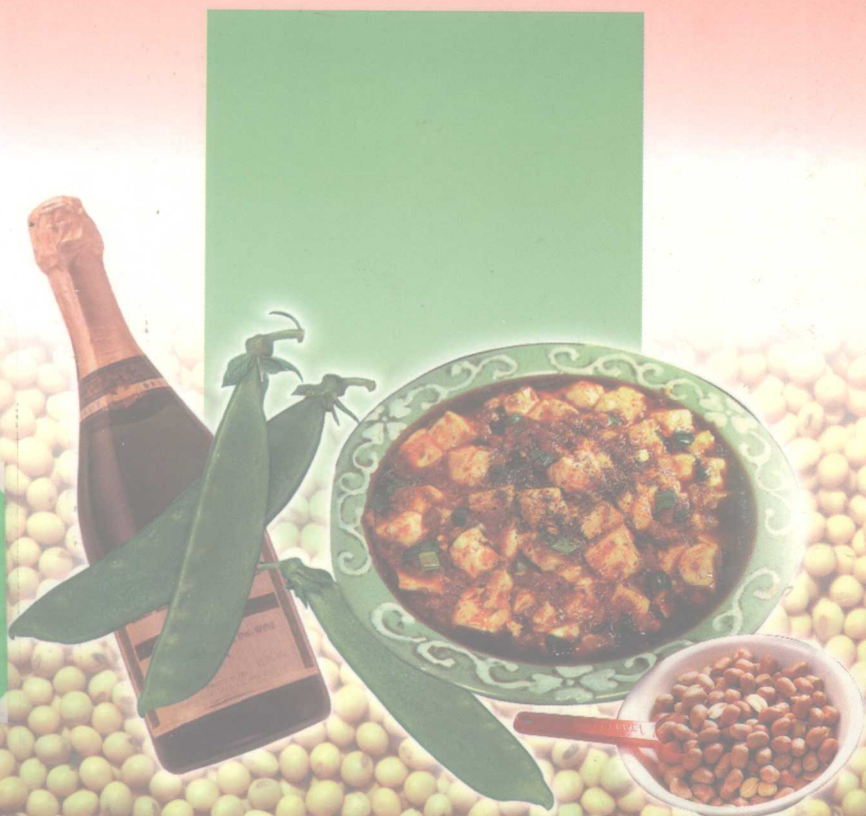


新 世 纪 家 庭 实 用 菜 谱

DOUFU QIAOZHI

豆腐巧制

美文 编



西安地图出版社

新世纪家庭实用菜谱

豆腐巧制

美文编

西安地图出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新世纪家庭实用菜谱/美文编 — 西安: 西安地图出版社, 2000. 3

ISBN 7-80545-799-9

I. 新... II. 美... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04914 号

新世纪家庭实用菜谱

豆腐巧制

美 文 编

西安地图出版社出版发行

(西安友谊东路 124 号 邮政编码 710054)

新华书店经销 西安西图印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 78 印张 1200 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7-80545-799-9/G · 45

全套定价: 93.60 元 (每册定价: 7.80 元)

目 录

一、凉拌菜类菜肴

小葱拌豆腐 (1) 芹菜拌豆腐 (2) 香椿头拌豆腐 (2) 松花拌豆腐 (3) 尖椒拌豆腐 (3) 肉松拌豆腐 (4) 腰片拌豆腐 (4) 时件拌豆腐 (5) 肉末拌豆腐 (6) 莴笋拌豆腐 (6) 红油拌豆腐 (7) 甜面酱拌豆腐 (7) 水晶豆腐 (8) 生拌豆腐 (8) 虾油拌豆腐 (9) 腌磨豆腐 (9) 热吃豆腐 (9) 芹黄拌干丝 (10) 凉拌三丝 (10) 花生米拌干丁 (11) 莴笋拌豆腐皮 (12) 拌三皮丝 (13) 凉拌豆腐皮 (13)

二、炒菜类菜肴

肉末炒豆腐 (14) 开洋炒豆腐 (15) 小炒豆腐 (15) 炒干烂豆腐 (16) 桂花豆腐 (17) 浮油炒豆腐 (17) 菘炒豆腐 (18) 托炒豆腐 (18) 酱汁豆腐 (19) 干炒豆腐 (20) 葱炒豆腐 (20) 鲜红番茄炒豆腐 (21) 蒜苗豆腐 (21) 大蒜豆腐 (22) 菠菜油豆腐 (22) 焦炒豆腐 (23) 炒豆腐松 (23) 葱辣豆腐 (24) 鸡爪豆腐 (24) 肉末荸荠炒豆腐 (25) 宫保豆腐 (25) 鲜茄汁豆腐 (26) 炒豆腐脑 (27) 肉片炒豆腐 (27) 香麻豆腐 (28) 麻辣豆腐 (29) 西沙豆腐 (29) 木须豆腐 (30) 里脊豆腐 (30) 三丝豆腐 (31) 抓炒豆腐 (32) 时件炒豆腐 (32) 猪心炒豆腐 (33) 朱砂豆腐 (33) 蟹黄炒豆腐

(34) 珊瑚豆腐 (34) 绍子豆腐 (35) 丝瓜炒豆腐 (36) 毛豆炒豆干 (36) 辣子干丁 (37) 韭黄干丝 (37) 盐菜炒豆腐 (38) 炒干张丝 (39) 宫保豆干 (39) 虾球炒豆腐丝 (40) 烧鸭炒干丝 (41) 菇炒滑豆腐 (41) 三蔬炒豆腐 (42) 雪菜叉烧炒干丝 (42) 营养豆腐 (43) 桃花豆腐 (44) 三丁豆腐 (44) 麻香豆腐 (45) 三丝炒豆腐 (45) 鸡茸豆腐 (46) 滑炒豆腐 (46) 酱瓜炒豆腐松 (47) 抓炒豆腐 (47) 双皮豆腐 (48)

三、煎炸类菜肴

裹炸豆腐 (49) 脆皮豆腐 (50) 蜈蚣豆腐 (51) 芝麻豆腐 (52) 鸽蛋豆腐 (52) 六味和香 (53) 熘豆腐 (53) 豆腐丸子 (54) 美人豆腐 (55) 炸“佛手”豆腐 (55) 炸香椿豆腐 (56) 锅贴萝卜 (57) 麻果丸子 (57) 炸豆腐盒子 (58) 炸豆腐丸子 (58) 炸豆腐葱姜 (59) 豆腐菜卷 (59) 炸豆腐茄盒 (60) 煎豆腐圆子 (61) 香酥蛋饺 (61) 三色松 (62) 腐皮春卷 (62) 金板搭银桥 (63) 豆腐皮松 (64) 五柳豆腐 (64) 特式炸豆腐 (65) 香芹豆腐鱼丸 (66) 松鼠豆腐球 (66) 川汁豆腐 (67) 干香豆腐 (68) 百宝酥豆盒 (68) 翠丝炸豆腐 (69) 千岛豆腐 (70) 吉列豆腐 (70) 黄鱼脆豆腐 (71) 桃仁豆腐 (72) 黑椒三角豆腐 (72) 炸豆腐 (73) 鸡茸豆腐包 (73) 菜叶豆腐 (74) 酥皮豆腐 (75) 青椒豆腐盒 (75) 糖醋豆腐 (76) 六味豆腐 (76) 瓢豆腐 (77) 香酥豆腐 (78) 口袋豆腐 (78) 豆腐酿灯笼椒 (79) 软煎豆腐牡蛎糊 (80) 蒜茸豆腐牛柳卷 (81) 煎酿豆腐 (81) 彩虹煎豆腐 (82) 鸡肉豆腐煎卷 (83) 韭菜煎豆腐饼 (83) 蚝油煎豆腐

(84) 金钱豆腐 (85) 三鲜煎豆腐 (85) 菠菜豆腐卷 (86) 锅塌豆腐 (87) 南煎豆腐 (87) 肉片卷豆腐 (88) 枣泥豆腐 (88)

四、烩类菜肴

黄焖豆腐 (90) 虾子豆腐 (91) 漏风豆腐 (91) 茄汁豆腐羹 (92) 口蘑汁豆腐 (92) 槟榔豆腐 (93) 三烧素烩 (93) 西红柿烩豆腐 (94) 双鸭豆腐 (95) 肉末豆腐羹 (95) 三丁豆腐羹 (96) 栗子豆腐 (96) 家乡豆腐 (97) 家常豆腐 (97) 菠菜烩豆腐 (98) 鸭丁烩豆腐 (99) 红烧杂烩 (99) 焖肉豆腐 (100) 蚌肉豆腐 (101) 烩豆腐 (101) 鸡肫烩豆腐 (102) 肉茸扒嫩豆腐 (102) 蚕豆豆腐 (103) 三丝扒豆腐 (103) 虾子豆腐扒香花 (104) 粟米豆腐扒笋 (105) 金菇扒豆腐 (106) 榨菜肉末扒豆腐 (106) 蟹肉扒豆腐 (107) 碧绿干贝豆腐 (108) 蚝油虾米烩豆腐 (108) 酿豆腐扒时蔬 (109) 红扒豆腐 (110) 虾籽烩豆腐 (110) 三角豆腐 (111) 青烩豆腐 (112) 什锦豆腐 (112) 五香豆腐 (113) 香菇烧豆腐 (113) 鲇鱼豆腐 (114) 煎豆腐烩时蔬 (114) 红白豆腐 (115) 红烩豆腐 (115) 白扒豆腐 (116) 烩豆腐丸子 (116) 香扒豆腐 (117) 酱汁豆腐 (117) 翡翠豆腐 (118) 罗汉豆腐 (119) 豆芽烩豆腐 (119) 砂锅杂烩 (120)

五、炖烧类菜肴

烧老豆腐 (121) 牛肉末烧豆腐 (122) 红白豆腐 (122) 虎皮豆腐 (123) 独烧豆腐 (123) 虎皮毛豆腐 (124) 鱼头豆腐 (124) 金镶豆腐 (125) 扒豆腐 (126) 银鱼豆腐 (126) 酒

炖肉炖豆腐 (127) 四季豆腐 (127) 干烧豆腐 (128) 东坡豆腐 (129) 金葱烧豆腐 (129) 羊肉烧豆腐 (130) 菠菜烧豆腐 (130) 熬白菜豆腐 (131) 雪里蕻豆腐 (131) 松子烧豆腐 (132) 软烧豆腐 (132) 口蘑焖豆腐 (133) 鸡皮烧豆腐 (133) 干菜烧豆腐 (134) 肥肠炖豆腐 (134) 牛肉烧豆腐 (135) 排骨烧豆腐 (136) 土豆烧豆腐 (136) 草鱼豆腐 (137) 泥鳅钻豆腐 (137) 咸肉烧豆腐 (138) 烧冻豆腐 (139) 肉片烧豆腐 (139) 蘑菇炖豆腐 (140) 红烧狮子头 (140) 油菜炖豆腐 (141) 烧茄饼 (141) 猪舌烧豆腐 (142) 豆腐炖蚬肉 (142) 叉烧炖油豆腐 (143) 海鲜酱豆腐 (144) 豆腐泡肉排 (144) 西湖豆腐 (145) 豆酱火腿豆腐 (146) 鱼露炖豆腐 (146) 围虾油豆腐 (147) 海参炖冻豆腐 (148) 滑鸡油豆腐 (148) 云腿炖豆腐 (149) 豆腐泡炖鱼汤 (150) 酸菜豆腐片 (150) 如意豆腐 (151) 冬菜豆腐 (152) 四川豆腐 (152) 组庵豆腐 (153)

六、蒸、酿类菜肴

笔杆豆腐 (154) 芙蓉豆腐 (155) 三丝豆腐卷 (155) 菊花冬笋 (156) 扣蒸豆腐盒 (157) 豆腐五花 (158) 豆腐蹄膀 (158) 豆腐蒸蛋 (159) 清蒸豆腐 (159) 莲蓬豆腐 (160) 三层豆腐 (161) 椒盐酿黄瓜 (161) 夹板豆腐 (162) 酿萝卜卷 (162) 豆腐镶肉 (163) 蒸豆腐冬瓜夹 (163) 梭子豆腐 (164) 鸡汤蒸豆腐 (165) 豆腐蒸鲩鱼 (165) 火腿蒸豆腐 (166) 翠豆蒸豆腐 (166) 三丝蒸豆腐 (167) 腐乳香菇蒸豆腐 (168) 红心豆腐 (168) 鲜莲蒸豆腐 (169) 百花蒸酿豆腐 (170) 菜心虾米蒸豆腐 (170) 豉汁蒸琵琶豆腐 (171) 烤鸭

蒸豆腐 (172) 双蛋蒸豆腐 (172) 银鱼蒸豆腐 (173) 鸡茸蒸豆腐 (173) 四喜豆腐 (174) 五星豆腐 (175) 一品豆腐 (175) 绣球豆腐 (176) 鸳鸯豆腐 (176) 八宝豆腐 (177) 荷花豆腐 (177) 云片豆腐 (178) 蝴蝶豆腐 (178) 馅豆腐 (179) 广豆腐 (180) 箱子豆腐 (180) 日辰豆腐 (181) 八珍蜂窝豆腐 (182)

七、汤类菜肴

豆腐蛋汤 (182) 红白豆腐汤 (183) 翡翠白玉汤 (184) 纹丝豆腐汤 (185) 肉丝豆腐汤 (185) 白肉豆腐汤 (185) 咸菜豆腐鱼尾汤 (186) 鸭架豆腐汤 (186) 姜葱豆腐汤 (187) 金银豆腐汤 (187) 金菇干贝腐羹 (188) 黄鱼豆腐羹 (189) 粟米豆腐羹 (189) 豆腐海鲜汤 (190) 杏仁豆腐羹 (191) 豆腐鱼头羹 (192) 木瓜豆腐鱼露 (193) 火腿豆腐汤 (193) 大眼鱼豆腐汤 (194) 肉片豆腐汤 (195) 牛肉豆腐汤 (195) 青豆豆腐羹 (196) 冬菇豆腐汤 (196) 鱼球豆腐汤 (197) 番茄豆腐 (198) 口蘑豆腐 (198) 辣酱豆腐 (199)

一、凉拌菜类菜肴

凉拌菜是一种把生料或晾凉的熟料，加工成丝、条、片、块、泥等小料后，加调味品拌制而成。

豆腐是熟料，冷、热均可拌制。拌豆腐的调味品，主要是精盐、味精、香油（麻油）或菜油等，也有的根据需要，用蒜末、辣椒面、胡椒粉、白糖等调味品。佐以配料，如松花蛋、肉松等，风味别致。

拌豆腐类菜肴清淡爽口，制作方便，是家庭较为理想的佳肴。

豆腐拌制时，要用沸水烫过或放开水中焯一下，以消毒杀菌。

小葱拌豆腐

原料

豆腐 250 克，小葱 75 克。精盐适量，香油适量。

做法

(1) 豆腐切成方块或小方丁。

(2) 小葱切成碎段。

(3) 将豆腐丁和葱碎段放在碗内，淋入盐水（将精盐放在少许凉开水中化开调匀），香油拌匀。

特点

此菜系北方农家风味，青白分明，清香爽口，俗有“小葱拌豆腐，一清二白”之语。如以花椒油代替香油，更别有风味。

芹菜拌豆腐

原料

豆腐 250 克，芹菜 100 克。葱末少许，姜末少许，精盐、味精、香油各适量。

做法

- (1) 豆腐切成小方块，放盐于内，等片刻，滗去水。
- (2) 芹菜切成 1 厘米长的小段，放开水中焯一下，然后放在凉水里冷却，捞出，沥干水分。
- (3) 将焯过的芹菜段放在豆腐上，加盐、葱、姜末、味精、香油即成。

特点

此菜系北方家常菜，经济实惠，最宜夏季食用。

香椿头拌豆腐

原料

嫩豆腐 250 克，精盐 5 克，鲜香椿头 50 克，香油适量。

做法

- (1) 豆腐滗去水，切成一字条，放在盘中，撒上精盐，等片刻，再沥去水分。

(2) 鲜香椿头(嫩叶)在沸水中烫过,挤干水分,切成末,撒在豆腐上面,再加香油即可食用。

特点

香椿头营养丰富,翠绿,豆腐雪白,此菜味美色鲜,是人间春季时令菜,现已成为各地常见的凉菜。

松花拌豆腐

原料

嫩豆腐 250 克,松花蛋 3 个。精盐适量、味精少许、葱丝少许、姜末少许、香油适量。

做法

(1) 松花蛋去掉壳外稻壳泥,洗净,剥壳,切成 1 厘米见方的丁;

(2) 豆腐用沸水烫透,取出晾凉,切成 1 厘米的方丁;

(3) 将豆腐丁和松花蛋丁放在一起,加盐、味精、香油、葱丝、姜末拌匀即成。

尖椒拌豆腐

原料

豆腐 400 克,尖青椒 25 克。香菜少许,精盐、味精、葱、姜末、香油各适量。

做法

(1) 豆腐用开水烫透,晾凉,切成 1 厘米的方丁。

(2) 尖青椒、香菜洗净,切末,放在豆腐上,再加葱、姜、

精盐、味精、香油拌匀即成。

特点

此菜绿白分明，鲜辣香嫩，清爽适口。

肉松拌豆腐

原料

嫩豆腐 250 克，肉松 50 克。精盐、味精各适量，葱、姜末各 5 克，香油 25 克。

做法

(1) 豆腐用沸水烫制后，削去上下老皮，捣拓成泥，过筛隔细；

(2) 豆腐泥、肉松一同装入盘内，撒上盐、味精、葱、姜、浇上麻油，拌匀即成。

特点

此菜鲜香可口，老幼皆宜，别有风味。

腰片拌豆腐

原料

嫩豆腐 300 克，猪腰子 300 克。香油 15 克，香醋 15 克，葱花 5 克，味精、精盐各适量。

做法

(1) 嫩豆腐切成长方形薄片，用开水淋浇数遍，沥干水，倒入盘中晾凉。

(2) 猪腰子剖开去腰膈，剖成梳子花刀，批成薄片，用清水洗净，下开水锅内氽熟，捞起沥干水分，装入豆腐盘内晾凉。

(3) 将麻油、味精、盐、香醋、葱花放在小碗内调匀，浇在腰片豆腐上即成。

特点

此菜一红一白，一脆一嫩，鲜香清爽。

时件拌豆腐

原料

嫩豆腐 300 克，鸡肫肝片 150 克。蒜泥 15 克，白糖 3 克。香醋 3 克，精盐、味精各适量，酱油 15 克，香油 15 克，红油 15 克。

做法

(1) 将豆腐切成小菱形片，放在漏勺内用开水烫透，沥尽水分。

(2) 鸡肫批去老皮，与鸡肝切成薄片，下沸水锅氽熟捞起，沥干水分，放在豆腐片上。

(3) 小碗内放酱油、白糖、醋、盐、味精、蒜泥、红油、香油，调匀后浇在鸡肫、肝片与豆腐片上即成。

特点

此菜鲜、嫩、香、辣、凉、爽。

肉末拌豆腐

原料

嫩豆腐 400 克，肉末 100 克。精盐 3 克，味精少许，葱、姜末各 5 克，香油 25 克，酱油 10 克，料酒 5 克，红油 15 克。

做法

(1) 豆腐切成 1 厘米见方的丁，用开水淋浇数次，晾凉装盘。

(2) 炒锅烧热，下香油将肉末炒散，烹料酒后，加酱油、味精、盐、姜拌匀，起锅，晾凉，倒在豆腐上拌匀，撒上葱末，淋入红油即成。

特点

鲜香可口，味醇，可以佐酒，可以下饭。

莴笋拌豆腐

原料

嫩豆腐 300 克，莴笋 200 克。花椒面 3 克，酱油 10 克，精盐 5 克，香醋 2.5 克，白糖 2.5 克，味精少许，葱花 10 克。香油适量。

做法

(1) 豆腐切成 1.5 厘米见方的丁，用开水淋浇数次晾凉。

(2) 莴笋修削干净，切成 1.5 厘米见方的丁，用盐拌腌一下，挤干水分。

(3) 将两种丁放入碗内，加入花椒面、酱油、糖、香醋、

味精、麻油、葱花拌匀，倒入盘内即可。

特点

鲜香脆嫩，白绿相间，色味宜人。

红油拌豆腐

原料

嫩豆腐 500 克，水发木耳丁 25 克。红油 25 克，香油 15 克，葱花 10 克，蒜泥 10 克，精盐适量，味精少许，花椒面 1 克，香醋 2.5 克，酱油 10 克。

做法

(1) 豆腐切成 1 厘米见方的丁，与木耳丁一起用开水淋浇数次，倒入盘中晾凉。

(2) 将红油、麻油、味精、花椒面、醋、酱油、葱花放在小碗内调匀，再拌入豆腐丁即可食用。

特点

红白黑三色鲜明，麻辣风味。

甜面酱拌豆腐

原料

豆腐 3 块，甜面酱 50 克。熟香油 75 克，香菜末少许，精盐、味精、葱末、姜、蒜末各少许。

做法

(1) 豆腐切成 1 厘米的方丁，用开水烫透，捞出放在冷开水中，待凉后捞出，沥干水分。

(2) 锅内加香油烧热，放葱、姜、蒜末，炝锅，速倒入面酱炒熟出锅，晾凉。

(3) 将炒好的面酱倒在豆腐上，再加盐、味精、香菜末，拌匀即成。

特点

酱香宜人，味醇鲜明。

水晶豆腐

原料

豆腐 1500 克。蒜泥 1 碟，虾油 1 小碟，酱油 1 小碟，姜末 1 小碟，辣椒油 1 小碟。

做法

把豆腐切成 3 厘米见方的块，放在清水锅中，用微火煮沸 10 分钟后，盛入大汤碗内，以小碟的各种调料佐食。

特点

此菜制做简便，豆腐极嫩，调料多样，滋味各异，清爽可口，颇具山乡农家情趣。

生拌豆腐

原料

豆腐 2 块。酱油 50 克，大蒜 10 瓣，香油 15 克。

做法

(1) 大蒜去外皮洗净，捣成泥。

(2) 豆腐用清水漂净，沥干水，加蒜泥、香油、酱油拌

匀即成。

特点

此菜味真爽口，夏令佳品。

虾油拌豆腐

原料

豆腐 3 块，虾油 25 克，葱花少许，精盐适量，味精少许。

做法

把豆腐切成 1 厘米的方丁，在开水中烫一下，捞出沥干水分晾凉，加虾油、精盐、味精和葱花拌匀即成。

特点

此菜原料易得，鲜美软嫩。

腌磨豆腐

原料

豆腐 2 大块。酱油 50 克，姜末半匙，香油少许。

做法

豆腐切成小方块，再加姜末、酱油、香油调拌腌片刻即成。

热吃豆腐

原料

豆腐。蒜泥、酱油、香油、辣椒油、青椒末、姜末、豆