

大师  
教你学做家常菜系列

吉林科学技术出版社

# 精选 家常菜



中国烹饪大师  
国家高级公共营养师  
金彪◎编著



- ★烹饪大师精挑细选南北风味菜品 **500** 道
- ★**5** 大类主料分类更具体，查找菜品更方便
- ★图解 **2~3** 个关键步骤，看图跟做更简单
- ★精析菜品保健功效，吃出营养与健康

中国烹饪大师  
国家高级公共营养师  
金彪◎编著

大师教你学做家常菜系列

# 精选家常菜



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社,  
2009. 1  
ISBN 978-7-5384-4058-4

I. 精… II. 金… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第192000号

大师教你学做家常菜系列

# 精选家常菜



编 著 金 彪

文字助理 王志刚 高 红 齐中海 王振才 吴继宏 杨士亮 胡海洋 史德生 于海蛟  
谭文刚 袁彦泽 孙广明 李大伟 刘 东 杨海龙 高 阳 林 亮 赵玉峰  
张桂芳 刘长久 高 超

菜品制作 林秋娜 唐军辉 吕洪博 韩昌海 贡贵娟 王永贺 刘 微 徐金华 谭文伟  
刘春朋 刘 振 古小飞 李 默 马 宁 于秀萍 张春宇 金璐璐 李 洋  
于元亮 林 雨 高 峰 王洪武

责任编辑 李 梁 高小禹

封面设计 孙明晓

图片摄影 王大龙 (E-mail: photowdl@126.com Mobil: 15810196618)

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4058-4

定 价 25.00元

鸣谢

本书菜品由吉林省金融大厦餐饮部中餐厨房菜品  
研发中心提供

电话: 86-431-8898 0011/99-3203

本书部分瓷器由长春市卓越酒店用品公司提供

电话: 0431-8875 9357

本书部分瓷器由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

电话: 0315-7875720 7875000

如有印装质量问题, 请寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

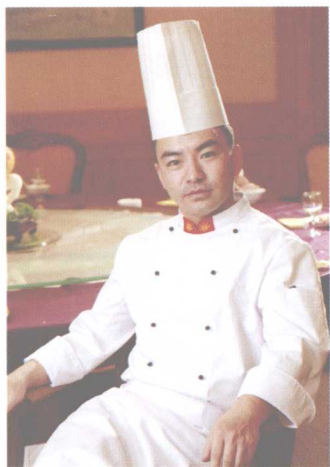


## 每天上一道好菜

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢！

在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加入人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。



中国烹饪大师  
国家高级公共营养师

### 金 彪

美食，不仅满足了口欲，更是一种心情。各色原料，在包容了万物之味，润泽了千种营养之后，便成了令人欣欣然的一道道美味——那真的很奇妙。



## 炒 菜 类

### 菌豆类

|         |    |
|---------|----|
| 鲜贝烧冻豆腐  | 10 |
| 香菇烧冻豆腐  | 10 |
| 卤豆腐     | 10 |
| 脆笋烧嫩豆腐  | 11 |
| 锅煽豆腐    | 11 |
| 海米烧豆腐   | 12 |
| 海鲜扒豆腐   | 12 |
| 家常豆腐    | 12 |
| 肉末木耳炒豆腐 | 13 |
| 麻婆豆腐    | 13 |
| 泰山豆腐花   | 14 |
| 黄金豆腐    | 14 |
| 四宝豆腐    | 14 |
| 三鲜豆腐    | 15 |
| 西施豆腐羹   | 15 |
| 香菇烧豆腐   | 16 |
| 香煎豆腐    | 16 |
| 豆皮炒韭菜   | 16 |
| 翡翠豆腐    | 17 |
| 扬州干丝    | 17 |
| 葱烧豆干    | 18 |
| 芹菜炒豆干   | 18 |
| 京酱素肉丝   | 18 |
| 虾球腐竹炒时蔬 | 19 |
| 尖椒干豆腐   | 19 |

|          |    |
|----------|----|
| 卤味猴头菇    | 20 |
| 香酥猴头菇    | 20 |
| 金菇爆肥牛    | 20 |
| 栗子冬菇扒油菜  | 21 |
| 菠萝腰果炒草菇  | 21 |
| 草菇小炒     | 21 |
| 肉片烧口蘑    | 22 |
| 鲜菇烧白菜    | 22 |
| 黑白炒时蔬    | 22 |
| 家常烧双冬    | 23 |
| 香菇煲芥菜    | 23 |
| 银耳大枣莲子羹  | 24 |
| 银耳烩菜心    | 24 |
| 银耳雪梨小汤圆  | 24 |
| 蘑菇五花肉烧萝卜 | 25 |
| 上汤炖鸡枞    | 25 |

### 肉蛋类

|         |    |
|---------|----|
| 芙蓉鸡片    | 29 |
| 酱爆熏鸡    | 30 |
| 精盐酥鸡块   | 30 |
| 铁板蚝油栗子鸡 | 30 |
| 香酥鸡     | 31 |
| 口水鸡     | 31 |
| 红葱头沙姜焗鸡 | 32 |
| 香椿炒鸡蛋   | 32 |
| 香葱烘蛋    | 32 |
| 桂花鸡翅    | 33 |
| 红烧鸡翅    | 33 |
| 香酥鸡翅    | 34 |
| 精盐酥鸡块   | 34 |
| 小鸡烧蘑菇   | 34 |
| 铁板鸡心    | 35 |
| 苦瓜炒牛脊肉  | 35 |
| 扒牛肉条    | 36 |
| 葱香牛扒    | 36 |
| 番茄烧牛肉   | 36 |
| 大蒜烧牛腩   | 37 |
| 干煸牛肉丝   | 37 |
| 干炒牛河    | 38 |
| 滑蛋牛肉    | 38 |
| 黑椒煎牛排   | 38 |
| 红烧牛肉    | 39 |
| 杭椒牛柳    | 39 |



|              |    |             |    |              |    |
|--------------|----|-------------|----|--------------|----|
| 家常烤牛肉·····   | 40 | 腰丝拌野菜·····  | 53 | 五花肉烧豆角·····  | 67 |
| 咖喱焖牛肉·····   | 40 | 炖排骨·····    | 54 | 鲜果咕咾肉·····   | 68 |
| 蒙古烤肉·····    | 40 | 红烧排骨·····   | 54 | 香辣肉丝·····    | 68 |
| 牛肉扒白菜心·····  | 41 | 秘制糖醋排骨····· | 54 | 鱼香肉丝·····    | 68 |
| 牛仔盖炒酸黄瓜····· | 41 | 香辣小排骨·····  | 55 | 翡翠腰花·····    | 69 |
| 软炸里脊·····    | 42 | 排骨炖白菜·····  | 55 | 火爆腰花·····    | 69 |
| 沙茶牛肉·····    | 42 | 排骨焖山药·····  | 56 | 红杞煨猪手·····   | 70 |
| 土豆炖牛肉·····   | 42 | 生炒小排骨·····  | 56 | 红烧猪蹄·····    | 70 |
| 孜然烤肉·····    | 43 | 飘香猪脆骨·····  | 56 | 红烧肘子·····    | 71 |
| 双瓜烧仔盖·····   | 43 | 油爆双脆·····   | 57 | 怪味肘子·····    | 71 |
| 红烧黄牛尾·····   | 44 | 熘肝尖·····    | 57 | 水晶肘花·····    | 72 |
| 油爆百叶·····    | 44 | 洋葱炒猪肝·····  | 58 | 腊肉炒荷兰豆·····  | 72 |
| 椒麻牛舌·····    | 44 | 猪肝菠菜·····   | 58 | 萝卜干炒腊肉·····  | 72 |
| 鲍汁牛舌扣什菌····· | 45 | 手抓酱骨头·····  | 58 |              |    |
| 葱烧蹄筋·····    | 45 | 爆两样·····    | 59 | <b>蔬菜类</b>   |    |
| 大蒜烧蹄筋·····   | 46 | 辣白菜炒肥肠····· | 59 | 红烧冬笋·····    | 73 |
| 秘制啤酒鸭·····   | 46 | 熘肥肠·····    | 60 | 扒栗子白菜·····   | 73 |
| 酱爆鸭块·····    | 46 | 白肉沾蒜泥·····  | 60 | 炒爽口辣白菜片····· | 74 |
| 锅烧鸭·····     | 47 | 板栗红烧肉·····  | 60 | 鱼香菜心·····    | 74 |
| 滑炒鸭肝·····    | 47 | 芥菜炒里脊丝····· | 61 | 糖醋熘白菜木耳····· | 74 |
| 美极椒精盐鸭舌····· | 48 | 传统熘肉段·····  | 61 | 三鲜扒白菜·····   | 75 |
| 脆香鸭舌·····    | 48 | 葱爆肉·····    | 62 | 西芹百合炒腰果····· | 75 |
| 香辣爆鸭胗·····   | 48 | 东坡肉·····    | 62 | 生爆菠菜·····    | 76 |
| 熘炒羊肝·····    | 49 | 冬菜扣肉·····   | 62 | 猪肝炒菜花·····   | 76 |
| 羊肝炒菠菜·····   | 49 | 红烧肉·····    | 63 | 海米烧冬瓜·····   | 76 |
| 葱爆羊肉·····    | 50 | 红烧肉焖栗子····· | 63 | 酱爆豆角·····    | 77 |
| 手把羊肉·····    | 50 | 家常回锅肉·····  | 64 | 猪肉酱焖豆角·····  | 77 |
| 焦熘羊肉·····    | 50 | 滑炒里脊·····   | 64 | 清炒豆苗·····    | 77 |
| 红焖羊排·····    | 51 | 姜丝肉·····    | 64 | 干煸荷兰豆·····   | 78 |
| 椒精盐羊排·····   | 51 | 红烧狮子头·····  | 65 | 荷兰豆炒白果·····  | 78 |
| 清蒸羊肉·····    | 52 | 家常锅包肉·····  | 65 | 清炒荷兰豆·····   | 78 |
| 新疆烤羊腿·····   | 52 | 酱肉丝·····    | 66 | 番茄炒蛋·····    | 79 |
| 牙签羊肉·····    | 52 | 京味酱爆肉·····  | 66 | 胡萝卜烧里脊·····  | 79 |
| 葱烧羊蹄·····    | 53 | 梅菜扣香肉·····  | 66 | 胡萝卜炒木耳·····  | 80 |
| 葱油羊腰片·····   | 53 | 鱼香碎滑肉·····  | 67 | 青炒黄瓜片·····   | 80 |
|              |    |             |    | 黄瓜虾仁·····    | 80 |







|            |     |             |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| 双椒墨鱼仔····· | 122 | 豉汁蒸盘龙鳝····· | 127 | 清蒸大闸蟹·····  | 132 |
| 菊花鲈鱼·····  | 123 | 干煸鳝丝·····   | 128 | 辣炒螃蟹·····   | 133 |
| 葱油鲜鲈鱼····· | 123 | 熘虾段·····    | 128 | 麻辣鳝鱼·····   | 133 |
| 炸烹鲈鱼腩····· | 124 | 翡翠虾仁·····   | 129 | 锅鲷银鱼·····   | 134 |
| 清蒸鲈鱼·····  | 124 | 香辣虾·····    | 129 | 炸烹银鱼·····   | 134 |
| 家常焖泥鳅····· | 124 | 泡菜爆河虾·····  | 130 | 香葱干烧鱼子····· | 134 |
| 大蒜烧鲑鱼····· | 125 | 酥芝麻炸大虾····· | 130 | 剁椒鱼头·····   | 135 |
| 鲑鱼炖酸菜····· | 125 | 滑蛋虾仁·····   | 130 | 鱼头泡饼·····   | 135 |
| 蒜香鲑鱼·····  | 126 | 煎连壳蟹·····   | 131 | 凤球烧鱿鱼·····  | 136 |
| 豉椒蒸扇贝····· | 126 | 葱姜炒飞蟹·····  | 131 | 宫保鱿鱼卷·····  | 136 |
| 香辣扇贝·····  | 126 | 姜葱螃蟹·····   | 132 | 三丝鱿鱼·····   | 137 |
| 爆炒鳝片·····  | 127 | 香辣蟹·····    | 132 | 麻酱烧鱼肚·····  | 137 |



## 汤 菜 类

## 菌豆类

|              |     |
|--------------|-----|
| 豆腐松茸蘑汤·····  | 138 |
| 豆芽海带豆腐汤····· | 138 |
| 发菜豆腐汤·····   | 138 |
| 炖豆腐·····     | 139 |
| 牡蛎豆腐白菜叶····· | 139 |
| 虾仁豆腐汤·····   | 140 |
| 山药豆腐汤·····   | 140 |
| 玉米豆腐汤·····   | 140 |
| 三色豆腐羹·····   | 141 |
| 双色豆腐汤·····   | 141 |
| 珍珠豆腐汤·····   | 142 |
| 酸辣豆皮汤·····   | 142 |
| 双冬豆皮汤·····   | 142 |
| 银耳炖雪蛤·····   | 143 |
| 银耳鸡汤·····    | 143 |
| 山珍什菌汤·····   | 143 |
| 雪花片汤·····    | 144 |

## 肉蛋类

|              |     |
|--------------|-----|
| 枸杞桂圆炖鹅肉····· | 144 |
| 党参乳鸽汤·····   | 144 |
| 炖乳鸽·····     | 145 |
| 鹌脯煲·····     | 145 |
| 板栗炖仔鸡·····   | 146 |
| 虫草鸡·····     | 146 |
| 桂圆煲仔鸡·····   | 146 |
| 酸辣肚丝汤·····   | 147 |
| 酸辣牛筋汤·····   | 147 |
| 牛肉萝卜汤·····   | 148 |
| 牛肉山药汤·····   | 148 |
| 罗宋汤·····     | 148 |
| 牛尾煲莲藕·····   | 149 |
| 红焖仔兔·····    | 149 |
| 黑豆山药煲田鸡····· | 150 |
| 鲜人参煲田鸡·····  | 150 |
| 淮山老鸭汤·····   | 150 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 红豆莲藕炖乌鸡····· | 151 |
| 党参炖乌鸡·····   | 151 |
| 慈菇排骨汤·····   | 152 |
| 羊排粉丝汤·····   | 152 |
| 羊肉冬瓜汤·····   | 152 |
| 茶香炖三件·····   | 153 |
| 玉米猪手煲·····   | 153 |
| 榨菜腰片汤·····   | 154 |
| 当归炖猪腰·····   | 154 |
| 桃仁炖猪腰·····   | 154 |

## 蔬菜类

|              |     |
|--------------|-----|
| 虾干冬瓜煲·····   | 155 |
| 三鲜冬瓜汤·····   | 155 |
| 冬瓜八宝汤·····   | 156 |
| 南瓜玉米汤·····   | 156 |
| 丝瓜粉丝汤·····   | 156 |
| 土豆萝卜汤·····   | 157 |
| 芹菜叶土豆条汤····· | 157 |





|             |     |              |            |              |     |
|-------------|-----|--------------|------------|--------------|-----|
| 胡萝卜鲜橙汤····· | 158 | <b>水产类</b>   | 啤酒鳗鱼煲····· | 171          |     |
| 海带萝卜汤·····  | 158 | 清汤鲍鱼丸·····   | 164        | 烧汁河鳗煲·····   | 171 |
| 莲藕养身汤·····  | 158 | 清蒸桂花鱼·····   | 164        | 浓汤裙菜煮鲈鱼····· | 172 |
| 清笋丝肉丸汤····· | 159 | 家常带鱼煲·····   | 165        | 泥鳅钻豆腐·····   | 172 |
| 莴笋海鲜汤·····  | 159 | 水煮活鱼·····    | 165        | 地瓜煲鲑鱼·····   | 172 |
| 肉末蔬菜汤·····  | 160 | 鹌蛋海参煲·····   | 166        | 草菇海鲜汤·····   | 173 |
| 嫩玉米汤·····   | 160 | 海参牛尾煲·····   | 166        | 虾腰紫菜豆腐煲····· | 173 |
| 玉米羹·····    | 160 | 牛筋海参煲·····   | 167        | 冬菜煲银鲳鱼·····  | 174 |
| 小白菜粉丝汤····· | 161 | 鱼肚鲫鱼烩时蔬····· | 167        | 参芪鱼头煲·····   | 174 |
| 小白菜汤·····   | 161 | 龟羊煲·····     | 168        | 蟹粉虾球煲·····   | 175 |
| 榨菜鸡蛋汤·····  | 162 | 养生甲鱼汤·····   | 168        | 香辣蟹煲·····    | 175 |
| 榨菜丝汤·····   | 162 | 清炖豆腐鱼头煲····· | 169        | 紫菜虾干汤·····   | 176 |
| 榨菜笋丝汤·····  | 162 | 天麻山药鱼头·····  | 169        | 肉丸紫菜汤·····   | 176 |
| 山药润肺汤·····  | 163 | 鲢鱼丝瓜汤·····   | 170        | 紫菜黄瓜汤·····   | 176 |
| 白菜叶汤·····   | 163 | 腐竹鱼头煲·····   | 170        | 清汤鱼翅·····    | 177 |
| 豆泡白菜汤·····  | 163 | 冬瓜鲤鱼汤·····   | 170        | 三鲜鱼翅汤·····   | 177 |



## 凉菜类

|             |              |             |           |              |     |
|-------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-----|
| <b>菌豆类</b>  | 酸辣毛肚·····    | 182         | 八宝菠菜····· | 188          |     |
| 腐丁花生·····   | 178          | 红油牛板筋·····  | 183       | 火腿拌菠菜·····   | 188 |
| 炆拌三彩腐竹····· | 178          | 麻辣辣牛筋·····  | 183       | 冬笋拌荷兰豆·····  | 188 |
| 家常木耳·····   | 178          | 腱子肉拌黄瓜····· | 184       | 梅干拌黄瓜·····   | 189 |
| 五彩金针菇·····  | 179          | 麻辣牛肉·····   | 184       | 脆嫩黄瓜·····    | 189 |
| 香炆蘑菇·····   | 179          | 爽口蹄筋·····   | 184       | 金针蘑拌黄瓜·····  | 189 |
| <b>肉蛋类</b>  | 红油菠菜炆猪肝····· | 185         | 清炆苦瓜····· | 190          |     |
| 老干妈拌鹅肫····· | 180          | 炆猪肝·····    | 185       | 虾干拌苦瓜·····   | 190 |
| 湛江白切鸡·····  | 180          | 皮蛋豆花·····   | 186       | 剁椒炆拌三丝·····  | 191 |
| 麻辣鸡肝·····   | 180          | 麻辣鸭舌·····   | 186       | 炆拌蕨菜狗肉丝····· | 191 |
| 酱鸡腿·····    | 181          | 泡椒鸭掌·····   | 186       | <b>水产类</b>   |     |
| 富贵鸡片·····   | 181          | <b>蔬菜类</b>  |           | 爽瓜北极贝·····   | 192 |
| 爽口肫肝·····   | 182          | 朝鲜族辣菜·····  | 187       | 温拌海螺·····    | 192 |
| 过桥百叶·····   | 182          | 什锦大拌菜·····  | 187       | 白菜心拌海蜇皮····· | 192 |



|           |     |             |     |           |     |
|-----------|-----|-------------|-----|-----------|-----|
| 鸡丝海蜇····· | 193 | 腐衣虾卷·····   | 194 | 竹笋鳝鱼····· | 196 |
| 酸辣双脆····· | 193 | 奇味三文鱼·····  | 195 | 红油鱼肚····· | 197 |
| 椒酥河虾····· | 194 | 橄榄菜拌鳝丝····· | 195 | 五彩鱼皮····· | 197 |
| 两味醉虾····· | 194 | 什锦鳝丝·····   | 196 |           |     |



## 主食类

### 点心

|            |     |
|------------|-----|
| 豆沙包·····   | 198 |
| 海鲜包子·····  | 198 |
| 黑面菜团子····· | 198 |
| 黑米面馒头····· | 199 |
| 驴肉火烧·····  | 199 |
| 菊花包·····   | 200 |
| 虾肉锅贴·····  | 200 |
| 糖三角·····   | 200 |
| 陕西肉夹馍····· | 201 |
| 羊肉泡馍·····  | 201 |
| 耳朵眼炸糕····· | 202 |
| 椒香花卷·····  | 202 |
| 黄金沙角·····  | 202 |
| 黑芝麻汤圆····· | 203 |
| 翡翠盒子·····  | 203 |
| 羊肉馄饨·····  | 204 |
| 海鲜馄饨·····  | 204 |
| 满口鲜蒸饺····· | 205 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 韭菜鲜鱿水饺····· | 205 |
|-------------|-----|

### 饼

|            |     |
|------------|-----|
| 薄春饼·····   | 206 |
| 草莓饼·····   | 206 |
| 鸡蛋灌饼·····  | 206 |
| 鸡茸千层饼····· | 207 |
| 鸡丝炒饼·····  | 207 |
| 千层油饼·····  | 208 |
| 糖筋饼·····   | 208 |
| 葱油饼·····   | 208 |
| 熏肉大饼·····  | 209 |
| 荷叶饼·····   | 209 |

### 炒饭

|             |     |
|-------------|-----|
| 叉烧什锦炒饭····· | 210 |
| 豆豉虾球炒饭····· | 210 |
| 辣白菜炒饭·····  | 210 |
| 海南鸡饭·····   | 211 |
| 地瓜饭·····    | 211 |
| 木樨饭·····    | 211 |

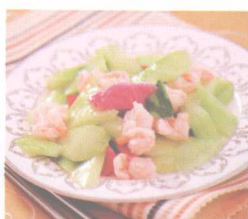
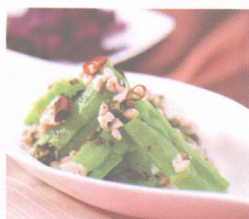
### 粥

|            |     |
|------------|-----|
| 香菇鸡片粥····· | 212 |
| 香甜农家粥····· | 212 |
| 皮蛋瘦肉粥····· | 212 |

### 面条

|             |     |
|-------------|-----|
| 狗肉汤面·····   | 213 |
| 炒肉丝面·····   | 213 |
| 三丝汤面·····   | 214 |
| 凉面·····     | 214 |
| 牛肉炒面·····   | 214 |
| 牛肉软炒面·····  | 215 |
| 什锦软炒面·····  | 215 |
| 朝鲜族冷面·····  | 216 |
| 担担面·····    | 216 |
| 金牌意大利面····· | 216 |
| 白蘑肉丝面·····  | 217 |
| 爆炒面·····    | 217 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 主料索引····· | 218 |
|-----------|-----|



## 鲜贝烧冻豆腐

【原料】冻豆腐，鸳鸯贝肉50克，青椒片、红椒片各少许。

【调料】葱段、姜片、绍酒、酱油、蚝油、水淀粉、鱼露、白糖、鸡粉、辣椒油、植物油各适量。

### 【做法】

- 1 将贝肉洗涤整理干净，下入开水中焯烫一下，去除异味；冻豆腐解冻，切成“骨牌条”，挤净水分备用。
- 2 锅中加底油烧热，先用葱段、姜片炆锅，再烹入绍酒，加入酱油、蚝油、鱼露、白糖、鸡粉，然后添汤，下入贝肉和冻豆腐烧至入味，再放入青椒、红椒翻拌均匀，以水淀粉勾芡，淋入辣椒油，即可出锅装盘。



## 香菇烧冻豆腐

【原料】冻豆腐500克，水发香菇40克。

【调料】葱末、姜片、蒜末各10克，酱油、绍酒各2小匙，植物油30克，精盐、胡椒粉、味精各少许。

### 【做法】

- 1 将冻豆腐解冻，用流水冲洗干净，切成4厘米见方的块；香菇去蒂，洗净备用。
- 2 坐锅点火，加入适量清水烧开，将冻豆腐、香菇放入开水中焯透，捞出沥干待用。
- 3 炒锅上火，加入底油烧热，先放入葱花、姜片、蒜末、香菇炒出香味，再烹入绍酒、酱油，添入适量开水，加入冻豆腐炖煮10分钟，然后用精盐、味精、胡椒粉调好口味，即可装盘上桌。



## 卤豆腐

【原料】老豆腐2块，红辣椒2个。

【调料】香油1/2小匙，高汤3杯，沙茶酱1大匙，豆瓣酱2大匙，酱油4大匙，植物油2000克（实耗60克）。

### 【做法】

- 1 豆腐洗净切厚片；红辣椒洗净，去蒂及籽切丝。
- 2 锅内倒入植物油，待开到五成热时放入豆腐炸至表皮变硬，捞出沥干。
- 3 煮滚高汤，加入豆腐以小火卤20分钟，盛入碗中，撒上红辣椒丝，淋上香油即可。





## 脆笋烧嫩豆腐

【原料】内酯豆腐1盒，青椒50克，熟笋片10克，面粉20克。

【调料】植物油800克（实耗35克），鲜汤800克，葱片、姜末各1小匙，精盐1/2小匙，味精1/2小匙，酱油1小匙，白糖1/2小匙，醋1小匙，料酒1小匙，水淀粉2小匙。

### 【做法】

- 1 将内酯豆腐切成长方块，滚上面粉放在盘中，待用。
- 2 青椒去蒂、籽，洗净切成片。
- 3 炒入植物油至六七成热，下豆腐块炸至金黄色，倒出沥油。
- 4 炒锅内留少量植物油，入姜末、葱片、笋片、青椒片略煸，入酱油、白糖、精盐、味精、鲜汤、料酒、烧沸后，用水淀粉勾芡，倒入炸过的豆腐，迅速翻炒，淋入醋、香油，出锅即成。

### 【营养功效】

笋味甘、微寒，无毒。在药用上具有清热化痰、益气养胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。



## 锅煽豆腐

【原料】豆腐500克，肉茸100克，鸡蛋3个。

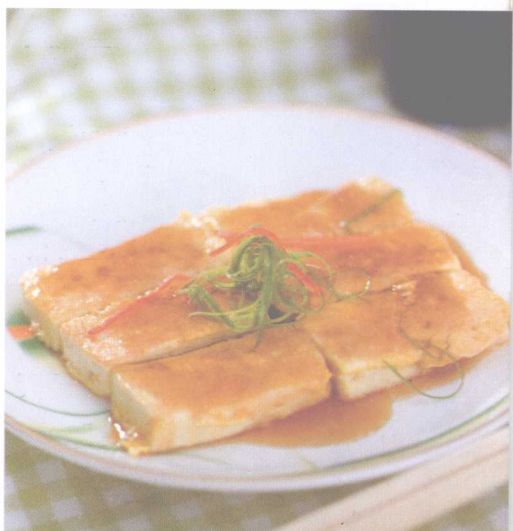
【调料】植物油1大匙，味精1小匙，精盐1小匙，面粉2小匙，湿淀粉2小匙，葱、姜丝各1小匙，酱油2小匙，物油50克，清汤100克。

### 【做法】

- 1 豆腐切长5厘米、宽3厘米、厚1厘米片，两片间夹肉茸馅，放笼中蒸过。
- 2 把鸡蛋搅打均匀，加入料酒、味精、精盐、面粉、湿淀粉，搅成糊，先在大盘中抹一层糊，将豆腐块排成两排放在糊上，再在豆腐上抹一层蛋。
- 3 加适量油烧至五成热时把豆腐推入锅内，翻煎至浅黄后放入葱、姜丝，倒清汤、酱油、料酒、味精调成的汁，加盖收干，翻扣在盘内即可。

### 【营养功效】

豆腐有抑制人体吸收动物性胆固醇的作用，有助于预防心血管疾病。



## 海米烧豆腐

【原料】豆腐1块，水发海米50克，水发木耳少许。

【调料】葱片、姜末各少许，酱油、绍酒各1大匙，白糖1/2大匙，精盐、味精各1/3小匙，淀粉适量，植物油750克（约耗50克）。

【做法】

- 1 将豆腐洗净，切成厚片，再下入七成热油中炸透，捞出沥干备用。
- 2 锅中留少许底油，先放入海米煸炒片刻，再下入葱、姜爆香，然后烹入绍酒，加入酱油、白糖、精盐，添适量汤，再下入豆腐片、木耳烧至入味，最后用味精调味，以水淀粉勾芡，淋入明油，即可出锅装盘。



## 海鲜扒豆腐

【原料】豆腐1块，虾仁150克。

【调料】海参、鱿鱼、小油菜、蚝油、鸡精、葱、姜、精盐、糖、高汤、植物油各适量。

【做法】

- 1 将豆腐切成片用油炸至金黄色捞出放入盘中待用，葱、姜洗净切成片，鱿鱼、海参洗净切成片；
- 2 坐锅点火放入清水，待锅开后，分别放入鱿鱼、海参、小油菜焯一下捞出待用；
- 3 坐锅点火倒油，油热加入葱、姜片煸炒出味，倒入蚝油、高汤，放入豆腐翻炒，倒入虾仁、鱿鱼、海参、小油菜，再加糖、精盐、鸡精，勾薄芡即可。



## 家常豆腐

【原料】豆腐300克，肉末100克。

【调料】植物油10克，葱花3克，姜片3克，精盐、料酒各1小匙，味精3/5小匙，鲜汤50克，酱油2小匙，香菜末5克。

【做法】

- 1 将豆腐切成3厘米方块入开水中煮10分钟，沥水。
- 2 炒锅注油烧热，投入葱花、姜片爆炒，放入肉末煸炒数下，加鲜汤、酱油、料酒和豆腐，炖10分钟。
- 3 加入精盐、味精调味，用湿淀粉勾芡，撒入香菜末，出锅即可。





## 肉末木耳炒豆腐

【原料】南豆腐350克，水发木耳50克，肉末50克。

【调料】植物油30克，葱、姜、蒜末共12克，精盐1/2小匙，味精1/2小匙，酱油1小匙。

### 【做法】

- 1 将豆腐上笼蒸透，用刀改成2厘米见方的块，木耳撕小片备用。
- 2 炒锅烧热，倒入植物油，升温至六成热时，将豆腐块下入煎制，待两面煎黄时，先放肉末、葱末、姜末、蒜末煸炒，再下入木耳、鲜汤、酱油、精盐、味精，调好口味出锅装盘即可。

### 【营养功效】

木耳中的胶质能够清除肠胃中的腐败物质，更主要的是它含有木糖葡萄糖醛酸，有抗肿瘤的活性。黑木耳能减少血液凝块，预防血栓形成，有预防动脉粥样硬化和冠心病的作用。



## 麻婆豆腐

【原料】豆腐500克，牛肉150克。

【调料】植物油50克，青蒜75克，豆瓣酱3大匙，姜1小匙，精盐1小匙，酱油2小匙，味精1/2小匙，水淀粉2小匙，花椒粉，辣椒粉各1小匙，料酒2小匙。

### 【做法】

- 1 牛肉切成绿豆大小的颗粒，青蒜切成1厘米长的段。
- 2 油烧至六成热时，下牛肉煸干水分，至牛肉酥脆，烹八料酒，下豆瓣酱，煸出香味，颜色变红后，加辣椒粉和姜末，炒匀后加汤、豆腐、精盐、酱油，烧开后用小火入味，待汤略干，再下水淀粉收汁下青蒜、味精，待汁浓亮时盛入碗内，撒上花椒粉即成。

### 【烹饪窍门】

豆腐一定要用沸水烫透，以除尽豆腥味。煎制要控制好火候以防煎过焦黑。





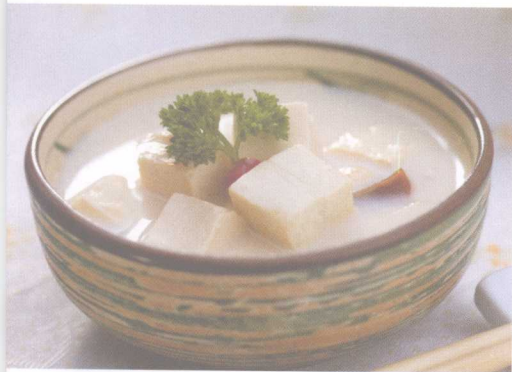
## 泰山豆腐花

【原料】豆腐500克，熟芝麻10克，海米10克，松花蛋2个。

【调料】香菜5克，熟花生5克，鸡精3/5小匙，精盐3/5小匙，香油3/5小匙，辣椒油1小匙，葱、姜各少许，高汤500克。

【做法】

- 1 将豆腐切成小块，用开水焯一下捞出放入盘中待用，葱、姜、香菜、海米洗净切成末，松花蛋去皮切成末。
- 2 坐锅点火放入高汤，加入精盐、鸡精，待锅开倒入香油、辣椒油、豆腐块，撒上香菜末、花生米、芝麻、海米、松花蛋即可。



## 黄金豆腐

【原料】南豆腐300克，鸭蛋黄50克，牛肉松50克。

【调料】植物油30克，葱15克，姜15克，精盐1/2小匙，鸡精1/2小匙，料酒1小匙，白糖1小匙，水淀粉1小匙。

【做法】

- 1 豆腐加精盐水浸泡片刻，鸭蛋黄切碎备用。
- 2 坐锅点火倒油，下葱姜末煸香，下咸蛋黄炒匀，放入豆腐炖一会，加香油、精盐、水淀粉炒匀，出锅前加入肉松即可。

【营养功效】

豆腐有抗氧化的功效。所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。如果经常食用就可以有效地减少血管系统被氧化破坏。



## 四宝豆腐

【原料】北豆腐1块，虾仁50克，香菇50克。

【调料】青豆50克，午餐肉30克，葱10克，精盐1/2小匙，鸡精1/2小匙，植物油30克。

【做法】

将豆腐切厚片，码放在盘中，虾仁、香菇、午餐肉分别切成丁，和青豆一起拌匀，加入精盐、鸡精调味，均匀的撒在豆腐上，凉水上蒸锅，蒸6分钟，出锅后撒葱花，浇少许热油即可。



## 三鲜豆腐

**【原料】**石膏豆腐400克，猪里脊肉120克，鸡蛋3个（90克），熟鸡肉50克，午餐肉50克，鲜菜心100克，蘑菇30克。

**【调料】**精盐1大匙，姜、葱、胡椒各少许，干淀粉2大匙，味精1/5小匙，水淀粉2大匙，猪化油300克（耗100克），鸡汤200克。

### 【做法】

- 1 午餐肉、熟鸡肉分别切成薄片；姜切片，葱切段；蘑菇切薄片；鲜菜心用开水煮一下捞起。
- 2 豆腐放进盆内，加开水浸泡20分钟；捞起放在菜板上，用刀背捶至极烂茸，放进纱布内包好，用手慢慢将豆腐茸挤出来，盛入一个盆内。猪里脊肉用刀背反复捶至极茸，再剁至极细，放进豆腐茸里用手使劲儿搅至二者融为一体，再加进鸡蛋清、精盐2小匙、干淀粉后，再次用力搅至成豆腐糝。
- 3 锅内烧猪化油至四成熟，将豆腐糝舀入，炸至熟透松泡而色不黄时即捞起，泡在鸡汤碗内。锅内留余油30克放进姜葱煸炒数下，放入豆腐，加汤200克，再加入午餐肉片、熟鸡、精盐、蘑菇、味精、胡椒和鲜菜心，一起慢煮2分钟入味。拣去姜葱不用，再将鲜菜心盛盘，豆腐放菜上，锅内淋入水淀粉勾芡，舀在豆腐上面即成。



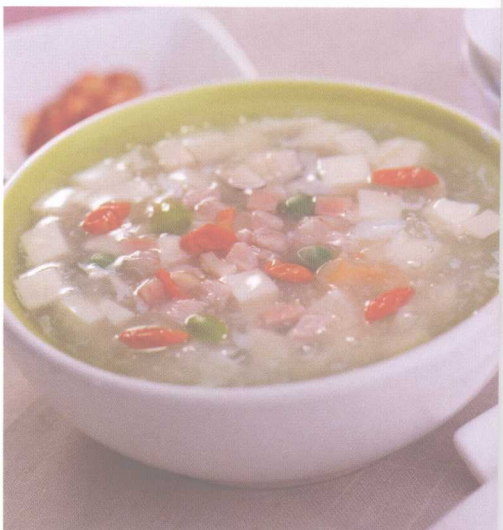
## 西施豆腐羹

**【原料】**白玉盒豆腐500克。

**【调料】**火腿末20克，虾仁20克，肉末10克，青豆5克，枸杞5克，草菇米5克，鸡蛋1个，高汤500克，精盐3/5小匙，鸡精1小匙，姜末、葱花、胡椒粉各少许，植物油10克，水淀粉5小匙。

### 【做法】

- 1 将白玉豆腐切成小方丁备用，虾仁加精盐、料酒、鸡蛋上浆。
- 2 坐锅点火倒少许油，油热后倒入姜末略炒一下倒入肉末炒熟倒适量高汤烧开，放入草菇米、火腿末，加精盐、鸡精、胡椒粉调味，用水淀粉勾芡后放入腌制好的虾仁，青豆、豆腐、枸杞煮熟，撒上葱花出锅即可。





## 香菇烧豆腐

【原料】南豆腐300克，水发香菇50克，青豆20克。

【调料】精盐2/5小匙，味精1/5小匙，酱油1小匙，白糖1小匙，料酒1小匙，鲜汤100克，水淀粉2小匙，植物油40克。

【做法】

- 1 将豆腐切成正方形；水发香菇斜刀劈片，青豆煮熟备用。
- 2 炒锅烧热，倒入少量植物油，升温至六成热，将豆腐逐块放入锅中，煎至两面金黄后加酱油、料酒、白糖、精盐、味精、鲜汤及水发香菇、青豆，旺火烧2分钟，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。



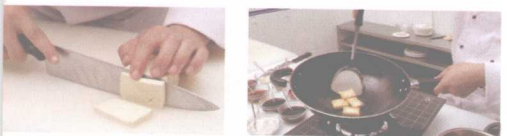
## 香煎豆腐

【原料】豆腐1块，水发海米50克。

【调料】葱花、姜末、蒜片各少许，酱油、绍酒、白糖各1大匙，花椒水1/2大匙，精盐、味精各1/3小匙，淀粉适量，植物油500克（约耗75克）。

【做法】

- 1 将豆腐洗净，切成长方片，再放入五成热油中煎至两面金黄色，捞出沥油备用。
- 2 锅中留少许底油烧热，先下入葱、姜、蒜、海米炒香，再烹入绍酒，加入花椒水、酱油、白糖，然后添入清汤烧开，放入煎好的豆腐，加入精盐、味精调好口味，再用水淀粉勾芡，淋入明油，即可出锅装盘。



## 豆皮炒韭菜

【原料】豆皮300克，韭菜200克。

【调料】姜末5克，精盐、鸡粉、味精各1/2小匙，香油少许，植物油20克。

【做法】

- 1 将豆腐皮洗净，放入冷水中泡软，切成细条，再下入开水中焯烫一下，捞出沥干；韭菜摘洗干净，切段备用。
- 2 坐锅点火，加入植物油烧热，先下入姜末炒香，再放入韭菜炒至变色，然后加入豆腐皮，加入精盐、鸡粉、味精翻炒均匀，再淋入香油，即可装盘。

