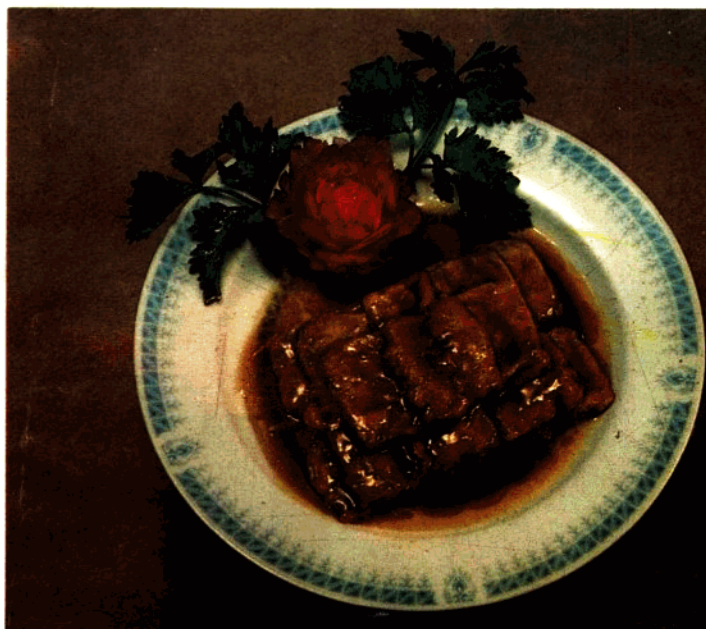


Meishi Congshu

美食丛书

王德君 编



美味豆腐

辽宁科学技术出版社

编者的话

豆腐，富有蛋白质，低胆固醇，营养丰富，是我国人民喜爱的传统食品之一。如何做好风味各异的豆腐菜肴，被千家万户所关注。几年来，我在师傅黄明轩、同行张世财同志协助下，整理编写了这本《美味豆腐》，意在向广大读者献上味道各不相同，色形各有特点，新鲜、可口的豆腐菜谱，以丰富广大人民群众的饮食生活。

编者

一九九一年十月

目 录

• 凉 菜 类 •

清拌豆腐……………	(1)	甜面酱拌豆	
蒜泥拌豆腐……………	(2)	腐……………	(7)
韭菜花拌豆		松花拌豆腐……………	(7)
腐……………	(2)	芹菜拌豆腐……………	(8)
虾油拌豆腐……………	(3)	肉松拌豆腐……………	(8)
海味拌豆腐……………	(3)	鸡杂拌豆腐……………	(9)
小葱拌豆腐……………	(4)	肉末拌豆腐……………	(9)
香菜拌豆腐……………	(4)	莴笋拌豆腐……………	(10)
香椿拌豆腐……………	(4)	红油拌豆腐……………	(10)
尖椒拌豆腐……………	(5)	凉拌素三丝……………	(11)
香菇拌豆腐……………	(5)	拌麻辣豆腐……………	(12)
虾皮拌豆腐……………	(6)	黄瓜丝拌豆	
玛瑙拌豆腐……………	(6)	腐……………	(12)

元葱拌豆腐····· (13)	炆豆腐····· (20)
木耳拌豆腐····· (13)	炆三丁····· (20)
豆腐拌腰花····· (14)	炆豆腐肚····· (21)
鸡丝拌豆腐····· (14)	炆豆腐莴笋····· (22)
拌三色豆腐····· (15)	炆豆腐腰片····· (22)
凉拌什锦豆腐····· (15)	炆豆腐花生米····· (23)
拌三丝····· (16)	炆什锦豆腐····· (23)
花生米拌豆腐干····· (17)	炆豆腐瓜片····· (24)
韭菜拌干豆腐····· (17)	炆豆腐豆角····· (25)
腐····· (17)	番茄黄瓜炆豆腐····· (25)
凉拌豆腐皮····· (18)	卤素鸡····· (26)
莴笋拌豆腐皮····· (19)	青菜豆腐····· (27)
油豆腐拌青····· (19)	麻酱豆腐片····· (27)
椒····· (19)	芥末豆腐····· (28)
	椒油豆腐····· (29)

· 热 菜 类 ·

干炒豆腐····· (30)	泡菜肉丁炒豆腐····· (36)
焦炒豆腐····· (31)	炒翡翠豆腐····· (37)
抓炒豆腐····· (31)	肉末酱瓜炒豆腐····· (38)
炒豆腐松····· (32)	酱瓜老豆腐····· (38)
葱炒豆腐····· (32)	香椿炒豆腐····· (39)
番茄炒豆腐····· (33)	青菜炒豆腐····· (40)
鸡蛋炒豆腐····· (33)	肉片香菇炒豆腐····· (40)
粉丝炒豆腐····· (34)	豆腐····· (40)
鱼茸炒豆腐····· (34)	蒜苗炒豆腐····· (41)
鸭黄炒豆腐····· (35)	
时件炒豆腐····· (35)	

蒜片炒豆腐…………… (41)	烧虎皮豆腐…………… (56)
鸡蛋笋丁炒豆腐…………… (42)	烧冬菇豆腐…………… (57)
浮油炒豆腐…………… (42)	烧三菇豆腐…………… (58)
海米炒豆腐…………… (43)	烧口蘑豆腐…………… (58)
肉末炒豆腐…………… (44)	双冬烧豆腐…………… (59)
蒜茸炒豆腐…………… (44)	笋片烧豆腐…………… (59)
丝瓜炒豆腐…………… (45)	菜花烧豆腐…………… (60)
蟹黄炒豆腐…………… (45)	花生烧豆腐…………… (61)
肉末泡椒炒豆腐…………… (46)	烧榨菜豆腐…………… (61)
猪心炒豆腐…………… (47)	番茄烧豆腐…………… (62)
肉末荸荠炒豆腐…………… (47)	烧茄汁豆腐…………… (62)
炒豆腐脑…………… (48)	大葱烧豆腐…………… (63)
干炒豆腐…………… (48)	菠菜烧豆腐…………… (63)
豆腐条炒菠菜…………… (49)	烧丝瓜豆腐…………… (64)
炒豆腐皮丝…………… (50)	栗子烧豆腐…………… (65)
豆腐干炒毛豆…………… (51)	土豆烧豆腐…………… (65)
韭黄炒干丝…………… (51)	烧茉莉豆腐…………… (66)
油豆腐炒菠菜…………… (52)	红烧豆腐茄饼…………… (67)
炒辣子干丁…………… (52)	菠菜烧豆腐…………… (67)
豆腐干炒韭菜…………… (53)	香菇海米烧豆腐…………… (68)
红烧豆腐…………… (54)	烧酱汁豆腐…………… (68)
软烧豆腐…………… (54)	排骨烧豆腐…………… (69)
煎烧豆腐…………… (55)	肉丸烧豆腐…………… (70)
干烧豆腐…………… (56)	烧鸡血豆腐…………… (70)
	虾子烧豆腐…………… (71)
	红烧杂烩豆腐…………… (71)
	蛤肉烧豆腐…………… (72)

牛肉烧豆腐····· (73)	腐····· (87)
牛肉末烧豆腐····· (73)	鲫鱼炖豆腐····· (88)
肉片烧豆腐····· (74)	炖什锦豆腐····· (89)
猪舌烧豆腐····· (75)	油菜炖豆腐····· (89)
里脊烧豆腐····· (75)	焖肉片豆腐
红烧素狮子	卷····· (90)
头····· (76)	口蘑焖豆腐····· (90)
海米烧豆腐····· (77)	焖五香豆腐····· (91)
鸡皮烧豆腐····· (77)	双冬焖豆腐····· (91)
羊肉烧豆腐····· (78)	焖肉豆腐····· (92)
烧草鱼豆腐····· (78)	焖葱辣豆腐····· (93)
烧鱼头豆腐····· (79)	焖香辣豆腐····· (93)
菜心烧冻豆	炸豆腐皮····· (94)
腐····· (80)	炸腐皮春卷····· (95)
烧三丝豆腐····· (80)	油炸豆腐鸡
烧素烩····· (81)	蛋饺····· (95)
烧冻豆腐····· (82)	炸脆皮豆腐····· (96)
菠菜炖豆腐····· (82)	油炸香椿豆
蘑菇炖豆腐····· (83)	腐····· (97)
肥肠炖豆腐····· (83)	油炸佛手豆
小黄鱼炖豆	腐····· (98)
腐····· (84)	炸鱼茸豆腐
肉方炖豆腐····· (84)	丸子····· (99)
肉丁炖豆腐····· (85)	炸麻条豆腐····· (99)
白菜炖冻豆	炸豆腐茄盒····· (100)
腐····· (86)	炸豆腐菜卷····· (101)
雪里蕻炖豆	油炸豆腐卷····· (101)
腐····· (86)	炸豆腐藕夹····· (102)
白菜炖豆腐····· (87)	煮炸豆腐····· (103)
黄豆芽炖豆	酿豆腐····· (103)

酿口袋豆腐…… (104)	海米菠菜烩豆腐…… (119)
番茄酿豆腐…… (105)	海参烩豆腐
三鲜酿豆腐…… (106)	柿子烩豆腐…… (120)
黄瓜酿豆腐…… (106)	丸子…… (121)
素酿豆腐…… (107)	鸡肫烩豆腐…… (121)
酿豆腐萝卜卷…… (108)	一品豆腐…… (122)
豆腐酿青椒…… (108)	豆腐丸子…… (123)
豆腐镶肉…… (109)	锅爆豆腐…… (124)
蒸肉末鸡蛋豆腐…… (110)	家常豆腐…… (125)
蒸豆腐瓜夹…… (110)	麒麟豆腐…… (125)
扣蒸豆腐盒…… (111)	珊瑚豆腐…… (126)
清蒸豆腐肉片…… (112)	锅巴豆腐…… (127)
豆腐蒸蛋…… (112)	盐渍豆腐…… (128)
海米扒冻豆腐…… (112)	晾干豆腐…… (128)
肉末扒豆腐…… (113)	千层豆腐…… (129)
煎豆腐…… (114)	泥鳅钻豆腐…… (130)
京葱煎豆腐…… (114)	芙蓉豆腐…… (130)
煎豆腐丸子…… (115)	四季豆腐…… (131)
爆豆腐…… (115)	干贝豆腐…… (132)
虾仁爆豆腐…… (116)	荷包豆腐…… (132)
熘豆腐…… (117)	莲蓬豆腐…… (133)
焦熘豆腐…… (117)	鸡刨豆腐…… (134)
烹豆腐…… (118)	木须豆腐…… (134)
菜心肉片煨豆腐…… (118)	金钱豆腐…… (135)
肉丁烩豆腐…… (119)	南乳豆腐…… (135)
	麻婆豆腐…… (136)
	箱子豆腐…… (137)
	豆腐肘子…… (138)
	五花豆腐…… (138)

虾仁豆腐····· (139)	酥皮豆腐丸
脆皮豆腐盒····· (140)	子····· (147)
豆腐肉丝····· (140)	三丝豆腐卷····· (147)
麻辣豆腐····· (141)	鱼香豆腐干····· (148)
九转豆腐····· (141)	糟豆腐····· (149)
黄鱼豆腐····· (142)	蒸豆腐····· (149)
宫保豆腐····· (143)	豆腐土司 (西
脆皮豆腐····· (143)	式风味) ····· (150)
东坡豆腐····· (144)	糖熘豆腐····· (151)
水晶豆腐····· (145)	挂霜豆腐····· (151)
豆腐丸子····· (145)	蜜汁豆腐····· (152)
糖醋豆腐丸	拔丝豆腐····· (152)
子····· (146)	

· 汤 菜 类 ·

鸡架豆腐汤····· (153)	辣酱豆腐汤····· (161)
葱姜豆腐汤····· (154)	鸡蛋豆腐汤····· (161)
金银豆腐汤····· (154)	海鲜豆腐汤····· (162)
丝瓜豆腐汤····· (155)	鲫鱼豆腐汤····· (162)
肉丝豆腐汤····· (155)	榨菜豆腐汤····· (163)
青菜豆腐汤····· (156)	咸菜豆腐鱼
豆腐鸡蛋汤····· (156)	尾汤····· (163)
白肉豆腐汤····· (157)	鸭胗豆腐汤····· (164)
红白豆腐汤····· (157)	肉末豆腐汤····· (164)
翡翠白玉汤····· (158)	三丁豆腐汤····· (165)
韭黄豆腐汤····· (158)	茄汁豆腐汤····· (165)
三丝豆腐汤····· (159)	猪血豆腐汤····· (166)
肉丝豆腐汤····· (159)	酸辣豆腐汤····· (167)
杏仁苹果豆	冬菇豆腐汤····· (167)
腐汤····· (160)	海米豆腐汤····· (168)

砂锅冻豆腐…… (168)	豆腐…………… (170)
素砂锅豆腐…… (169)	砂锅杂烩豆
什锦砂锅豆	腐…………… (171)
腐…………… (170)	海米肉片砂
砂锅肉末炖	锅豆腐………… (171)

凉 菜 类

凉拌豆腐

原料

豆腐250克，香菜末25克。

调料

香油25克，酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、麻酱、芥末各适量。

作法

(1)将豆腐放入开水中煮透，捞出过凉，片成片，切成3.6厘米长、粗的条，装入盆中。

(2)将香菜末也放入盆中。

(3)加入香油和酱油等调料，拌匀即可。

特点

香嫩适口。

蒜泥拌豆腐

原料

嫩豆腐500克，大蒜10瓣。

调料

芝麻油、精盐各适量，酱油40克。

作法

(1)将大蒜洗净，去皮，捣成蒜泥。

(2)将豆腐用冷开水浸泡数次后，滗去水，沥干，加入蒜泥，芝麻油、酱油拌和均匀即成。

特点

蒜味稠浓。

韭菜花拌豆腐

原料

豆腐200克(4块左右)，韭菜花少许，香菜末适量。

调料

麻酱、精盐、味精、姜末、酱油各适量。

作法

(1)把豆腐用凉开水洗干净，切成1厘米见方的丁。

(2)将调好的麻酱和精盐、味精及少量酱油、韭菜花、香菜末放在豆腐丁上，拌匀即成。

特点

鲜嫩味美。

虾油拌豆腐

原料

豆腐150克（3块左右），虾油25克。

调料

葱花、精盐、味精各适量。

作法

（1）把豆腐切成1.2厘米见方的小丁，放入开水中烫一下，捞出晾凉，控净水分。

（2）将豆腐丁放入盆中，加上葱花、精盐、味精和虾油，拌匀即可食用。

特点

软嫩鲜美。

海味拌豆腐

原料

嫩豆腐1000克，虾米50克，虾子酱油、紫菜10克。

调料

精盐、芝麻油各适量。

作法

（1）嫩豆腐用沸水浸透，去水，放在盘中冷却，虾米用温开水稍浸软，切成茸；紫菜用微温开水浸发，再用冷开水洗净，沥去水切末。

（2）将虾米茸、紫菜、虾子酱油同放在豆腐上，再加精盐、芝麻油拌匀，即可食用。

特点

鲜嫩味浓。

小葱拌豆腐

原料

豆腐2块(500克),小葱150克。

调料

盐、味精、花椒油适量。

作法

(1)豆腐切成1厘米的见方,下开水锅烫一下捞出。

(2)小葱洗净,切1.5厘米长的段,加入调料和豆腐拌匀即成。

特点

青白相间,香嫩可口。

香菜拌豆腐

原料

豆腐400克,香菜50克。

调料

葱末5克,蒜末3克,香油、精盐适量,味精少许。

作法

把香菜切成末。豆腐用清水冲洗干净,切1厘米见的丁装盘,放入香油、香菜及各种调料,拌匀即可。

特点

软嫩适口。

香椿拌豆腐

原料

豆腐2块,香椿250克。

调料

精盐1.5克，味精1.5克，香油10克。

作法

(1)把豆腐切成1厘米见方的丁，用开水焯一下，投凉，鲜香椿也用水焯一下，投凉，切成末，待用。

(2)把豆腐放盘内，加调料拌匀，把香椿放在豆腐上面，拌匀即可。

特点

清淡爽口。

尖椒拌豆腐

原料

豆腐350克，尖青椒25克，香菜10克。

调料

葱末5克，姜末3克，香油2克，精盐适量，味精少许。

作法

(1)把豆腐用开水烫透，晾凉，切成1厘米见方的丁，放入盘内。

(2)把尖椒、香菜洗净，切成末放在豆腐上。加葱末、姜末、精盐、味精、香油，拌匀即可。

特点

鲜辣香嫩。

香菇拌豆腐

原料

香菇25克，豆腐500克，芹菜100克。

调料

精盐、味精、辣椒油、糖、麻油、醋适量。

作法

- (1)将香菇洗净入锅蒸10分钟，取出后切成丝。
- (2)将豆腐入沸水中焯一下，控干水。
- (3)芹菜洗净，切成丝，入沸水中焯一下，捞起控干水。
- (4)将上述三者放入同一盘中，放入调料，拌匀即成。

特点

色香味俱全。

虾皮拌豆腐

原料

豆腐600克，虾皮（即晒干的黄色小虾）25克。

调料

盐、酱油、香油、葱花、香菜末、味精适量。

作法

将豆腐切成花生米状的方丁，下开水锅烫后晾凉，加入调料拌匀即成。

特点

清淡鲜香。

玛瑙拌豆腐

原料

豆腐300克，咸鸭蛋2个。

调料

白酱油20克，大蒜瓣25克，糖1克，麻油15克。

作法

(1)将豆腐切成1.5厘米见方的丁，咸鸭蛋放冷水锅中文火煮熟，取出剥壳，蛋白、蛋黄分别切成1厘米见方的小丁待用。

(2)将豆腐丁放开水锅中焯透，捞出控尽水分，晾凉备用，蒜瓣去皮，砸成泥，同白酱油，芝麻油一起调成卤汁。

(3)将鸭蛋白丁和豆腐丁装盘，浇上卤汁拌匀，最后撒上鸭蛋黄丁即可。

特点

形如玛瑙，鲜嫩爽口。

甜面酱拌豆腐

原料

豆腐400克，甜面酱50克，香菜50克。

调料

熟豆油75克，精盐适量，味精少许，葱5克，姜3克，蒜末3克。

作法

(1)豆腐切成1.3厘米见方丁，用开水烫透捞出，放入凉开水内，沥净水后装盘。葱切小丁，姜、蒜切末。

(2)炒锅内加入豆油烧热，放入葱、姜、蒜炆锅，速倒入面酱炒熟，凉后倒在豆腐上，再加上精盐、味精、香菜拌匀即可。

特点

嫩香可口。

松花拌豆腐

原料

松花蛋3个，嫩豆腐4块。

调料

香油25克，精盐1.5克，味精1.5克，葱姜末少许。

作法

(1)松花蛋切丁，豆腐捣碎放在一个盘内。

(2)加香油、味精、精盐，搅碎搅匀，撒上葱姜末。

特点

香嫩爽口。

芹菜拌豆腐

原料

豆腐2块，芹菜100克。

调料

葱末少许，姜末少许，精盐、味精、香油各适量。

作法

(1)豆腐切成小方块，放于盆内。

(2)芹菜切成1厘米长的小段，放开水中焯一下，然后放在凉水里冷却，捞出，沥干水分。

(3)将焯过的芹菜段放在豆腐上，加盐、葱、姜末、味精、香油即成。

特点

脆软爽口。

肉松拌豆腐

原料

豆腐2块，肉松50克。

调料

• 8 •