

豆腐百珍：一百道江戸古法傳授的豆腐料理



[豆腐百珍：一百道江戸古法傳授的豆腐料理_下载链接1](#)

著者:松藤庄平,杉本伸子NOBUKO SUGIMOTO,福田浩

出版者:馬可亨羅

出版时间:2013-10-4

装帧:平装

isbn:9789866319914

日本最古老的一本豆腐料理專書

豆腐，江戶時代春雪般的珍饈美味！

三百年前的手法流傳至今，豐富多變的豆腐料理又分成六種等級，

原本為貴族、僧侶的高級飲食，逐漸成為庶民百姓間營養食品。

一種只追求乾淨的水，生吃時能吃出美味的食物

從貴族走入民間，既是美味的料理，也是一門絕妙的烹飪藝術

豆腐傳進日本的實際時間不可考，但是可以知道的是，豆腐在最早是貴族和僧侶的食物，一直到室町時代才開始深入一般百姓生活中。而《豆腐百珍》也是在這樣的情況下問世，天明二年（一七八二），大?篆刻家曾谷學川以筆名醒狂道人何必醇寫了這本書。從書名即可得知，這本書的內容就是介紹一百道以豆腐為食材的料理與作法。由於上市後大獲好評，隔年出版了《豆腐百珍續篇》，接著又推出《豆腐百珍餘錄》。從此之後，各種料理書紛紛問世。豆腐是家家戶戶隨手可得，口味清淡的食材，卻能做出一百道料理，這種創意精神也是當時蔚為風潮的原因。

《豆腐百珍》內主要將百道豆腐料理分成六個等級：尋常品（二十六種）、通品（十種）、佳品（二十種）、奇品（十九種）、妙品（十八種）、絕品（七種），並在範例中記下其分類與品評理由。作者依照書中順序試做所有料理，仔細對照原書解說與感想，單就這百道料理的烹調方式加以分析。百道豆腐料理蒸煮炒炸都有，江戶時代調味料使用並不像

現代種類繁多，主要以味噌和醬油為主，調味非常簡單；豆腐也可素可葷，也可串燒或切成麵條狀，甚至打結、裹料、拌飯等等。名稱更是優雅別致，有絹漉豆腐、雲蔽豆腐、空蟬豆腐、雪消飯等等。除了美味，還兼具藝術性，宛如一場時尚豆腐秀。由於各地方製作的豆腐硬度不盡相同，歡迎各位多加嘗試，興許可以做出別具風格的豆腐料理。

【本書特色】

- ．百道豆腐料理，全彩介紹。
- ．享用美味的同時，也能了解江戶時代的飲食文化。
- ．烹飪方式簡易，在家也能跟著做。
- ．可葷可素，美味健康。

【好評推薦】

◎歐陽應霽(作家、漫畫家)

◎韓良露(作家)

「自古上至帝王，下至平民皆愛品嘗的豆腐，是中國發源自漢代的食材智慧；但看了這本重現兩百多年前《豆腐百珍》，更要讚嘆日本江戶時代對於料理視角的開端與發揚光大。

從「唐符」到「豆腐」，映照乾隆皇帝愛的「文思豆腐羹」，到展現極致刀工的「菊花豆腐」，或從木棉豆腐、絹漉豆腐，這伴隨著東方味十足的道道豆腐珍品，真箇是絕美的藝術！」

——李絲絲(誠品信義店生活風格書區組長)

「豆腐是一種僅用簡單調味料及烹調方法就可以呈現美味的家常食材，但是它又可以經過繁複的處理、配搭上其他提鮮食材而登上宴客的檯面。

中國人發明了它，日本人發揚了它，而這本《豆腐百珍》帶你了解它，又能夠仔細的品嚐它！」

——程安琪(美食烹飪家)

「《豆腐百珍》大概是近期寫得最有滋味的豆腐之書了，以數百年前出版古籍為綱本，細說考究豆腐來源芳華，兼以現代治烹角度及食材，殷實演繹從尋常到絕品的各式豆腐料理，最後並提出賞味點評，既耐讀又極具實用性，不收藏對不起熱愛料理的自己。」

——蔡惠民(Min)(《裸食》系列食書作者)

作者介绍:

目录: 目錄:
江戶料理與《豆腐百珍》 福田浩
尋常品

- 一. 木芽田樂
- 二. 雉子燒田樂
- 三. 荒金豆腐
- 四. 結豆腐
- 五. 半片豆腐
- 六. 高津湯豆腐
- 七. 草之八杯豆腐
- 八. 草之卷纖豆腐
- 九. 霰豆腐
- 十. 雷豆腐
- 十一. 再烤田樂
- 十二. 凍豆腐或高野豆腐
- 十三. 速成凍豆腐
- 十四. 摺流豆腐 (豆腐泥湯)
- 十五. 壓豆腐
- 十六. 金砂豆腐
- 十七. 醬汁烏龍豆腐麵
- 十八. 敷味噌豆腐
- 十九. 飛龍頭
- 二十. 濃醬
- 廿一. 豆腐泡泡
- 廿二. 松重豆腐
- 廿三. 梨豆腐
- 廿四. 墨染豆腐
- 廿五. 寄豆腐
- 廿六. 雞蛋豆腐
- 通品
- 廿七. 烤豆腐
- 廿八. 炸豆腐
- 廿九. 臍豆腐
- 三十. 絹漉豆腐
- 卅一. 炸田樂
- 卅二. 竹輪豆腐

卅三. 青豆腐
卅四. 涼豆腐
卅五. 葛田樂 (祇園豆腐)
卅六. 赤味噌之敷味噌豆腐
佳品
卅七. 馴染豆腐 (燉豆腐)
卅八. 苞豆腐
卅九. 今出川豆腐
四十. 黃檗豆腐之一
四一. 青海豆腐
四二. 淺茅田樂
四三. 海膽田樂
四四. 雲蔽豆腐
四五. 麵線豆腐
四六. ?豆腐
四七. 山藥泥豆腐
四八. 碎豆腐
四九. 備後豆腐
五十. 小竹葉豆腐
五一. 引摺豆腐 (葛湯清豆腐)
五二. 埋豆腐
五三. 釋迦豆腐
五四. 瞿麥豆腐
五五. 沙金豆腐
五六. 豆腐排
奇品
五七. 素蜆
五八. 玲瓏豆腐
五九. 素海膽田樂
六十. 繭田樂
六一. 簍田樂
六二. 六方焦著豆腐
六三. 茶禮豆腐
六四. 糟入豆腐 (豆糟燉什錦)
六五. 素香魚
六六. 小倉豆腐
六七. 縮緬豆腐 (烏龍豆腐麵)
六八. 角飛龍頭
六九. 焙爐豆腐
七十. 鹿子豆腐
七一. 移豆腐 (魚鮮豆腐)
七二. 冬至夜豆腐
七三. 味噌漬豆腐
七四. 豆腐麵
七五. 蓮豆腐
妙品
七六. 光悅豆腐
七七. 真之卷纖豆腐
七八. 交趾田樂
七九. 阿漕田樂
八十. 雞蛋田樂
八一. 真之八杯豆腐
八二. 茶豆腐
八三. 石燒豆腐

八四. 犁燒
八五. 炒豆腐
八六. 煮拔豆腐 (燉豆腐)
八七. 素煮拔豆腐 (素燉豆腐)
八八. 骨董豆腐
八九. 空蟬豆腐
九十. 蝦豆腐
九一. 加須底羅豆腐
九二. 別山燒
九三. 炸豆腐包
絕品
九四. 葛湯煮炸豆腐
九五. 辣料豆腐
九六. 礫豆腐
九七. 湯豆腐
九八. 雪消飯
九九. 鞍馬豆腐
百. 真之烏龍豆腐麵
事前處理
【一】滾成圓球. 去除水分
【二】烤. 以竹籤串成田樂串
【三】切成細絲. 打結
書中佐料介紹
造訪豆腐的故鄉 福田浩
• • • • • ([收起](#))

[豆腐百珍：一百道江戶古法傳授的豆腐料理_下载链接1](#)

标签

美食

日本

豆腐百珍

料理

豆腐

飲食

食物与烹饪

食材

评论

大概有1/3是各种田乐……哼唧

日本的厨人们很爱钻研

[豆腐百珍：一百道江戸古法傳授的豆腐料理_下载链接1](#)

书评

[豆腐百珍：一百道江戸古法傳授的豆腐料理_下载链接1](#)