



王作生 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心烹佳肴

# 豆腐真嫩

*Doufu Zhennen*

50道精美可口的家常菜肴

*50 dao jingmeikoukou de jiachangcaiyao*

吃出健康 吃出营养

*Chichu Jiankang Chichu Yingyang*

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

豆腐真嫩 / 王作生 张绪华 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2003.11

ISBN 7-5436-2929-1

I. 豆... II. 王... III. 豆腐-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第062786号

书 名 豆腐真嫩  
编 著 王作生 张绪华  
菜品制作 刘永伟 陈常远  
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司  
出版发行 青岛出版社  
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)  
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664  
责任编辑 张化新  
装帧设计 姜尚源  
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司  
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第3次印刷  
开 本 16开 (710×1000毫米)  
印 张 5  
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

# 豆腐真嫩

用·爱·做·好·菜    用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

# 目录

## CONTENTS



|                |    |
|----------------|----|
| 铁板串双福 .....    | 5  |
| 爽口腐皮 .....     | 7  |
| 鸿运小豆腐 .....    | 8  |
| 乌云托月 .....     | 9  |
| 锦绣豆腐 .....     | 11 |
| 豆腐烧鲤鱼 .....    | 13 |
| 海米烧豆腐 .....    | 14 |
| 番茄银杏豆腐套餐 ..... | 15 |
| 吉利豆腐 .....     | 17 |
| 美极鲜鱿豆腐 .....   | 19 |
| 榨菜肉松嫩豆腐 .....  | 20 |
| 双丁豆腐 .....     | 21 |
| 蟹黄酱扒豆腐 .....   | 23 |
| 小虾大肠烧豆腐 .....  | 25 |
| 银耳豆腐 .....     | 26 |
| 文思豆腐 .....     | 27 |
| 笑脸汉堡 .....     | 29 |
| 酥豆肉末豆腐 .....   | 31 |
| 大煮干丝 .....     | 32 |
| 黑木耳煎嫩豆腐 .....  | 33 |
| 南瓜烧素排骨 .....   | 35 |
| 菠菜烩豆腐 .....    | 37 |
| 香菇豆腐笋 .....    | 38 |
| 家常豆腐 .....     | 39 |
| 八仙迎豆腐 .....    | 41 |





|               |    |
|---------------|----|
| 东江瓢豆腐 .....   | 43 |
| 小墨鱼炖豆腐 .....  | 44 |
| 春韭炒豆腐 .....   | 45 |
| 宫保豆腐 .....    | 47 |
| 麻婆豆腐 .....    | 49 |
| 奶汁豆腐 .....    | 50 |
| 腐竹肚片套餐 .....  | 51 |
| 糟香豆腐盒 .....   | 53 |
| 夹沙豆腐 .....    | 55 |
| 豆腐猪蹄汤 .....   | 56 |
| 红烧豆腐丸子 .....  | 57 |
| 虾油拌豆腐 .....   | 59 |
| 双腰炒腐干 .....   | 61 |
| 什锦豆腐丁 .....   | 62 |
| 松菇豆腐汤 .....   | 63 |
| 香辣油腐丝 .....   | 65 |
| 咸鱼鸡米豆腐煲 ..... | 67 |
| 鱼头炖豆腐 .....   | 68 |
| 海带炖豆腐 .....   | 69 |
| 辣油水豆腐 .....   | 71 |
| 肉末炒豆干 .....   | 73 |
| 豆腐蘑菇银耳汤 ..... | 74 |
| 黄鱼豆腐煲 .....   | 75 |
| 葱烧素刺参 .....   | 77 |
| 肉末海肠扒豆腐 ..... | 79 |



## CONTENTS

## 目录



# 铁板串双福

豆腐真嫩



**主料** 豆腐干100克，蔬菜豆腐150克，豆腐泡100克。

**配料** 青椒50克，胡萝卜50克，洋葱50克，虾仁50克，  
精盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐干、豆腐、青椒、胡萝卜切成小方块。洋葱切丝。
  - 2 将豆腐干、豆腐泡、豆腐、青椒、胡萝卜间隔串好。
  - 3 将串好的豆腐串放入油锅炸熟，铁板上放洋葱丝，再放豆腐串，将用精盐、味精、白糖、胡椒粉、虾仁调好的汁浇在豆腐串上即成。

**特点** 鲜嫩可口，色泽红润。



## 爱心小贴士

豆干为黄豆制品，蛋白质及铁的含量极高，可预防贫血，促进发育。



# 爽口腐皮



豆腐真嫩

**主料** 豆腐皮250克，生菜叶100克，火腿100克。

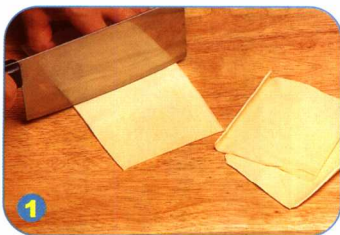
**配料** 辣椒酱、香菜梗、香油各适量。

- 制法**
- 1 把豆腐皮改成小方块。
  - 2 生菜叶洗净，火腿切条。
  - 3 将生菜叶、火腿条包入豆腐皮内，包好后用香菜梗系紧，把香油淋在豆腐皮上，带辣椒酱上桌。

**特点** 清肺爽口。

## 爱心小贴士

香油中不饱和脂肪酸含量较多，可以降低血中的胆固醇。



# 鸿运小豆腐



**主料** 蔬菜豆腐500克。

**配料** 虾仁50克，油菜心100克，鸡蛋3个，花生油、精盐、味精、鸡粉、干辣椒各适量。

**制法** ① 把豆腐压碎。

② 虾仁、油菜切末，加鸡蛋拌匀。

③ 锅中放花生油，烧热，把干辣椒爆香，放入豆腐，再加入小白菜、虾仁、鸡蛋，放精盐、味精、鸡粉炒匀即成。

**特点** 鲜嫩味美，营养丰富。



# 乌云托月

豆腐真嫩



**主料** 豆腐100克，紫菜25克，鸡蛋1个。

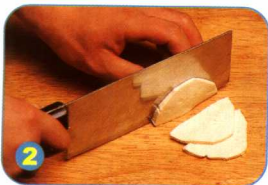
**配料** 香葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油、鲜汤各适量。

**制法** ① 把紫菜撕碎，泡好洗净。

② 豆腐切成半月形。

③ 锅内加鲜汤，再放入泡好的紫菜，加精盐、味精、胡椒粉，烧开。把切好的半月形豆腐放在锅内，打入鸡蛋，烧3分钟，撒上香葱末，淋上香油即成。

**特点** 造型美观，形态逼真，滑嫩适口。





# 锦绣豆腐

豆腐真嫩



**主料** 蔬菜豆腐200克，黑豆腐200克。

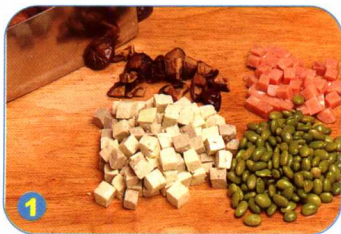
**配料** 鲜毛豆50克，香菇50克，火腿50克，花生油、葱花、姜末、精盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

**制法** ① 将两种豆腐、香菇、火腿切成丁。

② 把豆腐、毛豆、香菇、火腿焯水。

③ 锅内放少许花生油烧热，加葱、姜爆香，放入豆腐丁、毛豆、香菇丁、火腿丁，加精盐、味精、胡椒粉烧沸2分钟，淋麻油即成。

**特点** 色泽丰丽，口感咸鲜。





# 豆腐烧鲤鱼



豆腐真嫩

**主料** 内脂嫩豆腐200克，鲤鱼1条。

**配料** 精盐、味精、花生油、香葱末、白糖、胡椒粉、辣椒酱、水淀粉各适量。

**制法** ① 豆腐切块。

② 鲤鱼刮鳞，挖出内脏洗净，放油锅微炸。

③ 锅内加花生油烧热，辣椒酱爆香，加少量鲜汤、精盐、味精、白糖、胡椒粉，再放鲤鱼、豆腐，烧10分钟，用水淀粉勾芡，撒上香葱末即成。

**特点** 色泽红润，口感鲜美。



## 爱心小贴士

鱼提前用少量白酒淹浸，炸时油内放葱姜，可以去除土腥味儿。



# 海米烧豆腐



**主料** 豆腐400克，海米50克。

**配料** 葱、姜、蒜、精盐、味精、淀粉、油、香油各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐切成丁，放入开水中焯一下。葱、姜、蒜均切成末。
  - 2 海米放入碗中，加开水泡发后用刀剁成碎末。
  - 3 炒锅置于火上，加油烧热，放入葱、姜、蒜末略炒，加入豆腐翻炒几下，随即加入适量水和精盐、味精，小火烧5分钟，再转用中火，将海米末放入，再加淀粉将汁收到略浓一些，出锅后淋少许香油即成。

**特点** 口味鲜嫩，营养丰富，滋阴补脾。



# 番茄银杏豆腐套餐

豆腐真嫩



**主料** 番茄、豆腐、银杏。

**配料** 葱花、高汤、精盐、味精。

【肘花】猪皮焯水，卷入调味碎肉，上笼蒸熟，凉后切片即成。

【腌萝卜条】萝卜条用精盐、味精、辣椒粉拌匀即成。

【主食】扬州炒饭。

**制法** ① 番茄洗净，去皮切丁。

② 豆腐切丁余水。

③ 锅内加花生油烧热，炒香葱花，放入番茄、豆腐、银杏和适量高汤煮熟，再加精盐、味精调味即成。

**特点** 酸甜可口，营养价值极高。

