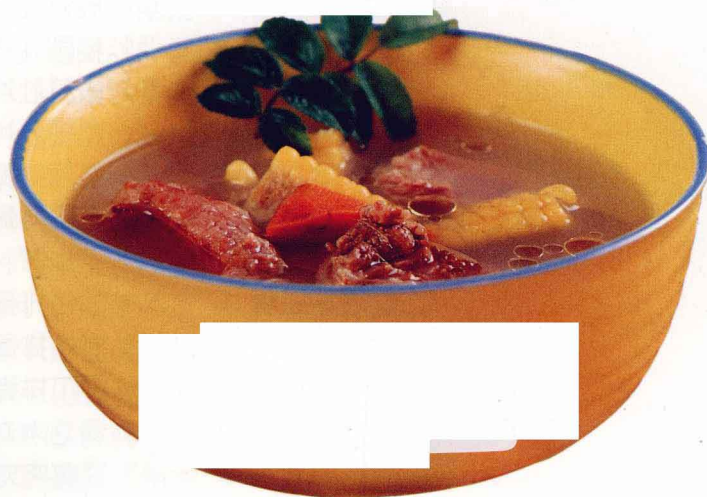


VISION  BOOKS

THE COMPLETE
PRACTICAL
RECIPES

菜谱大全

下
Volume Three



 云南出版集团公司
 云南教育出版社

CONTENTS

目 录

第七章

鸡蛋及豆制品类

- 230 香酥蛋松
- 230 韭菜花炒皮蛋
- 231 芙蓉香酥蛋
- 232 香菇蒸蛋
- 232 黄金脆皮蛋
- 233 金丝虾皮蛋
- 233 茴香炒蛋
- 234 咸蛋黄蒸肉饼
- 234 咸蛋虾仁
- 235 鲜橙鸡蛋饼
- 236 鲜香豆腐
- 236 蟹肉豆腐
- 237 家乡豆腐
- 237 麻婆豆腐
- 238 虾泥豆腐盒
- 239 糖醋豆腐
- 239 红烧豆腐
- 240 咸肉豆腐
- 240 椒盐豆腐
- 241 西湖嫩豆腐
- 242 口袋豆腐
- 243 咸蛋黄蒸豆腐
- 243 红煨冻豆腐
- 244 碧玉水晶豆腐
- 244 湘辣豆腐
- 245 双色豆腐
- 245 鲜香鱼丸豆腐
- 246 挂糊豆腐
- 247 鱼子酱豆腐
- 247 麻辣臭豆腐
- 248 金针菇日本豆腐
- 248 鱼香豆干
- 249 椒爆香干

- 249 酱汁素鸡
- 250 五彩豆皮
- 250 八宝豆皮
- 251 紫菜豆皮卷
- 251 香辣烩三丁
- 252 韭黄炒素肚丝
- 252 韭香干丝
- 253 卤香面筋
- 253 红烧素牛肉
- 254 香菇烧面筋
- 254 雪里蕻炒香干
- 255 滑炒腐竹木耳
- 255 海米烧腐竹

第八章

汤煲类

- 258 花生煲猪蹄
- 259 黄豆炖猪蹄
- 259 桂圆炖猪心
- 260 酸菜肚片汤
- 260 墨鱼肚片汤
- 261 莲藕排骨汤
- 261 苦瓜排骨汤
- 262 玉米萝卜排骨汤
- 263 墨鱼排骨汤
- 263 海带排骨汤
- 264 冬瓜排骨汤
- 264 滑菇肉丸汤
- 265 豆腐肉丸汤
- 265 马齿苋肉丝汤
- 266 腊肉萝卜汤
- 266 莼菜鱼柳汤
- 267 菜花鲫鱼汤
- 267 萝卜丝鲫鱼汤
- 268 奶汤鲢鱼头
- 269 鱼头炖豆腐
- 269 乳香黑鱼汤
- 270 高汤鱼丸
- 270 鸡丝银鱼汤
- 271 银鱼蛋汤
- 271 金菇田螺汤
- 272 冬瓜文蛤汤
- 272 丝瓜鲜虾汤
- 273 菠菜干贝汤
- 274 海鲜丝瓜汤
- 274 鲜香河蚌汤
- 275 金菇鲜蛤汤
- 275 蛤蜊山药汤
- 276 虾仁雪菜汤
- 277 香菇鸡汤
- 277 清炖乌鸡汤
- 278 三鲜汤
- 278 鸡肝豆苗汤
- 279 老鸭肚片汤
- 279 老鸭香芋汤
- 280 芹菜老鸭汤
- 281 西红柿牛肉汤
- 281 南瓜牛肉汤
- 282 滋补羊肉汤
- 282 枸杞羊肝汤
- 283 浓汤驴肉煲
- 283 酸辣汤
- 284 香菇丝瓜汤
- 284 鲜菇番茄汤
- 285 鲍菇蚕豆汤
- 286 苦瓜皮蛋汤
- 286 火腿冬瓜汤
- 287 山药鸡蓉羹
- 287 银鱼翡翠羹
- 288 西湖牛肉羹
- 289 芥菜豆腐羹

289 青豆玉米羹

第九章

甜品及点心类

292 香甜南瓜饼

292 黄金粟米饼

293 酸甜红薯片

293 腰果雪梨

294 脆炸火龙果

295 拔丝香蕉

295 麻仁香蕉

296 拔丝山药

296 金黄豆泥饼

297 松仁土豆

297 糯米煎红枣

298 蛋香馒头片

298 春卷

299 杏仁桂圆炖银耳

299 银耳莲子汤

308 香糯八宝饭

309 爽口鲜果饭

310 杂粮炒饭

311 生菜鱼球粥

311 肉片咸鱼粥

312 皮蛋鱼片粥

312 鲜香鱼头粥

313 牡蛎粥

313 鲜虾粥

314 鲜贝粥

314 蛋花牛肉粥

315 天下第一粥

316 苦瓜羊腩粥

316 芥菜咸蛋鸭肉粥

317 冬菇鸡粥

317 香芋排骨粥

318 皮蛋瘦肉粥

318 百合肉片豆花粥

319 状元及第粥

320 白果肚片粥

320 川贝雪梨粥

321 美容鲜藕粥

321 山药蛋黄粥

322 营养八宝粥

322 紫米补血粥

323 碧荷莲子粥

324 薏仁美颜粥

324 山楂消食粥

325 小麦糯米粥

325 香菇玉米粥

326 菊香清凉粥

327 腊八粥

327 香辣牛肉面

328 清炖牛肉面

328 文蛤海鲜面

329 雪菜肉丝面

329 三鲜炒面

330 翡翠面片汤

331 海鲜酸汤揪片

331 炸酱面

332 碧丝拌面

332 麻酱凉拌面

333 鸡蛋凉面

333 泡菜凉拌面

334 牛肉通心粉

335 炒猫耳朵

335 重庆酸辣粉

第十章

主食类

302 咖喱海鲜饭

302 虾仁豆豉炒饭

303 滑蛋虾仁烩饭

303 蛋丝虾酱饭

304 金黄蛋炒饭

305 扬州炒饭

305 肉松小米饭

306 椒香牛柳炒饭

306 萝卜牛肉饭

307 素炒饭

307 雪笋饭

308 土豆香煎饭

本书注意事项:

1. 分量标准:

1 大匙 = 30 克

1 小匙 = 3 克

2. 调料可依各人口味酌定增减分量。

3. 高汤做法:

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 大片、大料 1 粒、陈皮 1 片、清水适量。用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤去渣滓即可。



THE COMPLETE 菜谱大全 PRACTICAL RECIPE

第七章

鸡蛋及豆制品类

鸡蛋和豆制品是我们生活中不可或缺的食品。它们不仅物美价廉，而且可塑性非常强，只要掌握了一定的烹饪技巧，简简单单的材料同样能成为非常亮眼的主菜。

在这一篇章里，我们精选了46道用鸡蛋和豆制品制作而成的美味菜肴，其中，有外酥内香的黄金脆皮蛋，有风味独特的鲜橙鸡蛋饼，还有鲜嫩可口的西湖嫩豆腐……不管是鸡蛋还是豆腐，有了大师的指点，再加上您丰富的想象力，我们相信，这些平常的材料在您的手里肯定能变幻出更加富有创意的佳肴！

香酥蛋松

材料

鸡蛋 · 3个

调料

食用油 · 300克
(实耗30克)

精盐 · $\frac{1}{2}$ 小匙

白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鸡蛋打散，加入白糖、精盐搅拌均匀；
2. 热油，将打好的蛋液慢慢倒入滤勺中，轻轻摇动，让蛋液均匀入锅油炸；
3. 炸约1分钟后，即可捞起浮出油面的蛋松，淋在白饭上即可食用。

特点：

色泽金黄，外酥内软。

★厨师一点通

油温要稍高一些，否则做不出蛋松的效果。



韭菜花炒皮蛋

材料

皮蛋 · 3个

猪肉馅 · 50克

韭菜花 · 30克

干辣椒 · 2个

调料

食用油 · 30克

料酒 · 1大匙

豆豉 · 1大匙

精盐 · 1小匙

味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将皮蛋放入水中，煮沸之后再煮5分钟熄火，捞出浸泡到冷水中，待凉后剥壳，切片备用；
2. 豆豉用料酒泡开；韭菜花洗净，去头尾，切小段备用；干辣椒切段；
3. 锅内放油，把猪肉馅炒出油，再加入干辣椒段、豆豉、精盐、味精炒至香味四溢；
4. 再将皮蛋片及韭菜花倒入锅中，拌炒至熟即可盛盘。

特点：

咸鲜可口，风味独特。

★厨师一点通

炒肉馅时先把锅烧热，再倒入油，这样可以避免肉馅粘锅。



芙蓉香酥蛋

材料

鸡蛋 · 4个
海米 · 20克
火腿 · 10克
香葱 · 1棵
大蒜 · 3瓣

调料

食用油 · 25克
辣椒油 · 1小匙
精盐 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鸡蛋清内加少许精盐，打至起泡备用；
2. 锅内放油，烧热，将打好的鸡蛋清炒成棉花状，盛盘备用；
3. 海米泡软，取出切碎；火腿切成末；大蒜切末；香葱切成葱花备用；
4. 热少许油，爆香大蒜末与海米，再加入香葱花及火腿末，加精盐调味，最后淋上辣椒油即可铲起撒在做好的蛋清上。

特点：

色彩鲜明，酥香可口。

★厨师一点通

海米和火腿都有咸味，调味时要少放点精盐。

厨房小窍门

选购皮蛋的小诀窍

1. 观：观察皮色。蛋皮灰白，无黑斑，以蛋皮完整为佳。
2. 掂：将蛋放在手心轻掂。判断其弹颤程度，颤动大的质量好，无颤动的质量差。
3. 摇：摇晃时听其声音。将蛋放在耳边摇动，好蛋无声，次蛋有声。
4. 抛：从手中向上抛，落到手中时没有重感，内有弹性为好蛋。
5. 开：打开一个观察。蛋白凝固、清洁、有弹性。纵向剖开后，蛋黄呈淡褐或淡黄色，中心较稀，没有粘壳或僵硬收缩现象的为好蛋。
6. 尝：芳香、无辛辣味或橡皮味、臭味的为好蛋。

香菇蒸蛋

材料

鸡蛋 · 4个
香菇 · 20克

调料

胡椒粉 · 1小匙
精盐 · 1小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 先将香菇洗净，切成末状；
2. 将鸡蛋打入碗内搅成蛋汁，加入适量水，再加入香菇末一起打匀；
3. 最后将精盐、味精和胡椒粉倒入碗内一起蒸15分钟，熟后即可。

特点：

质嫩爽滑，味道鲜美。

★厨师一点通

最好用高汤把香菇焗透后再蒸蛋，这样味道会更鲜美。



黄金脆皮蛋

材料

鸡蛋 · 5个
洋葱 · 20克
胡萝卜 · 20克
青辣椒 · $\frac{1}{2}$ 个
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 300克
(实耗30克)
酱油 · 1大匙
辣椒酱 · 1大匙
精盐 · $\frac{1}{2}$ 小匙
白糖 · 1小匙

做法

1. 将鸡蛋放入水中，加少许精盐，用中火煮约15分钟至熟，捞起后浸泡冷水，待凉后剥壳，再泡入酱油中上色；
2. 胡萝卜、青辣椒切薄片，一起氽熟备用；
3. 烧热油，将上好色的鸡蛋放入热油中，炸成金黄色后捞出备用；
4. 洋葱切末，另烧热少量油，将洋葱末炒至呈透明状，再加入辣椒酱、白糖及淀粉、水，调成浓稠状；
5. 将炸好的鸡蛋与胡萝卜片、青辣椒片放入调好汁的锅中拌炒均匀，让鸡蛋表面完全沾裹酱汁即可。

特点：

咸鲜微辣，外酥内香。

★厨师一点通

最好用深色酱油给鸡蛋上色。



金丝虾皮蛋

材料

鸡蛋 · 4个
萝卜干 · 80克
虾皮 · 20克
蒜苗 · 10克

调料

食用油 · 15克
胡椒粉 · 1小匙
精盐 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将萝卜干洗净，捞起沥干后，放入锅内炒干水；
2. 在平底锅内热好油，爆香虾皮和萝卜干，盛出备用；
3. 把鸡蛋打散，蒜苗切成末，与胡椒粉、精盐及炒好的虾皮、萝卜干混合搅拌均匀；
4. 锅内放少许油，将拌好的料全部倒入锅里，盖上锅盖，用中火煎5分钟左右，蛋液微呈凝固状时翻面煎熟即可。

特点：

味道独特，色泽美观。

★厨师一点通

翻鸡蛋时要细心一点，否则会破坏菜的形状。

茴香炒蛋

材料

鸡蛋 · 4个
茴香 · 180克

调料

食用油 · 30克
精盐 · 1小匙



做法

1. 茴香洗净，去根及老茎，切末备用；
2. 鸡蛋打入碗中，用筷子拌打至均匀，加入精盐搅匀成蛋汁备用；
3. 锅中倒油烧热，倒入蛋汁炒至半凝固，加入茴香末快速炒至熟透，盛入盘中即可。

特点：

清香诱人，滑嫩可口。

★厨师一点通

如果把茴香切成碎末，和蛋液搅匀后再倒入锅中煎制，味道也很好。



咸蛋黄蒸肉饼

材料

咸鸭蛋蛋黄 · 2个
猪肉馅 · 200克
香葱 · 1棵
大蒜 · 4瓣

调料

酱油 · 1小匙
精盐 · 1小匙

做法

1. 将咸鸭蛋蛋黄切半，铺在碗底；香葱、大蒜洗净切末；
2. 往猪肉馅里加入精盐、酱油、水和大蒜末并搅拌均匀，将拌好的肉馅铺在咸蛋黄上，上蒸锅蒸20分钟；
3. 将蒸好的肉饼取出，倒扣在盘子上，撒上香葱末即可。

特点：

香咸适口，诱人食欲。

★厨师一点通

也可以把蛋黄夹在肉馅中间，蒸熟后再对切一下。

咸蛋虾仁

材料

咸鸭蛋 · 1个
虾仁 · 100克
木耳 · 5克
青豆 · 10克
生菜 · 10克

调料

食用油 · 30克
料酒 · 1小匙
胡椒粉 · 1小匙
精盐 · 1小匙

做法

1. 将虾仁用精盐与少许料酒抓拌，然后洗净，用纸巾擦干，切成粒状备用；
2. 将咸鸭蛋去壳，与木耳一起切成小丁状备用；
3. 锅中倒油，稍微烧热就放入虾仁粒炒散至变色，盛出备用；
4. 转小火，放入咸鸭蛋丁，用锅中余油炒至冒泡，加入少许水、胡椒粉、精盐后，续炒木耳丁及青豆，再放入虾仁粒；
5. 把生菜洗净沥干水，与炒好的咸蛋虾仁一起食用。

特点：

清淡爽口，咸鲜味美。

★厨师一点通

一定要将咸鸭蛋丁炒透炒香。



鲜橙鸡蛋饼

厨房小窍门

鸡蛋鲜度巧鉴别

1. 观壳法：新鲜蛋的蛋壳比较粗糙，上附一层霜状粉末；陈蛋蛋壳光滑有亮光；受雨淋或受潮发霉的蛋壳有灰黑斑点；臭蛋外壳发黑，有的还有油渍。
2. 光照法：将蛋对日光处照看，新鲜蛋呈微红色，半透明状，蛋黄轮廓清晰；陈蛋则是模糊的。
3. 听音法：把鸡蛋夹在两指之间放在耳边摇晃。鲜蛋音实，贴蛋壳，无咣当感。臭蛋似喳喳声，空头大的有空洞声。裂纹蛋有啦啦声。
4. 盐水法：新鲜蛋体重，陈蛋体轻。如将蛋浸于浓度为10%的盐水中，新鲜蛋沉入水底，陈蛋则漂在水中，而臭蛋则浮于水表面。

材料

鸡蛋 · 3个
鲜橙 · 100克
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30克
牛奶 · 1大匙
精盐 · 3小匙
白糖 · 3小匙
味精 · 1小匙

做法

1. 鲜橙去皮切成丁，用牛奶泡好；
2. 鸡蛋打散，加入精盐、味精、白糖、鲜橙丁，搅拌均匀；
3. 煎锅内下油，把拌匀的鲜橙丁倒入，用小火煎香铲起切块即可。

特点：

嫩滑可口，橙香味浓。

★厨师一点通

淀粉不要放多了，否则蛋会变硬。



鲜香豆腐

材料

豆腐 · 200 克
瘦猪肉 · 10 克
青豆 · 10 克
生姜 · 1 小块

调料

猪油 · 10 克
精盐 · 1 小匙
味精 · 1 小匙

做法

1. 豆腐切成厚片；瘦猪肉剁成末；生姜去皮切成末；
2. 把豆腐摆入深点的盘内，上面撒上瘦猪肉末、生姜末、青豆、精盐、味精；
3. 蒸锅烧开水，放入摆好的豆腐，用大火蒸 5 分钟后打开盖，加入猪油，再蒸 1 分钟，拿出即成。

特点：

色泽淡雅，滑嫩爽口。

★厨师一点通

蒸豆腐的时间不要过长，否则口感不好。



蟹肉豆腐

材料

豆腐 · 300 克
蟹肉 · 100 克
香葱 · 2 棵
面粉 · 适量
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 40 克)
蚝油 · 3 小匙
料酒 · 2 小匙
胡椒粉 · 少许
白糖 · 1 小匙



做法

1. 豆腐切成长条状；蟹肉解冻后入沸水中氽烫，捞出沥干；把面粉、淀粉、食用油、清水一起调成面糊，将蟹肉放入面糊内沾裹一层后，放入热油中炸酥捞出；
2. 蟹肉捞出后，以余油炸豆腐条，炸黄即捞出；
3. 香葱切丁，先用适量油炒香葱白，再放入炸好的豆腐条、蟹肉，将之与料酒、蚝油、白糖、胡椒粉、水淀粉炒匀，最后撒入香葱叶即可。

特点：

蟹香味浓，质嫩爽口。

★厨师一点通

一定要将蟹肉烫透，否则用油炸时容易溅油。



麻婆豆腐

材料

豆腐 · 300 克
猪肉馅 · 100 克
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
大蒜 · 6 瓣
花椒 · 1 大匙
淀粉 · 适量
干辣椒 · 2 个

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 大匙
酱油 · $\frac{1}{2}$ 大匙
豆瓣酱 · 1 大匙
白糖 · 2 小匙



做法

1. 豆腐切丁；香葱、生姜、大蒜、干辣椒切细末备用；
2. 锅内放入油烧热，先爆香葱末、生姜末、大蒜末、干辣椒末和豆瓣酱，再放入猪肉馅炒熟，加入适量水，煮开后加入豆腐丁、酱油、白糖煮 3 分钟，再用水淀粉勾芡，即可盛入盘中；
3. 烧热香油，爆香花椒，将花椒油淋在豆腐上即可。

特点：

麻辣味浓，爽滑开胃。

★厨师一点通

也可以用牛肉馅代替猪肉馅。

家乡豆腐

材料

豆腐 · 300 克
猪五花肉 · 125 克
木耳 · 5 克
香葱 · 2 棵
淀粉 · 1 大匙

调料

食用油 · 30 克
酱油 · $\frac{1}{2}$ 大匙
料酒 · $\frac{1}{2}$ 大匙
豆瓣酱 · 1 大匙
精盐 · 1 小匙
味精 · 1 小匙

做法

1. 把豆腐切成厚片；猪五花肉切成肉片；香葱切段；木耳用温水发开；豆瓣酱剁成细末；
2. 炒锅中放油烧热，放入豆腐片，煎成金黄色；
3. 锅中留少许油，将猪肉片炒香，加豆瓣酱末炒出红色，调入酱油、料酒、水，随即放入豆腐片、木耳、精盐和味精；
4. 烧开后调小火，将豆腐炖透，加入香葱段，用水淀粉勾芡，将汤汁收浓即可。

特点：

咸鲜适口，味美下酒。

★厨师一点通

煎豆腐时豆腐容易碎，也可以把豆腐放入油锅里炸好再用。



虾泥豆腐盒

材料

豆腐 · 500 克
虾仁 · 150 克
鸡蛋 · 2 个
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
高汤 · 7 大匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将豆腐切成长方片；虾仁剁成泥，调入精盐和鸡蛋清搅匀；香葱、生姜切末；
2. 取一只大平盘，摆入一半量的豆腐，抹上虾泥，将剩余豆腐盖在虾泥上，然后撒上淀粉，沾匀蛋液待用；
3. 平底煎锅中加少许油烧热，放入夹好虾泥馅的豆腐，煎至两面呈金黄色；
4. 加入香葱末、生姜末、高汤、精盐，焖至汁收干，加味精，淋香油出锅即可。

特点：

色泽金黄，味浓鲜嫩。

★厨师一点通

这道菜应用有弹性的北豆腐做。

厨房小窍门

选购豆腐的小诀窍

豆腐是营养丰富的食品，它是由大豆加工而成的。我国的豆腐品种有北豆腐和南豆腐之分。

北豆腐又叫老豆腐，应选购表面光滑、四角平整、厚薄一致、有弹性、无杂质、无异味的。南豆腐又叫嫩豆腐，应选购洁白细嫩、周体完整、不裂、无杂质、无异味的。

糖醋豆腐

材料

豆腐 · 300 克
鸡蛋 · 3 个
干豆粉 · 适量
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 50 克)
番茄酱 · 1 大匙
白糖 · 1 大匙
红醋 · $\frac{1}{3}$ 大匙
白醋 · $\frac{1}{3}$ 大匙

做法

1. 将豆腐切成方块；把鸡蛋清打成泡沫，加入豆腐块和干豆粉；
2. 往锅中倒入油烧至五成热时，逐一放入豆腐块，待炸至金黄色后，捞起备用；
3. 锅中留少许油，倒入白糖、番茄酱、红醋、白醋，加入水淀粉勾芡，淋于豆腐上即可。

特点：

色彩鲜艳，酸甜爽口。

★厨师一点通

如果豆腐易碎，油炸前可先用沸水焯一下。



红烧豆腐

材料

豆腐 · 300 克
胡萝卜 · 30 克
木耳 · 30 克
甜豆荚 · 30 克
蒜苗 · 10 克
红辣椒 · 1 个
生姜 · 1 小块
大蒜 · 1 瓣
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
蚝油 · 1 小匙
高汤 · 2 大匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐切片后，用平底锅煎至双面呈金黄色；胡萝卜、木耳切片；蒜苗切斜段；红辣椒切段；大蒜、生姜切片备用；
2. 锅内放入油烧热，先爆香大蒜片、生姜片、红辣椒段，再加入高汤、蚝油、白糖，煮开后加入豆腐片、木耳片、胡萝卜片、甜豆荚、蒜苗段、精盐、味精一起煮 3 分钟，再用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点：

脆嫩爽口，营养丰富。

★厨师一点通

用卤水豆腐制作此菜，效果会更好。



咸肉豆腐

材料

豆腐 · 250 克
咸猪肉(带皮) · 100 克
香葱 · 2 棵

调料

猪油 · 少许



做法

1. 咸猪肉放清水中煮熟后捞出,汤汁留用;将香葱洗净切段;
2. 将咸猪肉和豆腐都切成1.5厘米见方的块,放入炒锅中,加入咸肉汤,用大火烧开;
3. 烧开后用小火焖烧,待豆腐浮起,加入香葱段和猪油即成。

特点:

色亮形美,清香味鲜。

★厨师一点通

因咸肉本身有咸味,所以可以不加盐。



椒盐豆腐

材料

豆腐 · 250 克
红辣椒 · 1 个
青辣椒 · 1 个
香葱 · 1 棵
大蒜 · 6 瓣

调料

食用油 · 250 克
(实耗 40 克)
黑胡椒粉 · $\frac{1}{2}$ 小匙
花椒盐 · $\frac{1}{2}$ 小匙
精盐 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 豆腐洗净后切成小方块;青、红椒去蒂和籽,切成环状;香葱切末;大蒜切片;
2. 锅内倒入油,烧至八成热时,将豆腐块入锅,炸至金黄色后捞出沥干油;
3. 锅内留少许油,大火爆香香葱末、大蒜片,再放入辣椒圈、精盐、味精、黑胡椒粉、花椒盐搅匀即可盛出;
4. 将所有调料与炸豆腐拌匀即可。

特点:

外脆里嫩,风味独特。

★厨师一点通

可先用盐、味精将豆腐略腌一会再炸,味道更佳。



西湖嫩豆腐

材料

豆腐 150 克
牛肉 20 克
玉米粒 20 克
生姜 1 小块
香菜 1 棵
淀粉 适量

调料

食用油 20 克
高汤 3 大匙
精盐 1 小匙
味精 $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 豆腐切成小块；牛肉剁成末；生姜切成末；香菜切末；
2. 用锅烧开水，放入精盐、豆腐块、玉米粒，煮约 2 分钟，倒出待用；
3. 烧锅下油，放生姜末、牛肉末、高汤、精盐、味精、豆腐块、玉米粒煮透，用水淀粉勾芡，撒上香菜末即成。

特点：

清淡爽滑，鲜嫩可口。

★厨师一点通

可先用热水烫一下豆腐块，这样豆腐入锅时不易碎。



厨房小窍门

巧防豆腐破碎

将买回的新鲜豆腐先放在淡盐水中浸泡半小时，豆腐在烹饪时就不易破碎；或者将豆腐放入开水中煮几分钟，然后再烹制，豆腐也不易破碎。而且，这样处理过的豆腐，还没有豆腥味。