

# 豆腐的製作及料理

國立東港海事水產職業學校

食二甲

王思佩、吳佳融

## 壹、前言

實習有做過豆花，豆花在加石膏後，等一段時間會凝固呢？豆花加工就是豆腐了。老師上課也有上過豆類的加工和製作過程，及日常生活中常看到和吃到，所以想進依步了解豆類的營養性質和有什麼加工製品，希望把豆類的食品搞清楚，和豆類裡有預防疾病及有的礦物質和維生素……等物質，大家一起來探索豆類的製法和料理方法吧！

一到下午，就在遠方傳來臭豆腐的香味，臭豆腐為油炸前是臭的，油炸後為什麼大部分的人都喜歡吃呢，豆腐有許多不同的烹煮方法，例如炸的、煎的、發酵的，也可煮湯，或做涼拌的，都可以有各式各樣的煮法，任你挑選自己喜歡的烹煮方法，也有用豆腐做的蛋糕和豆腐做的甜甜圈及豆腐素排，等許多不同的用途，是素食者的營養來源，常見的有麻婆豆腐、臭豆腐、一般豆腐、雞蛋豆腐，或自己動手製作豆腐，也有不同的樂趣。

黃豆製油，進年來由於最取技術的進步，能得到良好的桌黃豆量也相對增高，價格較便宜，利用做高蛋白質食品的特屬有利。(註一)

## 貳、正文

### 一、豆腐

#### 1、豆腐的由來

「豆腐」是中國人發明的一項很有名的食品。雪白的豆腐是用黃豆做成的，滑嫩可口，百吃不厭。民間傳說，豆腐是由一個孝子在無意間製作出來的。從前有一個年輕人，他首年老的父母住在一起。年輕人很孝順，他看父母親年紀大了，牙齒掉了，吃東西不方便，他總是弄些軟而且易嚼的菜餚。有一次，年輕人把黃豆泡軟了，熬成濃濃的漿給父母親吃。父母親嘗了一口，搖搖頭，說：「碗裏渣子太多了，不太好吃。」年輕人聽了，記在心裏。第二天，他又熬了黃豆，用麻布濾去豆渣，把澄清的豆漿端給父母親喝。當他父母過之後，又說了：「沒有渣子喝起來很潤口，可是沒有甚麼味道！」第三天，年輕人又煮了豆漿之後，就放了一點兒鹽來調味。沒想到，原來如水般的豆漿，卻慢慢凝結成陳狀。他好奇的嘗了一口，覺得味道好極了，連忙盛了一碗給父母吃，父母也讚不絕口。據說，這就是豆腐的由來。又有正史記載，豆腐是西元前一百多年的時候漢淮南王劉安發明的。不論豆腐起源如何，兩千多年來，中國人一直非常喜歡這樣食品，並且可以用豆腐烹調出好多種不同口味的菜餚。「豆腐」也成為外國人心目中，中國菜的代表之一。(註二)

#### 2、豆腐的製作

〈圖一〉

## 豆腐的製作及料理



豆腐常用凝固劑有：(a)鹽鹵；(b)石膏(又稱硫酸鈣)；(c)酸類(例：葡萄酸內脂)  
熟石膏粉(中藥行購得之生石膏需自行燒成熟石膏(註三))

〈圖二〉



煨燒成熟石膏：用炒鍋乾炒，將水份去除。(略略變色)(註三)

〈圖三〉



大豆〈450克〉浸豆(夏天4~5小時；冬天7~8小時)約900~1000克(註三)

程度檢視：經充分吸水的

(a)其重量約為原料的2.2~2.3倍。

(b)以手捏成兩片子葉；成平整、色白而無皺紋為佳。

(c)浸漬不足，磨碎效果不佳，且不易萃成分

※浸漬過度尤其再夏天易腐敗產生臭味(註一)

〈圖四〉



以溼豆重 3.5 倍水磨豆(約 8~10 °Brix) 3150 克磨豆機，自動分離豆渣，若用果汁機也可，但要過濾豆渣。(註三)

〈圖五〉



加熱(小心燒焦)90°C/5 分鐘，熱過濾(濾袋)，冷卻到 70°C，

加熱前過濾豆渣亦可(註三)

加熱的目的：(a)除去生豆味(b)殺菌並且抽出可溶性成分，如蛋白質、醣類、脂肪、無機物等(註一)

〈圖六〉

## 豆腐的製作及料理



加凝固劑(先調 100ml 冷開水混合) 10 克攪拌 15 秒鐘(註三)  
〈圖七〉



豆漿溫度 70~65°C (註三)

〈圖八〉



靜置凝固(15 分鐘) (註三)

〈圖九〉

豆腐的製作及料理



形成豆腐腦(註三)

〈圖十〉



入模(註三)

〈圖十一〉



加壓去除水份(30 分鐘)

→放冷待成品較穩定(約 20 分鐘) (註三)

〈圖十二〉

## 豆腐的製作及料理



出模冷卻(註三)

〈圖十三〉



成品(註三)

〈圖十四〉



副產品：極好喝、超好喝(註三)

豆腐的品質與收量，可依製造條件來調整改善

- (a) 豆漿濃度高，則凝固物(豆花)大，所得豆腐較軟，反之，較硬。
- (b) 加入凝固劑時，豆漿溫度過高或凝固劑過多時，豆腐會較硬，反之則軟。
- (c) 加凝固劑時，若攪拌過久，易將凝固劑打碎而變硬，收量銳減。

(d)凝固劑以生石膏( $\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ )最佳，因石膏不易溶於水，故加入豆漿中凝固反應較慢，故可得保水力與彈性優良的產品。

(e)為改善豆腐品質與收量，可加重合磷酸鹽約 0.1%。

(f)用水之成分中鈣鹽不能過高，以阻礙蛋白質溶出。(註一)

## 二、麻婆豆腐的由來

### 1.麻婆豆腐的由來

一個麻臉婦人燒出一手好豆腐,這是四川名菜「麻婆豆腐」的故事.說來有趣的是,豆腐不是什麼珍稀食材,燒豆腐更不是難事,麻婆豆腐」故事中傳奇的是,一味尋常價廉的豆腐居然能流傳一百多年,超越時間和地域的限制,不但擠身中國名菜排行榜,更揚名國際.這一點恐怕是百多年前,陳麻婆燒豆腐之初,始料未及的.

它的發源地在四川成都北門外的萬福橋頭,原創者是臉上留有天花遺痕的劉姓婦女,因為她的丈夫姓陳,加上一臉麻子十分醒目,大家都稱她作「陳麻婆」.

陳麻婆生於十九世紀初,和丈夫在萬福橋頭開了一家名叫「陳興盛」的飯鋪.當時萬福橋是油商運油的必經之處,腳夫們常常在陳興盛飯鋪落腳吃飯,豆腐因為便宜,成為腳夫們常常點叫的菜色,時間久了,豆腐的各式作法,煎.炒.煮.炸都吃膩了,有一回運油的腳夫大方貢獻出菜油,請廚房燒一道與眾不同的豆腐打打牙祭.陳麻婆就近利用手邊的辣椒.豆鼓.豆瓣醬.青蒜.花椒末和黃牛肉末,燒了一道麻辣鮮香的豆腐佳餚,沒想到搏得滿堂贊美.

陳麻婆這道無心插柳的豆腐,燒的實在太好,豆腐既軟又滑,外形完整不爛,味道則是「麻.辣.鮮.燙.酥.嫩」,可以配足三大碗白飯下肚.不久揚傳開來,大家上門都指定要吃這道陳麻婆燒的招牌豆腐,「麻婆豆腐」之名不逕而走.(註四)

### 2.麻婆豆腐的做法

材料：

- 盒裝豆腐 1 盒
- 絞肉 2 兩
- 蔥花些許
- 薑末和蒜末各 1 茶匙
- 高湯半碗
- 糖 1 茶匙
- 花椒粉 1/3 茶匙
- 豆瓣醬 1 又 1/2 大匙
- 醬油 1 茶匙
- 太白粉 1 大匙〈註五〉



〈圖十五〉



豆腐切丁 (medium 硬度)，牛肉切末，豆瓣醬；  
鹽，酒，干紅辣椒碎，青蒜，薑末，花椒粉；  
芡汁，水淀粉，醬油，少許糖(註六)

〈圖十六〉



鍋裏下油，油熱下薑末，牛肉末，豆瓣醬, 辣椒碎，煸炒(註六)

〈圖十七〉

## 豆腐的製作及料理



下豆腐，酒，鹽，少許水(湯)，湯，醬油，煮入味(註六)

〈圖十八〉



倒入芡汁，收汁，撒青蒜出鍋(註六)

〈圖十九〉



撒上花椒末。趁熱吃吧!(註六)

### 三、臭豆腐

#### 1.臭豆腐的由來

王家原以做豆腐湖口，王致和亦懂此手藝，於是留京以磨豆腐謀生。一日，遇到

豆腐滯銷，積存不少，王生怕豆腐變壞，血本無歸，便將豆腐切成小塊，配以鹽香料，置於壇中，並封其口，以爲這樣便可造出腐乳來。誰知過了一些日子壇口打開，腐乳做不出來，豆腐臭氣熏天。王生試嘗之，其味鮮美。遂將此臭豆腐試銷，竟也獲得顧客好評臭豆腐從此流傳開去，到了清末，臭豆腐已是大行其道，連慈禧太后也嗜吃此物。（註七）

2.原料：

臭豆腐 8 塊，豬五花肉 200 克，雞蛋 1 個，植物油、鹽、料酒、澱粉團各適量。

3.做法：

(1)將臭豆腐洗一下，五花肉洗淨，切與臭豆腐相似的厚片，均盛放碗內，加料酒、鹽、雞蛋、澱粉拌勻上漿。

(2)將臭豆腐、肉片依次相隔用竹籤串起來，逐一串好後備用。

(3)炒鍋注油燒至七成熱，下入臭豆腐肉串，邊炸邊攪動，炸至臭豆腐呈金黃色、肉片外焦裏嫩時，撈出瀝油，裝盤即可。

〈圖二十〉



（圖片：臭豆腐）外焦裏嫩，香味特異（註八）

四、低脂豆腐蛋糕

〈圖二十一〉

1.材料：

豆漿	60 公克
沙拉油	85 公克



低筋麵粉	100 公克
玉米粉	20 公克
蛋白	250 公克
細砂糖	90 公克
內餡：	
紅豆餡	200 公克

## 2. 做法

- (1)將豆漿、沙拉油拌勻，加入過篩後的低筋麵粉、玉米粉拌勻至無顆粒狀備用。
- (2)蛋白與細砂糖用攪拌器並用中速打至呈光澤狀乾性發泡即可。
- (3)從作法 2 取 1/3 的蛋白量與做法 1 拌合後，再將剩餘的蛋白加入並用刮刀拌勻。
- (4)取一個乾淨的烤盤，舖上烤焙紙，將做法 3 倒入並用刮板抹平，放入烤箱以上火 190°C / 下火 150°C，烘烤 15~20 分鐘，取出放涼即為蛋糕體。
- (5)將蛋糕體對切，把紅豆餡抹在其中一層蛋糕體表面，再疊上另一層蛋糕體，切成長 5 公分，寬 4.5 公分之方形後，表面用烙鐵烙印即可。

## 3. 備註

在烘烤蛋糕體時，烤箱溫度不能過熱，否則會影響蛋糕體出爐後的厚度。  
(註九)

## 五、美味豆腐蛋派

### 1. 材料：

豆腐一盒  
e-能健機能卵兩顆  
蔥花適量  
太白粉兩大匙  
鹽巴適量

### 2. 做法：

- (1)先將豆腐搗成泥之後加入材料，一起攪拌均勻。
- (2)放入鍋中以小火煎煮，變成黃金色就可以翻面，等到凝結成型，表面微焦微酥，即可起鍋。
- (3).起鍋後在淋上一點蕃茄醬，美味的豆腐蛋派就完成了囉。  
味的豆腐蛋派就完成了。(註十)

## 六、箱子豆腐

〈圖二十二〉

### 1. 材料:

板豆腐.....3 方塊



香菇.....3 朵  
薑泥.....1 茶匙  
薑.....5 片  
蝦仁.....3 兩  
荸薺.....5 粒  
蔥段.....2 湯匙

醃料:

鹽.....1/4 茶匙  
蛋白.....1/2 個  
太白粉.....1 茶匙

調味料:

醬油.....1 湯匙  
高湯.....1 杯  
麻油.....1/2 茶匙  
酒.....1 茶匙  
太白粉.....1/2 湯匙

「箱子豆腐」像是一個一個小箱子一樣，裡面裝了許多的餡料，至於這箱子裡所放的材料什麼口味都可以，可以用便宜的材料來做，也可以用一些鮮度高好吃的名貴材料，可以將餡料炒熟之後放進去，或是勾芡燴了以後放在裡面都可以。

2.做法:

(1)豆腐每 1 方對切成 2 塊長方形，放入熱油中炸至外表金黃色即可撈出，在約 0.5 公分為【1/4 厚度】處切一刀口【不切斷】使成活頁狀，挖出中間少許豆腐備用

(2)蝦仁切成小粒，用少許醃料拌醃 10 分鐘，香菇泡軟切丁，荸薺切丁備用  
用 2 湯匙油炒香蝦仁及薑泥，放下荸薺及香菇炒勻，放少許及胡椒粉調味，用少許太白粉勾一點芡盛出

(3)在豆腐中填入蝦餡料，豆腐邊緣抹少許太白粉後蓋起來  
鍋中另用油爆香蔥段及薑片，放下醬油、酒及高湯，同時放下豆腐，小火煮 5 至 8 分鐘，勾芡後淋下，油便可裝盤(註十一)

## 七、自製雞蛋豆腐

〈圖二十三〉

- 1.材料：無糖豆漿 1 碗、蛋黃 1 顆、全蛋黃 1 顆、鹽
- 2.做法：將豆漿、蛋黃、全蛋黃跟鹽巴，倒入碗中均勻打散，再倒入模型中放入 電鍋蒸煮，等到溶液都凝固好雞蛋豆腐就完成了。(註十二)



## 八. 豆腐霜淇淋

- 1.材料：嫩豆腐、鮮奶油 100cc、糖三大匙
- 2.作法：將材料放入果汁機中均勻的攪打，放入保鮮盒中 在冰箱冰凍個 3 小時，豆腐霜淇淋就完成了。(註十三)

## 九、杏仁豆腐

1.材料：

1 杯冰牛奶、1 杯熱開水、1 包 0.25 盎司的原味明膠粉 (Unflavored gelatine, 約 2 又 1/2 茶匙)、3 湯匙白糖、2 茶匙純杏仁精 (Almond Extract) 糖水和水果丁適量

2.作法

在碗中先加入 1 杯牛奶，將明膠粉均勻撒在牛奶表面，使其靜置 1 分鐘；接著再加入白糖和熱開水，攪拌至明膠粉完全溶解，最後再加入杏仁精，把攪拌好的杏仁牛奶倒入方形容容器中，加蓋放入冰箱冷藏至完全凝固 (約需 3 小時以上)。

等杏仁豆腐完全凝固後，切成小丁狀盛入大碗中，再加入適量的糖水和水果丁。

註 1：通常安琪拉都是用罐裝水蜜桃，把水蜜桃切成丁加入杏仁豆腐中，並且直接利用罐頭中的糖水，可以省了準備糖水的步驟。有時也利用時令鮮果，例如：西瓜、草莓或鳳梨等，再配上自製糖水 (1 杯水加 1 湯匙白糖，可依各人喜好甜度調配，如果非常喜歡杏仁的味道，可在糖水中多加數滴杏仁精，但也不要加太多以免味道太重)。

註 2：國超市可以找到許多調味過的果凍粉，像百年老字號的 Jell-O，但調味過的果凍粉用來做杏仁豆腐不太適合，所以安琪拉都是用 Knox 牌的原味明膠粉 (Unflavoured Gelatin)，也是在超市唯一能找到的。

(註十四)

十、豆腐素排

〈圖二十四〉

1.材料：

胡蘿蔔.....1/2 條  
硬豆腐.....2 塊  
沙拉油.....3 大匙



巴西利.....1 小撮  
太白粉、花椒粉...少許  
調味料：  
醬油.....3 大匙  
糖.....3 大匙  
奶油.....少許

胡蘿蔔也可換成各種顏色的冷凍蔬菜。

其實豆腐不是「軟軟的」，它若經過適當的烹調，吃來仍會是「口感十足」，豆腐素排兼具這兩項特色。試試看，好吃好做，高貴又不貴，這是一道最容易贏得讚賞的美食。

## 2.做法：

- (1)醬油與糖煮開備用
- (2)用乾淨的布，稍微拭乾豆腐的水分，沾上乾的太白粉
- (3)平底鍋放油加熱，將豆腐煎至金黃色後，把剩餘油倒掉，加進做法(1)的調味料再煎一次，直到豆腐入味即可盛起
- (4)剩餘的醬淋在豆腐上，撒上少許花椒粉
- (5)胡蘿蔔切厚片煮軟，用奶油炒香，放在煎好的豆腐旁邊，再以巴西利裝飾即可 (註十五)

## 十一、凍頂茶豆腐

〈圖二十五〉

### 1.材料

香菇 5 朵  
蘿蔔乾少許  
黑胡椒少許  
絞肉 4 兩  
嫩豆腐 1 盒  
凍頂茶及其粉末 10 公克



### 2.做法

- (1)先將凍頂茶泡開，再撈起剝碎。
- (2)將絞肉、香菇、黑胡椒、蘿蔔乾及碎茶葉一起下鍋爆香。
- (3)鑊起後，均勻鋪於嫩豆腐之上，最後再撒上凍頂茶粉末。(註十六)

## 十二、用豆腐做甜甜圈

〈圖二十六〉

材料：

豆腐 120 克、鬆餅粉 200 克

做法

將豆腐壓碎並且去除豆腐中的水分，加入鬆餅粉融為一體，在沾板上灑一些鬆餅粉，放入生料壓成約一公分的厚度，利用模型壓出甜甜圈形狀，用低溫油炸，利用豆腐來製作甜甜圈，不但蘊含營養豐富的大豆成分，而且嚐起來，比一般市售的甜甜圈更來的鬆軟綿密。(註十七)



## 參、結論

豆腐是在生活中，常吃到的一種食品，也是素食者重要的營養來源，因為豆腐中含有大量黃豆，黃豆又叫旱田之肉，也稱豆中之王，黃豆裡有皂素、植物固醇、亞麻油酸、及維生素 E……等許多物質，因為黃豆營養價值好高，是蛋白質最好的來源，對於人體亦相當有幫助，原料容易種植，容易取得，黃豆做的食品很多，豆腐、豆花、豆漿、醬油、味噌、素肉、豆皮、豆干、豆腐乳、豆腐乾……等許多食品，豆腐就是其中之一，豆腐可分普通豆腐、營養豆腐、袋裝營養豆腐……等分法。(註十八)

近年食用蛋白質的應用和發展，很受重視，黃豆為植物性蛋白質的重要原料，使用方法多樣，除了少數使用原黃豆外，大多以脫脂黃豆為原料，並除去其特有氣味，和更除去其不溶成分，或將蛋白質抽出，要以能使其組成中的蛋白質含量更多，然後進一步加工，與其他食品原料混合，製成是當的高蛋白質食品，豆腐就是其中一種。(註三)

試一試，自己動手作營養又好吃的豆腐，豆腐做法簡單，作豆腐有剩下的豆汁，也可以煮熟做豆漿喝哦，一舉二得，真方便，有各式各樣的不同口味的豆腐，和多種的豆腐料理，例如：用豆腐做的甜甜圈、豆腐素排、凍頂茶豆腐、豆腐霜淇淋、自製雞蛋豆腐、杏仁豆腐，許多豆腐作成的美味料理，大家一起做好吃又好玩的豆腐料理吧！

## 肆、引註資料

註一

台灣省高級職業學校農產加工審定蔡平里、編著黃佩玲、張煥光、詹明  
全球華文網路教育中心

[http://edu.ocac.gov.tw/ocac\\_ebook/show-chap.asp?chap=100039-002-0055](http://edu.ocac.gov.tw/ocac_ebook/show-chap.asp?chap=100039-002-0055)

註三、奇摩知識



[.http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1405112814000](http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1405112814000)

註四、Geocities

<http://www.geocities.com/Tokyo/Shrine/6137/from3.htm>

註五、咕嚕美食館

[http://recipe.goolu.com/01\\_catalog/index.php?php=prototype/h059\\_046\\_a.htm](http://recipe.goolu.com/01_catalog/index.php?php=prototype/h059_046_a.htm)

註六、人民網廣西視窗

<http://gx.people.com.cn/GB/channel83/200504/13/291794.html>

註七、飲食遊蹤

<http://www.168crystal.com/cgi-bin/topic.cgi?forum=32&topic=365>

註八、美食中國

[\\_http://www.meishichina.com/Eat/Print.asp?ArticleID=5984](http://www.meishichina.com/Eat/Print.asp?ArticleID=5984)

註九、烘焙館-烘焙食譜

[http://www.skybake.com/recipe\\_right.asp?reid=9838](http://www.skybake.com/recipe_right.asp?reid=9838)

註十、e 哥達人-冠軍蛋品

[http://www.eggdal.in.com/news.php?news\\_id=1190020276&lang=TW](http://www.eggdal.in.com/news.php?news_id=1190020276&lang=TW)

註十一、英卓美食網

<http://www.enjoygourmet.com/recipe/recipeDetail.php?type=1&P=2&rno=32>

註十二、奇摩知識

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405112702222>

註十三、食全食美

<http://tv.ettoday.com/ettv/article/181-16931.htm>

註十四、安琪拉的小廚房

<http://www.geocities.com/anchichow/AlmondTofu.html>

註十五、英卓美食網

<http://www.enjoygourmet.com/recipe/recipeDetail.php?type=1&P=2&rno=59>

註十六、網路美食網

[http://www.afood.com.tw/recipes/main\\_course/499](http://www.afood.com.tw/recipes/main_course/499)

註十七、生活智慧王

<http://www.ntut.edu.tw/~s3370021/1-19.htm>

註十八

[食物學餐旅群林秀卿、林彥斌編著第3章豆類食品](#)

[台灣省高級職業學校穀類加工審定吳景陽、編著吳建雄](#)