

百姓菜谱丛书

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主编

豆制品

菜谱



2-51



上海遠東出版社

百姓菜谱丛书

豆制品菜谱

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主 编

贺化帛 副主编

季 慧 编 著

上海遠東出版社

主 编/朱炳元
副 主 编/贺化帛
编 著/季 慧

责任编辑/李晶刚
装帧设计/盛文刚
摄 影/贺化帛
版式设计/李如琬
责任制作/晏恒全
责任校对/吴明泉

出 版/上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
发 行/新华书店上海发行所
上海远东出版社
制 版/南京展望照排印刷有限公司
印 刷/上海复旦大学印刷厂
装 订/上海复旦大学印刷厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版
印 次/2000 年 12 月第 1 次印刷
开 本/787×1092 1/32
字 数/80 千字
印 张/6.25
插 页/2
印 数/1-6000

ISBN 7-80661-202-5

TS·19 定价: 8.00 元

糟卤白云豆



香干拌马兰



锅塌豆腐

T5972.1823
3;3





炸响铃



麻辣豆腐



拆烩鱼头



油豆腐百页包

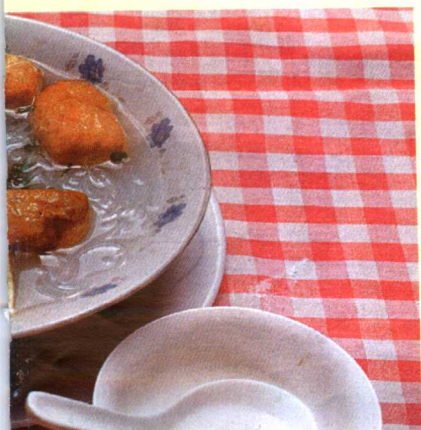




蚝油豆腐



金银扣三丝





素鹅



镜箱豆腐



银芽肉丝



出版说明

随着生活水平的不断提高,现代人越来越讲究吃的口味,吃的科学,吃的情调,但工作节奏的加快,休闲生活的丰富,又使人无心在厨房花费大量时间。于是,我们为现代家庭度身定作的“百姓菜谱丛书”应运而生。

“百姓菜谱丛书”切合家庭用餐的实际需求,取料容易,成本低廉,营养搭配合理,形式富于变化。低成本改善家庭生活,您不必轻易下馆子,在家即可享受美味佳肴。

“百姓菜谱丛书”为繁忙的上班族精心设计,内容深浅适宜,文字解说简明,技法易于掌握。您一看就懂,一学即会,无需多花时间,便可迅速将美味菜式摆上餐桌。

为方便读者,“百姓菜谱丛书”根据家庭用餐及用料的不同情况,分门别类,自成专题。您按图索骥,便

可从容应对不同情况,无师自通成高手。

一日三餐,是百姓家庭的大事。“百姓菜谱丛书”助您轻松解决这一大事,使您家庭和睦温馨,生活更有情趣。

2000年12月

目 录

◎豆腐菜◎

臭豆腐炒毛豆	3		
炅豆腐	4		
怪味豆腐	5		
香椿拌豆腐	6		
肉松拌豆腐	7	玛瑙拌豆腐	8
		水晶豆腐	9
		油爆豆腐	10
		炒豆腐脑	11
		香酥豆腐	12
炒豆腐酱瓜	13		
凤阳酿豆腐	14		
全蛋豆腐	16		
木樨豆腐	17		
清炸豆腐	18		

干烧豆腐	25	软炸豆腐	19
荷包豆腐	26	瓢豆腐	20
黄鱼烧豆腐	27	雪里蕻烧豆腐	22
蟹肉烧豆腐	28	红烧豆腐	23
蚌肉烧豆腐	29	清烤豆腐	24
芙蓉豆腐	36	家常豆腐	30
西红柿烩豆腐	37	浮油豆腐	31
鸭油烩豆腐	38	虾籽烤豆腐	32
什锦豆腐羹	39	丝瓜豆腐	33
虾仁烩豆腐	40	锅贴豆腐	34
荠菜豆腐羹	47	砂锅咖喱豆腐	41
酱拌豆腐	48	一品豆腐	42
		四喜豆腐	43
		泡菜豆腐汤	44
		豆腐箱	45

烧熘豆腐	49		
清煎豆腐	50		
豆腐炖菠菜	51	笋豆腐	52
		茄汁酥豆腐	53
		宫爆豆腐丁	54
		鱼香豆腐条	55
果汁豆腐	57	蒸豆腐膏	56
烧烩豆腐	58		
冻豆腐炖酸菜	59		
豆腐炖咸葱叶	60		
麻辣豆腐	61	白玉烩珍宝蟹	62
		蟹粉烙豆腐	63
		蛤蜊烙豆腐	64
		蚝油豆腐	65
皮蛋榨菜拌豆腐	67	烧素三鲜	66
豆腐饺	68		
串炸小金砖	69		
醉螺汁蒸臭豆腐	70		
包蛎	71	炒干烂豆腐	72
		霉豆腐	73
		脆皮豆腐	74
		白油豆腐	75

◎豆腐皮菜◎

素火腿	79		
素油鸡	80		
素清鸭汤	81		
鸡包	83		
鸡卷	85		
挂炉鸭	87	素瓢捆蹄	88
		干贝蛋	90
		豆腐皮春卷	91
		素香肠	92
		炒豆腐皮	93
麻辣豆腐皮	94		
三鲜豆腐皮	95		
罗汉斋	96		
炸响铃	97		
云丝拌香菜	98	素鸡	99
		肝花	100
		锅烧鸭子	102
		素醋熘鱼	104
		鸭丁豆腐皮	106

◎ 腐竹菜 ◎

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 桂花干贝 | 109 | | |
| 红烧腐竹 | 110 | | |
| 鲜蘑腐竹 | 111 | | |
| 虾籽烧腐竹 | 112 | | |
| 椒油腐竹 | 113 | 腐竹菠菜 | 114 |
| | | 腐竹炒尖椒 | 115 |
| | | 腐竹炒芹菜 | 116 |
| | | 腐竹烧鲜菇 | 117 |
| 腐竹拌黄瓜 | 119 | 腐竹炒黄花菜 | 118 |
| 腐竹炅油豆腐 | 120 | | |
| 葱烧腐竹 | 121 | | |
| 红烧小包 | 122 | | |

◎ 豆腐干菜 ◎

- | | |
|--------|-----|
| 豆腐干烧芹菜 | 127 |
| 豆腐干炒尖椒 | 128 |

煮干丝	129		
炒三丝	130		
卤兰花豆腐干	131		
炆豆腐干丝	132	拌豆腐干丝	133
		炒豆腐干	134
		豆腐干炒油菜	135
香干拌蒿菜	138	清炸苦瓜	136
香干拌马兰头	139		
拌干丁	140		
烧鸭干丝	141		

◎ 面筋菜 ◎

卤面筋	145		
面筋拌口蘑	146		
素鹅肉	147		
素酿肠	149		
烧素肠	150	猴头菇扒面筋	152
		青椒炒鸡片	154
		熏素鸡	156
		素三鲜汤	157

核桃鸡块	160	烧素三样	158
糖醋面筋	161	烧面筋	159
南煎丸子	162		
红烧肉圆	164	贵妃鸡翅	166
什锦油面筋	165	软炸腰花	168
		翡翠鸡丝	169
		面筋烧豆腐	170
焦熘肥肠	173	面筋煲	172
熘素排骨	175		
当归面筋	177	菠萝烧骨排	180
炸酱面筋	178	素什锦	182
酥衣凤尾虾	179	炒虾仁	183
		烧面筋泡	184

百姓菜谱丛书

BaiXingCaiPuCongShu

BaiXingCaiPuCongShu

回锅菜