

一句话生活知识丛书

一句话豆制品菜谱

Yí jù huà dòu zhǐ pín cài pǔ

广利 主编

972.1

航空工业出版社

一句话豆制品菜谱

广 利 主编
编写组 编写

航空工业出版社

1998

图书在版编目(CIP)数据

一句话豆制品菜谱/广利主编. —北京:航空工业出版社,1998.1

(一句话生活知识丛书)

ISBN 7-80134-141-4

I. —… II. 广… III. 豆制食品-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22744 号

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

北京跃华印刷厂印刷

全国各地新华书店经营

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32

印张:4

字数:93 千字

印数:1-3000

定价:7.00 元

目 录

炒

韭菜炒豆腐	(1)	芥蓝菜炒豆腐	(5)
白菜丝炒豆腐干	(1)	辣子炒干丁	(5)
大葱炒豆腐	(1)	素炒豆腐松	(5)
肉末炒豆腐渣	(1)	掐菜炒香干	(6)
肉片炒豆腐	(2)	鱿鱼丝炒豆腐	(6)
韭菜炒豆腐干	(2)	肉丝炒腐竹	(6)
西红柿肉末炒豆腐 ..	(2)	青椒炒腐竹	(6)
千张炒肉丝	(2)	素炒腐竹	(6)
腊肉炒豆腐	(2)	莴笋炒腐竹	(7)
猪心炒豆腐	(3)	蛋白肉炒蒜苗	(7)
炒豆腐脑	(3)	绿豆芽炒蛋白肉	(7)
豆腐炒鸡蛋	(3)	爆炒蛋白肉	(7)
苋菜炒豆腐	(3)	丝瓜炒豆腐	(8)
蒜苗炒豆腐干	(3)	蒜泥炒豆腐	(8)
葱头炒豆腐	(4)	炒豆腐	(8)
鸡油炒豆腐	(4)	韭黄炒干丝	(8)
豆腐干炒青椒	(4)	肉炒腐丝	(8)
托炒豆腐	(4)	油菜海米豆腐	(9)
酱瓜炒豆腐	(5)	麻婆豆腐	(9)
香菜炒豆腐	(5)	桂花豆腐	(9)

烧

家常烧豆腐	(10)	香肠烧豆腐	(15)
排骨烧豆腐	(10)	火腿烧豆腐	(15)
笋片烧豆腐	(10)	丝瓜烧豆腐	(15)
榨菜肉末烧豆腐	(10)	菱米烧豆腐	(16)
叉烧肉烧豆腐	(11)	胡萝卜丁烧豆腐	(16)
冻豆腐烧肉	(11)	茉莉花烧豆腐	(16)
牛肉烧豆腐	(11)	春笋烧豆腐	(16)
板栗烧豆腐	(11)	豆豉烧豆腐	(16)
油菜烧豆腐	(11)	蟹肉烧豆腐	(17)
香菇烧豆腐	(12)	瓜姜毛豆烧豆腐	(17)
川泡菜烧豆腐	(12)	鲢鱼烧豆腐	(17)
土豆烧豆腐	(12)	咸鱼烧豆腐	(17)
烧豆腐	(12)	盖浇豆腐	(18)
蒜子烧豆腐	(13)	素蛋烧麦	(18)
豆泡烧排骨	(13)	红烧豆腐包	(18)
豆泡烧肥肠	(13)	烧豆腐皮	(18)
豆泡烧鸭块	(13)	烧火腿豆腐包	(18)
烧干丝	(13)	干烧千张	(19)
红烧豆腐	(14)	白烧腐竹	(19)
海米烧豆腐	(14)	海米烧腐竹	(19)
番茄烧豆腐	(14)	栗子烧腐竹	(19)
虾子烧豆腐	(14)	面筋烧腐竹	(20)
盐挤烧豆腐	(14)	蛋白肉烧菜心	(20)
干贝烧冻豆腐	(15)	蛋白肉烧茄子	(20)

煮

- 牛肉煮豆腐 (21) 煮炸豆腐 (21)
海米煮干丝 (21) 鳝鱼煮干丝 (22)
素煮千张 (21)

蒸

- 豆腐蒸肉 (23) 咸鸭蛋蒸豆腐 (24)
肉末蒸豆腐 (23) 香肠蒸豆腐 (24)
清蒸绣球豆腐 (23) 清蒸粉皮豆腐卷 (24)
清蒸四丝 (23) 清蒸素豆皮卷 (24)
豆腐蒸蛋羹 (24) 卷筒粉蒸肉 (25)

炸

- 锅炸豆腐 (26) 炸豆腐虾茸蛋卷 (28)
炸松子豆腐 (26) 炸豆腐葱卷 (28)
炸两样 (26) 炸豆腐白菜盒 (28)
炸豆腐鸡腿 (26) 炸响铃 (28)
炸豆腐茄夹 (27) 炸腐包冰淇淋 (29)
干炸豆腐丸子 (27) 炸腐包枣卷 (29)
炸鹅颈 (27) 炸豆皮蚕豆包 (29)
炸香椿豆腐丸子 (27) 炸腐竹 (29)
炸金银卷 (27) 炸烹腐竹 (30)
赛炸虾 (28)

煎

- 焖肉煎豆腐 (31) 煎豆腐 (31)
菠菜煎豆腐 (31) 酥油煎 (32)
番茄煎豆腐 (31) 煎熘丸子 (32)

炆

- 炆三白 (33) 翡翠炆银丝 (34)
炆口条腐竹 (33) 炆豆腐豆角 (34)
炆四样 (33) 猪心炆豆腐 (34)
炆干豆腐瓜片 (33) 炆腐竹腰花 (35)
热炆豆腐 (34) 炆腐竹板筋 (35)
海米炆豆腐 (34) 炆腐竹甘蓝 (35)
炆豆腐 (34)

焖

- 羊肉片焖豆腐 (36) 油焖豆腐 (36)
黄焖豆腐藕合 (36) 黄焖腐竹 (36)

烩

- 莼菜烩豆腐 (38) 烩两样 (39)
烩三丝 (38) 烩豆腐条 (39)
虾仁烩豆腐 (38) 番茄酱烩豆腐 (39)
奶油菜花烩豆腐 (38) 虾仁豆腐烩豌豆 (39)

烩蒸豆皮鱼条 (39)

炖

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 砂锅肉末炖豆腐 (41) | 蘑菇炖豆腐 (42) |
| 红烧肉炖豆腐 (41) | 淡菜炖豆腐 (43) |
| 海带炖冻豆腐 (41) | 萝卜炖冻豆腐 (43) |
| 牛肉炖冻豆腐 (41) | 黄豆芽炖豆腐 (43) |
| 糯米酒炖豆腐 (42) | 海米白菜炖豆腐 (43) |
| 羊头肉炖豆腐 (42) | 鲫鱼炖豆腐 (43) |
| 油豆腐炖鸡 (42) | 韭黄豆腐炖黄鱼 (44) |
| 鹌鹑炖豆腐 (42) | |

扒

- | | |
|---------------------|------------------|
| 白扒豆腐 (45) | 扒素鸡 (45) |
| 煨扒腐皮鱼块 (45) | 扒三鲜 (45) |

拌

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 白菜心拌豆腐 (46) | 拌豆腐 (47) |
| 鱿鱼丝拌豆腐 (46) | 生油拌豆腐 (47) |
| 虾油拌豆腐 (46) | 豆腐干拌芸豆角 (48) |
| 松花拌豆腐 (46) | 豆腐干拌芹菜 (48) |
| 香椿拌豆腐 (47) | 鸡丝拌豆腐干 (48) |
| 小青椒拌豆腐 (47) | 鸡丝拌千张 (48) |
| 甜面酱拌豆腐 (47) | 肚丝拌千张 (48) |

腰片拌千张	(49)	香葱拌豆腐	(51)
花生米拌豆腐干	(49)	榨菜末拌豆腐	(51)
花生仁拌熏干	(49)	豆豉拌豆腐	(51)
豆干拌双丝	(49)	莴笋拌千张	(51)
拌合菜	(49)	双丁拌香椿	(51)
凉拌小菜	(50)	枸杞头拌豆腐干	(52)
豆腐干拌白菜心	(50)	勺里拌	(52)
香干拌芹菜叶	(50)	香菜拌腐竹	(52)
韭黄拌干丝	(50)	白菜拌腐竹	(52)
芹菜拌豆腐	(50)	腐竹拌黄瓜	(52)
莴笋拌豆腐	(50)		

素

荤素扣肉	(53)	素火腿	(54)
素瓢豆腐	(53)	素清汤鸭	(54)
烧素四色	(53)	素醋熘鱼	(55)
素咖喱鸡块	(53)	素油鸡	(55)
松仁素火腿	(54)	熏素鸡	(55)
糖醋素排骨	(54)	素鱼	(55)
素什锦	(54)		

风 味

东江酿豆腐	(56)	八宝豆腐	(56)
什锦豆腐	(56)	九转豆腐	(57)
蜂窝豆腐	(56)	金箱藏八宝	(57)

砂锅豆腐	(57)	三鲜锅塌豆腐	(63)
麻婆豆腐	(57)	火腿夹豆腐	(63)
绍子豆腐	(57)	枇杷豆腐	(63)
美宫豆腐	(58)	麻婆豆腐	(63)
油豆腐塞肉	(58)	网油豆腐	(63)
红白豆腐	(58)	蕉条豆腐	(64)
京酱豆腐	(58)	海棠豆腐	(64)
千层豆腐	(58)	潮州豆腐鸡	(64)
香元豆腐	(59)	豆渣全鸡	(64)
熊掌豆腐	(59)	一品豆腐	(65)
琵琶豆腐	(59)	棋子豆腐	(65)
满月银球	(59)	开口豆腐	(65)
水边豆腐	(60)	蟹黄狮子头	(65)
梅花豆腐	(60)	珊瑚豆腐	(65)
木樨豆腐	(60)	燕窝火腿煨豆腐	(66)
鸳鸯豆腐	(60)	奶油豆腐	(66)
宫爆豆腐	(60)	扣三鲜豆腐	(66)
六味豆腐	(61)	砂锅什锦豆腐	(66)
咖喱豆腐	(61)	蚝油纸包鸡豆腐	(66)
荷花豆腐	(61)	麻辣三丁	(67)
菊花豆腐	(61)	八仙闹海	(67)
多味蜂窝豆腐	(61)	什锦丝塔	(67)
锅贴豆腐	(62)	鱼香豆腐	(67)
双鸭豆腐	(62)	口袋豆腐	(68)
牡丹豆腐	(62)	东坡豆腐	(68)
蒲棒豆腐	(62)	锅爆豆腐	(68)
西卤豆腐	(62)	豆腐三丁	(68)

涮豆腐	(68)	五仁豆腐丁	(74)
葱辣豆腐	(69)	荷叶冬瓜豆腐	(74)
砂锅冻豆腐	(69)	糟煨豆腐	(74)
鸡刨豆腐	(69)	如意豆腐	(75)
翡翠玉芙蓉	(69)	媒婆豆腐	(75)
芙蓉豆腐	(69)	鸡抓豆腐	(75)
春白豆腐	(70)	灯笼豆腐	(75)
莲花豆腐	(70)	桂花豆腐	(76)
四川豆腐	(70)	美人豆腐	(76)
金钱豆腐	(70)	拔丝豆腐	(76)
蜜汁豆腐	(70)	玉手猴头蘑	(76)
挂霜豆腐	(71)	佛手白菜	(76)
棉桃花菇	(71)	蜈蚣豆腐	(77)
松菌豆腐	(71)	两吃豆腐	(77)
龙眼狮子头	(71)	兰花豆腐	(77)
豆腐白果	(71)	芙蓉菜花	(77)
四季豆腐	(72)	林香豆腐	(78)
微孔豆腐	(72)	豆豉豆腐	(78)
文丝豆腐	(72)	蓑衣豆腐干	(78)
虎皮豆腐片	(72)	糖醋酥鳝	(78)
豆腐清花	(72)	金鲮白玉	(78)
麻仁豆腐	(73)	太史豆腐	(79)
蟹粉豆腐	(73)	泥鳅钻豆腐	(79)
椒盐豆腐	(73)	云片豆腐	(79)
美味豆腐	(73)	海味豆腐	(79)
雪花豆腐	(74)	葵花豆腐	(80)
莲蓬豆腐	(74)	双味面包匣	(80)

硃砂豆腐	(80)	腐皮菠萝	(82)
白烧“干贝”	(80)	板栗烧鸡	(82)
三仙腐皮卷	(80)	千张狮子头	(82)
美林鱼丁	(81)	芙蓉腐竹	(83)
交切鱼	(81)	鸳鸯腐竹	(83)
佛手金钱	(81)	五彩腐竹	(83)
双味大虾	(81)	三色腐竹	(83)
透味火腿	(82)	碎金豆腐	(84)
三夹火腿	(82)		

饼

杏仁豆腐饼	(85)	两色萝卜豆腐饼	(85)
锅贴虾仁豆腐饼	(85)	水晶豆腐饼	(85)

饺

白玉饺子	(86)	蚝油豆腐饺	(86)
------------	--------	-------------	--------

丸子

豆腐丸子	(87)	溜豆腐丸子	(88)
豆腐牛肉丸子	(87)	蒸香椿豆腐丸子	(88)
丸子煨豆腐	(87)	糖醋豆腐丸子	(88)
糯米豆腐丸子	(87)		

卷

- 豆腐卷 (89) 桃仁豆腐皮卷 (89)
干豆腐卷 (89) 南瓜豆腐卷 (90)
豆腐鱼卷 (89) 芥菜豆腐卷 (90)

羹

- 芥菜豆腐羹 (91) 鱼肉豆腐羹 (92)
蛋茸豆腐羹 (91) 黄鱼豆腐羹 (92)
虾米豆腐羹 (91) 五丁羹 (92)
绿茶豆腐羹 (91)

其 它

- 夹干肉 (93) 三鲜豆腐 (95)
酿豆腐 (93) 麻仁豆腐球 (96)
苹果豆腐 (93) 拼两样 (96)
煨金巢豆腐 (93) 三丝豆腐 (96)
鸡茸豆腐 (94) 香辣豆腐 (96)
里脊片卷豆腐 (94) 鸡汁豆腐 (97)
里脊豆腐 (94) 肉末腐乳豆腐 (97)
青椒豆腐盒 (94) 瓢青辣椒 (97)
砂锅豆腐白菜 (95) 瓢西红柿豆腐 (97)
咸肉豆腐 (95) 瓢冬瓜豆腐 (97)
鸭泥豆腐 (95) 锅贴豆腐冬笋 (98)
菜包豆腐 (95) 小胡桃豆腐 (98)

鸡腰豆腐	(98)	鱼香豆腐干	(103)
豆腐蹄膀	(98)	豆腐草鱼	(103)
锅塌蟹肉豆腐	(99)	鱼片熘豆腐	(103)
豆腐干爆肉	(99)	蟹黄豆腐盅	(103)
芝麻豆腐条	(99)	细卤豆腐	(104)
豆腐松	(99)	三虾豆腐	(104)
雪里蕻豆腐	(99)	大蒜家常豆腐鱼	(104)
鸡蛋酿油豆腐	(100)	银鱼豆腐	(104)
五丁豆腐	(100)	鲫鱼豆腐	(105)
焦熘豆腐	(100)	鲤鱼包豆腐	(105)
红椒酿豆腐	(100)	海参鸡豆腐	(105)
奶汤鲜贝豆腐	(101)	腐皮三丝	(105)
茄汁豆腐	(101)	熘腐皮腰花	(105)
五香豆腐	(101)	茄汁腐皮鸡丁	(106)
卤豆干	(101)	鸭丁豆腐皮	(106)
卤虎皮豆腐	(101)	腐竹鲜蘑	(106)
三花笋	(102)	虾子腐竹	(106)
糖醋荔枝豆腐	(102)	椿芽腐竹	(107)
豆腐香菇盒	(102)	酱爆腐竹	(107)
黄瓜瓢豆腐	(102)	蛋白肉酸菜粉	(107)
咖喱豆干鱼米	(103)	玻璃蛋白肉	(107)

汤

鸡米豆腐汤	(108)	鸡脯豆腐汤	(108)
豆腐鸭架汤	(108)	腐皮鸡蛋汤	(109)
鸭血豆腐汤	(108)	酸辣豆腐汤	(109)

雪花豆腐汤	(109)	葱姜豆腐汤	(112)
蚌肉豆腐汤	(109)	白滑豆腐汤	(112)
豆腐虾仁羹	(110)	银耳珍珠豆腐汤	(112)
海米豆腐汤	(110)	红白豆腐汤	(112)
鱼片豆腐汤	(110)	松子苹果豆腐汤	(113)
豆腐参汤	(110)	油豆腐粉丝汤	(113)
四色豆腐汤	(110)	豆腐酱汁	(113)
海参火腿豆腐汤	(111)	豆腐条汤	(113)
豆腐丝瓜汤	(111)	龙井豆腐汤	(114)
珍珠豆腐汤	(111)	油豆腐细粉汤	(114)
萝卜豆腐汤	(111)	玛瑙豆腐汤	(114)
鲜蘑豆腐汤	(112)		

炒

韭菜炒豆腐

将豆腐切成细条,韭菜切成段,猪肉切丝,花生油放锅内烧热,放豆腐条用中火煎黄,加酱油、盐略炒盛出,另起锅放花生油烧热,放肉丝炒变色,加酱油把肉炒熟,放韭菜、豆腐翻炒,加上味精即可。

白菜丝炒豆腐干

好白菜去边叶,切成丝,放锅中焯一下,捞出过凉,白豆腐干丝在开水锅焯一会,捞出过凉,猪肉丝加盐、水淀粉浆好,青蒜切段,豆腐放油锅内炒黄铲出,葱炝锅,炒肉变色加酱油、清水、豆腐干,菜丝加盐炒匀,放味精、青蒜即可。

大葱炒豆腐

炒锅加少许油,油热放肉片炒至变色,放入葱丝炒,加入酱油、精盐和少许清水,放入炸好的豆腐块稍煨一下,用水淀粉勾芡,撒上味精即可出锅食用。

肉末炒豆腐渣

猪肉洗净切大块,放入炒锅加水烧开,用文火焖至酥烂,捞出切成末,炒锅放文火上,加豆腐渣焙干备用,炒锅加猪油烧热,放姜末略炒,放肉汤汁和肉末,加盐、豆腐渣,炒干水分,加味精、葱花炒匀即可。

肉片炒豆腐

锅内放底油,放入猪肉片炒至八成熟时,加酱油、盐、葱、姜、蒜,然后放入切好的豆腐,加一勺汤,煨一会,用水淀粉勾芡,撒上味精,淋上香油拌匀,出锅装盘即可。

韭菜炒豆腐干

用旺火把花生油烧至六成熟,加豆腐丝煎成金黄色铲出。锅内再加油烧至冒烟,放入淀粉浆好的肉丝、姜丝炒至变色,加少许生油、白糖炒匀,放入韭菜、盐、味精快速翻炒,将切好的豆腐丝放入炒匀即可。

西红柿肉末炒豆腐

西红柿用开水烫过,去皮、籽,切块,锅内花生油烧至七成热,放葱花、肉末炒至变色,加酱油、西红柿炒出红油,放整块豆腐,加盐轻炒防碎,稍煮,撒上味精盛入汤盘内上桌即可。

千张炒肉丝

锅内花生油烧热,放青辣椒丝过油铲出,再加油烧热,放姜末炅出香味,加盐、料酒、淀粉浆好的猪肉丝炒至变色,加酱油、白糖,炒几下,加千张丝炒1分钟,加盐、味精,放入青辣椒丝,炒匀即可。

腊肉炒豆腐

煮熟的腊肉,放葱、姜、料酒蒸熟切成薄片。豆腐块用开水焯透捞出。锅内放猪油烧热,放腊肉片,葱、姜炒出味,加豆腐、白糖、盐、料酒和少许清水略炒,待豆腐入味,撒上味精、辣