

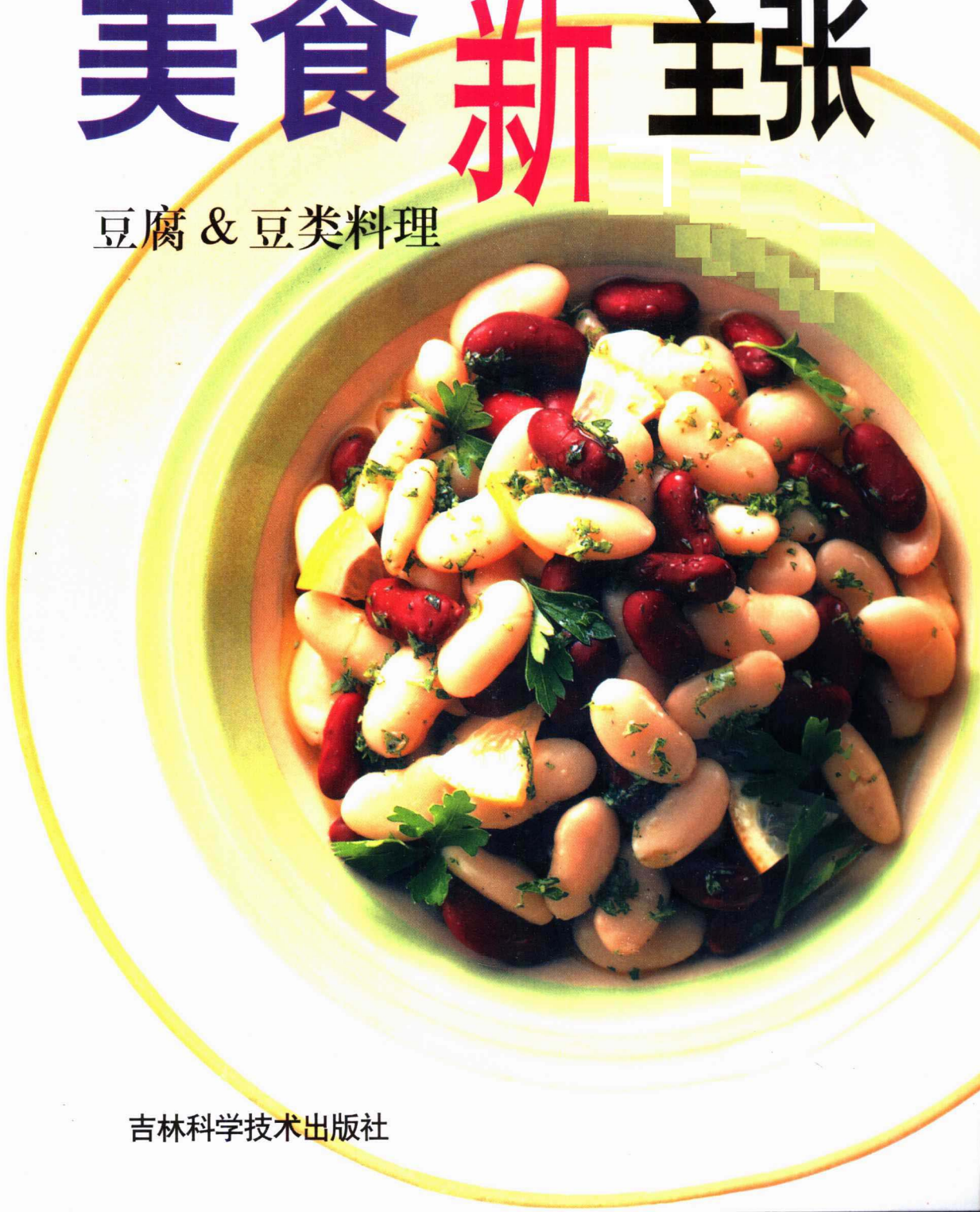
HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

豆腐 & 豆类料理



吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

豆腐 & 豆类料理



家常菜的基本条件就是做法简单又美味。这一系列的“快乐厨房”便是将这些基本的食谱，按照食材、种类，分门别类地收集在一起。正在烦恼每天该煮什么菜的读者，或者想要涉猎更多领域的读者，请把这些食谱放在随手可及之处，随时助你一臂之力吧！本书的内容是豆腐与豆类料理。利用健康且调理简便的豆腐，或是同类的油豆腐、油豆腐皮，以及人气指数提升的豆类，做出千变万化的菜单。请善加利用，有益健康又美味的豆腐与豆类吧。

吉林科学技术出版社

HAPPY CONTENTS COOKING

豆腐料理

基本料理

冷豆腐	9
肉豆腐	10
麻婆豆腐	12
煎豆腐蘑菇奶油淋酱	14
豆腐汉堡	16
豆腐炒韭菜	18
奶香焗烤豆腐	20
炒豆腐	22
炸豆腐	24
五目拌豆腐泥	26
菠菜拌豆腐泥	27
豆腐裙带菜酱汁汤	28
汤豆腐	29

主菜

中式料理

甜煮豆腐扇贝	30
辣炒猪肉豆腐	31
豆腐绞肉蛋花	32
八宝豆腐	33
豆腐油菜虾仁羹	34
蚝油豆腐炒猪肉	35
鲈鱼麻婆豆腐	36

日式料理

鲑鱼豆腐炸丸子	37
豆腐牡蛎酱汁锅	38
绞肉蔬菜茼蒿汁豆腐	39
酱汁炒豆腐旗鱼	40
豆腐镶肉	41
牛肉菇类酱煎豆腐	42
咖喱肉酱豆腐	43

西式料理

面包粉烤豆腐鳀鱼	44
乳酪豆腐排	45
豆腐煎蛋	46
豆腐炸蔬菜	47

韩式料理

豆腐油菜泡菜锅	48
韩式猪肉炒豆腐	49

小菜

凉拌豆腐	50
鲑鱼子酱拌豆腐	50
泡菜肉酱凉拌豆腐	51
鲷仔鱼腌黄萝卜凉拌豆腐	51
火腿洋芋片豆腐色拉	52
韩式豆腐茼蒿色拉	53
豆腐鲷仔鱼色拉	53
葱蛋豆腐	54
裙带菜煮豆腐	54
豆腐煎饼	55
柴鱼片煎豆腐	55

汤品

蔬菜豆腐汤	56
豆腐汤	57



微波料理

蒸豆腐	58
豆腐海瓜子茶碗蒸	59
鳗鱼蒸豆腐	60
风味煎蛋豆腐	60
香煎炒豆腐	61
豆腐鲜虾茶巾包	61

油豆腐料理

麻婆油豆腐	63
咖喱炒油豆腐丁块	64
酱炒油豆腐豌豆荚	65
镶肉油豆腐	66
汇煮油豆腐鸡肉	67

油豆腐皮料理

腐皮肉卷	68
炖煮腐皮袋	69
腐皮清炖油菜	70
腐皮辣炒豆芽菜	70
酱汁葱烧香酥豆皮	71
橘醋拌油豆腐皮鸭儿芹	71

菜丝油豆腐料理

嫩笋菜丝油豆腐	72
炖煮菜丝油豆腐	73

豆腐渣料理

煎煮豆腐渣	74
豆腐渣汉堡	76

基本料理

豆煮猪肉	82
大豆汉堡	84
什锦煮豆	86
红豆饭	88

豆类料理

主菜

香肠豆类总汇汤	90
辣煮牛蒡牛肉	91
咖喱大豆蔬菜	92
咖喱大豆烩肉	93
大豆小鱼干炸饼	94
辣豆可乐饼	95
金时豆炖汤	96
大豆卤鸡翅	97

小菜

鸡豆奶油色拉	98
大豆羊栖菜色拉	98
综合豆类色拉	99
大豆柚香拌萝卜泥	100
醋拌大豆秋葵	100

副菜

薄腌白菜	11
油菜火腿色拉	13
烫青菜色拉	15
油菜玉菇酱汁汤	17
章鱼小黄瓜辛辣色拉	19
腌肉酱淋芜菁色拉	21
照烧鲑鱼	23
炒卤萝卜猪肉	25
菠菜拌豆腐泥	27
姜烧猪肉	75
胡萝卜水芹色拉	83
香煎奶油酱烧扇贝	87
醋拌虾子芦笋	89

本书特色及使用方法	4
豆腐的基础知识	6
豆腐加工品的基础常识	62
豆类的基础知识	78
干燥豆的泡法·煮法	80

材料笔记

甜面酱	12
蚝油	35
山椒粉	38
红酱汁	40
榨菜	57
辣粉	95

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字: 07-2002-1063

COOK BOOK®

TOFU TO MAME NO OKAZU

(c)2001 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2001 by
THE ORANGE PAGE INC.,

Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有, 翻印必究

美食新主张

——豆腐&豆类料理

责任编辑: 车 强

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街124号

邮 编: 130021

发行电话: 0431-5677817 5635177

印 刷: 沈阳新华印刷厂

版 次: 2003年1月第1版第1次印刷

规 格: 889 × 1194毫米16开本

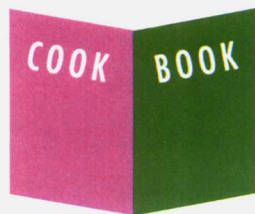
印 张: 6.25

书 号: ISBN 7-5384-2074-6/Z · 225

定 价: 25.00元

下厨前须知

本书特色及使用方法



分量为2人份与4人份

本书中所介绍的料理，其材料及做法有2人份与4人份两种（“基本料理”及“菜单安排”等页的副菜除外），请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4~6人份、模型1个份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中出现（）内的分量、时间，则是指4人份的情况。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理都以1人份或容易了解的单位标示热量、盐分。烹调时间也同时标明于图示上，可作为标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标示得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准来计算。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。
低温（160℃~165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至接近锅底再慢慢浮上来。中温（170℃~180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至接近锅底，便立刻浮上来。高温（185℃~190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便立刻浮上来。

菜单搭配建议

为了方便每天的菜单安排，所有可以作为主菜的料理均附有“菜单搭配建议”，介绍适合搭配的副菜。可以作为当天菜单安排的参考。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹调的诀窍，是以“烹调要诀”来说明，罕见材料则是在“材料笔记”中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可以代用的食材等等，则在“厨房笔记”这个项目中解说。

关于高汤

本书所示的日式高汤，是以海带、柴鱼片或小鱼干熬制的高汤。如果您采用市售速食高汤的话，请用开水溶解使用。
书中的西式高汤块，可采用市售的浓缩高汤块、鸡肉高汤块，亦可使用中式速食高汤块。
市售的高汤与高汤块，因为厂牌的不同，味道与盐分也会有所差异。使用时请先放比标示值还少的分量，试过味道后再酌量增加。

主要材料以红色区别

为了能一眼区别主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以作区别。可供买菜时使用。

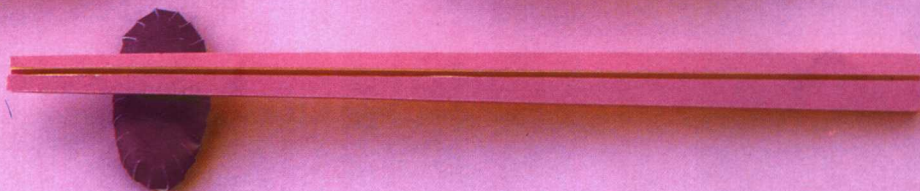
一般材料及计量法

在本书的材料表，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁），否则使用手边现有的酱汁即可。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯=180ml。



豆腐料理

基本料理
主菜
小菜
汤品
微波料理



豆腐加工品
油豆腐
油豆腐皮
菜丝油豆腐
豆腐渣

豆腐的基础知识

豆腐的种类

豆腐是以大豆为原料，煮过之后，分出豆浆与豆腐渣，在豆浆中加入凝固剂凝固而成。依制造过程的不同，可略分为2种。在豆浆中加入凝固剂，倒入铺布的孔状模型箱中，压上重物以排除多余水分，就是木棉豆腐。使用稍浓的豆浆，倒入无孔的模型箱中，保留水分不挤压，凝固之后就是嫩豆腐。所以，木棉豆腐与嫩豆腐的差异，并不在于过滤布块的不同。木棉豆腐的口感较粗糙，但保留较多的大豆风味，味道较浓郁。相对的，嫩豆腐的味道较清淡，细致滑嫩的口感则为其优点。所谓“1块”的重量，有较大块者，如上图的各约400g。盒装的较小块，300~380g不等。另外还有半块装(约200g)，适合人数少的家庭使用，可以一次用完，也很受欢迎。本书中如无特别注明，则采用1块约300g、1大块约为400g的标准。

两种豆腐在料理中的选用，可依个人喜好，不过，如要制作口感滑嫩的冷豆腐，可选用嫩豆腐；如要烹调煎炒料理，则选用木棉豆腐。

另外，还有所谓的“填充豆腐”，是一种添加凝固剂的铝箔包装豆浆，经加热处理制成。一般豆腐无法长时间保存(冰箱冷藏2~3日)，这种豆腐则可以保存2星期。不过，风味和口感稍差。还有“烤豆腐”，是以做得稍硬的木棉豆腐，充分去除水分后，以炭火或煤气炉烧烤表面，使表面略微焦色。煮起来又香又不易溃散，最适合用来烹调寿喜烧，制作煮卤料理等也很受欢迎。

烤豆腐



(左)嫩豆腐

(右)木棉豆腐



半块装



填充豆腐



营养成分表

大豆有「田中肉」的美誉，其营养价值相当高，所制成的豆腐就是一种更好消化的食品。豆腐不仅含有丰富的优质蛋白质，其中必须氨基酸的均衡调合亦佳。此外，豆腐所含的亚麻油仁酸和次亚麻油酸等不饱和脂肪酸，可预防血液中的胆固醇堆积，具有防止动脉硬化的效果。钙质的含量也很多，而且比大豆本身的水分更多，热量更低。堪称理想的健康食品。

每100g中	热量 (kJ)	蛋白质 (g)	钙质 (mg)	铁质 (mg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素E (mg)	食物纤维 (g)
木棉豆腐	332	6.8	120	1.4	0.07	0.03	0.4	0.4
嫩豆腐	242	5.0	90	1.1	0.10	0.04	0.2	0.3

※ 依据第四次改订的食品成分表

去除豆腐的水分

豆腐的成分有90%是水分。除了烹调豆腐或酱汁汤、火锅等料理时，可直接使用外，多数的豆腐料理，都是先去去除一定程度的水分后，再加以调理。如此一来，豆腐较易入味，处理起来也比较方便。去除水分的方法有几种。可视料理内容、个人口味，以及烹调时间的长短而决定。



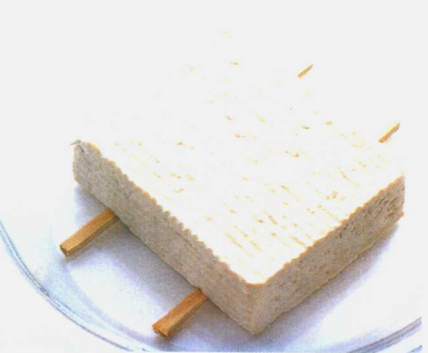
●揉捏或刀切后置于筛网上
使用于煎炒等打散形状的料理，这种方法相当便利。将豆腐预先揉捏或刀切成料理所需的大小，铺于筛网上，筛网下方放置钵盆，以盛接流出的水分。如果切得较碎，去除水分的时间就可以缩短。



●用热水余烫
以余烫去除水分的方法，适用于拌豆腐泥的预先调理。将豆腐一边捏碎一边放入热水中，余烫1~2分钟后捞至筛网上。
这个步骤对于不再经过加热处理的料理，具有杀菌效果。煮热水以略微起泡的程度为佳。



●以重物压放
想要确实去除水分，或是制作煎豆腐等维持豆腐完整形状的料理时适用。由于去除水分需要花时间，尽早处理则是重点。将豆腐置于钵盆上，上面覆盖钵盆等平



●用微波炉加热
这种方法适用于短时间内去除水分。如图所示，在耐热盘上分别摆着两根免洗筷，放上豆腐，不盖保鲜膜加热。
也可以用纸巾包裹豆腐，再置于盘子上。加热时间每1块300~90秒，2块300~600秒为标准。



盘，再压上钵盆等重物。静置约20~30分钟。若想将水分充分去除，则可增加重物的重量（例如在钵盆里加水）或延长重物压放的时间。

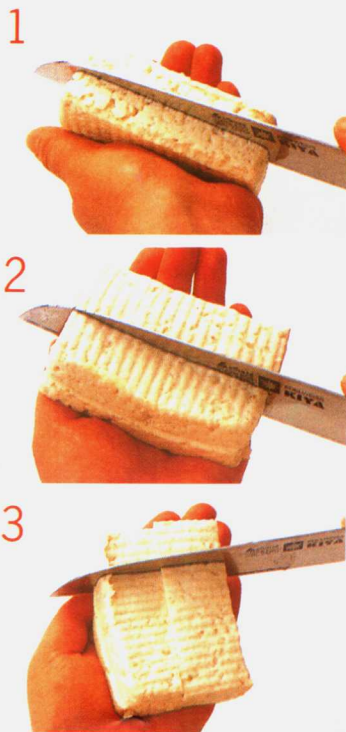
豆腐的保存



豆腐是一种生鲜食品，保存期限较短。应尽早食用完毕。如未能立即食用，应以原包装放入冰箱，并严守食用期限。食用前白包装盒中取出，放入清水静置5~10分钟，可以去除异味、增加美味。

如果无法一次用完，应以清水冲洗后放入密闭容器内，注入恰可淹没豆腐的水量，放入冰箱冷藏。并留意1日更换2次水。原则上，豆腐不宜冷冻保存。

在掌心上切豆腐的工夫



在煮汤时放入豆腐，若先在砧板上切成小丁再移入锅中，既容易溃散，又不易捞取。若能直接在掌心上切豆腐就简单多了。切块时，刀子应从上面下。往身体的方向移动刀子，留意不要切到手指。首先，将豆腐横切成半，使

其恰好能置于掌上（可以先在菜板上切好）其中的 $\frac{1}{2}$ 块，侧面朝上置于掌心，将厚度切成2等份（如图1）。轻轻翻面使侧面横向，纵切成半后（2），保持不动，再从横向切出喜好的宽度（3）。

豆腐的最新情报

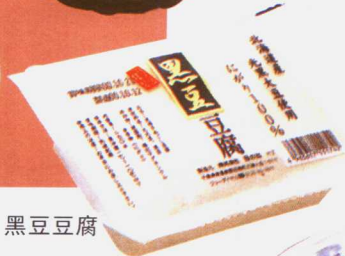
近来，超市或百货公司的豆腐卖场，除了贩售普通豆腐，还展示各式各样的豆腐。有些采用有机栽培的大豆作为原料，其中还有以青大豆或黑

筛豆腐



芝麻豆腐泥

黑豆豆腐



(左)豆腐泥 (右)豆花



豆等制成的豆腐。另有豆花和豆腐泥也很受欢迎。这2种豆腐很类似，皆是在豆浆中加入凝固剂后，不放入模型中，不去除水分，直接凝固而成。水分多、口感软嫩，保有大豆风味。还有一种筛豆腐，使用筛网去除水分制成，软嫩的口感，是适合生食的豆腐。此外，还有添加芝麻等健康食品的豆腐，种类繁多，欢迎多尝试。



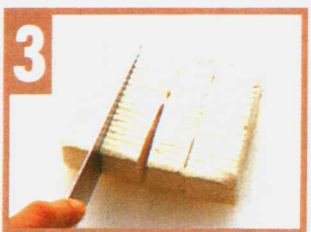
豆腐泡水

将豆腐分别从包装盒中取出，泡进恰可淹没豆腐的水量中，静置5~6分钟。



准备调味蔬菜

葱切成1~2mm的葱花。姜去皮，磨成泥。苕荷纵切成半，切口朝下置于砧板上，再切成1~2mm宽。青紫苏叶切丝。



切豆腐

将豆腐从水里捞起，把一块纵切成半后，横切成3~4等份，盛盘。铺上葱、姜、苕荷、青紫苏叶、柴鱼片等调味蔬菜，淋上酱油食用。



热量
907kJ
(1人份)

盐分
1.8g
(1人份)

烹调时间
15
分钟

冷豆腐

嫩豆腐也行，随个人喜好。
滑嫩的口感是其特点。
最简便的豆腐料理。



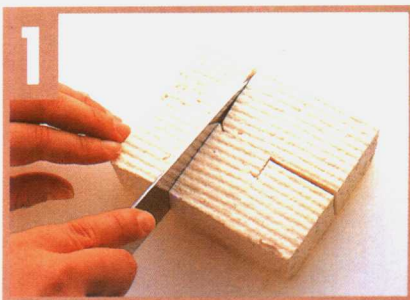
材料	(2人份)	(4人份)
木棉豆腐	1块	2块
嫩豆腐	1块	2块
葱	3~4cm	5~6cm
姜	1/2块	1块
苕荷	1个	2个
青紫苏叶	2片	4片
柴鱼片	1/2袋	1袋
酱油	适量	适量

豆腐

基本料理

肉豆腐

与牛肉一起用甜味酱油炖煮的人味料理。
加入蘑菇和葱姜类增添分量感。



预先准备材料

将一块豆腐纵切成半后，横切成3等份。牛肉切成6~8cm长。蚝菇剥成易食用大小。葱葱切成4cm长。姜连皮切成薄片，再切丝。



加入蚝菇一起煮

将牛肉拨至锅边，加入蚝菇，再盖上锅盖，焖煮4~5分钟至熟软。



煮沸调味料

在平底锅中倒入酒、料酒、砂糖、酱油、姜，以中火煮沸。



放入豆腐

将牛肉和蚝菇稍微拨至锅边，腾出来的空间放入豆腐。



煮牛肉

放入牛肉，一边以筷子搅散，一边煮至肉变色，再转小火，盖上锅盖焖煮5~6分钟。



一边浇淋煮汁一边煮

用汤匙舀取煮汁，一边浇淋，一边以中火煮6~8分钟。最后加上葱葱，煮至熟软后盛盘。

热量
1802kJ
(1人份)

盐分
3.5g
(1人份)

烹调时间
25
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
木棉豆腐.....	2块	4块
牛肉薄片.....	150g	300g
蚝菇.....	1/2包	1包
葱葱.....	1/2把	1把
姜.....	1/2块	1块
酒.....	2大匙	4大匙
料酒.....	1大匙	2大匙
砂糖.....	1/2大匙	1大匙
酱油.....	2 1/2 ~ 3大匙	5 ~ 6大匙



菜单

搭配建议

口味较浓郁的主菜
搭配有色拉风味的薄腌蔬菜。

薄腌白菜

材料(2人份) 白菜叶4片(350g)

海带少许 红辣椒1根 盐1小匙

做法

1. 将白菜切成2~3cm宽。海带以厨房用剪刀剪成细条。红辣椒去蒂和籽，切成圆轮状。

2. 在塑胶袋中放入白菜、海带、红辣椒，加盐，用手搓揉塑胶袋，使内容物变软。摊放在滤网上，挤干水分后盛盘。

(1人份100kJ 盐分2.2g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



麻婆豆腐

中式豆腐料理的代表款。
麻辣激辛的口感
是美味的关键。
可尝试利用豆瓣酱和甜面酱做出道地风味。



热量
1032kJ
(1人份)

盐分
2.1g
(1人份)

烹调时间
40
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
木棉豆腐	1小块	1½块
猪绞肉	50g	100g
葱	½根	1根
大蒜	½瓣	1瓣
豆瓣酱	½大匙	1大匙
甜面酱	1小匙	2小匙
鸡汤颗粒	少许	½小匙
淀粉	1小匙	½大匙
色拉油	1大匙	2大匙
酱油	2小匙~1大匙略多	1½~2大匙
酒	½大匙	1大匙
胡椒	少许	少许
花椒(或山椒粉)无亦可	适量	适量

材料笔记

甜面酱

这是一种以面粉为原料，添加酵母菌所制成的中式甜味酱，其香醇浓郁如同日式红酱汁。除了用于麻婆豆腐，也可用来烹调回锅肉等拌炒料理，或是作为北京烤鸭等料理的蘸酱。



预先调理材料

将豆腐盛盘，静置10~15分钟，轻轻压去水分，切成1.5cm的丁块。葱纵向划出5~6刀，从一端开始切成碎末。大蒜切成蒜末。淀粉用等量的水调开。



拌炒绞肉

将炒锅以大火充分预热，倒入色拉油。加入绞肉，用锅铲炒散。充分炒至肉末呈酥脆的颗粒状，以及凝固的油脂融化为止。



加入豆瓣酱和甜面酱

将绞肉拨至锅边，加入蒜末、豆瓣酱、甜面酱，再与绞肉拌炒。需快炒，避免炒焦。



添加水，放入豆腐

炒出香味后，倒入水1杯(1½杯,4人份)，放入鸡汤颗粒，煮沸后小心放入豆腐，避免溃散。再次煮沸后，转小火，续煮3~4分钟。



调味

加入酱油、酒、胡椒调味。



倒入淀粉水勾芡

加入葱末，转大火，煮沸后倒入再度搅拌的淀粉水，迅速搅拌勾芡。盛盘，可依个人喜好撒上适量花椒(或山椒粉)。



菜单

搭配建议

用青菜做副菜来补充
主菜中缺乏的维生素

油菜火腿 色拉

材料(2人份) 油菜2棵 火腿3片 芝麻
麻油1大匙 酱油、醋各2小匙 盐、
胡椒各少许 炒白芝麻适量

做法

1. 油菜切成一半长度，茎部纵切成8等份。以加盐的沸水氽烫后，浸泡冷水使之冷却，再捞起挤干水分。
2. 火腿切成两半后，再切成5mm宽。
3. 在钵盆中加入芝麻油、酱油、醋、胡椒拌匀，再拌入油菜和火腿。盛盘，撒上白芝麻。

(1人份678kJ 盐分1.9g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



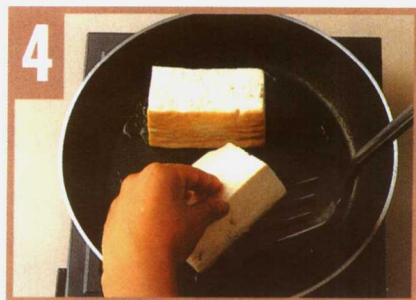
煎豆腐 蘑菇奶油淋酱

煎烤得香味四溢的豆腐，淋上浓郁的奶味淋酱，就是一道精致的主菜。



去除豆腐的水分

在鉢盆里摆上豆腐，静置20分钟，沥干水分。



拭干豆腐的水分，以中火煎烤

以纸巾拭干豆腐的水分。平底锅略微冲洗后拭干，放入色拉油以中火加热，放入豆腐，煎烤至呈金黄色。移动平底锅将豆腐翻面，待整体均匀煎至金黄色后，盛盘。



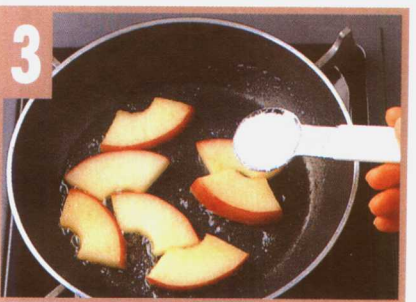
预先准备淋酱的材料

蘑菇去蒂头，纵切成2mm厚的薄片，挤上柠檬汁。腌肉切成1cm宽。



制作淋酱

在平底锅中加入制作淋酱的色拉油，放入腌肉、蒜片，以稍弱的中火拌炒，避免炒焦。腌肉炒至酥脆后，放入蘑菇拌炒。待整体过油后，加入鲜奶油充分拌匀，转小火煮至沸腾。待煮滚后，加入盐、胡椒调味，熄火，加入荷兰芹碎末拌匀。将淋酱淋于豆腐上，饰以苹果与四季豆。



制作配料

制作4人份时，苹果纵切成半，去核，不削皮切成8mm厚。在平底锅中加入奶油 $\frac{1}{2}$ 大匙(1大匙，4人份)以稍弱的中火加热融化，放入苹果，将两面煎烤至熟软。加入砂糖拌炒，使两面均匀沾裹。四季豆以加入少许盐的沸水汆烫2~3分钟，捞至滤网沥干水分，切成一半长度。在平底锅中放入少许奶油加热，加入四季豆，以中火快炒，撒上少许盐、胡椒。



热量
2370kJ
(1人份)

盐分
1.3g
(1人份)

烹调时间
40
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
木棉豆腐.....	2块	4块
色拉油.....	1大匙	2大匙
蘑菇奶油淋酱		
蘑菇.....	6个	12个
柠檬汁.....	少许	少许
腌肉.....	2片	4片
蒜片.....	$\frac{1}{2}$ 瓣份	1瓣份
鲜奶油.....	4大匙	8大匙
色拉油.....	$\frac{1}{2}$ 大匙	1大匙
盐.....	$\frac{1}{4}$ 小匙	$\frac{1}{2}$ 小匙
胡椒.....	少许	少许
荷兰芹碎末.....	1大匙	2大匙

配料

苹果.....	$\frac{1}{4}$ 个	$\frac{1}{2}$ 个
砂糖.....	1小匙	2小匙
四季豆.....	50g	100g
奶油.....	适量	适量
盐.....	适量	适量
胡椒.....	少许	少许



菜单

搭配建议

菜花和西兰花
的双色色拉，
是一道营养均衡的配菜。

烫青菜色拉

材料(2人份) 菜花(小) $\frac{1}{2}$ 棵 西兰花
(小) $\frac{1}{2}$ 棵 大蒜1瓣 色拉油1大匙
醋1大匙 盐适量 胡椒少许

做法

1. 将菜花和西兰花分成小株。在加入少许盐的沸水里放入菜花，烫熟后捞至滤网上。以同锅的热水余烫西兰花，捞起，浸泡冷水使其冷却，沥干水分。
2. 大蒜切薄片。在小平底锅中放入色拉油和大蒜，以小火慢炒至酥脆，取出后略微切碎。
3. 在钵盆中倒入2的油，加入醋、 $\frac{1}{3}$ 小匙盐、胡椒搅拌，做成淋酱。将蔬菜盛盘，淋上酱汁，撒上蒜末。

(1人份338kJ 盐分0.7g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



豆腐汉堡

绞肉馅料添加豆腐。
口感柔嫩入口即化。
这是值得推荐的健康料理。

平底锅煎煮

热量
1446kJ
(1人份)

盐分
2.5g
(1人份)

烹调时间
30
分钟

材料 (2人份) (4人份)

馅料

木棉豆腐.....	1块	2块
鸡绞肉.....	100g	200g
蛋.....	1/2个份	1个份
葱末.....	5cm份	10cm份
姜汁.....	1/2小匙	1小匙
淀粉.....	1大匙	2大匙
酱油(淡色酱油为佳).....	1/2小匙	1小匙
盐、胡椒.....	各少许	各少许
色拉油.....	1/2大匙	1大匙
酒、料酒、酱油.....	各1大匙	各2大匙
砂糖.....	1/2大匙	1大匙

配料

胡萝卜.....	1/2根	1根
奶油.....	3/4小匙	1/2大匙
砂糖.....	3/4小匙	1/2大匙
荷兰芹.....	少许	少许



预先调理豆腐，制作配料

在锅中煮沸充足的热水，将豆腐大块剥开，放入锅中，煮沸后移至滤网上制作配料。胡萝卜以削皮器去皮，再切成薄片。锅中放入胡萝卜、水3大匙(1/3杯，4人份)、砂糖，以大火煮至沸腾后，盖上锅盖，转小火焖煮3~5分钟。再次沸腾后，加入奶油拌匀。



将馅料捏成圆饼状

将馅料分4等份(8等份，4人份)，用手轻拍出空气，再捏塑成圆饼状。



准备馅料

在钵盆中放入豆腐，用手捏碎，再将剩下的馅料全数倒入。



以平底锅煎煮

在平底锅中倒入色拉油，以中火加热，放入馅料。煎至略呈金黄色后，翻面再煎，盖上锅盖，以小火焖煮3分钟。掀开锅盖，洒上酒、料酒、酱油、砂糖，一边拌匀一边煎煮。欲制作4人份时，分成2次煎煮。盛盘，饰以胡萝卜和荷兰芹。



将馅料充分拌匀

用手搅拌馅料，直到呈粘稠状。