

豆制品菜谱

宗德 小军
编著



黑龙江科学技术出版社

责任编辑 刘公允
封面设计 洪冰 秉顺
摄影 一心 牛牛
版式设计 王 莉

豆制品菜谱

DOUZHIPIN CAIPU

宗德 小军 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2000 年 1 月第一版·2000 年 1 月第一次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3577-6/TS·231

定 价 26.00 元

目 录

一、豆腐类

- | | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| 1. 香椿拌豆腐····· | (1) | 19. 炒素肉片····· | (19) |
| 2. 皮蛋拌豆腐····· | (2) | 20. 鱼香素肉丝····· | (20) |
| 3. 玛瑙豆腐····· | (3) | 21. 酱爆素肉丁····· | (21) |
| 4. 鱼香豆腐····· | (4) | 22. 素桂花肉····· | (22) |
| 5. 瓜酱肉糜豆腐····· | (5) | 23. 素咕老肉····· | (23) |
| 6. 什锦豆腐····· | (6) | 24. 荤素肉····· | (24) |
| 7. 红白豆腐····· | (7) | | |
| 8. 麻辣豆腐····· | (8) | | |
| 9. 闽煎豆腐····· | (9) | | |
| 10. 茄汁脆皮豆腐····· | (10) | | |
| 11. 炸豆腐球····· | (11) | | |
| 12. 酸辣豆腐汤····· | (12) | | |
| 13. 肉丝豆腐羹····· | (13) | | |
| 14. 三鲜豆腐煲····· | (14) | | |

二、面筋类

- | | |
|-----------------|------|
| 15. 笋炒面筋····· | (15) |
| 16. 油面筋百页包····· | (16) |
| 17. 绿叶面筋煲····· | (17) |
| 18. 素肉丸····· | (18) |

三、腐皮类

- | | |
|-----------------|------|
| 25. 酸菜炒腐竹····· | (25) |
| 26. 香菜腐皮丝····· | (26) |
| 27. 拌三丝····· | (27) |
| 28. 红烧铺盖····· | (28) |
| 29. 家常腐皮丝····· | (29) |
| 30. 荤素皮儿····· | (30) |
| 31. 八宝素鸭····· | (31) |
| 32. 炸素响铃····· | (32) |
| 33. 腐皮鱼卷····· | (33) |
| 34. 素三丝卷筒鸡····· | (34) |
| 35. 烩火丝腐皮····· | (35) |
| 36. 翡翠黄金煲····· | (36) |

四、豆腐干类

- 37. 绿豆芽拌干丝..... (37)
- 38. 芹菜拌干丁..... (38)
- 39. 香菜拌干丝..... (39)
- 40. 五味干丝..... (40)
- 41. 兰花豆腐干..... (41)
- 42. 雪菜干丝..... (42)
- 43. 辣椒炒干丝..... (43)
- 44. 榨菜炒干丝..... (44)
- 45. 炒三丁..... (45)
- 46. 开洋煮干丝..... (46)

- 48. 虾烧百页..... (48)
- 49. 脆皮百页包..... (49)
- 50. 黄豆芽炒油豆腐..... (50)
- 51. 油豆腐线粉汤..... (51)
- 52. 油豆腐鸡块煲..... (52)
- 53. 油氽素鸡..... (53)
- 54. 宫爆素鸡丁..... (54)
- 55. 红油素鸡丝..... (55)
- 56. 炒素肠..... (56)
- 57. 四鲜烤麸..... (57)
- 58. 素什锦..... (58)

五、其他类

- 47. 雪菜百页..... (47)

- 59. 肉糜烧粉皮..... (59)
- 60. 三鲜粉丝煲..... (60)

一、豆腐类

1. 香椿拌豆腐

原料：嫩豆腐 500 克，香椿 25 克。

调料：精盐 3 克，味精 3 克，麻油 25 克。

制法：(1) 豆腐去皮，切成 0.5 厘米厚的长方片状，用沸水冲洗。

(2) 香椿洗净，入沸水锅内烫一下，捞出，挤去水分，切成末。

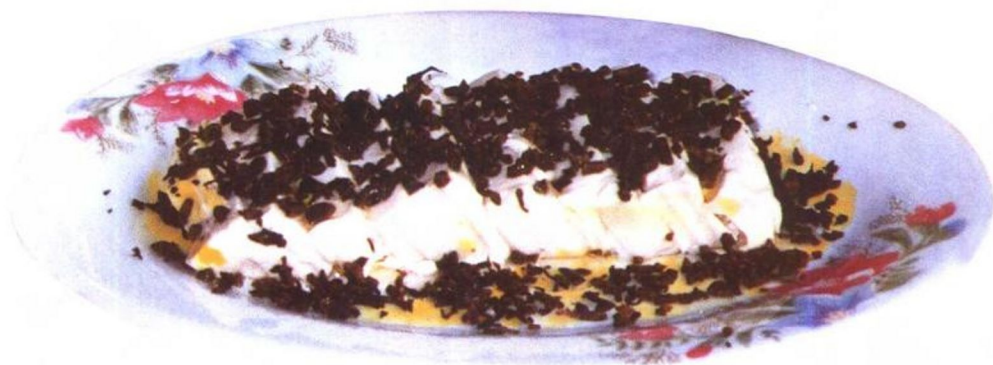
(3) 豆腐片装入盘内，香椿末放在豆腐片上面。

(4) 将麻油、精盐和味精装入碗内，拌和成调料汁后，浇在豆腐上面。

(5) 食用时，拌匀，即成。

特点：色彩秀丽、清香鲜嫩。

关键：原料要先烫一下，沥去水分后再拌。香椿烫水时间不宜过久，保持其脆嫩。



2. 皮蛋拌豆腐



原料: 嫩豆腐500克, 松花皮蛋2只。

调料: 蒜泥2克, 葱花2克, 精盐少许, 酱油5克, 味精少许, 麻油少许。

制法: (1)豆腐用沸水烫一下。

(2)皮蛋去壳, 用冷开水冲洗一下。

(3)把豆腐和皮蛋一起装入盘内, 加入蒜泥、葱花、精盐、酱油、味精和麻油, 用筷搅碎, 拌和。

(4)放进冰箱内冰冷后, 随食随取, 即成。

特点: 异香凉爽, 鲜软可口。

关键: 此菜不要搅得太糊, 否则有损美容。



3. 玛瑙豆腐

原料：嫩豆腐 500 克，熟咸鸭蛋 2 只，香菜 15 克。

调料：精盐 2 克，味精 2 克，麻油 15 克。

制法：(1)豆腐放在漏勺内，入沸水锅中稍烫后，沥去水分，装入盘内。

(2)咸蛋去壳，蛋白切碎，将蛋黄放入碗中，加入蒜泥、精盐、味精、麻油和冷开水(少许)，调匀成泥状。

(3)香菜去根，去黄叶，用冷开水洗净，切成末。

(4)蛋白撒在豆腐上面，蛋黄对好口味后，浇在蛋白和豆腐中间。再放进冰箱内，冰冷后，取出。

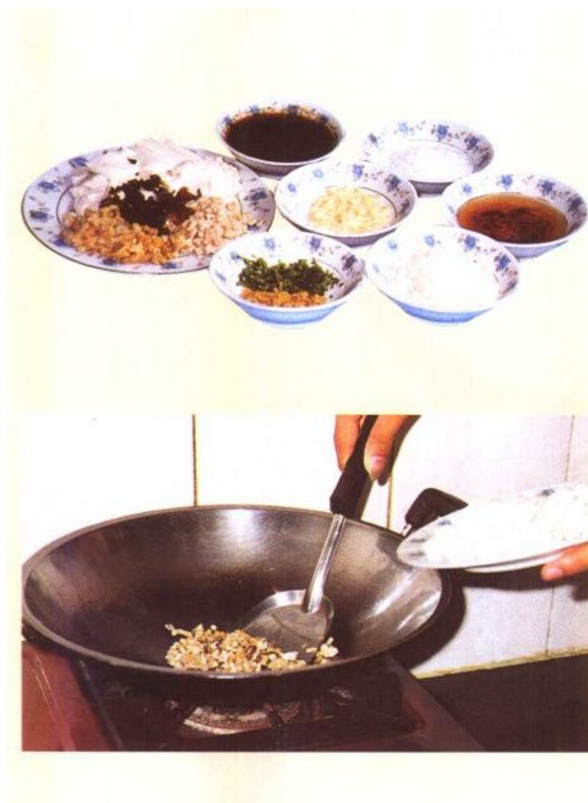
(5)食用时，香菜末撒在周围，拌匀，即成。

特点：蛋黄形似玛瑙，色泽鲜艳美观，咸鲜浓香清口。

关键：豆腐烫一下可去除豆腥气。蛋黄要用冷开水调成泥，切忌用生水，要注意卫生。



4. 鱼香豆腐



原料：嫩豆腐 750 克，香豆腐干 1 块，水发金针菜 10 克，水发木耳 5 克。

调料：蒜泥 5 克，葱姜末 10 克，酱油 10 克，白糖 10 克，黄酒 10 克，味精 3 克，米醋 5 克，豆瓣酱 10 克，白胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，植物油 75 克。

制法：(1) 豆腐冲洗一下，切小块。

(2) 豆腐干、金针菜和木耳洗净，切碎。

(3) 烧热炒锅，放入植物油，烧热至冒烟时，倒入豆瓣酱快速炒香，再加入蒜泥和葱姜末炒香。

(4) 加入豆腐干、金针菜和木耳煸炒一下，再加入黄酒、酱油、白糖、味精和醋调味，炒匀。

(5) 最后，推入豆腐炒几下，烧滚，用湿淀粉勾芡，淋入热油，推匀，起锅装盘即成。

特点：鱼香味浓，肥嫩微辣，鲜美可口。

关键：豆瓣酱不要炒焦。



5. 瓜酱肉糜豆腐

原料：嫩豆腐 300 克，肉糜 50 克，上海甜酱瓜 35 克，开洋 10 克，酱生姜 15 克。

调料：葱末 5 克，酱油 5 克，精盐 1 克，白糖 3 克，味精 1 克，麻油 15 克，熟猪油 75 克。

制法：(1) 豆腐入沸水锅中烫一下，捞出，沥去水分。

(2) 开洋用温水泡软，切成米粒形。

(3) 酱瓜和酱生姜切成米粒形。

(4) 烧热炒锅，放入猪油 25 克，烧至 6 成热时，投入葱末，爆出香味，推入肉糜拌开后，放入豆腐，搅拌成末，加入猪油 25 克，改用小火，推拌至为豆腐吸收并产生干香味后，加入酱瓜、姜、开洋、酱油、盐、糖和味精拌和。

(5) 待豆腐上色后，改用旺火，加入猪油（推入豆腐内裹牢），淋上麻油，推拌出香味，起锅装盘即成。

特点：鲜香，肥浓，烫口。

关键：豆腐要煸碎成末，煸透，才能入味。



6. 什锦豆腐



原料: 嫩豆腐 500 克, 水发冬菇 10 克, 肉丝 25 克, 鸡丝 25 克, 鲜笋 10 克, 水发木耳 10 克, 熟火腿丝 10 克, 香菜 5 克。

调料: 葱姜末 10 克, 酱油 10 克, 黄酒 5 克, 白糖少许, 味精 2 克, 熟猪油 35 克。

制法: (1) 豆腐切成小块, 放入清水中, 随用随取。

(2) 冬菇、鲜笋、木耳洗净后, 全部切丝。

(3) 香菜去黄叶和根, 洗净, 再用冷开水冲洗后, 切成末。

(4) 炒锅置于火炉上, 放入猪油 25 克, 烧至 5 成热时, 投入葱姜末, 炒出香味, 加入原料(除豆腐、香菜外), 翻炒几下烹入黄酒, 加入酱油、白糖和味精, 烧沸。

(5) 加入豆腐, 调好味, 用湿淀粉勾芡, 淋上猪油, 推匀, 撒上香菜末, 起锅装盘即成。

特点: 红中泛白, 滋味各异, 味美爽口。

关键: 豆腐放入清水中, 要经常换水, 可去除豆碱味。



7. 红白豆腐

原料：嫩豆腐300克，熟鸡鸭血200克。

调料：蒜泥5克、葱姜末5克、酱油5克、精盐1.5克、白糖2克、味精1克、镇江香醋少许、湿淀粉少许、麻油10克、花生油15克。

制法：(1)豆腐冲洗一下，切成2厘米见方的块。

(2)熟鸡鸭血切成2厘米见方的块。

(3)炒锅烧热，放入花生油，烧热，投入蒜泥和葱姜末，爆香后，加入酱油和白糖，略炒一下，推入鸡鸭血，加入香醋煸炒2~3分钟。

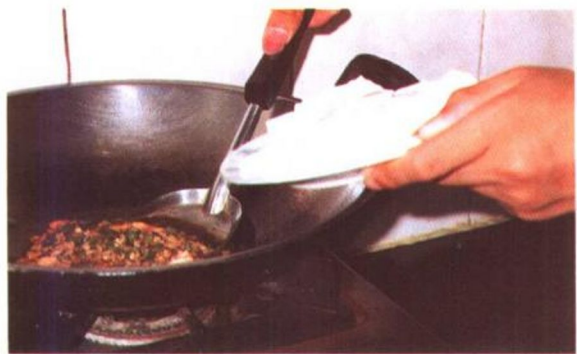
(4)推入豆腐，加入精盐和清汤(少许)、煮5分钟，再加入味精和湿淀粉勾芡，推匀，淋上麻油，即成。

特点：香气馥郁，嫩鲜味美。

关键：煮烧时间不宜过长，保持各味原料又软又嫩。



8. 麻辣豆腐



原料：嫩豆腐200克、肉糜50克、青椒半只。

调料：蒜泥5克、葱段少许、酱油5克、精盐1克、白糖5克、味精1.5克、豆瓣酱15克、花椒粉少许、白汤200克、湿淀粉适量、辣油10克、熟猪油50克。

制法：(1)豆腐用水冲洗一下，切成2米厘米见方的块。

(2)青椒洗净，切成丁。

(3)烧热炒锅，放入猪油20克，烧至4成热时，推入肉糜，煸炒至深黄色和水分将干时，加入精盐炒匀。

(4)肉糜入味后，放入豆瓣酱、蒜泥和青椒丁，翻炒几下，炒出香辣味，推入豆腐块，加入辣油、酱油、白糖、味精和白汤(适量)，用旺火烧沸，改用小火煨2分钟，再用旺火滚掉淡水味，使调料入味于豆腐中。

(5)放入葱段，用湿淀粉着成薄芡。加入猪油，推入芡内，起锅装盘即成。

特点：入口滚汤，吃口肥浓，麻辣香鲜。

关键：煸炒肉糜火不宜太旺，豆腐要烧至入味。



9. 闽煎豆腐

原料：嫩豆腐 350 克，水发冬菇 25 克，水发木耳 30 克，水发金针菜 25 克。

调料：青蒜 15 克，酱油 10 克，精盐 2 克，白糖 2 克，黄酒 10 克，味精 1 克，清汤 150 克，湿淀粉适量，麻油 10 克，熟猪油 75 克。

制法：(1) 豆腐用水轻轻冲一下，切成 3 厘米长、2 厘米宽的长方形厚片。

(2) 金针菜去硬梗，洗净，切成 1.5 厘米长的段。

(3) 木耳洗净泥沙。

(4) 冬菇去蒂，洗净，切片。

(5) 烧热炒锅，放入猪油，烧热，放入豆腐片，用小火两面煎黄后，连油一起倒入漏勺，沥去油。

(6) 原锅留油 25 克，继续烧热后，推入金针菜、木耳和冬菇片，略炒一下，放入煎过的豆腐片，加入黄酒、酱油、精盐、白糖、味精和清汤，用小火滚烧 5 分钟。

(7) 淋放湿淀粉勾芡，放入青蒜，淋上麻油，转锅兜匀，起锅装盘即成。

特点：鲜嫩，味香，肥浓。

关键：煎时要严格掌握火候，以免煎焦，影响美观。



10. 茄汁脆皮豆腐



原料：豆腐 750 克，番茄酱 75 克。

调料：精盐少许，白糖 15 克、味精 1 克，上汤 50 克，干淀粉适量、植物油 1 000 克(实耗 75 克)

制法：(1)豆腐用水轻轻冲洗后，切成6厘米长，5厘米宽，1.5厘米厚的块。

(2)将豆腐块逐块放入干粉盘中，边撒上干粉，边轻拍，使其均匀地粘上干粉。

(3)烧热炒锅，放入植物油，烧至7成热时，将粘上干粉的豆腐块，投入油锅炸至皮脆、皮面呈金黄色时，用漏勺捞起，沥去油，装盘。

(4)将锅中热油滗去，加入上汤、番茄酱、白糖、精盐和味精，推匀，烧沸，用湿淀粉打芡推匀，淋入热油少许，起锅浇在豆腐面上，即成。

特点：色泽鲜艳，甜酸鲜嫩，吃口滑爽。

关键：干粉要包牢豆腐，炸时要掌握火候。



11. 炸豆腐球

原料：豆腐 500 克，鸡蛋 2 只。

调料：葱姜末 5 克，精盐 2 克，味精 1.5 克，胡椒粉 0.5 克，花椒粉 0.5 克，花生油 1 000 克（实耗 100 克）。

制法：（1）豆腐放在平板上，沥去部分水分，捣烂。

（2）鸡蛋磕入钵中，打散，倒入豆腐，加入淀粉、葱姜末、精盐、味精和胡椒粉拌匀，拌成胶黏状后，挤成豆腐丸子，随即放入热油中炸成金黄色时，用漏勺捞起、沥去油，装盘。

（3）最后，撒上花椒粉即成。

特点：外脆里嫩，香味浓郁，吃口别致。

关键 豆腐、鸡蛋和调料要搅匀，边做边炸。油炸时，油温可略高一些。



12. 酸辣豆腐汤



原料：嫩豆腐500克、熟白肉25克、水发木耳10克、香菜3克。

调料：葱姜末10克、酱油10克、味精2克、镇江香醋5克、胡椒粉0.5克、白汤1000克、湿淀粉少许、麻油10克、辣油5克。

制法：(1)豆腐切成4厘米长、0.6厘米厚的条，放入清水中，随用随取。

(2)熟白肉和木耳(洗净)全部切成丝。

(3)香菜去黄叶和根，洗净后，再用冷开水冲洗干净，切成末。

(4)汤锅内加入白汤，旺火烧沸，加入葱姜末、肉丝、木耳丝、香醋、味精和豆腐条，滚烧片刻，用湿淀粉勾成稀如米汤的芡，淋上麻油和辣油，撒上香菜末和胡椒粉，推匀，即成。

特点：入口滚烫、酸中带辣、味鲜可口，开胃解腻。

关键：勾芡时淀粉不能多放。



13. 肉丝豆腐羹

原料：豆腐400克，腿肉50克，红乳腐卤1块。

调料：酱油5克，精盐1克，味精1.5克，麻油10克，湿淀粉适量，熟猪油20克。

制法：(1)豆腐冲洗一下，切成小块。

(2)腿肉洗净，切成3厘米长的细丝。

(3)将麻油倒入红乳腐卤中，使之调匀。

(4)将炒锅置于火炉上，倾入清汤，用旺火烧沸，投入肉丝，用勺推散，断红后，放入豆腐、酱油和味精，烧滚，再加入红乳腐卤，推匀，用湿淀粉勾芡，轻轻推拌，边推入猪油使之肥热，装入汤盘即成。

特点：肥热鲜软，入口滑爽，吃口别致。

关键：勾芡厚度要适宜。

