

川味居家厨房

HUA YANG DOU FU

# 花样豆腐

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团  重庆出版社



HUA YANG DOU FU

# 花样豆腐

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

花样豆腐 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社, 2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9565-8

I. 花… II. ①陈…②陈… III. 豆腐—菜谱—四川省  
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035589 号

## 花样豆腐

HUAYANGDOUFU

陈夏辉 陈小林 主编

---

出版人: 罗小卫  
责任编辑: 徐彦然 王 灿  
责任校对: 周玉平  
装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 1  $\frac{5}{6}$  字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9565-8

定价: 9.80 元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68809955 转 8005

---

版权所有 侵权必究

## 主编简介



**陈夏辉** 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



**陈小林** 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业36年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等10余部烹饪图书,1994年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

## 作者简介



**龚志平** 国家特一级烹调师,中国烹饪名师。从厨30余年,曾在重庆、北京、广州、上海、厦门等地各大酒楼任厨师长和总厨师长;曾赴台湾省参加“台北中华美食特别展”——“三国宴”的烹饪制作;曾与人合编《重庆江湖菜》一书。

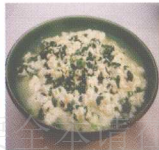


**蒋绍渝** 解放军第三军医大学西南医院“杏林楼酒家”经理,国家特一级烹饪师,中国烹饪名师。从厨35年,曾参加全军烹饪大赛,获得一等奖;曾参加全国烹饪比赛获大奖,主烹菜肴获得“中国名菜”和“重庆名菜”称号。

# 目 录



- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 河水豆花    | 21 豆渣烘猪头  |
| 2 香豉蒸豆干   | 22 软熇干张   |
| 3 花仁豆腐饼   | 23 红烧豆腐果  |
| 4 口袋豆腐    | 24 脆皮豆腐   |
| 5 海鲜豆腐    | 25 雪豆腐烧肉  |
| 6 豆腐杂样    | 26 白玉人参果  |
| 7 麻婆豆腐    | 27 酿豆腐果   |
| 8 鱼头豆腐    | 28 脆口豆腐   |
| 9 凤尾豆腐    | 29 箱香豆腐   |
| 10 韭黄豆干   | 30 豆腐果烧鸡  |
| 11 京酱豆干   | 31 卤水豆腐   |
| 12 五彩白玉羹  | 32 砂锅雪豆腐  |
| 13 家常豆腐   | 33 牛腩豆花   |
| 14 灯影豆干   | 34 雪豆腐炒腊肉 |
| 15 铁板豆腐   | 35 小葱拌豆腐  |
| 16 家常红白豆腐 | 36 炒豆腐松   |
| 17 菜豆花    | 37 冬寒菜豆腐汤 |
| 18 纸包豆腐   | 38 淋汁豆花   |
| 19 雪豆腐蒸腊肉 | 39 一品豆腐   |
| 20 辣子豆腐   | 40 香干鱿鱼丝  |





## 河水豆花

### 制作方法

1. 黄豆淘洗干净,用清水浸泡4小时,然后磨成豆浆。胆耙加入清水勾兑成胆水。干辣椒粉和精盐搅和均匀。
2. 将锅置旺火上,下豆浆烧开,熄火,当豆浆冷却至80℃时,将胆水均匀地淋入豆浆锅内,待豆浆凝结制成豆花。
3. 将锅置于火上,掺色拉油烧至七成热,浇在干辣椒粉和精盐上,下花椒粉和味精再次拌和,撒上小葱花制成蘸味调和,与豆花一起上桌。

你知道吗?

**胆耙**是一种矿物性食品原料,块状结晶体,含碱性,可溶于水,与豆浆混合,可使大豆的植物蛋白凝结成块状,是制作豆腐的传统添加剂。

### 用料

黄豆 .....	500 克
胆耙 .....	40 克
干辣椒粉 .....	20 克
花椒粉 .....	10 克
蒜茸 .....	20 克
小葱花 .....	15 克
色拉油 .....	50 克
精盐 .....	20 克
味精 .....	20 克



# 香豉蒸豆干

## ● 制作方法 ●

1. 将豆腐干切成1厘米见方的丁。腊肉刮洗干净，切成颗。青、红椒洗净，切成丁待用。
2. 炒锅置旺火上，掺色拉油烧至七成热，将切好的豆干炸至表皮酥香、色泽金黄起锅。
3. 将豆干、腊肉丁和豆豉加入味精、鸡精、白糖和料酒拌和，装入碗中，上笼蒸20分钟取出，撒青、红椒，淋上烧热的香油即成。

## ● 用料 ●

豆腐干	500克
腊肉	200克
色拉油	1000克 (实耗100克)
豆豉	100克
青、红椒	各20克
味精、鸡精、白糖、料酒和香油	各适量





## 花仁豆腐饼

### ● 制作方法 ●

1. 豆腐入开水锅中氽一水。火腿、虾仁和香菇改切成末。盐炒花生仁去皮，压碎成颗。
2. 豆腐纳盆，加猪肉茸、火腿、虾仁、香菇、鸡蛋、精盐、味精、胡椒粉和干豆粉搅匀，挤成小团，再压扁成饼状，粘上花生仁颗做成豆腐饼。
3. 锅置旺火上，掺色拉油烧至四成热，下饼炸呈金黄色且内嫩外酥，装盘即成。

### ● 用料 ●

豆腐 .....	400 克
盐炒花生仁 .....	150 克
猪肉茸 .....	250 克
熟火腿 .....	50 克
虾仁 .....	50 克
水发香菇 .....	100 克
鸡蛋 .....	1 个
干豆粉 .....	10 克
精盐 .....	5 克
味精 .....	5 克
胡椒粉 .....	3 克
色拉油 .....	1 500 克
	(实耗 100 克)



## ● 用料 ●

豆腐	500克
猪肉茸	50克
鸡蛋清	(1个蛋的量)
熟火腿	50克
水发香菇	50克
水发竹笋	50克
菜心	50克
水发黄花	10克
高汤	150克
精盐	5克
味精	3克
水豆粉	10克
大葱	25克
色拉油	1500克

你知道吗?

**糝**是将原料捶打或剁茸,加鸡蛋清、水、盐、油、水豆粉搅拌制成的糊状半成品。其色洁白发亮,质地细嫩松泡。根据主料不同,糝可分为虾糝、鱼糝、鸡糝、兔糝、豆腐糝等。



## 口袋豆腐

### ● 制作方法 ●

1. 豆腐搅成泥状,用纱布包好挤干水分。熟火腿、竹笋和香菇改切成片。菜心洗净。大葱切成节待用。黄花洗净。
2. 豆腐泥纳盆,加入猪肉茸、精盐、味精和蛋清搅成豆腐糝。
3. 将锅置旺火上,掺色拉油烧至四成热,把豆腐糝制成橄榄型,下油锅炸呈浅黄色捞出。锅内留少量油,下葱节爆炒出香味,掺入高汤,下豆腐糝、香菇、竹笋、黄花、菜心、火腿、精盐和味精,当豆腐入味时勾入水豆粉,起锅装盘即成。





### ● 用料 ●

内脂豆腐	2盒
鲜鱿鱼	250克
蟹柳	20克
虾仁	50克
蚝油	50克
精盐	5克
味精	5克
鸡精	5克
高汤	250克
水豆粉	100克



## 海鲜豆腐

### ● 制作方法 ●

1. 将豆腐切成厚片,放入开水锅中氽一水,放入砂锅中待用。鲜鱿鱼洗净,切成薄片。蟹柳一剖为二。虾仁剖十字花刀。
2. 锅置旺火上,掺入高汤烧开,放入鲜鱿片、虾仁和蟹柳加蚝油,下味精、精盐和鸡精调味,勾入适量的水豆粉,起锅装入砂锅内烧熟即成。





# 豆腐杂样

## 制作方法

1. 将老豆腐切成大颗，入开水锅中氽一水。豆腐干切成颗。腐皮结用水浸泡至软。豆筋棍用清水发软，切成节。金针菇洗净，放入开水锅中焯至断生。
2. 锅置旺火上，掺色拉油烧至七成热，放入老豆腐炸呈金黄色捞出。
3. 另锅置火上，掺入卤水烧开，放入老豆腐、豆腐干、腐皮结、卤水、花生仁、金针菇再烧开，加精盐和味精调味，离火浸泡 30 分钟后，起锅装盘，淋上香油和卤水即成。

## 用料

老豆腐	100 克
豆腐干	50 克
豆筋棍	50 克
腐皮结	50 克
卤水花生仁	30 克
金针菇	30 克
色拉油	1 000 克
卤水	1 000 克
香油	5 克
精盐	3 克
味精	5 克





## 麻婆豆腐

### ● 制作方法 ●

1. 将豆腐切成1厘米见方的大颗。猪瘦肉切成肉末。蒜苗洗净,切成马耳朵形备用。
2. 炒锅置旺火上,放入色拉油烧热,下肉末焯干水汽,下郫县豆瓣、姜米、蒜米、辣椒粉和料酒炒香出色,掺入高汤烧开,下豆腐、精盐、味精、鸡精和蒜苗烧入味,勾水豆粉收汁,起锅装盘撒入花椒粉即成。

### ● 用料 ●

豆腐 .....	500 克
猪瘦肉 .....	25 克
色拉油 .....	50 克
精盐 .....	5 克
味精 .....	3 克
蒜苗 .....	5 克
鸡精 .....	5 克
郫县豆瓣 .....	10 克
水豆粉 .....	10 克
辣椒粉 .....	10 克
花椒粉 .....	10 克
姜米 .....	5 克
蒜米 .....	5 克
料酒 .....	5 克
高汤 .....	50 克



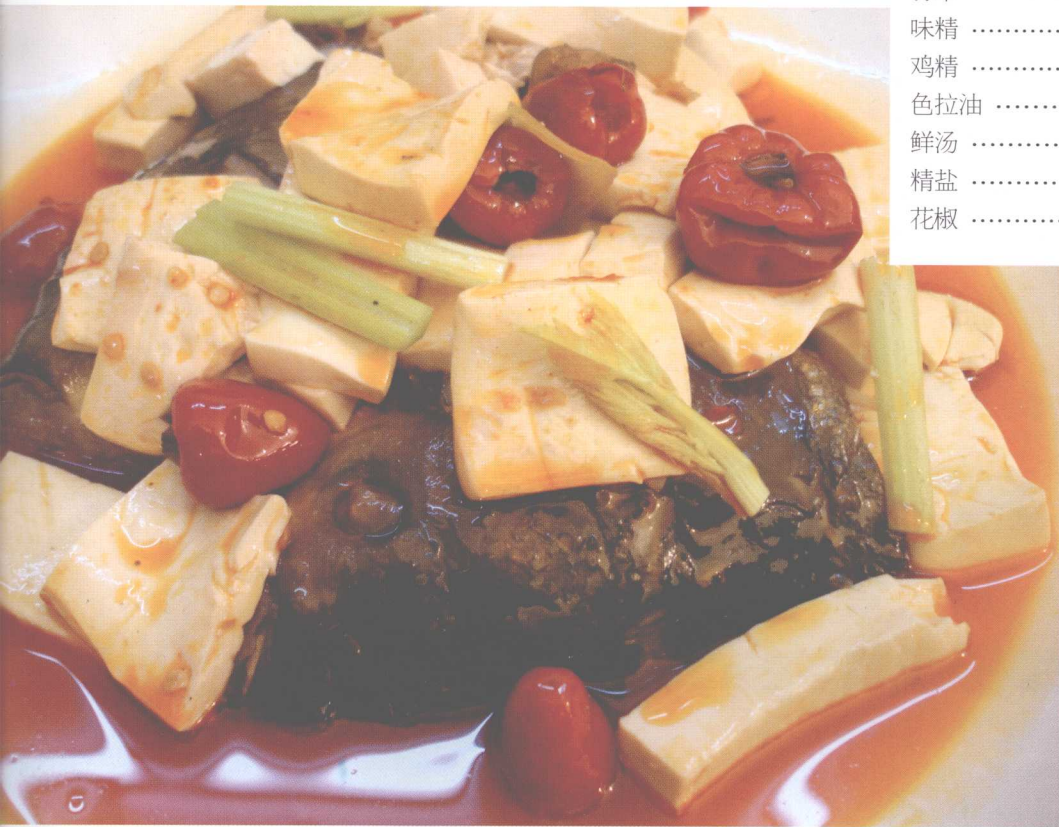
# 鱼头豆腐

## 制作方法

1. 将老豆腐切成2厘米见方的块,放入开水锅中氽一水,捞出备用。鱼头治净,剖开。郫县豆瓣剁细。
2. 锅置旺火上,掺色拉油烧热,放入鱼头炸呈金黄色起锅,锅中留余油,下花椒、郫县豆瓣和姜、蒜米炒香,掺鲜汤烧开,下鱼头和豆腐,加精盐、味精和鸡精烧至入味,下葱节起锅即可。

## 用料

老豆腐	250克
花鲢鱼头	1个
郫县豆瓣	25克
葱节	150克
姜米	50克
蒜米	50克
味精	10克
鸡精	10克
色拉油	100克
鲜汤	200克
精盐	5克
花椒	适量





# 凤尾豆腐



## 用料

鲜虾 .....	150 克
日本豆腐 .....	5 支
菜心 .....	100 克
高汤 .....	250 克
精盐 .....	3 克
味精 .....	2 克
老姜 .....	10 克
料酒 .....	15 克

## 制作方法

1. 鲜虾洗净，去头、壳，去沙线（尾留用），制成虾仁。日本豆腐切成3厘米长的节，用勺挖个凹槽。老姜去皮，铡成末。菜心洗净，放入开水锅中焯断生，在冷开水中过凉待用。
2. 虾仁剁细，加精盐、味精、姜末和料酒搅拌成泥状，嵌入豆腐内，插入虾尾，装入盘中。菜心围在盘四周，上笼蒸5分钟后取出，灌入高汤即成。



# 韭黄豆腐干

## 制作方法

1. 将豆腐干洗净,切成丝。韭黄洗净,切成节。
2. 净锅置旺火上,掺色拉油烧至六成热,放入豆腐干和韭黄炒香,加入精盐、味精和白糖调味,起锅装盘即成。



## 用料

豆腐干 .....	300 克
韭黄 .....	150 克
色拉油 .....	50 克
精盐 .....	3 克
味精 .....	3 克
白糖 .....	2 克





## 京酱豆干

### 制作方法

1. 将豆腐干洗净,切成三角形,下油锅中炸呈金黄色。老姜切成片。大葱洗净,切成节。
2. 锅置旺火上,掺色拉油烧热,放入甜面酱炒香,掺鲜汤,加姜片和葱节烧开,拣去姜、葱,放入豆腐干,下精盐、味精和白糖,收汁亮油起锅装盘即成。

### 用料

豆腐干	250 克
甜面酱	100 克
色拉油	500 克 (实耗 50 克)
老姜	10 克
大葱	10 克
白糖	10 克
精盐	2 克
味精	10 克
鲜汤	50 克





## 五彩白玉羹

### ● 制作方法 ●

1. 将豆腐放入开水锅中氽一水，切成颗。香菇洗净，切成丁。午餐肉切成丁。青豆和玉米分别放入开水锅中氽一水。
2. 锅置旺火上，掺入高汤烧开，放入豆腐颗、香菇丁、午餐肉丁、青豆和玉米粒再烧开，下精盐、味精和鸡精调味，然后下水豆粉勾二流芡即成。

你知道吗？

二流芡是指呈半流体状的芡汁，多用于汤汁不太多的烧、烩、熘的菜肴。成菜要求芡汁既要与主料交融在一起，又要呈流态。

### ● 用料 ●

豆腐	500 克
水发香菇	30 克
青豆	30 克
玉米粒	30 克
午餐肉	30 克
精盐	3 克
味精	3 克
鸡精	5 克
高汤	500 克
水豆粉	100 克