

365



JIACHANGCAI

从小爱吃的

老菜谱 新感受

酸甜苦辣千滋百味

家常菜

主编◎张奔腾



吉林科学技术出版社



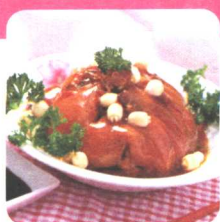
CONGXIAOAICHIDEJIACHANGCAI

从小爱吃的 家常菜

品味酸甜苦辣，尝尽千滋百味！

主 编 张奔腾

吉林科学技术出版社



365——从小爱吃的家常菜

主 编：张奔腾

责任编辑：王玉峰 赵 鹏 李 梁

版式设计：张 立 崔 岩 赵 沫

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：长春新华印刷厂印刷

版 次：2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

规 格：889×1194 毫米 24 开本

印 张：6

字 数：144 千字

书 号：ISBN 7-5384-3293-0/TS • 191

定 价：16.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcbs.com>

一家有一本老菜谱，尝尽人生甜酸辣苦

中国有句古话：民以食为天。作为世界文明古国，中国饮食的历史几乎与中国的文明史一样长，同样地每个人的一生也是与饭菜打交道的一生。时光总是在匆匆飞走，家中餐桌上的菜也是不断变更，但是总逃脱不了酸甜苦辣这几种人生滋味。

从上世纪中叶起，我们走过的这半个世纪，社会发生了巨大的改变，生活也随之起了很大的变化，体现在我们身边最明显的就是我们的菜篮子里和餐桌上。物资的丰饶，让我们可以尽情地做我们喜欢的菜式，但是在我们的记忆中，却永远有那么一些菜鲜活地存在着。

物资的缺乏曾经让我们把土豆、白菜接近无限地排列组合，更是有炒、生拌、炖、炸等等形形色色的做法，或许还有句话仍在你我耳边萦绕：“除了土豆炖白菜就是白菜炖土豆”。

岁月的洗礼留下了让我们经久无法忘怀的菜，从孩提到苍苍白发之时，有一些菜仍然坚守在我们形式各异的饭桌上。从上世纪我们吃到了新世纪，同样我们也会将其传承下去，因为它们凝聚了人生的千滋百味，将要持久地在我们的舌头、齿间、心头萦绕不已。

当一种普通能够持久，那么它便成为一种经典。老菜式本来就是千锤百炼，经过无数吃客的百般挑剔而流传下来的，其所固有的组合已然随着社会的发展有所突破和变革，但是它的基本特色还是保留和继承下来了。

编者将上世纪中叶到现今这么长时间的各种家常菜式编汇成我们身边的一本实用老菜谱，让我们不仅吃出了菜的精髓，更是吃出了人生的滋味。在品味菜的时候也品味出其中的人生积淀。

当你为了今晚如何安排一家饭菜发愁时，请拿起老菜谱吧，它会给你满意的答案！

目 录

contents

形色豆腐

- 8. 家常豆腐
- 8. 四喜豆腐盒
- 8. 烩豆腐丁
- 9. 葱烧豆腐
- 9. 油焖豆腐
- 9. 牛奶炖豆腐
- 10. 麻酱豆腐
- 10. 炒桂花豆腐
- 10. 水熘豆腐
- 11. 绣球豆腐
- 11. 炒豆腐皮
- 11. 蘑菇炖豆腐
- 12. 南煎豆腐
- 12. 海米烧豆腐
- 12. 宫保豆腐丁
- 13. 麻辣豆腐
- 13. 沙锅豆腐
- 13. 炒麻豆腐
- 14. 炒豆腐脑
- 14. 炒干烂豆腐
- 14. 鸡茸豆腐
- 15. 家乡豆腐
- 15. 香煎老豆腐
- 15. 蒸鱼片豆腐
- 16. 家常麻婆豆腐
- 16. 莴笋叶拌豆腐
- 16. 小白菜豆腐汤

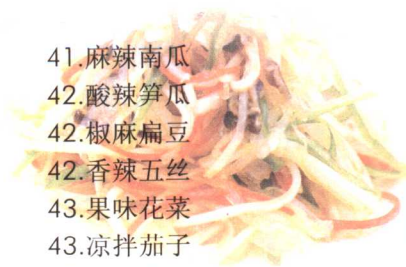
蔬菜维生

- 18. 海米西红柿
- 18. 开阳芹菜
- 18. 猪肝炒芹菜

- 19. 炒肉榨菜丝
- 19. 炒肉白菜粉
- 19. 炒猪肝菠菜
- 20. 锅煽西红柿
- 20. 冬瓜炖羊肉
- 20. 奶油烧菜花
- 21. 炸土豆肉饼
- 21. 杭椒炒虾皮
- 21. 糖醋藕片
- 22. 炒蘑菇白菜片
- 22. 扒白菜条
- 22. 扒土豆条
- 23. 醋熘白菜
- 23. 炒鲜蘑菇
- 23. 炒肉黄瓜干
- 24. 肥肠扒白菜
- 24. 炸萝卜丸子
- 24. 炸土豆丸子
- 25. 炒黄豆芽雪菜
- 25. 炒黄瓜酱
- 25. 油焖茭白
- 26. 萝卜炖牛肉
- 26. 锦绣土豆丁
- 26. 烧土豆丸子
- 27. 扒白菜卷
- 27. 炒肉香椿
- 27. 烧双冬
- 28. 酱爆芸豆
- 28. 番茄土豆
- 28. 香辣绿豆芽
- 29. 干炸藕盒
- 29. 炒肉海带
- 29. 素炸千子
- 30. 海米烧菜花

- 30. 炒三鲜豆芽
- 30. 红焖豆角
- 31. 栗子烧白菜
- 31. 海米烧白菜
- 31. 咸蛋黄南瓜
- 32. 香辣甘蓝
- 32. 炸熘土豆夹
- 32. 肉末炒雪里蕻
- 33. 猪肝炒土豆片
- 33. 腊味炒百合
- 33. 如意白菜卷
- 34. 肉丝炒金针蘑
- 34. 猪肝炒菜花
- 34. 关东酱茄子
- 35. 素菇烧豆角
- 35. 香辣土豆块
- 35. 白灼芥蓝
- 36. 炸青椒盒
- 36. 油焖茄子
- 36. 酱爆茄丁
- 37. 扒三白
- 37. 虾子烧莴笋
- 37. 什锦柿子丁
- 38. 炸熘海带
- 38. 肉丝炒酸菜
- 38. 糖醋辣萝卜丁
- 39. 炒鲜芦笋
- 39. 青豆炒肉丝
- 39. 五味黄瓜
- 40. 酸辣黄瓜
- 40. 蒜泥拌黄瓜
- 40. 香辣黄瓜丁
- 41. 怪味苦瓜
- 41. 糖醋蒜薹

- 41. 麻辣南瓜
- 42. 酸辣笋瓜
- 42. 椒麻扁豆
- 42. 香辣五丝
- 43. 果味花菜
- 43. 凉拌茄子
- 43. 盐水毛豆
- 44. 红油豇豆
- 44. 金钩豇豆
- 44. 姜汁扁豆
- 45. 三合油拌小水萝卜
- 45. 水晶莴笋
- 45. 油辣莴笋
- 46. 芥末莴笋
- 46. 清蒸茄子
- 46. 蒜泥茄条
- 47. 炸茄排
- 47. 葱椒茄条
- 47. 麻辣萝卜丝
- 48. 糖醋萝卜丝
- 48. 酸辣萝卜丝
- 48. 芥末素鸡丝
- 49. 盐花生仁萝卜
- 49. 桂花萝卜条
- 49. 辣白菜
- 50. 红梅菜心
- 50. 香油白菜丝
- 50. 姜汁菠菜
- 51. 三味酸菜
- 51. 炝拌黄豆芽
- 51. 红油白菜心
- 52. 辣白菜卷
- 52. 咸辣小白菜
- 52. 芝麻拌菠菜



c o n t e n t s

53.小白菜泡菜
53.海米拌洋白菜
53.菊花白菜
54.拌蒿子秆
54.炆油菜
54.什锦掐菜

鲜活人生

56.软酥鲫鱼
56.干煎大虾
56.炒鳊鱼丝
57.干煎黄花鱼
57.糖醋瓦块鱼
57.干炸棒鱼
58.拌海蜇
58.清蒸武昌鱼
58.椒盐墨鱼卷
59.碎烧鱼
59.鱼子酱
59.蛋黄飞蟹
60.拌海螺
60.酱爆墨鱼
60.炒肉蜇头
61.干炸带鱼
61.河蟹炖南瓜
61.炒乌鱼片
62.木犀虾片
62.卤虾片
62.炸虾肉丸子
63.熏五香草鱼
63.白菜炖鱼子
63.红烧海参
64.干烧鲤鱼
64.炒海螺片

64.滑炒鱼片
65.红烧鳊鱼头
65.泥鳅钻豆腐
65.木犀鲜贝
66.拌蛎蝗
66.沙锅鲫鱼
66.冬菜蒸鳊鱼
67.炸芝麻鱼片
67.酱爆带子粒
67.烩酸辣鱼丝
68.姜茸毛蚶
68.红烧大虾
68.油爆虾丁
69.茄汁炖青鱼
69.干炸黄花鱼
69.拌鱼丝
70.炸鱼丸
70.红焖鲤鱼
70.炆虾片
71.刮炖鳊鱼
71.拌鱿鱼丝
71.浇汁鱼
72.蒸文蛤
72.蒜茸青口贝
72.煎蒸黄花鱼
73.海胆爆虾球
73.红烧鲑鱼段
73.家炖黄花鱼
74.酱汁鲫鱼
74.原汁海螺
74.爆鱿鱼卷
75.熘虾段
75.炒鱿鱼丝
75.炸芝麻虾排

76.热炆鲈鱼
76.酸汤鱼
76.焦炒鱼片
77.醋椒鲤鱼
77.清炒鱼丁
77.红烧带鱼段
78.清炒虾仁
78.酥炸虾段
78.红烧头尾
79.炸蒲棒鱼
79.烧鱼丁
79.红烧鲤鱼
80.辣炒文蛤
80.焦熘鲫鱼
80.清蒸河蟹
81.炒虾片
81.熘鱼段
81.白汁鲤鱼
82.烧鱼串
82.酱焖鲤鱼
82.干烹鱼段
83.南烧虾丁
83.和味炒田螺
83.洋葱烧海参
84.盐水虾
84.清炸黄油虾球
84.蒸赤豆醉鲤鱼
85.软炸鱼条
85.冬瓜甘笋虾丸
85.清炒响螺片
86.萝卜醋鱼
86.鲜菇明虾球
86.炒荔枝鱿鱼卷
87.鲜鲫鱼卧蛋

87.青椒炒鳊鱼丝
87.西兰花生鱼球
88.酥炸鲜鱿球
88.浇汁鱼片
88.菊花鱼
89.老蚌怀珠
89.酸炒生鱼片
89.冬菜梢子鱼
90.松鼠黄鱼
90.葱椒鱼条
90.白斩鲤鱼

肉香肉色

92.黄焖鸡块
92.蘑菇炖鸡
92.板栗鸡块
93.炒鸭肝
93.辣子鸡丁
93.炒鸡杂
94.宫保鸡丁
94.辣子肉丁
94.滑熘里脊
95.滑熘鸡片
95.干炸鸡块
95.蜜汁烤羊腰
96.盐水排骨
96.葱爆肉
96.熘肉段
97.煎串肉
97.干炒肉丝
97.回锅肉
98.红烧肚块
98.炸千子
98.焦熘里脊条



目录

contents

民俗食谱

99.糖醋里脊
99.葱烧肉段
99.红烧肉
100.锅煽肉片
100.煎焖肉饼
100.干炸丸子
101.红烧狮子头
101.腐乳肉
101.红焖肉块
102.熘三样
102.熘肝尖
102.油炸响铃
103.清烹里脊
103.九转大肠
103.熘腰花
104.熘肥肠
104.红扒猪舌
104.干炸肉段
105.锅包肉
105.炒肚丝
105.红枣煨肘子
106.锅煽香肠
106.木犀香肠
106.麻辣羊肉
107.手把羊肉
107.酱爆里脊丁
107.烤羊腿
108.干炸羊肉片
108.板栗焖羊肉
108.扒羊蹄
109.海带炖牛肉块
109.它似蜜
109.桂花羊肉
110.清炸腰片

110.爆羊肉片
110.炖羊肉条
111.黄焖羊肉
111.东坡羊肉
111.熘胸口
112.红烧牛蹄筋
112.红烧猪尾
112.扒牛肉条
113.炸八块
113.红焖羊肉
113.干炸狗肉
114.红烧大排
114.香辣鸡脆骨
114.糖醋肥肠
115.清爆羊肚
115.芝麻牛排
115.清炒牛肚片
116.飘香辣子鸡
116.洋葱猪肝
116.扒肥肠
117.口蘑鸭子
117.冬菜酿鸭
117.四喜大肉
118.干炸腰花
118.干煎牛排
118.凉吃狗腩肉
119.酱爆肚仁
119.家常酱汁肘子
119.糖醋排骨
120.苦瓜酿肉
120.锅炸里脊花
120.香辣锅巴肉片
121.鱼香肉丝
121.家常宫爆肉丁

121.盐爆里脊
122.红烧猪尾
122.什锦炒肉丁
122.莲桂煨圆蹄
123.红杞煨猪手
123.荠菜炒里脊丝
123.柠檬里脊片
124.荔芋扣肉煲
124.炸熘猪脑
124.三蛋炖猪脑
125.上汤炖鸡枞
125.干煸牛肉丝
125.番茄烧牛肉
126.番茄牛舌
126.清蒸羊肉
126.家常爆羊肉
127.家常烤牛肉
127.酸辣牛百页
127.熟炒牛肚丝
128.烧牛蹄筋
128.麻辣牛肉串
128.牛肉粟米羹
129.红扒鸡
129.炒辣子鸡块
129.饴糖鸡
130.浇汁鸡
130.桃仁鸡花
130.南芥两味鸡
131.炒鸡茸银耳
131.芙蓉鸡片
131.沙锅鸭块
132.香桃鸭方
132.烤鸭拌三鲜
132.鸭丝烹掐菜

134.除夕
134.春节
135.元宵节
135.立春
136.雨水
136.二月二
136.惊蛰
137.春分
137.清明
137.谷雨
137.立夏
138.小满
138.端午
138.芒种
139.夏至
139.小暑
139.大暑
140.立秋
140.处暑
140.白露
141.秋分
141.仲秋节
141.寒露
142.霜降
142.重阳
142.立冬
142.小雪
143.大雪
143.冬至
143.小寒
144.大寒
144.腊八
144.小年



形色豆腐

bean curd

“豆腐……”，这声吆喝已经好久没有在我们的楼下回响了，而豆腐也不再是我们的餐桌上的常客了。但是对过去豆腐的回忆却相信大家能经久未能忘怀。

过去紧张的日子难不倒我们，就算没有小葱来“伴”豆腐，我们也照样能别出心裁：把大粒盐和辣椒用擀面杖擀碎倒到豆腐上，然后再倒上一点点食油，最后再拌一拌，这样刚出锅不久的豆腐，还热乎乎的，那味道，又香又辣又肉乎。就像在那个只抹雪花膏缺乏现在形形色色的护肤品的年代，我们仍然能够拥有非常平滑的皮肤。

如今我们习惯于下馆子，大鱼大肉也是家常便饭了。但是我们仍然忘怀不了豆腐，或许当年的口味已不能再回来，不仅是因为做法发生了很大的变化，更主要的是我们吃豆腐吃的是一种营养。





家常豆腐

原料

豆腐1块,猪瘦肉150克。

调料

青、红椒、水发木耳各少许,油25克,绍酒、酱油、辣椒酱各1大匙,白糖1/2大匙,精盐、味精各1/4小匙,葱、蒜片、姜末各少许,淀粉适量。

做法

1. 将猪肉切薄片,豆腐切成1厘米厚片,撒少许精盐腌渍十分钟,下入油

锅中,两面煎成金黄色,倒入漏勺。

2. 炒锅上火烧热,加适量底油,下入猪肉片煸炒至变色,放入青、红椒角、葱、姜、蒜爆香,烹绍酒,加入酱油、辣椒酱、白糖、精盐,添少许汤,再下入豆腐片、木耳,烧至入味,加味精,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

特点

色泽红润,质地软嫩,咸鲜香辣。



四喜豆腐盒

原料

豆腐1块,猪肉馅150克。

调料

水发海米、蘑菇、胡萝卜各50克,香菜、绍酒、香油、酱油、白糖、精盐、味精各少许,淀粉适量。

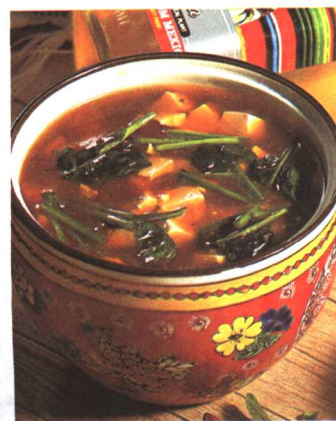
做法

1. 豆腐切成4块,下七成热油中炸透,见金黄捞出;蘑菇、胡萝卜洗净,切成小丁,下入沸水焯透;香菜择洗净,切

成3厘米长的段备用。

2. 海米洗净,剁碎,加入猪肉馅中,加入精盐、味精、绍酒、葱姜末、香油调匀成馅。将炸好的豆腐切开一面,挖出嫩豆腐,酿入调好的肉馅,按原形盖好,摆入盘内,上屉蒸熟。

3. 炒锅上火烧热,加油,放入蘑菇、胡萝卜丁炒,添汤,加酱油、精盐、味精烧开,用水淀粉勾芡,浇在豆腐上,撒上香菜段即可。



烩豆腐丁

原料

豆腐1块,菠菜100克。

调料

水发海米25克,胡萝卜50克,油5克,酱油、绍酒各2/3大匙,葱、姜末、花椒面各少许,淀粉适量。

做法

1. 豆腐、胡萝卜均切成1厘米见方的小丁;菠菜择洗净,切成3厘米长的段。

2. 上述原料分别下入沸水中焯烫透,捞出沥净水分。

3. 炒锅上火烧热,加底油,用葱、姜末、花椒面炆锅,烹绍酒,添汤,加入豆腐、胡萝卜、海米、酱油、精盐调好口味,烧开,撇去浮沫,加味精,勾薄芡,撒上菠菜段,出锅装碗即可。

提示

烩制时间不宜过长;芡汁不宜太厚,以免影响质感。



葱烧豆腐

原料

豆腐2块,猪瘦肉150克,大葱100克。

调料

油1000克,绍酒、酱油各1大匙,白糖1/2大匙,精盐、味精各1/3小匙,姜末少许,淀粉适量。

做法

1. 豆腐切成条,下入七成热油中炸透,呈金黄色时倒入漏勺;猪肉切成小薄

片;大葱一破两半,切成3厘米长的段备用。

2. 原锅留适量底油,下入肉片煸炒至变色,放入葱段、姜末爆香,烹绍酒,加入酱油、白糖、精盐,添汤,下入炸好的豆腐条,烧至入味,加味精,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

提示

烧制时要转小火,慢烧至入味。



油焖豆腐

原料

豆腐2块。

调料

油1000克(约耗75克),绍酒、酱油各1大匙,白糖1/2匙,精盐、味精各1/3小匙。

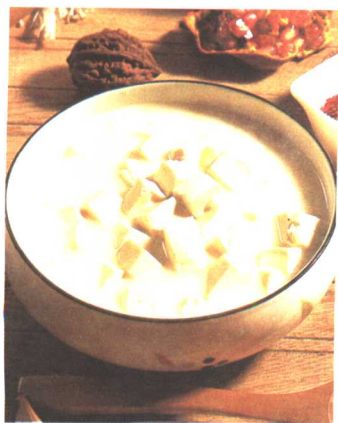
做法

1. 将豆腐切成5厘米长、3厘米宽、1厘米厚的块,下入八成热的油中炸透,呈金黄色时,倒入漏勺。

2. 原锅留适量底油,用葱、姜片、花椒、大料炆锅,烹绍酒,加入酱油、白糖,添汤烧开,下入炸好的豆腐块,转小火慢焖至入味,见汤汁稠浓时,加入精盐、味精找好口,拣去花椒、大料,用旺火收汁,淋明油,出锅装盘即可。

提示

不勾芡,小火焖20分钟,用旺火收汁即成。焖制时底油约3大匙为宜。



牛奶炖豆腐

原料

鲜牛奶1杯,豆腐1块。

调料

油3克,精盐、味精各1/3小匙。

做法

1. 将洗净的豆腐切成2厘米见方的块,下入沸水中焯烫透,捞出后沥净水分备用。

2. 不锈钢锅上火烧热,同时加入色拉油、精盐,稍加煎煮,然后添汤,下入

豆腐块,烧开后撇去汤面所留浮沫,再放入牛奶、味精,转小火不加盖片刻至炖至入味,出锅装碗即可。

特点

色泽洁白,乳香味浓,食之嫩而不腻,满口留香。

提示

炖制时火力不宜过旺,并且要敞开慢炖以免影响口感。



麻酱豆腐

原 料

新鲜大豆腐 1 块。

调 料

香菜末少许，芝麻酱 2 大匙，精盐 1/3 小匙，辣椒油 1 小匙。

做 法

1. 首先豆腐用清水冲洗干净，然后将豆腐切成 3 厘米见方的小块，下入沸水中焯烫透，捞出，控净水分，放入盘内备用。

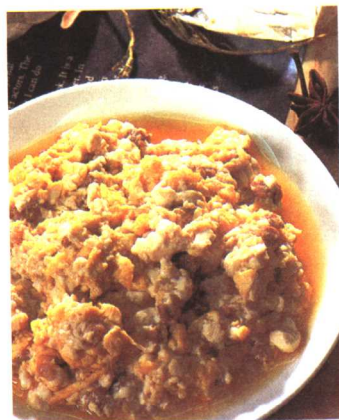
2. 首先将少许麻酱加入精盐，用清水搅匀调开，均匀浇在豆腐上，再淋上辣椒油，最后再撒上沥干的香菜末即可。

特 点

鲜嫩香辣。

提 示

豆腐焯水一定要烫透，否则豆腐容易散开，影响外观。



炒桂花豆腐

原 料

豆腐 1 块，鸡蛋 2 个，猪肉馅 100 克。

调 料

油 15 克，精盐、味精各 1/2 小匙，葱花少许。

做 法

1. 鸡蛋打入碗内搅匀；豆腐上屉蒸透取出。
2. 首先炒锅上火烧热，加适量底油，下入猪肉馅炒至变色，放入葱花爆

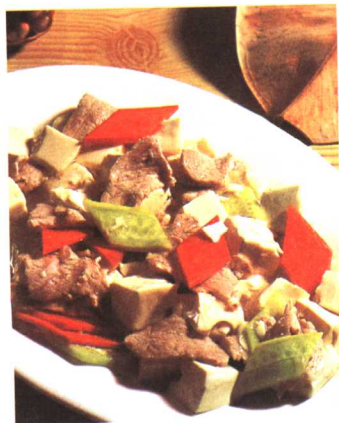
香，再下入鸡蛋液翻炒至定浆，放入豆腐、精盐、味精，翻炒均匀，出锅装盘即可。

特 点

软嫩鲜香，清淡适口。

提 示

豆腐含水量较大，先蒸透，再炒效果较好。炒制时以中火为宜。



水熘豆腐

原 料

豆腐 1 块，猪瘦肉 150 克。

调 料

胡萝卜、黄瓜各少许，油 10 克，精盐 1/2 小匙，味精 1/3 小匙，葱、姜末少许，淀粉适量。

做 法

1. 豆腐切成小块，猪肉切成薄片；胡萝卜、黄瓜洗净，分别切成“象眼片”备用。

2. 将豆腐、胡萝卜、黄瓜分别下沸水焯烫透，捞出沥净水分；用小碗放入精盐、味精、水淀粉调成“白芡汁”。
3. 炒锅上火烧热，加适量底油，下入肉片煸炒至变色，放入葱、姜末爆香，再下入豆腐、胡萝卜片、黄瓜片翻炒，泼入“白芡汁”，熘拌均匀，淋明油，出锅装盘即可。

特 点

清淡软嫩。



绣球豆腐

原料

豆腐1块,猪肉馅150克,水发木耳、胡萝卜各50克。

调料

油5克,酱油1/2匙,精盐、味精各1/3小匙,花椒面1/4小匙,葱、姜末各少许,淀粉适量。

做法

1. 猪肉馅剁成泥状;木耳、胡萝卜均切成细丝备用。

2. 将豆腐搅碎,加入肉泥、精盐、酱油、葱、姜末、花椒面、水淀粉、味精,调拌成稠糊状,挤成丸子,均匀地沾上一层木耳、胡萝卜丝,装在盘内,上屉蒸至熟透,取出把汁滗入小碗中,即成“绣球豆腐”。

3. 原汁加入精盐、味精上火烧开,用水淀粉勾薄芡,淋明油,浇在“绣球豆腐”上即可。



炒豆腐皮

原料

水发豆腐皮250克,猪外脊肉150克。

调料

油3大匙,酱油5克,绍酒1大匙,醋、白糖各1小匙,精盐、味精各1/3小匙,葱花、姜末各少许,淀粉适量。

做法

1. 将豆腐皮、猪外脊肉分别切成丝备用。

2. 炒锅上火烧热,加适量底油,下入肉丝煸炒至变色,放入葱、姜末爆香,再下入豆腐皮丝,烹绍酒、醋,加入酱油、白糖、精盐,翻炒均匀,添少许汤,加味精,用水淀粉勾芡,淋明油,撒葱花,出锅装盘即可。

特点

咸鲜醇香。

提示

炒制时火力不宜过旺,以免糊底。



蘑菇炖豆腐

原料

水发香菇50克,豆腐1块,胡萝卜少许。

调料

油5克,酱油1/2大匙,精盐1/3小匙,味精1/4小匙,葱、姜末、花椒面各少许,香油适量。

做法

1. 水发香菇择洗净,切成小块;豆腐切成小块;胡萝卜洗净,切成“象眼

片”备用。

2. 上述原料分别下入沸水锅中,焯烫透,捞出沥净水分。

3. 炒锅上火烧热,加底油,用葱、姜末、花椒面炆锅,添汤,加入豆腐、香菇、胡萝卜片、酱油、精盐,用旺火烧开,移小火慢炖至入味,加入味精,淋香油,出锅装碗即可。

提示

小火炖制15分钟,滋味才鲜美。



南煎豆腐

原料

豆腐1块,水发海米50克。

调料

油500克(约耗75克),酱油、绍酒、白糖各1大匙,花椒水1/2大匙,精盐、味精各1/4小匙,葱、姜末、蒜片各少许,淀粉适量。

做法

豆腐切成长方片,下入五成热的油中,将两面煎成金黄色,下入葱、姜、蒜、

海米爆香,烹绍酒,加入花椒水、酱油、白糖,添汤烧开,再加入精盐、味精找好口,转小火慢烧至入味,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

特点

色泽金黄,软嫩鲜香。

提示

煎豆腐时,掌握好火候及油温,油温慢慢升高,最后豆腐颜色以浅金黄色为最佳。



海米烧豆腐

原料

豆腐1块,水发海米50克,水发木耳少许。

调料

油750克(约耗50克),酱油、绍酒各1大匙,白糖1/2大匙,精盐、味精各1/3小匙,葱片、姜末各少许,淀粉适量。

做法

1. 豆腐切成1厘米厚的“骨排片”,下

入七成热油中炸透,呈金黄色时,倒入漏勺。

2. 原锅留少许底油,放入海米煸炒片刻,用葱、姜爆香,烹绍酒,加入酱油、白糖、精盐,添适量汤,再下入炸好的豆腐片、木耳,烧至入味,加味精,找好口,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

提示

烧制时用中火为宜。



宫保豆腐

原料

豆腐1块,胡萝卜、豌豆、熟花生仁各25克。

调料

油1000克(约耗75克),绍酒、酱油各1大匙,辣椒酱、白糖各1/2大匙,味精1/4小匙,葱、姜、蒜末各少许,淀粉适量。

做法

1. 豆腐切成1厘米见方的小丁,下入

七成热油中炸透,呈金黄色时倒入漏勺;胡萝卜切成相应的小丁,与豌豆一起,下入沸水中焯烫,捞出,投凉,沥干水分备用。

2. 炒锅上火烧热,加底油,用葱、姜、蒜炆锅,烹绍酒,加入辣椒酱、白糖、酱油,添少许汤,再下入豆腐、胡萝卜丁、熟花生仁翻炒均匀,加味精、豌豆,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装碗即可。



麻辣豆腐

原料

豆腐1块,猪肉馅100克,红三色椒50克。

调料

油10克,酱油、辣椒酱、白糖、绍酒各1大匙,香油、花椒面各1小匙,精盐、味精各1/3小匙,葱、姜、蒜末各少许,淀粉适量。

做法

1. 豆腐切成2厘米见方的块,下沸水

中焯烫透,捞出控净水分;红三色椒切段备用。

2. 炒锅上火烧热,加适量底油,下入猪肉馅煸炒至变色,放入葱、姜、蒜末爆香,烹绍酒,加入酱油、辣椒酱、白糖、精盐、豆腐块、三色椒翻拌均匀,添少许汤,烧至入味,加味精,用水淀粉勾芡,出锅装盘。油锅加入香油烧热,下入花椒面炆锅,撒香葱花,浇在盘内豆腐上即可。



沙锅豆腐

原料

嫩豆腐500克,油菜心50克,小虾仁50克,鲜蘑菇50克。

调料

油30克,浓鸡汤500克,绍酒1大匙,味精、醋各1/3小匙,花椒30粒,葱段、干辣椒各少许。

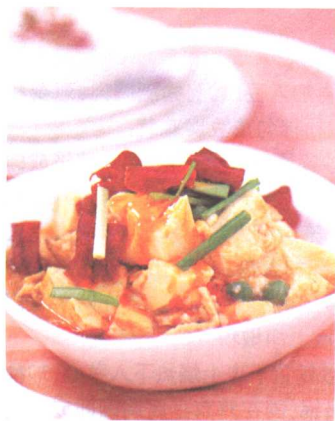
做法

1. 豆腐切3厘米见方的大方块,用开水焯一下捞出控净水。油菜心根部

用刀割“十”字口,洗净,鲜蘑菇撕成长条片,干辣椒切成小段。

2. 锅中放油,热后加入葱段、花椒粒、干辣椒段,炒出香辣味后倒碗内,成葱椒油待用。

3. 将鸡汤倒入炒勺,放入豆腐、鲜蘑菇、绍酒、精盐,用旺火烧开,转至小火烧炖10分钟,再加入油菜心、虾仁,烧开后撇浮沫,最后加醋、味精和炸好的葱椒油即可。



炒麻豆腐

原料

麻豆腐300克,青豆50克,青韭30克,嫩羊肉50克。

调料

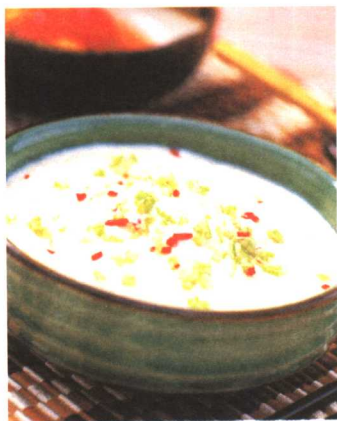
香油60克,干辣椒20克,净葱10克,鲜姜5克,黄酱、酱油各1大匙,料酒1/2大匙,精盐1/3小匙,高汤少许,羊尾油75克。

做法

1. 羊肉、羊尾油切薄片,青韭切段,干

辣椒切段,葱、姜切细末,青豆用开水焯熟。

2. 炒勺上旺火,倒入香油和羊油煸炒,待羊尾片呈黄色时,放入羊肉片、葱、姜末煸炒,烹入料酒、黄酱、酱油、精盐、麻豆腐和青豆,加汤少许,炒熟透出勺装盘,撒上青韭。将干辣椒炸出辣香味,呈紫红色时,炒勺离火,浇在已装盘的菜上即成。



炒豆腐脑

原料

南豆腐 250 克。

调料

清汤 100 克, 绍酒 10 克, 玉米粉 15 克, 精盐 1/3 小匙, 味精 1/4 小匙, 葱、姜、熟猪油、鸡油各适量。

做法

1. 将葱、姜切成碎末, 豆腐清水洗净沥干。
2. 炒锅烧热, 倒入熟猪油, 至四五成

热时放入葱、姜末稍炒, 随即将豆腐放在锅中搅碎, 炒二三分种, 并用铁勺不断地搅动, 加盐、酒、清汤 100 克, 味精搅成羹状, 用湿玉米粉勾芡。

特点

菜式色白, 鲜嫩, 鲜香。

提示

必须采用嫩豆腐为原料。烹制时用鲜汤, 温火制成, 以保持豆腐软嫩的特色。



炒干烂豆腐

原料

南豆腐 3 块。

调料

芝麻油 100 克, 葱末 2.5 克, 酱油 1 大匙, 味精少许, 绍酒 1 小匙。

做法

1. 将炒锅放在旺火上烧热, 倒入芝麻油 (25 克), 烧至六七成热后放入豆腐, 用手勺捣碎, 炒 5~6 分钟。
2. 待豆腐已成碎末, 水分慢慢炒干,

呈金黄色时, 放入葱末、姜末、精盐, 再炒 2 分钟, 最后, 加入酱油、绍酒、味精和芝麻油 (10 克) 炒匀即成。

提示

炒豆腐时要用适当火候。如火太旺, 油太热, 豆腐会炒糊, 这时可将锅端到小火上炒, 等油温下降, 再端到旺火上继续炒, 并淋一点油; 如此随炒随放油, 使油慢慢浸入豆腐中。



鸡茸豆腐

原料

豆腐 600 克, 鸡汤 250 克, 蛋白 2 个, 鸡胸肉 150 克, 猪肥肉、香菇各 25 克, 白菜心 10 棵, 荸荠 50 克。

调料

精盐 1/3 小匙, 味精 1/4 小匙。

做法

1. 将鸡脯肉剁成细茸, 豆腐压碎成泥; 肥膘肉剁成细茸; 将鸡茸加入蛋白、凉鸡汤、精盐、味精、料酒搅拌成糊

状, 再加入豆腐泥、猪肥膘肉、葱姜和胡椒粉拌匀成豆腐鸡茸。

2. 炒锅置旺火上, 将豆腐鸡茸挤成椭圆形扁状炸至七成热捞出。与香菇、鸡汤上笼用旺火蒸 15 分钟, 取出滗去汁, 翻扣入盘, 将滗出原汁倒入锅中煮沸, 用湿淀粉勾芡, 浇在鸡茸豆腐上, 撒上胡椒粉。

3. 炒锅置于火上烧热下入菜心, 加精盐出锅, 围在鸡茸豆腐周围即成。



家乡豆腐

原 料

豆干 5 块, 去皮五花肉 65 克。

调 料

酱油 1 大匙, 甜豆豉 6.5 克, 红干辣椒 3 克, 青蒜 50 克, 麻油 10 克, 猪油 250 克。

做 法

1. 把豆干平剖成两薄片, 再对角切两刀, 五花肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的薄片; 青蒜切成

0.5 厘米厚的斜刀片; 红干辣椒切成小丁。锅内放猪油 250 克, 置旺火上烧至六成热时, 把豆干块过油 2 分钟, 捞起待用。

2. 锅内放 35 克猪油, 在旺火六成热时, 把肉片、干红辣椒同时下锅稍煸, 随后放入料酒、汤、酱油、豆干、豆豉焖 3 分钟, 再放青蒜、猪油 (15 克)、味精搅拌几下, 淋上麻油起锅即成。



香煎老豆腐

原 料

老豆腐 2 块 (约 400 克), 香菜 10 克, 红尖椒 2 只。

调 料

油 10 克, 精盐、花椒、蚝油、葱末、蒜末各少许。

做 法

1. 将老豆腐切成 6 厘米长、3 厘米宽、3 厘米厚的片, 放入精盐和花椒调配的水中浸泡 1 小时, 至入味, 捞出晾

干。

2. 锅上火烧热, 放少许底油, 下葱末、姜末爆香, 加老豆腐片, 两面煎黄, 加适量蚝油、精盐, 放入红鲜辣椒, 加水煮沸, 盖锅盖煨 5 分钟后, 熄火, 用筷子装盘即成。



蒸鱼片豆腐

原 料

生鱼片 100 克, 蛋白 4 个。

调 料

上汤 300 克, 精盐 1/3 小匙, 味精 1/4 小匙, 生油 1 大匙。

做 法

1. 将蛋白用筷子充分打散, 撇去浮沫。将上汤用精盐、味精调好味, 与打好蛋白混合, 并用箩过滤。

2. 将制好的蛋白混合液轻轻地倒在抹

有生油的盘中, 上笼蒸约 8 分钟后取出; 将用精盐抓匀的生鱼片放在蛋白面上, 再上笼蒸至蛋白凝固, 生鱼片成熟, 取出即成。

提 示

打散的蛋白液撇出浮沫的目的为使蒸好的蛋白豆腐不产生蜂窝。上汤与蛋白的比例按照食用者的要求, 一般情况下上汤是蛋白 1~1.5 倍, 想嫩一点就稍微多放点汤。



家常麻婆豆腐

原 料

豆腐 500 克, 牛肉 150 克, 青蒜 75 克。

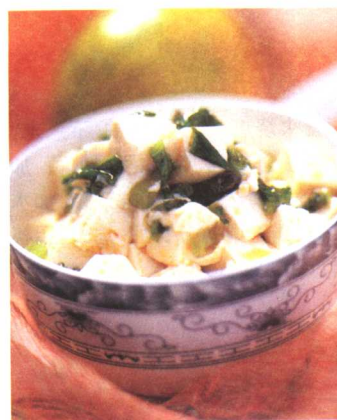
调 料

豆瓣酱 50 克, 姜 5 克, 花椒粉 2 克, 辣椒粉 5 克, 绍酒 1 小匙, 油 50 克, 淀粉适量。

做 法

1. 牛肉切成绿豆大小的颗粒, 青蒜切成 4 厘米长段。

2. 油烧至六成热时, 下牛肉煸干水分, 至牛肉酥脆; 烹入绍酒, 下豆瓣酱, 煸出香味, 颜色变红后, 加辣椒粉和姜末, 炒匀后加汤, 入豆腐、精盐、酱油, 烧开后用火透入味, 待汤略干, 再下水淀粉收汁, 下青蒜、味精, 待汁浓亮时盛入碗内, 撒些花椒粉即成。



莴笋叶拌豆腐

原 料

莴笋叶 150 克。

调 料

精盐、味精、醋、蒜泥、辣椒油各适量, 豆腐 200 克。

做 法

1. 选用鲜嫩莴笋叶洗净, 锅内放入清水烧沸, 下入莴笋叶烫至断生, 捞出投入凉开水中, 冷却后捞起轻轻挤去水分, 切碎待用。

2. 将豆腐切成小丁, 下入沸水锅内氽至透心, 捞出沥去水分。

3. 将切碎的莴笋叶、豆腐丁同盛入一盆内, 加精盐、味精、醋、蒜泥、辣椒油拌匀后即可装盘食用。

提 示

莴笋叶要鲜嫩绿, 无黄边、无虫咬。豆腐选用北豆腐, 切好丁后在沸水中焯一下去掉豆腥味。



小白菜豆腐汤

原 料

小白菜 2 棵, 豆腐 1 小块。

调 料

精盐 1 小匙, 高汤 300 克。

做 法

1. 将高汤放入锅内, 豆腐切小块放入同煮。

2. 小白菜洗净, 切小段, 待豆腐汤开时放入, 加精盐调味后即可关火盛出装盘食用。

提 示

下锅后小白菜煮的时间不宜太长, 否则像烂菜叶一样, 影响食欲, 而且营养价值也受到影响。