

巧做

豆腐菜

家庭好帮手丛书



内蒙古科学技术出版社

家庭好帮手丛书

巧做豆腐菜

孟士信 赵云辉 编著

内蒙古科学技术出版社

家庭好帮手丛书

巧做豆腐菜

孟士信 赵云辉 编著

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电 话/(0476)8224848 8231924
经 销/内蒙古新华书店赤峰分店
邮 编/024000
责任编辑/香 梅
封面设计/赵新立
印 刷/赤峰沃德实业总公司印刷厂
开 本/850×1168 1/32
印 张/6
字 数/145千
印 数/8001~11000册
版 次/2000年6月第1版
印 次/2001年7月第3次印刷

ISBN 7-5380-0759-8/Z·100

总定价:44.00元(单册定价:8.80元)

枸杞豆腐



葵花豆腐



白溜豆腐



家常烧豆腐





松子烧豆腐



蒜茸爆豆腐



麻酱豆腐



豆块里脊苗



彩粒溜豆子



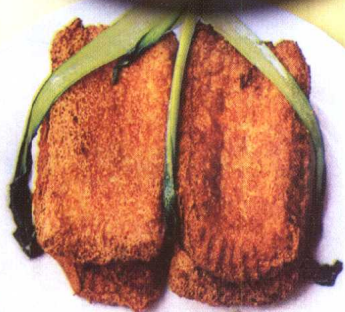
麻辣豆腐



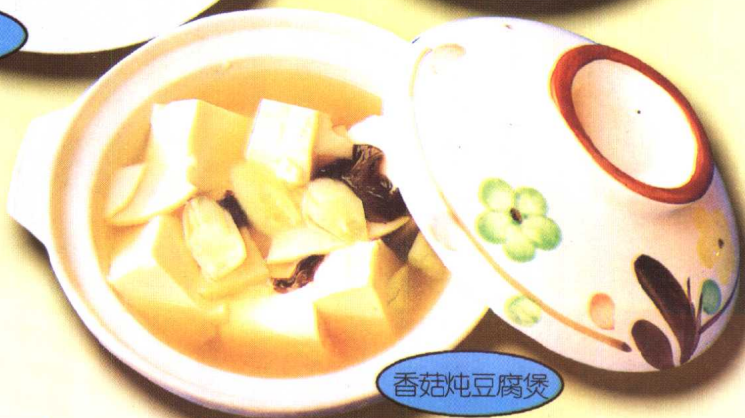
蛋清银鱼羹



卤水豆腐



香菇炖豆腐煲





家常豆腐



香椿拌豆腐



辣汁豆皮



松仁茄汁豆腐



天津市天津菜馆总经理、国家级餐饮业评委
天津市天津菜馆中式烹饪高级技师、津菜顾问
天津市烹饪协会培训部副部长、高级讲师

刘国利
张桂生
孟士信

制作
策划

前 言

豆腐是我国人民的传统食品,历史悠久。在二十一世纪的今天,这样一种极为平常、极为普通的食品却受到了广大人们的青睐和高度评价。豆腐资源丰富、物美价廉、制作方便、鲜嫩可口、营养丰富、是大众化的高级营养品。它含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁及 A、B₁、B₂ 等多种维生素,具有低脂肪、无胆固醇和易被人体吸收等特点,故有“植物肉”、“最佳食品”之美称。

我国各地区、各民族都有着食用豆腐的生活习惯,用豆腐烹制菜肴的悠久历史。它既可做一般简便的家常菜,也可做出风味各异、千姿百态的花色品种。如今,豆腐菜肴的制作,经我国劳动人民和广大烹饪工作者的不断努力和创造,犹如百花争艳,绚丽多彩。它不仅在我国烹饪技艺中占有重要地位,而且已风靡世界。

为了总结豆腐菜肴的烹饪经验,推广豆腐菜肴的制作艺术,使之走入广大劳动人民的家庭,我们整理并编写了这本小册子,供广大家庭和烹饪爱好者参考使用。

编 著

2000 年元月于天津

目 录

凉 拌 类

芹菜拌豆腐	(1)	肉丝拌豆腐	(8)
翡翠豆腐	(1)	肉松拌豆腐	(8)
芝麻菠菜拌豆腐	(2)	鸡丝拌豆腐	(9)
凉拌二白	(2)	炆口条豆腐	(9)
炆三丁	(3)	炆三白	(10)
炆豆腐	(3)	海米拌豆腐	(10)
黄瓜丝拌豆腐	(4)	海米炆豆腐	(11)
怪味豆腐	(4)	鲜蘑拌豆腐	(11)
青椒丝拌豆腐	(5)	莴笋拌豆腐	(12)
炆菜花豆腐	(5)	玛瑙拌豆腐	(12)
炆什锦豆腐	(6)	水晶豆腐	(13)
韭菜花拌豆腐	(6)	红油拌豆腐	(13)
豆芽菜拌豆腐	(7)	枸杞拌豆腐	(14)
香椿拌豆腐	(7)	豆腐沙拉	(14)

爆炒炸类

油爆豆腐	(15)	炒麻豆腐	(29)
葱爆豆腐	(15)	里脊豆腐	(29)
茺爆豆腐	(16)	肉片炒豆腐(一)	(30)
煎爆豆腐	(17)	肉片炒豆腐(二)	(31)
蜈蚣豆腐	(17)	肉片虎皮豆腐	(31)
爆豆腐(一)	(18)	凤阳酿豆腐	(32)
爆豆腐(二)	(19)	全蛋豆腐	(33)
雪梅豆腐	(19)	黄菜豆腐	(33)
虾仁爆豆腐	(20)	木樨豆腐	(34)
炒豆腐脑(一)	(21)	八宝豆腐	(34)
炒豆腐脑(二)	(21)	蟹黄豆腐	(35)
香酥豆腐	(22)	炒干烂豆腐	(35)
蒜苗炒豆腐	(22)	抓炒豆腐	(36)
焦炒豆腐	(23)	葱油炒豆腐	(37)
煸炒豆腐	(24)	樱桃豆腐	(37)
炒豆腐	(24)	清炸豆腐	(38)
爆炒豆腐	(25)	软炸豆腐	(38)
滑炒豆腐	(25)	干炸豆腐	(39)
番茄豆腐	(26)	炸豆腐串	(39)
托炒豆腐	(26)	酥糊豆腐	(40)
炒豆腐酱瓜	(27)	脆浆豆腐	(40)
炒二白	(28)	豆腐丸子	(41)
姜丝炒豆腐	(28)	寸金豆腐	(42)

麻仁豆腐	(42)	炸豆腐排	(51)
炸松子豆腐	(43)	炸豆腐托	(52)
豆腐酿黄瓜	(43)	香炸豆腐卷	(52)
五香豆腐条	(44)	蒲棒豆腐	(53)
青椒豆腐盒	(45)	网油豆腐	(54)
卧鲤戏金钱	(45)	菊花豆腐	(54)
脆皮豆腐	(46)	金玉满堂	(55)
高丽豆腐	(47)	蝴蝶豆腐	(56)
纸包豆腐	(47)	干炸“肉圆”	(56)
枇杷豆腐	(48)	干炸海腐丸子	(57)
香炸豆腐丸	(49)	炸金银卷	(58)
荸荠豆腐	(49)	豆腐皮春卷	(58)
煮炸豆腐	(50)	干炸豆腐丸	(59)
炸香椿丸子	(51)		

烧 炖 焖 类

五香豆腐	(60)	回锅豆腐	(64)
腐干烧豆腐	(60)	雪里蕻烧豆腐	(65)
烧素烩	(61)	土豆烧豆腐	(66)
软烧豆腐(一)	(62)	油菜烧豆腐	(66)
软烧豆腐(二)	(62)	冬菜烧豆腐	(67)
虎皮毛豆腐	(63)	蚝油豆腐	(67)
葱烧豆腐	(63)	烧虎皮豆腐	(68)
青椒烧豆腐	(64)	红烧豆腐	(68)

红烧圆子	(69)	双鸭豆腐	(86)
奶汁烧豆腐	(70)	鹌鹑豆腐	(86)
烧素三鲜	(70)	朱砂豆腐	(87)
南烧豆腐	(71)	微孔豆腐	(87)
豌豆烧豆腐	(71)	鲫鱼烧豆腐	(88)
素烧豆腐	(72)	黄鱼烧豆腐	(89)
清煊豆腐	(73)	金银豆腐	(90)
板栗豆腐	(73)	三虾烧豆腐	(90)
猪肉末烧豆腐	(74)	虾干烧豆腐	(91)
干烧豆腐	(74)	虾子烧豆腐	(92)
烧豆腐饺	(75)	蟹肉烧豆腐	(92)
开口豆腐	(75)	全蟹烧豆腐	(93)
红烧豆腐盒	(76)	蟹粉豆腐	(94)
烧瓢馅豆腐	(77)	蚌肉烧豆腐	(94)
瓢馅烧豆腐角	(78)	烧豆腐蛎	(95)
绍子豆腐	(78)	香菇烧豆腐	(95)
烧冻豆腐	(79)	家常豆腐	(96)
烧什锦豆腐	(79)	锅烧豆腐	(96)
火腿烧豆腐	(80)	冬菇烧豆腐	(97)
荷包豆腐	(81)	盖浇豆腐	(98)
肥肠烧豆腐	(81)	林香豆腐	(98)
麻辣豆腐(一)	(82)	冬笋烧豆腐	(99)
麻辣豆腐(二)	(82)	浮油豆腐	(100)
麻婆豆腐(一)	(83)	四季豆腐	(101)
麻婆豆腐(二)	(83)	纺锤豆腐	(101)
牛肉末烧豆腐	(84)	面筋烧豆腐	(102)
鸡丁豆腐	(85)	烧素肉圆	(103)
漏风豆腐	(85)	白菜炖豆腐	(103)

红糟豆腐	(104)	虾子熘豆腐	(110)
萝卜炖冻豆腐	(104)	海带炖冻豆腐	(111)
油菜炖豆腐	(105)	鲜蘑炖豆腐	(111)
雪里蕻炖豆腐	(105)	炖蜂窝豆腐	(112)
豆芽菜炖豆腐	(106)	松子炖豆腐	(112)
炖豆腐	(106)	丝瓜豆腐	(113)
肉片炖豆腐	(107)	煎焖豆腐	(113)
五花肉炖豆腐	(107)	黄焖豆腐	(114)
牛肉炖冻豆腐	(108)	红焖豆腐	(114)
四川豆腐	(108)	焖豆腐	(115)
牛尾炖豆腐	(109)	焖豆腐盒	(116)
鲫鱼炖豆腐	(109)	羊肉片焖豆腐	(116)
海米炖冻豆腐	(110)		

煎 蒸 熘 类

煎豆腐	(118)	糟煎豆腐	(124)
干煎豆腐	(118)	闽煎豆腐	(125)
煎烹豆腐	(119)	百燕腾飞	(125)
南煎豆腐(一)	(120)	绣球丸子	(126)
南煎豆腐(二)	(120)	蒸金银豆腐	(127)
双色锅贴豆腐	(121)	莲花豆腐	(127)
虾子煎豆腐	(122)	鸳鸯豆腐	(128)
冬菇煎豆腐(一)	(123)	榨菜肉丝蒸豆腐	(129)
冬菇煎豆腐(二)	(123)	三层豆腐	(129)

荤素扣肉	(130)	如意豆腐	(144)
酸菜卷	(130)	糖熘豆腐	(144)
清蒸四丝	(131)	熘豆腐	(145)
熏豆腐	(131)	软熘豆腐片(一)	(145)
金狮豆腐	(132)	软熘豆腐片(二)	(146)
花篮迎春	(133)	糟熘豆腐	(147)
香元豆腐	(133)	熘豆腐番茄	(147)
清蒸豆腐	(134)	醋熘豆腐	(148)
苹果豆腐	(135)	煎熘豆腐	(148)
莲蓬豆腐	(136)	熘肉片豆腐	(149)
四喜豆腐	(136)	熘三样	(150)
芙蓉豆腐	(137)	熘荤素丸子	(150)
葵花豆腐	(138)	熘三鲜豆腐盒	(151)
蜂窝豆腐	(139)	软熘羊肉片豆腐	(152)
玉环虾仁蒸豆腐	(139)	熘鱼片豆腐	(153)
石榴豆腐	(140)	滑熘豆腐	(153)
香菇豆腐盒	(141)	熘“黄菜”	(154)
菊花吐艳	(141)	焦熘豆腐(一)	(155)
兰花豆腐	(142)	焦熘豆腐(二)	(155)
皮箱豆腐	(143)	焦熘豆腐丸子	(156)

烩扒炖类

烩素三白	(157)	白菜烩豆腐	(158)
西红柿烩豆腐	(157)	菠菜烩豆腐	(158)

三丁豆腐羹	(159)	烩豆腐丸子	(167)
烩三丝	(159)	扒“熊掌”豆腐	(168)
烩四丝	(160)	棋子豆腐	(169)
鸭油烩豆腐	(160)	白扒豆腐	(169)
鸭丁豆腐皮	(161)	虾子扒豆腐条	(170)
对虾烩豆腐	(162)	蟹肉扒豆腐	(171)
虾仁烩豆腐	(162)	冬菇蚝油豆腐	(171)
什锦豆腐羹	(163)	油爆豆腐	(172)
海米豆腐羹	(163)	锅爆豆腐(一)	(173)
海米烩豆腐	(164)	锅爆豆腐(二)	(173)
珍珠豆腐	(164)	锅爆鸡茸豆腐	(174)
烩什锦豆腐	(165)	锅爆虾茸豆腐	(174)
糟烩鲜蘑豆腐	(166)	锅爆豆腐盒	(175)
烩三丁	(166)	锅爆虾子豆腐	(176)
南式豆腐	(167)		

沙 锅 类

沙锅狮子头	(177)	沙锅鱼香豆腐	(180)
沙锅笋蘑豆腐	(178)	沙锅白肉豆腐	(180)
沙锅榨菜粉丝豆腐···	(178)	沙锅豆腐什锦	(181)
沙锅雪菜豆腐	(179)	沙锅杂烩	(181)
沙锅咖喱豆腐	(179)	沙锅豆腐海鲜	(182)

凉拌菜

芹菜拌豆腐

原料

块豆腐 300 克, 芹菜 200 克, 葱末、姜末、精盐、味精、香油各少许。

制法

1. 将芹菜去老根、叶, 洗净后切小丁, 在开水锅内焯一下, 捞入冷水中过凉后沥水。

2. 将豆腐洗净后放平盘内, 芹菜丁撒在豆腐上, 放葱末、姜末、精盐、味精, 淋香油, 食用时拌匀即成。

特点

清凉适口, 夏令佳肴, 常食可降血压。

翡翠豆腐

原料

豆腐 200 克, 菠菜梗 150 克, 花椒油 50 克, 精盐、味精各适量。

制法

1. 将豆腐用沸水焯透, 捞出沥净水, 晾凉, 切成 0.5 厘米粗的丝。

2. 将菠菜梗剖开, 切成 1.5 厘米长的段, 放入沸水中焯一下, 捞出沥净水, 晾凉。

3. 将豆腐丝和菠菜梗装入平盘, 放入精盐、味精, 淋花椒油, 拌

匀即成。

特点

色泽美观,清香可口。

芝麻菠菜拌豆腐

原料

嫩豆腐 2 块(约 200 克),熟芝麻少许,菠菜 100 克,麻酱、酱油、精盐、味精、香油各少许。

制法

1. 将豆腐用沸水烫过后切方丁;菠菜去老根洗净切段。
2. 盘内放豆腐丁、菠菜段,撒入熟芝麻;用麻酱、酱油、精盐、味精、香油调好的汁淋浇在菜面上即成。

特点

白绿相映,味道香美。

凉拌二白

原料

豆腐 200 克,白菜心 150 克,香菜少许,香油 25 克,精盐、味精、辣椒油各适量。

制法

1. 将豆腐放入沸水中焯透,捞出沥净水,晾凉,顶刀切成 0.5 厘米厚的片。
2. 将白菜心切成 3 厘米长的细丝;将香菜切成末。
3. 将加工好的豆腐片、白菜丝装入平盘,放入精盐、味精,淋入香油和辣椒油,拌匀,撒上香菜末即成。

特点

软脆,香辣适口。