

—— 吃的百变法 ——

# 豆腐百变法

蔡丽容 著

四川科学技术出版社

香港勤十缘出版社

1995年·成都

(川)新登字 004 号

书 名/吃的百变法——豆腐百变法  
编著者/蔡丽容

责任编辑:宋小蓉  
封面设计:朱德祥  
版面设计:杨璐璐

出版 四川科学技术出版社出版发行  
发 行 香港勤+缘出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012  
经销 新华书店  
印刷 绵阳新华印刷厂  
版 次 1995 年元  
1995 年3  
规 格 787×10  
印张 5.25  
印 数 1—10000 册  
定 价 5.80 元  
ISBN7-5364-2971-1/TS·167

## 自序

“豆腐”这个名称在华人的生活圈子中并不会感到陌生，豆腐是一种十分普遍的食物，在市场、超级市场都可以轻易购买得到，它含有大量的维生素、蛋白质，味道甘美而嫩滑，老幼咸宜。

豆腐的种类十分多，有广东的板嫩豆腐、板实豆腐、布包豆腐、潮州嫩豆腐、潮州实豆腐、上海嫩豆腐、上海实豆腐（即五香豆腐干）、豆腐干丝、油炸豆腐、豆腐泡、油炸豆腐片、水豆腐……等，因而用豆腐做主料配制出来的菜肴，不胜枚举。

这本小册子就是把豆腐多姿多采的烹调法编写出来，以飨读者。豆腐的制法有蒸、煨、炸、烩、扒、煎、炒、卤、汤羹等，还有一些特色的制法。透过这本书的介绍，希望能令读者增加对烹制豆腐的兴趣，并领略到豆腐制法的变化多端。

在此，再次多谢勤+缘出版社让我可以再次为你们编写食谱。

敬祝

身体健康，身心愉快！

蔡丽容

1992年4月

# 目 录

## 第一辑

### 蒸

- |    |                |        |
|----|----------------|--------|
| 1  | 腿茸蒸豆腐 .....    | ( 3 )  |
| 2  | 豆腐蒸草鱼脯 .....   | ( 4 )  |
| 3  | 清鸡汤浸蒸嫩豆腐 ..... | ( 6 )  |
| 4  | 乳汁香菇蒸豆腐 .....  | ( 7 )  |
| 5  | 三条蒸豆腐 .....    | ( 8 )  |
| 6  | 翠豆蒸豆腐 .....    | ( 9 )  |
| 7  | 红心豆腐 .....     | ( 10 ) |
| 8  | 鲜莲蒸豆腐 .....    | ( 11 ) |
| 9  | 百花蒸酿豆腐 .....   | ( 13 ) |
| 10 | 萝卜干虾米蒸豆腐 ..... | ( 14 ) |
| 11 | 火鸭蒸上海豆腐 .....  | ( 15 ) |
| 12 | 豉汁蒸琵琶豆腐 .....  | ( 16 ) |
| 13 | 鸡茸蒸豆腐 .....    | ( 17 ) |
| 14 | 银鱼蒸豆腐 .....    | ( 19 ) |
| 15 | 双蛋蒸豆腐 .....    | ( 20 ) |

## 第二辑

### 煨

- |    |              |        |
|----|--------------|--------|
| 16 | 叉烧煨油豆腐 ..... | ( 25 ) |
|----|--------------|--------|

|    |                |        |
|----|----------------|--------|
| 17 | 普宁豆腐煨蜆肉 .....  | ( 26 ) |
| 18 | 豆腐泡煨肉排 .....   | ( 27 ) |
| 19 | 海鲜酱煨潮州豆腐 ..... | ( 29 ) |
| 20 | 鱿露煨潮州豆腐 .....  | ( 30 ) |
| 21 | 豆瓣酱煨火腿豆腐 ..... | ( 31 ) |
| 22 | 西湖豆腐 .....     | ( 33 ) |
| 23 | 海参煨冰豆腐 .....   | ( 34 ) |
| 24 | 围虾干煨油豆腐 .....  | ( 36 ) |
| 25 | 豆腐泡煨鱼汤苦瓜 ..... | ( 37 ) |
| 26 | 云腿煨豆腐 .....    | ( 39 ) |
| 27 | 滑鸡煨油豆腐块 .....  | ( 40 ) |
| 28 | 鱼块煨豆腐 .....    | ( 41 ) |
| 29 | 酸菜煨豆腐片 .....   | ( 42 ) |
| 30 | 韭菜豆腐煨烧腩 .....  | ( 44 ) |

## 第三辑

### 炸

|    |              |        |
|----|--------------|--------|
| 31 | 香芹豆腐鱼丸 ..... | ( 47 ) |
| 32 | 特式炸豆腐 .....  | ( 48 ) |
| 33 | 五柳脆豆腐 .....  | ( 50 ) |
| 34 | 川汁脆豆腐 .....  | ( 51 ) |
| 35 | 香茅脆豆腐 .....  | ( 52 ) |
| 36 | 松鼠豆腐球 .....  | ( 53 ) |
| 37 | 翠丝炸豆腐 .....  | ( 54 ) |
| 38 | 百宝酥豆袋 .....  | ( 56 ) |

|    |               |        |
|----|---------------|--------|
| 39 | 黄鱼脆豆腐 .....   | ( 57 ) |
| 40 | 吉列豆腐 .....    | ( 59 ) |
| 41 | 千岛脆豆块 .....   | ( 60 ) |
| 42 | 黑椒脆三角豆腐 ..... | ( 61 ) |
| 43 | 桃仁脆豆腐扒 .....  | ( 62 ) |
| 44 | 珍珠脆豆腐 .....   | ( 64 ) |
| 45 | 鸡茸豆腐包 .....   | ( 65 ) |

## 第四辑

### 煎

|    |               |        |
|----|---------------|--------|
| 46 | 豆腐瓢灯笼椒 .....  | ( 69 ) |
| 47 | 煎瓢客家豆腐 .....  | ( 70 ) |
| 48 | 蒜茸豆腐牛柳卷 ..... | ( 71 ) |
| 49 | 豆腐蚝烙 .....    | ( 73 ) |
| 50 | 鸡茸豆腐煎卷 .....  | ( 74 ) |
| 51 | 彩虹煎豆腐 .....   | ( 76 ) |
| 52 | 蚝汁煎豆腐 .....   | ( 77 ) |
| 53 | 煎瓢豆腐 .....    | ( 78 ) |
| 54 | 韭菜煎豆腐饼 .....  | ( 79 ) |
| 55 | 三鲜煎封豆腐 .....  | ( 81 ) |

## 第五辑

### 炒

|    |              |        |
|----|--------------|--------|
| 56 | 宫保豆干 .....   | ( 85 ) |
| 57 | 家乡炒豆腐松 ..... | ( 86 ) |

|    |                 |        |
|----|-----------------|--------|
| 58 | 虾球炒豆腐丝 .....    | ( 88 ) |
| 59 | 油花生炒豆腐片 .....   | ( 89 ) |
| 60 | 双火炒豆腐干丝 .....   | ( 90 ) |
| 61 | 雪里蕻叉烧炒干丝段 ..... | ( 91 ) |
| 62 | 三蔬炒豆腐 .....     | ( 93 ) |
| 63 | 蚝菇炒滑豆腐 .....    | ( 94 ) |
| 64 | 荸荠炒豆腐 .....     | ( 95 ) |
| 65 | 巧炒豆腐 .....      | ( 97 ) |

## 第六辑

### 扒、烩

|    |                |         |
|----|----------------|---------|
| 66 | 番茄肉苕扒嫩豆腐 ..... | ( 101 ) |
| 67 | 三丝扒豆腐 .....    | ( 102 ) |
| 68 | 玉米豆腐扒露笋 .....  | ( 103 ) |
| 69 | 虾子豆腐扒兰花 .....  | ( 105 ) |
| 70 | 榨菜肉末扒豆腐 .....  | ( 106 ) |
| 71 | 金菇扒豆腐 .....    | ( 108 ) |
| 72 | 碧绿瑶柱豆腐 .....   | ( 109 ) |
| 73 | 蟹肉扒豆腐 .....    | ( 110 ) |
| 74 | 酿豆腐扒时蔬 .....   | ( 112 ) |
| 75 | 蚝油虾米烩油豆腐 ..... | ( 113 ) |

## 第七辑

### 汤羹

|    |               |         |
|----|---------------|---------|
| 76 | 金菇瑶柱豆腐羹 ..... | ( 117 ) |
|----|---------------|---------|

|    |               |       |
|----|---------------|-------|
| 77 | 粟米豆腐羹 .....   | (118) |
| 78 | 黄鱼豆腐羹 .....   | (120) |
| 79 | 豆腐鱼云羹 .....   | (121) |
| 80 | 杏仁苹果豆腐羹 ..... | (123) |
| 81 | 豆腐海鲜汤 .....   | (124) |
| 82 | 双腿水豆腐汤 .....  | (125) |
| 83 | 红心豆腐鱼露 .....  | (126) |
| 84 | 滑牛豆腐汤 .....   | (127) |
| 85 | 肉片豆腐汤 .....   | (129) |
| 86 | 木棉豆腐汤 .....   | (130) |
| 87 | 金华鱼球豆腐汤 ..... | (131) |
| 88 | 冬茸豆腐汤 .....   | (132) |

## 第八辑

### 特色食法

|    |              |       |
|----|--------------|-------|
| 89 | 锅巴豆腐 .....   | (137) |
| 90 | 麻婆豆腐 .....   | (138) |
| 91 | 鱼茸豆腐锅 .....  | (139) |
| 92 | 香浓豆腐奄列 ..... | (141) |
| 93 | 豆腐花 .....    | (142) |
| 94 | 豆腐春卷 .....   | (143) |
| 95 | 豆干拌椰菜 .....  | (145) |
| 95 | 鲜虾豆腐沙律 ..... | (146) |
| 97 | 锦卤豆腐 .....   | (147) |
| 98 | 桂花银杏豆腐 ..... | (148) |



|     |             |         |
|-----|-------------|---------|
| 99  | 卤豆腐 .....   | ( 149 ) |
| 100 | 酱汁卤豆腐 ..... | ( 150 ) |

## 附录

|               |         |
|---------------|---------|
| 豆腐的处理方法 ..... | ( 155 ) |
|---------------|---------|

# 第一辑

蒸



# 1

## 腿茸蒸豆腐

- 选料** 嫩板豆腐 2 块，每块约 8 厘米×8 厘米 120 克。
- 作料** 洋火腿 80 克，干香菇约 20 克，虾肉 1，葱 1 条，茺荑 1 棵，鸡蛋 1 只，蒜茸 1 茶匙。
- 调味** 盐  $\frac{2}{3}$  茶匙，豆粉、糖各  $\frac{1}{2}$  茶匙，胡椒粉、香油各少许。
- 汁料** 熟油、甜酱油各适量。
- 炊具提议** 蒸锅或炒锅、蒸架、锅盖。
- 做法**
- ① 洋火腿切成细粒；
  - ② 干香菇去蒂，浸透，切小粒；
  - ③ 虾用豆粉擦洗，冲净，抹干，切粒；
  - ④ 葱去根，洗净，切粒；茺荑去头，洗净，茎部切成末，叶部摘小朵；
  - ⑤ 烧热炒锅，把①～④的材料用蒜茸和油略爆炒至熟，待凉透，沥干；
  - ⑥ 鸡蛋搅成蛋汁；

⑦把豆腐用水冲过，沥干水分，用匙压烂，加⑤的材料、调味料、鸡蛋汁、部分葱粒和茺荑茎拌匀，倒入已抹油的碟内；

⑧烧开蒸锅的水，下⑦，用大火隔水蒸7分钟，下葱粒、茺荑，再蒸半分钟，取出，倒出蒸水，下汁料。

**注意事项** ①豆腐要沥干水分才可蒸，免影响味的浓淡。

②未蒸的豆腐要泡浸在水中，才不易变坏。

**省时提议** 可把①至④的步骤预早做好，把材料置放在冰箱内。

**注** 洋火腿系国外进口的一种火腿。

## 2

# 豆腐蒸草鱼腩

**选料** 嫩豆腐1块，每块约8×8厘米。

**作料** 草鱼腩320克，葱两条，姜丝1汤匙，茺荑1棵，红椒丝少许（随意）。

**调味** 豆粉、油、糖各半茶匙，磨豉酱半汤匙，胡椒粉

少许（拌匀备用）。

## 汁 料

热油、甜酱油或生油各适量。

## 炊具提议

蒸锅或蒸架和锅。

## 做 法

- ①嫩豆腐用水泡浸片刻，取出，在厚纸巾或白布上沥去水分，切粒；
- ②鱼腩打鳞，用刀把鱼腩内的黑皮刮去，冲洗，抹干；
- ③葱去根，洗净，切段和切丝；
- ④茺荑洗净，摘成小朵；
- ⑤葱段置放在碟内，下鱼腩，先淋上少许调味和洒上姜丝，放入豆腐粒在鱼上，再淋上余下的调味；
- ⑥烧热1锅水，下蒸架，把⑤用大火隔水蒸8分钟，取出，倒去蒸水；
- ⑦洒上茺荑、葱丝，淋上热油和甜酱油。

## 注意事项

豆腐未烹煮前，要放在水中泡浸或置放在冰箱内。

## 省时提议

可把鱼腩预先洗好和调好味，置放在有盖有隔的保鲜盒内存放入冰箱。

# 3

## 清鸡汤浸蒸嫩豆腐

- 选料** 嫩豆腐 3 块，每块约 8×8 厘米。
- 配料** 清鸡汤半杯，榨菜约 80 克，红萝卜 40 克，葱 2 条，蒜茸半茶匙。
- 调味** 盐  $\frac{1}{2}$  茶匙，糖  $\frac{2}{3}$  茶匙，胡椒粉少许，油 1 茶匙。
- 炊具提议** 蒸锅
- 做法**
- ①嫩豆腐用温水泡浸，取出，用厚纸巾吸干水分；
  - ②拌匀调味料，涂在①的嫩豆腐上；
  - ③榨菜浸片刻，切细丝，用蒜茸和少许油爆炒片刻；
  - ④红萝卜去皮切丝，葱去根，洗净，部分切段，余下切料；
  - ⑤把葱段放在深碟内，下豆腐，后铺上红萝卜，倒入清鸡汤；
  - ⑥烧开蒸锅水，下⑤用大火隔水蒸 8 分钟，下葱

粒，再用中火多蒸半分钟，取出，供食。

**注意事项** 蒸汤可以留回，以供饮用。

# 4

## 乳汁香菇蒸豆腐

- 选料** 布包豆腐 4 块。
- 作料** 辣椒腐乳 3 块，香菇 20 克，红椒丝少许，干葱茸 2 茶匙。
- 腐乳调味** 香油 1 茶匙，糖  $\frac{2}{3}$  茶匙，味精  $\frac{1}{4}$  茶匙，豆粉  $\frac{1}{3}$  茶匙，清水 4 汤匙。
- 香菇调味** 油  $\frac{1}{2}$  茶匙，酱油、糖各  $\frac{1}{4}$  茶匙。
- 炊具提议** 蒸锅、炒锅各一。
- 做法**
- ①香菇去蒂，浸透，切成细条加入调味拌匀；
  - ②烧热锅，下油，爆香 1 茶匙干葱茸，下香菇，炒片刻，取出备用；
  - ③腐乳放在碗内加入调味料拌匀；
  - ④洗净锅，下油，爆香半茶匙干葱茸，下③，用慢火煮开，倒入碗内备用；



- ⑤把布包豆腐先用清水冲净，放在碟上；  
 ⑥烧开蒸锅水，下⑤先蒸5分钟，取出，倒去蒸水；  
 ⑦淋上腐乳汁在豆腐面上，洒上香菇、红椒丝，再用大火隔水蒸3分钟。

**省时提议** 可把腐乳汁预先煮好，存在小胶盒内，置放在冰箱柜内保存，待蒸时取出（不过要多蒸1分钟）。

# 5

## 三条蒸豆腐

- 选料** 嫩豆腐2块，每块约8×8厘米。
- 作料** 香菇20克，红萝卜80克，瘦肉160克，干葱茸或蒜茸1茶匙。
- 腌料** 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖 $\frac{2}{3}$ 茶匙，酱油 $\frac{1}{3}$ 茶匙，胡椒粉、香油各少许，豆粉 $\frac{2}{3}$ 茶匙。
- 汁料** 蚝油1汤匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，豆粉1茶匙，清水 $\frac{1}{3}$ 杯。
- 炊具提议** 蒸锅、炒锅各一。