

Easy to learn cooking!



营养豆腐食谱



辽宁科学技术出版社

Easy to learn cooking!



营养豆腐食谱

苏明煌 / 著



辽宁科学技术出版社

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

营养豆腐食谱/苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.3

(生活美食家丛书)

ISBN 7-5381-2741-0

I. 营… II. 苏… III. 豆腐-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28606 号
(辽图 06—1997—22 号)

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 20 千字 印张: 2

1998 年 3 月第 1 版

1999 年 8 月第 3 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

版式设计: 李秀芝

印数: 10 001—12 000

定 价: 12.80 元

目 录

炸豆腐 4

蒸鱼肉豆腐 6

蒸臭豆腐 8

糖醋豆腐 10

白玉双丝 12

豆干炒三丝 14

蛤仔豆腐汤 16

豆腐嵌肉 18

腊肉豆腐 20

海底鸡豆腐汤 22

鲑鱼炒豆腐 24

干贝白菜豆腐 26

苋菜豆腐汤 28

白玉丝瓜 30

豆干三色 32

鱼肉豆腐汤 34

锅煽豆腐 36

鲜蚶炒豆腐 38

豆腐烧鱼 40

家常豆腐 42

蒸火腿豆腐 44

麻婆豆腐 46

金针豆腐汤 48

炸响铃 50

雪里红炒豆干 52

炒鸭血豆腐 54

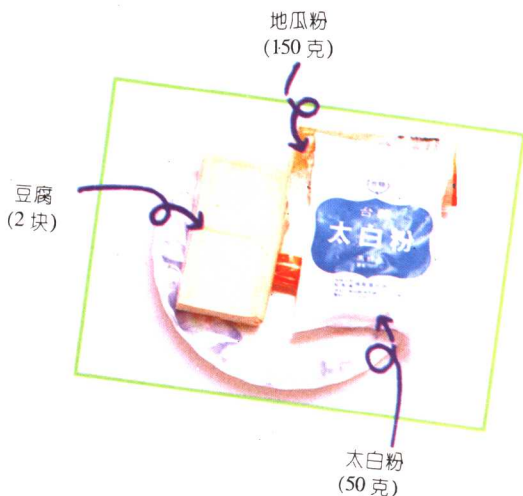
油豆腐皮卷 56

三色豆包卷 58

三杯豆腐 60

豆腐扒茄 62

炸豆腐



【基本调味料】

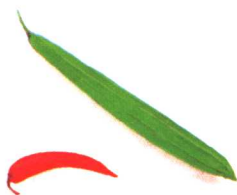
沾料：蒜末 1 匙，辣椒末 1 匙，酱油 3 大匙，糖 1 小匙，香油少许，香菜末少许，黑醋 1/2 小匙

【要领】

油滚时豆腐入油锅略炸一下，即成金黄色。

【作法】

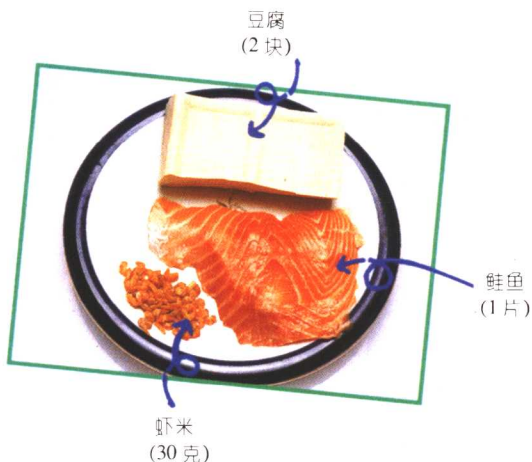
豆腐切块后沾上地瓜粉与太白粉的混合粉，待粉层略潮，再放入热油锅炸成金黄色，附上蘸汁即可。



以滚烫的油，炸豆腐成金黄色即可捞起。



蒸鱼豆腐



【基本调味料】

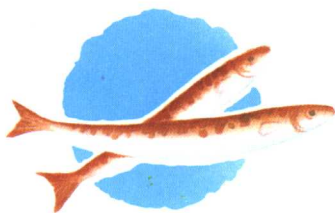
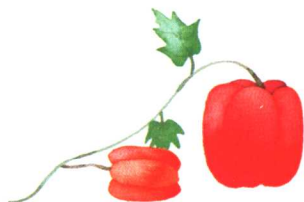
酒 1 匙，盐 1 匙，味素 1/2 匙，太白粉 1 匙

【要领】

此菜摆盘时，可用其他青菜做盘饰。

【作法】

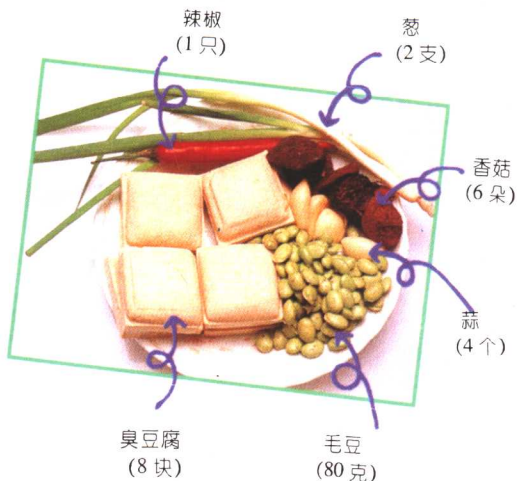
豆腐用滤网筛过，鱼、虾剁成泥状，二者加入调料拌匀，再放入已沸开之蒸笼蒸约 15 分钟即可。



豆腐筛过后，加入鱼泥、虾米、调料拌匀，再蒸熟。



蒸臭豆腐



【基本调味料】

酱油 1 匙，醋 1 匙，香油少许，姜汁 1 匙，糖 1 匙

【要领】

食用时，可以配以泡菜食用。

【作法】

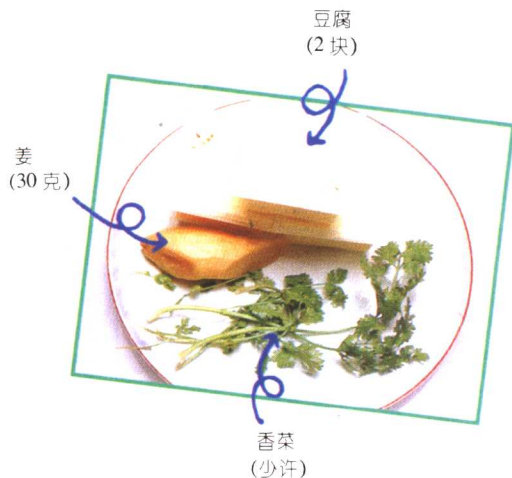
- 臭豆腐洗净，毛豆洗净、香菇洗净切末、葱切末、辣椒切段、蒜切片，再将所有材料摆盘，淋上调料，上蒸笼蒸十分钟即可。



所有材料处理好后摆盘，再淋上调料，上蒸笼蒸熟。



糖醋豆腐



【基本调味料】

醋 3 匙，糖 3 匙，番茄酱 2 匙，盐 1/3 匙，
酱油 1 匙，香油少许，太白粉 1 匙，酒 1 小
匙，高汤 2/3 杯

【要领】

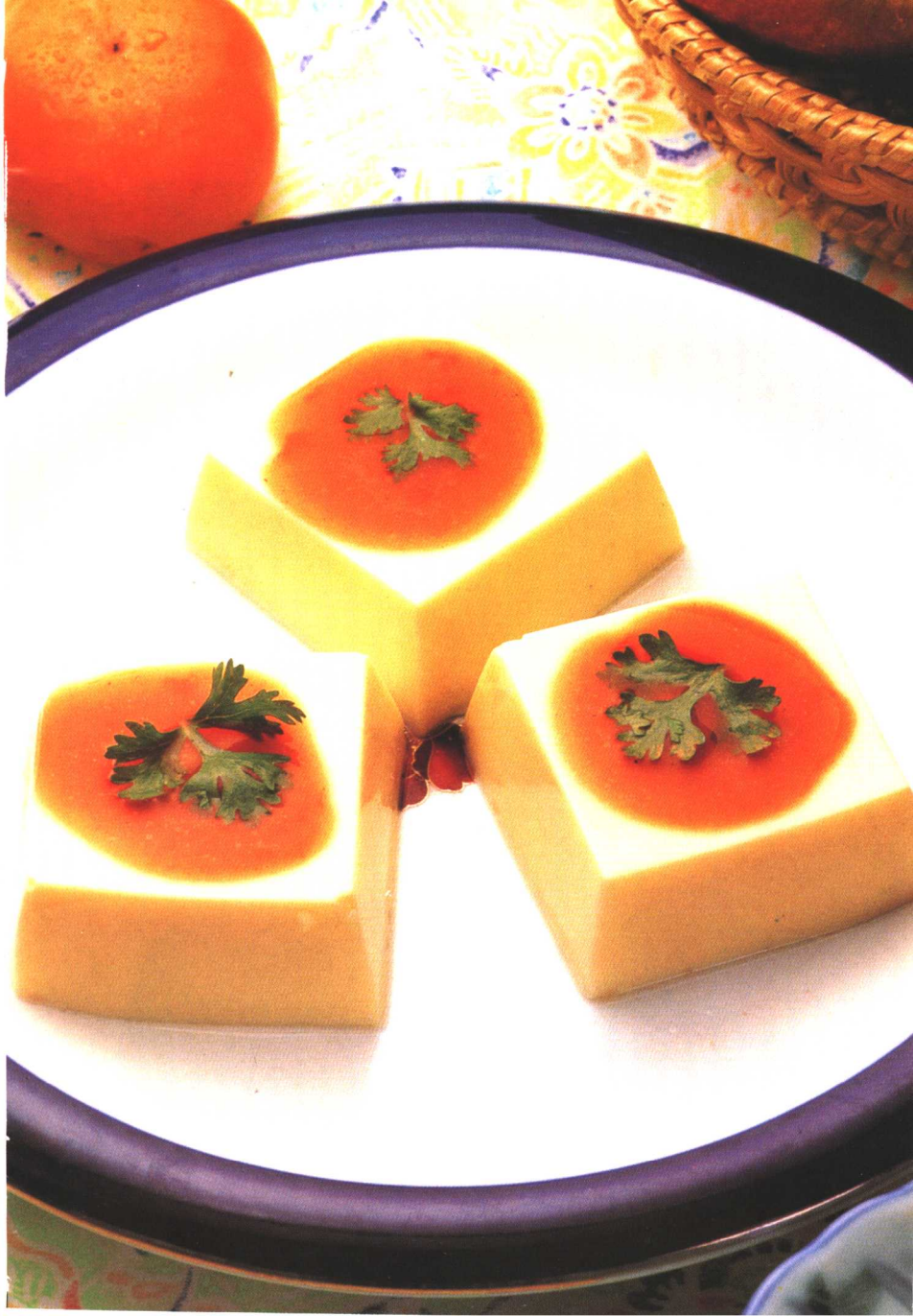
此菜也可冰凉后再食用。

【作法】

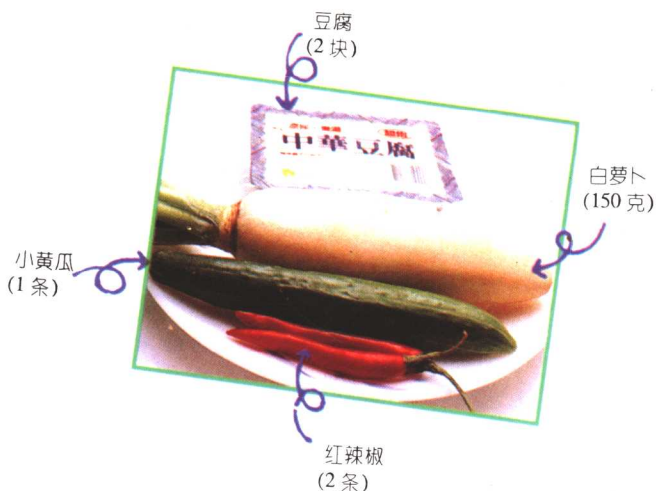
将调味料煮成勾芡，再淋于摆好盘的豆腐
上，撒上香菜末、姜末即可。



调料煮成湿稠状即可。



白玉双丝



【基本调味料】

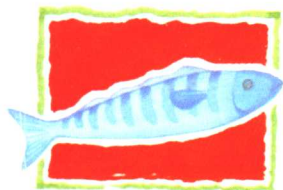
酱油 10 匙，糖 1 小匙，盐 1/2 匙，香油少许，醋 1 小匙

【要领】

此菜冰凉过后，风味更佳。

【作法】

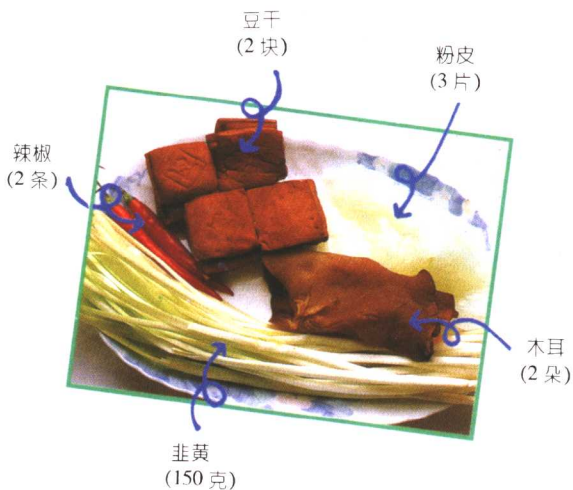
豆腐切块，其余材料切丝，再摆盘，淋上材料即可。



除豆腐切块外，其余材料切丝摆盘。



豆干炒三丝



【基本调味料】

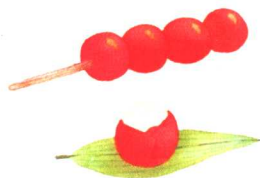
盐 1 匙，味素 1 匙，胡椒粉 1/2 匙，香油少许，太白粉 1/2 匙

【要领】

韭黄炒熟的时间，比其他料稍久一点，可先翻炒几下，再下其他料。

【作法】

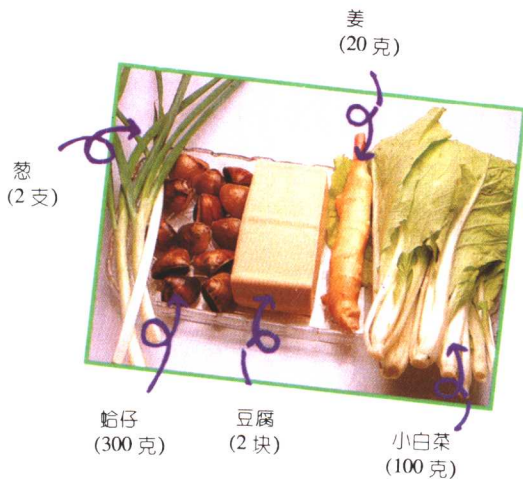
热锅入油，放下切好的韭黄段、豆干条、粉皮段、辣椒丝、木耳丝、调料和少许高汤略炒，再勾芡。



热锅炒韭黄、豆干、粉皮、辣椒、木耳、调料。



蛤仔豆腐汤



【基本调味料】

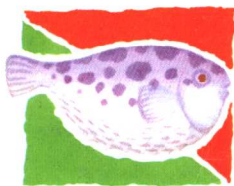
盐 1/2 匙, 味素 1 匙, 酒 1 小匙

【要领】

小白菜最后放, 以免煮过火。

【作法】

豆腐切块, 姜切丝, 其余材料切段, 锅中放入水烧开, 再下豆腐、蛤仔、葱、姜、调味料, 等蛤仔快开了, 再放入小白菜即可。



锅中先煮豆腐、蛤仔与调料, 最后才放小白菜。