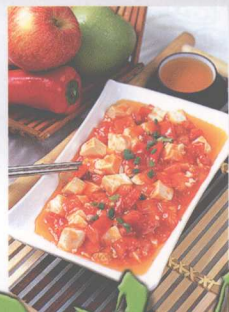




曹恒斌 缪炳炎 著
季风广告 摄影
湖南科学技术出版社

豆腐、香干、豆花……价廉物美、营养健康，更能轻松做成美食 66 道！

豆制品



美食



图书在版编目(CIP)数据

豆制品美食 / 曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5357-4951-2

I. 豆… II. ①曹…②缪… III. 豆制品—菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第074046号

中国湘菜

豆制品美食

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 戴 涛 柏 立

摄 影: 季风广告

整体设计: 殷 健

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区平湖镇春湖工业区中华商务印刷大厦

邮 编: 518111

出版日期: 2007年7月第1版第1次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4951-2

定 价: 15.00元

(版权所有·翻印必究)



曹恒斌 缪炳炎 著
季风广告 摄影
湖南科学技术出版社

豆制品

美食



先睹为快

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

调 料

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉



干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色泽光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。

蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用来去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热（油温不要过高），控制在七成热左右下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

鸡油

鸡油：鸡油俗称鸡板油，也叫明油。用途广泛，经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香料

香料（八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒）：香料植物的干燥物，能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性口感。



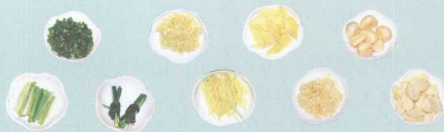
干椒



干椒（干椒段、干椒末、整干椒）：将鲜红尖椒晒干而成。

葱 姜 蒜

葱（葱花、葱段、葱结）、姜（姜片、姜丝、姜末）、蒜（蒜粒、蒜片、蒜茸）：含辛辣芳香物质的调味品，不但能去腥起香，还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜：多用来爆香、去腥味，具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝：将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝，与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中，其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤：将富含蛋白质和脂肪的动物性原料（鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等）放在水中慢煮，使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛，大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些，放入冰箱保存，随用随取。

烹饪方法

挂糊 上浆

挂糊：是先于淀粉加水或蛋液调制成黏性的糊，然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过，使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆：是把干淀粉、蛋清及调味品（盐、味精等）调成浆，直接加入原料中一起调拌均匀，使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是：挂糊是事先将糊调好，糊较厚较稠；而上浆的糊可直接加在原料上，较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。

挂糊、上浆的作用：由于油炸时温度比较高，原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接与高温油接触，得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的，既使菜肴形色美观，又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下：

1. **蛋清糊**：也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而成，或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时，蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。



蛋清糊

2. **蛋泡糊**：也叫雪花糊，将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状（直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止），然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊，除强调打发（要顺一个方向，不能停顿）外，还要注意加干淀粉，否则糊易出水，菜难制成。



蛋泡糊



全蛋糊

3. **蛋黄糊**：用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成，可使制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。



蛋黄糊



脆糊

4. **全蛋糊**：用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成，制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

5. **脆糊**：将面粉50克、干淀粉10克、盐0.6克、泡打粉（发酵粉）2克放入碗中拌匀，再加入清水60克和匀，最后放植物油15克轻轻搅匀，静置30分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴，制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。



挂糊



上浆

焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将烹好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达250℃，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为30℃。例三四成热即90℃~130℃。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热，90℃~130℃，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
2. **热油锅：**五六成热，130℃~170℃，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
3. **旺油锅：**七八成热，170℃~230℃，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸炒

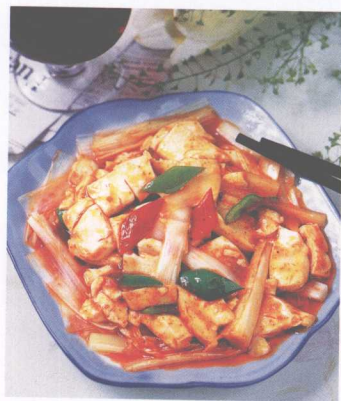
又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。



目 录



- 京葱烧豆腐 008
- 西兰花烧豆腐 009
- 萝卜丝豆腐球 010
- 鹌蛋烧豆腐 011
- 淮山烧豆腐 012
- 桂花豆腐 013
- 双色荔枝香辣豆腐 ... 015
- 腊八豆红油豆腐丁 ... 016
- 茄汁烧豆腐 017
- 村姑乡里豆腐 018
- 馓子烧豆腐 019
- 豆腐三色鱼丁 020
- 抓炒豆腐 021
- 奶汤菠菜豆腐 022
- 湘辣爆豆腐 023
- 文思三扣 024
- 熊掌豆腐 027
- 鸡油冻豆腐 028
- 干贝珍珠豆腐 029
- 豆腐黄花菜汤 030
- 少林扣肉 031
- 波动豆腐 033



- 酸辣豆花汤 034
- 腊八豆豆花汤 035
- 油条豆花汤 036



- 腊肉烧油豆腐 037
- 青椒炒油豆腐丝 038
- 油豆腐烩鱼头 039
- 油豆腐烧猪脚 040



- 瓦烧日本豆腐 041
- 花好月圆 042
- 剁椒肉末蒸日本豆腐 ... 043
- 双味日本豆腐 044



糖醋棱皮豆腐 046

肉泥棱皮豆腐 047



鲈椒魔芋豆腐煲 049

红烧魔芋豆腐 050



脆皮豆腐炒肉 051

干锅脆皮豆腐 052



米豆腐烧猪血 053

豆辣肉末蒸米豆腐 ... 054

四喜脆皮米豆腐 055

开胃麒麟米豆腐 057



双腊柴火干 058

腊干子蒸腊肉 059

芹菜腊干炒肉丝 060



豆笋烧豆豉棱鱼 061

透味红烧豆笋 062



火腿米酱丁 063

五彩香干丝 064

青椒香干蒸腊肉 066

香干回锅肉 067

红油香干煲 068

老干妈韭白炒香干 ... 069



腊肉烩干丝 070

干丝煮才鱼 071

五彩干张卷 073

凉拌干丝 074



韭菜拌捆鸡 075



大蒜爆炒腊八豆 076

剁椒凉拌腊八豆 077

腊八豆蒸双腊 078

油渣炒腊八豆 079



铁板粉丝 080

粉丝高山娃娃菜 081

蚂蚁上树 082



臭豆腐干锅大肠头 ... 083

京葱烧豆腐

主料 豆腐8片，京葱300克。
辅料 青椒、红椒各25克。
调料 植物油40克，盐3克，味精3克，酱油1克，辣妹子辣酱5克，水淀粉3克，香油3克，姜片4克。

- 做法**
1. 在沸水锅中放少许盐和酱油，将豆腐切成小骨牌块，放入沸水锅中焯水入味后捞出，沥干水；将青椒、红椒去蒂、去籽后洗净，切成菱形片。
 2. 将京葱切成5厘米长的段，入油锅内爆炒，放少许盐、味精调味，熟香后出锅，将一半围在盘边（另一半备用）。
 3. 净锅置灶上，放植物油烧热后下入姜片、青椒片、红椒片，随即倒入豆腐和另一半京葱，放盐、味精、辣妹子辣酱一起拌炒入味，勾少许水淀粉，淋香油，出锅装入盘中。

温馨提示 香辣鲜嫩，下饭菜肴。京葱不要烧得太焦，有八成熟即可，且味道更佳。

情报快线

豆腐古称“福黎”，是由我国最早发明、制造的一种古老传统食品，而后传往世界各地。在李时珍的《本草纲目》、叶子奇的《草目子》、罗颀的《物原》等古代著作中，都有豆腐之法始于汉淮南王刘安的记载。



西兰花烧豆腐



主料 豆腐4片，西兰花200克。

辅料 鲜红椒3克，鲜猪肉50克。

调料 植物油50克，盐3克，味精3克，酱油1克，蒜茸香辣酱6克，水淀粉3克，白糖1克，香油3克，红油2克，葱花3克，姜末3克，蒜茸3克，鲜汤50克。

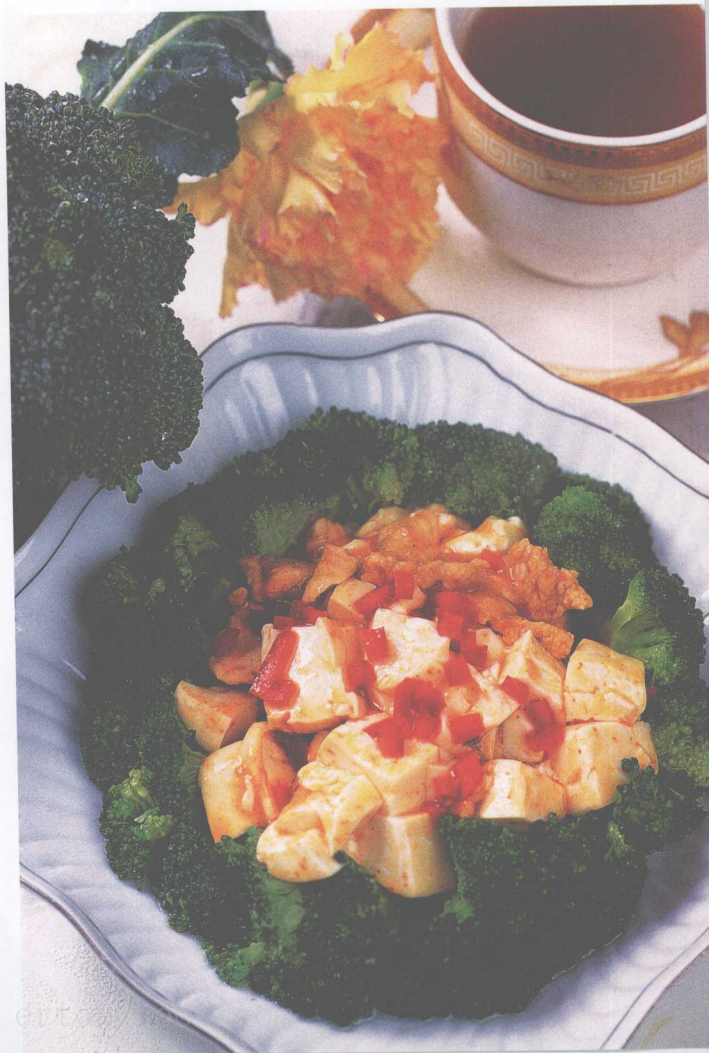
- 做法**
1. 将鲜猪肉洗净后剁成肉末；鲜红椒去蒂去籽，洗净后切成米粒状；在沸水锅中放少许植物油、盐，将西兰花切成小枝，放入沸水锅中焯水入味后捞出，围入盘边。
 2. 在沸水锅中放少许盐和酱油，将豆腐切成2厘米见方的块，放入锅中焯水入味后捞出，沥干水。
 3. 净锅置灶上，放植物油烧热后下入姜末、蒜茸、肉末拌炒，随后倒入鲜汤，放盐、味精、白糖、蒜茸香辣酱调味，汤开后下入豆腐，用小火稍煨制后，勾水淀粉，撒葱花、鲜红椒米，淋香油、红油，出锅装入盘中央。

温馨提示 色泽艳丽，香辣味美。煨豆腐的时候要用小火，煨的时间越长，豆腐的味道越好。



情报快线

汉高祖刘邦的孙子淮南王刘安建都寿春（即今安徽寿县），相传刘安无心过问政事，想长生不老，急于寻求灵丹妙药，于是在八公山召集了一批门客，叫他们燃起熊熊炉火，用黄豆和盐卤炼丹。不料刘安渴求的灵丹妙药未能如愿以偿，而黄豆和盐卤加工后却起了化学反应，变成了细腻可口的豆腐。这就是世界上最早的豆腐。



萝卜丝豆腐球

主料 豆腐6片，白萝卜150克。

辅料 鸡蛋2个。

调料 植物油500克（实耗50克），盐4克，味精3克，面粉30克，水淀粉3克，干淀粉25克，胡椒粉2克，香油2克，葱花3克，姜末3克，蒜茸3克，鲜汤50克。



- 做法**
1. 将白萝卜洗净、去皮，切成细丝，放少许盐腌5分钟后，挤干水抓散。
 2. 把豆腐放在干净的砧板上，用刀搯成豆腐泥，放入箩筛中滤去部分水分，倒入盆内，打入2个鸡蛋，加入面粉、干淀粉、盐（少许）、味精（少许）、胡椒粉拌匀，随后加萝卜丝再次拌匀后待用。
 3. 净锅置旺火上，放植物油烧至六成热后，迅速将萝卜丝豆腐料挤成直径2.5厘米的萝卜丝豆腐丸，下入油锅中，通炸至金黄色并浮于油面后捞出，沥干油。
 4. 净锅置旺火上，留底油，烧热后下入姜末、蒜茸拌炒，随即下入豆腐丸，倒入鲜汤，放盐、味精，略焖软，勾少许水淀粉，淋香油、撒葱花，出锅装入盘中。

温馨提示 鲜嫩味美。

情报快线

豆腐主要以大豆为原料加工制成，大豆含有较多的蛋白质和脂肪，因此豆腐营养价值也较高。豆腐可以常年生产，不受季节限制，因此在蔬菜生产淡季，可以调剂菜肴品种。

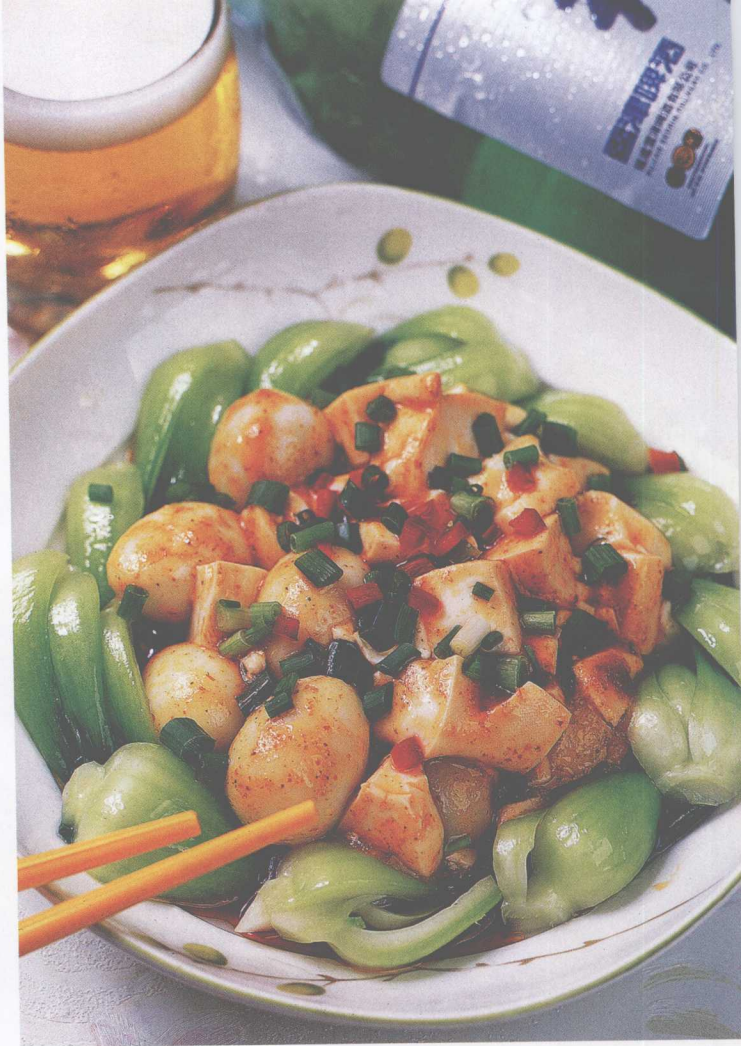
鹌鹑蛋烧豆腐

主料 豆腐4片, 鹌鹑蛋10个(约120克)。

辅料 菜胆10个(约100克)。

调料 植物油50克, 盐3克, 味精3克, 酱油1克, 蚝油2克, 永丰辣酱15克, 水淀粉3克, 香油3克, 红油3克, 葱花3克, 姜末3克, 蒜茸3克, 鲜汤50克。

- 做法**
1. 将鹌鹑蛋下入冷水锅中, 开火煮熟后捞出, 剥壳待用; 在沸水锅中放少许盐、味精, 将菜胆放入锅中焯水入味后捞出, 围入盘边。
 2. 在沸水锅中放盐(少许)、酱油, 将豆腐切成4厘米见方的大丁后放入锅中焯水入味, 捞出沥干水。
 3. 净锅置灶上, 放植物油烧热后下入姜末、蒜茸、永丰辣酱炒香, 随后下入鹌鹑蛋、豆腐, 放盐、味精、蚝油, 推炒入味后倒入鲜汤, 略焖一下, 勾少许水淀粉, 淋香油、红油, 撒葱花, 出锅装入盘中。



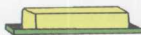
温馨提示 鲜嫩微辣。
做此菜手要轻, 用推炒方法, 以免豆腐太碎。



情报快线

豆腐有南北豆腐之分。主要区别在点石膏(或点卤)的多少, 南豆腐用石膏较少, 因而质地细嫩, 水分含量在90%左右; 北豆腐用石膏较多, 质地较南豆腐老, 水分含量在85%~88%。

南豆腐细嫩, 适宜烧、烩和做汤; 北豆腐适宜烧、炸、煎和做汤。



淮山烧豆腐

主料 淮山150克，豆腐6片。

调料 植物油500克（实耗50克），盐3克，味精3克，辣妹子辣酱15克，水淀粉3克，白糖1克，香油3克，红油2克，葱花3克，姜片3克，鲜汤50克。

- 做法**
1. 将淮山去皮，切成3厘米厚的圆片，放入冷水中浸泡5分钟，捞出放入沸水中煮熟，捞出沥干水。
 2. 净锅置旺火上，放植物油烧至七成热，将豆腐改切成小三角块后放入锅中连煎带炸至金黄色，倒入漏勺沥干油。
 3. 锅内留底油，烧热后下入姜片，随即下入淮山、豆腐，放盐、味精、白糖、辣妹子辣酱一起拌炒，入味后倒入鲜汤略焖一下，勾少许水淀粉，淋香油、红油，撒下葱花，出锅装入盘中。

温馨提示 色泽红亮，鲜嫩香辣。在第1步中，一定要将淮山煮熟。



情报快线

豆腐及豆腐制品的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高。



桂花豆腐



主料 豆腐4片。

辅料 鸡蛋3个（取蛋黄）。

调料 植物油40克，盐3克，味精3克，酱油1克，葱花3克。

- 做法**
1. 在沸水锅中放少许盐和酱油，将豆腐切成1.5厘米见方的丁，放入沸水锅中焯水入味后捞出，沥干水。
 2. 将鸡蛋去蛋清，留蛋黄入碗中，放少许盐、味精，搅散。
 3. 净锅置旺火上，放植物油烧热后倒入蛋黄，用手勺不停拌炒成桂花形，随即放入豆腐，放盐、味精一起拌炒入味后，出锅装入盘中，撒上葱花即可。

温馨提示 形似桂花的蛋黄与豆腐合在一起，鲜嫩味美。蛋黄要炒散，成桂花形。



情报快线

豆腐制作：把黄豆浸在水里，泡胀变软后，在石磨盘里磨成豆浆→滤去豆渣→煮开点卤（用盐卤或石膏点卤）→豆腐脑→挤出水分→豆腐→将豆腐压紧，再榨干去些水→豆腐干。





双色茼蒿珠香辣豆腐

主料 豆腐6片，茼蒿笋500克。

辅料 鲜猪肉50克。

调料 猪油50克，盐3克，味精3克，鸡精3克，酱油1克，豆瓣酱5克，永丰辣酱5克，水淀粉5克，白糖1克，香油3克，红油2克，葱花3克，鲜汤100克，食用纯碱2克。

- 做法**
1. 将鲜猪肉洗净后剁成肉泥；将茼蒿笋头削去外皮，修净筋膜后用挖球器挖取（或用刀削成）20个圆球（茼蒿珠）。
 2. 在沸水锅中放少许猪油和食用纯碱，将茼蒿珠放入锅内，煮熟后捞出用清水洗净。
 3. 锅内放猪油烧热，下入茼蒿珠，放盐（少许）、味精（少许）、鸡精、鲜汤微焖一下，推炒入味后出锅围在盘边。
 4. 在沸水锅中放少许盐和酱油，将豆腐切成1.5厘米见方的丁，放入沸水锅中焯水入味后捞出，沥干水。
 5. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入肉泥炒散，随后下入豆腐，放盐、味精、白糖、豆瓣酱、永丰辣酱一起拌炒，入味后勾少许水淀粉，淋香油、红油，撒葱花，出锅装入盘中。



温馨提示 形色美观，香辣鲜嫩。茼蒿珠焯水时放少许食用纯碱，能保持茼蒿笋的颜色翠绿。所有的绿色蔬菜要焯水时，均可使用同样的方法。但一定要冲洗干净，去尽碱味。



情报快线

豆浆、豆腐脑、豆腐、豆腐干都含有丰富的豆类蛋白质，区别只在含的水分有多有少。豆腐是用大豆制作，而大豆属全价蛋白，其蛋白质价可与鱼肉相媲美，是植物蛋白中的佼佼者。其氨基酸的组成也比较好，人体所必需的8种氨基酸它都有。