

风味美食丛书

豆蛋菌风味制法300例

张莲茹 王 海 编著



2.1

光明日报出版社

(京) 新登字101号

豆 蛋 菌 风 味 制 法300例

张茹莲 王 海 编著



光明日报出版社出版发行

(北京永安路106号)

邮政编码: 100050

电话: 3017733—225

新华书店北京发行所经销

涿州市范阳印刷厂印刷



787×1092 1/32 6.125印张 字数140千字

1993年9月 第1版 1993年9月 次1次印刷

印数: 1—8000册

ISBN 7—80091—430—5/Z·130

定 价: 3.80元

编委会名单

主编	刘玉琦	
编委	李永亮	李伊阳
	魏大方	王刚

目 录

豆腐类

抓炒豆腐(北京)·····(1)	炒红白豆腐(山东)·····(2)
宫保豆腐丁(北京)·····(2)	炒豆腐脑(北京)·····(3)
炒豆腐松(浙江)·····(4)	炒麻豆腐(四川)·····(4)
麻婆豆腐(四川)·····(5)	炒干烂豆腐(山东)·····(5)
肉片炒豆腐(北京)·····(6)	木樨炒豆腐(江苏)·····(7)
油渣炒豆腐(山东)·····(7)	鸡爪豆腐(四川)·····(8)
菜苔炒豆腐皮(安徽)·····(8)	炒素丝(江苏)·····(9)
虾仁爆豆腐(福建)·····(9)	糖醋豆腐丁(四川)·····(10)
爆素肉丝(山东)·····(10)	宫保豆干丁(四川)·····(11)
糟熘豆腐(安徽)·····(12)	焦熘豆腐(山东)·····(12)
焦熘豆腐丸(北京)·····(13)	醋熘豆腐(浙江)·····(14)
熘“黄雀”(江苏)·····(14)	熘“黄菜”(江苏)·····(15)
烧熘豆腐(山东)·····(16)	南煎豆腐(广东)·····(16)
家常豆腐(北京)·····(17)	托炒豆腐(四川)·····(18)
锅塌豆腐(北京)·····(18)	锅贴豆腐(江苏)·····(19)
蛋黄豆腐(浙江)·····(20)	木耳炒腐竹(福建)·····(20)

香葱豆腐(北京)·····(21)	葵花豆腐(北京)·····(21)
红烧豆腐(江苏)·····(22)	麻辣豆腐(四川)·····(23)
锅烧豆腐(北京)·····(23)	烧白丸(广东)·····(24)
烧素肉圆(浙江)·····(25)	雪花豆腐(江苏)·····(25)
烧冻豆腐(山东)·····(26)	肉末烧豆腐(北京)·····(26)
面筋烧豆腐(山东)·····(27)	盐挤烧豆腐(江苏)·····(28)
蟹黄烧豆腐(江苏)·····(28)	番茄炒豆腐(北京)·····(29)
丝瓜豆腐(浙江)·····(30)	丝瓜烧豆腐(安徽)·····(30)
番茄烧豆腐(山东)·····(31)	葱头烧豆腐(北京)·····(31)
漏风豆腐(江苏)·····(32)	媒婆豆腐(四川)·····(32)
美人豆腐(北京)·····(33)	蝴蝶豆腐(北京)·····(34)
蜈蚣豆腐(四川)·····(35)	板栗豆腐(江苏)·····(36)
金钱豆腐(山东)·····(36)	香酥豆腐(北京)·····(37)
金银豆腐(安徽)·····(38)	蚂蚁豆腐(北京)·····(38)
白烧腐竹(江苏)·····(39)	瓢馅烧豆腐角(北京)·····(39)
东江酿豆腐(广东)·····(40)	凤尾豆腐盒(广东)·····(41)
红烧素鱼(北京)·····(42)	蟹肉扒豆腐(江苏)·····(43)
烧豆腐皮(山东)·····(44)	红烧腐竹(山东)·····(45)
虾子烧腐竹(江苏)·····(45)	蒜苔烧腐竹(安徽)·····(46)
脆浆豆腐(广东)·····(47)	炸素鸡腿(江苏)·····(47)
炸豆腐串(安徽)·····(48)	干炸海腐丸子(广东)·····(49)
炸豆腐丸子(江苏)·····(49)	炸香椿丸子(北京)·····(50)
炸腐竹(福建)·····(50)	焖豆腐(北京)·····(51)
油焖腐竹(山东)·····(52)	清熘豆腐(安徽)·····(52)
蘑菇炖豆腐(江苏)·····(53)	雪里蕻炖豆腐(北京)·····(53)
牛尾炖豆腐(山东)·····(54)	砂锅豆腐(广东)·····(54)

砂锅狮子头(福建).....(55)	砂锅冻豆腐(北京).....(56)
荷包豆腐(广东).....(56)	莲花豆腐(福建).....(57)
菊花豆腐(山东).....(58)	苹果豆腐(北京).....(58)
花篮迎春(广东).....(59)	桂花“干贝”(福建).....(60)
红扒豆腐(江苏).....(60)	扒豆腐盒(北京).....(61)
瓢豆腐泡(山东).....(61)	什锦豆腐箱(北京).....(62)
烩豆腐(安徽).....(63)	菠菜烩豆腐皮(山东)....(63)
扣豆腐(安徽).....(64)	卤煮豆腐(山东).....(65)
扬州煮干丝(江苏).....(65)	煮干丝(浙江).....(66)
余豆腐丸子(广东).....(66)	素香肠(北京).....(67)
炆翡翠豆腐(福建).....(68)	“三美”豆腐(山东).....(68)
崩山豆腐(安徽).....(69)	西松豆腐(四川).....(69)
什锦豆腐羹(北京).....(70)	香椿头拌豆腐(江苏)....(70)
朱叶青拌豆腐(江苏)....(71)	腐竹拌二鲜(四川).....(71)
香露豆腐脑(广东).....(72)	豆腐余鱼片(广东).....(72)
肉丝豆腐汤(安徽).....(73)	白滑豆腐汤(福建).....(73)
酸辣豆腐汤(北京).....(74)	莲蓬豆腐汤(广东).....(74)
豆腐菠菜汤(北京).....(75)	豆腐鸡血汤(山东).....(76)

蛋 类

水炒鸡蛋(江苏).....(77)	炒黄菜(北京).....(77)
黄埔炒滑蛋(广东).....(78)	鱼香炒蛋(四川).....(78)
叉烧炒蛋(江苏).....(79)	炒三不粘(广东).....(80)
赛螃蟹(江苏).....(80)	辣味玉香蛋(四川).....(81)
鲜番茄炒蛋(江苏).....(81)	芙蓉鸡蛋(湖南).....(82)

黄瓜炒鸭蛋(江苏).....(82)	拔丝鸡蛋(北京).....(83)
熘黄菜(广东).....(83)	熘蛋白(山东).....(84)
熘白果(江苏).....(85)	熘鹌鹑蛋(北京).....(85)
涨蛋(北京).....(86)	熘松花(北京).....(86)
糖醋松花(江苏).....(87)	煎鸡蛋饺(湖北).....(88)
芙蓉煎滑蛋(广东).....(88)	摊黄菜(山东).....(89)
黄焖鸡蛋(安徽).....(89)	焖鸳鸯蛋(北京).....(90)
烘鸡蛋饺(福建).....(91)	鲤鱼炖蛋(广东).....(92)
遍地黄金(江苏).....(92)	鸳鸯蛋(北京).....(93)
东坡绣球(江苏).....(94)	虎皮鸽蛋(北京).....(95)
红烧鸽蛋(山东).....(95)	烧回笼蛋(安徽).....(96)
酿馅鸡蛋花(广东).....(97)	酱鸡蛋(北京).....(97)
熏鸡蛋(湖南).....(98)	鸡蛋松(江苏).....(98)
炸鸡蛋卷(北京).....(99)	换心蛋(山东).....(99)
象眼鸽蛋(四川).....(100)	醉蛋(北京).....(100)
鸭油蒸蛋羹(江苏).....(101)	蒸蛋卷(广东).....(101)
清蒸蛋(福建).....(102)	蒸鸡蛋肉卷(江苏).....(103)
金菊藏蟹(北京).....(104)	咸蛋蒸肉饼(江苏).....(104)
兰花鸽蛋(江苏).....(105)	火树银花(安徽).....(105)
清蒸碧波蛋(广东).....(106)	清汤鸡蛋饺(福建).....(107)
翻身鸡蛋汤(北京).....(107)	

菌 类

干煸鲜蘑(山东).....(109)	炒蘑菇(北京).....(110)
红油鲜蘑(湖南).....(110)	鲜蘑蚕豆(湖南).....(111)

鲜蘑豆瓣(安徽)·····(111)	炒双冬(北京)·····(112)
炒双色素(广东)·····(112)	炒三冬(福建)·····(113)
炒三样(山东)·····(113)	炒四宝(江苏)·····(114)
五色素丝(北京)·····(115)	冬菇枸杞(江苏)·····(115)
冬菇炒豆苗(江苏)·····(116)	蘑菇鸡丁(北京)·····(116)
冬菇菜心(江苏)·····(117)	蛋白肉炒木耳(北京)·····(117)
糖醋木耳(北京)·····(118)	香肠黑木耳(湖北)·····(118)
猪肝炒木耳(广东)·····(119)	爆炒木耳腰花(北京)·····(120)
鸡丝金针菇(北京)·····(120)	鱼香猴头蘑(四川)·····(121)
菜心炒鸡枞(云南)·····(122)	口蘑熘蛋白(北京)·····(122)
滑熘鲜菇(山东)·····(123)	熘平菇(山东)·····(124)
三丝“黄雀”(北京)·····(124)	熘鲜蘑豌豆(山东)·····(125)
冬菇胡萝卜熘荸荠(江苏)·····(125)	鲜蘑熘里脊(安徽)·····(126)
水晶三鲜包(北京)·····(127)	香酥鲜蘑(山东)·····(127)
炸草菇(江苏)·····(129)	炸鲜蘑(北京)·····(128)
烤平菇(山东)·····(130)	油鸡枞(云南)·····(129)
板栗烧香菇(北京)·····(131)	松仁烧香菇(北京)·····(130)
卷心菜烧香菇(山东)·····(132)	烧鲜蘑(山东)·····(131)
烧四样(安徽)·····(133)	菜心烧鲜蘑(山东)·····(132)
平菇烧藕片(北京)·····(134)	奶汁蘑菇(安徽)·····(133)
鲜蘑烧鸭胗(北京)·····(135)	鲜蘑烧冬瓜(山东)·····(134)
香菇肉饼(北京)·····(136)	香菇烧菱角(江苏)·····(135)
口蘑烧菜苔(江苏)·····(137)	口蘑锅巴(北京)·····(137)
鲜蘑烧杏仁(北京)·····(138)	冬瓜烧香菇(北京)·····(138)
红烧松菇(湖南)·····(139)	冬菇烧萝卜球(北京)·····(139)
	平菇烧白菜(山东)·····(140)

金菇烧二冬(北京)·····(140)	大蒜鲜菇(四川)·····(141)
鲜蘑烧扁豆(山东)·····(142)	蘑菇烧盖菜(山东)·····(142)
红烧猴头(北京)·····(143)	被地听声(北京)·····(144)
白扒四宝(广东)·····(144)	香菇扒菜胆(福建)·····(145)
蟹黄扒蘑菇(江苏)·····(145)	白扒银耳(北京)·····(146)
玉手猴头蘑(北京)·····(147)	白扒竹笋卷(北京)·····(147)
蘑菇焖豆腐(北京)·····(148)	油焖冬菇(江苏)·····(149)
冬菇焖荸荠(江苏)·····(149)	平菇炖肉(北京)·····(150)
鸡油炖冬菇(北京)·····(150)	黄蘑炖鸡(北京)·····(151)
口蘑炖笋片(北京)·····(151)	奶油四宝(湖南)·····(152)
樱桃炖银耳(山东)·····(152)	冰糖炖银耳(江苏)·····(153)
鸡炖猴头(北京)·····(153)	乳汤炖猴头(北京)·····(154)
平菇煨鸡(山东)·····(154)	双菇炖南蛇(广东)·····(155)
口蘑汤泡肚(湖南)·····(156)	鸡茸银耳(山东)·····(156)
口蘑烩香莲(湖南)·····(157)	口蘑烩虾仁(山东)·····(157)
鲜蘑烩“鸭腰”(安徽)·····(158)	口蘑烩海参(山东)·····(159)
草菇烩腐皮(北京)·····(159)	牛筋蘑菇(北京)·····(160)
清汤烩银耳(江苏)·····(160)	清蒸平菇(广东)·····(161)
酿香菇(福建)·····(161)	素干贝(山东)·····(162)
鸭掌鲜蘑(江苏)·····(162)	冬菇凤翅(北京)·····(163)
清蒸平菇鸡(广东)·····(163)	珍珠口蘑(湖北)·····(164)
冬菇蒸肝(北京)·····(165)	口蘑乳鸽(山东)·····(165)
口蘑蒸鸡(北京)·····(165)	河蚌鲜菇(湖北)·····(166)
紫菜烩猴头(江苏)·····(167)	酿竹荪(广东)·····(167)
绣球黑木耳(广东)·····(168)	绣球银耳(福建)·····(169)
银耳素烩(北京)·····(169)	牡丹银耳(广东)·····(170)

口蘑椒油小白菜 (北京)·····(171)	凉拌木耳(安徽)·····(171)
炆拌平菇丝(广东)·····(172)	蘑菇泥(北京)·····(172)
清拌金针菇(北京)·····(173)	糖醋辣平菇(四川)·····(173)
口蘑鱼卷汤(四川)·····(174)	炆腐竹鲜蘑(北京)·····(174)
口蘑清汤元鱼(北京)·····(176)	口蘑锅巴汤(江苏)·····(175)
清汤平菇(山东)·····(177)	蘑菇凤爪汤(广东)·····(176)
鲜蘑鱼圆汤(安徽)·····(178)	金菇玉米汤(北京)·····(177)
香菇排骨汤(山东)·····(179)	香菇羊肚汤(江苏)·····(178)
鲜莲银耳汤(北京)·····(180)	鱼头木耳汤(江苏)·····(179)
银耳鸡汤(福建)·····(181)	八宝银耳汤(江苏)·····(180)
酒酿银耳(江苏)·····(182)	桔羹银耳(湖南)·····(182)

豆腐类

抓炒豆腐

菜系：北京。

主料：豆腐250克。

配料：玉兰片25克，植物油500克（耗50克），鸡蛋清一个，精盐、白糖、醋、酱油、高汤、水淀粉各适量，葱末、姜末、蒜片、香油各少许。

制法：1.将豆腐放入沸水中焯透，捞出投凉，沥净水，切成0.6厘米厚的片。

2.将精盐、白糖、醋、高汤、水淀粉对成调味汁。

3.取小碗一只，用蛋清、水淀粉调成浆。

4.旺火，热勺，注油。烧至六成热，将豆腐逐片上浆，放入油勺，炸呈金黄色，倒入漏勺，沥净油备用；玉兰片用热油冲一下。

5.原勺留底油，放入葱末、姜末、蒜片、炝勺，随即倒入炸好的豆腐片、玉兰片，加入调味汁，迅速颠翻炒匀，淋香油，出勺即成。

特点：外焦里嫩，酸、甜、咸适口。

炒红白豆腐

菜系：山东。

主料：红豆腐（猪血）、豆腐。

配料：猪油、酱油、精盐、姜末、葱丝、蒜茸、醋、水淀粉、白糖、香油。

制法：1.将红、白豆腐切成2厘米方块。

2.将油烧热，放入葱花、姜末、蒜茸炝锅。爆香后，加入酱油、糖，略炒几下。随即放入红豆腐、醋煸炒约5分钟。再放入豆腐及盐，放少许开水煮10分钟。待红、白豆腐入味后，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。

特点：红白相间、味醇色鲜。

宫保豆腐丁

菜系：北京。

主料：豆腐250克。

配料：花生米25克，胡萝卜15克，黄瓜15克，冬笋15克，植物油1000克（约耗100克），红干尖椒5克，酱油、高汤、水淀粉、精盐、辣豆瓣适量，味精，料酒，白糖，葱姜各少许。

制法：1.豆腐切成1.5厘米方丁。胡萝卜、黄瓜、冬笋均切1厘米方丁。红干尖椒切1厘米长段，葱姜切末，花生米用凉水略泡，剥去皮。

2.用酱油、精盐、味精、料酒、白糖、高汤对好调味汁。

3.热勺注油，烧至五成热，将去皮花生米放入炸透，使花

生米保持色白而酥脆时捞出，沥净油。

4.原油勺待油温烧至六七成熟时，下豆腐丁炸呈金黄色，捞出沥净油。

5.勺内留适量底油，烧热后放入干椒段，炸呈金红色，将油和辣椒一同倒在小碗内备用

6.热勺打底油，葱姜末炝勺，放入辣豆瓣酱略炒。加胡萝卜丁、黄瓜丁、冬笋丁再略加煸炒，倒入调味汁。烧开后，放入豆腐丁、花生米，迅速颠翻炒匀，水淀粉勾芡，淋入辣椒油出勺装盘即成。

特点：色泽红润，豆腐柔嫩，花生米酥脆，口味香、咸、甜、辣。

炒豆腐脑

菜系：北京。

主料：豆腐500克。

配料：湿淀粉10克，料酒10克，味精1克，精盐5克，姜末、葱末各适量，鸡汤100克，熟猪油20克，鸡油10克。

制法：将锅置于旺火上，放入猪油烧至五成热，再放入葱末、姜末稍炸，不等变黄即将豆腐投入锅内，炒2—3分钟，边炒边将豆腐捣碎。然后加入适量味精、黄酒、盐和高汤，搅成羹状。再以湿淀粉勾芡，淋上明油即成。

特点：外形似北京小吃豆腐脑，入口即化。

炒豆腐松

菜系：浙江。

主料：老豆腐400克。

配料：酱油10克，酱姜5克，白糖25克，酱瓜3克，味精1.5克，葱末5克，植物油（分三次用）50克，盐（分二次用）6.5克。

制法：1.把整块老豆腐用刀片成1厘米厚的方片放进冷水（三斤）锅中，加精盐（5克）在旺火上烧开，盖上锅盖，移到小火上煮15分钟，再移到旺火上煮10分钟，至切开豆腐有孔眼时即可捞入冷水中浸冷，再放入冷水锅中烧滚，捞出沥半小时。酱姜和酱瓜，用冷水洗净切成细末待用。

2.把炒锅放在旺火上烧热，倒进植物油（25克），待油烧到六成热时，倒入老豆腐，用手勺拨炒成碎末，再淋上植物油（15克），改用小火炒，炒到老豆腐水份减少，呈金黄色时，再放入酱姜和酱瓜末、精盐1.5克、酱油、白糖、味精、葱末淋上植物油（10克）颠炒约半分钟，炒透即好。

特点：松软可口。

炒麻豆腐

菜系：四川。

主料：麻豆腐500克。

配料：水发青豆50克，熟河蟹黄30克，白菜心100克，猪腰100克，细盐6克，味精2.5克，料酒15克，水淀粉25克，辣油25克，葱末5克，汤少许。

制法：1.熟蟹黄改成黄豆粒大小的丁，水发青豆煮熟去

皮，剁碎，白菜心切成黄豆粒大小的丁。

2.坐油勺，注大油，葱末炆勺。把麻豆腐、青豆、熟蟹黄、白菜一起下勺煸炒，烹料酒、放盐、味精、打汤，勾芡，出勺即可。

上桌时，另带辣油一小碟，佐食。

特点：清香味美。

麻婆豆腐

菜系：四川。

主料：嫩豆腐150克。

配料：猪肉末50克，豆瓣酱50克，鸡汤100克，酱油10克，豆豉25克，辣油10克，辣椒粉、盐、蒜末、葱末、花椒粉各适量，味精5克，料酒10克，猪油75克。

制法：1.先将豆腐切成1厘米大的斜方块，用滚水煮两分钟，捞出滗去水分。

2.将锅放火上，加入猪油，油热后再放入猪肉末和豆瓣酱，然后添入酱油、辣椒粉、豆豉、辣油、盐、蒜末和料酒，炒入味后，再放豆腐和鸡汤，最后加葱末、花椒粉、味精，翻两个身即可。也可放少许红辣椒段，以增加色泽。

特点：菜味麻辣，四季皆宜，四川名菜之一。

炒干烂豆腐

菜系：山东。

主料：豆腐250克。

配料：玉兰片50克，香菜少许，熟植物油100克，精盐、味精、酱油、高汤适量，葱、姜少许。

制法：1.玉兰片切0.3厘米方的小丁，葱姜切末，香菜切末。

2.将酱油、高汤、精盐、味精、葱姜末对成调味汁。

3.旺火，热勺，打底油。烧热后放入豆腐，用手勺搅碎再放入玉兰片，随炒随放油（要掌握好火候），一方面使豆腐中的水分挥发；一方面使油慢慢地浸入豆腐之中。

4.待豆腐已炒成碎末呈金黄色时，加入调味汁，迅速翻炒，出勺装平盘，撒上香菜末即成。

特点：色泽金黄，滋味干香。

肉片炒豆腐

菜系：北京。

主料：豆腐5块。

配料：肥瘦肉75克，水木耳两片，黄瓜50克，菜花25克，清油40克，酱油25克，细盐2.5克，料酒5克，葱末2.5克，面酱2.5克，汤少许，花椒油10克，水淀粉25克。

制法：1.将豆腐每块横顺各切二刀，成9小块。菜花掰成小花。黄瓜切成片；木耳大的改刀。肥瘦肉切成片。

2.用开水勺，先把菜花焯一下，控出。

3.坐油勺，将豆腐炸成黄色，控出。

4.原勺，炝葱末，炒面酱、肉片。然后把菜花、黄瓜、木耳下勺，把豆腐也下勺，烹料酒、酱油、打汤，盐找口，见开，用水淀粉挂芡，淋明油，出勺。

特点：豆腐金黄色，香美可口。

木樨炒豆腐

菜系：江苏。

主料：豆腐300克。

配料：鸡蛋2个，黄瓜500克，木耳少许。植物油、酱油、精盐、味精各适量，葱花少许。

制法：1.将豆腐切0.6厘米厚斜刀片。将黄瓜切柳叶片，木耳温水涨发后洗净。

2.将豆腐片用沸水略焯，取出沥净水分备用，将鸡蛋磕碗内，调成全蛋浆。

3.热勺放底油，油热后下蛋浆，迅速拌炒颠翻，成不规则的碎块。炒成金黄色时出勺备用。

4.热勺做底油，葱花炅锅，放入豆腐片、黄瓜片、鸡蛋、木耳、酱油、精盐、味精，迅速翻炒，打明油出勺即成。

特点：选料多样，白绿黄黑，色泽美观，营养丰富。

油渣炒豆腐

菜系：山东。

主料：油渣、豆腐、木耳。

配料：葱末、盐。

制法：锅内放油少许在火上烧热，将整块豆腐下锅，用铲随意翻炒至八成熟时加盐。然后将洗好的木耳挤去水分，连同油渣、葱等下锅与豆腐同炒。