

## 一、拌 类

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。

拌豆腐清淡爽口，制作方便，是家庭较为理想的佳肴。

豆腐拌制要用沸水烫过或放开水中焯一下，以消毒杀菌。

### 1. 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 ) 豆腐切成象眼块或小方丁。

( 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）、香油拌匀即成。

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。

### 2. 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、香油调拌即成。

### 3. 生豆腐

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 ) 豆腐用清水漂清，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。

### 4. 水晶豆腐

原料

豆腐 1500克 蒜泥 1 小碟 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。

### 5. 虾油豆腐

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。

### 6. 热吃豆腐

原料

豆腐 蒜泥 酱油 香油 辣椒油 青椒末 姜末豆腐乳汤各适量

做法

( 1 ) 豆腐切成大块，煮或蒸透。

( 2 ) 各种调味品分别用碗装好。

( 3 ) 将豆腐和调味品一齐上桌，用食者自行选配使用。

特点

此菜制做简便，与“水晶豆腐”调味品不同，但有异曲同工之妙。

### 7. 芹菜拌豆腐

原料

豆腐 2 块 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，放于盐内。

( 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。

### 8. 香椿头拌豆腐

原料

嫩豆腐 2 块 精盐 5 克 鲜香椿头 50 克 香油适量

做法

(1) 豆腐滷去水，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。

### 9. 松花拌豆腐

原料

嫩豆腐 2 块 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，上笼蒸好，取出剥壳，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) 将豆腐丁和松花丁放在一起，加盐、味精、香油、葱丝、姜末拌匀即成。

### 10. 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。

### 11. 尖椒拌豆腐

原料

豆腐 3 块 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。

### 12. 肉松拌豆腐

原料

嫩豆腐 2 块 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，别有风别。

### 13. 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。

#### 14. 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，放在豆腐面上。

(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。

#### 15. 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。

### 16. 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。

### 17. 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。

### 18. 芹黄拌干丝

原料

白豆腐干300克 芹黄300克 红油15克 香油25克 盐2.5克 味精少许 泡辣椒50克 酱油10克

做法

(1) 白豆腐干先批成片再切成丝，放开水中氽一下，并用开水浸泡30分钟，捞出沥干水。

(2) 泡辣椒切成丝。

(3) 将豆干丝、芹黄段（芹黄、去根、叶，洗净，拍破切段用开水氽一下，捞出沥干），泡辣椒丝放在碗内，加入酱油、盐、味精、红油、香油拌匀装盘即成。

### 19. 凉拌三丝

原料

白豆腐干200克 韭菜花200克 红辣椒200克 酱油5克 盐2.5克 味精少许 香油25克

做法

(1) 白豆干先批成片再切长丝，用开水氽一次，并用开水浸泡半小时，捞出挤干水分。

(2) 红辣椒切成细丝，韭菜花切段与辣丝放一起，用开水烫熟，捞出，沥干。

(3) 将三丝放在碗里，加上酱油、味精、盐、香油拌匀即可。

### 20. 花生米拌干丁

### 原料

五香豆腐干250克 油酥花生米100克 酱油15克 味精2.5克 香油25克

### 做法

(1) 将豆腐干切成1厘米见方的丁，放入开水锅里烫一下，取出沥干水分。

(2) 油酥花生米去红衣，拍成碎粒。

(3) 把豆腐干丁，花生米碎粒、味精、酱油、香油放入碗中拌匀装盘即可。

## 21. 莴笋拌豆腐皮

### 原料

豆腐皮150克 莴笋丝250克 香油15克 红油10克 味精少许 盐2.5克 酱油2.5克 白糖2.5克 香醋2.5克 葱、姜丝10克

### 做法

(1) 豆腐皮切成细丝，用开水连续氽两次，再用开水泡着，使用时捞起沥干。

(2) 莴笋丝用盐腌一下，挤去水分。

(3) 将豆腐皮、莴笋放入盆中，加姜、葱、糖、醋、酱油、味精、红油、香油拌匀装盘即可食用。

## 22. 拌三皮丝

### 原料

豆腐皮100克 粉皮100克 蛋皮100克 香油10克 红油10克 香醋5克 白糖5克 酱油15克 蒜泥10克 葱、姜末10克

### 做法

(1) 豆腐皮切丝，用开水连续浇两次，再换开水中浸

泡，使用时捞出沥干水、晾凉。

(2) 粉皮洗净，用开水烫一下，切成细丝。

(3) 蛋皮切成丝，三丝拌匀堆放盘中。

(4) 酱油、香油、红油、醋、糖、蒜泥、葱、姜盛在小碗内拌匀，浇淋在三丝上即成。

特点

此菜，三丝三色三味，色泽美观，酸甜香辣。

### **23. 凉拌豆腐皮**

原料

豆腐皮两张 菠菜500克 糖5克 香醋5克 盐适量  
味精少许 葱、姜末5克 香油15克

做法

(1) 豆腐皮用开水泡软，取出挤去水分，切成丝，放入碗内。

(2) 菠菜去黄叶洗净，用开水烫一下，挤去水分，切成段，与腐皮拌匀装盘。

(3) 将盐、糖、醋、葱姜、味精、香油拌匀浇在豆腐皮上即成。

特点

此菜，色泽美观，清爽，脆嫩，辣香。

## 二、炒类

炒是家庭中最常用的一种烹调方法，炒菜的原料，多系刀工处理过的小型丁、丝、条、片等。

炒豆腐有别于其它炒菜，操作时，先将锅炒热，再下油，一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低，要根据原料多少而定。

炒豆腐的特点是软、嫩、滑、香。

### 24 炒干烂豆腐

原料

豆腐 3 块 酱油 15 克 料酒 5 克 味精少许 精盐 2.5 克  
葱、姜末各 2.5 克 香油 100 克

做法

锅放旺火烧热，倒入香油 25 克，油热后放入豆腐，用手勺翻转捣碎，约炒 5 分钟；炒时，要掌握适当火候，如火太旺、油太热，豆腐会炒焦，这时将锅端至微火上炒，并淋一点油，如此随炒随放油，使油慢慢浸入豆腐中（共约用油 50 克）。待豆腐已成碎末、锅中水慢慢炒干，呈金黄色时，再放入葱末、姜末，并加入盐炒 2 分钟，最后，加入酱油、料酒、味精及麻油（10 克）即成。

特点

此菜色泽金黄，味道干香，吃起来柔软有劲。

### 25 小炒豆腐

原料

豆腐 250克 鸡蛋 2只 盐适量 味精少许 葱花 5克  
熟猪油 50克

做法

(1) 鸡蛋打入碗内，用筷子搅散。

(2) 炒锅上火，放30克猪油，投入葱花，煸出香味后，放入豆腐，用手勺将豆腐在锅中碾成细泥；再将打散的鸡蛋倒入锅中，与豆腐同炒，放入适量盐、味精，炒透后，淋入熟猪油20克即成。

特点

此菜豆腐、鸡蛋，味道鲜美，鲜香细嫩。

## 26 肉末炒豆腐

原料

嫩豆腐 500克 猪肉末 150克 酱油 10克 精盐 2.5克  
白糖 2克 味精少许 料酒 1克 姜末少许 葱花 2.5克  
胡椒粉 1克 湿淀粉 25克 熟猪油 50克 汤 300克

做法

(1) 豆腐切成 1.5厘米的菱形块，放入沸水锅内，加入少许盐，煮沸后，捞起，沥干水分。

(2) 炒锅上火，烧热，放入猪油30克，投下肉末，煸干水分；放入姜末、料酒、酱油、精盐、白糖、胡椒粉、汤，搅匀后，将豆腐倒入，煮沸片刻，放入味精，用湿淀粉勾芡，撒上葱花，淋上猪油20克，装盘即可。

## 27 开洋炒豆腐

原料

嫩豆腐 350克 开洋 25克 笋末 15克 葱末、姜末各 5克  
酱油 5克 精盐 2.5克 味精少许 汤 50克 湿淀粉 25克。

### 做法

(1) 开洋放入碗中用开水泡软涨发，捞出斩成末，斩时带水剁成。

(2) 炒锅烧热，放入香油25克，推入豆腐，用手勺捣成碎末，煸炒2~3分钟，加入白汤、盐、酱油、葱姜末，及开洋、笋末、味精，炒匀，再加入麻油25克，不断搅拌，最后用湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

### 特点

此菜鲜香糯软，清口不腻。

注：开洋即海米。

## 28 浮油炒豆腐

### 原料

豆腐 3块 鸡蛋清 4只 笋片10克 青椒 5克 豆油75克  
盐适量 味精少许 葱姜丝各 5克 蒜片 5克 淀粉 5克

### 做法

(1) 将豆腐压成泥，加入蛋清、淀粉搅匀，笋、青椒分别切成菱形片待用。

(2) 锅中加油50克置旺火上，烧热，将豆腐泥放入，不停地翻拌，10分钟后盛起。

(3) 锅中再放入25克油，放入葱姜丝、蒜片、笋片、青椒、盐、味精，倒入豆腐泥，略搅均匀，用水淀粉勾芡即成。

## 29 桂花豆腐

### 原料

豆腐 3块 鸡蛋 5个 笋丁 25克 豆油 75克 水淀粉 100克 盐适量 味精少许 汤 50克

### 做法

(1) 豆腐焯水后，切成小丁，油煎至呈黄色时捞起待用。

(2) 鸡蛋打入碗内，加笋丁、精盐、淀粉、汤、味精，搅拌均匀。

(3) 锅内放油，将打散的鸡蛋倒在锅内稍炒一下，再将煎好的豆腐倒入锅内，炒熟，出锅装盘。

### 30 托炒豆腐

#### 原料

豆腐 3 块 鲜红辣椒 25 克 黄瓜 5 克 水发木耳 5 克  
熟猪油 40 克 淀粉、酱油各 10 克 白糖 1.5 克 精盐适量  
味精少许 香油 25 克 葱花、姜末各 5 克 蒜片 10 克

#### 做法

(1) 豆腐切成 1 厘米见方的小块，放入开水锅中，慢火煮 15 分钟捞出，沥干水分。

(2) 将鲜红辣椒洗净，去籽，切成 0.5 厘米的丁。黄瓜洗净，去籽，切成 0.5 厘米见方的丁。木耳洗净（大块的一切两半）。

(3) 取酱油、白糖、精盐、味精、淀粉、25 克香油放入碗内和半勺水，兑好卤汁；

(4) 炒锅上火烧热，舀 25 克熟猪油，放入辣椒丁、黄瓜丁、葱姜末、蒜片，略炒一下，将卤汁倒入锅中翻炒，至卤汁浓稠时放入木耳、豆腐，再翻炒均匀，淋熟猪油 15 克出锅。

#### 特点

此菜柔软滑润，溢味鲜香。

### 31 菘炒豆腐

### 原料

豆腐 2 块 白菜 100 克 酱油 5 克 熟猪油 50 克 盐适量 味精少许 葱、姜各 5 克 汤 50 克 湿淀粉 5 克

### 做法

(1) 切豆腐成 1 厘米长、1 厘米宽、0.5 厘米厚的片。葱切雀舌状片。蒜切成片。白菜切成和豆腐一样大小的片。

(2) 炒锅内放油于旺火上，烧热后放入豆腐片煎制，待豆腐两面煎黄时，放入葱、蒜、白菜、酱油、盐略炒，而后添 50 克汤收汁，放入味精，用湿淀粉勾琉璃芡（薄芡）即成。

## 32 酱汁豆腐

### 原料

豆腐 2 块 甜面酱 100 克 白糖 1.5 克 味精少许 香油 15 克 汤 150 克 花生油 500 克（实耗 100 克）

### 做法

(1) 豆腐切成粗条，入沸水中焯一下，捞出沥尽水；炒锅上火倒入花生油，待油温七成热时，下入豆腐，炸至表面起壳，色呈金黄时，捞出沥油，待用。

(2) 甜面酱用水和开，倒去渣质（卤汁待用），锅内倒入花生油少许，放入甜面酱、糖、炒透（去豆腥味），盛入碗内。

(3) 锅上火，舀入汤 150 克，放入豆腐，烧沸，倒入甜面酱汁，放味精，不停地炒拌，使卤汁包裹在豆腐上，拌匀装盘，淋上麻油即成。

### 特点

此菜色泽酱红，酱味鲜浓，豆腐入味。

### 33 鲜红番茄炒豆腐

原料

嫩豆腐 4 块 花生油 75 克 鲜红番茄 125 克 青椒 65 克  
盐适量

做法

(1) 豆腐切成小块。

(2) 番茄去皮，切成丝，青椒去籽，切成丝。

(3) 烧热油，下豆腐块，炒约 1 分钟，再下青椒、番茄，以盐调味，再炒 1 分钟即成。

特点

此菜做法简便，色美谐调，爽口，营养丰富。

### 34 炒葱豆腐

原料

豆腐 4 块 葱适量 酱油 50 克 菜油 100 克 白糖少许

做法

(1) 豆腐切成小方块。葱切成小段。

(2) 油锅加热，下菜油烧至沸，下入豆腐块，煎至黄色，再加入葱、酱油、水等煮两开，下入白糖、入味即成。

特点

此菜原料小而易得，有较突出的南方风味。

### 35 干炒豆腐

原料

豆腐 6 块 盐 2.5 克 味精少许 葱花 20 克 菜油 75 克

做法

(1) 豆腐洗净，沥于水分，用锅铲铲碎。

(2) 锅置中火，放菜油，烧至六成热时，加豆腐铲炒，至豆腐无生味时，放盐、味精炒匀，将水气炒干，表皮

呈黄色，豆腐收缩成小颗粒时，加葱花，炒好即成。

#### 特点

此菜系四川风味的大众化家常菜。用料少，制作简便，豆腐呈颗粒状，干香有味，佐餐下酒均宜。

### 36 菠菜油豆腐

#### 原料

菠菜 1 公斤 油豆腐 6 块 素油 100 克 味精少许 精盐适量。

#### 做法

(1) 油豆腐切成 3 厘米见方的块。

(2) 菠菜洗净，切成 6 厘米长的段。

(3) 锅烧热，加素油，下菠菜炒 3 ~ 5 分钟，半熟时加盐、味精炒一下，盛出留汁在锅内。

(4) 将油豆腐块下到锅里烧开，炒至汁将尽时，放炒好的菠菜再炒拌一下即成。

#### 特点

此菜系台湾的家常做法。

### 37 大蒜豆腐

#### 原料

豆腐 2 块 蒜 2 瓣 盐 适量 酒 50 克 花生油 100 克 水 100 克

#### 做法

(1) 用花生油将豆腐片煎至两面微黄。

(2) 蒜切片。

(3) 锅内下蒜片、豆腐、盐、酒炒匀，加水，用炆火烧至剩汁水不多时即成。

### 38 蒜苗豆腐