

家常菜精华

100 例

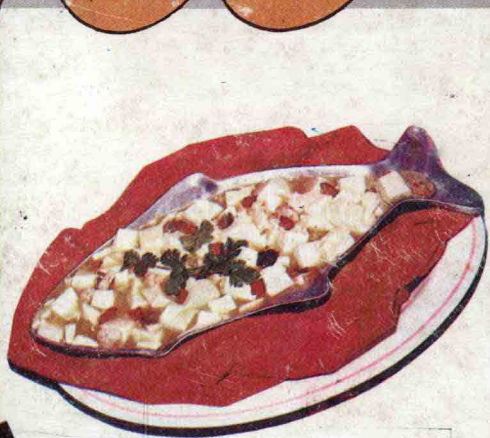
丛书

巧做豆腐

100 例

成晓明主编

中国三峡出版社



省时经济,易学易懂,
注重实际,做法简便,
家常饭菜,味美可口,
一书在手,无师自通。



家常菜精华 100 例丛书

巧做豆腐 100 例

成晓明 主编

中国三峡出版社

1994 • 8

(京)新登字 199 号

图书在版编目(CIP)数据

巧做豆腐 100 例/成晓明主编. -北京:中国三峡出版社,
1994. 8

(家常菜精华 100 例)

ISBN7-80099-072-9

I. 家… II. 成… III. 菜谱, 豆腐-中国 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09201 号

巧做豆腐 100 例

成晓明 陶兴林 编

责任编辑 牛 力

*

中国三峡出版社 出版

衡水地区印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 3.875 印张 85 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 11 月河北第 2 次印刷

印数:3951—6950

ISBN7-80099-072-9/Z · 12 定价:2.60 元

目 录

芙蓉豆腐	(1)	鸭子豆腐	(13)
鲜番茄豆腐	(1)	蜈蚣豆腐	(14)
珊瑚豆腐	(2)	炒三鲜	(15)
炆豆腐豆角	(2)	宫爆豆腐丁	(15)
葱炒豆腐	(3)	西红柿烩豆腐	(16)
醋熘豆腐	(3)	炒豆腐	(16)
红烧豆腐	(3)	烧素烩	(17)
发菜豆腐	(4)	土豆烧豆腐	(17)
蘑菇炖豆腐	(5)	油菜炖豆腐	(18)
海棠菜心	(5)	炒面筋包素	(18)
宫爆豆腐	(6)	烧素三鲜	(19)
烧炸豆腐	(7)	锅烧豆腐	(19)
菊花豆腐	(7)	西湖豆腐	(20)
大蒜豆腐	(8)	“狮子头”	(21)
干炒豆腐	(9)	麻辣豆腐	(21)
炆豆腐	(9)	什锦素卤	(22)
蒜苗豆腐	(9)	荷花豆腐	(23)
鸡爪豆腐	(10)	香酥豆腐	(23)
菠菜豆腐	(10)	溜黄菜	(24)
葱烧豆腐	(11)	红烧狮子头	(24)
兰花春笋	(11)	莲蓬豆腐	(25)
素肉丝	(12)	烧素“肉饼”	(26)
罗汉菜	(12)	黄心乌烧冻豆腐	(26)
烧蕺菜羹	(13)	炒豆腐衣包素	(27)

樱桃豆腐.....	(27)	肥肉煎豆腐.....	(43)
翡翠珍珠球.....	(28)	豆沙豆腐.....	(43)
油煎豆腐.....	(28)	黄焖豆腐.....	(44)
叉烧辣豆腐.....	(29)	丝瓜豆腐.....	(44)
豆腐花三鲜.....	(30)	蒸金银豆腐.....	(45)
扣肉豆腐.....	(30)	咸肉豆腐.....	(45)
扣三鲜豆腐.....	(31)	发菜豆腐.....	(46)
松子豆腐.....	(32)	煨豆腐.....	(47)
酥鸭豆腐.....	(32)	虾酱烧腩文豆腐.....	(47)
糟烩鲜蘑豆腐.....	(33)	姜丝豆腐.....	(48)
酥鸡豆腐.....	(33)	烩银丝梗豆腐.....	(48)
豆腐五花.....	(34)	口蘑豆腐.....	(49)
三色豆腐圆.....	(34)	四川豆腐.....	(49)
滑熘豆腐.....	(35)	肉线豆腐.....	(50)
一品豆腐.....	(35)	鸡片豆腐.....	(50)
鲜茄汁豆腐.....	(36)	口蘑汁豆腐.....	(51)
迎宾豆腐.....	(37)	蒜苗豆腐.....	(51)
酥肉豆腐.....	(38)	开洋水豆腐.....	(51)
焖豆腐.....	(38)	滑炒豆腐.....	(52)
豆腐蹄膀.....	(39)	虾仁芙蓉豆腐.....	(52)
辣子烹豆腐.....	(39)	海参豆腐.....	(53)
八宝瓢豆腐.....	(40)	肉松豆腐.....	(54)
炒豆腐脑.....	(41)	炒翡翠豆腐.....	(54)
冬菇煎豆腐.....	(41)	肉丝豆芽.....	(55)
烧冻豆腐.....	(42)	荤素扣肉(一).....	(55)
煮炸豆腐.....	(42)	荤素扣肉(二).....	(56)

熘口袋豆腐·····	(57)	炖豆腐·····	(70)
油渣炒豆腐·····	(57)	葱辣豆腐·····	(70)
鱼香豆腐片·····	(58)	清蒸豆腐·····	(71)
浮油豆腐·····	(59)	豆腐丸子·····	(71)
家乡豆腐·····	(59)	糖醋咕噜豆腐·····	(72)
干贝豆腐·····	(60)	炸豆腐排·····	(72)
扣干贝豆腐·····	(60)	炸卷豆腐·····	(73)
熘荤素丸子·····	(61)	花生豆腐丁·····	(74)
煎豆腐烧扁豆·····	(61)	软溜羊肉片豆腐·····	(74)
肉片炒豆腐·····	(62)	玛瑙豆腐·····	(75)
香酥豆腐·····	(62)	脆糊裹豆腐·····	(76)
虎皮豆腐·····	(63)	溜肉片豆腐·····	(76)
焦熘豆腐丸子·····	(63)	雪花豆腐·····	(77)
炒素肉圆·····	(64)	麦穗豆腐·····	(78)
生煎豆腐·····	(64)	枣核豆腐·····	(78)
里脊豆腐·····	(65)	溜三鲜豆腐盒·····	(79)
菌油烧豆腐·····	(66)	“杨梅”丸子·····	(80)
回锅豆腐·····	(66)	溜核桃豆腐·····	(80)
大蘑焖豆腐·····	(66)	糟溜豆腐·····	(81)
肉片虎皮豆腐·····	(67)	南式豆腐·····	(82)
油菜烧豆腐·····	(67)	煨牛筋豆腐·····	(82)
香菇烧豆腐·····	(68)	脚爪焖豆腐·····	(83)
煎豆腐·····	(68)	扒豆腐·····	(83)
冬菜豆腐·····	(69)	牛肉烧豆腐·····	(84)
肉片烧豆腐·····	(69)	砂锅炖豆腐·····	(84)
肉末烧豆腐·····	(70)	三鲜冻豆腐·····	(85)

虾米烧豆腐·····	(85)	黄豆芽炖豆腐·····	(99)
烧素豆腐·····	(86)	番茄豆腐·····	(99)
菠菜烧豆腐·····	(86)	冬菇煎豆腐·····	(99)
羊头炖豆腐·····	(87)	煎溜豆腐饼·····	(100)
酒炖肉炖豆腐·····	(87)	葱爆豆腐·····	(101)
鸡蛋炒豆腐·····	(88)	盐爆豆腐·····	(101)
四季豆腐·····	(88)	干烹豆腐·····	(102)
三虾豆腐·····	(89)	炸烹豆腐·····	(103)
三角豆腐·····	(90)	油爆豆腐·····	(103)
三丁豆腐羹·····	(90)	六味和香·····	(104)
香椿拌豆腐·····	(91)	干烧豆腐·····	(104)
家常豆腐·····	(91)	菊花豆腐丸子·····	(105)
灯笼豆腐·····	(92)	东江炸豆腐卷·····	(106)
拔丝豆腐·····	(92)	串炸豆腐·····	(1107)
肥肠炖豆腐·····	(93)	脆炸豆腐丸·····	(107)
卤豆腐·····	(94)	菠菜煎豆腐·····	(108)
排骨烧豆腐·····	(94)	炸松子豆腐·····	(108)
熬白菜豆腐·····	(94)	炸豆腐托·····	(109)
八珍老豆腐·····	(95)	香酥豆腐·····	(109)
羊肉烧豆腐·····	(95)	虎皮毛豆腐·····	(110)
鸡皮烧豆腐·····	(96)	荷叶冬瓜豆腐·····	(110)
火腿烧老豆腐·····	(96)	软炸豆腐盒·····	(111)
虾米豆腐羹·····	(97)	清烹豆腐·····	(112)
大葱烧豆腐·····	(97)	芝麻豆腐·····	(112)
海蜇拌豆腐·····	(98)	腐蓉彩蛋·····	(113)
肉末拌豆腐·····	(98)	寸金豆腐·····	(114)

芙蓉豆腐

【原料】豆腐 20 克、牛奶 150 克、水发香菇 10 克、鲜蘑菇 10 克、青豆 25 克、精盐 3 克、味精 1.5 克、湿淀粉 2 克、黄豆芽汤 200 克、熟花生油 15 克。

【制法】1. 豆腐去皮，在铜丝罗内擦滤过后，放在碗内，加牛奶、盐（1 克）、湿淀粉（1 克）调拌匀，放在笼屉里用旺火蒸得冒气，改用温火蒸约 20 分钟，即成一碗如蛋糕似的嫩豆腐，用汤匙一块块地挖出，约 20 块左右，完整地放在盘里。

2. 水发香菇、鲜蘑菇均匀地切成菱形小片。

3. 置锅在中火上，放黄豆芽汤，加盐、味精、香菇片、鲜蘑菇片、青豆，烧开后，将配料捞出，围在豆腐糕的四周，再用湿淀粉勾薄芡，淋上花生油，均匀地浇在豆腐糕上即成。

【特点】此菜系江苏风味、扬州地方传统仿荤名菜，豆腐洁白如芙蓉，四周配有香菇、鲜蘑、青豆色泽谐调悦目，蘑菇清香，爽滑软嫩，尤胜荤制一筹。

鲜红番茄豆腐

【原料】嫩豆腐 4 块、花生油 2 汤匙、鲜红番茄 125 克、青椒 65 克、盐少许。

【制法】1. 豆腐切成小块。

2. 番茄去皮，切成丝；青椒去蒂、去籽，切成丝。

3. 烧热油，下豆腐块，炒约一分钟，再下番茄丝、青椒丝，以盐调味，再炒一分钟即成。

【特点】此菜谱来自香港。做法简便，色美谐调，清爽可口，营养丰富。

珊瑚豆腐

【原料】 豆腐 6 块,青椒 40 克,红辣椒 25 克,冬笋 25 克,香菇 25 克,干辣椒 10 克,红油 40 克,熟豆油 25 克,葱丝、姜丝、精盐、白糖、醋精各少许。

【制法】 1. 将青椒、冬笋、香菇、干辣椒均切成细丝,投入沸水中焯透,捞出,投凉,沥净水。

2. 炒勺放置旺火上,放入底油,油热后,放入葱丝、姜片及胡椒等配料煸炒,随后加入精盐、白糖、醋精,炒匀后,出勺即可。

3. 将豆腐投入沸水中煮透,捞出切成 4.5 厘米长、2.5 厘米、0.5 厘米厚的片,沥净水装入盘里,加入精盐、白糖、醋精拌匀,浇上红油,撒上炒好的五线即成。

【特点】 颜色粉红,酸、甜、辣。

【注】 红油,系将辣椒面用水、红色食品色素搅匀,加入热香油,随放随搅动,沉淀后,即为红油。

炆豆腐豆角

【原料】 豆腐 4 块,嫩豆角 50 克,西红柿 50 克,木耳、葱末、姜末、精盐、味精、花椒油、香油各少许。

【制法】 1. 将豆腐、嫩豆角、西红柿、木耳均切成丁。

2. 将汤勺放在旺火上,加入适量清水,放入豆腐和豆角焯透,捞出,控净水分,装盘备用。

3. 将葱末、姜末、精盐、味精、西红柿、香油、花椒油、木耳都对在一起,倒在焯好的豆腐、豆角盘内,拌匀,即可食用。

【特点】 色泽鲜艳,营养丰富。

葱炒豆腐

【原料】 豆腐 4 块、葱少许、酱油 50 克、菜油 100 克、白糖少许。

【制法】 1. 豆腐切成小方块，葱切成小段。
2. 加热油锅，下菜油烧至沸，下入豆腐块，煎至黄透，再加入葱、酱油、清水等煮二滚，下入白糖，入味即成。

【特点】 此菜谱来自香港，原料少而易得，制做简便，有较突出的南方风味。

醋熘豆腐

【原料】 豆腐一块半，葱丁 100 克，胡萝卜丁 100 克，植物油 1000 克，酱油、醋、味素、白糖、淀粉、葱末、姜末、蒜末各少许。

【制法】 1. 豆腐切成长方形的厚片。

2. 白糖、醋、酱油用水对成汁水。

3. 锅置旺火上，把油烧至六成热，放入豆腐片，炸呈金黄色，取出，切成 2 厘米长的条，加湿淀粉抓匀，再下油中炸呈金黄色取出。

4. 锅中留底油少许，下葱、姜、蒜、胡萝卜煸炒，再加炸好的豆腐条，并将对好的汁水倒入锅内，加以翻炒，当汁完全挂在豆腐上时即成。

红烧豆腐

【原料】 硬豆腐 2 块、酒 1 汤匙、花生仁（剁碎）1 汤匙、酱油 2 汤匙、榨菜（剁碎）2 汤匙、砂糖少许、葱茸 2 汤匙、麻油

1 菜匙、姜片少许、粟粉水半汤匙、汤 1 杯、油 2 汤匙。

【制法】 1. 豆腐抹干水分，每块横切成 3 片，再修切成圆形。

2. 烧热油，把豆腐片煎至两面焦黄，注入汤，下姜片、酒、酱油、砂糖煮约 5 分钟，取出姜片，加麻油、粟粉水、榨菜、葱茸，盖锅再煮片刻，使豆腐吸入味汁。

3. 将吸入味汁的豆腐盛在盘中，撒上花生碎粒即成。

发菜豆腐

【原料】 豆腐 200 克、发菜 5 克、草菇 25 克、包心白菜 200 克、姜丝 15 克、番茄 50 克、芹菜末 10 克、冬菜 15 克、白清酱油 10 克、精盐 5 克、味精 6 克、芝麻油 10 克、花生油 500 克。

【制法】 1. 番茄切成片；姜丝（8 克）剁碎。

2. 草菇洗净；白菜切成段后在沸水中稍余一下，捞出沥去水分。

3. 发菜浸在水里发透，捞出沥干水分，切成小段。

4. 豆腐捣成泥，加发菜段、碎姜丝、精盐、味精（少许）搅匀，做成 15 厘米长、9 厘米宽、2 厘米厚的方块，上屉用旺火蒸 30 分钟取出，冷却后，对半切开；然后，把锅放在中火上，加花生油烧至八成热，将切好的豆腐蒸块下油中炸呈赤色，出沥去油分，凉后，再切成 0.5 厘米厚的片。

5. 锅中留余油（15 克）放在中火上烧热，下姜丝、番茄片、草菇、白菜须、冬菜稍炒一下，加白清酱油、水（500 克）煮沸，再下炸过的豆腐片同烩，加味精搅匀，起锅盛入盘中，淋上芝麻油，撒上芹菜末即成。

▲此菜系福建风味，为南普陀寺著名素菜之一。

蘑菇炖豆腐

【原料】嫩豆腐4块、鲜蘑菇50克、笋片25克、香油25克、酱油、盐、黄酒、味精各少许。

【制法】1. 豆腐切成小块，放入冷水内，加黄酒，用旺水煮到豆腐四周出蜂窝小孔时，去掉水。

2. 在豆腐中加笋片、蘑菇、酱油、盐，并加汤淹过豆腐，以小火炖20分钟，再加味精、香油即成。

海棠菜心

【原料】豆腐250克、蔓菁菜心10棵、熟胡萝卜15克、素火腿30克、水发香菇15克、香菜叶10克、精盐3克、味精少许、姜汁2.5克、干淀粉15克、芝麻油5克、熟花生油10克。

【制法】1. 豆腐去皮，放铜丝罗内擦滤过放在碗内，加精盐(1.5克)、姜汁、味精(0.5克)、干淀粉(10克)搅拌均匀，上劲。

2. 香菇、素火腿(15克)均切成细末，加豆腐糊(三分之一)拌匀成馅，挤成20个小圆球；

3. 胡萝卜切成细末。

4. 素火腿切成长1.2厘米、宽、厚各0.5厘米的长条20条。

5. 青菜去老根，肃去老帮叶，洗净，从离根6厘米长处切成段，根端削涯圆，一剖两半；

6. 菜心在开水中略烫一下捞出，用净白布揩干水分，分成

五片一排，共计四排，菜心向上，整齐地放在盘中。

7. 每片菜心上撒上少许干淀粉。

8. 用拌上劲的豆腐把圆球馅包好，镶在每片菜心上成海棠果形，香菜叶贴在果顶两侧作叶，当中放上胡萝卜末，并将火腿条插入果顶部作蒂，如法逐上做成后，放入屉中用中火蒸熟取出。

9. 锅放在中火上，加鲜汤、精盐、味精，且湿淀粉调稀勾薄芡，淋入熟花生油、芝麻油，浇在蒸好的“海棠果”上即成。

【特点】 此菜系安徽省特级厨师，绿扬酒家经理方乃根师傅的创新菜，造型生动，色泽鲜艳，软嫩滑爽，回味甘香，因形似海棠果，故名。

宫爆豆腐

【原料】 硬豆腐 5 块、烧肉 45 克、冬菇 4 朵、豆瓣酱一汤匙半、鲜笋肉 45 克、砂糖 1 茶匙、酒少许、老抽半汤匙、粟粉水 1 汤匙、麻油少许、猪油 1 汤匙、花生油一杯半。

【制法】 1. 豆腐每块一分为四。

2. 叉烧肉切成薄片。

3. 冬菇浸发，洗净去蒂，蒸熟，每朵切成两片。

4. 鲜笋放滚水中煮熟，取出切成片。

5. 烧热花生油，下豆腐块，炸呈金黄色，取出沥去油。

6. 猪油烧热，下豆瓣酱爆炒，下熟笋片、叉烧片、冬菇片，洒入酒，加清水（四汤匙），下炸豆腐，加砂糖、老抽、麻油调味，至只剩少许汁水时，以粟粉勾芡，推匀即成。

▲此菜谱来自香港。

烧炸豆腐

【原料】 豆腐 200 克、味精少许、淀粉 5 克、鲜汤 50 克、酱油 20 克、蒜 2.5 克、料酒 10 克、葱 10 克、姜 10 克、白糖少许、香油少许、水玉兰片 5 克、油菜(或菠菜)5 克、红胡萝卜 5 克、植物油 500 克。

【制法】 1. 豆腐切成长 2.4 厘米、宽 1.8 厘米、厚 0.9 厘米的长方块。

2. 玉兰片、胡萝卜、油菜分别切成片。

3. 葱、姜皆剁成末，蒜切成片。

4. 酱油、料酒、味精、鲜汤、糖和淀粉对成混合调味汁。

5. 勺内放油烧至八成热，下豆腐块炸呈金黄色捞出，沥净油分。

6. 勺内留底油少许，烧热后，下葱、姜末、蒜片和玉兰片、胡萝卜片、油菜片煸炒几下，再下入炸好的豆腐，烹上混合调味汁，颠翻几下即成。

【特点】 此菜系东北大众化做法，原料易得，制做简便，菜色金黄，鲜香可口。

菊花豆腐

【原料】 嫩豆腐 250 克、冬笋 250 克、绿色蔬菜 10 克、熟胡萝卜 25 克、姜汁 10 克、生姜 1 片、精盐 2.5 克、味精少许、湿淀粉 15 克、黄豆芽汤 200 克、芝麻油 10 克、熟花生油 500 克。

【制法】 1. 冬笋去根，剥壳削去笋衣，切成小柳叶片状，放在碗中，加水与笋面平，加盐(少许)、生姜，上屉蒸熟后取

出。

2. 胡萝卜切成细末。

3. 豆腐去皮，在铜丝罗内擦滤过，放在碗内，加精盐(1克)、味精、姜汁、湿淀粉(5克)、花生油(10克)调拌成馅。

4. 取大鱼盘一只，抹上芝麻油，用汤匙将馅分成10份，整齐地放在盘中摆成三行，中间为四，两边各三，然后将馅心按成圆形，将胡萝卜末分成10份，一一放在各圆形中间作花蕊，取蒸熟的冬笋当作花瓣斜插在圆坯上，成菊花形。从花蕊的四周插起，然后一层层向外扩展，共插四层。

5. 青菜叶成菊叶状，放入油中氽一下捞起，摊开平放在长盘的四角中，作菊花叶；然后上屉蒸5分钟左右取出。

6. 鲜汤放在锅中，加精盐、味精，用调稀的湿淀粉勾薄芡，淋明油(15克)，浇在“菊花”上即成。

【特点】 此菜系安徽风味的传统素菜，形如菊花，清雅大方，豆腐细嫩，笋肉鲜脆，色如象牙，味美可口。

大蒜豆腐

【原料】 嫩豆腐4块、盐1茶匙、蒜2瓣、酒3汤匙、花生油四汤匙、水4汤匙。

【制法】 1. 豆腐用清水漂净，放在干净白布中吸去水分，切成片。

2. 蒜切成片。

3. 烧热花生油，大豆腐片，煎至两面微黄，下蒜片和盐、酒推匀，加水，用文火烧至汁水剩不多时即成。

▲此菜谱来自香港。

干炒豆腐

【原料】 豆腐 6 块、盐 2.5 克、味精少许、葱花 20 克、菜油 75 克。

【制法】 1. 豆腐洗净，沥干水分，用铲铲碎。

2. 锅置中火上，放菜油，烧至六成热时，加豆腐铲炒，至豆腐无生味时，放盐、味精炒匀，待水气炒干，表皮呈黄色，豆腐收缩成小颗粒时，加葱花，炒转即成。

【特点】 此菜系四川风味的家常菜。用料少，制作简易，豆腐呈颗粒，干香有味，佐餐下酒均宜。

炆豆腐

【原料】 豆腐 3 块，黄瓜 50 克，胡萝卜 25 克，熟豆油 40 克，精盐、味精、花椒粒、葱末、姜末各少许。

【制法】 1. 将豆腐切 1 厘米见方丁。

2. 把黄瓜、胡萝卜洗净，切 1 厘米见方的丁。

3. 分别把上料用开水烫透捞出，用凉水过凉，控净水分装盘。

4. 放上葱、姜末，浇上炸好的花椒油，略闷一会儿。

5. 最后加上精盐和味精，拌匀即成。

【特点】 软嫩。

蒜苗豆腐

【原料】 豆腐 2 块，蒜苗 100 克，盐、花椒水、姜末、植物油各少许。

【制法】 1. 蒜苗洗净，切成 1.5 厘米长的段。

2. 勺内放植物油，油烧热，加姜末炸锅，再下豆腐边炒碎边放盐和少许花椒水、蒜苗段，至蒜苗八九成熟即成。切忌过火。

【特点】 此菜系东北冬季家庭菜，原料易得，做法简易，清香适口。

鸡爪豆腐

【原料】 豆腐 2 块，食油 50 克，花生米、豆瓣酱、味精、酱油、葱花、豆粉各少许。

【制法】 1. 豆腐用水煮一下，捞出，沥干水分，捣烂。

2. 花生米炸酥，压成碎粒。

3. 食油下锅烧沸，下豆瓣酱炒至油呈红色时，放捣烂的豆腐，炒至发酥时，加酱油、味精、豆粉汁同时翻炒，加葱花再翻炒几下，上盘，撒上碎花生粒即成。

【特点】 此菜系重庆地方名素菜之一，香酥可口，经济实惠。

菠菜豆腐

【原料】 菠菜 1000 克、油豆腐 6 块、素油 3 汤匙、味精半茶匙、盐 1 茶匙。

【制法】 1. 油豆腐切成 3 厘米见方的块。

2. 菠菜洗净，切成长 6 厘米的段。

3. 锅烧热，加素油，下菠菜炒 3~5 分钟，半熟时加盐、味精炒一下，盛出留汁在锅里。

4. 将油豆腐块下到锅内汁里，煮开，汁将尽时，放炒好的菠菜再炒拌一下即成。