

CHUANWEIFURUCAI

味

腐乳菜

主 编 潘胜林

四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

川味腐乳菜/潘胜林主编. — 成都:四川科学技术出版社, 2004.1(2004.3 重印)

ISBN 7-5364-5417-1

I. 川… II. 潘… III. 豆腐乳-菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102361 号

川味腐乳菜

主 编	潘胜林
组稿编辑	侯矶楠
责任编辑	冯建平
封面设计	朱晋蓉
版面设计	朱晋蓉
责任校对	戴 林 刘生碧
责任出版	邓一羽
出版发行	四川科学技术出版社 成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本	850mm × 1168mm 1/32
	印张 7.75 字数 140 千 插页 14
印 刷	成都市蒲江新华彩印厂
版 次	2004 年 1 月成都第一版
印 次	2004 年 3 月成都第二次印刷
印 数	3 001 - 6 000 册
定 价	15.00 元
ISBN 7-5364-5417-1	

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

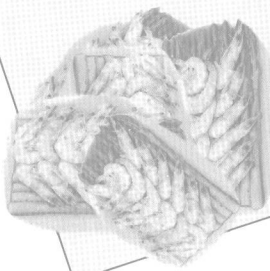
地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

主编 潘胜林

编委 彭 霞 潘 高 王 远
张 凡 李东升 何 志

摄影 朴子善 金享哲 柳 元
田 园 何志辉



川

味 CHUANWEI FU RU CAI

腐乳菜

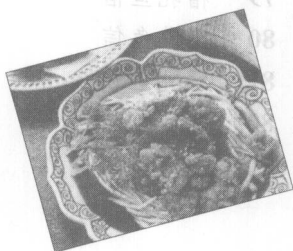


四川科学技术出版社

目录

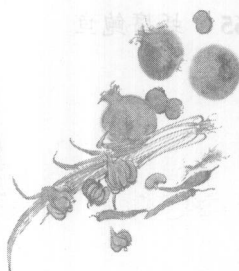
CHUANWEI FURU CAI

- 1 腐乳鱼条
- 2 南乳烤肉片
- 3 腐乳腰块
- 4 乳香蜇鸡丝
- 5 香乳锅巴
- 6 腐乳牙签牛肉
- 7 乳汁肉干

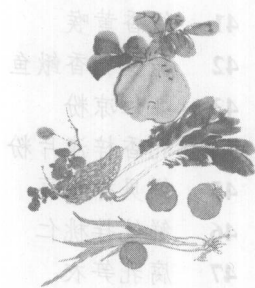


- 8 乳香凤冠
- 9 腐乳白肉
- 10 乳柱目鱼
- 11 红腐鲑鱼
- 12 腐蚝虾绿
- 13 糟乳鸡
- 14 乳椒排骨

- 15 腐豉牛肚
- 16 腐酸牛底
- 17 麻乳脆鳊
- 18 腐汁鸡丝凉面
- 19 山乳鸡胗
- 20 芥腐耳片
- 21 乳姜肚丝
- 22 腐香肥肠
- 23 海乳蚶子
- 24 红腐薯条
- 25 腐乳卤猪蹄
- 26 红腐蛎黄



- 27 圣果香乳银鱼
- 28 椿乳蜇头
- 29 姜乳蛭子
- 30 乳司貽白
- 31 红香猪尾
- 32 红腐鸡翅
- 33 乳汁凤爪
- 34 孜乳羊肉串
- 35 乳酥鲫鱼
- 36 香乳海螺
- 37 红乳兔丁

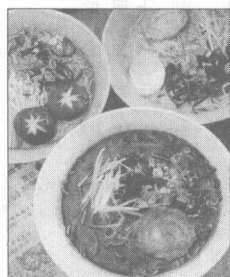


- 38 椒乳肚片
39 南乳鸭舌
40 腐乳鹅肠
41 红香黄喉
42 脆皮乳香鳅鱼
43 虾仁凉粉
44 乳香梓潼片粉
45 鲜贝拌蚕豆
46 鲜鱿拌桃仁
47 腐乳笋衣
48 腐乳鸭
49 乳香羊排
50 香乳肉蟹
51 香乳参肾
52 腐酱鲍鱼



- 53 腐乳墨鱼子
54 脆皮蟹肉
55 腐乳爆扇贝
56 腐汁鱼翅
57 香乳鱼翅
58 酱乳鱼唇
59 酱香鱼唇
60 奇味鱼皮
61 椒腐鱼皮
62 腐烧鱼肚
63 腐乳焖鱼肚
64 红乳鲍鱼
65 蚝腐鲍鱼

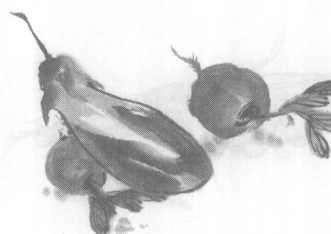
- 66 香口鲜贝
67 妙香鲜贝
68 红乳烧海参
69 腐汁刺参
70 乳香大虾
71 酱大虾
72 金乳蟹肉
73 腐乳熘田螺
74 乳香青口
75 南汁带子
76 腐乳蚝子
77 红腐角螺
78 香腐鲜鱿
79 糟乳鱼信
80 椒乳鱼信
81 蚝乳鱼骨
82 酸乳鱼骨

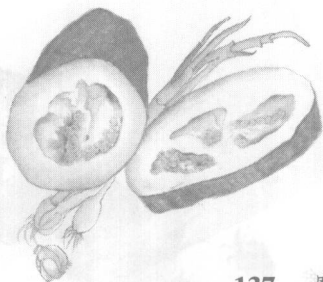


- 83 蜜乳酱烧鱼骨
84 辣乳文蛤
85 腐乳西施舌
86 乳爆墨鱼
87 美味鲜虾
88 乳柱墨鱼冷锅
89 铁板海鲜
90 酸椒鳗鱼
91 沙锅扇贝
92 清蒸海蟹
93 粉蒸海参
94 银耳牡蛎
95 红香西施舌
96 玉兔鱼唇
97 鱼信三鲜
98 葱爆海螺
99 酸乳蟹糕

- 100 双味海参
101 软炸海参
102 全家福
103 熘虾圆
104 三色鲜贝
105 鱼腐鲜贝
106 干贝裙边
107 榨菜乳汁龙虾
108 海鲜什锦煲
109 彩椒北极贝
110 炒双鲜
111 乳酸鱿鱼
112 鱼酱大虾
113 三丝鱼翅
114 红袍爆蛎子
115 酸汤文蛤
116 碧绿蛭子羹
117 沙乳鱼肚
118 黄乳膏蟹
119 青腐墨鱼子

- 120 椒乳蚶子
121 鱼腐蚝子
122 葱乳墨鱼子
123 鲜乳炸生蚝
124 椒腐大蟹
125 群龙会
126 葫芦金钱
127 一品锅

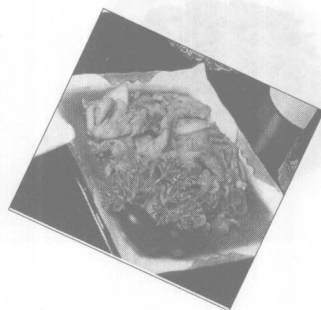
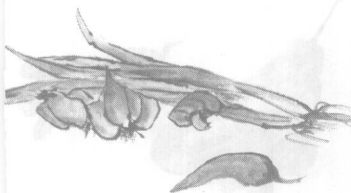




- 128 百合炒鸳鸯贝
- 129 鲜贝腿菇
- 130 腐汁老板鱼
- 131 乳香豆腐鱼
- 132 乳香白鳝
- 133 腐乳汁鲳鱼
- 134 乳汁旱蒸鱼
- 135 乳香乌鱼片
- 136 腐乳鲑鱼

- 137 魔芋豆腐烧鱼
- 138 竹笋熘鱼丁
- 139 豆花鱼
- 140 竹筒鱼
- 141 啤酒烤全鱼
- 142 煎蒸鲳鱼
- 143 酱鱼
- 144 面皮鲫鱼
- 145 干煸乌鱼块
- 146 桂鱼西瓜卷
- 147 青椒煎鲈鱼
- 148 香茅鱼卷
- 149 红袍炒鲫鱼
- 150 鸡油蒸鳊鱼
- 151 竹笼河鳗
- 152 双辣鱼骨
- 153 乳香甲鱼
- 154 乳椒美蛙
- 155 乳喱鸭掌

- 156 腐乳双鸡
- 157 腐乳煨鹅掌
- 158 酒腐鸡
- 159 蟠龙大风
- 160 沙姜腐乳鸡
- 161 芦笋鸡肾
- 162 吐丝鸡腿
- 163 酥烤全鸡
- 164 竹笋烧鸡
- 165 象牙子鸡
- 166 山乳鸡肾
- 167 灯笼鸡
- 168 豆豉烧鸡
- 169 龙串凤翅
- 170 翡翠鹿筋
- 171 三丁爆鹿心
- 172 双菌烩鹿肚
- 173 红汁驼峰





- 174 腐汁驼掌
- 175 干笋牛鞭
- 176 鲜椒乳牛筋
- 177 乳香牛肉
- 178 果香老仙斋
- 179 锅贴乳香牛
- 180 乳橙香牛丝
- 181 香乳羊眼圈
- 182 腐乳粉蒸肉
- 183 孜香牛排
- 184 乳香兔肉煲
- 185 腐乳蒸羊肉
- 186 乳香菌肘
- 187 腐乳粉蒸牦牛肉

- 188 腐乳肉花
- 189 清炖小肠
- 190 舌战群儒
- 191 蚝皇蹄筋
- 192 银杏猪脑
- 193 神仙肉
- 194 口香猪手
- 195 干锅肥肠
- 196 蒜乳腊嘴
- 197 辣乳酥肉
- 198 腐乳鸭
- 199 草菇焖鸭块
- 200 芋头焖羊
- 201 乳酱羊肉
- 202 腐乳香肉
- 203 糊乳毛肚
- 204 乳辣耳片
- 205 腐乳排骨
- 206 泡乳舌尾



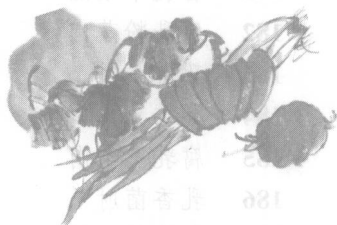
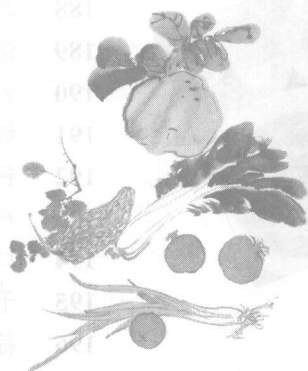
- 207 腐乳汁烧鹅块
- 208 腐乳炒羊肚
- 209 腐乳爆鸭肠
- 210 肥肠土豆
- 211 红乳鸽肉
- 212 腐乳鹌鹑肉
- 213 腐乳焗鸽肉
- 214 乳酸叉烤鹅
- 215 乳司牛肉



- 216 青青肚条
217 腐乳肝片
218 腐乳双脆
219 红汁腰花
220 侧耳根肚丝
221 红乳全肘
222 红乳素烩
223 腐乳茄条

- 224 麻乳豆腐
225 酱乳冬笋
226 腐乳双冬
227 鸽蛋竹荪
228 腐蚝脑花
229 牛菌鹌蛋
230 红腐魔芋豆腐丝
231 乳椒双腐
232 腐乳烧凉粉
233 三菌双辣
234 红番芦笋
235 腐乳芋儿豆腐
236 双素

- 237 肉末青豆
238 乳虾青圆
239 腐乳烧三样
240 乳椒面筋
241 素烩



腐乳鱼条

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

净草鱼 300 克 红腐乳汁 35 克 麻油 10 克 精盐 3 克
白糖 2 克 葱白节 15 克 姜汁 2 克 料酒 25 克 生抽酱油 5 克
味精 2 克 精炼油 500 克(约耗 80 克)

制作

1. 将净草鱼肉洗净,砍成一字条,用料酒、姜汁、葱白节、精盐拌匀腌 30 分钟至入味捞出;沥净水气。
2. 锅置火上,放精炼油烧至六成热时,投入鱼条炸定型后捞出,改小火,再投入鱼条炸熟捞出摆入盘中。
3. 取盆放入白糖、红腐乳汁、麻油、生抽酱油、味精对成腐乳味汁,浇菜肴上即成。

特点

色泽鲜艳美观,鱼肉外略脆,内鲜嫩。

厨师叮咛

炸鱼条要一块块下,复炸时火要小。

原料

肥牛肉 500 克 南乳汁 100 克 海鲜酱 50 克 白酱油 10 克 熟芝麻 30 克 醪糟汁 20 克 胡椒面 3 克 姜汁 20 克 葱汁 15 克 精盐 5 克 蚝油 6 克 麻油 5 克

制作

1. 将肥牛肉洗净，改刀切成 0.5 厘米厚、3 厘米宽、6 厘米长的片。
2. 取盆放入南乳汁、海鲜酱、白酱油、醪糟汁、胡椒面、姜汁、葱汁、精盐、蚝油调匀，放入肥牛肉片腌渍 10 分钟，取出铺开放通风处吹干。
3. 取烤盘刷上油，放入肥牛肉片，再放入 180 度的烤箱烤 5~6 分钟，灭火，“烘”2 分钟取出，拌上熟芝麻、麻油装盘即成。

特点

酥脆，南乳味浓。

厨师叮咛

切片厚薄要一致，烤时中途可翻一次，效果更好。

南乳烤肉片

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

腐乳腰块

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

猪腰 300 克 刺瓜 100 克 红腐乳汁 50 克 精盐 4 克
白酱油 12 克 味精 3 克 蒜茸 10 克 葱白 15 克 油酥花生
米 20 克 麻油 12 克 香醋 5 克

制作

1. 将猪腰去膜，切开去腰臊洗净，剖成十字花刀，再切成块，投入沸水锅氽熟捞出晾凉。

2. 刺瓜去两端，用清水洗净，拍破，斜刀切成片码入盘中，放上腰块；葱白洗净，用刀剁成茸。

3. 取碗放入白酱油、红腐乳汁、精盐、味精、蒜茸、香醋、麻油、葱茸搅匀，浇入腰块上即成。

特点

乳香麻咸，脆嫩爽口。

厨师叮咛

①红腐乳汁：豆腐乳入坛装香后留下的汁。

②氽腰块时水要宽，火要旺。



原料

净熟鸡腿肉 300 克 海蜇皮 150 克 红腐乳 30 克 精盐 4 克 酱油 15 克 麻油 10 克 香菜 15 克 蚝油 8 克 白糖 2 克 醋 3 克 味精 3 克

制作

1. 将海蜇皮洗净,除去泥沙与血筋后,切成二粗丝,入沸水锅中烫后放入凉开水中漂冷捞出沥净水分。净熟鸡腿肉去骨,切成二粗丝。香菜洗净,切成 2 厘米长的节。

2. 取碗放入红腐乳,用酱油、蚝油搅散,加白糖、麻油、精盐、醋搅匀,放入鸡腿肉丝、海蜇皮丝、香菜节、味精拌匀,装入盘即成。

特点

脆嫩爽口,乳香辣酸。

厨师叮咛

海蜇皮也可用鲜开水冲后捞出,但不宜久余。

乳香蜇鸡丝

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

香乳锅巴

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

大米饭锅巴 300 克 鲜虾仁 100 克 豆腐乳汁 50 克 红辣椒油 20 克 味精 3 克 小香葱 20 克 麻油 10 克 精盐 8 克 色拉油 1000 克(约耗 80 克) 花椒面 3 克

制作

1. 大米饭锅巴用手掰成 3 厘米大的块;鲜虾仁洗净,沥净水;小香葱洗净,切成颗粒。
2. 取碗,放入豆腐乳汁、红辣椒油、味精、麻油、精盐、花椒面搅匀即成腐乳味汁。
3. 锅置火上,放色拉油烧至七成熟时,投入锅巴炸酥捞出,待油温降至 5 成热时,投入虾仁余熟捞出。
4. 取盘放入炸好的锅巴,撒上虾仁后,浇上腐乳味汁,撒上小香葱即成。

特点

乳香浓醇,酥脆味美。

厨师叮咛

要掌握好炸锅巴的油温,否则炸不松泡,影响口感。

原料

肥牛肉 400 克 嫩肉粉 15 克 精盐 12 克 熟芝麻 10 克
腐乳汁 35 克 花椒面 8 克 孜然粉 5 克 麻油 10 克 味精 3
克 牙签适量 鸡蛋 1 个 土司粉 120 克 烹调油 1000 克(约
耗 130 克) 葱汁 15 克 姜汁 10 克 米酒 20 克

制作

1. 肥牛肉改成一字条,放入精盐、米酒、葱汁、姜汁拌匀腌渍入味,用牙签穿上,加鸡蛋、嫩肉粉拌匀,裹上土司粉,即成牙签牛肉。
2. 锅内放烹调油烧至七成热,投入牙签牛肉炸熟至外金黄色时捞出,用腐乳汁、花椒面、熟芝麻、味精、麻油、孜然粉拌匀入盘即成。

特点

乳香味浓,咸鲜,外酥内嫩。

厨师叮咛

炸时用中火,趁热拌匀调料。

腐乳牙签牛肉

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

乳汁肉干

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

鲜猪里脊肉 500 克 红腐乳汁 35 克 料酒 20 克 精盐 5 克 生抽酱油 8 克 熟芝麻 20 克 姜汁 20 克 葱汁 15 克 十三香 12 克

制作

1. 将鲜猪里脊肉洗净，用料酒、精盐、姜汁、葱汁、十三香、生抽酱油腌渍入味。

2. 将腌入味的里脊肉抹上红腐乳汁，放入刷油的烤盘内，放入 120℃ 的烤箱烘烤 8 分钟，中途刷麻油 2 次，熟时取出，晾凉切成 4 厘米长、3 毫米厚的片，再入烤箱烘 2 分钟取出，拌上熟芝麻、红腐乳汁入盘即成。

特点

色泽红亮，干香滋润，乳汁酱香浓厚。

厨师叮咛

烘烤 5 分钟后，要关明火烘 5 分钟，再开明火，或中途翻一次不关明火。