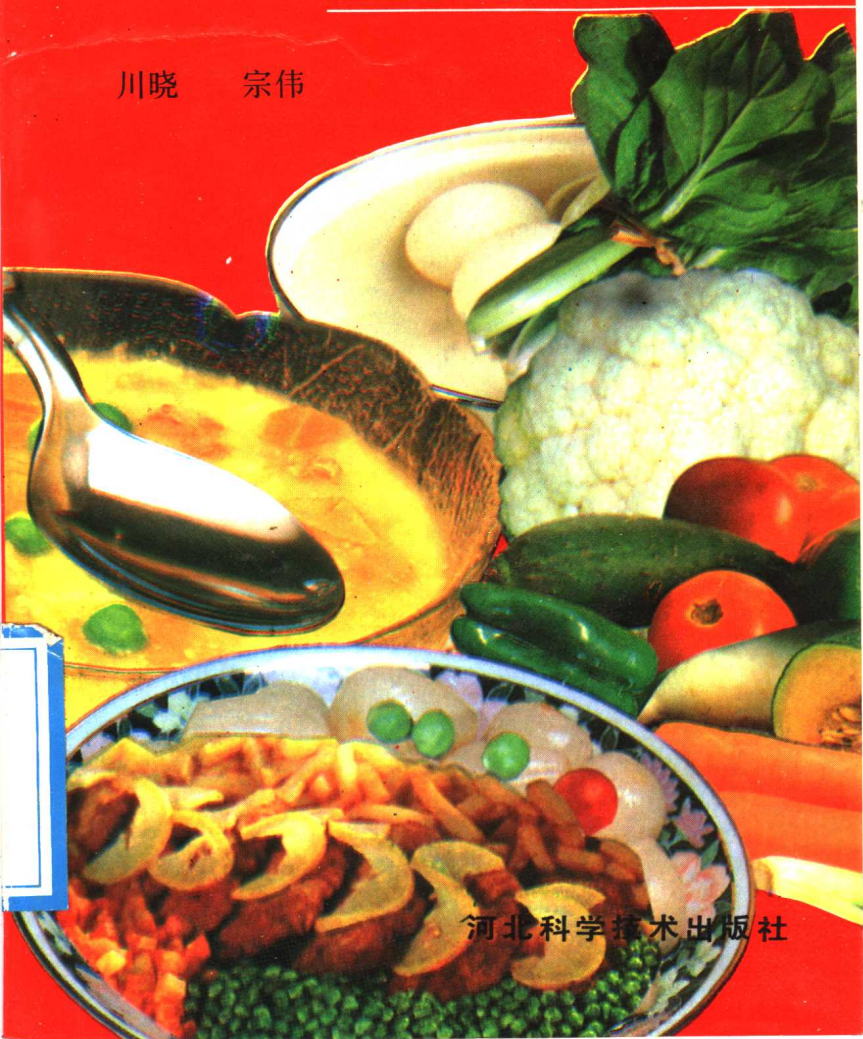


● 一菜多做丛书

巧做豆腐50

川晓 宗伟



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧 做 豆 腐 50

川晓 宗伟

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书

巧做豆腐50

川晓 宗伟

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×960毫米 1/32 4插页 1.625印张 24,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.45元

ISBN 7-5375-0722-8/TS·51

出版者的话

常听人说,一个人只要积极进取,乐观处世,有一颗对美不懈追求的心,生活便处处有诗意。君不见,俗不可耐、俯拾皆是的树根,在艺术家那里便成了形神兼备、形态各异的自然缩影;千篇一律、枯燥单调的工业产品,只要潜心布置,巧妙安插,便有了美的排列组合;甚至布头、碎纸、铅笔屑都会变成花、变成草、变成生活中的宠物……这是艺术。

而烹饪则是一种更美、更特殊的艺术。

也许,您有过这样的体验:……冬季,在菜市场上,到处都堆满了大白菜,而别的菜不是质次,便是价高,无奈之中只得将大白菜带回厨房;……有时,亲朋好友突然降临,欢快的心情却被菜篮子中的单调的青菜搞得尴尬不堪;……现代生活中,大鱼大肉吃腻

了,想搞点清淡、素雅的小菜调理胃口,可又奈何不了菜蔬的单调;……也许,家中某成员有着挑剔的嗜好,偏爱吃某种青菜,而对别的不感兴趣;这时作为主妇主夫的您未免会唉声叹气:这单调乏味的青菜哟……

朋友,《一菜多做丛书》会解您烦恼、释您尴尬、表您爱心,使您体会美雅的情趣。

读了这本书,您会学会在厨房只有一种原料主料菜时,如何做出丰盛、风味多样的菜品;

读了这本书,您会知道怎么做,才能利用一种菜蔬做出具有不同营养价值的、口味各异的菜品;

读了这本书,您会学会将那视觉单调的原料主料菜做成具有鲜明艺术特色的、五颜六色的菜品。

这才是真正的艺术,通俗而实用,经济而实惠,看得见、摸得着,简单易学,老少皆宜,永远不会枯竭源头的生活艺术。

当然,这套丛书带给您最多的恐怕还是经济、实惠的菜品,家人向您伸出的大拇哥,举一反三的智慧的启迪……

愿您在这温馨的艺术之河中弄波、扬帆、成功、幸福……

1991年5月

目 录

太极豆腐·····	(1)
芙蓉豆腐·····	(2)
鸡片豆腐·····	(2)
三美豆腐·····	(3)
玛瑙豆腐·····	(4)
槟榔豆腐·····	(5)
八宝豆腐羹·····	(5)
什锦豆腐·····	(6)
烂糊豆腐·····	(7)
鱿鱼拌豆腐·····	(8)
时件拌豆腐·····	(9)
海蜇拌豆腐·····	(9)
肉末拌豆腐·····	(10)
莴笋拌豆腐·····	(11)
麻酱拌豆腐·····	(11)
五彩豆腐·····	(12)
绍子豆腐·····	(13)
蚝油炒豆腐·····	(13)

响铃豆腐	(14)
宫保豆腐	(15)
金玉满堂	(16)
锅塌豆腐	(17)
猪婆缠泥	(17)
东坡豆腐	(18)
砂锅鱼头冻豆腐	(19)
金相玉	(20)
四季豆腐	(20)
拔丝豆腐	(21)
九转豆腐	(22)
鳊鱼钻豆腐	(23)
朱砂豆腐	(24)
八宝豆腐	(24)
清蒸狮子头	(25)
砂锅狮子头	(26)
蒸八宝豆腐圆	(27)
绣球豆腐圆	(28)
三色豆腐圆	(29)
迎宾豆腐	(30)
扣三鲜豆腐	(31)
清汤四色豆腐	(32)
荷花豆腐	(33)
蝴蝶豆腐	(34)

菊花豆腐	(35)
牡丹豆腐	(36)
月宫豆腐	(37)
喜鹊豆腐	(38)
琵琶豆腐	(39)
荷包豆腐	(40)
莲蓬豆腐	(41)
四喜豆腐	(42)

太极豆腐

原料：

水豆腐 300 克，鸡蛋清 6 个，鸡茸 100 克，肥肉茸 50 克，菜叶汁 100 克，牛奶 100 克，熟鸡蛋 1 个，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2.5 克，葱姜汁 5 克，清汤 150 克，鸡油 15 克。

做法：

1. 鸡茸、肥肉茸用清汤、料酒、葱姜汁调开，加入鸡蛋清、水豆腐、精盐、味精，搅拌均匀，分成两份。一份拌入牛奶调匀，一份拌入菜叶汁拌匀；

2. 取大汤盘一个，中间放一块 S 铁皮，一边倒入绿色菜汁豆腐茸，另一边倒入白色豆腐茸，上笼屉用温火蒸熟，取出。白的鸡茸豆腐放一小块红鸡蛋黄，绿的鸡茸豆腐放一小块熟鸡蛋白即可上席。

特点：白绿相衬，形象太极，质嫩软鲜。

芙蓉豆腐

原料：

水豆腐 300 克，鸡蛋清 6 个，鸡茸 150 克，牛奶 150 克，火腿丝 15 克，水发冬菇丝 15 克，青豆 15 克，精盐 4 克，味精 2.5 克，水淀粉 10 克，清汤 250 克，鸡油 10 克，料酒 5 克。

做法：

1. 鸡茸用料酒调开，加入鸡蛋清，牛奶、水豆腐、清汤（100 克）、精盐（2 克）、味精（1.5 克）打匀，上笼屉用温火蒸 30 分钟左右，取出，用汤匙舀成瓦块状装在汤盘中央；

2. 将清汤（150 克）倒入锅内，加入火腿丝、冬菇丝、青豆、精盐（2 克）、味精（1.5 克）烧开后，将火腿丝、冬菇丝与青豆捞出，放在豆腐中间，略做花芯状，汤汁用水淀粉勾芡，浇在豆腐上面即可。

特点：色泽雪白，红绿相衬，豆腐鲜嫩。

鸡片豆腐

原料：

鸡蛋清 6 个，水豆腐 300 克，牛奶 150 克，鸡

脯肉片 150 克，熟火腿片 15 克，水发冬菇片 15 克，青豆 15 克，清汤 250 克，水淀粉 25 克，精盐 3 克，味精 2.5 克，料酒 5 克，猪油 500 克（耗 75 克）。

做法：

1. 鸡蛋清 4 个加入水豆腐、牛奶、精盐（1 克）、味精（1 克）打搅均匀后，上笼屉用温火蒸 20 分钟左右取出，用汤匙舀成块状装在汤盘中央；

2. 鸡脯肉片用鸡蛋清（2 个）、精盐（1 克）、料酒（2.5 克）、水淀粉（10 克）拌均，放入四成热油中滑熟，倒入漏勺沥油；

3. 炒勺放入清汤、料酒（2.5 克）、盐（1 克）、味精（1.5 克）、青豆、火腿、冬菇，烧开，用水淀粉勾芡，下入鸡片，淋少许猪油，起勺，浇在豆腐上即可。

特点：豆腐软、嫩鲜、嫩热，营养丰富。

三美豆腐

原料：

泰安豆腐 250 克，白菜芯 100 克，奶汤 500 克，精盐 4 克，味精 1 克，葱姜末 1.5 克，鸡油

5 克，猪油 20 克，料酒 5 克。

做法：

1. 将豆腐上笼屉蒸约 10 分钟取出，切成长方片；

2. 白菜芯用手撕成 5 厘米长的块，用开水烫过；

3. 炒勺下猪油烧热，加入葱姜炆锅，烹料酒，下奶汤、精盐、豆腐、白菜芯，烧沸撇去浮沫，浓汁入味后，加入味精，淋鸡油即成。

特点：汤汁乳白，豆腐软滑，白菜鲜嫩，清淡爽口。

玛恼豆腐

原料：

嫩豆腐 300 克，熟猪肺 200 克，葱花、姜末 10 克，料酒 5 克，清汤 500 克，猪油 50 克，精盐 4 克，味精 2.5 克，火腿末 5 克。

做法：

1. 将熟猪肺、嫩豆腐各切成 1.7 厘米见方的块，在开水内煮透，捞在凉水内漂洗干净；

2. 炒勺烧热，下猪油，加入鲜汤、肺块、豆腐、精盐、味精、料酒、姜末，盖住锅盖烧沸，直

到汤汁变成乳白时，盛在汤碗内，撒上葱花、火腿末即可。

特点：汤汁乳白，鲜美味浓。

槟榔豆腐

原料：

生鸡血 200 克，嫩豆腐 300 克，水发木耳 25 克，猪油 50 克，小白菜芯 50 克，葱、姜末 5 克，味精 2.5 克，水淀粉 10 克，精盐 5 克，料酒 10 克，清汤 200 克。

做法：

1. 将豆腐、鸡血切成小丁，放进开水锅内煮透，捞出沥去水分，放在布上包成方形，用重物压实，晾凉后解开布包，切成 2 厘米见方的块；

2. 炒勺烧热，下猪油把葱姜炸一下，再加小白菜芯、木耳、槟榔豆腐、料酒、清汤、精盐、味精烧入味，最后用水淀粉收汁即成。

特点：色彩美观，鲜嫩可口。

八宝豆腐羹

原料：

豆腐 500 克，猪肉丁 50 克，熟鸡丁 25 克，熟

笋丁 25 克，水发冬菇丁 25 克，熟火腿丁 15 克，青豆 25 克，蒸熟碎干贝 25 克，番茄丁 25 克，葱花 5 克，骨头汤 500 克，味精 2.5 克，水淀粉 50 克，胡椒面 1.5 克，酱油 10 克，精盐 2.5 克，猪油 50 克，料酒 10 克。

做法：

1. 豆腐切成 1.3 厘米见方丁，用开水氽一下，捞起沥干水；

2. 炒勺内放入骨头汤、豆腐、肉丁、鸡丁、笋丁、冬菇丁、火腿丁、青豆、干贝、番茄、酱油、精盐、料酒、胡椒粉、味精，烧开后用水淀粉勾厚芡，盛入汤盘内；

3. 用手勺舀起沸猪油，用勺背在豆腐中心撇一凹潭，将油倒入凹潭，撒上葱花即成。

特点：羹汁红亮，浓郁热烫，鲜嫩清香。

什锦豆腐

原料：

嫩豆腐丝 500 克，熟肚丝 25 克，鸡血丝 50 克，熟冬笋丝 25 克，蛋糕丝 50 克，烤鸭丝 25 克，水发海参丝 25 克，虾米 5 克，水发香菇丝 25 克，熟火腿丝 10 克，骨头汤 750 克，葱姜末 5 克，水

淀粉 30 克，料酒 5 克，猪油 50 克，味精 5 克，精盐 2.5 克，酱油 10 克，胡椒面 1 克，白糖 2 克。

做法：

1. 将嫩豆腐用开水氽一下，捞起沥干水；
2. 炒勺内放入骨头汤、豆腐、鸡血、蛋糕、海参、香菇、肚、冬笋、鸭肉、虾米、火腿、葱姜、料酒、酱油、精盐、味精、白糖，烧开后去掉浮沫，用水淀粉勾芡，放入猪油推动，起锅装盘，撒上胡椒面即可。

特点：细嫩浓醇，鲜美味香，口味丰富。

烂糊豆腐

原料：

豆腐 500 克，猪肉末 50 克，香肠丁 50 克，鸡蛋糕丁 50 克，胡萝卜丁 50 克，莴笋丁 50 克，虾米 25 克，精盐 2 克，酱油 10 克，味精 1.5 克，白糖 1 克，骨头汤 500 克，水淀粉 25 克，猪油 50 克，香油 10 克，葱姜末少许，料酒少许。

做法：

1. 将豆腐切成细丁，下开水锅氽一下取出；
2. 烧热油勺，用葱姜煸一下，烹入料酒，先下肉末丁炒一下，放入骨头汤和香肠丁、虾米、胡

萝卜丁、莴笋丁、鸡蛋糕丁、豆腐丁烧沸，再下精盐、白糖、酱油、味精烧入味，淋上少许水淀粉，出锅装在汤碗内，淋上香油即成。

特点：热、烫、鲜、香，软嫩美观。

鱿鱼拌豆腐

原料：

嫩豆腐 300 克，净干鱿鱼 150 克，辣椒油 10 克，味精 5 克，精盐 5 克，香醋 10 克，蒜泥 15 克，香油 15 克。

做法：

1. 嫩豆腐切成 1.3 厘米小丁，用开汤淋浇数次，沥干水，装盘晾冷；

2. 净干鱿鱼去头骨后，用火烤软，随即用手卷拢搓紧，切成细丝，放入碱开水内浸泡 20 分钟，再用热清水漂去碱味，捞在漏勺内，用开汤余一遍，沥干水，凉冷，盖在豆腐上；

3. 辣椒油、味精、精盐、香醋、蒜泥放在小碗内调匀，浇在鱿鱼豆腐上，淋上香油即成。

特点：清淡爽口，辣嫩香脆。

时件拌豆腐

原料：

嫩豆腐 300 克，鸡肫肝片 150 克，蒜泥 15 克，白糖 2.5 克，香醋 2.5 克，精盐 2.5 克，酱油 15 克，味精 2.5 克，辣椒油 15 克，香油 15 克。

做法：

1. 将嫩豆腐切成小菱形片，放在漏勺内用开水烫透，沥尽水分；

2. 鸡肫批去老皮与鸡肝均切成薄片，下沸水锅氽熟捞起，沥干水分，放在豆腐上；

3. 小碗放入酱油、白糖、香醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、香油，调匀后浇在鸡肫、肝片与豆腐片上即成。

特点：鲜、嫩、香、辣、凉、爽。

海蜇拌豆腐

原料：

嫩豆腐 300 克，水发海蜇皮 200 克，葱花 10 克，芝麻油 25 克，味精 1.5 克，辣椒油 2.5 克，香醋 2.5 克，精盐 4 克，蒜泥 5 克。