



巧
做

烹
制
品

巧做豆制品

本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

巧做豆制品

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

孙中印刷厂照排

开明印刷厂印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 11印张 246千字
1993年1月第1版 1993年1月北京第1次印刷
印数:1—20000

ISBN 7-5048-0307-3/Z·19

平装定价 5.05 元 精装定价 8.45 元

目 录

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 什锦豆腐····· (1) | 24. 美宫豆腐····· (17) |
| 2. 豆腐蒸肉····· (1) | 25. 榨菜肉末
烧豆腐····· (18) |
| 3. 荤素扣肉····· (2) | 26. 油豆腐塞肉····· (18) |
| 4. 东江酿豆腐····· (3) | 27. 碎金豆腐····· (19) |
| 5. 蜂窝豆腐····· (4) | 28. 大葱炒豆腐····· (20) |
| 6. 豆腐卷····· (4) | 29. 红白豆腐····· (20) |
| 7. 豆腐泡烧肉····· (5) | 30. 砂锅肉末
炖豆腐····· (21) |
| 8. 冻豆腐烧肉····· (6) | 31. 叉烧肉烧豆腐····· (22) |
| 9. 笋片烧豆腐····· (6) | 32. 牛肉煮豆腐····· (22) |
| 10. 八宝豆腐····· (7) | 33. 锅炸豆腐····· (23) |
| 11. 夹干肉····· (8) | 34. 千层豆腐····· (23) |
| 12. 豆腐丸子····· (8) | 35. 香元豆腐····· (25) |
| 13. 金箱藏八宝····· (9) | 36. 京酱豆腐····· (25) |
| 14. 九转豆腐····· (10) | 37. 豆腐牛肉丸子····· (26) |
| 15. 韭菜炒豆腐····· (11) | 38. 汉堡豆腐····· (26) |
| 16. 家常烧豆腐····· (11) | 39. 卤豆腐····· (27) |
| 17. 砂锅豆腐····· (12) | 40. 排骨烧豆腐····· (28) |
| 18. 酿豆腐····· (13) | 41. 肉末炒豆腐渣····· (28) |
| 19. 白玉饺子····· (14) | 42. 熊掌豆腐····· (29) |
| 20. 绍子豆腐····· (14) | 43. 肉片炒豆腐····· (29) |
| 21. 麻婆豆腐····· (15) | 44. 焖肉煎豆腐····· (30) |
| 22. 白菜丝炒
豆腐干····· (16) | 45. 煨金果豆腐····· (31) |
| 23. 苹果豆腐····· (16) | |

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 46. 琵琶豆腐····· (31) | 71. 清蒸绣球豆腐 ··· (48) |
| 47. 鸡茸豆腐····· (32) | 72. 六味豆腐 ····· (49) |
| 48. 满月银球····· (33) | 73. 菜包豆腐 ····· (49) |
| 49. 豆腐肉饼····· (34) | 74. 咖喱豆腐 ····· (50) |
| 50. 丸子煨豆腐····· (35) | 75. 三鲜豆腐 ····· (51) |
| 51. 肉末蒸豆腐····· (35) | 76. 杏仁豆腐饼 ····· (52) |
| 52. 锅豆腐····· (36) | 77. 荷花豆腐 ····· (53) |
| 53. 蚝油豆腐饺····· (37) | 78. 锅贴虾仁
豆腐饼····· (54) |
| 54. 水边豆腐····· (37) | 79. 菊花豆腐 ····· (55) |
| 55. 韭菜炒豆腐干···· (38) | 80. 炸松子豆腐 ····· (55) |
| 56. 千张炒肉丝····· (38) | 81. 板栗烧豆腐 ····· (56) |
| 57. 西红柿肉末
炒豆腐 ····· (39) | 82. 多味蜂窝豆腐 ··· (57) |
| 58. 香菇烧豆腐····· (40) | 83. 牛肉末烧豆腐 ··· (58) |
| 59. 青椒豆腐盒····· (40) | 84. 双鸭豆腐 ····· (58) |
| 60. 里脊片卷豆腐···· (41) | 85. 锅贴豆腐 ····· (59) |
| 61. 里脊豆腐····· (42) | 86. 川泡菜烧豆腐 ··· (60) |
| 62. 红烧肉炖豆腐···· (42) | 87. 拼二样 ····· (60) |
| 63. 梅花豆腐····· (43) | 88. 麻仁豆腐球 ····· (61) |
| 64. 木须豆腐····· (44) | 89. 油菜烧豆腐 ····· (62) |
| 65. 砂锅豆腐白菜···· (44) | 90. 三丝豆腐 ····· (62) |
| 66. 肉末荸荠
炒豆腐 ····· (45) | 91. 炸两样 ····· (63) |
| 67. 咸肉豆腐····· (45) | 92. 烧豆腐 ····· (64) |
| 68. 鸭泥豆腐····· (46) | 93. 蒲棒豆腐 ····· (64) |
| 69. 宫爆豆腐····· (47) | 94. 西卤豆腐 ····· (65) |
| 70. 鸳鸯豆腐····· (47) | 95. 牡丹豆腐 ····· (66) |
| | 96. 三鲜锅塌豆腐 ··· (67) |

97. 土豆烧豆腐····· (67)
98. 枇杷豆腐····· (68)
99. 香辣豆腐····· (69)
100. 火夹豆腐····· (70)
101. 海带炖冻豆腐····· (70)
102. 麻坡豆腐····· (71)
103. 网油豆腐····· (72)
104. 鸡汁豆腐····· (72)
105. 海棠豆腐····· (73)
106. 蕉条豆腐····· (74)
107. 炆三白····· (75)
108. 腊肉炒豆腐····· (75)
109. 炆口条豆腐····· (76)
110. 罗汉豆腐····· (76)
111. 蒜子烧豆腐····· (77)
112. 扬州大煮干丝····· (78)
113. 羊肉片焖豆腐····· (79)
114. 牛肉炖冻豆腐····· (79)
115. 豆渣全鸡····· (80)
116. 潮州豆腐鸡····· (81)
117. 一品豆腐〈一〉····· (81)
118. 一品豆腐〈二〉····· (82)
119. 一品豆腐〈三〉····· (83)
120. 一品豆腐〈四〉····· (83)
121. 一品豆腐〈五〉····· (85)
122. 一品豆腐汤····· (85)
123. 糯米酒炖豆腐····· (86)
124. 肉末腐乳豆腐····· (87)
125. 瓢青辣椒····· (87)
126. 开口豆腐····· (88)
127. 棋子豆腐····· (89)
128. 蟹黄狮子头····· (90)
129. 黄焖豆腐藕盒····· (90)
130. 糯米豆腐丸子····· (91)
131. 瓢冬瓜豆腐····· (92)
132. 瓢西红柿豆腐····· (92)
133. 小胡桃豆腐····· (93)
134. 锅贴豆腐冬笋····· (94)
135. 珊瑚豆腐····· (95)
136. 清蒸四丝····· (95)
137. 燕窝火腿煨豆腐····· (96)
138. 奶油豆腐····· (97)
139. 扣三鲜豆腐····· (97)
140. 砂锅什锦豆腐····· (98)
141. 鸡腰豆腐····· (99)
142. 炸豆腐茄夹····· (100)
143. 炸豆腐鸡腿····· (100)

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 144. 蚝油纸包
鸡豆腐…………… (101) | 167. 东坡豆腐 …… (116) |
| 145. 豆腐蹄膀…………… (102) | 168. 锅爆豆腐 …… (117) |
| 146. 猪心炒豆腐 …… (103) | 169. 豆腐松 …… (117) |
| 147. 莼菜烩豆腐 …… (103) | 170. 豆腐三丁 …… (118) |
| 148. 锅煽蟹肉
豆腐…………… (104) | 171. 涮豆腐 …… (119) |
| 149. 羊头肉炖肉
豆腐…………… (105) | 172. 葱辣豆腐 …… (119) |
| 150. 麻辣三丁…………… (105) | 173. 干炸豆腐
丸子 …… (120) |
| 151. 八仙闹海…………… (106) | 174. 海米煮干丝 …… (120) |
| 152. 烩三丝…………… (107) | 175. 番茄烧
豆腐 …… (121) |
| 153. 豆腐干爆肉…………… (107) | 176. 海米烧豆腐 …… (121) |
| 154. 什锦丝塔…………… (108) | 177. 芥菜豆腐羹 …… (122) |
| 155. 油豆腐泡
烧肉…………… (109) | 178. 红烧豆腐 …… (122) |
| 156. 豆泡烧排骨…………… (109) | 179. 炒豆腐脑 …… (123) |
| 157. 油豆腐炖鸡…………… (110) | 180. 蘑菇炖豆腐 …… (124) |
| 158. 红烧豆腐泡…………… (111) | 181. 雪里蕻豆腐 …… (124) |
| 159. 豆泡烧肥肠…………… (111) | 182. 砂锅冻豆腐 …… (125) |
| 160. 豆泡烧鸭块…………… (112) | 183. 菠菜煎豆腐 …… (125) |
| 161. 炒雪花泥…………… (113) | 184. 虾仁烩豆腐 …… (126) |
| 162. 鹌鹑炖豆腐…………… (113) | 185. 鸡刨豆腐 …… (127) |
| 163. 鱼香豆腐…………… (114) | 186. 鸡蛋酿油
豆腐 …… (127) |
| 164. 烧干丝…………… (114) | 187. 虾子烧豆腐 …… (128) |
| 165. 口袋豆腐…………… (115) | 188. 蛋茸豆腐羹 …… (128) |
| 166. 芝麻豆腐条…………… (116) | 189. 豆腐蒸蛋羹 …… (129) |
| | 190. 咸鸭蛋蒸 |

- 豆腐…………… (130)
191. 翡翠玉芙蓉…………… (130)
192. 芙蓉豆腐…………… (131)
193. 豆腐炒鸡蛋…………… (132)
194. 莲花豆腐…………… (132)
195. 盐挤烧豆腐…………… (133)
196. 春白豆腐…………… (133)
197. 炸鹅颈…………… (134)
198. 炆四样…………… (135)
199. 苋菜炒豆腐…………… (135)
200. 干贝烧冻豆腐…………… (136)
201. 怪味脆豆腐…………… (136)
202. 山东蒸豆腐脑…………… (137)
203. 素煮千张…………… (138)
204. 蒜苗炒豆腐干…………… (138)
205. 白扒豆腐…………… (139)
206. 溜豆腐丸子…………… (140)
207. 五丁豆腐…………… (140)
208. 香肠蒸豆腐…………… (141)
209. 焦溜豆腐…………… (142)
210. 挂霜豆腐…………… (142)
211. 四川豆腐…………… (143)
212. 蜜汁豆腐…………… (144)
213. 金钱豆腐…………… (144)
214. 香肠烧豆腐 …… (145)
215. 红椒酿豆腐 …… (145)
216. 棉桃花菇 …… (146)
217. 松菌豆腐 …… (147)
218. 龙眼狮子头 …… (148)
219. 蒸香椿豆腐丸子 …… (149)
220. 茄汁豆腐 …… (149)
221. 奶汤鲜贝豆腐 …… (150)
222. 豆腐白果 …… (151)
223. 虎皮豆腐片 …… (152)
224. 文丝豆腐 …… (152)
225. 火腿烧豆腐 …… (153)
226. 微孔豆腐 …… (154)
227. 豆腐清花 …… (154)
228. 四季豆腐 …… (155)
229. 椒盐豆腐 …… (156)
230. 蟹粉豆腐 …… (157)
231. 麻仁豆腐 …… (157)
232. 奶油菜花烩豆腐 …… (158)
233. 丝瓜烧豆腐 …… (159)
234. 白菜炖豆腐 …… (159)
235. 高丽豆腐 …… (160)
236. 樱桃豆腐 …… (161)
237. 葱头炒豆腐 …… (162)

238. 雪花豆腐…… (162)
239. 五仁豆腐丁…… (163)
240. 烩两样…… (164)
241. 淡菜炖豆腐…… (165)
242. 烩豆腐条…… (165)
243. 萝卜炖冻豆腐…… (166)
244. 莲蓬豆腐…… (166)
245. 美味豆腐…… (167)
246. 五香豆腐…… (168)
247. 番茄煎豆腐…… (169)
248. 炆干豆腐瓜片…… (169)
249. 荷叶冬瓜豆腐…… (170)
250. 卤豆干…… (171)
251. 卤虎皮豆腐…… (171)
252. 菱米烧豆腐…… (172)
253. 干豆腐卷…… (172)
254. 鸡油炒豆腐…… (173)
255. 熏豆腐…… (174)
256. 三花笋…… (174)
257. 豆腐干炒青椒…… (175)
258. 如意豆腐…… (176)
259. 糟煨豆腐…… (177)
260. 热炆豆腐…… (177)
261. 托炒豆腐…… (178)
262. 面筋烧豆腐…… (179)
263. 鸡抓豆腐…… (179)
264. 媒婆豆腐…… (180)
265. 锅焗豆腐(二)…… (181)
266. 灯笼豆腐…… (182)
267. 桂花豆腐…… (183)
268. 糖醋荔枝豆腐…… (183)
269. 炸香椿豆腐丸子…… (184)
270. 豆腐香菇盒…… (185)
271. 美人豆腐…… (185)
272. 糖醋豆腐丸子…… (186)
273. 素瓢豆腐…… (187)
274. 油焖豆腐…… (188)
275. 煮炸豆腐…… (188)
276. 酱瓜炒豆腐…… (189)
277. 胡萝卜丁烧豆腐…… (189)
278. 拔丝豆腐…… (190)
279. 炸金银卷…… (191)
280. 冬菜烧豆腐…… (192)
281. 玉手猴头蘑…… (192)
282. 清蒸粉皮豆

- 腐卷…………… (193)
283. 黄豆芽炖
豆腐…………… (194)
284. 两色萝卜豆
腐饼…………… (194)
285. 佛手白菜…………… (195)
286. 包菜豆腐卷…………… (196)
287. 烧素四色…………… (197)
288. 香菜炒豆腐…………… (197)
289. 煎豆腐…………… (198)
290. 茄酱烩
豆腐…………… (199)
291. 海米炆豆腐…………… (199)
292. 芥蓝菜炒
豆腐…………… (200)
293. 海米白菜
炖豆腐…………… (200)
294. 虾米豆腐羹…………… (201)
295. 蜈蚣豆腐…………… (202)
296. 茉莉花烧
豆腐…………… (203)
297. 兰花豆腐…………… (203)
298. 芙蓉菜花…………… (204)
299. 黄瓜瓢豆腐…………… (205)
300. 两吃豆腐…………… (205)
301. 春笋烧豆腐…………… (206)
302. 瓜姜毛豆
- 烧豆腐…………… (207)
303. 炸榛子仁
豆腐…………… (207)
304. 辣子炒干丁 …… (208)
305. 掐菜炒香干 …… (209)
306. 林香豆腐 …… (209)
307. 白菜心拌
豆腐…………… (210)
308. 绿茶豆腐羹 …… (211)
309. 雪盖乌龙 …… (211)
310. 菱角烧豆腐 …… (212)
311. 豆豉豆腐 …… (212)
312. 素炒豆腐松 …… (213)
313. 赛炸虾 …… (214)
314. 鱼香豆腐干 …… (214)
315. 咖喱豆干
鱼米…………… (215)
316. 裹衣豆腐干 …… (216)
317. 糖醋酥鲢 …… (217)
318. 蟹肉烧豆腐 …… (217)
319. 金鲮白玉 …… (218)
320. 鱼肉豆腐羹 …… (219)
321. 砂锅鱼头
豆腐…………… (219)
322. 泥鳅钻豆腐 …… (220)
323. 太史豆腐 …… (221)
324. 豆腐草鱼 …… (221)

325. 鲫鱼炖豆腐…… (222)
326. 黄鱼豆腐羹…… (223)
327. 云片豆腐…… (223)
328. 鱼片熘豆腐…… (224)
329. 韭黄豆腐炖
黄鱼…… (224)
330. 五丁羹…… (225)
331. 海味豆腐…… (226)
332. 虾仁豆腐烩
豌豆…… (226)
333. 豆腐鱼卷…… (227)
334. 蟹黄豆腐盅…… (228)
335. 炸豆腐虾
茸蛋卷…… (229)
336. 鲈鱼烧豆腐…… (229)
337. 细卤豆腐…… (230)
338. 三虾豆腐…… (231)
339. 鳝鱼煮干丝…… (231)
340. 大蒜家常豆
腐鱼…… (232)
341. 葵花豆腐…… (233)
342. 双味面包匣…… (234)
343. 水晶豆腐饼…… (235)
344. 咸鱼烧豆腐…… (235)
345. 银鱼豆腐…… (236)
346. 炸豆腐葱卷…… (237)
347. 盖浇豆腐…… (238)
348. 海参鸡豆腐 …… (238)
349. 鲤鱼包豆腐 …… (239)
350. 鲫鱼豆腐 …… (240)
351. 玉珠豌豆 …… (241)
352. 鱿鱼丝炒
豆腐 …… (241)
353. 鱿鱼丝拌
豆腐 …… (242)
354. 炸豆腐白
菜盒 …… (243)
355. 拌豆腐 …… (243)
356. 生油拌豆腐 …… (244)
357. 小青椒拌
豆腐 …… (245)
358. 甜面酱拌
豆腐 …… (245)
359. 炆豆腐 …… (246)
360. 香椿拌豆腐 …… (246)
361. 砵砂豆腐 …… (247)
362. 虾油拌豆腐 …… (247)
363. 松花拌豆腐 …… (248)
364. 鸡丝拌豆
腐干 …… (248)
365. 豆腐干拌
芹菜 …… (249)
366. 豆腐干拌
芸豆角 …… (249)

367. 花生米拌
豆腐干…………… (250)
368. 豆腐干拌
白菜心…………… (251)
369. 凉拌小菜…………… (251)
370. 香干拌芹
菜叶…………… (252)
371. 韭黄拌干丝…………… (252)
372. 翡翠炆银丝…………… (253)
373. 豆干拌双丝…………… (254)
374. 芹菜拌豆腐…………… (254)
375. 拌合菜…………… (255)
376. 花生仁拌
熏干…………… (255)
377. 炆豆腐豆角…………… (256)
378. 豆豉拌豆腐…………… (256)
379. 香葱拌豆腐…………… (257)
380. 莴笋拌豆腐…………… (258)
381. 猪心炆豆腐…………… (258)
382. 榨菜末拌
豆腐…………… (259)
383. 肚丝拌千张…………… (259)
384. 鸡丝拌千张…………… (260)
385. 腰片拌千张…………… (261)
386. 莴笋拌千张…………… (261)
387. 枸杞头拌
豆腐干…………… (262)
388. 双丁拌香椿 …… (262)
389. 板栗烧素鸭 …… (263)
390. 素咖喱鸡块 …… (264)
391. 勺里拌 …… (264)
392. 酥油煎 …… (265)
393. 桃仁土豆
腐皮卷 …… (266)
394. 松仁素火腿 …… (266)
395. 素什锦 …… (267)
396. 白烧“干贝” …… (268)
397. 糖醋素排骨 …… (269)
398. 南瓜豆腐卷 …… (270)
399. 素蛋烧麦 …… (270)
400. 三仙腐皮卷 …… (271)
401. 烤烩鱼卷 …… (272)
402. 交切鱼 …… (273)
403. 美林鱼丁 …… (273)
404. 红烧豆腐包 …… (274)
405. 煨扒腐皮
鱼块 …… (275)
406. 烩蒸豆皮
鱼条 …… (276)
407. 炸响铃 …… (276)
408. 佛手金钱 …… (277)
409. 芥菜腐皮卷 …… (278)
410. 素火腿 …… (278)
411. 烧豆腐皮 …… (279)

412. 素清汤鸭…………… (280)
413. 素醋熘鱼…………… (281)
414. 卷筒粉蒸肉…………… (282)
415. 素油鸡…………… (282)
416. 熏素鸡…………… (283)
417. 清蒸素豆
皮卷…………… (284)
418. 扒素鸡…………… (284)
419. 双味大虾…………… (285)
420. 透味火腿…………… (286)
421. 熘腐皮腰花…………… (286)
422. 腐皮三色…………… (287)
423. 腐皮三丝…………… (288)
424. 炸腐皮冰
淇淋…………… (289)
425. 炸腐包枣卷…………… (289)
426. 素鱼…………… (290)
427. 茄汁腐皮
鸡丁…………… (291)
428. 烧火腿豆
腐包…………… (291)
429. 三夹火腿…………… (292)
430. 炸豆皮蚕
豆包…………… (293)
431. 腐皮菠萝…………… (294)
432. 鸭丁豆腐皮…………… (295)
433. 腐皮腰片汤…………… (295)
434. 板栗烧鸡 …… (296)
435. 干烧千张 …… (297)
436. 千张狮子头 …… (298)
437. 腐竹焖鸡块 …… (298)
438. 扒三鲜 …… (299)
439. 黄焖腐竹 …… (300)
440. 白烧腐竹 …… (300)
441. 炸腐竹 …… (301)
442. 香菜拌腐竹 …… (302)
443. 腐竹鲜蘑 …… (302)
444. 肉丝炒腐竹 …… (303)
445. 素炒腐竹 …… (304)
446. 芙蓉腐竹 …… (304)
447. 海米烧腐竹 …… (305)
448. 虾子腐竹 …… (306)
449. 青椒炒腐竹 …… (306)
450. 椿芽腐竹 …… (307)
451. 鸳鸯腐竹 …… (307)
452. 五彩腐竹 …… (308)
453. 栗子烧腐竹 …… (309)
454. 莴笋炒腐竹 …… (309)
455. 炸烹腐竹 …… (310)
456. 酱爆腐竹 …… (311)
457. 面筋烧腐竹 …… (311)
458. 炆腐竹腰花 …… (312)
459. 三色腐竹 …… (313)
460. 白菜拌腐竹 …… (313)

461. 炆腐竹板筋…… (314)
462. 炆腐竹甘蓝…… (315)
463. 腐竹拌黄瓜…… (315)
464. 豆腐丝瓜汤…… (316)
465. 蚌肉豆腐汤…… (317)
466. 雪花豆腐汤…… (317)
467. 珍珠豆腐汤…… (318)
468. 萝卜豆腐汤…… (318)
469. 红白豆腐汤…… (319)
470. 松子苹果
豆腐汤…… (319)
471. 酸辣豆腐汤…… (320)
472. 豆腐虾仁羹…… (321)
473. 油豆腐粉
丝汤…… (321)
474. 鲜蘑豆腐汤…… (322)
475. 鸡米豆腐汤…… (322)
476. 腐皮鸡
蛋汤…… (323)
477. 葱姜豆腐汤…… (324)
478. 豆腐酱汤…… (324)
479. 海米豆腐汤…… (325)
480. 鱼片豆腐汤…… (325)
481. 豆腐条汤…… (326)
482. 龙井豆腐汤…… (326)
483. 油豆腐细
粉汤…… (327)
484. 豆腐鸭架汤 … (328)
485. 鸭血豆腐汤 … (328)
486. 白滑豆腐汤 … (329)
487. 鸡脯豆腐汤 … (329)
488. 银耳珍珠
豆腐汤 ……… (330)
489. 豆腐参汤 ……… (331)
490. 四色豆腐汤 … (331)
491. 玛瑙豆腐汤 … (332)
492. 海参火腿
豆腐汤 ……… (333)
493. 蛋白肉炒
蒜苗 ……… (333)
494. 蛋白肉酸
菜粉 ……… (334)
495. 绿豆芽炒
蛋白肉 ……… (334)
496. 蛋白肉烧
菜心 ……… (335)
497. 蛋白肉烧
茄子 ……… (336)
498. 爆炒蛋白肉 … (337)
499. 琉璃蛋白肉 … (337)
500. 煎熇丸子 …… (338)

1. 什锦豆腐

主料:

豆腐 500 克。

配料:

猪肉 50 克, 鸡脯肉 50 克, 虾仁 50 克, 水发海参 50 克。水发海米、熟香肠、水发冬笋、水发香菇、鲜豌豆各少许, 鸡蛋清 1 个。

调料:

葱姜末、酱油、精盐、料酒、味精、淀粉、鸡油、香油、高汤各适量, 植物油 500 克。

做法:

①把水发香菇、水发冬笋洗净, 同香肠一起切成薄片。把猪肉、鸡脯肉、虾仁、海米均切成小丁, 放入碗内, 加入葱姜末、鸡蛋清、精盐、料酒、香油搅拌均匀。豆腐洗净上笼用火蒸熟, 晾凉用刀切成 3.3 厘米长, 1.8 厘米宽, 2.1 厘米厚的块状。

②炒锅置火上烧热, 倒入植物油烧至九成热时, 将豆腐块放入油中炸至金黄色, 捞出控净油, 用小刀在一头割开一道口, 掀起来, 把里面的豆腐挖空, 把调好的馅装进去盖好, 摆入盘内, 上笼用旺火蒸熟。

③炒锅内放入高汤, 蒸豆腐的原汁, 香肠、香菇、冬笋等片, 鲜豌豆、酱油、精盐、料酒烧沸, 撇去浮沫, 放入味精, 用水淀粉勾芡, 浇在豆腐上, 淋上鸡油即可。

特点:

色美味鲜, 滋润可口。

2. 豆腐蒸肉

主料:

老豆腐 200 克, 带皮五花猪肉 300 克。

配料:

生大米粉 50 克, 雪里蕻少许。

调料：

葱姜、酱油、料酒、精盐、白糖各适量。

做法：

①将豆腐放入冷水锅中，上火烧开后用小火煮三分钟后捞出，然后切成大片，放入盆内，加入精盐、酱油和葱姜末拌匀，腌渍约一小时，使豆腐入味，再加入米粉拌匀。

②带皮五花猪肉刮洗干净，切成同豆腐一样大小的片，放入盆内，加入精盐、酱油、料酒、白糖、葱姜末拌匀腌渍五分钟后拌入生米粉内。

③取一只扣碗，把拌好的五花肉和豆腐片整齐地码入碗内，一块肉，一块豆腐相互间隔，上面撒上洗净切成段的雪里蕻，上笼用旺火蒸二小时左右即熟，翻扣入盘，撒上葱花即可。

特点：

肥而不腻，有滋有味。

3. 荤素扣肉

主料：

豆腐 250 克。

配料：

五花猪肉 250 克。

调料：

葱段、姜片、酱油、精盐各适量，花生油 500 克。

做法：

①将五花猪肉刮洗干净，放锅内煮至七成熟（煮时肉皮朝上，以免肉皮煮焦），捞出控水。

②锅置火上，放入肉块，倒入酱油，翻煮至肉块全部为深色时，捞出控去汤汁。

③炒锅放旺火上烧热，倒入花生油，烧至九成熟时，将肉块皮朝下放入油锅内，炸至皮焦发皱，呈棕红色，捞出控净油。

④豆腐用水冲洗干净，沥水，用刀切成 3 厘米厚的大片，放入油锅内炸成金黄色，待豆腐片挺实后捞出控油。

⑤将肉切成大薄片，取一大碗，将一片肉、一片豆腐交错地码在碗中，码成斜梯形，放入葱段、姜片、酱油、精盐和少许清水，上笼用旺火蒸三十分钟即可，出笼后翻扣在大汤碗中，扣成鼓形状即成。

特点：

荤素相间，味道鲜美。

4. 东江酿豆腐

主料：

嫩豆腐 2 块。

配料：

肥瘦猪肉 250 克，鲮鱼肉 50 克，虾皮、香菜各少许。

调料：

葱姜末、生抽、精盐、料酒、白糖、胡椒粉、淀粉、香油和清汤各适量，花生油 250 克。

做法：

①把每块豆腐切成三块相等的长方块，将豆腐块放在平盘上，面上压一块不太重的木板，约二小时，将豆腐中的水分挤压出去。将压好的豆腐块放入开水锅中煮透，捞出冷却。香菜择洗干净切段备用。

②猪肉洗净剁烂，鲮鱼去刀刮成鱼茸，虾皮用温水洗净剁碎。将猪肉、鱼肉、虾皮和葱姜末一同放入碗内，加入生抽、精盐、料酒、淀粉拌匀上劲成馅。

③把豆腐每块对角交叉切一刀，即每块切成四个三角形，在最长的侧边中间切一刀成裂缝，然后取肉馅小心填入裂缝中，抹平开口处。

④炒锅置旺火上烧热，倒入花生油烧至五成热时，将豆腐放入油中煎成黄色，在煎的过程中要经常翻动，使之煎得均匀，煎后捞出控油，装入汤碗中，加入生抽、白糖、胡椒粉、精盐和少许清汤，上笼用旺火蒸十五分钟，取出推入盘中。

⑤将原汤倒入锅内，置火上烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，撒上味精、香菜段，淋上香油即可趁热食用。