗肉 250~500 克，黑豆 20 克。

【做法】上物同煮汤服食。

【功效】补虚添气。

【用途】适用于阳痿、早泄等症。

【用法】分 2 次 1 天内服完，隔天 1 剂，连服 5~6 剂。

赤小豆小麦粥

【原料】赤小豆、小麦各 50 克，通草 5 克，食盐少许。

【做法】筠将通草水煎，去渣取汁，小麦、赤小豆洗净加适量水煮粥，待粥熟后倒入药汁，再煮片刻加盐即可。

【功效】清热利湿。

【用途】适用于湿热下注型少精子症。

【用法】每次 1 小碗，每日早、晚各 1 次。

贝汁珍珠豆腐

【原料】豆腐 250 克，干贝 50 克，白酱油 2 毫升，鸡汤 500 毫升，味精 5 克。

【做法】将豆腐去硬皮，用金属制圆粒模具将豆腐制成珍珠状放在水中；干贝用温水泡发捞出，放入汤碗中，冲入鸡汤，放入蒸笼用旺火蒸至干贝熟烂，再将干贝捞出不用。

干贝汁中加入白酱油、味精。将豆腐粒放入沸水锅内，煮至豆腐粒浮起，立即捞出，放入干贝汁中即可。

【功效】补肾阴，益精血。

【用途】适用于久病精血耗损、五脏劳损所致的头晕目眩等。

【用法】佐餐食用。

芹菜煮豆腐

【原料】芹菜 50 克，豆腐 250 克，植物油、精盐各适量。

【做法】将芹菜洗净，切段；豆腐切块，放入油锅内，锅置火上微煎，再放入芹菜段，加精盐少许，煮 15 分钟即可。

【功效】平肝潜阳，熄风。

【用途】适用于肝阳上亢引起的眩晕，症见头晕耳鸣、

头中胀痛、口干口苦、面色潮红、急躁易怒、少寐多梦、舌红苔黄、脉弦等。

【用法】佐餐食用。

核桃仁豆腐

【原料】核桃仁 50 克，豆腐 400 克，虾仁 10 克，鸡肉 50 克，植物油 500 毫升，鸡蛋 6 个，粳米粉、料酒、猪肥肉、精盐、味精各适量。

【做法】将核桃仁用温开水浸泡，捞出剥去外衣，放入五成热的油锅中炸至淡黄色，捞出捣成末，放入碗内；豆腐洗净，切去硬皮，制成泥，用洁布包好，挤去水，放入盛核桃仁的碗内；猪肥肉、虾仁、鸡肉分别剁成茸，和入核桃仁碗中，再加入味精、料酒、精盐和 2 个鸡蛋的蛋清，调成糊状。

将核桃仁糊放入抹上植物油的盘中，装入笼屉蒸熟后取出，切成长方块，即为核桃仁豆腐生坯。将 4 个鸡蛋的蛋清打入碗中，加入粳米粉，搅成蛋清糊。

炒锅上火，放入植物油烧热，将生坯逐块裹上蛋清糊，放入油锅中，炸至浮起捞出，待油温升至七成热时，再行炸至淡黄色时捞出，沥油，装入盘中即可。

【功效】补肾助阳，润肺止咳，润肠通便。

【用途】适用于肾虚腰痛、遗精、早泄、带下，肺虚久咳、肠燥便秘、久病体虚等。痰热咳嗽者不宜食用。

【用法】当点心食用。

松子虾仁腐皮卷

【原料】松子仁 100 克，虾仁 100 克，豆腐 100 克，豆

腐皮 12 张，鸡蛋 4 个，葱 250 克，香油 50 毫升，粳米饭 50 克，茶叶、葱汁、生姜汁、精盐、味精、白糖、料酒、花椒、淀粉各适量。

【做法】将松子仁洗净，放入锅内焙干，去皮，分成 6 份；虾仁洗净，剁成茸，放入碗中，加葱汁、生姜汁、白糖、精盐、料酒、味精、鸡蛋清、淀粉及豆腐，搅拌均匀，制成馅料，分成 6 份；将 2 张豆腐皮去边摊平，洒上少许水，使豆腐皮湿润，把 1 份拌好的馅料抹在豆腐皮上，放上 1 份松子仁，然后卷成长条。如此做好另 5 份。

取锅并在锅底铺好花椒、茶叶、粳米饭、白糖，架上铁线网，铺上整葱，放上卷好的豆腐皮卷，盖上盖用火熏烤 10 多分钟后取出放入盘中，用香油涂抹，冷却后两端切斜片，放入盘中即可。

【功效】滋补壮阳，补气养血。

【用途】适用于阳痿、遗精、气血虚弱、产后乳少、久病体虚等。

【用法】佐餐食用。

黑豆豆腐皮汤

【原料】黑豆 50 克，豆腐皮 50 克，精盐、香油各适量。

【做法】将黑豆用水泡发；豆腐皮洗净，沥干水，切丝，与黑豆一同放入锅中，置火上，加水煮汤，至熟时加入精盐，淋上香油即可。

【功效】滋养补虚，止汗。

【用途】适用于盗汗。

【用法】佐餐食用。

炒豆腐皮

【原料】豆腐皮 1 张，葱、生姜、精盐、植物油各适量。

【做法】将豆腐皮洗净，沥干水，切丝。炒锅上火，加油烧至六成热时下豆腐皮丝，略炒后加入葱、生姜、精盐，翻炒至熟即可。

【功效】除热止汗。

【用途】适用于多汗、自汗、盗汗等。

【用法】佐餐食用。

虾仁韭菜豆腐

【原料】虾仁 100 克，韭菜 100 克，豆腐 300 克，精盐、味精、鸡蛋清、干淀粉、植物油各适量。

【做法】将虾仁洗净，沥干水，用精盐、味精腌渍，再用鸡蛋清和干淀粉浆一下；韭菜洗净，切段；豆腐洗净后切小块，入沸水锅中焯一下捞出，沥干水。

炒锅放油置火上，待烧至三四成热时入虾仁滑至见红，捞出。炒锅留底油烧热，放入虾仁和豆腐块，略炒一下，加精盐、味精，烧至入味，放韭菜段，炒至断生，出锅装盘即可。

【功效】安抚五脏六腑，除胃中烦热，补肾壮阳。

【用途】适用于吐血、尿血、阳痿、遗精等。

【用法】佐餐食用。

二十四、风湿痹痛

独活黑豆瘦肉汤

【原料】独活 200 克，黑豆 100 克，瘦肉 150 克。

【做法】瘦肉洗净切片；黑豆、独活洗净待用。将用料

一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 至 3 小时，下盐及少许米酒调味即可。

【功效】祛风湿，通经络，止痛散寒。

【用途】适用于风湿痛等。

【用途】佐餐食。风热症者忌服。

黄豆凤爪汤

【原料】黄豆 250 克，凤爪 250 克。

【做法】黄豆用水浸泡约 3 小时；凤爪洗净备用。将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，下盐调味即可。

【功效】祛风理湿、通络。

【用途】适用于风湿和脚气肿痛等。

【用法】佐餐食。

黑豆猪手汤

【原料】黑豆 200 克，猪手 2 只，防己 25 克。

【做法】黑豆洗净，用水浸泡约 1 小时；猪手洗净去毛，斩段。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

【功效】去湿利尿。

【用途】适用于风湿等症。

【用法】喝汤，吃猪手。

热吃豆腐

【原料】豆腐 500 克，蒜泥、酱油、香油、辣椒油、青椒末、生姜末、芥末糊、豆腐乳汤各适量。

【做法】将豆腐切成大块，煮透；蒜泥、酱油、香油、辣椒油、青椒末、生姜末、豆腐怕和芥末糊分别用容器盛好，吃时根据自己口味自行调味即可。

【功效】温中益气，通络止痛。

【用途】适用于胃腹冷痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、中风后遗症等。阴虚火旺或有风热者宜少食。

【用法】佐餐食用。

二十五、中风

独活黑豆汤

【原料】独活 100 克，黑豆 60 克。

【做法】加清水 800 毫升，上物共煎成 200 毫升。

【功效】祛风湿、强筋骨。

【用途】适用于中风后遗症。

【用法】去渣温服。

海带绿豆糖水

【原料】海带 60 克，绿豆 150 克，红糖适量。

【做法】加水同煮。

【功效】清热利水、软坚散结。

【用途】适用于预防中风发生。

【用法】每天温服一碗。

二十六、儿科常见病症

鲫鱼豆腐汤

【原料】鲫鱼 500 克，豆腐 250 克，冬笋片 50 克，水发黑木耳 50 克，料酒、葱段、生姜片、虾子、精盐、味精、熟猪油各适量。

【做法】将豆腐切成 2 厘米见方的块，入沸水锅中烫一下捞出，沥干水；鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鲫鱼身上剖上花刀。

炒锅上火，放入少量熟猪油烧至七成热，投入生姜片、葱段炒出香味，加水 1000 毫升煮沸后投入鲫鱼，加料酒、黑木耳、精盐，煮约 5 分钟后加味精，出锅装碗即可。

【功效】清热解毒，健脾补钙。

【用途】适用于儿童缺钙、佝偻病、消化不良等。

【用法】佐餐食用。

草鱼豆腐汤

【原料】草鱼 1 条（约 500 克），豆腐 250 克，青蒜 10 克，咸雪里蕻 10 克，料酒、酱油、白糖、猪油、鸡汤、味精各适量。

【做法】将草鱼去鳞、鳃、内脏后洗净，切成 3 段；咸雪里蕻洗净，切成小段；豆腐切成 1 厘米见方的丁；青蒜洗净后切段。

锅内加猪油烧热，放入草鱼段、咸雪里蕻段、料酒、酱油、白糖和鸡汤，烧煮至草鱼熟后放入豆腐丁，汤烧开后改文火，待豆腐丁浮起，放入青蒜段、味精、熟猪油即可。

【功效】补中，利水，祛风。因其含有较高的钙、镁等无机盐，对儿童心肌及骨骼生长发育有特殊的功效。

【用途】适用于小儿发育不良症。

【用法】佐餐食用。

豆腐麻秸粉

【原料】豆腐、芝麻秸各适量。

【做法】将芝麻秸切碎，坩锅里焙干，研成末。不加调味品，用生豆腐蘸食即可。

【功效】清热，生津，润燥，化湿，祛痰。

【用途】适用于小儿哮喘。

【用法】每日服 2 次。

黄瓜豆腐汤

【原料】黄瓜 250 克，豆腐 500 克。

【做法】将黄瓜、豆腐切片，同入锅中，加水共煮 15 分钟即可。

【功效】清热，解毒，生津，润燥。

【用途】适用于小儿夏季发热不退、口渴饮水多、尿多等。

【用法】饮汤，每次饮用 1 大杯，每日 2 次。

豆腐石膏汤

【原料】豆腐 200 克，生石膏 50 克，精盐适量。

【做法】将生石膏入锅内，加水煎约 40 分钟后加入豆腐，再煮约 20 分钟，加精盐调味即可。

【功效】清肺热，降胃火，解毒，润燥。

【用途】适用于小儿胃热牙痛、肺热咳嗽、痰稠黄、鼻出血、口疮及小儿夏季暑热烦渴等。

【用法】饮汤，吃豆腐，每日服 2 次。

冰糖豆腐

【原料】豆腐、冰糖、青葱（去白）各适量。

【做法】将豆腐切块；青葱管纳入冰糖。将其一起放入碗内，上锅蒸至冰糖溶化、青葱出液即可。

【功效】止痰定喘。

【用途】适用于小儿受风寒后引起的百日咳。

【用法】趁热吃并饮汤。2 周岁以下每次用青葱 3~5 根；2 周岁以上每次用青葱 5~8 根。每日早、晚各服 1 次。在咳嗽痉挛期，可酌加川贝母 3 克~6 克。

小肉丸子豆腐汤

【原料】猪腿肉 150 克，嫩豆腐 400 克，鸡蛋 2 个，洋葱 50 克，蒜 1 瓣，料酒、胡椒粉、猪油、淀粉、精盐、味精知适量。

【做法】将猪腿肉剁成末，加上猪油炒过的洋葱末和料酒、精盐、胡椒粉、鸡蛋液、淀粉，搅拌成茸，制成小丸，用温油锅煎黄。

炒锅置火上，油爆蒜茸，放豆腐丁，加水煮沸，加入丸子再焖 3 分钟即可。

【功效】滋养内脏，助生长发育，润滑肌肤，清热利尿。

【用途】适用于小儿营养不良、佝偻病、肾炎水肿等。

【用法】佐餐食用。

菠菜豆腐虾皮汤

【原料】菠菜 200 克，豆腐 250 克，虾皮 50 克，葱末、生姜末、蒜片、植物油、清汤、精盐、味精各适量。

【做法】将豆腐切片，用开水烫 2~3 分钟，捞出沥干水。

炒锅加热，放入植物油少许，放葱末、生姜末、蒜片炸香，加清汤和虾皮、精盐、豆腐片，烧沸后加入菠菜，待豆腐、菠菜入味后加味精即可。

【功效】补中益气，润燥通便，和胃止血。

【用途】适用于小儿贫血、盗汗、舌燥咽干、大便秘结等。

【用法】趁热食用，每日服 2 次，经常食用。

百部蒸豆腐

【原料】百部 5 克~10 克，紫苏叶 5 克~10 克，冰糖 25 克，豆腐 250 克，杏仁 15 克。

【做法】将百部、杏仁、紫苏叶研成末；豆腐放入碗内，将药末均匀地泼在豆腐上，加水少许，放在锅内隔水蒸约 30 分钟，用筷子刮去药渣，加入冰糖拌匀，再蒸 5 分钟即可。

【功效】润肺，健脾，止咳。

【用途】适用于小儿百日咳。

【用法】每日 1 剂，分 3 次温热食用，连服 7~10 日。

蜂房豆腐汤

【原料】露蜂房（含有卵者为佳）10 克，豆腐 50 克，白糖 20 克。

【做法】将露蜂房放入锅中，加水 10 毫升，煎煮约 30 分钟，去渣取汁，再加入豆腐、白糖，煮 15 分钟左右即可。

【功效】清热解痉，润燥止咳。

【用途】适用于小儿百日咳，痉咳不已、肺中蕴热等。

【用法】饮汤，吃豆腐，每日服 2 次，7 日为 1 个疗程。

豆腐蚝豉橄榄汤

【原料】豆腐 500 克，蚝豉 100 克，咸橄榄 3 个，生姜 2 块。

【做法】将生姜洗镰，切片；豆腐切成小块。炒锅上火，将生姜片、豆腐块、蚝豉、咸橄榄一同放入锅内，加水适量，

用文火炖至汤浓即可。

【功效】清热，解毒，消肿。

【用途】适用于小儿流行性腮腺炎，两腮红肿伴热痛、咽喉红肿、口干舌燥等。

【用法】分 3~4 次服用，连服数日。

豆腐绿豆汤

【原料】绿豆 30 克，豆腐 30 克，冰糖适量。

【做法】将绿豆淘洗干净，放入锅中，加水适量，浸泡 1 小时后煮烂，加入豆腐，再煮 20 分钟，调入冰糖使之溶化即可。

【功效】清热解毒，软坚散结。

【用途】适用于小儿流行性腮腺炎。

【用法】每日服 1 次，5 次为 1 个疗程。

豆豉香菜鱼头豆腐汤

【原料】淡豆豉 30 克，鲩鱼头 2 个，豆腐 500 克，香菜 15 克，葱白 30 克，植物油、精盐、味精各适量。

【做法】将香菜和葱白洗净，切碎；淡豆豉、鲩鱼头洗净。炒锅上火，加油烧热，将鲩鱼头和豆腐煎香，再放入淡豆豉，加水适量，以文火炖 30 分钟时，再放入香菜末、葱白末，煮沸后加精盐、味精调味即可。

【功效】发汗解表，开胃消食。

【用途】适用于小儿夏、秋季感冒风寒，症见微恶风寒、周身不适、头痛无汗、鼻塞流涕、喉痒咳嗽、纳呆、舌苔薄白、脉浮等。也可用于流行性感冒发热头痛、支气管炎及小儿麻疹透发不畅等。

【用法】佐餐食用。

豆腐烧扁豆

【原料】豆腐 500 克，扁豆荚 100 克，精盐、味精、葱末、生姜末、鲜汤、湿淀粉、香油、植物油各适量。

【做法】将扁豆荚洗净，择去筋，从中间切一刀，放入沸水锅中焯透捞出，沥干水。炒锅上火，放油烧热，下豆腐片煎至两面金黄色时出锅。

锅内留少许底油，放入葱末、生姜末煸香，加入精盐、鲜汤烧沸，下豆腐片、扁豆荚烧至入味，加味精后用湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

【功效】补中益气，清热化湿。

【用途】适用于小儿疳积、脾胃虚弱、病后体虚、恶心呕吐、久泻不止、咳嗽痰多、目赤肿痛等。

【用法】佐餐食用。

虾皮豆腐

【原料】虾皮 20 克，豆腐 50 克，精盐少许，香油适量。

【做法】将虾皮洗净；豆腐沸水烫过，捞出切小块。将虾皮入锅，加水 500 毫升煮沸，再将豆腐块入锅，共煮 10 分钟，加精盐调味，淋上香油即可。

【功效】补肾固齿，开胃化痰，调和脾胃，清热生津。

【用途】适用于小儿佝偻病、出牙及行走发育迟缓等。

【用法】吃豆腐，饮汤，每日服 1 次，可连服数日。

雪菜豆腐豆芽汤

【原料】雪里蕻 100 克，豆腐 250 克，黄豆芽 200 克，植物油 15 毫升，精盐、味精、葱花各适量。

【做法】将黄豆芽洗净，去皮；豆腐切成 1 厘米见方的丁；雪里蕻要小段。

锅内放油烧热，放入葱花煸炒，再放入黄豆芽，炒出香味时加入适量水，在旺火上烧开。黄豆芽熟烂时放入豆腐丁、雪里蕻段，再改文火慢炖 10 分钟，加入精盐、味精即可。

【功效】祛风清热，解毒健脾。

【用途】适用于风疹、疮，保持皮肤健美等。

【用法】佐餐食用。

苦瓜豆腐汤

【原料】苦瓜 150 克，猪瘦肉 100 克，豆腐 400 克，料酒、酱油、香油、精盐、味精、植物油各适量。

【做法】将苦瓜切细条；猪瘦肉剁成末，加料酒、酱油、香油腌 10 分钟；豆腐切块。

炒锅置火上，加油烧热，下猪瘦肉末划散，加入苦瓜条翻炒数下，倒入沸水，推入豆腐块，用勺划碎，加酱油、精盐、味精，淋入香油即可。

【功效】清热解暑，通利胃肠。

【用途】适用于夏季暑疖、痱子、疖夏等，亦可解酒毒。

【用法】佐餐食用。

二十七、妇科常见病症

金针黑豆猪肉汤

【原料】黄花菜根 24 克，黑豆 24 克，瘦猪肉适量。

【做法】共煮烂熟，吃肉喝汤。

【功效】补血，益肾，滋阴。

【用途】适用于消瘦虚弱之经闭经。

【用法】连用 5~7 天。

黑豆益母草羹

【原料】黑豆 3 克，益母草 15 克，砂仁 5 克。

【做法】先将黑豆研碎，益母草、砂仁洗净与黑豆共煎取汁。

【功效】具有活血化瘀，理气行滞，嫩肤美颜功效。

【用途】适用于血虚气滞型闭经。

【用法】每日一次。

黑豆双红汤

【原料】黑豆 50~100 克，红花 5 克，红糖 30~50 克。

【做法】将前 2 味置于炖盅内，加清水适量，隔水炖至乌豆熟透，去红花，放入红糖调匀。

【功效】具有滋补肝肾，活血行经，美容乌发功效。

【用途】适用于血虚气滞型闭经。

【用法】随意饮。

理虚补阴汤

【原料】豆腐 200 克，羊肉 80 克，鲜虾 50 克，生姜 2 块，食盐、味精各适量。

【做法】将豆腐切大片，羊肉切薄片，锅中加水煮沸，放入豆腐、姜煨 10 分钟；再放入羊肉、虾，煨 15~20 分钟，放盐、味精调味即可。

【功效】安神补虚。

【用途】适用于妇女气血虚弱型痛经。

【用法】佐餐食。

黑豆蛋酒汤

【原料】黑豆 60 克，鸡蛋 2 个，黄酒或米酒 100 毫升。

【做法】将黑豆与鸡蛋加水同煮即可。

【功效】具有调中、下气、止痛功能。

【用途】适用于妇女气血虚弱型痛经，并有和血润肤的功效。

【用法】佐餐食。

赤小豆米粥

【原料】赤小豆、大米各 50 克。

【做法】赤小豆、白米洗净，放入沙锅中，加水煮粥，豆烂为度。

【功效】健脾清热化湿。

【用途】适用于湿热内热内郁之闭经。

【用法】常饮。

银杏腐皮粥

【原料】腐皮 75 克，银杏 7 克，粳米 50 克。

【做法】将银杏去壳、心后，与粳米、腐皮一同煮成稠粥即成。

【功效】敛肺定喘，收涩止带。

【用途】适用于湿毒型、脾虚型带下等。

【用法】每日 2 次，温热服用，1 周为一疗程。

豆腐百花汤

【原料】豆腐 400 克，香菇 30 克，菜心 50 克，紫菜 15 克，黑木耳 10 克，胡萝卜 20 克，西红柿 20 克，黄瓜 20 克，鸡蛋 1 个，生姜末、葱末、味精、精盐、猪油、猪骨汤各适

量。

【做法】将豆腐捏碎，加精盐、味精，拌匀；鸡蛋清搅碎，拌在豆腐里。取一圆盆，盆底涂猪油，将调好的豆腐倒在盆内，用小刀轻轻刮平。

将菜心、香菇、紫菜、黑木耳、胡萝卜、西红柿、黄瓜切成各种形状，放在豆腐上，最好摆成图案，上笼蒸10分钟。锅中放少量猪骨汤，烧沸，将蒸好的豆腐蛋清糕轻轻滑入汤中，加葱末、生姜末、精盐煮沸，放味精，起锅即可。

【功效】补中益气，促进新陈代谢，营养母胎。

【用途】适用于孕妇。

【用法】佐餐食用。

火腿豆腐汤

【原料】豆腐250克，鸡蛋1个，火腿30克，猪油、猪骨汤、料酒、淀粉、精盐、葱末、味精各适量。

【做法】将鸡蛋打入瓷碗内，加适量淀粉搅匀；火腿洗净，切成小方粒状；豆腐切成小三角形，平放在抹有猪油的平盘内，倒上蛋糊滚匀，上面摆放火腿粒，上笼蒸透，取出。

猪骨汤于锅中煮沸，将蒸好的豆腐放入汤中，再煮沸，加精盐、葱末、味精，起锅即可。

【功效】增进产妇食欲。

【用途】适用于产妇。

【用法】佐餐食用。

豆腐油菜心

【原料】豆腐100克，小油菜心20个，葱段、味精、料酒、香油调拌均匀；油菜心洗净。将已拌好的豆腐装入油菜

心中，上笼蒸 10 分钟取出，放入盘中，并摆出美观的花样。

起油锅，猪油烧热后放葱段稍煸炒，立即倒入鲜汤，加味精、精盐，用湿淀粉勾芡，淋入香油，将汁淋在油菜心上即可。

【功效】行气通乳，强身健体。

【用途】适用于产妇调养。

【用法】佐餐食用。

陈醋煮豆腐

【原料】豆腐 300 克，陈醋 150 毫升。

【做法】将豆腐捣碎后加陈醋，入沙锅中，文火煮 20 分钟即可。

【功效】活血止血。

【用途】适用于月经不调、子宫出血等。忌辛辣刺激性食物。

【用法】空腹或佐餐食用。

豆皮白糖清热蛋

【原料】豆腐皮 1 张，鸡蛋 2 个，白糖 30 克。

【做法】将豆腐皮切小块；打破鸡蛋取出蛋黄备用。旺火起汤锅，水沸后放入豆腐皮块、白糖、白糖、鸡蛋黄，继续用旺火，将鸡蛋黄煮熟即可。

【功效】养阴清热，凉血止血。豆腐皮又称豆腐衣，味甘、淡，性平，有养阴热等功效。

【用途】适用于阴虚内热型产后恶露不绝的妇女。

【用法】佐餐食用或直接食用。

双喜鱼子豆腐

【原料】嫩豆腐 500 克，鲤鱼鱼子 50 克~150 克，鸡蛋 1 个，合欢花 10 克，面粉、湿淀粉、葱丝、生姜丝、精盐、料酒、酱油、花椒、味精、猪油各适量。

【做法】将嫩豆腐放入沸水中烫 1 分钟，捞出，沥水，切成块；合欢花置瓦罐中水煎，取头汁与二汁混合备用；鸡蛋取蛋清，打入碗内，加入面粉、精盐、湿淀粉拌匀成面糊。

旺火起热锅，加猪油，油热后将豆腐逐块蘸鸡蛋清糊下锅，炸成金黄色捞出，同装入瓷碗内。

另起热锅，将合欢花药汁倒入锅内，放入鲤鱼鱼子、葱丝、生姜丝、精盐、料酒、花椒、酱油，鲤鱼鱼子煮熟时加味精，用湿淀粉勾芡。上笼蒸熟豆腐，扣在大盘中，将芡汁浇在豆腐上即可。

【功效】舒肝理气，解郁安神，补精助阳。

【用途】适用于肝气郁结型阴冷妇女。

【用法】佐餐食用。

豆腐皮粥

【原料】豆腐皮 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】将豆腐皮放入水中漂洗干净，切成丝；粳米淘洗干净，直接放入锅内，加水适量，置于火上，先用旺火煮沸，再改用文火，煮至继将成时加入豆腐皮丝、冰糖，继续煮至粥成即可。

【功效】益气通利，保胎顺产。

【用途】适用于孕产妇。

【用法】每日 1 剂，分多次服用。

豆腐增乳饮

【原料】豆腐 300 克，丝瓜 250 克，猪蹄 1 个（约 350 克），香菇 25 克，生姜片、精盐、味精各适量。

【做法】将猪蹄去毛，放入开水中煮 3~5 分钟，取出洗净，切成小块；丝瓜去皮，洗净，切成滚刀块。

煮锅洗净，置于火上，放入适量水烧开，放进香菇、猪蹄块和洗净的生姜片，用文火煲 2 小时左右，放入豆腐、丝瓜块再煮片刻，加精盐、味精调味即可。

【功效】补气血，增加奶汁分泌。

【用途】适用于产后气血不足所致的缺乳。

【用法】佐餐食用。

豆腐酒酿汤

【原料】豆腐 250 克，红糖、酒酿各 50 克。

【做法】将煮锅洗净，加水适量，置于火上，待水沸后把豆腐、红糖、酒酿放入锅内，煮 15~20 分钟即可。

【功效】养血活血，催乳发奶，清热解毒。

【用途】产后经常食用，既能增加乳汁分泌，又能促进子宫复原，有利于产后恶露的排出。

【用法】每日服 2~3 次。

豆腐红糖汤

【原料】嫩豆腐 500 克，红糖 30 克。

【做法】将豆腐切小条，水煮后加红糖即可。

【功效】和血调经。

【用途】适用于经行不畅、小腹胀痛等。

【用法】每日服 2 次。

豆腐豆芽汤

【原料】黄豆芽 500 克，豆腐 250 克，熟猪油 50 克，精盐、味精、葱段各适量。

【做法】将黄豆芽择洗干净，沥干水，放入碗内用开水烫去豆腥味；豆腐切成 1 厘米见方的丁。

炒锅上火，放入熟猪油烧至七成热，放入葱段，煸炒出香味，再放入黄豆芽煸炒至半熟，放入开水约 1000 毫升，旺火烧约 30 分钟，再放入豆腐丁煮 20 分钟，待汤汁乳白色时，加入精盐、味精，起锅装碗即可。

【功效】补脾益胃，养血通乳。

【用途】适用于产妇。

【用法】佐餐食用。

鹅肠菜烧豆腐

【原料】鹅肠菜（又名牛繁缕）嫩茎叶 150 克，豆腐 150 克，精盐、味精、葱末、植物油各适量。

【做法】将鹅肠菜去杂质，洗净，入沸水锅中焯一下，捞出沥干，切成段；豆腐切块，入沸水锅中焯一下捞出。

炒锅置火上，加油烧热，放入葱末煸香，放入豆腐块，再加入精盐和水适量，烧至入味时投入鹅肠菜段，拔苗助长上味精，起锅即可。

【功效】滋阴润燥，益气和胃。

【用途】适用于月经不调、肺炎、痢疾、痈疽、痔疮、腹胀等。

【用法】佐餐食用。

红花蛤蜊豆腐

【原料】红花 8 克，带壳蛤蜊 250 克，嫩豆腐 200 克，料酒 60 毫升，植物油 120 毫升，葱末、生姜末、蒜末、精盐、鲜汤、香油、香菜各适量。

【做法】将蛤蜊洗净，放入竹筐里沥干水；豆腐切成 3 厘米见方的块；红花用热水冲洗。

炒锅上火，加上植物油，将葱末、生姜末、蒜末放入热油中，再入蛤蜊煸炒，然后中入红花煎炒，加鲜汤以淹没为度，再加精盐、料酒和豆腐块，用文火炖至蛤蜊壳口张大，淋入香油，盛入盘中，撒上香菜即可。

【功效】宽中益气，活血调经。

【用途】适用于月经不调。

【用法】佐餐食用。

豆腐枣树皮白术汤

【原料】枣树皮 20 克，白术 10 克，豆腐 50 克。

【做法】将上药前 2 味洗净入锅，加水煎汤，去渣取汁，再加入豆腐块，用文火慢炖至熟即可。

【功效】补脾益气，清热止带。

【用途】适用于白带过多。

【用法】当点心食用。

砂仁豆腐

【原料】砂仁粉 3 克，豆腐 250 克，毛虾 10 克，牛肉末 10 克，葱末 3 克，生姜末 2 克，酱油 5 毫升，味精、植物油、香油、湿淀粉各适量。

【做法】将毛虾用温水洗净；豆腐切成 1 厘米见方的块，

放八成热油锅中炸一下捞出。

炒锅内留底油，加牛肉末、葱末、生姜末、毛虾，翻炒至牛肉末断生，放入酱油、味精、豆腐块、砂仁粉，开锅后用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅即可。

【功效】砂仁味辛，性温，有醒脾消食、开胃止呕等功能。与豆腐合用，有理脾宽中、消食止呕、行气安胎等作用。

【用途】适用于孕妇气逆呕吐、胎动不安，以及脾胃虚弱、敢机阻滞的腹胀、腹泻、痞闷泄痢、不饥食少、食积不化等。

【用法】佐餐食用。

冰糖炖豆腐皮

【原料】豆腐皮、冰糖各适量。

【做法】将上 2 味共入锅中，加水适量，旺火煮沸，再用文火炖熟即可。

【功效】清热化痰，润肺止咳。

【用途】适用于孕妇受热所引起的咳嗽。

【用法】每日服 2 次。

白萝卜豆腐脑

【原料】白萝卜 250 克，嫩豆腐 250 克，植物油、香油、味精、精盐、湿淀粉各适量。

【做法】将嫩豆腐用沸水烫 3 分钟，切成薄片；白萝卜洗净，切成细丝，蘸上湿淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

【功效】顺气化痰，消食利尿。

【用途】适用于妊娠水肿、消化不良、大便干结、咳嗽气喘等。

【用法】佐餐食用。

镶油豆腐

【原料】油豆腐（即豆腐泡）100克，猪瘦肉100克中，植物油5毫升，酱油15毫升，湿淀粉、味精各适量。

【做法】将猪瘦肉洗净，剁成肉末，用少量油及酱油、味精调成网馅，装入油豆腐内，放入略加一点水和酱油的锅内焖煮，待猪肉馅熟时用湿淀粉勾芡即可。

【功效】补肾坚骨，健脾生血，清热降火，护肝润肌。

【用途】适用于产后贫血。

【用法】佐餐食用。

油皮火腿

【原料】油豆腐皮150克，虾子3克，酱油5毫升，白糖、香油、精盐、味精、鲜汤各适量。

【做法】将油豆腐皮用冷水浸一下取出，先铺平1张油豆腐皮，再把用精盐、酱油、白糖、虾子、香油和鲜汤调好的汁涂上。照此法再铺上1张油豆腐皮，直到所有油豆腐皮铺完、涂汁为止。

其卷紧成筒形，外面用湿白布卷紧，再用麻绳捆紧，放入锅中蒸30~35分钟，取出晾凉，找开布包，切薄片即可。

【功效】补气益肺，补肾强骨，健脾生血，壮筋增力。

【用途】适用于产后贫血、结核病、软骨病、肝炎、营养不良等。

【用法】佐餐食用。

什锦豆腐

【原料】嫩豆腐200克，猪瘦肉25克，虾子3克，火腿

25 克，鸡肉 50 克，水发冬菇 5 克，虾米 10 克，笋尖 25 克，猪油、葱末、生姜末、酱油、料酒、味精、鲜汤各适量。

【做法】将水发好的冬菇和火腿、笋尖、鸡肉、猪瘦肉都切成片；豆腐蒸过之后切成方块。

待油锅热后，先煸炒生姜末、虾子，然后立即放入蒸好的豆腐块和切好的猪瘦肉片、鸡肉片、火腿片、笋片、虾米，略煮一会，倒入酱油、料酒略炒，加入鲜汤，待烧开后倒入沙锅内，放在文火上煮约 10 分钟，再加入味精即可。

【功效】补气生血，健脾益肺，润肌护肤，养肝健胃。

【用途】适用于产后贫血和各种出血症等。

【用法】佐餐食用。

花生豆腐饼

【原料】盐炒花生米 100 克，豆腐 500 克，猪瘦肉 150 克，熟植物油 500 毫升，鸡蛋 4 个，干细豆粉、面粉、熟猪油、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

【做法】将盐炒花生米去皮，剥成如赤小豆大的粒，放入盘内；猪瘦肉冲洗干净，用刀背剁成茸；豆腐放入沸水中略煮后捞出，挤压成泥，放入盆内，加入猪瘦肉茸，搅拌均匀，再加入鸡蛋清、熟猪油、干细豆粉、面粉、精盐、胡椒粉、味精，然后搅拌均匀，挤成如核桃大的丸，放入花生米粒的盘内，使其蘸满花生米粒。

平底锅上火，倒入少许熟植物油烧热，放入豆腐花生坯，按成扁圆形，即成花生豆腐饼，煎至半熟取出。

炒锅上火，另入熟植物油烧至六成热，投入煎过花生豆腐饼，炸至金黄色，花生香脆时捞出，装入盘内，淋入香

油即可。

【功效】补益气血，润肺止咳，润肠通便。

【用途】适用于产后缺乳、肺虚燥咳、肠燥便结、气血虚弱等。

【用法】佐餐食用。

猪蹄葱白豆腐汤

【原料】猪蹄 1 个，葱白 15 克，豆腐 100 克，料酒 50 毫升，酱油适量。

【做法】将猪蹄去毛，洗净，剁成小块，与葱白、豆腐一同放入锅中，煮约 90 分钟，再加入料酒和酱油调味即可。

【功效】补气通阳。

【用途】适用于产后体质虚弱、气血虚型缺乳。

【用法】佐餐食用，每日服 1 次，连服 7 日。

红糖豆腐米酒

【原料】红糖 50 克，米酒 50 克，豆腐 200 克。

【做法】将豆腐切块，水煮，加入红糖、米酒，煮沸 10 分钟后起锅即可。

【功效】滋阴，养血，生乳。

【用途】适用于产后缺乳。

【用法】当点心食用，每日服 2 次。

大飞扬草豆腐汤

【原料】大飞扬草 15 克~30 克，豆腐 250 克，精盐适量。

【做法】将大飞扬草洗净，与豆腐一同放入沙锅内，加水 1000 毫升煎至 400 毫升~500 毫升，加精盐调味即可。

【功效】清热，解毒，通乳。

【用途】适用于产后排乳不畅、早期急性化脓性乳腺炎等，亦可用于防治乳腺癌。

【用法】饮汤，吃豆腐。

王不留行豆腐汤

【原料】王不留行 20 克，豆腐 500 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】将王不留行加适量水煎汤，去渣取汁，与豆腐一同炖汤，加精盐、味精调味，淋上香油即可。

【功效】益气和中，活血通乳。

【用途】适用于产后缺乳。

【用法】每日服 1 次，连服 5 日。

豆腐锅巴煮鲫鱼

【原料】豆腐锅巴 30 克，鲫鱼 120 克~140 克，红糖或白糖适量。

【做法】将鲫鱼剖腹去内脏，保留鱼鳞，洗净；豆腐锅巴放锅内，炒成黄色，加水 1000 毫升，加入鲫鱼，煮至熟透，加红糖或白糖即可。

【功效】健脾利湿，宽中益气。

【用途】适用于身体虚弱、湿热和脾虚型白带、赤带等。

【用法】佐餐食用，连服 5~7 次。赤带加红糖服用，白带加白糖服用。

血皮菜炒豆干

【原料】血皮菜（又名观音苋）250 克，豆腐干 150 克，精盐、味精、葱末、熟猪油各适量。

【做法】将血皮菜发杂，洗净，切段，入沸水锅中焯一

下捞出，挤干水，切成段；豆腐干洗净，切成长片。

炒锅上火，加油烧热，放葱末煸香，加入豆腐干片、精盐炒不，投入血皮菜段，继续炒至入味，加入味精即可。

【功效】养血止血，润肺和胃。

【用途】适用于痛经、崩漏等。

【用法】佐餐食用。

豆腐羊肉汤

【原料】豆腐 400 克，羊肉 80 克，生姜 20 克，精盐、味精各适量。

【做法】将羊肉切小块，入锅中煮至八成熟；豆腐切成 3 厘米见方的块；生姜切片。一同入锅煮熟后加精盐、味精调味即可。

【功效】补气血。

【用途】适用于体虚及月经不调、脾胃不和等。

【用法】佐餐食用。

蛋清蒸冻豆腐

【原料】冻豆腐 500 克，鸡蛋 2 个，精盐适量。

【做法】将冻豆腐用温水泡软后挤出水；鸡蛋清放碗内加精搅匀。把冻豆腐放入碗内挤压，吸入鸡蛋清，然后入锅蒸 10~15 分钟即可。

【功效】生津，补中。

【用途】适用于贫血。

【用法】佐餐或当点心食用。

炒红白豆腐

【原料】豆腐 150 克，猪血 150 克，植物油 50 毫升，鲜

汤、生姜、葱花、蒜、精盐、味精、湿淀粉各适量。

【做法】将凝固猪血块和豆腐切成小方块。

炒锅置火上，加油烧至八成熟，放生姜、葱花炆锅出味，加1勺鲜汤，再入猪血块、豆腐块翻炒，至熟稍硬，立即加入精盐、味精、蒜片，用湿淀粉勾芡即可。

【功效】生血补血，益气和血。

【用途】适用于各种淤血症、失血、贫血等。原发性或继发性血红蛋白沉着症者勿用。

【用法】佐餐食用。

二十八、癌症

鲜菱炖豆腐

【原料】鲜菱肉100克，嫩豆腐250克，豆油、精盐、味精、葱花、麻油、鲜汤各适量。

【做法】先将豆腐切成小块，放入沸水中焯透，捞出，备用。炒锅内放油，油热后，放入葱花，煸炒至香，加鲜汤适量，放入鲜菱肉、豆腐、精盐，武火烧开，至豆腐浮起，加入味精，改用文火炖至鲜菱肉、豆腐入味，淋上麻油，出锅即成。

【功效】止泻，抗癌。

【用途】适用于脾虚泄泻、肠炎、痢疾、食道癌、胃癌等患者食用，也适用于健康人的日常养生保健。

【用法】佐餐食用。

蒜苗鹅血豆腐

【原料】新鲜大蒜苗100克，鹅血250克，豆腐100克，豆油、精盐、味精、黄酒各适量。

【做法】先将新鲜大蒜苗洗净，切成段，茎叶分开备用，鹅血用开水烫熟后，切成厚片，豆腐也切成厚片。

炒锅上火，放油烧热，先将蒜苗茎倒入，随即倒入鹅血和豆腐，炒煎3分钟左右，加黄酒、精盐和冷水适量，焖10分钟，加入蒜苗叶和味精，继续翻炒1分钟左右，出锅即成。

【功效】宽中消胀，健脾利水，抗癌解毒。

【用途】适用于肠癌、胃癌、食道癌等患者。

【用法】佐餐食用。

烧槟榔豆腐

【原料】鸡血500克，嫩豆腐500克，木耳30克，笋片30克，酱油、黄酒、熟猪油、葱末、姜末、湿淀粉、花椒油各适量。

【做法】先将豆腐和鸡血切成小方块，在开水锅内浸透，捞出，沥干水分，将鸡血和豆腐放在用湿冷布铺的案板上，把布的四角往中心折叠，成方包型。

上面放一块木板，再用石头压住，晾凉后去掉石块、木板，解开布包，呈槟榔状，切成方块。木耳洗净后切碎，笋片切成雪花片，备用。

锅内放入熟猪油，烧热，将豆腐和鸡血做的“槟榔块”和其他配菜放入，加入葱末、姜末、酱油、黄酒、鲜汤、熟猪油炒匀，翻炒数次，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油后，装盘，即成。

【功效】活血、祛风、通络。

【用途】适用于肾癌、肝癌、肺癌引起的疼痛，以及各种肿瘤后期食欲不振、形体消瘦等症状。

【用法】佐餐食用

乳汁草炖豆腐

【原料】乳汁草 20 克，豆腐 400 克，精盐适量。

【做法】先将乳汁草洗净，和豆腐一同放入锅内，加适量清水，一同炖至熟烂，加精盐少许，出锅即成。

【功效】解毒散结。

【用途】适用于乳腺癌。

【用法】佐餐食用。

泥鳅黑豆方

【原料】泥鳅 2 条，车前子 30 克，黑豆 60 克，精盐适量。

【做法】将泥鳅去内脏洗净，车前子放入布袋中，与黑豆一起放入沙锅中，加入适量清水，用文火炖烂，加入适量精盐即成。

【功效】补中健脾，滋阴祛湿。

【用途】适用于肝癌口干腹胀、腹水等症状。

【用法】佐餐食用。

黄豆芽醋方

【原料】黄豆芽 50 克，醋适量。

【做法】将黄豆芽洗净，用醋溜至熟，即成。

【功效】解毒散瘀。

【用途】适用于胃癌患者化疗期间防护化疗反应。

【用法】佐餐食用。

番茄豆腐鱼丸汤

【原料】鱼肉 120 克，番茄 150 克，豆腐 1 件，葱 1 根。

【做法】将番茄洗净，切块；豆腐洗净，切小块；葱去须，洗净，切葱花；鱼肉洗净，沥干水剁烂，调味，搅起胶做鱼丸。

把豆腐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放番茄，再煮沸几分钟，放鱼丸、葱花，煮熟调味即可。

【功效】清润生津，开胃消食。

【用途】适用于癌症放疗、化疗期间及治疗后胃津不足者。

【用法】佐餐随量饮用，每日 1~2 次。

笋尖焖豆腐

【原料】干口蘑 10 克，干笋尖 10 克，干虾仁 10 克，豆腐 200 克，葱、生姜、植物油、酱油各适量。

【做法】将干口蘑、干笋尖、干虾仁分别用温水泡发，切成小丁，泡口蘑和虾仁的水留下备用。

炒锅上火，加油烧热，先煸炒葱、生姜，然后放入豆腐急炒，再将切好的笋尖丁、口蘑丁、虾仁丁放入，并加入泡口蘑和虾仁的水、酱油，用旺火快炒，炒透即可。

【功效】清热消痰，利膈爽胃。

【用途】适用于肺癌、胃癌、食管癌，以及高血压、冠心病、肥胖症、肾炎、脑血管疾病等。脾虚泄泻者不宜服用。

【用法】佐餐食用。

豆腐鸡蛋

【原料】豆腐皮 1 张 10 克左右，豆腐锅巴 100 克，鸡蛋 1 个，白糖适量。

【做法】将鸡蛋打碎，与另 3 味加水适量同煮至熟即可。

【功效】宽中益气，和胃理血，清热生津。

【用途】适用于白带病、产后出血、恶露不尽等。

【用法】每日 1 剂，早晨空腹服用。

二十九、其他常见病症

木耳核桃炖豆腐

【原料】黑木耳 30 克，核桃仁 7 个，豆腐 200 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】将黑木耳水发，洗净；核桃仁去皮，洗净，与豆腐一同放入沙锅内，加水适量，炖熟后加精盐、味精调味，淋上香油即可。

【功效】养阴清热，补心肾。

【用途】适用于癫痫及各种精神病等。

【用法】佐餐食用，每日 1 次，连汤吃完。

地耳豆腐汤

【原料】鲜地耳（又名地木耳）500 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱花、植物油各适量。

【做法】将鲜地耳去杂，洗净，入沸水锅内焯一下捞出，沥干水，切成段；豆腐切块，入沸水锅内焯一下捞出。

炒锅置火上，加油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐块、精盐和水适量，烧至入味，投入鲜地耳，烧至入味，放入味精，出锅即可。

【功效】清热明目，宽中益气，滋养强壮。

【用途】适用于目赤肿痛、夜盲症及脱肛等。

【用法】佐餐食用。

小白菜炖豆腐

【原料】豆腐 50 克，小白菜 200 克，酱油 15 毫升，植物油 10 毫升，生姜末 2 克，精盐 2 克。

【做法】将小白菜洗净，切成 3 厘米长的段；豆腐切成块。炒锅上火，加油烧热，生姜末入锅煸炒至香，再将小白菜段放入锅内略炒，放入酱油，然后放入豆腐块，加水淹过小白菜，再加精盐煮沸即可。

【功效】生津润燥，解热除烦，通利胃肠，益气和中。

【用途】适用于夜盲症、干眼病、坏血病、牙龈出血、肾炎、冠心病、结核病、肥胖症、脑血管病及术后恢复期等。

【用法】佐餐食用。

三鲜豆腐

【原料】豆腐 500 克，水发海参 20 克，虾仁 20 克，冬笋 50 克，鸡蛋 1 个，香菜末 25 克，葱花、生姜丝、味精、面粉、酱油、香油、植物油、鸡汤、淀粉、精盐各适量。

【做法】将水发海参、冬笋洗净，切丁，用开水焯过，放在碗中；虾仁洗净，切丁，用鸡蛋清、淀粉、精盐浆好，再用温油锅滑透捞出；豆腐切成小长方形块，用热油锅炸成金黄色后捞出。

将海参丁、冬笋丁、虾仁丁加入精盐、味精、生姜丝、香油拌匀，分别填入每块豆腐块中，用掺入鸡蛋清的面粉将豆腐盖封好，上笼蒸 10 分钟取出，滤出汤汁，码入盘中。

在沙锅中加入鸡汤、葱花、酱油，煮沸后用湿淀粉色薄芡，淋在豆腐上，加入香油，撒上香菜末即可。

【功效】宽中理气，补益气血，清热解毒，生津去燥。

【用途】适用于气血两虚、津枯便秘、中焦不畅、肝热

火大所引起的干眼病、高血压、动脉硬化、冠心病、肺结核等。

【用法】佐餐食用。

油豆腐烧油菜

【原料】油菜 200 克，油豆腐（即豆腐泡）50 克，酱油 10 毫升，植物油 10 毫升，湿淀粉、白糖、精盐、味精各适量。

【做法】将油菜洗净，切成 3 厘米的段，梗、叶分开放；油豆腐切成块。炒锅上火，加油烧热，先煸炒油菜梗，加入精盐，再将油菜叶放入锅内略炒，然后放入油豆腐块，一同炒几下，加入酱油和适量水烧开，再加入白糖、味精，用湿淀粉勾芡即可。

【功效】生津润燥，清热解毒，散血消肿。

【用途】适用于夜盲症、干眼症、坏血病、牙龈出血、肾炎、肝炎、冠心病、结核病、肥胖症、上呼吸道感染、术后恢复期等。

【用法】佐餐食用。

山芹菜烧豆腐

【原料】山芹菜（又名变豆菜）嫩茎叶 200 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱花、植物油各适量。

【做法】将山芹菜嫩茎叶去杂，洗净，切段；豆腐切块，入沸水锅中焯一下捞出。

炒锅置火上，加油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐块、山芹菜嫩茎叶、精盐和水适量，烧沸后改用文火，炖至山芹菜嫩茎叶入味，放上味精，出锅即可。

【功效】滋阴润燥，养血和胃。

【用途】适用于消渴、腹胀、呕吐、消化不良、两目昏花等。

【用法】佐餐食用。

生菜萝卜豆腐汤

【原料】生菜 500 克，白萝卜 500 克，豆腐 200 克，猪瘦肉 300 克，精盐适量。

【做法】将生菜、白萝卜、豆腐、猪瘦肉分别洗净，生菜去头，白萝卜切成块，猪瘦肉切成片。汤锅上火，加水适量，用旺火烧沸，放入生菜、白萝卜块、豆腐、猪瘦肉片，改用中火继续烧沸至猪瘦肉熟透，加入精盐即可。

【功效】清热解毒，消积滞，化热痰。

【用途】适用于肺胃燥热、鼻出血、咳嗽多痰、痰黄浓稠或干咳无痰、口渴喉干、大便不畅、小便不利等。脾胃虚寒、身体虚弱者不宜服用。

【用法】佐餐食用。

荠菜谷精豆腐汤

【原料】荠菜 500 克，谷精 25 克，豆腐 200 克，猪瘦肉 300 克，精盐适量。

【做法】将豆腐漂洗干净；荠菜、谷精、猪瘦肉分别洗净，猪瘦肉切成厚片。

汤锅上火，加水适量，用旺火烧沸，加入荠菜、谷精、豆腐和猪瘦肉片，改用中火继续烧至猪瘦熟透，加入精盐即可。

【功效】清热解毒，明目，利尿。

【用途】适用于眼结膜炎、鼻出血、头痛、大便不畅、尿血、小便不利等。身体虚弱者不宜多服用。

【用法】佐餐食用。

石耳豆腐汤

【原料】水发石耳 50 克，豆腐 750 克，笋片 20 克，水发蘑菇 20 克，熟火腿片 100 克，精盐、味精、白糖、胡椒、鲜汤各适量。

【做法】将豆腐切成条块；水发石耳去杂，洗净，擦毛，和沸水锅焯透后捞出，放入碗中。锅中放鲜汤，加入熟火腿片、精盐、味精、白糖、胡椒，烧沸后下豆腐块煮 3 分钟，倒入碗内即可。

【功效】补脾和中，清热解毒，止血利尿，降血压，降血脂，抗癌。

【用途】适用于鼻出血、咯血、吐血、高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化、水肿及癌症等。

【用法】佐餐食用。

苍耳豆腐粥

【原料】苍耳子 25 克，豆腐 100 克，粳米 100 克。

【做法】将苍耳子用布包好，与豆腐和淘洗干净的粳米一同入锅煮成粥即可。

【功效】散风祛湿，清热生津，消炎镇痛。

【用途】适用于龋齿。

【用法】每日服 1 剂，分数次食用。

冬瓜豆腐枇杷叶

【原料】冬瓜 100 克，豆腐 100 克，枇杷叶 10 克。

【做法】将上 3 味洗净，放入锅中，加水适量，先用旺火煮沸，再用文火慢煮至冬瓜熟烂，去枇杷叶即可。

【功效】清热解毒，敛疮生肌。

【用途】适用于口腔溃疡。

【用法】吃冬瓜、豆腐，每日服 1~2 次。

葛根银鱼豆腐汤

【原料】葛根 50 克，银鱼子 250 克，豆腐 250 克，大枣 3 枚，陈皮 1 块，精盐适量。

【做法】将葛根撕去外皮，切碎，洗净；银鱼子、豆腐、陈皮、大枣分别洗净。

汤锅上火，加水适量，用旺火烧沸，放入葛根末、银鱼子、豆腐、大枣和陈皮，改用文火炖 3 小时，加精盐即可。

【功效】清热生津，除臭止痒。

【用途】适用于身体燥热、眼睛红赤、口臭、牙龈有、胃肠不适等。

【用法】佐餐食用。

海带炖豆腐

【原料】海带 100 克，精盐、生姜末、葱花、植物油各适量。

【做法】将海带用温水泡发，洗净，切成菱形片；豆腐切成大块，放入锅内加水煮沸，捞出晾凉，切成小方丁。

炒锅加油烧热，放入生姜末、葱花煸香，放入豆腐丁、海带片，加水适量，烧沸后改用文火炖，加入精盐，炖约 30 分钟即可。

【功效】补中益气，软坚散结，清热利水，降血压，平

喘。

【用途】适用于甲状腺肿大、甲状腺功能亢进、颈淋巴结结核、高血压、高脂血症等。

【用法】佐餐食用。

胡萝卜豆干酱

【原料】胡萝卜 100 克，猪瘦肉 300 克，豆腐干 100 克，海米 10 克，熟猪油、黄豆酱、葱末、生姜末、料酒、味精、酱油、香油各适量。

【做法】将胡萝卜洗净，切成小丁，用熟猪油炸透；猪瘦肉和豆腐干分别洗净，切丁；海米泡透。

炒锅用旺火烧热，倒入熟猪油，放入猪瘦肉丁煸炒，炒至颜色变浅时放入葱末、生姜末、黄豆酱，翻炒至入味，加入料酒、味精、酱油，稍炒后加入胡萝卜丁、豆腐干丁和海米，再炒片刻后淋上香油，炒锅离火即可。

【功效】补气养血。

【用途】适用于气血不足、年老体弱和疾病恢复期等。

【用法】佐餐食用。

红梅豆腐

【原料】豆腐 700 克，鸡脯肉 100 克，油菜 30 克，水发香菇 30 克，西红柿酱、鸡蛋清、淀粉、湿淀粉、葱末、生姜末、白糖、醋、精盐、味精、植物油、鲜汤各适量。

【做法】将鸡脯肉剁成茸。取大碗 1 个，放入豆腐 300 克搅碎，然后放入鸡脯肉茸、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉搅拌成馅料；剩下的豆腐切成小块，入沸水锅内焯一下捞出。

油菜切段，水发香菇撕成小块。炒锅放底油置火上，将

豆腐鸡脯肉茸馅料上，放油烧热，放入西红柿酱略炒一下，然后加醋、白糖、精盐粉勾芡，然后出锅。

将金红色的小圆饼一个个地摆在盘的周围。炒锅再置火上，放油烧热，放葱末、生姜末煸香，加入豆腐块、油菜段、香菇块、鲜汤，到油菜熟时加精盐、味精调味，用湿淀粉勾芡，倒入四周摆好小圆饼的盘中即可。

【功效】滋补养血，健脾开胃。

【用途】适用于中老年人体弱少食、疾病恢复期等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

金玉满堂

【原料】胡萝卜汁豆腐 400 克，韭黄 100 克，红辣椒丝 20 克，猪肉丝 20 克，干银鱼 20 克，水发香菇丝 20 克，香油 20 毫升，虾米 10 克，料酒、猪油、精盐、味精各适量。

【做法】将干银鱼、虾米去杂，用温水泡软，沥干水；韭黄切成 5 厘米长的段。胡萝卜汁豆腐切成粗丝，入沸水锅中焯一下捞出，沥干水，放入热猪油锅中煎至一面金黄色，推到一边，再下猪肉丝、银鱼、虾米炒散，加入料酒、精盐、味精、水发香菇丝、红辣椒丝，炒到汁浓稠时，加入韭黄段翻炒，淋上香油即可。

【功效】补气养血，滋阴补阳，增加钙质。

【用途】适用于气血不足、体弱、才年人行动不便等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

玉珠青豆

【原料】香蕉汁豆腐茸 100 克，鱼茸 100 克，青豆 100 克，鸡蛋 4 个，熟火腿末 15 克，料酒 15 毫升，奶粉 20 克，精盐、味精、葱姜汁、湿淀粉、猪油、清汤各适量。

【做法】将香蕉汁豆腐茸、鱼茸、鸡蛋清、精盐、味精、料酒、奶粉、葱姜汁搅拌成稀糊状。

炒锅置火上，放入猪油烧至六成熟，把制成的稀糊倒入漏勺内，轻轻摇动漏勺，使稀糊漏入油锅中，油面浮起一颗颗玉珠豆腐。

炒锅放清汤、青豆、精盐、料酒、味精，烧开后用湿淀粉勾芡，放入玉珠豆腐拌匀，装盘，放上熟火腿末即可。

【功效】健脾胃，补肝肾，润五脏。

【用途】适用于未老先衰、脾虚久泻、大便燥结、年老体弱等，亦可用于健康人养生保健。

【用法】佐餐食用。

小茴香叶烧豆腐

【原料】小茴香嫩茎叶 100 克，豆腐 250 克，精盐、味精、葱花、植物油、鲜汤各适量。

【做法】将小茴香嫩茎叶去杂质，洗净，切段；豆腐用水冲一下，切成小块。

炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入豆腐块、精盐、味精和鲜汤，烧至豆腐入味，再加入小茴香嫩茎叶烧至入味，出锅即可。

【功效】益气和中，滋阴润燥。

【用途】适用于体质瘦弱、肾虚耳鸣、恶疮肿毒、消渴、

泄泻、痢疾等。

【用法】佐餐食用。

蚌肉豆腐干

【原料】蚌肉 150 克，豆腐干 150 克，植物油、湿淀粉、料酒、酱油、香油、白糖、味精、生姜、葱、青蒜各适量。

【做法】将豆腐干洗净，切成小方块，加湿淀粉调匀；葱、生姜切成细末；青蒜切成段；蚌肉洗净，置锅中，加水适量，用旺火烧开后即捞出。

锅中加油，旺火烧至八成熟时，放入葱末、生姜末炝锅，倒入蚌肉，翻炒 2 分钟，加料酒、酱油、豆腐干块、白糖，旺火烧开后改文火煮熟，用湿淀粉勾芡，淋上香油，盛入汤盘中，撒上青蒜、味精即可。

【功效】补中益气，健脾和胃。

【用途】适用于泌尿系统感染。

【用法】佐餐食用。

虾皮玉米须豆腐汤

【原料】虾皮 20 克，玉米须 100 克，豆腐 400 克，紫菜 5 克，料酒、酱油、香油、精盐、味精各适量。

【做法】将玉米须加水煮 20 分钟，去渣留汁；紫菜撕碎；虾皮用料酒浸发后加水煮 5 分钟，投入用沸水烫过的豆腐块，再倒入玉米须汁，加酱油、精盐、味精煮沸，撒上紫菜末，淋上香油即可。

【功效】利湿热，补碘补钙。

【用途】适用于淋巴结结核、水肿、甲状腺肿大等。有疥疮等皮肤病者忌食。

【用法】佐餐食用。

豆腐蚝豉汤

【原料】豆腐 500 克，蚝豉 100 克，咸橄榄 3 个，鲜姜 10 克，精盐少许。

【做法】将豆腐切成 1.5 厘米见方的丁；鲜姜切片；蚝豉洗净后同豆腐丁、咸橄榄、精盐一起入沙锅，煮开后放入鲜姜片，用文火煮 15 分钟即可。

【功效】清热解毒，散血化淤。

【用途】适用于疔腮、两腮红肿热痛等。

【用法】佐餐食用。

紫菜豆腐肉片汤

【原料】紫菜 15 克，猪瘦肉 30 克，嫩豆腐 200 克，精盐、料酒、淀粉、葱花各适量。

【做法】将紫菜撕成小片，洗净后放入小碗中；猪瘦肉洗净，切成薄片，加精盐、料酒、淀粉拌匀；嫩豆腐切厚片。

汤锅中倒入水 500 毫升，加入豆腐片和精盐，中火烧开后倒入猪瘦肉片，煮 5 分钟，放入葱花立即起锅，倒入已经放好紫菜片的碗中，搅匀即可。

【功效】清热利水，化痰软坚，降血压，防癌。

【用途】适用于甲状腺功能不足、颈淋巴结结核、动脉硬化、高血压，以及温热所致的水肿、小便不利、泻痢、淋症、脚气等，亦可用于预防癌症。阳虚者宜少食。

【用法】佐餐食用。

蓖麻根炖豆腐

【原料】白茎蓖麻根 30 克，冰糖 30 克，豆腐 100 克。

【做法】将白茎蓖麻根剪碎，装入纱布袋内，放锅中加水、冰糖、豆腐共炖，30 分钟后取出纱布袋即可。

【功效】祛风，散淤，生津，补虚。

【用途】适用于瘰癧。

【用法】吃豆腐，饮汤。药渣捣烂后敷患处。

红旱莲炒豆腐

【原料】红旱莲（又名金丝蝴蝶）嫩茎叶 300 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱花、植物油各适量。

【做法】将红旱莲嫩茎叶去杂，洗净，切段；豆腐切块，入沸水锅中焯一下捞出。

炒锅置火上，加油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐块、红旱莲嫩茎叶段、精盐和水适量，烧沸后改用文火，炖至红旱莲嫩茎叶入味，放上味精，出锅即可。

【功效】益气和中，平肝消肿，清解毒。

【用途】适用于头痛、消渴、吐血、跌打损伤、疮疖、体虚等。脾胃虚寒者不宜食用。

【用法】佐餐食用。

三十、病后调养

松子火腿烧豆腐

【原料】松子末 50 克，火腿末 50 克，豆腐 400 克，白糖 150 克，豆油、精盐、味精、酱油、鲜汤各适量。

【做法】先将豆腐去皮，切成小方块，放入沸水锅中，焯至豆腐浮出水面，用漏勺捞出，沥干水分，放入沙锅中。

取炒锅上火，放入豆油烧热，加入少许白糖，炒至糖色红时倒入鲜汤、酱油、松子末、火腿末，烧开后倒入沙锅中，

再将沙锅放在小火上，炖至汤快干时，即成。

【功效】滋补养血，健脾开胃。

【用途】适用于虚劳羸弱、胃口不开、病后体虚，以及健康人日常养生保健。

【用法】佐餐食用。

土当归花烧豆腐

【原料】土当归花嫩叶 250 克，豆腐 300 克，精盐、葱花、味精、猪油各适量。

【做法】先将土当归花嫩叶去杂质洗净，入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分，切成段，豆腐洗净切成小块。

炒锅上火，放油烧热，下葱花煸炒至香，倒入豆腐煸炒，加入精盐，炒至入味，再加入土当归花炒至入味，加入味精，出锅即成。

【功效】滋阴液，补气血。

【用途】适用于强身健体、提高人体免疫功能、增强抗病能力，使人精力充沛。

【用法】佐餐食用。

海参豆腐

【原料】水发海参 400 克，豆腐 300 克，牛奶 150 克，鸡蛋 3 个，水发冬菇片 15 克，青菜心 3 棵，熟火腿片 25 克，熟鸡片 25 克，黄酒、葱姜汁、味精少许，精盐、肉汤、猪油、水淀粉各适量。

【做法】先将豆腐加入牛奶、鸡蛋清、味精、精盐搅拌均匀，上屉蒸 20 分钟即可。水发海参切片，用沸水焯一下。

炒锅内放入猪油，下海参、黄酒、葱姜汁、精盐、味精、

肉汤烧开，再以小火烧焖入味后，加火腿片、水发冬菇片、青菜心、熟鸡片，炖烧片刻，即可用水淀粉勾芡，起锅装入汤盘，海参放在盘中间，再将蒸好的豆腐码放在海参四周，即成。

【功效】补肾壮阳，滋阴养血，丰肌。

【用途】适用于形体消瘦。

【用法】佐餐食用。

【用法】佐餐食用。

黄鱼豆腐汤

【原料】黄鱼 1 条，豆腐 250 克，青蒜、香菜、料酒、白糖、醋、酱油、葱、生姜、精盐、味精、植物油各适量。

【做法】将黄鱼去鳞、鳃及内脏，切去脊鳍，洗净，放入盆中浇上酱油腌一下；青蒜少许，切成段；香菜洗净，切成末；豆腐切成 1 厘米见方的丁。

炒锅上火，旺火烧热，加入植物油，油热后煸炒葱、生姜至香，再放进黄鱼、料酒、白糖、酱油和水，烧开后炖 10 分钟，加入豆腐丁、精盐，烧沸后放入味精。

同时在汤盆中放入醋、青蒜段、香菜末，随即将烧好的黄鱼豆腐连汤一起倒入汤盆内即可。

【功效】滋补，悦色，丰肌。

【用途】适用于体虚羸瘦、面色萎黄等。

【用法】佐餐食用。

三十一、美容养颜

香椿拌豆腐

【原料】鲜嫩香椿 50 克，豆腐 500 克，麻油、精盐、味

精适量。

【做法】先将豆腐切成大块放入锅中，加清水煮沸后捞出，晾凉、沥干水分后，再切成黄豆大的丁，装盘。

嫩香椿洗净，放在沸水锅中焯一下，捞出，切成细末，放入碗中，加入精盐、味精、麻油，搅拌均匀后浇在豆腐丁上，吃时用筷子拌匀，即成。

【功效】益气和中，生津润燥，清热化湿，润肤明目。

【用途】适用于皮肤美容，以及病后体虚、脾胃虚弱、饮食不振、气短无力，以及肠胃湿热所致的痢疾、小便短赤等。

【用法】佐餐食用。

豆苗猪腰粥

【原料】猪腰 2 个，猪肝 60 克，江瑶柱 60 克，豆苗 250 克，粳米 120 克。

【做法】猪腰洗净，切开，去白膜，切薄片，猪肝洗净，切落片。把猪腰和猪肝用葱、酱油、盐拌匀。豆苗洗净、切短段，粳米洗净，江瑶柱浸软，撕细丝。

把米和江瑶柱放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲至粥成。然后放入猪腰、猪肝，再煲几分钟，最后放入豆苗煲沸，调味供用。

【功效】补益肝肾，养血容颜。

【用途】适用于血虚面色无华者。

【用法】食粥，每日 1~2 次。

花生豌豆粳米粥

【原料】花生仁 100 克，鲜豌豆、粳米各 50 克，盐、味

精各适量。

【做法】将花生仁、豌豆、粳米洗净，放沙锅内，加水适量煮粥，至花生仁熟软即可，加食盐、味精调味。

【功效】健脾祛湿。

【用途】适用于痤疮。

【用法】每日分2次食用。

天冬黑豆粥

【原料】天冬、黑豆、黑芝麻各30克，糯米60克，冰糖适量。

【做法】将天冬、黑豆、黑芝麻及糯米洗干净，放入沙锅，加水适量，同煮成粥。待粥将熟时，加入冰糖，再煮1~2沸即可。

【功效】益肝补肾，滋阴养血，固齿乌发，延年益寿。

【用途】适用于肝肾虚者。

【用法】每日2次。

扁豆粥

【原料】白扁豆20克，糯米50克，红糖8克。

【制作】将白扁豆洗净，用温热水泡胀。糯米洗净，入沙锅加清水，用旺火烧开，改用文火煮稠熟时，加入红糖服食。

【功效】健脾化湿，润肤美颜。夏季食用又有解毒作用。

【用途】适用于美白肌肤。

【用法】每日2次，常服有益无害。