



豆腐菜300例

天津科学技术出版社

豆腐菜 300 例

孟士信 赵国华 编著

天津科学技术出版社

责任编辑：雷彭年

豆腐菜 300 例

孟士信 赵国华 编著

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津市宝坻县马家店印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张8.125 数字 165000

1987年9月第1版

1987年9月第1次印刷

印张：1—33,700

书号：15212·219 定价：1.80元

ISBN 7-5308-0131-7/TB·3



芙蓉吐艳



双色锅贴豆腐



酿香菇 琵琶豆腐



锅塌豆腐



芙蓉海参豆腐



莲蓬豆腐



三色豆腐丸

曹知非摄影

前 言

豆腐是我国人民的传统食品，历史悠久。在八十年代的今天，这样一种极为平常、普通的食品却愈益受到了人们的青睐和高度的评价。豆腐资源丰富，物美价廉，制作方便，鲜嫩可口，老幼咸宜，营养丰富，是大众化的高级营养品。它含有蛋白质、脂肪、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、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习惯，用豆腐烹制菜肴历史悠久。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。豆腐菜肴经我国劳动人民和广大烹饪工作者的不断创新，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的地位，而且已风靡世界。

为了总结豆腐菜的烹饪经验，推广豆腐菜肴的制作技术，我们根据有关资料，编纂并整理了《豆腐菜300例》，供广大群众学习参考。由于时间仓促，水平所限，不当之处在所难免，恳望读者、名师批评指正。

编 者

1986年10月

目 录

一、油 熟 法

麻仁豆腐	(1)
蒲棒豆腐	(1)
网油豆腐	(2)
炸豆腐排	(3)
高丽豆腐	(4)
酥糊豆腐	(5)
脆浆豆腐	(6)
干炸“肉圆”	(7)
香炸豆腐丸	(7)
香炸豆腐卷	(8)
枇杷豆腐	(9)
荸荠豆腐	(10)
炸松子豆腐	(11)
镶桃豆腐	(11)
干炸豆腐丸	(12)
豆腐皮春卷	(13)
卧鲤戏金钱	(14)
干炸海腐丸子	(15)
爆豆腐(一)	(16)
爆豆腐(二)	(16)
官保豆腐丁	(17)
虾仁爆豆腐	(18)

炒豆腐脑(一)·····	(19)
炒豆腐脑(二)·····	(19)
黄菜豆腐·····	(20)
木樨豆腐·····	(21)
全蛋豆腐·····	(22)
肉片虎皮豆腐·····	(22)
香酥豆腐(一)·····	(23)
香酥豆腐(二)·····	(24)
蒜苗炒豆腐·····	(24)
托炒豆腐·····	(25)
焦炒豆腐·····	(26)
抓炒豆腐·····	(27)
熘炒豆腐·····	(28)
爆炒豆腐·····	(28)
滑炒豆腐·····	(29)
蟹黄豆腐·····	(30)
肉片炒豆腐(一)·····	(31)
肉片炒豆腐(二)·····	(32)
回锅豆腐·····	(32)
炒豆腐酱瓜·····	(33)
炒干烂豆腐·····	(34)
炒二白·····	(34)
姜丝炒豆腐·····	(35)
炒豆腐·····	(36)
葱油炒豆腐·····	(37)
炒麻豆腐·····	(38)
八宝豆腐·····	(38)
糖熘豆腐·····	(39)

熘鱼片豆腐·····	(40)
熘“黄菜”·····	(41)
熘三样·····	(41)
熘荤素丸子·····	(42)
滑豆腐·····	(43)
盖浇豆腐·····	(44)
醋溜豆腐·····	(45)
焦豆腐(一)·····	(45)
焦豆腐(二)·····	(46)
软溜羊肉片豆腐·····	(47)
熘三鲜豆腐盒·····	(48)
溜肉片豆腐·····	(49)
浮油豆腐·····	(50)
樱桃豆腐·····	(50)
番茄豆腐·····	(51)
糟豆腐·····	(52)
溜豆腐·····	(52)
软溜豆腐片(一)·····	(53)
软溜豆腐片(二)·····	(54)
炸豆腐丸子·····	(55)
焦豆腐丸子·····	(55)
开口豆腐·····	(56)
鹌鹑豆腐·····	(57)
南煎豆腐(一)·····	(58)
南煎豆腐(二)·····	(59)
冬菇煎豆腐(一)·····	(60)
冬菇煎豆腐(二)·····	(60)
虾子煎豆腐·····	(61)

煎豆腐·····	(62)
煎熘豆腐·····	(63)
煎爆豆腐·····	(63)
煎烹豆腐·····	(64)
煎焖豆腐·····	(65)
干煎豆腐·····	(66)
糟煎豆腐·····	(66)
朱砂豆腐·····	(67)
三虾煎豆腐·····	(68)
闽煎豆腐·····	(69)
虎皮毛豆腐·····	(69)
家常豆腐·····	(70)
勺拌豆腐·····	(71)
双色锅贴豆腐·····	(72)
锅爆虾子豆腐·····	(73)
锅爆豆腐盒·····	(74)
锅爆豆腐(一)·····	(74)
锅爆豆腐(二)·····	(75)
油爆豆腐·····	(76)
锅爆虾茸豆腐·····	(77)
锅爆鸡茸豆腐·····	(78)
炸豆腐串·····	(79)
干炸豆腐·····	(79)
清炸豆腐·····	(80)
软炸豆腐·····	(80)
炸豆腐托·····	(81)
芜爆豆腐·····	(82)
葱爆豆腐·····	(83)

油爆豆腐·····	(83)
·燻豆腐番茄·····	(84)
雪梅豆腐·····	(85)
砂锅鱼头豆腐·····	(86)
砂锅狮子头·····	(87)
寸金豆腐·····	(88)
纸包豆腐·····	(88)
菊花豆腐·····	(89)
豆腐酿黄瓜·····	(90)
豆腐丸子·····	(91)
炸香椿丸子·····	(92)
炸金银卷·····	(92)
脆皮豆腐·····	(93)
林香豆腐·····	(94)
青椒豆腐盒·····	(95)
金玉满堂·····	(96)
清爆豆腐·····	(97)
五香豆腐·····	(97)
薰豆腐·····	(98)
奶汁爆豆腐·····	(99)

二、气 熟 法

清蒸四丝·····	(101)
荤素扣肉·····	(101)
清蒸豆腐·····	(102)
一品豆腐(一)·····	(103)
一品豆腐(二)·····	(104)
·酿芽卷·····	(105)

莲花豆腐·····	(106)
梨花豆腐·····	(106)
四喜豆腐·····	(107)
蜂窝豆腐(一)·····	(108)
蜂窝豆腐(二)·····	(109)
苹果豆腐·····	(111)
芙蓉豆腐·····	(112)
复制豆腐·····	(112)
豆腐饺·····	(113)
葵花豆腐·····	(114)
美官豆腐·····	(115)
绣球丸子·····	(116)
素瓢豆腐·····	(117)
蝴蝶豆腐·····	(119)
凤阳酿豆腐·····	(120)
皮箱豆腐·····	(121)
香元豆腐·····	(121)
烤豆腐·····	(122)
莲蓬豆腐·····	(123)
绣球豆腐·····	(124)
金狮豆腐·····	(125)
如意豆腐·····	(126)
百燕腾飞·····	(127)
香菇豆腐盒·····	(128)
菊花吐艳·····	(129)
兰花豆腐·····	(130)
花篮迎春·····	(131)

三、水 熟 法

蚌肉烧豆腐.....	(132)
蟹肉烧豆腐.....	(133)
虾干烧豆腐.....	(133)
豌豆烧豆腐.....	(134)
麻辣豆腐(一).....	(135)
麻辣豆腐(二).....	(136)
麻婆豆腐(一).....	(137)
麻婆豆腐(二).....	(137)
里脊豆腐.....	(138)
烧冻豆腐.....	(139)
香菇烧豆腐.....	(140)
冬菜烧豆腐.....	(140)
油菜烧豆腐.....	(141)
烧豆腐.....	(142)
煮炸豆腐.....	(143)
“狮子头”.....	(143)
樱桃豆腐.....	(144)
红烧圆子.....	(145)
烧素烩.....	(146)
蜈蚣豆腐.....	(147)
烧素三鲜.....	(148)
软烧豆腐(一).....	(149)
软烧豆腐(二).....	(149)
鸡丁豆腐.....	(150)
金银豆腐.....	(151)
干烧豆腐.....	(152)

南烧豆腐·····	(153)
红烧豆腐·····	(154)
烧虎皮豆腐·····	(154)
烧素肉圆·····	(155)
烧豆腐饺·····	(156)
鹤鹑豆腐·····	(157)
烧什锦豆腐·····	(157)
芙蓉豆腐·····	(158)
烧瓤馅豆腐·····	(159)
荷包豆腐·····	(160)
肥肠烧豆腐·····	(160)
鲫鱼烧豆腐·····	(161)
全蟹烧豆腐·····	(162)
虾子烧豆腐·····	(163)
蚝油豆腐·····	(164)
牛肉末烧豆腐·····	(164)
火腿烧豆腐·····	(165)
肉末烧豆腐·····	(166)
锅烧豆腐·····	(166)
面筋烧豆腐·····	(167)
土豆烧豆腐·····	(168)
冬笋烧豆腐·····	(169)
雪里红烧豆腐·····	(170)
冬菇烧豆腐·····	(170)
青椒烧豆腐·····	(171)
葱烧豆腐·····	(172)
漏风豆腐·····	(173)
微孔豆腐·····	(173)

蟹粉豆腐·····	(174)
绍子豆腐·····	(175)
双鸭豆腐·····	(175)
板栗豆腐·····	(176)
瓢馅烧豆腐角·····	(177)
鳊鱼烧豆腐·····	(178)
红烧豆腐盒·····	(179)
四季豆腐·····	(180)
鲫鱼炖豆腐·····	(180)
肉片炖豆腐·····	(181)
豆芽菜炖豆腐·····	(182)
白菜炖豆腐·····	(182)
鲜蘑炖豆腐·····	(183)
牛尾炖豆腐·····	(184)
砂锅鱼头豆腐·····	(184)
醋椒鱼头豆腐·····	(185)
砂锅杂烩·····	(186)
砂锅炖豆腐·····	(187)
笋蘑炖豆腐·····	(187)
砂锅豆腐什锦·····	(188)
蟹肉扒豆腐·····	(189)
白扒豆腐·····	(190)
扒“熊掌”豆腐·····	(191)
冬菇蚝油豆腐·····	(191)
羊肉片焖豆腐·····	(192)
黄焖豆腐·····	(193)
棋子豆腐·····	(194)
黄鱼煨豆腐·····	(195)

家常豆腐·····	(196)
熘豆腐蛎·····	(196)
虾子渡豆腐条·····	(197)
海米烩豆腐·····	(198)
虾仁烩豆腐·····	(198)
烩三丁·····	(199)
烩三丝·····	(200)
糟烩鲜蘑豆腐·····	(201)
菠菜烩豆腐·····	(201)
什锦豆腐羹·····	(202)
烩什锦豆腐·····	(203)
对虾烩豆腐·····	(204)
南式豆腐·····	(204)
焖豆腐·····	(205)
烩银丝豆腐·····	(206)
虾米豆腐羹·····	(207)
三丁豆腐羹·····	(207)
烩豆腐丸子·····	(208)
鸭丁豆腐皮·····	(209)
珍珠豆腐·····	(209)
“三美”豆腐·····	(210)
牛肉炖冻豆腐·····	(211)
萝卜炖冻豆腐·····	(211)
海带炖冻豆腐·····	(212)
海米炖冻豆腐·····	(213)
油菜炖豆腐·····	(213)
雪里红炖豆腐·····	(214)
松子炖豆腐·····	(214)

炖蜂窝豆腐·····	(215)
肉片炖豆腐·····	(216)
汤爆豆腐·····	(216)
虾子熘豆腐·····	(217)
红糟豆腐·····	(217)
鸭油烩豆腐·····	(218)
西红柿烩豆腐·····	(219)
烩素三白·····	(219)

四、凉菜制法

炆三白·····	(221)
炆三丁·····	(221)
海米炆豆腐·····	(222)
炆口条豆腐·····	(223)
炆什锦豆腐·····	(223)
炆菜花豆腐·····	(224)
炆翡翠豆腐·····	(225)
炆豆腐·····	(226)
海米拌豆腐·····	(226)
椿芽拌豆腐·····	(227)
芹菜拌豆腐·····	(227)
水晶豆腐·····	(228)
朱叶青拌豆腐·····	(229)
鸡丝拌豆腐·····	(229)
肉丝拌豆腐·····	(230)
口条拌豆腐·····	(231)
鲜蘑拌豆腐·····	(231)
凉拌二白·····	(232)