

烹饪大世界丛书

栗健 王滨 编

农村读物出版社



巧做豆制品300例

T8972.1

10

30633

巧做豆制品

300例

栗健 王滨 编

农村读物出版社

1990·北京

巧做豆制品 300 例

栗健王滨 编

责任编辑 育向荣

*

农村读物出版社 出版

山东肥城 印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 4.5 印张 101 千字

1990 年 5 月第 1 版 1990 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10300

ISBN 7-5048-1243-9/Z · 142 定价:2.10 元

目 录

豆 腐

卤虾油拌豆腐·····	1
凉拌豆腐·····	1
绍兴凉拌豆腐·····	1
香椿头拌豆腐·····	2
炆豆腐莴苣·····	2
韭菜花拌豆腐·····	2
三生拌豆腐·····	3
日式凉拌豆腐·····	3
贵州凉拌豆腐·····	3
清拌豆腐·····	4
肉松拌豆腐·····	4
虾皮拌豆腐·····	4
咸鸭蛋拌豆腐·····	5
肚丝拌豆腐·····	5
白沾豆腐·····	5
炆三丁·····	6
鲜蘑拌豆腐·····	6
炆豆腐花生米·····	6
炆豆腐板筋·····	7
鸡丝拌豆腐·····	7
烩纹丝豆腐·····	8

豆腐沙拉子·····	8
豆腐苹果沙拉子·····	8
豆腐沙拉蒜沙司·····	9
豆腐扁豆沙拉子·····	9
西班牙沙拉子·····	10
家常豆腐·····	10
炒豆腐脑·····	11
油焖豆腐·····	11
清烹豆腐·····	12
干炸豆腐·····	12
芝麻豆腐·····	13
焦溜豆腐球·····	13
卤豆腐·····	14
春白豆腐·····	14
豆豉烧豆腐·····	14
五味豆腐·····	15
翻锅豆腐·····	15
煎焖豆腐·····	16
罐汤豆腐·····	16
翠叶白玉蜇·····	16
琉璃豆腐·····	17
芥菜豆腐·····	17
五香卤豆腐·····	18

虾皮豆腐	18	寿字豆腐	31
白菜炒豆腐	19	豆腐素丸子	31
水晶豆腐	19	酸辣豆腐	32
五香豆腐干	19	青菜豆腐蛋羹	32
晾干豆腐	20	三色豆腐 (一)	33
熘黄菜	20	三色豆腐 (二)	33
土豆烧豆腐	21	炸鹅颈	34
番茄烧豆腐	21	青菜炒豆腐	34
灯笼豆腐	22	榄仁豆腐丁	35
翡翠豆腐	22	糖醋咕噜豆腐	35
炒干烂豆腐	23	鱼香豆腐片	36
焦熘豆腐	23	筒子豆腐	36
回锅豆腐	24	熘豆腐	37
豉椒豆腐	24	冰糖豆腐	38
软溜豆腐片	25	胡萝卜炒豆腐	38
徽州丸子	25	桂花豆腐	39
干煎豆腐	26	什锦熘豆腐	39
糟煎豆腐	26	荠菜豆腐羹	40
煎蒸豆腐	26	漏风豆腐	40
腐乳汁煨豆腐	27	青椒瓢豆腐	41
葱烧豆腐	27	竹笋蘑菇炖豆腐	41
咖喱豆腐	28	虎皮豆腐	42
油爆豆腐	28	滑炒豆腐	42
葱爆豆腐	29	冬菇煎豆腐	43
豆腐樱桃	29	熘核桃豆腐	43
脆糊裹豆腐	30	蚕绒豆腐	44
珍珠豆腐丸	30	锅烧豆腐	45

豆腐狮子头	46	炸豆腐托	61
百燕打伞	46	肉片炖豆腐	62
雪里红烧豆腐	47	瓢豆腐	62
瓢龙肠卷	47	三丁豆腐羹	63
油菜炖豆腐	48	肉末豆腐羹	63
熘豆腐丸子	48	炆三白	64
清汤鸽蛋豆腐	49	油渣炒豆腐	64
箱子豆腐	50	芙蓉豆腐	65
如意豆腐笋	50	合家团圆	65
六味和香	51	空心豆腐丸	66
莲花献瑞	52	宝石豆腐块	66
家制酱豆腐	53	干煸豆腐	67
素锅塌豆腐	53	花样豆腐	67
焖肉煎豆腐	54	炸豆腐排	68
烧狮子头	54	肉末文武豆腐	68
九转豆腐	55	豆腐辣菜心	69
夹心锅塌豆腐	55	焦熘豆腐盒	69
红烧烤麸	56	蒸豆腐饺	70
滑熘黄菜	56	镶豆腐	71
香椿豆腐	57	酒炖豆腐	71
菜心肉圆	57	肉丝韭芽干豆腐	72
雪中送炭	58	豆腐元子	72
火腿干丝	59	熘肉片豆腐	72
金块肉末	59	白肉丁炒麻豆腐	73
荸荠豆腐	60	荷花莲蓬豆腐	73
炒小豆腐	60	栗豆腐	74
青椒烧豆腐	61	叉烧辣豆腐	75

文思豆腐	75
琵琶豆腐	76
绣球豆腐	77
烧香菇豆腐托	77
烧豆腐饺	78
香扎豆腐	79
菊花豆腐丸子	79
腐蓉彩蛋	80
九转大肠豆腐	81
扒豆腐盒	81
海米扒冻豆腐	82
什锦豆腐	82
口袋豆腐	83
青紫豆腐	84
烧瓢豆腐盒	84
生烧草鱼豆腐	85
金狮绣球	85
荷叶包豆腐	86
麻婆豆腐	87
众星拱月	87
虾子豆腐	88
海米烧梅花豆腐	88
对虾烩豆腐	89
香元豆腐	89
荷花芙蓉豆腐	90
豆腐鲫鱼	90
鸡茸豆腐	91

蟹油豆腐	91
鱼丁豆腐菠菜	92
煎熘豆腐	92
莲蓬豆腐	93
夹心豆腐饼	94
豆腐涝	94
东江酿豆腐	95
卧虾鲜泥	95
苹果豆腐	96
炸豆腐葱卷	97
玉珠青豆	97
烩什锦豆腐	98
三角豆腐	98
冻豆腐炖猪肉	99
刀鱼羹豆腐	99
肉丝豆腐羹	100
崩山豆腐汤	100
青菜肉丁豆腐汤	100
冬笋豆腐汤	101
粉丝豆腐汤	101
珍珠豆腐汤	101
鲫鱼豆腐汤	102
翡翠白玉汤	102
什烩豆腐汤	103
东坡豆腐	103
酿焖油豆腐	104
红烧油豆腐高丽菜	104

腐 竹

香椿拌腐竹·····	105
黄瓜拌腐竹·····	105
肚丝拌腐竹·····	106
蒜苔拌腐竹·····	106
海带拌腐竹·····	107
油焖腐竹·····	107
面筋烧腐竹·····	108
腐竹油菜·····	108
炸烹腐竹·····	108
滑炒腐竹莴苣·····	109
蕃茄炒腐竹·····	110
炆腐竹芹菜·····	110
桂花干贝·····	111
糟烩腐竹·····	111
炆腐竹蒜苔·····	112
油菜烧腐竹·····	112
腐竹海米葱·····	113
炆腐竹海带·····	113
炆腐竹鸡丝·····	114
炆腐竹莴苣·····	114
虾子烧腐竹·····	115
炆腐竹香菇·····	115

干豆腐

圆葱炒干豆腐·····	116
-------------	-----

炆干豆腐花生米·····	116
炆干豆腐蒜苔·····	117
芹菜炒干豆腐·····	117
炆干豆腐青椒丝·····	118
鱼香干丝·····	118
炆三丝·····	119
鲜蘑炒干豆腐·····	119
炆干豆腐口条·····	119
炆干豆腐芹菜·····	120
素炒三丝·····	120
花生糜拌豆腐干·····	121
兰花豆腐干·····	121
香干炒芦蒿苔·····	122
蓑衣豆腐干·····	122
豆腐干炒芹菜·····	123
素煮干丝·····	123
五香豆腐干·····	123
大煮干丝·····	124
子姜干丝·····	125
脆鱼拌干丝·····	125
红丝牛肉豆腐干·····	126
糖醋腐干·····	126
淮鱼干丝汤·····	126
卤素鸡·····	127
素罗皮·····	128
锅贴鸡·····	128
豆皮松·····	129

腰丁腐皮·····	129	菜苔炒腐皮·····	133
酥油煎·····	130	桃仁素火腿·····	133
红焖鸭·····	130	榨菜拌腐皮·····	134
夹素火腿·····	131	冬菜鸭·····	134
素烧鹅·····	132	糖醋素肠·····	135
木耳炒腐皮·····	132	千层菜·····	135

卤虾油拌豆腐

【原料】 豆腐 3~4 块，卤虾油 20~30 克，葱末 50 克~100 克。精盐、味精各适量。

【做法】 将豆腐放盘中，撒上葱末，倒入卤虾油，再加上精盐（应少放，因卤虾油有咸味）、味精，拌匀即可。

【特点】 海味突出，鲜咸适口。

凉拌豆腐

【原料】 豆腐 2 块，葱 2 棵，辣椒 2 个，盐少许，酱油、麻油适量。

【做法】 1. 将豆腐用开水烫后放凉，葱切碎。 2. 将豆腐放入盘内，撒上葱末，喜吃辣味者，可在豆腐上撒上辣椒丝。 3. 在豆腐上放少许盐，浇上酱油、麻油，放入冰箱冰一冰，即可食用。

绍兴凉拌豆腐

【原料】 豆腐 1 块，皮蛋 2 个，葱末、蒜泥、盐、味精适量，麻油、酱油各少许。

【做法】 1. 将皮蛋去壳，豆腐切块。 2. 将麻油、酱油、盐、味精调匀，倒在豆腐、皮蛋上，捣碎混拌即成。 3. 如在其中加上葱末、蒜泥，味道更佳。

香椿头拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 4 块，鲜香椿头 75 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】 1. 把豆腐滗去水，片一字条，放在小盆中，撒上精盐，略等片刻，再滗去水。 2. 把香椿头在沸水中烫过，控净水分，切成细末，撒在豆腐上，撒上味精，淋上香油，即可食用。

【特点】 香嫩适口。

※ 香椿头即香椿树的嫩叶。

炆豆腐莴苣

【原料】 豆腐 5 块，莴苣 100 克。花椒油 25 克，精盐、味精、姜丝各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的象眼片。 2. 将莴苣去皮，切成同样的象眼片，投入沸水中焯一下，捞出冲凉。 3. 将豆腐片和莴苣片控净水，装入大碗里，加入姜丝、精盐和味精，浇入热花椒油拌匀，装盘即成。

韭菜花拌豆腐

【原料】 豆腐 4 块，麻酱、香菜末、韭菜花各少许，精盐、味精、姜末、酱油各适量。

【做法】 1. 把豆腐用凉开水洗净，切成 1.5 厘米见方块。

2. 将调好的麻酱和精盐、味精及少许酱油、韭菜花、香菜末放在豆腐上，拌匀即可。

【特点】 鲜嫩，清香适口。

三生拌豆腐

【原料】 豆腐 3 块，生葱 100 克，生豆油（必须是榨制的，若是浸出的油须烧开放凉再用）20~30 克。味精、精盐、红干辣椒各适量。

【做法】 将 3 块豆腐成品字形摆在盘中，精盐撒在豆腐周围，葱洗净甩干，切成葱花，码在豆腐中间，上撒红辣椒丝，浇上生豆油，最后撒上味精即可上桌。食者自拌自食。

【特点】 红绿黄白，色彩分明，口味清淡。有的地方将此菜称之为“虎卧沙滩”，别有情趣。

※ 切勿放酱油，否则，不仅冲淡了三生的特殊风味，还使颜色混浊不美。

日式凉拌豆腐

【原料】 豆腐 1 块，柴鱼（或小鱼干、虾米、鱼松）、葱末、蒜末、酱油、麻油各适量。

【做法】 将豆腐切成块放入盘中。在盘内放入柴鱼片（或小鱼干等），用葱末、蒜末、酱油、麻油拌匀即可食用。

贵州凉拌豆腐

【原料】 豆腐 1 块，葱末、姜末、盐、芝麻酱、辣椒油各适量。

【做法】 将豆腐切成5厘米厚之块，备用。在豆腐块中加入芝麻酱、辣椒油、葱末、姜末、盐，拌匀即成。

清拌豆腐

【原料】 豆腐5块，香菜末、香油各25克，酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、麻酱、芥茉各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，片成片，切成粗丝，装入盆里。 2. 将香菜末也放入盆里。 3. 加入香油、酱油等其它调料，搅拌均匀，装盘即成。

肉松拌豆腐

【原料】 肉松250克，嫩豆腐2块，精盐、味精、葱姜末、麻油各适量。

【做法】 1. 将豆腐入沸水锅中烫透，取出晾凉，切成3分见方丁。 2. 将肉松拨散，与豆腐丁同装入盆内，加上精盐、味精、葱姜末、麻油，拌匀即成。

【特点】 香鲜软嫩，爽口不腻，别有风味。

虾皮拌豆腐

【原料】 豆腐3~4块，虾皮50克，芝麻油5克，葱姜丝50克。精盐、味精各适量。

【做法】 豆腐放盘中，虾皮洗净，晾干水分与葱姜丝（越细越好）一同撒在豆腐上，最后倒入芝麻油、精盐、味精拌匀即可（也可上桌后由食者自拌）。

【特点】 鲜香软嫩，爽口开胃。

咸鸭蛋拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 500 克，咸鸭蛋 2 个，葱末、姜末、蒜泥、盐、麻油少许。

【做法】 1. 将豆腐用冷开水洗净，切成小丁，装入盘内，撒少许盐，拌匀待用。 2. 将咸鸭蛋煮熟，冷后剥壳，切成小丁。将咸鸭蛋、葱末、姜末、蒜泥、麻油放入豆腐盘内，拌匀即可。

【特点】 制作简便，香嫩。

肚丝拌豆腐

【原料】 豆腐 5 块，熟猪肚 150 克，香菜末 25 克，香油 25 克。酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、麻酱、芥菜各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成丝。 2. 将猪肚切成丝。 3. 将豆腐丝和肚丝码在大汤盘里，加入香油、酱油等调料，撒上香菜末即成。

白沾豆腐

【原料】 豆腐 5 块，香菜末 40 克，香油 40 克，酱油、蒜泥、精盐、姜末、味精各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成 3 厘米长、2 厘米宽象眼片。 2. 取小碗 1 只，加入香油、酱油、

蒜泥、精盐、葱末、姜末和味精调好。 3. 将切好的豆腐片码在盘里，撒上香菜末，上桌时随带事先调好的汁，蘸食。

炆三丁

【原料】 豆腐两块，胡萝卜 100 克，青椒 100 克，花椒 25 克，精盐、味精各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成 1.5 厘米见方的丁。 2. 将胡萝卜刮皮，洗净，切成同样大小的丁，投入沸水中焯一下，捞出冲凉。 3. 将青椒去辣筋，洗净，切成同样大小的丁，投入沸水中焯一下，捞出冲凉。 4. 将豆腐等三丁装碗，控净水，加入精盐和味精，浇入热花椒油拌匀，装盘即成。

鲜蘑拌豆腐

【原料】 豆腐 5 块，鲜蘑（人造蘑）150 克，香菜末 25 克，香油 25 克，酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、麻酱、芥茉各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成 2 厘米长、1.5 厘米宽的片。 2. 将鲜蘑切成薄片。 3. 将豆腐片、鲜蘑片和香菜末装入大汤盘里，加入香油、酱油等其它调料，拌匀即成。

炆豆腐花生米

【原料】 豆腐 5 块，花生米 100 克，水发木耳 30 克，胡萝

卜 30 克，豌豆 30 克，花椒油 25 克，精盐、味精各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、1.5 厘米厚的丁。 2. 将花生米放入水中煮，煮熟后捞出，冲凉。 3. 将木耳摘洗净，切成小方片。 4. 将胡萝卜刮皮，洗净，切成小方丁，然后投入沸水中焯一下，捞出冲凉。 5. 将豌豆放入沸水中焯一下，捞出冲凉。 6. 将豆腐丁、花生米、木耳片、胡萝卜丁和豌豆放入盆里，控净水，加入精盐和味精，浇入热花椒油拌匀，装盘即成。

炆豆腐板筋

【原料】 豆腐 5 块，猪板筋 100 克，花椒油 25 克，精盐、味精、姜丝各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成 3 厘米长的丝。 2. 将猪板筋切成 3 厘米长的丝，投入沸水中焯一下，捞出冲凉。 3. 将豆腐丝和板筋丝控净水，装入大碗里，加入姜丝、精盐和味精，浇入热花椒油拌匀，装盘即成。

鸡丝拌豆腐

【原料】 豆腐 5 块，熟鸡脯肉 100 克，香菜 25 克，香油 25 克，酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、麻酱、芥菜各适量。

【做法】 1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，切成粗丝。 2. 将熟鸡脯肉撕成丝。 3. 将豆腐丝、鸡丝和香菜末装入大汤盘里，加入香油、酱油等其它调料拌匀即成。

烩纹丝豆腐

【原料】 豆腐 4 块，水江干 25 克，火腿 15 克，香菇 15 克，湿淀粉 15 克，鲜汤（清）、味精、精盐各适量。

【做法】 1. 将豆腐上屉蒸透，晾凉，切成 1.5 厘米见方的丁。 2. 将香菇切成同样大的丁。 3. 将江干用手搓成丝，火腿切成丝。 4. 炒勺放置旺火上，添入鲜汤，投入豆腐和香菇丁，加入精盐和味精。烧开后，撇去浮沫，用淀粉勾米汤芡，盛入汤盘里，将火腿丝撒在周围，江干丝撒在当中，上桌食用即可。

豆腐沙拉子

【原料】 豆腐 400 克，沙拉油 50 克，柠檬汁 5 克，糖 15 克，芥末酱 5 克，芹菜 50 克，葱头 25 克，蒜粉 1 克，精盐 5 克，辣椒粉、胡椒粉少许。

【做法】 把豆腐洗净控去水弄碎，放一盆里待用。芹菜择洗净切成碎末；葱头切成碎末。然后把芹菜、葱头、沙拉油、柠檬汁、糖、芥末酱、蒜粉、精盐、辣椒粉和胡椒粉一同放进豆腐里，充分搅拌均匀并调好口味，装入盘中入冰箱冻冷，食用时取出，用鲜蔬菜或水果装饰上桌。

豆腐苹果沙拉子

【原料】 豆腐 150 克，奶油 50 克，苹果 150 克，柠檬汁 5 克，芹菜 50 克，核桃仁 30 克，葡萄 50 克，生菜叶 15 克，沙