



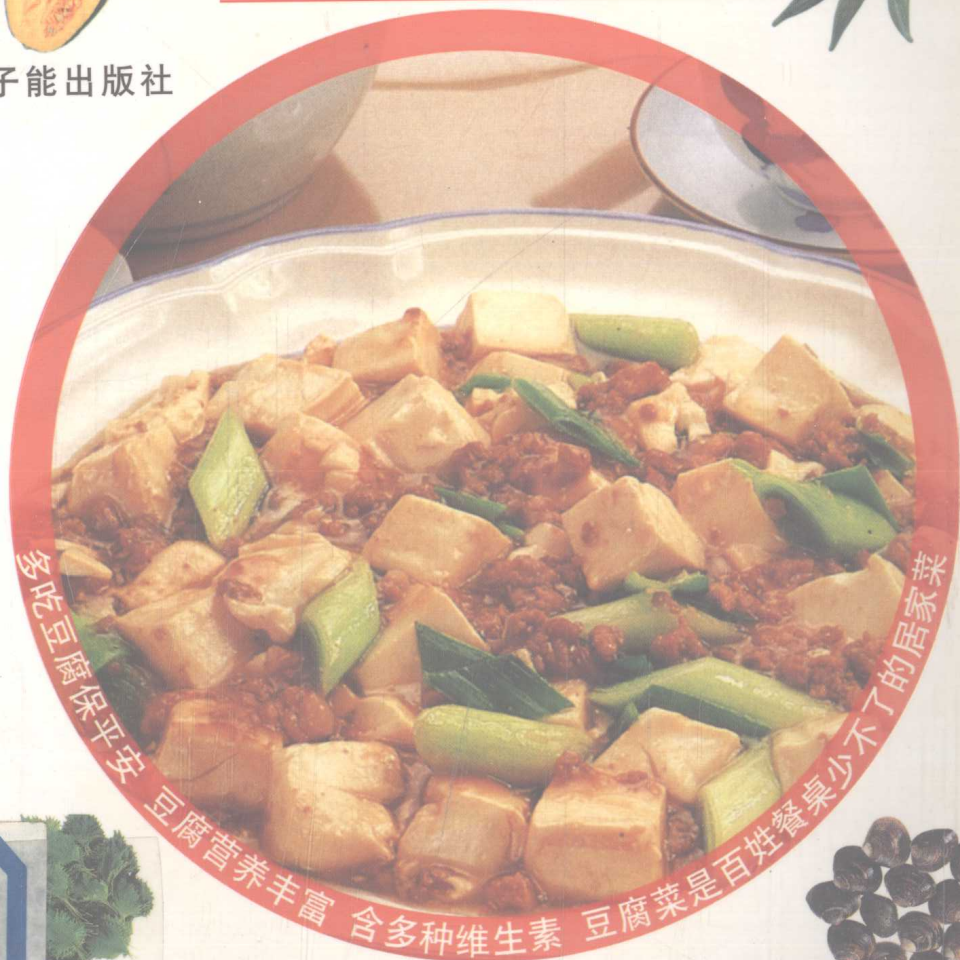
大众菜谱

美味豆制品菜

600 款



原子能出版社

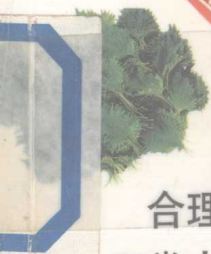


多吃豆腐保平安

豆腐营养丰富

含多种维生素

豆腐菜是百姓餐桌少不了的居家菜



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味豆制品菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了豆腐菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味豆制品菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:王艳丽

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3070-X

印 数:1-2000 册 定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、豆腐类

油焖五香豆腐	(1)	三鲜瓢豆腐	(13)
油焖六味豆腐	(2)	什锦瓢豆腐	(14)
焖网油豆腐卷	(2)	四喜瓢豆腐	(15)
素烩豆腐	(3)	炸豆腐丸子(一)	(16)
烩豆腐三白	(4)	炸豆腐丸子(二)	(16)
海米烩豆腐	(4)	溜豆腐丸子(一)	(17)
烩什锦豆腐	(5)	溜豆腐丸子(二)	(18)
白扒豆腐	(6)	溜豆腐丸子(三)	(18)
松子扒豆腐	(6)	煎豆腐丸子	(19)
炖冻豆腐	(7)	蒸豆腐丸子	(20)
白菜炖冻豆腐	(8)	豆腐狮子头	(20)
木耳炖冻豆腐	(8)	绣球豆腐丸子(一)	(21)
海带炖冻豆腐	(9)	绣球豆腐丸子(二)	(22)
冻豆腐炖排骨	(9)	珍珠豆腐丸子	(23)
海米炖冻豆腐	(10)	炒豆腐羹	(23)
肉泥瓢豆腐	(10)	虾仁豆腐羹	(24)
虾茸瓢豆腐	(11)	肉米豆腐羹	(24)
鱼胶瓢豆腐	(12)	蛋茸豆腐羹	(25)
冬菇瓢豆腐	(12)	黄鱼豆腐羹	(25)



冬菇豆腐羹	(26)	莲蓬豆腐汤(二)	(42)
豆腐丸子汤	(26)	白玉豆腐汤	(43)
石宝豆腐	(27)	芪杞油豆腐汤	(44)
宫保豆腐	(28)	松蘑豆腐清汤	(44)
香菇豆腐	(28)	豆腐酱汁	(45)
东坡豆腐	(29)	清蒸豆腐	(45)
酸辣豆腐羹	(29)	芙蓉豆腐	(46)
清蒸白玉豆腐	(30)	黄袍豆腐	(46)
雪花豆腐	(30)	荷叶豆腐	(47)
软炸豆腐	(31)	荷花豆腐	(47)
百花豆腐	(31)	箱子豆腐(一)	(48)
芝麻豆腐糕	(32)	箱子豆腐(二)	(49)
绣球豆腐	(32)	豆腐饺子	(50)
糖粘豆腐	(33)	蒸豆腐茸(一)	(50)
八宝豆腐羹	(34)	蒸豆腐茸(二)	(51)
夹心豆腐	(34)	鸡茸豆腐	(51)
三丁豆腐羹	(35)	一品豆腐(一)	(52)
五彩豆腐羹	(36)	一品豆腐(二)	(53)
翡翠豆腐羹(一)	(36)	荷花莲蓬豆腐	(53)
翡翠豆腐羹(二)	(37)	琵琶豆腐	(54)
沙锅豆腐	(37)	豆腐卷	(55)
沙锅肉片豆腐	(38)	鸳鸯豆腐卷	(55)
沙锅鸡块豆腐	(38)	如意豆腐卷	(56)
沙锅鱼头豆腐	(39)	复制豆腐	(57)
豆腐汤	(40)	魔方豆腐	(58)
海米豆腐汤	(40)	豆腐墩	(58)
红白豆腐酸辣汤	(40)	八宝豆腐	(59)
鲜蘑豆腐汤	(41)	清蒸臭豆腐	(60)
莲蓬豆腐汤(一)	(41)	豆腐蛋蒸碗	(60)



烤大虾豆腐	(61)	雪里蕻炖豆腐	(77)
烤沙司豆腐	(61)	蘑菇炖豆腐	(78)
红烧豆腐	(62)	松子炖豆腐	(78)
干烧豆腐	(63)	猪肉炖豆腐	(79)
葱烧豆腐	(63)	鲫鱼炖豆腐	(79)
烧豆腐	(64)	炖什锦豆腐	(80)
麻婆豆腐	(64)	川味炖豆腐	(80)
九转豆腐	(65)	炖豆腐饺	(81)
软烧豆腐	(65)	拔丝豆腐	(82)
三美豆腐	(66)	蜜汁豆腐(一)	(82)
家常豆腐	(67)	蜜汁豆腐(二)	(83)
肉丁栗子豆腐	(67)	蜜汁豆腐(三)	(83)
虾子豆腐	(68)	挂霜豆腐(一)	(84)
蟹肉豆腐	(68)	挂霜豆腐(二)	(84)
雪花豆腐	(69)	琉璃豆腐	(85)
金镶豆腐	(70)	枣泥豆腐	(85)
红白豆腐	(70)	熏豆腐	(86)
三鲜豆腐	(71)	熏豆腐泥	(87)
木耳豆腐	(72)	清炸豆腐	(87)
雪菜豆腐	(72)	干炸豆腐	(88)
蚝油豆腐	(73)	酥炸豆腐	(88)
红糟豆腐	(73)	软炸豆腐	(89)
酱汁豆腐	(74)	脆皮豆腐	(89)
奶汁豆腐	(74)	纸包豆腐	(90)
肉片豆腐卷	(75)	网油豆腐	(90)
素烧臭豆腐	(75)	雪丽豆腐	(91)
白煮豆腐	(76)	炸豆腐卷	(92)
炖豆腐	(76)	炸棋子豆腐	(92)
丝瓜炖豆腐	(77)	炸豆腐素菜饼	(93)



大 众 菜 谱

炸豆腐排	(94)	里脊豆腐	(112)
炸豆腐托	(94)	小葱拌豆腐	(113)
油炸臭豆腐	(95)	五香豆筋	(113)
锅烧豆腐	(95)	白油豆腐	(114)
焦溜豆腐(一)	(96)	桂花豆腐	(114)
焦溜豆腐(二)	(97)	酱烧豆腐	(115)
滑溜豆腐	(98)	鱼香豆腐	(115)
软溜豆腐(一)	(98)	鸡抓豆腐	(116)
软溜豆腐(二)	(99)	碎米豆腐	(116)
醋溜豆腐	(99)	醉豆腐	(117)
糟溜豆腐	(100)	虾仁豆腐	(117)
南溜豆腐	(100)	蟹黄豆腐	(118)
口袋豆腐(一)	(101)	鸡茸豆腐	(118)
口袋豆腐(二)	(102)	朱砂豆腐	(119)
口袋豆腐(三)	(103)	木须豆腐	(119)
口袋豆腐(四)	(103)	油渣豆腐	(120)
香酥豆腐	(104)	炒香椿豆腐	(120)
玛瑙豆腐	(105)	炒青椒豆腐丁	(121)
樱桃豆腐	(105)	炒豆腐松	(121)
蜈蚣豆腐	(106)	微孔豆腐	(122)
蝴蝶豆腐	(107)	四季豆腐	(123)
烹豆腐	(107)	糖醋豆腐	(123)
炒豆腐(一)	(108)	咖喱豆腐	(124)
炒豆腐(二)	(109)	辣酱豆腐	(124)
滑炒豆腐	(109)	羊油炒麻豆腐	(125)
焦炒豆腐	(110)	油爆豆腐	(125)
抓炒豆腐	(110)	锅爆豆腐	(126)
干炒豆腐	(111)	酱爆豆腐	(127)
肉末豆腐	(112)	盐爆豆腐	(127)



葱爆豆腐	(128)	松花拌豆腐(一)	(138)
汤爆豆腐	(128)	松花拌豆腐(二)	(139)
干煎豆腐	(129)	咸蛋拌豆腐	(139)
煎烹豆腐	(129)	麻酱拌豆腐	(140)
煎蒸豆腐	(130)	甜面酱拌豆腐	(140)
糟煎豆腐	(130)	红油拌豆腐	(141)
金钱豆腐	(131)	虾油拌豆腐	(141)
油煎毛豆腐	(131)	芥末拌豆腐	(141)
锅煎豆腐	(132)	韭菜花拌豆腐	(142)
锅煎豆腐盒(一)	(132)	冷豆腐	(142)
锅煎豆腐盒(二)	(133)	素菜拌豆腐	(143)
锅贴豆腐(一)	(134)	豆腐沙拉	(143)
锅贴豆腐(二)	(135)	炆豆腐丁	(144)
凉拌豆腐	(135)	炆豆腐芹菜	(144)
香椿拌豆腐	(136)	炆果仁豆腐	(145)
小葱拌豆腐	(136)	炆豆腐三白	(145)
肉丝拌豆腐	(137)	炆腰花豆腐	(146)
腰片拌豆腐	(137)	炆翡翠豆腐	(146)
肚丝拌豆腐	(137)	炆珊瑚豆腐	(147)
虾仁拌豆腐	(138)		

二、豆皮类

炒百叶韭菜	(148)	百叶蒸肉饼	(151)
炒百叶肉丝	(148)	烩百叶丝	(151)
炒百叶小虾	(149)	素百叶卷	(152)
炒芝麻百叶丝	(149)	百叶肉卷	(153)
素烧百叶结	(150)	菠菜拌豆腐皮	(153)
百叶结炖肉	(150)	蒸肉馅腐皮包	(154)



大 众 菜 谱

松肉	(154)	木耳炒豆腐皮	(166)
腐皮荤素	(155)	腐皮点翠	(166)
鸡片腐皮	(156)	蒸炸腐皮卷	(167)
腰丁腐皮	(156)	蒸炸三丝腐皮卷	(168)
鸭肉腐皮	(157)	蒸虾仁腐皮卷	(168)
腐皮鹌鹑蛋	(158)	榨菜拌豆腐皮	(169)
鸡泥烩腐皮	(158)	青笋拌豆腐皮	(169)
鸭丁烩腐皮	(159)	鸡丝拌腐皮	(170)
腰丁烩腐皮	(159)	肉丝拌腐皮	(170)
余豆腐皮	(160)	炸五香腐皮卷(一)	(171)
熏豆腐皮	(160)	炸五香腐皮卷(二)	(172)
熏鸡丝烩腐皮	(161)	炸五香腐皮卷(三)	(172)
熏松子腐皮卷	(161)	炸虾肉腐皮卷	(173)
腐皮汤	(162)	炸奶香腐皮卷	(174)
腐皮鸡蛋汤	(162)	炸五彩腐皮卷	(174)
腐皮腰片汤	(163)	干炸响铃	(175)
油煎腐皮卷	(164)	炸素响铃	(176)
煎溜腐皮卷	(164)	炸腐皮松	(177)
炒豆腐皮	(165)	腐皮松	(177)
菜苔炒豆腐皮	(165)	家常千张	(177)

三、腐竹类

清拌腐竹	(179)	肉丝拌腐竹	(182)
白扒腐竹	(179)	肚丝拌腐竹	(182)
香糟烩腐竹	(180)	鸡丝拌腐竹	(183)
榨菜拌腐竹	(181)	蛋黄糕拌腐竹	(183)
黄瓜拌腐竹	(181)	炆腐竹菜花	(184)
菠菜拌腐竹	(182)	炆腐竹莴苣	(184)



炆腐竹冬笋	(185)	滑炒栗肉腐竹	(193)
炆腐竹香菇	(185)	油爆腐竹	(193)
炆腐竹木耳	(186)	酱爆腐竹	(194)
炆腐竹花生米	(186)	盐爆腐竹	(194)
炆腐竹白肚	(187)	烧腐竹(一)	(195)
炆腐竹腰花	(187)	烧腐竹(二)	(196)
炆腐竹鸡丝	(188)	油菜烧腐竹	(196)
炸腐竹	(188)	菜花烧腐竹	(197)
炸烹腐竹	(189)	葱烧腐竹	(197)
焦溜腐竹	(190)	鲜蘑烧腐竹	(198)
滑溜腐竹	(190)	茭白烧腐竹	(199)
滑炒番茄腐竹	(191)	二冬烧腐竹	(199)
滑炒腐竹瓜片	(192)	海米烧腐竹	(200)
滑炒腐竹茼蒿	(192)	红糟烧腐竹	(200)

四、豆腐干类

花仁豆腐干	(202)	烧豆腐干五丁	(208)
酱香豆腐干	(203)	酸辣豆腐干	(208)
豆腐干拌花生米	(203)	卤五香豆腐干	(209)
豆腐干拌菠菜	(203)	豆腐干拌开洋	(209)
豆腐干拌白菜心	(204)	炆豆腐干丁	(210)
豆腐干拌笋	(204)	炆豆腐干茭白片	(210)
豆腐干拌芹菜	(205)	炆豆腐干青笋丝	(211)
豆腐干拌荠菜	(205)	炆豆腐干芹菜丝	(211)
豆腐干拌鸡丝	(206)	炆双色豆腐干片	(212)
豆腐干拌口条	(206)	炆豆腐干腰片	(212)
肉片烧豆腐干	(206)	大煮干丝	(213)
烧兰花豆腐干	(207)	火腿煮干丝	(214)



鳝鱼煮干丝	(214)	豆腐干炒芹菜	(221)
金钩(海米)煮干丝	(215)	豆腐干炒青蒜	(221)
奶汁煮干丝	(215)	豆腐干炒蒜苗	(222)
素煮干丝	(216)	豆腐干炒韭菜	(222)
煮双丝	(217)	炒豆腐干三丝	(223)
烫干丝	(217)	炒五彩豆腐干丝	(223)
鸡丝烫干丝	(218)	肉炒豆腐丝	(224)
小海米烫干丝	(218)	菊花豆腐干丝	(225)
嫩姜干丝	(219)	鱼香豆腐干丝	(225)
清炒豆腐丝	(219)	家常豆腐丝	(226)
豆腐干炒蒿子秆	(220)	素烧豆腐干	(226)
豆腐干炒青椒	(220)	芹黄豆干	(227)

五、豆芽、干豆类

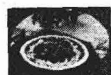
盐水青豆	(228)	茄汁黄豆	(235)
炒青豆粉	(228)	奶油黄豆	(235)
炒肉末青豆	(229)	烤黄豆	(236)
炒青豆泥	(229)	烤酸辣黄豆	(236)
炒双泥	(230)	炸黄豆饼	(237)
蜜汁三泥	(231)	肉丝黄豆汤	(238)
蜜烤豌豆	(231)	黄豆猪蹄汤	(238)
腌芸豆	(232)	黄豆鸡翼汤	(239)
红烩芸豆	(232)	奶油豆茸汤	(239)
烤芸豆	(233)	凉拌黄豆芽	(240)
芸豆沙拉	(233)	香椿拌黄豆芽	(240)
笋豆	(234)	蜇头拌黄豆芽	(241)
五香黄豆	(234)	炆黄豆芽	(241)
油炸黄豆	(235)	炆芹菜黄豆芽	(242)



炆茼蒿(茼笋)黄豆芽 …(242)	炆绿豆芽 ……………(253)
炆冬笋黄豆芽 ……………(243)	炆三色豆芽 ……………(254)
炆木耳黄豆芽 ……………(243)	清炒绿豆芽 ……………(254)
炆肉丝黄豆芽 ……………(243)	炒青椒绿豆芽 ……………(255)
炆鸡丝黄豆芽 ……………(244)	炒韭菜绿豆芽 ……………(255)
炆肚丝黄豆芽 ……………(244)	炒肉丝绿豆芽 ……………(256)
炆腰片黄豆芽 ……………(245)	炒银芽鸡丝 ……………(256)
炆双脆 ……………(245)	烹掐菜粉 ……………(257)
干煸黄豆芽(一) ……………(246)	酒醉银芽 ……………(257)
干煸黄豆芽(二) ……………(246)	茴香蚕豆 ……………(258)
清炒黄豆芽 ……………(247)	开花蚕豆 ……………(258)
炒雪菜豆芽 ……………(247)	蒜泥蚕豆 ……………(259)
炒豆芽海带丝 ……………(248)	甜酱蚕豆 ……………(259)
炒肉丝豆芽 ……………(248)	炒雪菜蚕豆瓣 ……………(260)
炒鸡丁豆芽 ……………(249)	炒葱花蚕豆瓣 ……………(260)
豆芽蒸肉饼 ……………(249)	炒冬笋蚕豆瓣 ……………(261)
炖肉片豆芽 ……………(250)	炒肉片蚕豆瓣 ……………(261)
炖虾米豆芽 ……………(250)	炒鸡米蚕豆 ……………(262)
黄豆芽汤 ……………(251)	炒蚕豆泥 ……………(262)
豆芽番茄汤 ……………(251)	泡菜豆瓣汤 ……………(263)
豆芽蘑菇汤 ……………(252)	香辣蚕豆汤 ……………(263)
清拌绿豆芽 ……………(252)	煮发芽豆 ……………(264)
绿豆芽拌干丝 ……………(252)	糖醋发芽豆 ……………(264)
拌金银丝 ……………(253)	葱油发芽豆 ……………(265)

六、其他豆制品类

炸饅馐 ……………(266)	炸饅馐盒 ……………(267)
炒饅馐 ……………(266)	炒豆腐渣 ……………(268)



大 众 菜 谱

豆渣猪头肉	(268)	蚂蚁上树	(284)
豆渣鸭子	(269)	熬白菜粉	(285)
腐乳烧肉	(269)	熬酸菜粉	(285)
腐乳扣肉	(270)	粉丝丸子汤	(286)
腐乳鸡	(271)	粉丝排骨汤	(286)
腐乳爆肉	(271)	酸辣粉丝汤	(287)
腐乳大煸	(272)	凉粉	(287)
豆豉炒苦瓜	(272)	漏鱼	(288)
豆豉炒肉片	(273)	果汁漏鱼	(289)
豆豉烧鸡块	(274)	咸味豆腐脑	(289)
豆豉蒸排骨	(274)	虾仁豆腐脑	(290)
豆瓣全肘	(275)	过浆豆花	(291)
豆瓣鲜鱼	(275)	金针云耳豆腐煲	(291)
凉拌粉皮	(276)	咖喱豆腐煲	(292)
粉皮拌青笋	(277)	鱼香豆腐煲	(292)
肉丝拉皮	(277)	榨菜粉丝豆腐煲	(293)
鸡丝拉皮	(278)	海鲜豆腐煲	(293)
麻酱粉皮	(278)	吉列豆腐扒	(294)
棒棒粉皮	(279)	水果豆腐糕	(294)
炒咸菜粉皮	(279)	豆腐寿司	(295)
炒肉丝粉皮	(280)	锦卤豆腐	(295)
沙锅粉皮鱼头	(280)	春卷豆腐	(296)
余粉皮青鱼段	(281)	三鲜豆腐脑	(296)
粉皮烩鸡丝	(281)	铁板豆腐	(297)
粉丝拌菠菜	(282)	烫豆腐	(297)
粉丝拌黄瓜	(282)	四川豆腐	(298)
粉丝拌豇豆	(283)	冬菜豆腐	(298)
拌什锦粉丝	(283)	蜜汁豆腐	(298)
肉末粉丝	(284)	酱汁豆腐(一)	(299)



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 酱汁豆腐(二) | (299) | 雪里蕻烧豆腐 | (311) |
| 豆芽豆腐 | (300) | 素烧豆腐 | (311) |
| 罗汉豆腐 | (300) | 虾子烧豆腐 | (312) |
| 鲇鱼余豆腐 | (300) | 竹笋豆腐 | (312) |
| 鹌鹑炖豆腐 | (301) | 番茄豆腐 | (313) |
| 油菜烧豆腐 | (301) | 土豆烧豆腐 | (313) |
| 香菇烧豆腐 | (302) | 五香豆腐 | (313) |
| 红焖豆腐 | (302) | 虾干烧豆腐 | (314) |
| 盐挤烧豆腐 | (302) | 清烩豆腐 | (314) |
| 蟹黄烧豆腐 | (303) | 烩豆腐 | (315) |
| 锦江海鲜辣豆腐 | (303) | 鸡茸豆腐 | (315) |
| 牛肉烧豆腐 | (304) | 抓炒豆腐 | (315) |
| 柱候鱼腩豆腐 | (304) | 挂浆豆腐 | (316) |
| 辣子烧豆腐 | (304) | 炒豆腐松 | (316) |
| 姜豆腐 | (305) | 回锅豆腐 | (317) |
| 虎皮豆腐 | (305) | 川酱豆腐 | (317) |
| 蟹肉烧豆腐 | (306) | 鸡红豆腐 | (317) |
| 香糟豆腐 | (306) | 白果豆腐 | (318) |
| 青蒜烧豆腐 | (307) | 海棠豆腐 | (318) |
| 豆豉葱白烧豆腐 | (307) | 千岁爷豆腐 | (319) |
| 沙锅豆腐 | (307) | 玉环虾仁蒸豆腐 | (319) |
| 雪菜豆腐煲 | (308) | 石榴豆腐 | (320) |
| 咸鱼鸡粒豆腐煲 | (308) | 三丁豆腐 | (321) |
| 咕噜豆腐煲 | (309) | 桃花豆腐 | (321) |
| 豉椒豆腐 | (309) | 木犀豆腐 | (321) |
| 韭菜虾仁炒豆腐 | (309) | 蒜苗炒豆腐 | (322) |
| 松子豆腐 | (310) | 芙蓉豆腐 | (322) |
| 金钱豆腐 | (310) | 鱼片熘豆腐 | (322) |
| 烧老豆腐 | (311) | 鸡刨豆腐 | (323) |



炒三丝豆腐	(323)	凤眼豆腐	(326)
挂霜豆腐	(323)	炼奶脆豆腐	(326)
糖熘豆腐	(324)	纸包鸡柳豆腐	(327)
翡翠豆腐	(324)	煎瓢鱼茸豆腐	(327)
黑椒豆腐	(325)	干炸豆腐	(328)
脆炸豆腐球	(325)	桃仁豆腐方	(328)
西柠煎豆腐	(325)		

附录:面筋

卤汁面筋	(329)	烧油面筋	(334)
瓢生面筋	(330)	木耳烧油面筋	(334)
炒面筋	(330)	溜油面筋	(335)
炒口蘑面筋	(331)	扒小口蘑面筋	(335)
炸面筋条	(331)	素瓢油面筋	(336)
烧面筋条	(332)	油面筋塞肉	(337)
五香烤麸	(333)	什锦油面筋	(337)
粉蒸烤麸	(333)		



一、豆腐类

油焖五香豆腐

原料 豆腐 250 克,青蒜 25 克,花生油 500 克(实耗 50 克),盐 3 克,味精 1.5 克,花椒 2 克,大料 3 克,桂皮 2 克,茴香 1 克,葱段 5 克,姜块 2 克,鲜汤适量。

制法

①将豆腐洗净,切成长 3~4 厘米、厚 1.2 厘米的片,然后投入烧至七八成热的油锅内,炸至金黄色捞出,控净余油;青蒜洗净,切小段。

②原锅留少许底油放回火上,再烧至七八成热,放入葱段、姜块(拍松)煸炒出香味,放入鲜汤和桂皮、花椒、大料、茴香,烧开后,投入炸好的豆腐片,加入盐,再烧开后,盖上锅盖,改小火焖 15~20 分钟,见汤汁转浓,加入味精,撒上青蒜段搅匀,即可出锅食用。

特点 油润酥烂,汤浓味厚。



油焖六味豆腐

原料 豆腐 250 克,猪肉 100 克,牛奶 100 克,熟花生米 30 克,栗子粉 50 克,香肠 50 克,水发冬菇 15 克,冬笋 15 克,豌豆 10 克,蛋清 2 个,熟猪油 500 克(实耗 50 克),酱油 25 克,盐 3.5 克,味精 1.5 克,湿淀粉 15 克,鲜汤适量。

制法

①将豆腐洗净,切成长 2 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1 厘米的块;猪肉、香肠洗净,切成薄片;冬菇、冬笋洗净,切成丝;蛋清放入碗内,加栗子粉、牛奶、调成蛋糊。

②锅架火上,放入油烧至五六成热,将豆腐块挂上蛋糊后投入锅中,用手勺划散,炸至外皮发硬,略呈黄色,捞出控油。

③锅内留少许底油放回火上,烧至六七成热,下入猪肉片、香肠片煸炒片刻,再放入冬笋丝、冬菇丝、豌豆煸炒,见肉片变色,即放入炸好的豆腐块、鲜汤、酱油和盐。烧开后加盖,改用小火焖 15~20 分钟,放入味精和油炸花生米拌匀,用湿淀粉勾芡,即可出锅食用。

特点 油润鲜香,质感酥、脆、嫩,具有独特风味。

焖网油豆腐卷

原料 豆腐 250 克,猪肉 100 克,猪网油 100 克,熟火腿 15 克,青、红柿子椒各 15 克,水发香菇 50 克,蒜苗 15 克,鸡蛋 1 个,花生油 500 克(实耗 75 克),葱花 10 克,姜末 5 克,盐 3.5 克,味精 2 克,酱油 25 克,料酒 15 克,胡椒粉 1.5 克,醋 10 克,香油 5 克,淀粉 10 克,湿淀粉 25 克,鲜汤适量。

制法

①将豆腐洗净,放入碗内压碎成泥;猪肉、火腿、香菇、蒜苗