

【中华饮食文化丛书】

吴杰 刘捷 主编

养生保健 家常豆制品菜



上海科学技术文献出版社

养生保健 家常豆制品菜

中国饮食文化丛书编委会

主 编 委
编 委
主 编

吴 杰	刘 捷	刘 捷	刘洪涛
夏 玲	郭玉华	李淑英	李 松
韩锡艳	李永江	雷 春	申卫昊
赵小爽	张亚芹	陆春江	吴昊天
申东涛	郑玉平		
连 霞	宋美艳		
刘元香	吴昊天	吴 杰	

摄 影



图书在版编目 (C I P) 数据

养生保健家常豆制品菜/吴杰等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.3

(中华饮食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3081 - 0

I. 养… II. 吴… III. 保健 - 豆制品 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021582 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

养生保健家常豆制品菜

主编 吴 杰 刘 捷

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 2.5

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3081 - 0/T · 835

定价: 12.80 元

<http://www.sslp.com>

前言

豆制品历史悠久，品种繁多，营养十分丰富，且易于被人体消化吸收。用豆制品烹制菜肴，不但款式多样，制作简便，既可冷食，又可烹烧，质地柔嫩，爽嫩一帜，而且有益于身体健康。

豆制品的蛋白质含量丰富。大豆蛋白是唯一能替代动物蛋白的植物性食品，它有助于降低血浆胆固醇水平，促进骨质健康，促进肾脏功能；对人体脑神经发育也有促进作用，并能增强人的记忆力。豆制品中还含有较多的维生素、钙、磷、铁等，雌激素的含量也较高；所含异黄酮对预防癌症有良好的作用。食用豆制品还能治疗胃肠胀满、大便秘结、小便不通、虚脱盗汗、肥胖和心血管病患者常吃豆制品可防止血管硬化。豆制品对辅助治疗糖尿病也有很好的作用。

随着科学技术的发展和人们养生需求档次的不断提高，豆制品也越来越受到人们的青睐。在我们的家庭饮食中，它既可以是一道鲜香浓郁的主菜，也可以是一道精心爽淡的小菜，以它特有的魅力丰富着人们的餐桌，点缀着多彩的生活。

为了能让广大读者更多地品尝到既味美又营养的豆制品菜肴，我们中国饮食文化丛书编委会会同国内著名营养学家、烹饪名师一道，选用日常生活中最常见的豆腐、

千豆腐（豆皮）、豆干、豆泡、豆浆、豆芽等为原料，辅以各种畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、菌类等，并巧妙地将这些食物搭配组合在一起，烹制出各式营养均衡的、集色、香、味、形于一体的豆制品营养菜肴，编辑成册。

该书详细介绍了56款既实用又具特色的美味豆制品营养菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了具体的展示。对主要制作过程还配有示范图片。该书不同于国内市场同类书籍之妙处，在于用通俗、生动的笔法，对各种原料的营养成分、食疗保健功效等做了详细的介绍，使读者在阅读和学习制作佳肴的同时，还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识，从而使日常饮食寓于保健养生之中，真正吃出美味，吃出健康。该书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习做，您一定能烹制出色美味香、营养丰富的豆制品菜肴；既可提高您的厨艺，又能增添生活乐趣。

相信此书必定能成为您美好生活中不可或缺的伴侣，让它的爱心和厨艺为您和您的家人带来健康和口福！

本书不仅适合广大家庭学习制作，而且适合酒店、餐馆厨师阅读使用，还可供餐饮服务学校师生参考使用。

吴杰

二〇〇七年一月于北京



吉利堂酱拌豆腐	1
豆腐箱	2
麻婆豆腐	3
吉利堂虾酿豆腐	4
鲑鱼豆腐	5
腰果豆腐	6
虾酱豆腐	7
口蘑扣豆腐	8
土豆烧豆腐条	9
嫩鸡片烧老豆腐	10
吉利堂贴豆腐	11
浇汁豆腐盒	12
杞子豆腐	13
蚝香兰花烧豆腐	14
吉利堂香煎豆腐	15
铁锅兔肉炖豆腐	16
青翠贝肉烧豆腐	17
浇汁豆腐片	18
青椒炒冻豆腐	19

红烧肉炖冻豆腐	20
绿意花肉炖豆腐	21
鱼香豆干	22
什锦豆干	23
花生米炒豆干丁	24
牛肉烧豆干	25
香辣凉拌豆干	26
油菜炆豆干	27
豆泡山药羊肉煲	28
豆泡鸽肉煲	29
香鲜肉末焖豆泡	30
豆泡烧茄块	31
吉利堂蒸油皮盒	32
鸭丝拌豆皮	33
腐竹烧羊肚	34
腐竹烧芸豆夹	35
青翠腐竹	36
菠萝腐竹段	37
三丁水豆腐	38

双椒肉卤豆腐脑	39
双蔬绿豆芽	40
肉丝山菜炒豆芽	41
鸡胗黄豆芽	42
双椒羊肚黄豆芽	43
三彩干豆腐丝	44
京酱干豆腐丝	45
干豆腐丝炒蒜苗	46
豆腐丝炒豇豆	47
干豆腐炒土豆片	48
羊肉银丝豆腐扣	49
三彩豆腐扣	50
水煮干豆腐	51
干豆腐炖脊骨	52
羊骨汤煮豆腐串	53
蒜香豆腐卷	54
熏干豆腐卷	55
吉利堂熏豆腐条	56

目录

养生保健家常豆制品菜



【操作提示】

勾芡不要过稠。

【营养与功效】

香菜中富含钙、钾和维生素(A、C)、胡萝卜素等,可维持血糖含量并能防癌。血液病患者抵抗力较差,易患感冒,使病情加重或导致疾病复发,应注意适量食用香菜。豆腐中富含铁、维生素C,对缺铁性贫血患者十分有益。猪瘦肉富含蛋白质、铁、维生素B族等,可健脾益气,滋阴补血。此菜对肺热咳嗽、气血不足、口燥咽干、头晕目眩、便秘、干咳少痰、坏血病、牙龈出血等症患者均有食疗作用。

【特点】色彩协调,口感软嫩,咸香爽辣。



【原 料】

豆腐350克,猪瘦肉75克,青辣椒25克,泡辣椒10克,香菜25克,葱末、姜末各10克,料酒、酱油各10克,精盐3克,味精2克,鲜汤50克,水淀粉5克,油20克。



【制作步骤】

1. 豆腐放入容器内制成泥。猪瘦肉、泡辣椒均剁成末。青辣椒切成丁,香菜切成段。
2. 锅内放油烧热,下入肉末煸炒至断生,下入葱末、姜末、泡辣椒末煸香,烹入料酒、酱油、鲜汤炒开。
3. 下入青辣椒丁、精盐炒匀至熟,加味精,用水淀粉勾芡成肉末酱。豆腐泥放入盘中,香菜段放在豆腐泥的边缘,烧好的肉末酱放在豆腐泥上,食时拌匀即成。



【特点】色泽金红，软嫩咸香，风味别具。

【操作提示】

豆腐顶部不要全部片开，要有一侧相连。

【营养与功效】

胡萝卜中富含胡萝卜素，在人体内可转化为维生素A，可维护眼睛和皮肤健康，防治呼吸道感染，调节新陈代谢；所含槲皮素可增加冠状动脉血流量；所含琥珀酸钾盐可降低血压；所含木质素和叶酸可提高机体抗癌免疫功能；所含果胶可降低胆固醇。胡萝卜还含有多维生素、糖类、钙、磷、铁等，民间称胡萝卜为“小人参”。此处与营养丰富的豆腐、牛肉同烹具有益气和中、清热解毒、养血益气、强壮筋骨等功效，适宜于气虚少食、体弱乏力、气血不足、消渴等症患者食用。



【原料】

豆腐500克，牛肉225克，蒜苔、胡萝卜各25克，料酒20克，酱油10克，番茄酱15克，精盐3克，味精、白糖各2克，十三香粉0.5克，水淀粉10克，鲜汤125克，油1000克，香油10克。



【制作步骤】

1. 牛肉剁成末，蒜苔、胡萝卜均切成粒状。豆腐切成正方形大块。牛肉末放入容器内，加入料酒10克、精盐1.5克、味精1克、白糖、十三香粉、鲜汤25克、香油搅匀，再加入蒜苔粒、胡萝卜粒拌匀成馅。

2. 锅内放油烧至七成热，下入豆腐块炸至外皮略硬，呈金黄色捞出，沥去油，从顶部片开，挖去内瓤呈箱状，酿入肉馅，盖上片开的片成豆腐箱。全部制好后，摆入容器内。

3. 入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，豆腐箱摆入盘内，汤汁倒入净锅内，再加入余下的鲜汤、料酒、精盐烧开，加入酱油、番茄酱炒开，加味精，用水淀粉勾芡，出锅浇在盘内豆腐箱上即成。

【操作提示】

最好分两次勾芡，使芡汁充分附着在豆腐块上。

【营养与功效】

豆腐富含蛋白质，还含有人体必需的多种微量元素和氨基酸。所含不饱和脂肪酸有降低血清胆固醇的作用，所含的赖氨酸有助于脑神经的发育，增强记忆。豆腐对高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、糖尿病等均有防治作用。食用豆腐还可防癌抗癌、减肥瘦身。牛肉中含有全部种类的氨基酸，是高蛋白、低脂肪的食物，并富含铁、磷、铜、锌及多种维生素，可健脾胃，益气血，强筋骨。此款菜具有生津润燥、益气和中、宽肠降浊、养血补气、强筋壮骨的功效，适宜于肺热咳嗽、气血不足、体虚乏力等症患者食用。



【特点】色泽红润，
口感滑嫩，咸香
麻辣。



【原 料】

豆腐 300 克，牛肉末 50 克，洋葱苗、姜末、蒜末各 10 克，料酒、酱油各 12 克，精盐、花椒粒各 2 克，味精、白糖各 1.5 克，豆瓣酱 15 克，水淀粉 10 克，鲜汤 100 克，油 50 克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成块，洋葱苗切成小段，花椒粒研碎，豆瓣酱剁碎。豆腐块下入沸水锅中焯透捞出，沥去水。
2. 锅内放油 25 克烧热，下入肉末煸炒至变色，下入姜末、蒜末、豆瓣酱煸香，烹入料酒、酱油炒匀。
3. 下入豆腐块、鲜汤、精盐、白糖炒开，烧至入味，加味精，用水淀粉勾芡，出锅装盘。锅内放余下的油烧热，下入碎花椒炸香，出锅浇在豆腐上，再撒入洋葱苗段即成。



【特点】软嫩鲜香，回味无穷。

【操作提示】

芡汁不要过稠。

【营养与功效】

虾肉富含优质蛋白质、钙、磷、铁，还含有脂肪、糖类及维生素，可补肾壮阳、开胃化滞、通乳。对肾虚阳痿、遗精、早洩、气虚体弱、食欲不振、咳嗽、痰火后半身不遂等症均有食疗效用。也是妇女产后气血虚弱、乳汁缺乏者的食疗佳品。现代研究表明，食用虾有增强机体免疫能力的作用。豆腐含蛋白质、钙、铁、维生素等，对缺铁性贫血患者十分有益。二者与营养丰富的鸡肉同烹，具有清热解毒、宽肠降浊、养血益气、补虚填精等功能。对久病不复、气血不足、脾虚水肿、乳汁缺乏、遗精等症患者均有食疗作用。



【原料】

豆腐200克，净鸡肉150克，大虾仁10只，葱末、姜末各5克，料酒25克，酱油10克，精盐3克，味精1.5克，水淀粉10克，鲜汤120克，油800克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 豆腐切成正方形的大块，下入烧至七成热的油中炸呈金黄，外皮略硬捞出，从中间切开，挖去内瓤呈槽状。鸡肉剁成末，放入容器内，加入葱末、姜末、鲜汤20克、料酒10克、精盐1克、味精搅匀，酿入豆腐槽内，再放上大虾仁。

2. 酿入鸡肉末、大虾的豆腐摆入容器内，入蒸锅用大火蒸约20分钟，至熟透取出，汤汁滗入净锅内，豆腐摆入盘内。

3. 锅内汤汁中加入余下的鲜汤、料酒、精盐烧开，加入酱油，用水淀粉勾芡，淋入油10克炒开，出锅浇在盘内豆腐上即成。

【操作提示】

鱿鱼条要用大火爆炒。

【营养与功效】

鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，并富含糖类、钙、磷、碘等物质；可滋阴养胃，补虚润肤，对阴血不足、面色萎黄、眩晕失眠、胃中隐痛、嘈杂不适、口干心烦、大便干结等症均有食疗效用。鱿鱼中富含钙、磷，是补钙佳品。鱿鱼中富含的碘，可以纠正由碘缺乏而引起的甲状腺功能不足。孕妇缺碘会造成胎儿发育不良、智能低下。鱿鱼还可养血通经，安胎利产，止血催乳，对妇女在经、孕、产、乳各期都非常有益。在此与营养丰富的豆腐、蒜苗同烹，具有益气和中、生津润燥、宽肠降逆、消痰止咳、缓解疲劳等功效。适宜于贫血、皮肤粗糙、更年期综合征等患者食用。



【特点】色泽美观，
口感软嫩，咸香
鲜美。



【原料】

豆腐225克，净鱿鱼肉100克，蒜苗50克，洋葱苗5克，料酒15克，酱油10克，醋1.5克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，鲜汤50克，粗25克，水淀粉10克。



【制作步骤】

1. 豆腐、鱿鱼均切成条。蒜苗、洋葱苗均切成段。豆腐条下入烧至七成热的油中炸呈金黄色捞出。
2. 锅内留油20克烧热，下入洋葱段炝香，下入鱿鱼条煸炒至断生，烹入醋、料酒、酱油炒匀，加汤炒开。
3. 下入豆腐条、精盐、鸡精炒匀至入味，下入蒜苗段、胡椒粉炒匀至熟，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】色泽金黄，豆腐滑嫩，腰果酥香，咸香味醇。



【操作提示】

炸腰果时火不要过大，以免炸糊；炸豆腐块时要用大火，准确掌握油温。

【营养与功效】

腰果含脂肪、蛋白质、糖类、维生素(B、B₂、A)、无机盐等，是营养丰富的美味食品，可润肠通便，润肤养颜。豆腐富含蛋白质、不饱和脂肪酸、人体必需的8种氨基酸，还含有丰富的铁、钙、磷及多种维生素等，可补脾益气，健脾利湿，清热解毒。此菜适宜于病后体虚、气短食少、乳汁分泌不足、肾虚小便不利、小便短而频数、淋浊、脾胃积热、口干咽燥、肺热咳嗽、脱腹胀满、痢疾、痤疮粉刺等患者食用；对缺铁性贫血者也十分有益，并可增强记忆、防癌抗癌。



【原料】

豆腐100克，腰果100克，胡萝卜50克，蒜片10克，料酒15克，酱油10克，精盐、鸡精各3克，味精1克，湿淀粉10克，汤26克，植物油800克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成条块。胡萝卜切成片。锅内放油烧至五成热，下入腰果炸至熟透捞出，待油温升至七成热时，下入豆腐块炸呈金黄色，外表略硬捞出，沥去油。
2. 锅内留油20克烧热，下入蒜片炝香，下入胡萝卜片煸炒至熟，下入豆腐块炒匀。
3. 下入腰果，烹入料酒、酱油、精盐、鸡精、味精、湿淀粉，汤对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

【操作提示】

勾芡一定要薄。

【营养与功效】

豆腐富含蛋白质、人体必需的8种氨基酸、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁及多种维生素；其中豆脂肪有降低胆固醇的作用，所含的赖氨酸有助于脑神经的发育，增强记忆，对高血压、高脂血症、动脉硬化、冠心病、糖尿病等有一定防治作用。虾酱含有优质蛋白质，丰富的钙、磷及维生素等，可开胃化滞，补肾壮阳，对肾虚阳痿、遗精、早洩、气虚体弱、食欲不振、咳嗽、痰火后半身不遂等症有食疗效用，常食可防治骨质疏松。此菜具有清热解毒、宽肠降浊、保护肝脏等功效。对冠心病、动脉硬化、感染性疾病、伤口感染等症均有食疗作用。



【特点】豆腐软嫩，鲜香味美，口味俱佳。



【原料】

豆腐300克，蒜苗50克，葱末10克，虾酱20克，料酒10克，鸡精3克，胡椒粉0.5克，鲜汤75克，水淀粉10克，油800克。



【制作步骤】

1. 蒜苗切成段。豆腐切成方块，下入烧至七成热的油中炸至呈金黄色，外皮略硬捞出。
2. 锅内留油20克烧热，下入葱末炝香，下入虾酱炒香，烹入料酒，加鲜汤炒开。
3. 下入豆腐块、鸡精、胡椒粉炒匀至入味，下水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】色泽金黄，
口感软嫩，咸香
醇美。



【操作提示】

芡汁要稠稀适中。

【营养与功效】

口蘑是一种高蛋白、低脂肪的食品，含有人体必需的8种氨基酸，还会有糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等，有健脾益胃、解表透疹、化痰理气、补肝益肾、强身补虚的功能。常食口蘑对病后体虚、高血压、高脂血症、肝炎、佝偻病、软骨病等均有食疗效用，并具防癌抗癌功效。在此与营养丰富的豆腐同烹具有清热解暑、宽中降浊、化痰止咳、防癌抗癌、补虚强身的功效。对多种癌症、肺热咳嗽、气血不足、糖尿病、肥胖等症患者均有食疗作用。



【原料】

豆腐300克，口蘑100克，葱段、姜片各10克，料酒10克，酱油8克，精盐、鸡精各3克，味精1.5克，水淀粉10克，鸡汤100克，香油10克，油50克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成长方形的大片。锅内放油烧热，下入豆腐片煎至两面均呈金黄色铲出，摆入碗内。
2. 放入口蘑、料酒、酱油、精盐、鸡精、葱段、姜片，入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，拣出葱段、姜片不用，汤汁滗入净锅内，口蘑取出，豆腐片扣入盘中，口蘑围摆在豆腐片的周围。
3. 锅内汤汁中加入鸡汤烧开，加味精，用水淀粉勾芡，出锅浇在盘内豆腐片。口蘑上即成。

【操作提示】

炸制时要用大火，烧制时要用小火。

【营养与功效】

土豆含蛋白质、糖类、脂肪、烟酸、维生素(B₁、B₂、C、A)、钙、磷、铁、钾、龙葵碱等，有缓急止痛、补益脾胃、解毒通便的功能。土豆中富含果胶，能改善肠子功能，缓解便秘，并对胃及十二指肠溃疡有疗效，还具有抗癌作用。土豆在此与营养的豆腐同烹成菜，常食对胃肠胀满、大便秘结、高脂血症、肥胖症等均有疗效，并可防癌抗癌。

【特点】色泽红润，口感柔软，咸香醇厚。



【原 料】

豆腐200克，土豆175克，葱段、姜片各10克，洋葱苗8克，料酒、酱油各12克，精盐、鸡精各3克，味精1克，水淀粉10克，鲜汤300克，油800克。



【制作步骤】

1. 土豆削去外皮，与豆腐均切成条。锅内放油烧至七成热，下入土豆条炸至呈金黄色捞出。待油温回升至七成热时，下入豆腐条炸至呈金黄色捞出。洋葱苗切成段。
2. 锅内留油10克烧热，下入葱段、姜片炆香，烹入料酒，加鲜汤，捞出葱段、姜片不用。下入豆腐条烧开，加入酱油。
3. 下入土豆条、精盐、鸡精烧开，烧至熟烂，汤汁浓稠，加味精、洋葱苗，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】色泽淡雅，
鸡片滑嫩，豆腐爽
嫩，咸香鲜美。



【操作提示】

豆腐要用大火蒸制。鸡肉要抹刀切成片。鸡片用中小火滑制。

【营养与功效】

鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食，且富含不饱和脂肪酸和丰富的磷、铁、铜、钙、锌、维生素（A、B₁₂、B₆、B₁、B₂、D）等，可温中补脾，益气养血，补肾益精。适宜于脾胃虚弱、虚劳羸瘦、纳呆食少、消渴、产后乳少、崩漏带下、遗精、尿频、泄泻者食用。中老年食用鸡肉，能促进身体健康，还不会使人发胖；儿童食用鸡肉可健脑益智，强身壮骨，促进发育。在此与油菜同烹具有清热除烦、健脾和中、益气生津、补虚壮力等功效，对久病不复、气血不足、肺热咳嗽、消渴等症患者均有食疗作用。



【原料】

豆腐200克，净鸡肉150克，油菜25克，葱段、姜片各10克，料酒18克，精盐3克，味精2克，水淀粉15克，鲜汤100克，油500克，鸡蛋清半个。



【制作步骤】

1. 豆腐入蒸锅内蒸约20分钟取出，与鸡肉均切成片。油菜切成段，鸡片用料酒8克、精盐1克、水淀粉5克、鸡蛋清拌匀入味上浆，下入烧至四成热的油中滑熟，倒入漏勺。锅内放油20克烧热，下入葱段、姜片炆香，下入豆腐片炒匀。
2. 下入鸡片炒匀，烹入余下的料酒，加汤炒开，烧至汤汁将尽，拣出葱、姜不用。
3. 下入油菜段，余下的精盐翻炒至熟。加味精，用余下的水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【操作提示】

豆腐片上的肉末一定要摊平。

【营养与功效】

鹿肉营养比较丰富，是一种高蛋白、低脂肪的肉类，还含有糖类、无机盐和一定量的维生素，且易于被人体消化吸收；有益肾补气、扶元固本、活血养颜、壮阳御寒的功能。对虚劳羸瘦、阳虚肢冷、产后无乳、阳痿腰酸等均有疗效，尤其宜于冬令进补；但中老年人一次食量不可过多。在此与营养丰富的豆腐、韭菜同烹，具有益气和中、暖胃理气、温肾壮阳、活血补虚的功效。对肾虚阳萎、腰膝酸软、遗精、遗尿、气血体虚等均有食疗作用。

【特点】软嫩咸香，
味美适口。



【原料】

豆腐150克，鹿肉125克，韭菜30克，料酒、酱油各8克，精盐3克，味精2克，五香粉0.5克，油30克，鲜汤50克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成长方形的片，摆入容器内。鹿肉剁成末，韭菜切成末。
2. 鹿肉末放入容器内，加入料酒、酱油、精盐、味精、五香粉搅匀，再加入韭菜末、油10克拌匀成馅，摊放在豆腐片上。
3. 肉末豆腐片放入锅内用小火煎约1分钟，淋入余下的油，盖上锅盖用小火煎至微熟。淋入鲜汤，盖上锅盖煎至锅内水分干，关火焖2分钟，至熟透铲出，装盘即成。

【特点】色泽美观，
软嫩咸香。



【操作提示】

肉末内加入调味料后，要顺一个方向充分搅匀上劲。

【营养与功效】

羊肉富含生长肌肉和维持机体活力的高质量蛋白质，并富含铁、磷、锌、维生素（A、B₁、B₂、B₆、B₁₂）等，还含有丰富的肉碱，可温中暖肾，益气养血，开胃壮力，除湿利尿，对阳痿、小便清长、经寒腹痛、肢冷不温、神疲乏力、腹泻等症均有疗效。在此与营养丰富的豆腐同烹具有益气养血、清热解毒、强筋壮力的功效，对气血不足、消渴、肺结核、气管炎、贫血、产后和病后气血亏虚等症患者均有预防和食疗作用。



【原 料】

豆腐225克，羊肉末125克，蒜末、葱段、姜片各10克，料酒15克，酱油10克，精盐、鸡精各3克，味精2克，水淀粉10克，鲜汤120克，油800克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成厚片，下入烧至七成热的油中炸至外皮略硬，呈金黄色捞出，再片成夹刀片。羊肉末内加入料酒5克、精盐和鸡精各1.5克、味精1克、蒜末、汤20克搅匀成馅。
2. 豆腐夹片内放入调好的羊肉馅，整齐地码放在盘内，放上葱段、姜片，入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，拣出葱段、姜片不用。汤汁滗入净锅内。
3. 汤锅内加入余下的鲜汤、料酒、精盐、鸡精，再加入酱油烧沸，加入余下的味精，用水淀粉勾芡，淋入油10克炒开，出锅浇在盘内豆腐盒上即成。