

家庭四季美食丛书

四季豆腐菜

紫毫 编

500款可口豆腐菜



JIATINGSIJIMEISHICONGSHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食

四季豆腐菜

紫毫 编

500 款可口豆腐菜



美味宣言 & 四季饮食
Mei Wei Xuan Yan & Si Ji Yin Shi

陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路32号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168毫米 大32开 6.5印张

2003年8月第2版 2003年8月第1次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价：12.80元



豆腐丸子



脆皮豆腐

美



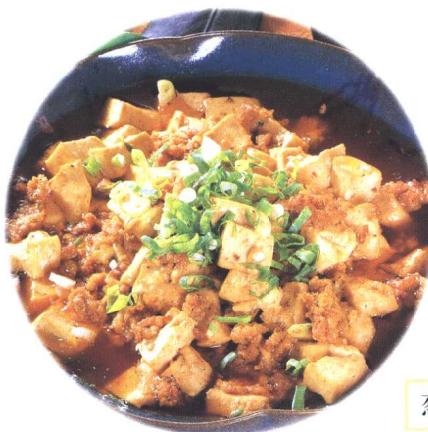
蒜香豆腐



青鱼丝豆腐羹



五香白豆乾



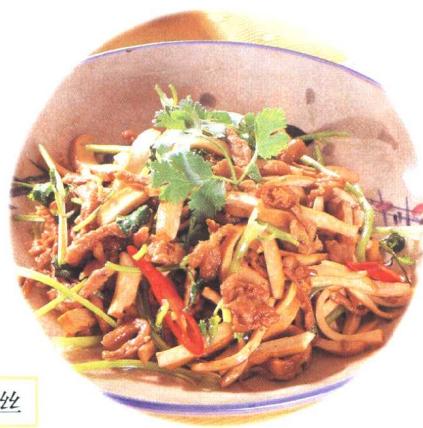
葱烧豆腐



美 味 宣 言 & 四 季 饮 食
Mei Wei Xuan Yan & Si Ji Yin Shi



榨菜豆腐汤



香根豆干肉丝

美

中华

家庭四季美食丛书

豆腐素食菜谱

· · · 目录

目 录

青辣椒炒面筋(1)	淮山炒枸杞(8)
蘑菇甘笋焗薯泥(1)	冬菇竹笋拌栗子(8)
番茄蘑菇奶汁烤豆腐(2)	甜葱煎蛋饼(9)
毛豆蒸臭豆腐(2)	糖醋莲藕片(9)
奶汁芦笋(3)	椒盐鲜笋(9)
青菜焖豆腐(3)	毛豆泥炒咸菜(10)
笋菇萝卜蒸豆腐(4)	糖醋芥菜心(10)
辣椒焖佛手瓜(4)	青椒拌茄子(10)
蒜茸菠菜(4)	糖醋甘笋豆肠(11)
白萝卜腐皮卷(5)	芹菜香菇烩鲍鱼菇(11)
罗汉斋(5)	五味大拼盘(11)
番茄焖冬瓜(6)	冬菇豆腐煮豆苗(12)
萝卜西芹酿素肚(6)	银芽冬菇腐卷(12)
卤汁腐皮卷(7)	枳术炖粟米(13)
薯茸海带腐片卷(7)	辣椒磨芋(13)
椒丝炒玉豆(8)	冬菇白菜煮面条(13)

中华
家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

萝卜笋菇饺	(14)	丝瓜甘笋炒素虾	(22)
马蹄豆腐酿青椒	(14)	青红椒木瓜炒素肉	(23)
姜爆大黄瓜	(14)	豆腐干炒毛豆	(23)
车前子滚通菜	(15)	香菇冬笋素干贝	(24)
番茄豆腐	(15)	笋丝金针焖冬菇	(24)
鲜蘑菇炒豆角	(15)	素腿鲍鱼菇	(24)
川芎当归炖苦瓜	(16)	糖醋素鱼卷	(25)
扁尖焖腐皮	(16)	银耳百合炒豆苗	(25)
鲜奶蒸冬瓜	(16)	炸腐皮素虾	(25)
素酿黄瓜环	(17)	豆豉青红椒	(26)
冬菇炒冬笋	(17)	香口甜核桃	(26)
丝瓜炒竹笋	(18)	脆炸豆腐丸	(27)
素酿香菇	(18)	金菇煮发菜	(27)
锅塌豆腐	(18)	笋丝发菜豆腐丸	(28)
嫩藕嗜喱冻	(19)	扒酿冬菇	(28)
白菜素云吞	(19)	十八罗汉盘	(29)
粟米笋芋头菠萝盅	(20)	薯仔菠菜焖豆腐	(29)
十全补药炖三卷	(20)	冬菇青豆拌豆腐	(30)
素贝毛豆冬瓜球	(21)	糯米酿素鸭	(30)
苦瓜菜干焖素肉	(21)	薯茸冬菇素鱼	(31)
香辣绿笋拌素肚	(22)	红烧笋片豆腐	(31)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

银芽豆苗煮发菜	(32)	香炸芋片	(41)
冬笋素鳝段	(32)	雪菜冬笋素鱼煲	(42)
鲜菇马蹄片	(33)	番茄笋菇拌青菜	(42)
芦笋冬菇煮青菜	(33)	雪里红焖笋菇	(43)
脆皮薯饼	(34)	黄瓜玉兰素鱼片	(43)
素鸡素虾蜜瓜盅	(34)	榨菜豆腐素腱肉	(44)
黄豆芽焖豆腐	(35)	酱醋辣椒炒茄子	(44)
萝卜焖冬菇	(35)	笋菇萝卜猴头菇	(45)
萝卜银芽腐皮卷	(35)	面酱炒苦瓜	(45)
素肉粉蒸白萝卜	(36)	面酱红烧茭笋	(46)
冬菇芦笋拌冬瓜	(36)	桔子果酱拌黄瓜	(46)
丝瓜酿素肉	(37)	糖醋椒丝脆莲藕	(47)
素扒四味	(37)	花椒豆腐块	(47)
当归炖芋头	(38)	蘑菇冬菇拌菜心	(47)
素酿笋夹	(38)	香酒咖喱焖茭笋	(48)
芋头紫菜卷	(39)	素肉菠萝苦瓜汤	(48)
红椒炒银芽	(39)	素蟹黄豆腐	(49)
蜜汁素火腿	(39)	素肉马蹄煎蛋皮	(49)
香辣芹菜豆干丝	(40)	酥炸素鸡块	(50)
芝麻酱拌五丝	(40)	荷叶糯米饭	(50)
青菜煮素鸡	(41)	香炸杂菜卷	(51)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

白果马蹄煮面筋	(51)	卤汁烟笋菇	(61)
菜心虾米焖豆腐	(52)	金针菇炒冬笋	(61)
酱油爆茄子	(52)	糖醋藕片	(62)
杂菜煮素肉块	(53)	蒜椒炒萝卜丝	(62)
豆腐双菇蜜瓜盅	(53)	酸甜椰菜花	(63)
荷叶蒸藕片	(54)	晶糕丁拌藕片	(63)
姜蒜椒丝荷兰豆	(54)	香辣黄瓜条	(64)
鲜冬菇拼鲍鱼菇	(54)	粉丝虾米黄瓜丝	(64)
金菇青红椒拌鸡丝	(55)	香蒜炒通菜	(65)
素肉香菇白菜卷	(55)	红烧豆腐	(65)
腐乳焖芋头素肉	(56)	蚝油拌生菜	(66)
蜜糖豆煮粟米笋	(56)	酱爆芝麻菠菜	(66)
毛豆蒸豆腐	(56)	鲜蘑菇炒笋片	(67)
素腰黄瓜拌粉皮	(57)	酱爆冬菇板栗	(67)
素炖猴头菇	(57)	绿豆芽焖豆腐	(68)
纸包香菇素鱿鱼火腿	(58)	蘑菇虾米冬瓜球	(68)
宫保豆腐干	(58)	香脆甘薯条	(69)
米粉杂菜生菜包	(59)	粉丝腐竹炒菠菜	(69)
串烧菠萝春卷	(59)	冬菇焖冬瓜球	(70)
芝麻酱爆冬瓜	(60)	姜葱拌海带丝	(70)
花椒拌芦笋	(60)	面酱冬笋条	(71)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

笋菇油菜焖豆腐	(71)	五香素腰花	(82)
咸酸绿豆芽	(72)	豆腐煮丝瓜	(82)
红烧麻辣豆腐	(72)	栗子素鸡翅	(83)
蒜苗笋菇菠菜心	(73)	草菇炒菜心	(83)
酱烧笋块冬菇	(73)	黄瓜芹菜金针菇	(84)
咸鲜卤汁拌豆腐	(74)	茄汁鲜蘑菇	(84)
花椒焖茭笋	(74)	莲子毛豆焖蘑菇	(85)
白糖煮淮山蜜枣	(75)	香脆马蹄片	(85)
素炒杂锦	(75)	冬菇雪梨素鱼片	(86)
芝麻鲜藕块	(76)	核桃白菜玉兰片	(86)
酱油豆豉焖豆腐	(76)	果脯蒸薯片	(87)
竹笋冬菇炒菜心	(77)	发菜蘑菇炒银耳	(87)
猴头菇焖豆腐丸	(77)	银耳木耳焖黄瓜	(88)
鲜桔汁拌素三丝	(78)	香辣白菜	(88)
番茄冬菇焖豆腐	(78)	笋菇口蘑素鱼翅	(89)
香辣炸冬瓜	(79)	青红椒焖豆腐	(89)
香辣冬笋尖	(79)	酥炸鲜蘑菇	(90)
豆腐虾米拌海带	(80)	绿豆芽炒鸡丝	(90)
木耳虾米豆腐丸	(80)	青梅藕丝芙蓉羹	(90)
菠萝竹笋素肉片	(81)	豆腐干炒芹菜	(91)
瑶柱萝卜焖冬菇	(81)	花椒炒甘薯丝	(91)

中华

家庭四季美食丛书

目录

厨房素食菜谱

麻辣海带	(92)	番茄汁焖茭笋	(101)
青豆发菜炒蘑菇	(92)	芹菜马蹄豆腐卷	(102)
笋片冬菇干腐竹	(92)	发菜冬菇玉兰片	(102)
腐竹炒蘑菇	(93)	笋片面筋焖冬菇	(103)
荔枝蒸甘薯片	(93)	豆腐丁拌枸杞	(103)
酥甜藕块	(94)	甜酸马蹄炒木耳	(104)
香辣大香菜	(94)	海参笋菇炒素鸡	(104)
酸甜白菜帮	(95)	酱炒双菇片	(105)
素炸淮山泥鸡排	(95)	青豆冬菇素虾仁	(105)
酱油焖春笋	(96)	素炒笋菇丝	(106)
砂锅松子仁豆腐	(96)	花椒葱油烧苦瓜	(106)
冬笋茸炒豌豆苗	(97)	冬笋木耳炒素肠	(107)
面酱笋片蘑菇丁	(97)	酸甜炸薯条	(107)
甜酸柿子青椒	(98)	白药炒素火腿	(108)
酱醋炸面筋	(98)	青椒炒素鸡腿	(108)
笋片栗子大白菜	(99)	笋菇虾米酿青椒	(109)
绿豆芽炒青椒丝	(99)	椒油萝卜丝	(109)
酱醋爆芹菜	(100)	笋片烧双菇	(110)
菠菜白菜煮腐竹	(100)	卤汁素烧鸭	(110)
青红椒炒黑木耳	(100)	虾米笋片猴头菇	(111)
甜酸素炸排骨	(101)	马蹄笋菇素腰花	(111)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

姜葱烧豆腐	(112)	濠江豆腐	(121)
炸蘑菇	(112)	鸡球豆腐	(122)
双菇扒芥菜	(113)	太史豆腐	(122)
麻酱拌豆腐	(113)	蚌肉豆腐	(123)
腐乳素杂锦	(113)	皮蛋豆腐	(123)
椰香木耳面肠	(114)	梭子豆腐	(124)
咖喱豆腐	(114)	豆腐蒸蛋	(124)
海味拌豆腐	(115)	麻婆豆腐	(125)
拌豆腐	(115)	香虾豆腐	(125)
家常拌豆腐	(116)	鸡哈豆腐	(125)
糖醋凉拌豆腐	(116)	漏风豆腐	(126)
拌干片	(116)	豆腐肉饼	(126)
琵琶豆腐	(117)	豆腐三文治	(127)
双菇腐球	(117)	香葱豆腐	(127)
干贝豆腐	(117)	红烧豆腐	(128)
砂锅豆腐	(118)	南江豆腐	(128)
太子豆腐	(118)	三虾豆腐	(128)
千层豆腐	(119)	汉堡豆腐	(129)
豆芽豆腐	(120)	杂锦豆腐	(129)
脆皮豆腐	(120)	西湖豆腐	(130)
芙蓉豆腐	(121)	宫保豆腐	(130)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

厨房素食菜谱

清炒豆腐	(131)	豆腐鲜虾丸	(141)
豆腐酿大肠	(131)	鸡血豆腐	(141)
锅贴豆腐	(132)	核桃嵌豆腐	(141)
豆鼓豆腐	(132)	油豆腐煮鱼	(142)
香藕豆腐茸	(133)	怪味脆豆腐	(142)
鸡肝豆腐	(133)	糟鸭泥豆腐	(143)
辣肉豆腐	(134)	北京焖豆腐	(143)
酿油豆腐	(134)	冬菇扒豆腐	(144)
金玉豆腐	(135)	鱼茸扒豆腐	(144)
桃花豆腐	(135)	豆腐烩鸡块	(145)
三丁豆腐	(135)	脆炸豆腐球	(145)
烩炸豆腐	(136)	锅炸豆腐	(145)
鱼香豆腐	(136)	烩鲜蘑菇豆腐	(146)
百花酿豆腐	(137)	牛肉煮豆腐	(146)
豆腐酿青椒	(137)	东江酿豆腐	(147)
牛油煎豆腐	(138)	蛎蝗炒豆腐	(147)
蚝汁腐饺	(138)	绍菜豆腐卷	(148)
肉末炒豆腐	(139)	菠菜豆腐卷	(148)
豆腐牛肉丸	(139)	南煎豆腐	(149)
大虾烩豆腐	(140)	草鱼豆腐	(149)
蒸金银豆腐	(140)	珍珠豆腐	(149)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

朱砂豆腐(150)	一品豆腐(159)
冬菇焖豆腐泡(150)	双冬焖豆腐丸(160)
茄汁虾仁豆腐(151)	三鲜封豆腐(160)
韭菜豆腐煮鱼(151)	肉末马蹄末炒豆腐(161)
柱候焖酿豆腐(152)	雪菜毛豆蒸臭豆腐(161)
豆腐干炒榨菜(152)	绍菜豆腐煲(162)
鸡杂煎豆腐饼(152)	鱼头豆腐煲(162)
煎酿鱼茸豆腐(153)	肉排豆腐煲(162)
八宝辣酱豆腐(153)	腌肉豆腐煲(163)
潮州焖豆腐盒(154)	三丝豆腐羹(163)
蘑菇炖豆腐(154)	黄鱼豆腐羹(164)
酿鲜虾豆腐泡(155)	虾仁豆腐羹(164)
蛤蜊豆腐火锅(155)	蒿菜豆腐羹(165)
丝瓜豆腐(156)	粟米豆腐羹(165)
蒸豆腐脑(156)	肉丝豆腐羹(166)
胡葱豆腐(157)	杏仁苹果豆腐羹(166)
冬菇豆腐扒菜胆(157)	炒豆腐松(166)
鲜菇虾米烧豆腐(158)	番茄豆腐蛋花汤(167)
虾酱烧腩焖豆腐(158)	蛋包豆腐(167)
韭菜豆腐焖烧肉(158)	酸辣豆腐汤(168)
酱爆油豆腐鸡片(159)	珍珠豆腐清汤(168)

中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

豆腐素食菜谱

豆腐干丝拌白菜丝(169)	肉丝油豆腐油菜心(178)
葱花拌豆腐(169)	肉片大白菜油豆腐(179)
香椿拌豆腐(170)	肉丝香干炒芹菜(179)
拌豆腐干丝(170)	肉丝香干炒菠菜(180)
凉拌粉皮(170)	肉丝炒冬菜黄豆芽(180)
麻婆豆腐(171)	肉丁香干炒豆酱(181)
笋类焖豆腐(171)	肉丝炒甜柿椒豆芽菜(181)
素炒香干芹菜(172)	肉丝炒豆芽菜韭菜(182)
素炒香干菠菜(172)	肉丝炒榨菜掐菜(182)
素炒豆芽菜(173)	什锦烧豆腐(182)
素炒黄豆芽(173)	虾仁炒豆腐(183)
素火腿(173)	虾子烧豆腐(183)
冬菇烧面筋(174)	蟹肉烧豆腐(184)
肉末烩豆腐(174)	素焖扁豆(184)
镶油豆腐(175)	素炒扁豆番茄(185)
肉末豆豉烧豆腐(175)	冬菇扁豆(185)
肉末磨菇烧豆腐(176)	肉片焖扁豆(186)
砂锅烧豆腐(176)	肉丝炒扁豆丝红柿椒丝(186)
肉末豌豆烧豆腐(177)	虾片炒扁豆(187)
肉片冬菜烧豆腐(177)	白油豌豆(187)
肉片瓢儿菜油豆腐(178)	肉末炒豌豆(188)