

# 豆腐·蛋

李月英◎编著



中国物资出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

豆腐·蛋 / 李月英编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.1

(食尚好滋味)

ISBN 7-5047-2046-1

I. 豆… II. 李… III. ①豆腐—菜谱②禽蛋—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106448 号

责任编辑 黄虹

美术设计 李博

责任印制 何崇杭

责任校对 黄虹

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.ciph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编 100834

全国新华书店经销

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194mm 1/48 印张: 12 字数: 310 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 7-5047-2046-1/TS·0009

定价: 64.00 元(全套共八册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

# 豆腐·蛋

食尚好滋味系列之七



DOUFU DAN

中国物资出版社

# 豆腐·蛋 目录

## CONTENTS

### 豆腐

蒜香豆腐	5
豆腐镶肉	7
豉香豆腐	9
红烧豆腐	11
荷香豆腐	13
雪菜豆腐	15
甜辣豆腐	17



蚝油豆腐	19
橄榄豆腐	21
麻婆豆腐	23
带子蒸豆腐	25
海鲜豆腐羹	27
砂锅豆腐	29
咖喱豆腐	31
海参豆腐汤	33
糖醋豆腐	35
什锦豆腐	37
银鱼豆腐	39
鱼片豆腐汤	41
苋菜豆腐羹	43

# 蛋

蛋包	45
菜脯蛋	47
葱香鸡蛋	49
肉丸镶蛋	51
洋菇扒鹌蛋	53
银鱼煎蛋	55
蛋黄鱿鱼圈	57
火腿蒸蛋	59
鱼肉蛋角	61
姜丝炒蛋	63
糖醋鸽蛋	65
蟹肉蛋卷	67
鱼香烘蛋	69
雀巢蛋	71





蒜香豆腐

# 蒜香豆腐

## 材 料

豆腐1块，猪肉片80克，姜2片，大蒜2粒，黑木耳1朵，竹笋6片，红辣椒1个，蒜苗1根

## 调味料

A：辣豆瓣酱1大匙

B：高汤1碗，糖、鸡精、米酒、酱油各1/4小匙

C：淀粉水1小匙

## 做 法

1. 豆腐洗净切成三角形，擦干水分；姜、大蒜去皮切片；蒜苗洗净切段；红辣椒洗净切斜段。
2. 锅中倒入1杯油烧热，放入豆腐炸成金黄色，捞起。
3. 锅中留1小匙油烧热，爆香姜、蒜，放入肉片及A料炒匀，加入B料及豆腐，以大火煮开转小火焖烧约12~15分钟，加入蒜苗及红辣椒、黑木耳略煮，再加C料勾芡即可。

## 好吃悟语

此菜的香味主要是蒜味，因为同时使用了大蒜及蒜苗。所以烹调时须先爆香大蒜，再以充满蒜香的热油烹调其他材料。

豆腐

豆腐鑲肉





# 豆腐镶肉

## 材 料

豆腐3块，肉馅150克，虾米40克，葱2根，姜4片，鸡蛋1个

## 调味料

A：淀粉1大匙

B：鸡精、胡椒粉各1/2小匙，酱油1大匙

C：高汤1杯，鸡精、胡椒粉各1/2小匙，酱油1小匙

D：香油1/2小匙，淀粉水1大匙

## 做 法

1. 豆腐洗净，对半切开，中间挖一个洞，撒上A料，挖出的豆腐泥留下备用。
2. 虾米泡软切末；葱洗净，一半切段，一半切末；姜去皮洗净，一半切片，一半切末；鸡蛋打散。
3. 肉馅加葱末、姜末、虾米和挖出的豆腐泥，再加B料及一半蛋液搅拌均匀，填入豆腐洞中。
4. 热油3大匙，放入镶豆腐炸至金黄色，捞出沥干。另起油锅爆香葱段、姜片，加入C料及炸好的豆腐以小火焖煮20分钟，再加入D料勾芡、提味即可。

## 好吃悟语

肉馅拌匀后，可放进大碗中反复摔打至有黏性，吃起来才会有弹性的口感。

豆腐

A photograph of a dish of braised tofu. The tofu is cut into rectangular pieces and is coated in a dark, rich, reddish-brown sauce. It is garnished with fresh green basil leaves and several dark, sliced mushrooms. The dish is served on a white plate with a wide, vibrant blue border. The background is a light-colored surface.

豉香豆腐

# 豉香豆腐

## 材 料

豆腐2块，九层塔40克，葱1根，大蒜1粒

## 调 味 料

A：鸡精、糖各1/2小匙，酱油、米酒各1小匙，豆豉酱1大匙，水1/2杯

B：淀粉水1大杯

C：香油1大匙

## 做 法

1. 豆腐洗净切片；葱洗净切斜段；大蒜去皮切片备用。
2. 热油1大匙，放入豆腐煎至两面呈金黄，捞出沥干。
3. 再热油1大匙，爆香葱及大蒜，加入豆腐及A料煮滚，改小火煮至汤汁快收干时，再加入B料勾芡，撒上九层塔，淋上C料即可。

## 好吃悟语

豆腐一定要先煎至焦黄，除了增添风味外，亦能固定外型，下锅烹调时才不致碎烂，以保持豆腐的鲜嫩。

豆腐

红烧豆腐



# 红烧豆腐

## 材料

- A: 豆腐2块, 猪肉片75克, 香菇2朵, 大蒜3粒, 葱5根  
B: 红萝卜、熟笋、豌豆荚各5片

## 调味料

- A: 淀粉1大匙  
B: 米酒、鸡精、糖、酱油各1小匙, 清水1杯, 海山酱1/2小匙  
C: 淀粉水1小匙, 香油1/4小匙

## 做法

1. 葱洗净切段; 大蒜去皮, 香菇泡水, 均切片; 材料B料汆烫后捞出。
2. 豆腐切成4份, 猪肉片放入盘中, 均匀沾裹调味料A, 放入热油锅中炸至两面金黄, 捞出。
3. 锅中留1小匙油烧热, 爆香大蒜、葱段, 放入肉片、香菇及材料B炒匀, 加入豆腐及调味料B焖烧约15分钟, 再加入调味料C勾芡提味即可。

## 好吃悟语

红烧豆腐好吃在于豆腐香脆不碎散, 因此事先将豆腐炸至金黄色, 再与调味料同烧入味。但豆腐不宜炸过头, 这样可保持酥脆口感。

豆腐

荷香豆腐



# 荷香豆腐

## 材 料

嫩豆腐1盒，毛豆仁、洋菇、珠贝、鱼板各75克，生香菇2朵，蟹肉、花枝各120克，荷叶1张

## 调 味 料

A：鸡精、盐各1小匙，牛油、白胡椒粉各1/8小匙，清水450克  
B：淀粉水1小匙

## 做 法

1. 材料均洗净切丁。荷叶洗净，泡水约10分钟，汆烫备用。
2. 除荷叶外的所有材料放入滚水中汆烫，捞出沥干，放入锅中加入A料煮熟，再加入B料勾芡，盛出。
3. 蒸笼内铺入耐热保鲜膜，摊开荷叶，放入材料包好，以大火蒸约5分钟，至香气逸出即可。

## 好吃悟语

荷叶的清香让这款菜不同凡响，与豆腐相配的材料其实也可依个人喜好而有所变化。

豆腐



雪菜豆腐



# 雪菜豆腐

## 材料

嫩豆腐1盒，雪里红、肉馅各100克，葱1根

## 调味料

A：白胡椒粉1/2小匙，糖1小匙，酱油、米酒各1大匙，高汤1杯

B：淀粉水1大匙

C：香油1小匙

## 做法

1. 豆腐洗净切片；雪里红洗净切碎末，葱洗净切段。
2. 热油2大匙爆香葱段，加入肉馅炒熟，再加入雪里红、豆腐及A料以中小火烧煮5分钟，最后加入B料勾芡，淋入C料即可。

## 好吃悟语

豆腐容易破碎，所以入锅后不要太用力翻搅。烧煮时高汤最好能淹没豆腐，这样才能使豆腐均匀地吸收味道，否则烧出来的豆腐味道会较淡。