



巧做家常菜系列

主编 孙润田

巧



郭留成 张小利 编著

吃

豆腐



中原农民出版社

前 言

俗话说：“民以食为天。”吃，是生命活动的必要条件，但是怎么个吃法，就大有讲究了。

吃是很平常又很不平常的事，还有什么比家庭一日三餐更普通又更让人操心呢？

当您翻开这套《巧做家庭菜系列丛书》，就会感到它是您最方便的助手，也是您的家庭不可缺少的参谋。

这套书分五册，它们是《巧吃鸡》、《巧吃豆腐》、《巧吃蛋奶》、《巧吃鱼》和《巧吃海鲜》。前三册按烹调技法分类，后两册按原料分类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法。

烹调法包括用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。这往往是一般家庭所生疏的，对于刚开始学烹调者更是莫测高深，不知从何下手。本书的编撰，正是为适应这一需要而设计，内容力求做到深入浅出，通俗易懂，只要熟读领会，便可照本操作，得到满意的效果。

本书在选择菜肴上，兼顾了南北东西不同流派、不同风味的比例，倘能注意到此，则家庭之中未尝不可制作出各流派、各地方的特色风味。这于自家品尝或逢年过节、喜庆婚宴、亲



朋小聚、生日祝贺必定有所助益。

编撰本套丛书者，都是多年从事餐饮业的烹调师和从事烹饪教学的讲师，他们有志于推广中国烹饪的烹调技术，使之普及到每个家庭，愿家家共享祖国烹饪艺术之成果，品味祖国肴饌之风味，领略祖国饮食文化之乐趣。

本套丛书如果能使您获得一些有关美食的知识，从而增加生活的情趣，给您的家庭增添些温馨，我们也和您一样的高兴。

祝您成功！

孙润田

2000年8月10日

目 录

1

拌、炆、卤



凉拌豆腐	[3]
香椿拌豆腐	[3]
小葱拌豆腐	[4]
肉丝拌豆腐	[4]
腰片拌豆腐	[5]
肚丝拌豆腐	[6]
虾仁拌豆腐	[6]
松花拌豆腐	[7]
咸蛋拌豆腐	[7]
麻酱拌豆腐	[8]
甜面酱拌豆腐	[9]
红油拌豆腐	[9]
虾油拌豆腐	[10]
芥末拌豆腐	[10]
韭菜花拌豆腐	[11]
素菜拌豆腐	[11]
豆腐沙拉	[12]

豆腐干拌荠菜	[13]
豆腐干拌鸡丝	[13]
豆腐干拌口条	[14]
豆腐干拌开洋	[15]
豆腐干拌菠菜	[15]
豆腐干拌白菜心	[16]
豆腐干拌芹菜	[17]
豆腐干拌笋	[17]
菠菜拌腐皮	[18]
榨菜拌腐皮	[18]
青笋拌腐皮	[19]
鸡丝拌腐皮	[20]
肉丝拌腐皮	[20]
炆豆腐丁	[21]
炆豆腐芹菜	[22]
炆果仁豆腐	[22]
炆豆腐三白	[23]

炆腰花豆腐	·····[24]
炆翡翠豆腐	·····[24]
炆珊瑚豆腐	·····[25]
炆豆腐干茭白片	··[26]
炆豆腐干青笋丝	··[26]
炆豆腐干芹菜丝	··[27]
炆双色豆腐干片	··[28]
炆豆腐干丁	·····[28]
卤五香豆腐干	·····[29]

2

炸



清炸豆腐	·····[33]
干炸豆腐	·····[33]
香橼豆腐	·····[34]
软炸豆腐	·····[35]
脆皮豆腐	·····[35]
纸包豆腐	·····[36]
炸豆腐卷	·····[37]
炸豆腐丸子	·····[38]
炸豆腐素菜饼	·····[39]
炸素丸子	·····[39]
油炸臭豆腐	·····[40]
锅烧豆腐	·····[41]
炸虾肉腐皮卷	·····[42]

炸奶香腐皮卷	·····[43]
炸五彩腐皮卷	·····[44]
干炸响铃	·····[45]
炸素响铃	·····[45]
蒸炸腐皮卷	·····[46]
蒸炸三丝腐皮卷	··[47]
炸腐皮松	·····[48]

3

煎、贴、爆



冬菇豆腐	·····[53]
菠菜煎豆腐	·····[53]
金玉满堂	·····[54]
生煎豆腐	·····[55]
京葱煎豆腐	·····[55]
煎烹豆腐	·····[56]
糟煎豆腐	·····[57]
金钱豆腐	·····[57]
油煎腐皮卷	·····[58]
煎溜腐皮卷	·····[59]
锅贴豆腐	·····[60]
锅爆豆腐	·····[61]
锅爆豆腐盒	·····[62]
锅爆蚝油豆腐盒	··[63]

烧、炖、焖、烩、扒、爆



- 红烧豆腐[67]
- 干烧豆腐[67]
- 麻婆豆腐[68]
- 九转豆腐[69]
- 软烧豆腐[70]
- 烧虎皮豆腐[71]
- 烧冬菇豆腐[71]
- 功德豆腐[72]
- 三鲜豆腐[73]
- 三美豆腐[74]
- 家常豆腐[75]
- 蟹肉豆腐[75]
- 雪菜豆腐[76]
- 蚝油豆腐[77]
- 红糟豆腐[78]
- 酱汁豆腐[78]
- 奶汁豆腐[79]
- 辣子豆腐[80]
- 瓢豆腐[81]
- 莲蓬豆腐[82]
- 湘潭包子豆腐[83]
- 蘑菇烧豆腐[84]
- 口袋豆腐[84]
- 烧酿八宝菱角豆腐 ...[85]
- 红烧豆腐棍[86]
- 什锦蜂窝豆腐[87]
- 四喜豆腐[88]
- 荷包豆腐[89]
- 香辣豆腐夹[90]
- 香辣豆腐圆[91]
- 雪盖乌龙[92]
- 熊掌豆腐[93]
- 三鲜豆腐腐煲[94]
- 虾子烧豆腐[94]
- 木耳脆豆腐[95]
- 香菠脆豆腐[96]
- 松肉[96]
- 腐皮鹌鹑蛋[97]
- 烧豆腐蛋黄[98]
- 素烧豆腐干[99]
- 肉片烧豆腐干[99]
- 烧兰花豆腐干[100]
- 烧豆腐干五丁[101]
- 酸辣豆腐干[102]
- 素烧百页结[103]
- 素百页卷[103]
- 百叶页卷[104]

虾仁豆腐脑·····[105]	鱼头炖豆腐·····[123]
果味脆皮豆腐·····[106]	丝瓜炖豆腐·····[124]
豆腐汤·····[107]	砂锅肉片豆腐·····[125]
鲜蘑豆腐汤·····[107]	砂锅鸡块豆腐·····[125]
海米豆腐汤·····[108]	白菜炖冻豆腐·····[126]
红白豆腐酸辣汤·····[109]	海带炖冻豆腐·····[127]
东坡豆腐·····[109]	冻豆腐炖排骨·····[128]
素丝豆腐·····[110]	海米炖冻豆腐·····[128]
蚌肉豆腐汤·····[111]	酸菜粉丝冻豆腐·····[129]
木犀豆腐汤·····[111]	肥肠炖豆腐·····[130]
崩山豆腐·····[112]	百页结炖肉·····[131]
莲蓬豆腐汤·····[113]	油焖五香豆腐·····[131]
白玉豆腐·····[114]	油焖六味豆腐·····[132]
芪杞油豆腐汤·····[114]	对虾烩豆腐·····[133]
松蘑豆腐清汤·····[115]	烩豆腐三白·····[134]
豆腐酱汁·····[116]	烩什锦豆腐·····[134]
石耳豆腐汤·····[116]	素烩豆腐·····[135]
干丝汤·····[117]	鲜莲子烩豆腐·····[136]
腐皮鸡蛋汤·····[118]	鸡泥烩腐皮·····[137]
腐皮腰片汤·····[119]	鸭丁烩腐皮·····[137]
鲫鱼炖豆腐·····[119]	熏鸡丝烩腐皮·····[138]
川味炖豆腐·····[120]	腰丁烩腐皮·····[139]
炖豆腐饺·····[121]	烩百页丝·····[140]
蘑菇炖豆腐·····[122]	白扒豆腐·····[140]
清炖豆腐·····[123]	扒豆腐·····[141]

松子扒豆腐[142]

燕窝火腿煨豆腐[143]

5

炒、爆、烹



炒豆腐[147]

抓炒豆腐[147]

炒豆腐脑[148]

豆豉炒豆腐[149]

宫保豆腐[149]

炒干烂豆腐[150]

托炒豆腐[151]

肉末豆腐[151]

里脊豆腐[152]

虾仁豆腐[153]

蟹黄豆腐[154]

鸡茸豆腐[154]

朱砂豆腐[155]

炒香椿豆腐[156]

炒豆腐松[156]

鱼香豆腐[157]

咖喱豆腐[158]

炒豆腐羹[159]

翡翠豆腐羹[159]

虾仁豆腐羹[160]

三丁豆腐羹[161]

蛋茸豆腐羹[162]

冬菇豆腐羹[163]

珍珠豆腐羹[163]

八宝豆腐丁[164]

木耳炒豆腐皮[165]

腐皮点翠[166]

腐皮荤素[167]

鸡片腐皮[167]

腰丁腐皮[168]

鸭肉腐皮[169]

清炒豆腐丝[170]

豆腐干炒蒿子杆[171]

豆腐干炒青椒[171]

豆腐干炒芹菜[172]

豆腐干炒蒜苗[173]

豆腐干炒韭菜[173]

炒豆腐干三丝[174]

炒五彩豆腐干三丝[175]

肉炒肉豆丝[176]

菊花豆腐干丝[176]

鱼香豆腐干丝[177]

家常豆腐丝[178]

炒百页韭菜[179]

炒百页肉丝[179]

炒百叶小虾[180]
 炒芝麻百叶丝[181]
 炒豆腐皮[181]
 菜苔炒豆腐皮[182]
 油爆豆腐[183]
 酱爆豆腐[183]
 葱爆豆腐[184]
 汤爆豆腐[185]
 煮豆腐[186]

6

溜



焦溜豆腐[189]
 焦溜豆腐丸[190]
 滑溜豆腐[190]
 软溜豆腐[191]
 醋溜豆腐[192]
 糟溜豆腐[193]
 南溜豆腐[193]
 蝴蝶豆腐[194]

7

蒸



兰花豆腐[199]
 一品豆腐[199]

豆腐芙蓉饺[201]
 清蒸豆腐[201]
 微孔豆腐[202]
 芙蓉豆腐[203]
 菊花豆腐[204]
 喜梅豆腐[204]
 黄袍豆腐[206]
 荷叶豆腐[206]
 荷花豆腐[207]
 荷花莲蓬豆腐[208]
 箱子豆腐[209]
 清蒸什锦豆腐[210]
 蒸豆腐茸[211]
 鸡茸豆腐[212]
 鸳鸯豆腐卷[213]
 豆腐卷[213]
 如意豆腐卷[214]
 复制豆腐[215]
 魔方豆腐[216]
 豆腐墩[217]
 八宝豆腐[218]
 清蒸臭豆腐[219]
 海参鸡豆腐[220]
 清汤四色豆腐[220]
 螃蟹豆腐[221]

鸭腰豆腐	[222]
扣蒸豆腐盒	[223]
清蒸狮子头	[224]
蒸豆腐冬瓜夹	[224]
豆腐蹄膀	[225]
肉泥酿豆腐	[226]
虾茸酿豆腐	[227]
鱼胶酿豆腐	[228]
冬菇酿豆腐	[228]
三鲜酿豆腐	[229]
什锦酿豆腐	[230]
鱼肚豆腐	[231]
豆腐蛋蒸碗	[232]
柱候浸酿豆腐	[233]
蒸豆腐丸子	[234]
清汤绣球豆腐丸子	[235]
珍珠豆腐丸子	[236]
金蚕豆腐	[236]
蒸虾仁腐皮卷	[237]
蒸肉馅腐皮卷	[238]
百页蒸肉饼	[239]
琵琶豆腐	[240]
酥鸡豆腐	[241]

8

余、煮、烫



余豆腐皮	[245]
火腿煮干丝	[245]
鳝鱼煮干丝	[246]
金钩(海米)煮干丝	[247]
奶汁煮干丝	[248]
素煮干丝	[248]
煮双丝	[249]
烫干丝	[250]
鸡丝烫干丝	[251]
小海米烫干丝	[251]
嫩姜干丝	[252]

9

烤



烤大虾豆腐	[257]
烤豆腐	[257]
烤计司豆腐	[258]
薰豆腐	[259]
薰豆腐皮	[260]
薰松子腐皮卷	[260]

拔丝、蜜汁、挂霜、琉璃



- 拔丝豆腐 [265]
- 蜜汁豆腐(一) [265]
- 蜜汁豆腐(二) [266]
- 蜜汁豆腐(三) [267]
- 枣泥豆腐 [267]
- 挂霜豆腐(一) [268]
- 挂霜豆腐(二) [269]
- 琉璃豆腐 [269]

豆腐

拌炆卤

拌、炆、卤制作的菜肴均为冷菜，但口味各异。拌制菜鲜嫩利口，方法众多，适合于各种烹饪原料。炆有别于拌，它是利用有较强挥发性物质的调味品如花椒油、芥末、胡椒、葱、姜、辣椒、酒等调制菜肴，使其味炆入原料的烹调方法，其特点清爽不腻。卤是利用香味调料煨、煮原料熟烂或脆嫩入味的方法，其特点醇厚浓郁，滋味隽永。



凉拌豆腐

烹饪师的话

该菜的特点是:细腻白嫩,鲜咸可口,清香宜人。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,香菜 50 克,香油 2.5 克,盐 2.5 克,味精 1 克。

〔制法〕

①将豆腐放入碗内,浇入开水烫一下,洗净消毒,然后投入凉开水盆中浸凉,取出控去水分,切成小丁、细丝、小片或在盘中压成细泥待用;香菜洗净、消毒,切成碎末。

②将香油、盐、味精放入豆腐盘中,搅拌均匀,然后撒上香菜末,再拌一下即可食用。

香椿拌豆腐

烹饪师的话

此菜豆腐鲜嫩,香椿无渣,咸鲜清淡,香气浓郁。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,小葱 100 克,香油 25 克,精盐 3.5 克,味精 1 克。

〔制法〕

①将豆腐放入碗内用开水烫一下,消毒洗净,晾凉后切成

0.5~1厘米见方的小丁,放入盘内(也可捣碎成泥)。

②香椿去掉老茎洗净,放入开水锅中焯至色泽变为翠绿,捞出,放入凉开水中浸凉,再捞出挤去水分切成细末。

③在豆腐丁内撒上香椿末,下入香油、盐、味精,拌匀即可食用。

小葱拌豆腐

烹饪师的话

此菜俗称一青二白,吃来咸鲜清淡,清香适口。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,小葱 100 克,香油 25 克,精盐 3.5 克,味精 1 克。

〔制法〕

①将豆腐切成小丁,放入碗内,浇入开水浸烫一下,再放入凉开水盆中投凉,捞出控出水分,放入盘中;小葱洗净,切成细丝(或圆形短段)。

②将盐、味精撒在豆腐上,再放上小葱丝浇上香油,拌匀即可食用。

肉丝拌豆腐

烹饪师的话

该菜软嫩、鲜咸、清香。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,熟猪肉 150 克,香菜 25 克,香油 25 克,酱油 25 克,香醋 8 克,精盐 2.5 克,味精 1 克。

〔制法〕

①将豆腐洗净,放入碗内,用沸水浸烫一下,捞出晾凉,切成 4 厘米长、0.6 厘米粗的丝;熟猪肉(一般白煮成熟即可)也可切成同样粗细的丝;香菜洗净消毒,切成细末。

②将豆腐丝、肉丝和香菜末放入盘内,加入香油、酱油、醋、盐、味精,拌匀即可食用。

腰片拌豆腐

烹饪师的话

此菜给人的最大感觉是软嫩、清香、清爽适口。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,猪腰 150 克,熟青笋 25 克,花椒油 25 克,精盐 4 克,味精 1 克,姜丝少许。

〔制法〕

①将豆腐放入碗内,用沸水浸烫消毒,捞出晾凉,控干水分,切成 2.5 厘米长、1.2 厘米厚的片;熟猪腰(用开水焯透或用油滑熟即可)切成薄片,再浸入沸水中烫一下,捞出晾凉;青笋也切成相应的薄片。

②将豆腐片、腰片、青笋片均装入盘内,加入姜丝、盐和味精,浇入花椒油,拌均即可食用。

肚丝拌豆腐

烹饪师的话

豆腐软嫩,肚丝柔韧,鲜咸清香是该菜的主要特点。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,熟猪肚 150 克,黄瓜 25 克,花椒油 25 克,酱油 25 克,白醋 5 克,精盐 2.5 克,味精 1.5 克。

〔制法〕

①将豆腐放入碗内,浇入沸水浸烫消毒,捞出晾凉,控去水分,切成 3 厘米长的丝;熟猪肚(蒸熟或煮熟均可)用开水烫一下,晾凉后也切成 3 厘米长丝;黄瓜洗净消毒,切成细丝。

②将豆腐丝、肚丝、黄瓜丝均放入盘内,浇入花椒油、酱油、醋,撒上盐和味精,拌匀即可食用。

虾仁拌豆腐

烹饪师的话

此菜的特点是豆腐软嫩,虾仁鲜美。

〔原料〕

嫩豆腐 250 克,熟虾仁 100 克,香菜 25 克,香油 25 克,精盐 3.5 克,味精 1 克。

〔制法〕

①将豆腐放入碗内,浇入沸水浸烫消毒后放进凉开水盆