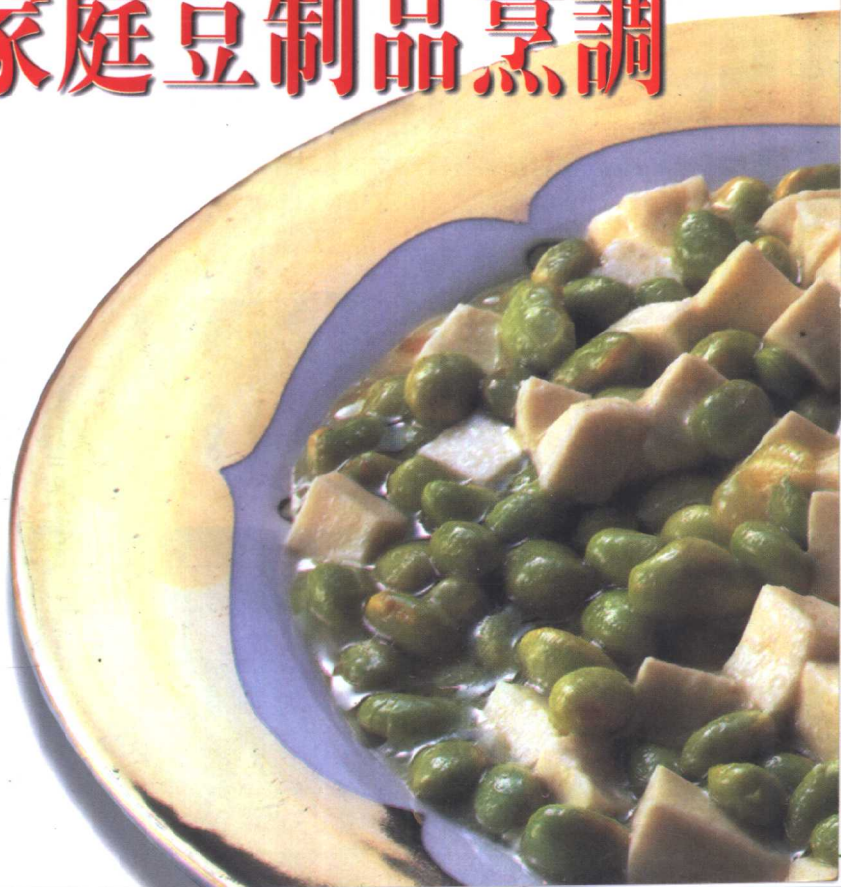




现代家庭美食丛书

300款

家庭豆制品烹調



现代家庭美食丛书（一）

家庭豆制品烹调 300 款

李晨阳 宋 雨 编

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号

责任编辑：许正勋

现代家庭美食丛书（一）

家庭豆制品烹调 300 款

出版 延边人民出版社

发行 吉林省新华书店

印刷 吉林市华美印刷有限公司印刷

印数 1—8.000 册

787×1092 毫米 32 开

2 插页 55 印张 900 千字

1999 年 8 月 第 1 版

1999 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN7-80648-123-0/2·17

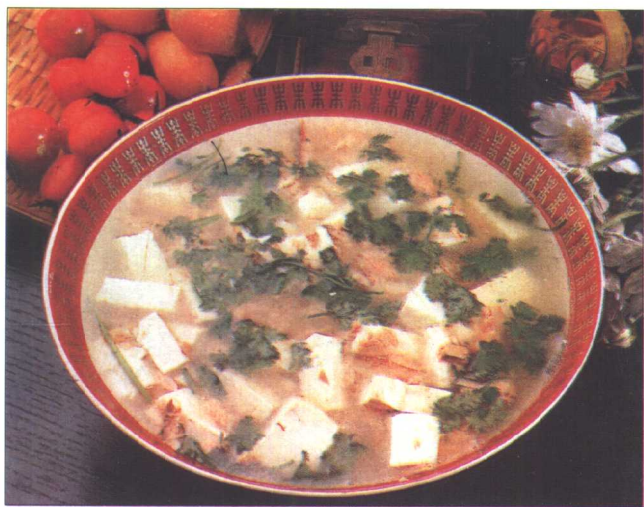
全套定价：76.00 元（册）7.60 元



葱油豆腐



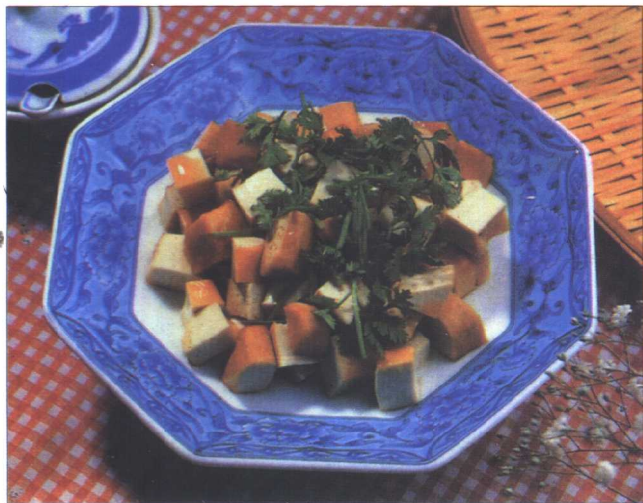
蚝油虾米烩豆腐



鸡汤豆腐



茼蒿豆腐干



五香豆干丁



酸菜豆腐汤



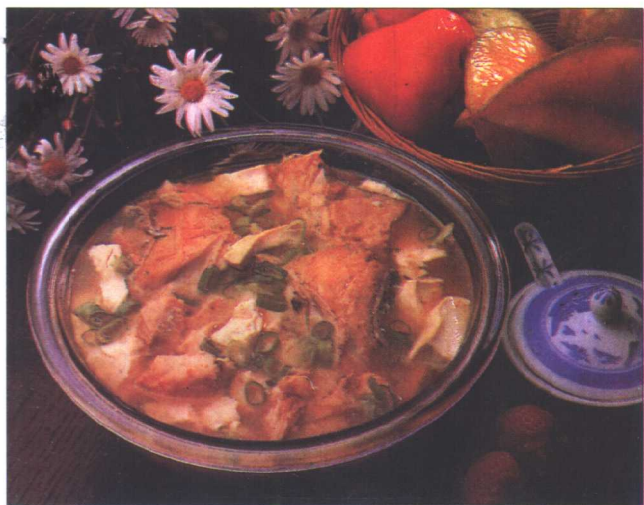
海带豆腐汤



烩腐皮鸭丁



豆腐鸭架汤



豆腐鱼汤



西红柿烩豆腐



蘑菇炖豆腐

目 录

虾子炆腐竹.....	1	绣球豆腐	16
肉丝炒干豆腐.....	1	油焖豆腐	17
腐竹烧肉.....	2	炒桂花豆腐	17
肉丝拌腐皮.....	3	焦炒豆腐	18
红烧豆腐干.....	4	炒肉豆腐皮	18
五香干豆腐.....	4	麻婆豆腐	19
酱干豆腐丝.....	5	朱砂豆腐	20
辣烹豆腐.....	6	家常豆腐	20
黄焖豆腐.....	7	水熘豆腐	21
碎肉豆腐.....	8	茉莉豆腐	22
焦炒豆腐.....	8	熘豆腐盒	22
炸豆腐盒.....	9	焦熘豆腐丸子	23
牛奶炖豆腐	10	糖醋豆腐丸子	24
蘑菇炖豆腐	10	海米烧豆腐	24
锅贴豆腐	11	葱烧豆腐	25
三鲜豆腐	12	麻酱豆腐	26
菠菜炖豆腐	13	酱汁豆腐	26
烩豆腐丁	13	麻辣豆腐	27
四喜豆腐	14	鱼香豆腐	28
南煎豆腐	15	家常豆腐	28
宫爆豆腐丁	15	扒豆腐	29

大葱烧豆腐	30	菠菜豆腐汤	51
咸肉烧豆腐	31	海带豆腐汤	52
烩冻豆腐	32	鸡肉豆腐汤	52
肉炖豆腐	32	冻豆腐火锅	53
干豆腐焖肉	33	豆腐鱼杂火锅	53
油焖五香干豆腐	34	羊肉豆腐火锅	54
炒豆腐皮	35	鱼头豆腐煲	55
肉丝拌腐皮	36	肉丝豆腐羹	56
炸腐皮肉卷	37	荠菜豆腐羹	56
烧豆腐皮	38	刀鱼豆腐羹	57
炸枣泥腐皮卷	39	酸辣豆腐汤	58
肉皮腐皮	39	豆腐鸭架汤	59
腐皮扣肉	40	臭豆腐牛肉汤	60
烩腐皮鸭丁	41	砂锅鱼头豆腐	60
腐皮烩腰丁	42	砂锅煨牛筋豆腐	61
腐皮烩面筋	42	油菜炆豆腐	62
腐皮烩熏鸡	43	炖鲜鱼豆腐	63
海哲拌豆腐皮	44	青椒拌豆腐	63
脆皮豆沙	45	锅烧豆腐条	64
雪衣豆沙	46	松花蛋拌豆腐	65
葱烧豆筋	46	香葱拌豆腐	65
肉烧豆筋	47	小白菜炖豆腐	66
油爆豆筋	48	豆腐烧油菜	66
香菇炒豆筋	49	海参烧豆腐	67
砂锅豆腐	50	凉拌水豆腐	68
肥鸡豆腐汤	50	猪骨炖冻豆腐	69

黄豆芽炖豆腐	69	酸菜豆腐片	90
炆豆腐海米	70	烩豆腐丸子	90
什锦小炒豆腐	71	豆腐花	91
肉松拌豆腐	72	豆腐春卷	92
豆腐煎焖肉	72	蒸豆腐脑	93
豆腐拌蒜泥	73	豆腐饺	93
西红柿烩豆腐	74	菜心鸡茸豆花	94
火腿榨菜拌豆腐	75	清汤口蘑石花	95
蚝油虾米烩豆腐	75	熘豆腐丸子	95
烧槟榔豆腐	76	炸豆腐丸子	97
菠菜拌豆腐	77	清蒸豆腐丸	97
蘑菇炖豆腐	78	砂锅冻豆腐	98
锅子炖豆腐	78	烩冻豆腐	99
羊肉炖豆腐	79	海米炖冻豆腐	99
肉片焖豆腐	80	煨冻豆腐	100
肉末熘豆腐	81	油炸臭豆腐	101
肉片炖豆腐	82	油豆腐烧肉	102
鸡丁炒豆腐	82	油豆腐塞肉	102
肥鸡什锦豆腐	83	锅爆油豆腐	103
小葱拌豆腐	84	砂锅油豆腐鸡	104
豆腐熬白菜	85	虾米春笋油豆腐	104
肥肠炖豆腐	85	五香干豆腐	105
炸豆腐盒	86	尖椒干豆腐	106
四川豆花	87	拌干豆腐丝	107
炒豆腐松	88	鸡丝拌干豆腐	107
煎鸡肉豆腐卷	89	酱干豆腐丝	108

肉丝炒干豆腐·····	109	麻辣干丝·····	129
干豆腐焖肉·····	109	芹菜干丝·····	129
豆芽炒干豆腐丝·····	110	宫保豆干丁·····	130
芹菜炒干豆腐丝·····	111	酿豆腐干·····	131
蒜苗炒干豆腐·····	112	怪味干丝·····	132
熏干豆腐肉卷·····	112	豆干肉丁·····	133
腐竹烧肉·····	113	红烧豆腐干·····	134
虾米烧腐竹·····	114	豆腐干爆肉·····	134
尖椒烧腐竹·····	115	烧鸭炒干丝·····	135
红烧腐竹·····	115	青椒炒豆干·····	136
素烧腐竹·····	116	豆芽炒干丝·····	136
葱烧腐竹·····	117	烩干丝·····	137
蘑菇烧腐竹·····	117	鸡汤煮干丝·····	138
清拌腐竹·····	118	烩酸辣干丝·····	139
油焖腐竹·····	119	红烧豆腐泡·····	139
三鲜腐竹·····	119	香菇豆腐泡·····	140
红油拌腐竹·····	120	煎酿豆腐泡·····	141
炆腐竹香菇·····	121	豆腐泡炖肉·····	142
酱爆腐竹·····	122	豆腐泡炖排骨·····	143
香菇炒腐竹·····	123	豆腐泡炆肉排·····	143
滑炒腐竹木耳·····	124	软烧豆腐·····	144
烩鸡丁腐竹·····	124	葱辣豆腐·····	145
春笋煨腐竹·····	125	水熘豆腐·····	146
腐竹黄焖鸡·····	126	樱桃豆腐·····	146
豆腐干炒韭黄·····	127	烧豆腐丁·····	147
鱼香干丝·····	128	金钱豆腐·····	148

镶豆腐.....	149	肉末烧豆腐.....	159
九转豆腐.....	149	虾仁豆腐.....	159
卤豆腐.....	150	鲜蘑豆腐.....	160
豆腐箱.....	151	蚝油豆腐.....	161
鱼香豆腐.....	152	酸辣汤.....	162
鸡刨豆腐.....	153	扒两条.....	163
葱油豆腐.....	154	茄汁豆腐.....	164
油焖豆腐.....	155	烩三丝.....	164
海米烧豆腐.....	155	豆芽炒干丝.....	165
春韭炒豆腐.....	156	豆腐丸子.....	166
豆腐夹.....	157	红白豆腐.....	166
水犀炒豆腐.....	158	莲蓬豆腐.....	167

虾子炆腐竹

主料：水发腐竹 150 克、虾籽 15 克、竹笋 25 克、黄瓜 50 克。

调料：精盐 2 克、味精 0.5 克、花椒 5 颗、葱姜丝 5 克、花生油 35 克。

做法：

①将水发腐竹洗净，切成 3 厘米长的段；黄瓜、竹笋分别切成小片，用沸水烫透捞出，用冷水过凉，沥干水分，装盘。

②虾籽泡透淘净，用花生油炒香。花椒粒洗净，用花生油浸炸至香，去颗粒，成花椒油。

③盘中腐竹、黄瓜、竹笋上面放葱丝、姜丝、炒虾籽，浇上热花椒油，略焖片刻，再加入精盐、味精拌即成。

特点：

色泽淡雅，腐竹细嫩，口味清鲜。

肉丝炒干豆腐

主料：生肉丝 100 克、干豆腐丝 200 克、蒜苗（或韭

菜) 段 25 克、豆油 40 克。

调料：酱油、精盐、味精、葱、姜丝、蒜末、香油各适量。

做法：

①勺内加底油，放火上加热至四成热放入肉丝炒变色时，投入葱、姜丝、蒜末，再炒几下，加入酱油、精盐、味精、干豆腐丝、鲜汤（100 克）继续翻炒，汤快干时放入蒜苗段，点少许醋，淋香油即可出勺装盘。

特点：

鲜咸，干香。

腐竹烧肉

主料：水发腐竹 400 克、熟五花肉 500 克、菠菜 250 克、葱结 50 克。

调料：酱油 60 克、姜块 50 克、白糖 15 克、精盐 0.5 克、鲜汤 500 克、绍酒 20 克、芝麻油 25 克。

做法：

①水发腐竹洗净，切成 5 厘米长的段。五花猪肉切成 1.6 厘米见方的块。菠菜洗净切成段。

②炒锅置火上，下芝麻油、白糖炒变色，倾入肉块，加酱油、绍酒炒成红色，添入鲜汤，下葱结、姜块、腐竹，煮

至沸时，移到小火焖烧 10 分钟，至汤汁稠浓时，拣去葱姜，装盘即成。

③菠菜下热油锅加精盐煸炒，至熟软后，立即出锅装在盘四周。

肉丝拌腐皮

主料：熟猪瘦肉 100 克、豆腐皮 100 克、水发开洋 20 克、香菜段 2 克。

调料：碱 1 克、芝麻油 25 克、香醋 0.5 克、蒜泥 2.5 克、白糖 1 克、酱油 4.5 克、味精 0.5 克、精盐 1.5 克。

做法：

①将豆腐皮泡于温水内，加入碱面，泡至腐皮松软后，捞出，用清水漂洗去碱味，挤去水分，切成 5 厘米长的细丝。

②熟猪瘦肉也切成与豆腐皮相仿的丝。

③将酱油、白糖、精盐、味精、香醋、蒜泥、芝麻油调和成汁，与腐皮丝、猪肉丝拌和均匀装盘，再放上开洋、香菜段即成。

特点：

软韧鲜香，清香可口。