

《百变豆腐健康素》

图书基本信息

书名：《百变豆腐健康素》

13位ISBN编号：9787501178063

10位ISBN编号：7501178062

出版时间：2007-1

出版社：新华

作者：邱宝钥

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《百变豆腐健康素》

内容概要

拜科技发达之赐，豆腐的吃法已从传统板豆腐，至今研发出琳琅满目、种类繁多的豆腐素材。除了传统板豆腐，还有盒装豆腐、嫩豆腐、鸡蛋豆腐、百页豆腐、有机豆腐、花生豆腐、冻豆腐……等等。每一种豆腐都有其独特的口感；不同种类的豆腐，使用不同烹调方式，无论煎、煮、炒、炸、卤、烩、炆、凉拌、清蒸，随心所欲，都能料理出千变万化的佳肴。笔者在这本食谱中，专为豆腐料理示范60道菜肴，供大家参考，希望能为喜好豆腐料理的朋友有所帮助。

部分读者可能会在网络上，或是报章杂志、书店里经常搜寻到一些豆腐料理，但几乎都是传来传去，重复点过或吃过的菜色。笔者这本豆腐料理专著则不同，其中介绍的多种菜色，绝对是多数人意想不到，更多是第一次看到的豆腐佳肴美馔。

如果您已经食指大动，现在就进去「尝鲜」吧。

在此也特别提醒大家，购买豆腐必须注意的一些常识，豆腐本身颜色略带黄色，如果色泽过白，则有可能增添漂白剂或者双氧水。如果您怕添加了漂白剂或双氧水，最好不要直接凉拌食用，先用盐水入锅煮过，不可盖锅盖，才能使漂白剂或双氧水挥发，煮至五分钟后，再来烹调，这时您会发现经处理后的豆腐有一股很香的豆香味，烹调后的口感更棒喔！

此外，豆腐含有丰富蛋白质，且含水量很高，易遭污染，滋生细菌，很容易腐败，故保存时要特别注意才行。虽然冰箱可保存食物，但不一定是最安全的地方，最好当日购买当日食用完毕，才能确保豆腐的新鲜度。

豆腐物美价廉，营养价值高，可以做出不同的菜色变化，尤其含有异黄酮素具有抗癌效果，多吃豆腐可预防癌症、有益健康。希望笔者这本书可以为喜爱豆腐的朋友带来烹调变化乐趣与健康快乐。

《百变豆腐健康素》

作者简介

邱宝钥，著名素食料理专家，代表作《家常养生健康素》、《E时代中餐素食专业丛书》等。

《百变豆腐健康素》

书籍目录

序言——百变豆腐新鲜尝豆腐从哪来?吃豆腐的好处与禁忌如何挑选好豆腐?怎样保存豆腐?在家自己做豆腐豆腐美味大变身—自制豆腐乳香椿豆腐豆腐盒子西红柿炒豆腐清高气自隐酸辣豆腐羹烧酿豆腐块麒麟豆腐烧麻辣豆腐皮蛋豆腐卤五香豆腐炸素蚬仔酥麻婆豆腐烧树子豆腐宫保豆腐雪里蕻烧豆腐千层香菇凤凰豆腐卷吉祥如意卷八宝扒豆腐清蒸豆腐夹子焗烤豆腐油淋豆腐片家常豆腐炸豆腐丸子千层高丽菜清蒸白玉佛手一帆风顺蒸豆腐苦瓜盅煎麻香豆腐摆三色绣球东坡素肉卤泰式臭豆腐蒸豆腐黄瓜块豆腐火锅百年好合炸九层塔豆腐条香橙豆腐义式豆腐豆腐沙拉饼素食阿给茶树菇烧豆腐焦溜豆腐秋意桂花香芙蓉玉锦三杯豆腐香妃豆腐盅烩什锦豆腐丸子咖哩豆腐洛神之恋才子佳人吉祥团圆锅百里香火局豆腐粉蒸豆腐乳汁香鱼乳香素鱼乳香素鳗乳香素摆骨乳香豆皮卷煎芹菜豆渣豆渣方块酥

《百变豆腐健康素》

章节摘录

插图

《百变豆腐健康素》

精彩短评

- 1、不知道是在当当网的第几本菜谱，光看图片就很美味，豆腐是我的最爱之一。
- 2、怎么还有这么多没有评价啊？这本书读读而已啦
- 3、简单的豆腐能做出这么些花式，值得参考。
- 4、看着感觉很好吃，可是也觉得很复杂 部分操作性不高
- 5、多吃些豆腐好！特别是老人和小孩
- 6、知识和技巧不少,慢慢学习!
- 7、非常好的书，健康饮食很重要，价格也比较给力。
- 8、抢购时买的，物超所值
- 9、不错，书和精致。彩页，
- 10、书里面介绍的菜都是很实用又很好做的菜，材料也很容易买到，适合家里用！！
- 11、豆腐的做法非常丰富，很值
- 12、花样很多，实用
- 13、原来豆腐也可以这么多种做法，真是大开眼界。
- 14、工具书，可以拥有，翻看起来比较方便
- 15、图片看起来好看，就是做起来太麻烦了
- 16、一菜一图，要是有些分解步骤的配图就好了！
- 17、这本书挺好的，里面豆腐做法花样百出，有的比较麻烦，但是做成了肯定色香味俱全。
- 18、就是全部是不那么好做的豆腐，偶尔为之还可以
- 19、他喜欢吃，所以买来试做下
- 20、没有很简单的 比较耗时间
- 21、印刷精美，可学做各种豆腐菜，超值！
- 22、豆腐能做出60种花样来，挺好的。
- 23、比较简单易懂，有些比较适合在家里做。
- 24、我不怎么会做饭，觉得有的好难呀。
- 25、没想到一个豆腐，能做出这么多菜
- 26、里面有自己做豆腐的方法 哪天我也试试
- 27、喜爱吃豆腐，有了这本书很方便。
- 28、提高厨艺实用书，喜欢。
- 29、多吃素菜对身体和皮肤都很好的，豆制品更是植物蛋白的丰富来源，好好学啊。
- 30、挺便宜的，又实用所以觉得不错
- 31、大概看了一下，感觉很不错，就是有些搭配的食物不怎么认识，比如九层塔；还有就是有些搭配的食物一般人应该不会怎么用的到，比如百合；不过大部分的都是比较简单而且实用的，几十种做法也就足够了，毕竟不可能天天吃的。
- 32、实惠,特价抢购的
- 33、这本书纸质不错，喜欢。
- 34、特价买的，便宜
- 35、豆腐的做法多多，参考一下这本书，可以做的更精致了
- 36、哈哈，最适合我们这种爱吃豆腐的人了。只是，入面的内容不是很详细喔。总的来讲，还是挺好的。
- 37、一次性买了好几本，还没来得及看内容，整体看书的质量是不错的。
- 38、美味诱人啊
- 39、看着不错，留着慢慢看
- 40、做法简便，印刷不错
- 41、特价买的，铜版纸，不错
- 42、好大本的书，全彩5元购入，相当便宜，食材也易找！赞一个！
- 43、大概看了一下，应该比较好做。我喜欢吃豆腐，不过做起来做去都只有那几种做法，略嫌单调。现在有了这本书，我可以大饱口福了！

《百变豆腐健康素》

- 44、给老人买来看的好书，自己也学着做，实用呀实用
- 45、还不错，关注健康饮食
- 46、翻了一下，图文并茂，买给老妈的，让她多学点~
- 47、看着就很有兴趣动手了
- 48、豆腐吃法多样
- 49、很不错，教会我很多的豆腐的做法，哈哈以前只会吃白菜炖豆腐，现在可以多做几样了，
- 50、闲暇时照着做做豆腐菜还是挺有意思的。
- 51、很实用的一本书，常吃的豆腐能做不寻常的菜。
- 52、用心学习，会有收获
- 53、喜欢吃豆腐的人就有福了。不过我是我便宜的时候入货的。
- 54、想吃看一下
- 55、买给我妈看，让她做
- 56、16开，纸质还不错，手感舒适。前面几页，简略讲述有豆腐的好处与禁忌，怎样挑选、保存、自制豆腐，豆腐乳，后面基本一页一道豆腐菜谱，图片还算精良，内容简要。缺点是没有食材的照片，因为有些食材名称各地叫法不一，有照片有利于比对。
- 57、里面大部分的配料都是青豆和荸荠了，而且很多觉得不太实用，先留着吧，以后再慢慢研究
- 58、不错，等我放假好好整几味
- 59、对于爱吃豆腐的人来说，此书是一本不错选择，看了就有做和吃的欲望，是各种豆腐的精品制作
- 60、很不错,豆腐有这么多的做法,有时间一定试试
- 61、刚收到，还没来得及仔细看，粗略的翻了一下，挺好看的，非常喜欢。
- 62、里边很多种豆腐我都不会做，现在学了一些，正在尝试做各种豆腐
- 63、孩子很喜欢吃豆腐，书里除了一些传统的做法之外还介绍了诸多新鲜的做法，有时间一一试一下应该不错。
- 64、全铜版彩色印刷，看上去就很吸引眼球啦。豆腐都有这么多做法，祖国真是博大精深。多吃豆腐有益健康，书中的做法介绍比较简单，假期好好研究一下。
- 65、很多种豆腐的做法，以前都没尝试过，可以试一试
- 66、实用好上手。
- 67、爸爸爱吃豆腐，所以买来学着做。书很漂亮，各种菜真的很诱人，但感觉很多菜都不是家常类的，更像是饭店里的。
- 68、很实用，刚刚试了其中一种做法，很好吃，图书印刷很精美
- 69、里边的豆腐菜式不怎么实用，图片还是挺好看的
- 70、有些食材有点难找，而且是有季节性的，彩色的页面看上去很舒服
- 71、已按照书中试做了几道菜还算成功，有些食材要是再大众化就更好了，价格超格算。
- 72、刚拿到的那天下午就按书上说的试做了一道菜，大家都说味道不错~~
- 73、喜欢，学着做
- 74、印刷精美，菜式也不错，有创意，有贴心的小提示，物有所值的一本书。
- 75、读后受益匪浅，不错，性价比高
- 76、老爸老妈很喜欢
- 77、好多豆腐的做法
- 78、豆腐好吃，教你做
- 79、试着做了一个，发觉味道一般，小孩不一定喜欢吃。不过这本书五块，价格确实可以
- 80、食谱类的书，没有什么特别
- 81、特价卖的，有空的来参考一下豆腐的做法。
- 82、之前在书店就翻过这本书，很实用，内容很丰富，完全可以做一套丰盛的豆腐宴了。
- 83、好看，好学，可以试试
- 84、家人超喜欢吃豆腐 很喜欢
- 85、内容图文并茂，有帮助，准备学着做

《百变豆腐健康素》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com