

52

道

都市家庭菜

豆腐新做法

美味豆腐

豆腐類的食材可以做出相當多的變化，而任何一道菜有了它們，既營養美味又口味多樣，可說是一家大小都愛吃的菜。

DUSHIJIATINGCAI

张浩明◎著

◎吉林科学技术出版社



作者序

相信很多主妇都有一个经验，就是平常上市场，不知道该买什么菜时，就买一块豆腐或几块豆干准没错，因为豆腐类的食材可以做出相当多变化，而任何一道菜有了它们，既营养美味又口味多样，可说是一家大小都爱吃的菜。

豆腐是黄豆制品，不仅价格便宜，吃法更是多变，而黄豆依据中医说法是一种温补性的食材，含有丰富的植物性蛋白质，是肉类摄取不足或素食者的钙质和蛋白质最佳来源。而中国的豆腐菜，在中外料理中占有很重要的地位，因为中国地大物博，各省各地的口味和烹调方式都不相同，因此衍生出各式各样的豆腐名菜，譬如百页烧排骨、炸豆腐两吃和鱼头豆腐等等，都是很家常又下饭的营养佳肴。

豆腐除了传统的嫩豆腐和老豆腐之外，还有冻豆腐、臭豆腐、豆干、百页、干丝、腐皮和腐乳等，每一种豆腐再制品，都有不同的配菜方式和烹调特性。比如冻豆腐由于孔隙较大，容易吸收汤汁，比较适合用来煮汤，而豆干口感较韧、久煮不烂，则适合烧卤，切薄片清炒及炒肉丝等，不论配饭或肚子饿时当零食都很好吃。

在本书中，我以市面上常见的各种豆腐食材，每一种多做几道配菜变化，完整介绍各类豆腐食材的制作、口感及烹调方法，同时提供我个人数十年的烹饪秘诀，希望大家对豆腐菜的烹调应用有更多的认识，一起来分享简单、美味又老少咸宜的豆腐佳肴！



张浩明

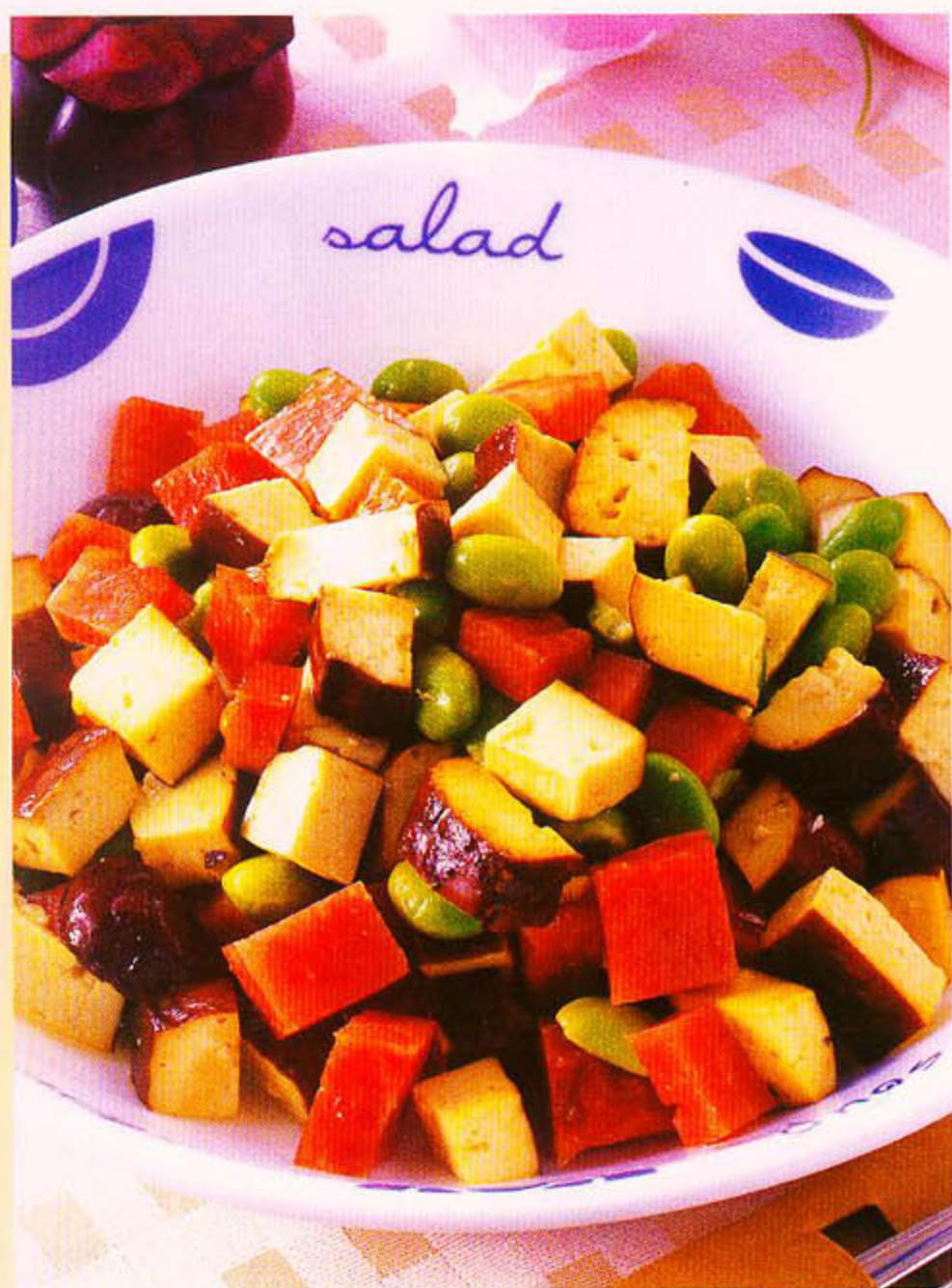
台北市长青学苑烹饪老师
行天宫图书馆烹饪老师
树林妇女会烹饪老师

目录 CONTENTS

作者序 2

豆腐做菜变化多 6

豆腐食材采买诀窍 7



黄豆干

黄豆干炒蒜苗.....9

鱼香豆干.....11

黑豆干

黑干炒双色.....13

柳丁大豆干.....15

白豆干

腌肉烤豆干.....17

小黄瓜拌豆干.....19

五香豆干

春卷.....21

干丝牛肉.....23

蜜汁豆干.....25

鱼浆豆干

冻拌鱼浆豆干.....27

黄干丝

甜不辣炒干丝.....29

黑白炒.....31

碧绿花枝.....33

白干丝

火腿干丝汤.....35

百页

百页蒸鱼.....37

百页炒蚕豆.....39

百页烧排骨.....41

百页结三鲜汤.....43

雪菜百页.....45



豆 皮

- 炸豆腐虾丸·····47
- 素方·····49
- 豆皮包鲷鱼·····51
- 八宝豆皮·····53

豆 包

- 肉丝豆包·····55
- 五彩豆包·····57

腐 竹

- 银杏肉片腐竹·····59
- 双竹炒双菇·····61
- 腐竹蛤蜊汤·····63

扁油豆腐

- 油豆腐炒青菜·····65
- 油豆腐烩白菜·····67

三角油豆腐

- 百花油豆腐·····69
- 油豆腐粉丝·····71

方形油豆腐

- 阿给·····73
- 油豆腐鸭块·····75
- 关东煮·····77

嫩豆腐

- 番茄豆腐·····79
- 海带豆腐汤·····81



传统豆腐

炸豆腐二吃·····83

海鲜豆腐羹·····85

水晶鱼蒸豆腐·····87

豆腐鸭片·····89

火锅豆腐

咖喱豆腐·····91

红糟豆腐·····93

木棉豆腐

豆腐鲜贝·····95

五彩虾仁·····97

鸡蛋豆腐

蟹肉豆腐·····99

小龙虾豆腐·····101

冻豆腐

黑白冻豆腐·····103

鲢鱼头豆腐汤·····105

百页豆腐

鸡片炒百页豆腐·····107

长长久久·····109

牛肉丸蒸豆腐·····111

百页豆腐

白腐乳

腐乳炒空

更正声明
本书因故由116页
更改为112页，敬请
读者见谅！

豆腐做菜变化多

颜色白皙滑嫩，品味清香宜人的豆腐，是中国人在饮食上最平凡却也是最伟大的发明。自问世以来，始终保持其一贯的家常食性，并且推演出为数不少的相关食材，深受广大家庭的喜爱，甚至打入国际市场，成为中国最出名的代表性食品。

◎历史悠久的传统美食

中国人是何时开始吃豆腐制品的？详细年代不可考，相传最早研磨豆浆并制成豆腐的是东汉时期的淮南王刘安。时至今日，由最基本的豆腐再加工衍生而来的产品已不计其数，如各种不同口味、颜色及外形的豆干、百页、油豆腐、豆腐乳等，各自拥有不同的风味，但均十分可口。

由于原料普通，制作简单，加上口味及口感变化十分丰富，不论是用煎、煮、炒、炸等方式烹调，都极为适合，因此，无论何种家庭，都喜欢以平价又家常的豆腐及其相关制品来制作大宴小酌时需要的佳肴。

◎一举两得的健康食品

由黄豆磨浆、凝固制成的豆腐，质感细嫩滑溜、口味清淡爽口，不但保留了黄豆本身的高量蛋白质、丰富维生素、充足的纤维质和适量植物性脂肪及糖，更由于添加了可食的熟石膏，增加了原本较缺乏的矿物质成分，使得豆腐本身及其相关制品在营养上非常完备，既能有效维持体能、供应热量，又能预防肥胖及心血管疾病的发生，并帮助消化、排泄，强壮肌肉、骨骼，实在是不可多得的健康食品。

◎豆腐家族阵容强大

豆腐家族的阵容十分强大，可说是由单一食材所建构出来的最完整食物系统。从著名的四川麻婆豆腐，大名鼎鼎的江浙雪菜百页及鸡火干丝汤，及至名满天下的上海油豆腐细粉，到台湾各地小吃店随处可见的卤豆干、臭豆腐，或是各大山产海鲜餐厅必备的炸豆腐，还有冬天吃火锅绝对少不了的火锅豆腐、木棉豆腐，甚至当点心吃的豆花和大溪豆干等，可说无处不可见豆腐制品的影子，这足以说明其普遍性与深入生活的程度了。

但是，千万别因为普遍反而忽略了它真正的价值。像这样集美味、营养、平价等众多优点于一身的豆腐制品，实在有必要让人张大眼睛好好地重新认识一下。如何吃出美味又吃得健康？请看豆腐家族如何使出浑身解数，为喜爱吃豆腐的读者们变花样吧！



豆腐食材采买诀窍

豆腐制品种类众多,如何选购,是爱吃豆腐的朋友不能不做的功课。由于豆腐制品水分充足,在制作过程中又须维持一定的温热,容易滋生细菌,稍有不慎,品质及美味就会起变化。因此,如何采买,应从它们的外观质感与颜色气味着手。

种 类	颜 色 气 味	外 观 质 感
豆 腐	嫩豆腐呈雪白或自然乳白,传统豆腐则呈自然乳白色,皆具光泽及清新豆香。	外观紧密细腻,形状完整,无豆渣或石膏残块。嫩豆腐多为冷藏包装,应留意保存期限,避免购买盒中充气鼓胀的产品。
鸡 蛋 豆 腐	呈自然淡雅的鹅黄色、无气味。	质地绵软具弹性。多为冷藏包装,应留意制造日期及保存期限,避免购买包装有破损的产品。
百 页 豆 腐	颜色呈雪白或浅乳白、散发清淡豆香。	形状完整,指压感觉外硬内软,表面干燥不粘滑。
百 页 (百 页 结)	颜色呈淡黄有光泽,豆香纯正,无酸味。	厚薄均匀,质地细腻柔软,以手轻拉感觉柔韧富弹性,不易破碎。百页宜选无破损、软烂,百页结则以手翻开打结处观察有无藏污纳垢即可。
白 豆 干 (白 干 丝)	颜色呈乳白或淡黄色,并有自然光泽,闻起来有淡淡豆香而无酸味。	豆干形状完整、干丝条理分明,表面均干爽不粘糊,富弹性、不会出水。
五 香 豆 干 (黄 干 丝)	颜色呈淡金黄色,并能散发自然光泽,闻起来有淡卤香,无酸味。	豆干形状完整、干丝条理分明,表面均干爽不粘糊,富弹性、不会出水。
黑 豆 干	颜色应呈深咖啡色,太黑则有添加人工染料之嫌。闻起来无酸味。	形状完整、表面干爽不粘糊,用手轻压弹性佳、不出水。
黄 豆 干	颜色鲜黄,透光会呈半透明状。	表面干爽不粘糊,质地软,但轻压有弹性、不会出水。
豆 包	颜色金黄,透光会呈半透明状。	里层微潮但不湿润,切口处可见厚薄均匀层次,以手轻压有弹性,折缝间无杂质及发霉菌斑。
腐 皮、腐 竹	颜色淡黄,表面干燥却带油亮光泽。	腐皮厚薄均匀可透光。腐竹粗细匀称透光可见如瘦肉纤维。以手触摸均感干燥清脆,经轻压或弯折就会碎断。



黄豆干炒蒜苗

口感软韧的大豆干，在热锅中炒得蒜香四溢，是极受欢迎的传统快炒佳肴。

材 料

黄豆干6块 青蒜2棵

调味料

A料：酱油1大匙

糖、盐各1/4小匙

B料：香油1/4小匙



黄豆干

黄豆干的鲜艳黄色来自于人工色素，豆干本身有种单纯的豆香，而口感特别软嫩则是其与其它豆干的最大差别，极适合以炒的方式食用。



做 法

1. 黄豆干洗净，切薄片（图1）；青蒜洗净，去根部，切斜片，分开蒜青、蒜白备用。
2. 锅中倒入2大匙油烧热，加入豆干略煎（图2），盛出，余油继续烧热，加入蒜白炒香，再加入豆干及A料炒匀，最后加入蒜青及B料略拌，盛入盘中即可端出。



1 黄豆干切成薄片。



2 豆干放入热油锅中略煎。

老师的话

新鲜黄豆干外表干爽不粘滑、质地软嫩富弹性，且闻起来有清新豆香而无酸味。选购时宜挑选颜色鲜黄、形状完整者，并以手轻压，无水分排出者为佳。



鱼香豆干

脆韧的银鱼与软嫩的豆干,在大火快炒下,交织出既清爽又丰富的香气与口感。

材 料

大黄豆干 2 块 银鱼干 120 克 红辣椒 2 个
葱 1 棵 姜 2 片 大蒜 5 粒

调味料

A 料：米酒 1 大匙

B 料：豆豉、酱油各 1 大匙
糖 1/2 小匙



做 法

1. 大黄豆干洗净,横剖成 2 片再切成丝,放入热油锅中略煎黄,盛出;银鱼干洗净,沥干水分,放入碗中,加入 A 料去除腥味备用(图 1)。
2. 姜、大蒜去皮,葱洗净、去根部,红辣椒洗净、去蒂及籽,均切末备用。
3. 锅中倒入 3 大匙油烧热,放入银鱼干炒香,加入 B 料及所有材料炒熟(图 2),盛入盘中即可端出。



1 银鱼干泡酒去除腥味。



2 所有材料放入锅中炒熟。

老师的话

银鱼干即俗称的小鱼干,略具腥味,一般多以油炸去腥。炒食时,不妨事先以米酒浸泡,不但具有去腥功效,还有软化鱼肉的作用,炒出来的银鱼干味道亦更甘鲜可口。



黑干炒双色

洋火腿的熏香、黑豆干的淡雅、毛豆的干脆，
不仅色泽诱人，更是令人无法抗拒的美味组合。

黑豆干

黑豆干是以含香料及淡味深色酱油的卤汁加以卤煮，待外表自然风干而成，质地较柔软，适合快炒或凉拌。



材 料

黑大豆干 2 块 毛豆 1/2 杯
洋火腿 100 克

调味料

A 料：酱油 1.5 大匙
糖 1/2 小匙
水 1/2 杯



做 法

1. 黑豆干及洋火腿均洗净、切丁(图 1)；毛豆洗净，放入滚水中氽烫，捞出，沥干备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入豆干及毛豆炒匀，加入 A 料煮至汤汁收干，再加入洋火腿丁拌匀(图 2)，盛入盘中即可端出。



1 黑豆干及洋火腿均切丁。



2 洋火腿丁加入锅中炒匀。

老师的话

由于毛豆不易熟软，但黑豆干却是不宜久炒的已熟食材，所以烹调前最好先将毛豆以滚水烫熟，再下锅与豆干、火腿一起炒香即可，就不会因为与毛豆一起炒得过久，导致豆干口感变硬不好吃。



柳丁大豆干

清淡的黑豆干融入了卤肉香醇与橙汁的酸甜风味，地道又下饭。

材 料

黑豆干 2 块 五花肉 300 克

柳橙 1 个 葱 1 棵 姜 2 片

卤料

大料 2 粒 花椒粒 1/2 小匙

桂皮、陈皮各 20 克



调味料

A 料：酱油 1/2 杯 冰糖 1/4 杯

做 法

1. 五花肉洗净，切成块；黑豆干洗净，分切成 6 块（图 1）；葱洗净，切段；姜去皮，切片备用。
2. 柳橙连皮洗净；卤料放入纱布袋中包紧封好备用。
3. 锅中放入卤料、所有材料及 A 料略炒匀（图 2），加入 4 杯水煮开，转小火煮至五花肉及黑豆干熟软入味，盛入碗中即可端出。



1 黑豆干每块分切成 6 块。



2 所有材料放入锅中炒匀。

老师的话

柳橙必须连皮（但要切开）放入锅中与五花肉及黑豆干同卤，做好的卤味才会带有一股柳丁皮的甘陈香气，汤汁也会因果肉的胶质溶入而更浓郁香甜。



腌肉烤豆干

腌肉的熏香味，在烤箱中融和了蒜香，
入口后全部释放，满口生香。

白豆干

白豆干所含的水分比其他豆干多，质地较软，适合以凉拌、快炒或蒸煮方式烹调。由于含有丰富的豆固醇，能抑制胆固醇，有助预防心血管疾病。

材 料

白豆干 4 块 腌肉 10 片
青蒜 2 棵



做 法

1. 白豆干洗净，切粗条（图 1）；青蒜洗净，去根部，切成与腌肉同宽的长段备用。
2. 腌肉片分别包入白豆干及青蒜段卷好（图 2），放入烤盘备用。
3. 烤箱预热至 200°C ，放入腌肉豆干卷烘烤 10 ~ 15 分钟，取出排入盘中即可端出。



1 白豆干切粗条。



2 腌肉片包入白豆干及青蒜段。

老师的话

腌肉遇热释放油脂，白豆干遇热则会吸入油脂，因此以腌肉包卷白豆干烘烤，会使清新淡雅的白豆干融合腌肉独特的浓郁香气与油分；口感非但不会因烘烤而干涩，还会更加油润。



小黄瓜拌豆干

白豆干绵韧的口感及小黄瓜清脆的甘甜一起入口，风味清淡爽朗，却十分下饭。

材 料

白豆干 10 块 小黄瓜 2 条
黄豆 1/2 杯 红辣椒 1 个

调味料

A 料：花椒粒 1/2 小匙

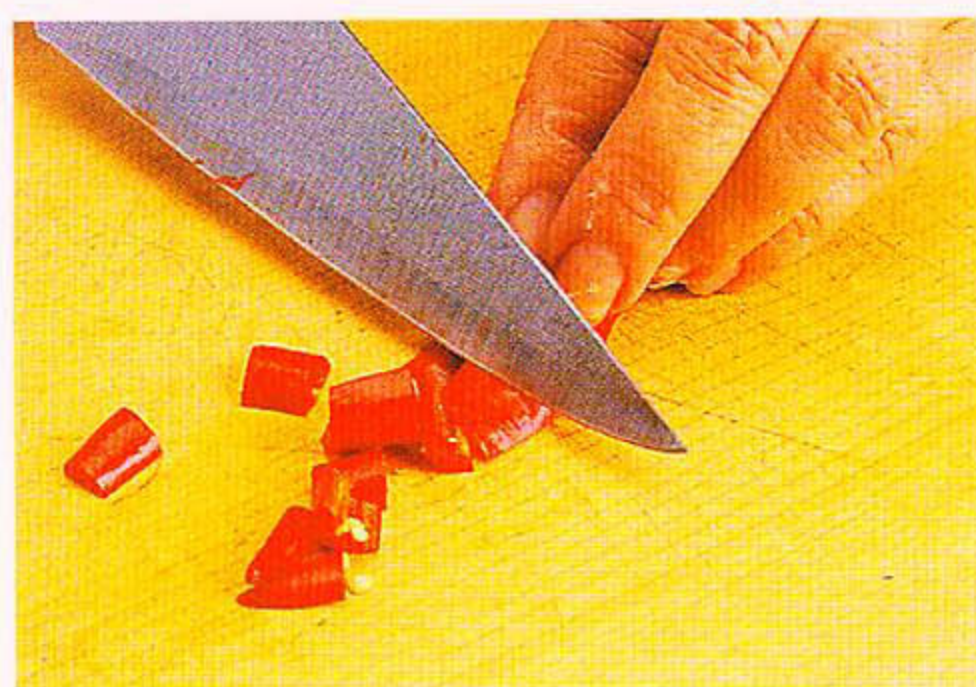
B 料：色拉油 2 大匙

C 料：辣油、麻油各 1/4 小匙 盐 1/2 小匙

糖、醋各 1 大匙

做 法

1. 黄豆洗净，泡水 2 小时，放入蒸锅中蒸熟，取出；白豆干以热水烫过，小黄瓜、红辣椒去蒂，均洗净、切丁备用(图 1)。
2. A 料放入碗中，冲入烧热的 B 料，滤除渣滓做成花椒油备用。
3. 所有材料放入碗中，加入 C 料及花椒油拌匀(图 2)，盛入盘中，即可端出。



1 红辣椒切丁。



2 所有材料放入碗中拌匀。

老师的话

白豆干质地软而不绵，购买时不妨以手轻压，以外表干燥不滑腻、柔软有弹性者为佳。新鲜的白豆干颜色应略呈乳白，会散发自然光泽，且闻起来应有清新豆香而无任何酸味。



春卷

炸得酥黄的外皮包卷住鲜美香稠的馅料，一口咬下，丰富口感立刻释放。

材 料

春卷皮 12 张

馅 料

五香豆干 5 块 猪肉 150 克

卷心菜 100 克 胡萝卜 80 克

调味料

A 料：酱油 1 大匙 淀粉 1/2 小匙

B 料：盐 1 小匙

C 料：淀粉水 1 大匙

做 法

1. 五香豆干洗净；卷心菜剥开叶片、洗净；胡萝卜洗净、去皮；均切丝备用。
2. 猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入 A 料拌匀并腌约 10 分钟备用(图 1)。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入猪肉丝炒熟，盛出，余油继续烧热，加入全部馅料炒熟，再加入猪肉丝及 B 料炒匀，最后加入 C 料勾薄芡，盛出作为内馅备用。
4. 春卷皮摊平，分别包入适量的内馅卷好(图 2)，放入热油锅中炸至呈金黄色，捞出，沥干油分，排入盘中即可端出。

五香豆干

五香豆干是将白豆干放进含有五香料及焦糖的卤汁中烧煮，捞出风干而制成。因为经过卤煮，口感较白豆干稍硬一些。



1 猪肉丝放入碗中腌至入味。



2 春卷皮分别包入适量的馅料。



干丝牛肉

豆干的五香味结合了牛肉的鲜美，在青、红椒的快炒提味之下，风味更显香醇。

材 料

五香豆干 8 块 牛肉丝 400 克
青椒 1 个 红辣椒 2 个

调味料

A 料：酱油、米酒各 1 大匙

淀粉、色拉油各 1 小匙

B 料：酱油 1 大匙 糖 1/4 小匙



做 法

1. 五香豆干洗净，青椒、红辣椒分别去蒂、洗净，均切丝备用(图 1)。
2. 牛肉丝放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 10 分钟，再放入热油锅炒至 7 分熟，盛出备用。
3. 锅中余油继续烧热，放入豆干及青椒略炒，加入红辣椒及 B 料炒至入味，最后加入牛肉丝炒匀(图 2)，盛入盘中即可端出。



1 豆干、青椒、红辣椒均切丝。



2 锅中加入牛肉丝炒匀。

老师的话

嗜食辣味者，可以热油先爆香红辣椒，再放入干丝、肉丝等炒食，辣味较浓重。若不嗜重辣，则可待干丝、肉丝等炒好、将起锅时，再放入红辣椒炒香，即可尝到香而不辣的美味。



蜜汁豆干

小火煨煮的五香豆干，里外都渗透了甘甜的酱汁，色香味十分诱人。

材 料

五香豆干 600 克

大料 2 粒

调味料

A 料：冰糖 50 克

色拉油、酱油各 1/4 杯



做 法

1. 五香豆干洗净，切斜块备用(图 1)。
2. 锅中倒入 A 料及大料以中火煮匀(图 2)，加入五香豆干略拌，再加入 2 杯水并以中火煮滚，改小火边煮边搅拌至汤汁收干，盛入盘中即可端出。



1 五香豆干切斜块。



2 A 料倒入锅中煮匀。

老师的话

蜜汁中加入色拉油，可使蜜汁较容易附着在豆干上，除了颜色油亮诱人外，豆干的口感也会更加滑嫩。若不喜欢色拉油略为浓重的豆味，亦可以橄榄油代替，风味亦十分清香。



凉拌鱼浆豆干

鱼浆豆干充满鱼鲜及蔬菜清新的香纯口感,搭配清凉滑溜的银芽及粉皮,滋味煞是宜人。

材 料

鱼浆豆干 300 克 绿豆芽 120 克

湿粉皮 150 克 红辣椒 2 个

调味料

A 料：花椒油、醋、糖各 1 大匙
盐 1 小匙



鱼浆豆干

鱼浆豆干是豆浆中加入鱼浆与蔬菜所压制成的,味道鲜美、口感较佳,除凉拌外,还可以煮汤作火锅材料。



做 法

1. 鱼浆豆干洗净,切条,放入滚水中汆烫,捞出,沥干(图 1)。
2. 绿豆芽摘去根部,洗净,放滚水中汆烫,捞出,沥干水分备用。
3. 粉皮以冷开水冲净,切条(图 2);红辣椒洗净,去蒂及籽,切丝备用。
4. 碗中放入所有材料及 A 料拌匀,撒上红辣椒丝,盛入盘中即可。



1 鱼浆豆干放入滚水中烫熟。



2 粉皮以冷开水冲净后切条。

老师的话

鱼浆豆干是一种以鱼浆为原料加工制成的“仿豆干”食品,可同时尝到鱼浆的鲜香及豆干的韧劲,搭配绿豆芽与粉皮凉拌,非常清爽鲜美,是极佳的开胃菜肴。



甜不辣炒干丝

口感结实、充满豆香的黄干丝，调和了韭菜与甜不辣的辛香，搭配出浓淡合适的清新风味。

材 料

黄干丝 200 克 韭菜 100 克

甜不辣 8 条

调 味 料

A 料：酱油 1 大匙

糖 1/2 小匙

水 2 大匙



黄干丝

黄干丝是将白干丝放入含有五香料及焦糖的卤汁中卤成，与五香豆干味道接近，香味醇厚。



做 法

1. 黄干丝洗净、沥干水分，韭菜洗净，分别切段；甜不辣洗净，切斜段备用（图 1）。
2. 锅中倒入 3 大匙油烧热，放入黄干丝、甜不辣炒熟，加入 A 料炒至入味，最后加入韭菜炒匀（图 2），盛入盘中即可端出。



1 甜不辣切斜条。



2 锅中加入韭菜及干丝炒匀。

老师的话

黄干丝、甜不辣与韭菜都是久煮会导致软烂的食材，因此只要下锅以大火略炒至韭菜香气逸出并均匀受热，即可盛出食用，才能品尝到清爽的口感与风味。



黑白炒

甘脆的胡萝卜与鲜嫩的鸡丝，结合了干丝的豆香与嚼劲，是十分爽口的家常小炒。

材 料

黄干丝 200 克 鸡胸肉 120 克
胡萝卜 1/2 根

调味料

A 料：盐、淀粉各 1/2 小匙
米酒 1 小匙

B 料：盐 1 小匙 糖 1/2 小匙



做 法

1. 黄干丝洗净，切段（图 1）；胡萝卜洗净，去皮，切丝备用。
2. 鸡胸肉洗净，切丝，放入碗中加入 A 料拌匀并腌 10 分钟备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入鸡丝炒熟，盛出，锅中余油继续烧热，加入黄干丝及胡萝卜炒熟，再加入 B 料及鸡丝炒匀（图 2），盛入盘中即可端出。



1 黄干丝切段。



2 锅中加入鸡肉丝炒匀。

老师的话

炒过鸡肉的锅子不需清洗，直接放入黄干丝炒香，能使干丝吸收到鸡肉的鲜味。因此炒鸡肉时油量一定要足，以免炒干丝时因油量不足须加入新油，会减损菜肴中的鲜鸡香味。



碧绿花枝

蔬菜海鲜与弹性十足的黄干丝，以大火快炒，色鲜味美，既爽口又下饭。

材 料

黄干丝、芹菜、花枝各 150 克

红甜椒 1/2 个

调味料

A 料：盐 1 小匙 麻油 1/2 小匙

B 料：淀粉水 1 大匙



做 法

1. 黄干丝洗净，切段；芹菜摘去叶子，洗净，切段；红甜椒洗净，去蒂及籽，切丝备用(图 1)。
2. 花枝洗净，切横条(图 2)，放入滚水中汆烫，捞出备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入黄干丝、芹菜及 A 料略煮，加入花枝及红甜椒煮匀，再加入 B 料勾芡，盛入盘中即可端出。



1 红甜椒切粗丝。



2 花枝切横条。

老师的话

花枝遇热会卷缩，因此切花枝时一定要横切，煮熟时才会卷成漂亮的圆圈状。由于含有大量水分是花枝口感鲜嫩的主因，因此不宜久煮，否则会失水使肉质变涩而老硬不好吃。



白干丝

白干丝是用大块的白豆干切成长条状,味道清淡,口感较黄干丝软嫩,适合煮汤与凉拌。

火腿干丝汤

煮得软嫩的白干丝,吸满了融入火腿熏香的汤汁,滋味极为甘醇,令人食欲大动。

材 料

白干丝、火腿各 200 克

葱 1 棵

调味料

A 料：麻油 1/4 小匙

做 法

1. 白干丝洗净,放入滚水中汆烫(图 1),捞出,沥干备用。
2. 火腿放入滚水中汆烫,捞出,洗净,切丝;葱洗净,去根部,切细末备用。
3. 锅中倒入半锅水烧滚,放入火腿丝煮匀,加入干丝煮至入味(图 2),最后加入 A 料及葱末,盛入碗中即可端出。



1 白干丝放入滚水中汆烫。



2 干丝加入锅中煮至入味。

老师的话

火腿本身味道已很咸,烹调时多半不需要加盐,以免太咸。以火腿煮汤时,不妨酌量加入少量米酒,具有提升火腿清鲜及降低咸味的作用,十分美味。



百页蒸鱼

吸入鱼肉鲜美蒸汁的百页，口感清新甘醇，毫不油腻。

材料

百页 150 克 马头鱼 1 条

冬菜 60 克 葱 1 棵

调味料

A 料：小苏打粉 1 小匙

B 料：盐 1 小匙

C 料：酱油 2 大匙 米酒 1 大匙 糖 1/2 小匙

D 料：麻油 1/2 小匙

百页又称为干张，是由豆腐压成薄片，再切小、切薄而成。唯水分较少，质地较强韧，烹调前先以小苏打水烫煮，口感才会较软。经由打结等重叠的动作，入口后口感更加有劲。



做法

1. 百页切成宽条，浸入温水中，加入 A 料泡软、捞出，洗净、沥干水分；冬菜洗净备用。
2. 马头鱼去除内脏及鱼鳞，洗净，沥干水分，要煎时表面均匀抹上一层 B 料（图 1），放入热油锅中煎熟，盛出备用。
3. 盘中铺入百页，放入马头鱼、冬菜及 C 料（图 2），移入蒸锅中蒸 12 分钟，取出，淋上 D 料，即可端出。



1 马头鱼均匀抹上盐入味。



2 冬菜均匀撒在马头鱼上。

老师的话

由于不是直接水煮，不必担心口感变得太软，因此百页十分适合以蒸的方式烹调。将吸水性佳的百页铺在盘底，可直接吸收马头鱼鲜美的原汁而充分入味。



百页炒蚕豆

以榨菜及热油爆炒，将百页及蚕豆甘脆清爽的口感及风味表露无遗。

材 料

百页 150 克 蚕豆 200 克
榨菜 100 克

调味料

A 料：小苏打粉 1 小匙
B 料：酱油 1 大匙 糖 1/2 小匙
水 2 大匙

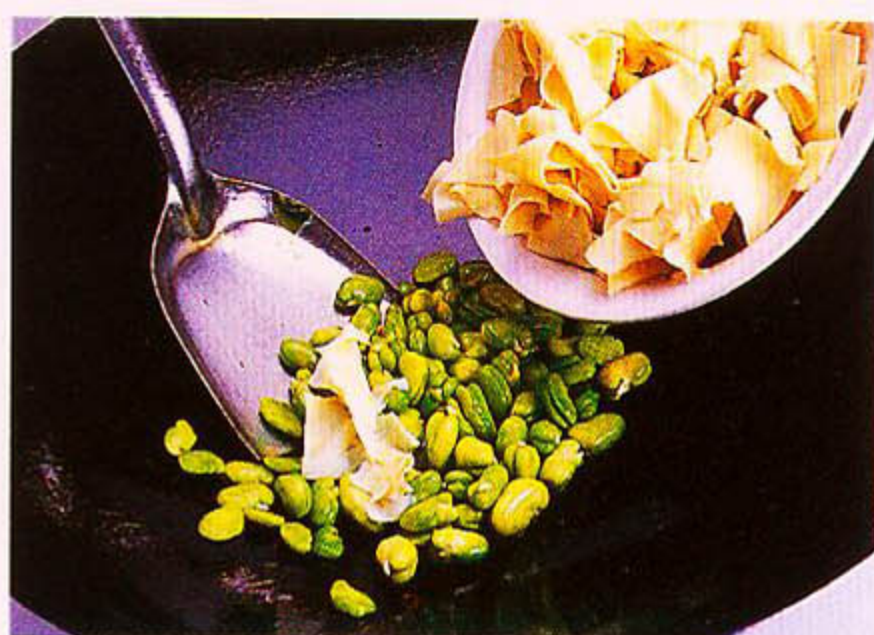


做 法

1. 百页切片，浸入温水中，加入 A 料泡软（图 1），捞出洗净，沥干水分；榨菜洗净，切片；蚕豆洗净，沥干备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入蚕豆炒熟，加入百页、榨菜及 B 料炒匀（图 2），盛入盘中即可端出。



1 百页浸入苏打水中泡软。



2 百页加入锅中炒匀。

老师的话

炒蚕豆时宜加入少量的水使之熟透，但一熟就要熄火盛出，以免变软，失去了清脆的口感。百页炒蚕豆风味清爽，久食不腻，是江浙地区著名的小菜。



百页烧排骨

香浓的小排融入了百页的清淡和红烧的香醇，滋味诱人。

材 料

百页 150 克 小排骨 300 克

胡萝卜 1/2 根

调味料

A 料：小苏打粉 1 小匙

B 料：酱油 1/2 大匙

盐 1/2 小匙 水 4 杯



做 法

1. 百页切半打结(图 1), 浸入温水中加入 A 料泡软, 捞出洗净, 沥干水分备用。
2. 小排骨洗净, 切块, 放入滚水中汆烫, 捞出, 沥干水分; 胡萝卜洗净, 去皮, 切滚刀块备用。
3. 锅中倒入 B 料, 放入排骨煮沸, 改小火焖煮 15 分钟, 再加入百页结及胡萝卜煮至入味(图 2), 盛入盘中即可端出。



1 百页以手打结。



2 加入百页结及胡萝卜煮至入味。

老师的话

百页的口感较韧, 但煮太久易导致软烂, 因此宜先对折、打结, 再放入排骨汤中炖煮入味, 就能吃到充满嚼劲又融入浓醇肉香的鲜美百页了。



百页结三鲜汤

软嫩中带着结实口感的百页结，与家乡肉及排骨熬煮的香浓汤汁一起入口，滋味备感甘醇。

材 料

百页、家乡肉各 150 克
鸡腿 1 只 竹笋 100 克

调味料

A 料：小苏打粉 1 小匙
B 料：盐 1/2 小匙
米酒 1 大匙



做 法

1. 百页切半以手打结，放入碗中，加温水及 A 料泡软（图 1），捞出洗净，备用。
2. 鸡腿洗净，剁成小块，放入滚水中烫去血水，捞出、沥干备用。
3. 竹笋去外壳，洗净，切滚刀块；家乡肉洗净，切块，放入滚水中汆烫（图 2），捞出备用。
4. 所有材料放入碗中，加入 4 杯水及 B 料，移入电锅或蒸笼蒸 40 分钟，取出即可端出。



1 百页放入苏打水中泡软。



2 家乡肉放入滚水中汆烫。

老师的话

家乡肉味道与制法和火腿相似，但腌制时间只需约 1 周，不似火腿须腌数月，因此肉质较软嫩。但味道不如火腿持久，不宜久煮，以免香味流失或肉质变硬，失去特有的美味。



雪菜百页

雪菜隐藏发酵香气的风味，在大火快炒下与百页的清淡豆香充分融合，十分清爽开胃。

材 料

百页、雪菜各 150 克

猪肉 200 克

调味料

A 料：酱油 1 大匙

米酒、淀粉各 1 小匙

B 料：酱油 1/2 小匙 糖 1/4 小匙



做 法

1. 百页切片(图 1)，放入碗中，冲入温水并加 A 料泡软，捞出，以流水洗净沥干；雪菜洗净，切碎备用。
2. 猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 10 分钟备用。
3. 锅中倒入 3 大匙油烧热，加入肉丝炒熟，加入百页片炒匀(图 2)，再加入雪菜及 B 料炒匀，盛入盘中即可端出。



1 百页切成片状。



2 猪肉炒匀再加入百页。

老师的话

雪菜在腌渍中已添加了许多盐，因此烹调时不宜再加盐，以免过咸导致发苦。与雪菜同炒的肉丝可加入少量糖调味，因为糖不仅能调和咸味，也能降低雪菜的发酵味，吃起来风味更佳。



豆皮

豆皮是豆浆加热、放凉后，取其表面薄膜干燥制成。适合包卷其他材料，油炸后非常香脆可口，含有丰富的蛋白质。

炸豆腐虾丸

酥脆的豆皮，包裹住鲜肉、鲜虾与豆腐调制而成的美味馅料，入口后全部释放，鲜美异常。

材 料

豆皮 2 张 鸡蛋 1 个 面粉 1 大匙 棉绳 1 条

配 料

豆腐 1 块 虾仁 150 克 猪绞肉 100 克

调味料

A 料：盐 1/2 大匙 胡椒粉 1/4 小匙
淀粉 1 大匙

做 法

1. 豆腐洗净，擦干，放入碗中压成泥；虾仁挑除肠泥，洗净，擦干水分，剁成泥备用。
2. 配料全部放入碗中，打入鸡蛋，加入 A 料搅拌均匀备用。
3. 两张豆皮摊平叠好，铺入馅料包卷成长条状（图 1），每隔 3 ~ 4 厘米以棉绳扎紧，形状有如一节节圆球（图 2），表面均匀沾裹面粉，放入温油锅炸熟，捞出，沥干油分。
4. 解开棉绳，以刀从绳节处切开成球状，排入盘中即可端出。



1 豆皮铺入馅料包卷成长条状。



2 以棉绳绑好成一节节圆球状。



素方

甘鲜的馅料，清爽的豆皮，在油煎的香气中融为一体，令人同时品尝油润与清鲜的丰富滋味。

材 料

豆皮 6 张 洋火腿 150 克 虾米 3 大匙

葱 2 棵 姜 4 片 面包 1/2 条

调味料

A 料：面粉 1 杯 水 1/2 杯

B 料：甜面酱 5 大匙



做 法

1. 火腿、虾米泡软，葱洗净、姜去皮，分别切成细末，放入碗中混合均匀做成馅料；A 料放入另一碗中调匀。
2. 豆皮一张摊平，抹上一层 A 料，均匀撒上适量馅料，铺上另一张豆皮，再抹上一层 A 料，均匀撒上适量馅料（图 1），重复相同动作至 6 张豆皮均叠好，压紧密，放入热油锅中煎至金黄色（图 2），取出，沥干油分，切成 3 厘米宽、6 厘米长的长方片即是素方，放入盘中备用。
3. 面包切去硬边，对切一半，再横剖一刀但不切断，放入蒸锅中蒸软，取出排入盘中与素方一起端出。
4. B 料倒入小碟中，食用时涂在面包内面，再夹入一片素方即可。



1 豆皮撒上适量馅料包好。



2 素方放入热油锅中煎至金黄色。



牛肉丸蒸豆腐

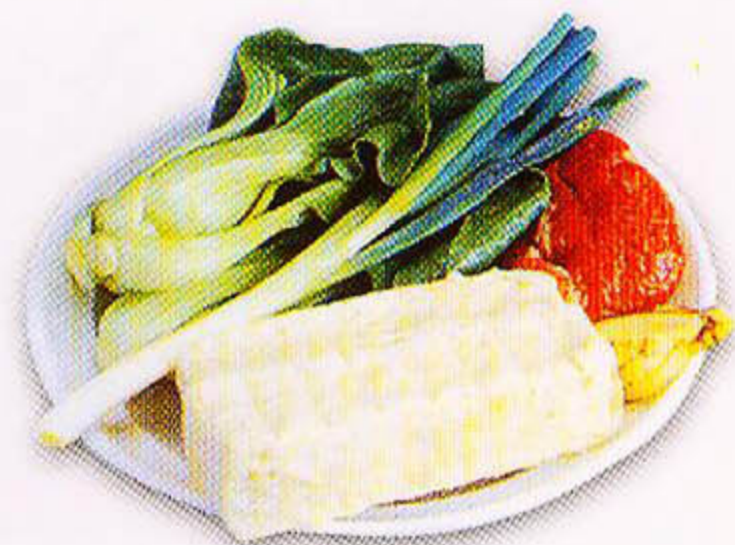
挖空的豆腐镶入鲜嫩多汁的牛肉馅，清蒸后汤汁尽数溶入其中，在清淡中平添了一股香醇。

材 料

百页豆腐 2 块 牛绞肉 200 克
油菜 300 克 葱 1/2 棵 姜 2 片

调味料

A 料：高汤 1/2 杯 盐 1 小匙
B 料：淀粉水 1 大匙
C 料：米酒、酱油各 1 大匙
淀粉 1 小匙 蛋白 1/2 个



做 法

1. 百页豆腐洗净，切成方块，中间以挖球器挖空备用（图 1）。
2. 油菜去根部，洗净，加入热油锅中炒熟，盛出排入盘中备用。
3. 锅中倒入 A 料煮开，加入 B 料勾芡做成淋汁，盛出备用。
4. 葱洗净、姜去皮，均切末，放入碗中，加入牛绞肉及 C 料拌匀，捏成丸子并分别镶入百页豆腐的空心中（图 2），移入蒸锅中蒸 12 分钟，取出，排在油菜上，浇上淋汁，即可端出。



1 百页豆腐中间以挖球器挖空。



2 肉丸子镶入百页豆腐的空心中。

老师的话

由于百页豆腐在加热过程中会吸收水分，因此以镶肉的方式蒸煮烹调，可以充分吸收牛肉馅的原汁，整体口感将更加鲜美多汁。



八宝豆皮

被热油煎得酥韧的豆皮，包入配料丰富的内馅，让人尽享传统风味的全新吃法。

材 料

豆皮 6 张 白芝麻 2 大匙

配料

猪绞肉 120 克 香菜 30 克 香菇 6 朵
胡萝卜 50 克 虾米 2 大匙 糯米饭 1 杯

调味料

A 料：酱油 1 大匙

B 料：米酒 1 大匙

C 料：酱油 1 大匙 盐 1 小匙 胡椒粉 1/2 小匙

做 法

1. 绞肉放入碗中，加入 A 料拌匀；虾米放入碗中，加入 B 料泡出香味，放入锅中蒸熟，取出沥干备用。
2. 白芝麻放入锅中炒香，盛出；胡萝卜去皮，切末；香菜洗净，切段；香菇洗净，泡软，切丝备用。
3. 所有配料及白芝麻放入碗中，加入 C 料拌匀做成馅料备用。
4. 豆皮对半切开(图 1)，分别包入适量的糯米饭及馅料(图 2)，放入热油锅中煎熟，盛出，切块，排入盘中即可端出。



1 豆皮对切一半。



2 豆皮分别包入适量馅料。



豆包

肉丝豆包

豆包丰富的层次中吸附了绿金针与鲜肉的鲜美，口感及口味均佳，十分下饭。

豆包由豆皮堆叠、压实而成，适合包卷各种食材。有干豆包与湿豆包两种，湿豆包可直接烹调，而干豆包需先泡软才能烹调。

材 料

豆包 2 片 猪肉、绿金针各 150 克

调味料

A 料：盐 1 小匙

糖、麻油各 1/4 小匙

水 1 大匙



做 法

1. 豆包及猪肉均洗净，切丝（图 1）；绿金针洗净备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉丝炒至半熟，加入绿金针及豆包炒熟，再加入 A 料炒匀（图 2），盛入盘中即可端出。



1 豆包切成粗丝。



2 所有材料放入锅中炒匀。

老师的话

绿金针是金针花的花苞，味道甜美，口感香脆，但不耐久炒，所以烹调本菜时，要先将肉丝炒至半熟，再加入绿金针一起炒熟，才能吃到熟透的肉丝及口感清脆的绿金针。



五彩豆包

色美味鲜的蔬菜,以豆包层层包裹红烧后,展现充满嚼劲的香醇风味。

材 料

豆包 6 片 韭菜 6 根

配 料

芦笋 6 根 胡萝卜 1 根 香菇 6 朵

调味料

A 料：色拉油 1 大匙 酱油 2 大匙

糖 1/2 小匙 水 1/4 杯

盐、香油各 1/4 小匙



做 法

1. 芦笋洗净,去老皮,切小段;胡萝卜洗净,去皮,切条;香菇洗净,泡软,切片(图 1);韭菜洗净,放入滚水中略烫,捞出,沥干备用。
2. 豆包摊平,对半切开,分别包入适量配料卷好(图 2),用韭菜绑牢,做成豆包卷备用。
3. 锅中倒入 A 料烧开,放入豆包卷,小火煮至汤汁收干,盛入盘中即可端出。



1 香菇泡软后切片。



2 豆包摊开,包入配料卷好。

老师的话

虽然豆包层次丰富易吸附汤汁,但要彻底入味仍需一段时间。由于豆包持续加热太久会变得软烂,甚至一夹就碎,因此宜以浸渍的方式入味后食用,就能口感与口味兼顾了。



银杏肉片腐竹

爆炒的肉香中,弥漫了腐竹与卷心菜的清甜,是十分美味的家常炒菜。

材 料

腐竹、银杏各 100 克 猪肉 150 克
卷心菜叶 6 小片

调味料

A 料：酱油 1 小匙 淀粉 1/4 大匙

B 料：盐、香油各 1/4 小匙

C 料：酱油膏 2 大匙 糖 1/2 小匙 水 1/2 杯

做 法

1. 腐竹洗净,放入热水中泡软,捞出切段;银杏洗净备用。
2. 猪肉洗净,切片,放入碗中,加入 A 料拌匀并腌约 10 分钟备用(图 1)。
3. 卷心菜叶洗净,放入滚水中烫熟(图 2),捞出,沥干水分,放入另一碗中,加入 B 料拌匀,铺入盘中备用。
4. 锅中倒入 2 大匙油烧热,放入肉片炒熟,盛出,余油继续烧热,加入腐竹、银杏及 C 料煮熟,再加入肉片炒匀,盛在卷心菜叶盘中,即可端出。

腐竹

腐竹是趁豆包尚未完全干燥前,叠成多层、卷起,然后烘干而成。形状类似竹枝状,所以称为腐竹。口感较佳,但需长时间烂煮才能入味。



1 猪肉片放入碗中腌至入味。



2 卷心菜叶放入滚水中烫熟。



双竹炒双菇

香菇甘醇与腐竹、竹笙的强韧口感，可说营养与美味兼顾。

材 料

腐竹 2 条 竹笙 100 克

香菇、洋菇各 10 朵 姜 2 片

调味料

A 料：淀粉 1 大匙

B 料：香油、盐各 1/4 小匙

糖 1 小匙 蚝油 2 大匙

C 料：淀粉水 1 大匙



做 法

1. 腐竹洗净，放入热水中泡软，捞出切段；竹笙放入水中，加入 A 料洗去杂质(图 1)，捞出以水冲净，切段备用。
2. 香菇洗净，泡软；洋菇洗净，切出井字形花纹(图 2)；姜去皮，切片备用。
3. 锅中倒入 3 大匙油烧热，爆香姜片，放入所有材料炒熟，加入 B 料炒匀，再加入 C 料勾薄芡，盛入盘中即可端出。



1 竹笙放入淀粉水中洗去杂质。



2 洋菇切出井字形花纹。

老师的话

虽然腐竹亦可直接下锅炒软，但仍以先泡软再炒效果较佳，既可缩短炒煮时间，也因湿润较不易破碎。腐竹料理极适合勾薄芡，让汤汁附着其上，味道十分鲜美。



腐竹蛤蜊汤

腐竹融入蛤蜊的清鲜，在芹菜的香味中，呈现清澈的口感。

材 料

腐竹 150 克 蛤蜊 300 克

芹菜 80 克

调味料

A 料：盐 2 小匙

B 料：高汤 5 杯

C 料：盐、麻油各 1/2 小匙



做 法

1. 蛤蜊洗净，泡水吐沙，加入 A 料浸泡 3 小时备用。
2. 腐竹洗净，以热水泡软（图 1），切段；芹菜洗净，摘去叶片，切末备用（图 2）。
3. 锅中倒入 B 料煮开，放入腐竹煮滚，加入蛤蜊煮至壳开，再加入 C 料及芹菜末拌匀，盛入碗中即可端出。



1 腐竹浸入水中泡软。



2 芹菜摘去叶片、切末。

老师的话

蛤蜊烹调前一定要先泡清水，使其吐出消化系统内的沙子及污物，较能保持卫生与美味。生鲜蛤蜊勤换清水，并连水放进冰箱冷藏，约可保存 2 日，时间过长后即不宜食用，以免食物中毒。



油豆腐炒青菜

油豆腐吸入油菜的甘甜原汁，也同时提供了一份油润，互补成风味可口的完美组合。

材 料

油菜 300 克 扁油豆腐 6 片
金针菇 70 克

调味料

A 料：盐 1 小匙



扁油豆腐

扁油豆腐的质地结实，比其他种类的油豆腐更具嚼劲与韧度，搭配蔬菜与肉类一起烧或炒最为适宜。



做 法

1. 扁油豆腐洗净，沥干水分，每片切成 6 小块(图 1)。
2. 油菜洗净，对半切开；金针菇切除根部，洗净，放入滚水中汆烫，捞出沥干备用。
3. 锅中倒入 4 大匙油烧热，放入油菜炒软，加入扁油豆腐、金针菇及 A 料炒至入味(图 2)，盛入盘中即可端出。



1 扁油豆腐每块切成 6 小块。



2 油菜炒软后加入油豆腐炒至入味。

老师的话

油菜先放入锅中炒至释出汤汁，再加入油豆腐同炒，可使油豆腐吸收油菜的原汁，在油润的口味之中，更添蔬菜的清鲜爽口。



油豆腐烩白菜

大火快炒中，油豆腐充分吸入大白菜与香菇的甘甜原汁，滋味格外清鲜。

材 料

扁油豆腐 6 片 大白菜 1/2 个
鲜香菇 6 朵 蟹肉棒 80 克

调味料

A 料：盐 1 小匙

鸡精、麻油各 1/4 小匙



做 法

1. 油豆腐洗净，每片切成 6 块（图 1）；大白菜剥开叶片，洗净，切块；鲜香菇洗净，对半切开（图 2）；蟹肉棒撕成小片备用。
2. 锅中倒入 4 大匙油烧热，放入鲜香菇及大白菜略炒，以小火煮软，加入油豆腐及蟹肉片炒熟，最后加入 A 料炒匀，盛入盘中即可端出。



1 油豆腐每片切成 6 块。



2 鲜香菇对半切开。

老师的话

大白菜滋味甘甜，是广被运用的热门蔬菜，但不容易炒软，正确的炒法应先以中火翻炒至出水，再改小火慢慢煮软。若有配料同煮或炒，此时加入亦最能吸收鲜美的白菜原汁。



百花油豆腐

三角油豆腐

三角油豆腐的口感介于扁油豆腐与方形油豆腐之间,吃起来较为软嫩多汁,加上其特殊的三角形造型,很适合拿来制作镶菜,此外,卤煮也是常用的烹调方式。

材 料

三角油豆腐 12 块 香菜 20 克
鲷鱼肉、猪绞肉、虾仁各 50 克

调味料

A 料：盐 1/2 小匙
米酒、淀粉各 1 小匙
B 料：酱油 1 大匙 糖 1 小匙
盐 1/2 小匙 水 1 杯



做 法

1. 鲷鱼肉洗净,剁成泥;虾仁挑去肠泥,洗净,切末;香菜洗净,切末备用。
2. 猪绞肉放入碗中,加入鲷鱼肉、虾仁、香菜及 A 料拌匀,做成馅料备用。
3. 油豆腐洗净,分别以刀切出缺口(图 1),填入适量的馅料备用(图 2)。
4. 锅中放入 B 料煮开,加入油豆腐煮至熟软入味,盛入盘中即可。



1 油豆腐以刀切出缺口。



2 油豆腐中填入适量的馅料。



油豆腐粉丝

油豆腐、百页、鲜肉及蔬菜的甘鲜滋味，全都融于汤汁及爽口冬粉中，色、香、味兼顾。

材 料

三角油豆腐 6 块 百页 3 张 猪绞肉 200 克
冬粉 1 把 榨菜 30 克 小白菜 60 克

调味料

A 料：酱油 2 小匙 淀粉 1 小匙

B 料：小苏打 1 大匙

C 料：高汤 4 杯

D 料：盐 1 小匙



做 法

1. 猪绞肉放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 10 分钟；榨菜洗净，切片；小白菜洗净，切段；冬粉放入水中泡软，捞出沥干备用。
2. 百页泡入温水中，加入 B 料泡软（图 1），取出洗净，沥干。
3. 三角油豆腐洗净，分别以刀横切一刀但不切断，填入适量的猪绞肉（图 2）。剩余的猪绞肉分成 3 份，放入百页中包卷起来，移入蒸锅蒸熟，做成百页卷备用。
4. 汤锅中倒入 C 料煮滚，加入油豆腐煮熟，再加入冬粉及榨菜煮开，最后加入 D 料及小白菜煮匀，盛入碗中，排入蒸好的百页卷，即可端出。



1 百页浸入苏打水中泡软。



2 油豆腐中填入适量的猪绞肉。



阿给

淡雅软韧的油豆腐，包裹满是海味的香鲜肉馅，口味丰富得令人爱不释口。

材 料

方形油豆腐 4～6 块 鱼浆 4 大匙
葱 1 棵 香菜 10 克

配 料

猪绞肉 100 克 虾米 20 克
冬粉 1 把(约 80 克)

调味料

A 料：酱油 1 大匙 香油 1/2 小匙
B 料：盐 1/2 小匙

做 法

1. 冬粉泡软，切段；虾米洗净，沥干；葱洗净，切末；香菜洗净，切段备用。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入虾米炒香，加入绞肉炒熟，再加入冬粉拌炒均匀，最后加入 A 料调味，做成馅料，盛出备用。
3. 油豆腐洗净，一面以刀切开，包入适量的馅料(图 1)，切口抹上鱼浆封好即成阿给(图 2)，放入盘中移入蒸锅蒸 10 分钟，取出备用。
4. 锅中倒入 2 杯高汤煮开，放入蒸好的阿给，以小火煮至入味，最后加入 B 料煮匀，撒上葱末及香菜，盛入碗中蘸甜辣酱食用。

方形油豆腐

方形油豆腐油炸时间较长，所以内部空隙极大，煮汤时能吸收很多汤汁，小型的方形油豆腐口感与面筋很像，卤煮之后，吃起来香嫩多汁又有嚼劲。



1 油豆腐中包入适量的馅料。



2 油豆腐切口抹上鱼浆封好。



油豆腐鸭块

鸭肉和辛香料调和的香浓汤汁，放入油豆腐后，
呈现浓淡合适的鲜甜口感。

材 料

鸭 1/2 只 油豆腐皮 10 个
葱 1 棵 姜 2 片

调味料

A 料：酱油 3 大匙 糖 1 小匙
米酒 1/2 小匙 大料 1 粒



做 法

1. 鸭洗净，切块，放入滚水中烫去血水（图 1），捞出，沥干；葱洗净，切段；姜去皮，切片；油豆腐皮洗净备用。
2. 锅中倒入 2 杯水，放入鸭块、葱段、姜片及 A 料煮开，转小火煮至鸭肉接近熟烂，加入油豆腐煮至入味（图 2），盛入碗中，即可端出。



1 鸭块放入滚水中烫去血水。



2 锅中加入油豆腐煮至入味。

老师的话

鸭肉需要以小火久煮才会较为软嫩，但因本质较硬，故不可能软烂，一般以筷子用力一夹有汤汁流出即已经熟软可食。鸭肉味道鲜美，与油豆腐搭配亦十分适合。



关东煮

不油不涩的汤汁中充分融合了各种食材的甘甜风味，
“关东煮”的魅力总让人停不下筷子。

材 料

油豆腐 8 块 玉米 1 根
猪血糕 100 克 白萝卜 1/2 根

调味料

A 料：高汤 8 杯

B 料：盐、香油各 1 小匙



做 法

1. 油豆腐洗净；玉米去皮及须，洗净，切段；猪血糕切块；白萝卜洗净，去皮，切滚刀块备用(图 1)。
2. 锅中倒入 A 料，加入全部材料(图 2)，中火煮开，加入 B 料转小火再煮 10 分钟，即可连锅端出。



1 白萝卜切滚刀块。



2 所有材料加入锅中煮开。

老师的话

关东煮是简便又美味的料理，特色为弹性十足、滑嫩可口的油豆腐，吸满了由玉米与白萝卜甘甜原汁炖煮成的汤汁后，风味甘醇清新，直接当汤品、点心食用或佐餐皆宜。



番茄豆腐

豆腐煎过再蒸，口感嫩中带韧，淋上酸番茄汁，滋味分外鲜美。

材 料

嫩豆腐 1 块 小西红柿 150 克

猪绞肉 100 克

调味料

A 料：盐 1 小匙

B 料：番茄酱、糖各 1 大匙

盐 1/4 小匙 水 1/2 杯

C 料：淀粉水 2 小匙



做 法

1. 嫩豆腐洗净，切成 10 块小方块，放入热油锅中煎至金黄，盛出备用。
2. 小西红柿洗净，去蒂，取出 5 粒对半切开、分别放在煎好的豆腐上（图 1），其余切末。
3. 番茄豆腐上撒入 A 料，移入蒸锅中蒸 5 分钟，取出备用。
4. 锅中倒入西红柿末及 B 料煮开，加入绞肉煮熟（图 2），再加入 C 料勾芡，盛出，淋在蒸好的豆腐上即可端出。



1 小西红柿放在煎好的豆腐上面。



2 绞肉放入番茄汁中煮熟。

嫩豆腐

嫩豆腐是将调配好浓度的豆浆煮熟、过滤，加入熟石膏液调匀，待凝固即成。由于水分呈饱和状态，口感滑溜润嫩，凉拌或煮汤都非常适合。





海带豆腐汤

香浓的小排骨为略嫌清淡的海带及豆腐增添了一分油润与饱满，清淡中不失鲜美。

材 料

嫩豆腐 2 块 小排骨 180 克

海带结 120 克

黄豆芽 80 克 葱 1/2 棵

调味料

A 料：盐 2 小匙



做 法

1. 嫩豆腐洗净，切小块；黄豆芽去根部（图 1），洗净；葱洗净，切末备用。
2. 海带结及小排骨均洗净，分别放入滚水中氽烫（图 2），捞出沥干备用。
3. 汤锅中倒入半锅水，放入小排骨煮开，改小火炖半小时，加入豆腐、海带结、黄豆芽煮熟，再加入 A 料煮匀，盛入碗中，撒上葱末，即可端出。



1 黄豆芽摘去根部。



2 小排骨放入滚水中氽烫。

老师的话

海带结多半会有一股微微的腥味，并且不易熟烂，因此下锅前宜先放入滚水中烫过，不必加盐或米酒，即可去除腥味，再烹调时亦较易熟烂、入味。



炸豆腐二吃

外酥内松的炸豆腐，以两种辛香的蘸料搭配蘸食，香气弥漫口中，久久不散。

传统豆腐

传统豆腐俗称板豆腐，是在豆腐成型后，放入板模中加盖并摆上重物压实而成。大豆味较浓，口感较韧，外层干硬，不似嫩豆腐般易碎。

材料

传统豆腐 2 块 元葱 50 克
葱 1 棵 姜 2 片 大蒜 2 粒

调味料

A 料：盐 1/2 小匙

B 料：花生粉、色拉酱各 2 大匙

C 料：花椒粉 1/2 小匙 酱油 2 大匙
糖 1 小匙 水 3 大匙



做法

1. 豆腐洗净，以刀横剖成上下两半，再切成三角形(图 1)，放入盘中，均匀撒上 A 料(图 2)，待出水，沥干水分备用。
2. 元葱去皮，切细末，放入小碟中，加入 B 料拌匀成蘸酱 1 料备用。
3. 葱洗净，姜及大蒜均去皮，分别切末，放入另一小碟中，加入 C 料拌匀成蘸酱 2 料备用。
4. 锅中倒入 2 杯油烧热，放入豆腐炸至两面金黄，盛入盘中，与蘸酱 1、2 料一同端出，待食用时蘸酱即可。



1 豆腐切成三角形。



2 均匀撒上盐让豆腐出水。



海鲜豆腐羹

各式海鲜与豆腐的搭配组合，清甘香气与清脆、软韧、滑嫩的口感同时入口，滋味鲜美动人。

材 料

传统豆腐 1 块 鲜干贝 10 粒 海参 1 条
虾仁、青豆仁各 60 克 鸡蛋 3 个
葱 1 棵 姜 2 片

调味料

A 料：米酒 1 大匙 盐 1/2 小匙
B 料：麻油 1/4 小匙 盐 1 小匙 水 1 杯
C 粒：淀粉水 1 大匙



做 法

1. 豆腐洗净，放入碗中压成泥（图 1），打入鸡蛋，加入 A 料拌匀，盛入盘中，移入锅中蒸熟备用。
2. 葱洗净，切段；姜去皮，切片；虾仁挑去肠泥，洗净；青豆仁洗净备用。
3. 鲜干贝洗净，放入滚水中汆烫，捞出；海参洗净，切块，放入滚水中，加入葱、姜汆烫去除腥味，捞出，切丁备用。
4. 锅中倒入 2 大匙油烧热，加入虾仁略炒，再加入海参、鲜干贝、青豆仁及 B 料煮匀，最后加入 C 料勾芡，盛出，淋在蒸好的豆腐上（图 2），即可端出。



1 豆腐放入碗中压成泥。



2 煮好的海鲜淋在蒸好的豆腐上。



水晶鱼蒸豆腐

甘甜的水晶鱼精华融合豆腐的淡雅豆香，扑鼻的香气随着清蒸的炊烟袅袅四散，十分诱人。

材 料

传统豆腐 1 块 水晶鱼 400 克
树子 2 大匙 葱 1 棵

调味料

A 料：米酒 1 大匙 盐 1/4 小匙
B 料：麻油 1/4 小匙



做 法

1. 豆腐洗净，切薄片；葱洗净，去根部，切末；水晶鱼洗净，沥干水分备用。
2. 树子放入碗中，加入 A 料拌匀做成淋汁备用。
3. 豆腐铺入盘中，均匀排入水晶鱼（图 1），浇入淋汁（图 2），放入蒸锅中蒸 20 分钟，取出，淋入 B 料，即可端出，待食用时撒上葱花拌匀。



1 水晶鱼均匀排入豆腐盘中。



2 浇入淋汁。

老师的话

树子十分清香，但有微酸味，不嗜酸者可使用豆豉代替。豆豉香气十分浓郁，能深入豆腐中，蒸好后非常入味。佐以水晶鱼及葱花食用，滋味鲜香可口。



豆腐鸭片

豆腐的清淡完全衬托出鸭肉的鲜甘多汁,和着香稠芡汁一起入口,滋味分外宜人。

材 料

传统豆腐 1 块 鸭胸肉 130 克

四季豆 40 克 枸杞 1 大匙

调味料

A 料：米酒、盐、淀粉各 1/2 小匙

色拉油 1 大匙

B 料：盐 1/2 小匙

C 料：淀粉水 1 大匙

D 料：麻油 1/4 小匙



做 法

1. 传统豆腐洗净,沥干水分,切成长方片,放入热油锅中煎至两面微黄(图 1),盛出备用。
2. 鸭胸肉洗净,切片(图 2),放入碗中加 A 料拌匀并腌 10 分钟备用。
3. 四季豆洗净,去掉头尾,撕去老筋,切斜段;枸杞洗净备用。
4. 锅中倒入 2 大匙油烧热,放入鸭肉炒至半熟,盛出,余油继续烧热,放入四季豆略炒,加入豆腐及 B 料炒匀,再加入 C 料勾芡,最后加入枸杞及 D 料略拌,盛入盘中即可端出。



1 豆腐放入热油锅中煎至微黄。



2 鸭胸肉切片。



咖喱豆腐

火锅豆腐

火锅豆腐是专为烹煮火锅而制成的豆腐,为了吸收更多汤汁,内部较传统豆腐松,也较耐长时间烹煮,很适合以一般烧煮的方式烹调。

辛香浓稠的咖喱芡汁,裹覆着白皙滑嫩的豆腐,浓淡合适,是结合了异国风味的豆腐佳肴。

材料

火锅豆腐 1 块
石斑鱼肉 200 克

调味料

A 料: 淀粉 1/4 匙
盐 1 小匙 米酒 1 大匙
B 料: 咖喱粉 1.5 大匙 盐 1/2 小匙

做法

1. 葱洗净,切末;豆腐切块;鱼肉洗净,切片(图 1),放入碗中加入 A 料拌匀并腌 10 分钟备用。
2. 锅中倒入 3 大匙油烧热,放入鱼肉炒熟,盛出,锅中加入 B 料继续煮开,再加入豆腐煮熟,最后加入炒好的鱼肉拌匀(图 2),盛入盘中,撒上葱末即可端出。



1 鱼肉切片。



2 炒好的鱼肉加入锅中拌匀。

老师的话

鱼肉易熟不耐久煮,而豆腐须久煮才会入味,所以鱼肉炒熟后须先盛出,待豆腐烹调至入味后再加入鱼肉拌炒均匀,才能兼顾豆腐的美味与鱼肉的鲜嫩。



红糟豆腐

酒香淡雅的红糟芡汁，为清淡的豆腐平添一分浓郁的风味，让人吃了还想再吃。

材 料

芥蓝菜 200 克 红糟 1 大匙

火锅豆腐 1 块 葱 1 棵

调味料

A 料：盐 1 小匙 糖 1/4 小匙

B 料：淀粉水 1 大匙



做 法

1. 豆腐洗净，切方块(图 1)，放入热油锅中煎至金黄，盛出，沥干油分备用。
2. 芥蓝菜洗净，撕去老皮，切段；葱洗净，去根部，切末备用。
3. 红糟放入碗中，加入 5 大匙水调匀(图 2)，倒入锅中煮开，加入豆腐、芥蓝菜及 A 料煮熟，再加入 B 料勾芡，盛入盘中，撒上葱末，即可端出。



1 豆腐切成方块。



2 红糟加水调匀。

老师的话

红糟含有特殊的酒香气味，具有提增食材鲜味的作用。但红糟下锅烹调之前必须先加水调匀，煮好的菜肴口味才会均匀入味。



豆腐鲜贝

木棉豆腐

木棉豆腐是最为柔软滑嫩的豆腐，口感入口即化相当特殊，要十分小心处理，才能维持形状的完整，且必须浸泡在水中保存，较为少见。

甘鲜美味的鲜干贝，搭配热狗与豆腐，是结合中西食材的美味搭配，色、香、味皆十分诱人。

材 料

木棉豆腐 1 块 鲜干贝 10 粒
热狗 10 根 葱 1 棵

调味料

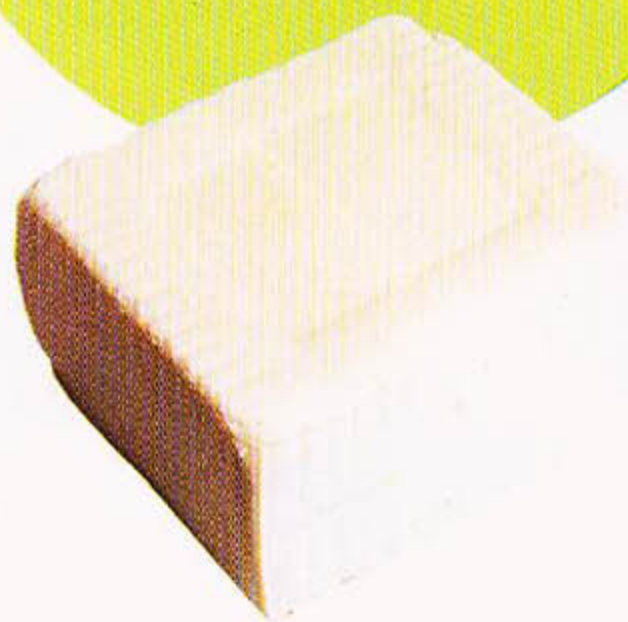
A 料：淀粉 1 大匙

B 料：盐 1/2 小匙 麻油 1/4 小匙 水 1/2 杯

C 料：淀粉水 1 大匙

做 法

1. 豆腐洗净，切小块；葱洗净，去根部，切末备用。
2. 鲜干贝洗净，沥干水分，均匀沾裹 A 料，放入热油锅中烫一下，立即捞出备用。
3. 热狗洗净，切段，在一端轻切出一道切口（图 1），放入热油锅中炸至定型（图 2），捞出，沥干油分备用。
4. 锅中倒 1 大匙油烧热，放入豆腐略炒，加入 B 料以小火煮 1 ~ 2 分钟，再加入炸过的鲜干贝及热狗拌匀，最后加入 C 料勾芡，盛入盘中，撒上葱末，即可端出。



1 热狗一端切出切口。



2 热狗放入热油锅中炸至定型。



五彩虾仁

由清脆蔬菜、海鲜及木棉豆腐烹调而成的甘甜滋味，既美味又清爽。

材 料

木棉豆腐 1 块 虾仁 150 克
玉米粒 1/4 杯 胡萝卜 70 克

调味料

A 料：淀粉 1 大匙
B 料：淀粉 1/2 小匙
C 料：盐 1 小匙 胡椒粉 1/4 小匙
D 料：淀粉水 1 大匙

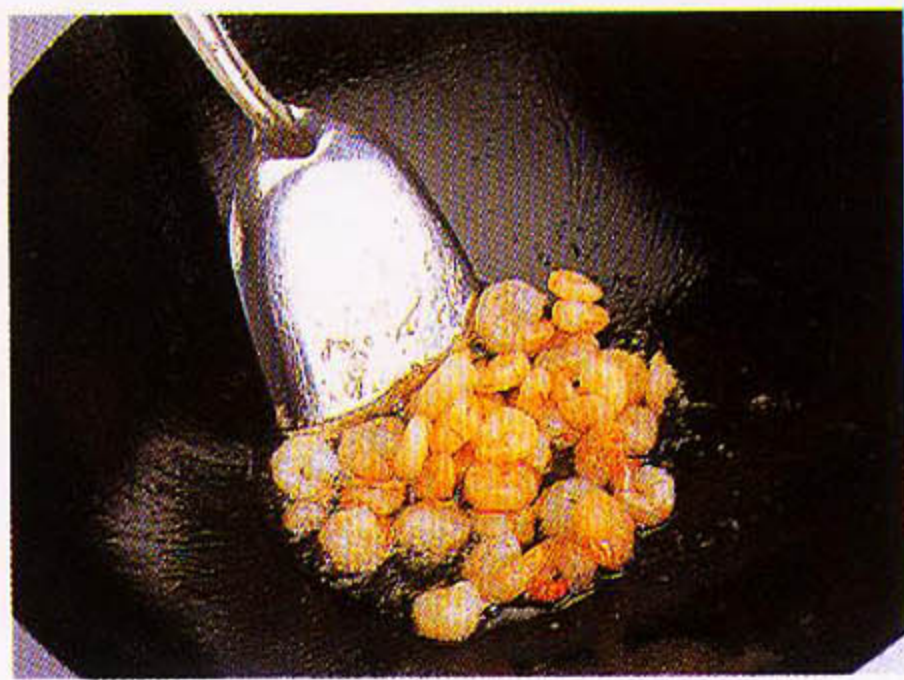


做 法

1. 豆腐洗净，切小块；玉米粒洗净；胡萝卜去皮，切小丁备用。
2. 虾仁去肠泥，以 A 料搓去杂质，再冲净，沥干水分，放入碗中加 B 料拌匀备用(图 1)。
3. 锅中倒入 2 大匙色拉油烧热，放入虾仁炒至颜色变红(图 2)，盛出，锅中余油以小火继续烧热，放入玉米粒及胡萝卜炒匀，加入 1 杯水及豆腐煮熟，再加入虾仁及 C 料拌匀，最后加入 D 料勾芡，即可盛起。



1 虾仁加淀粉拌匀。



2 虾仁放入锅中炒至颜色变红。

老师的话

选购草虾时应挑选颜色鲜绿有光泽、体型厚实、虾壳完整者为佳。草虾肉质结实有弹性，但若加热太久会变得松散老硬，烹调时须多加注意。



蟹肉豆腐

软韧的蟹肉均匀地散布在豆腐之中，鲜味十足却浓淡合适，是不可多得的清爽开胃佳肴。

材料

鸡蛋豆腐 1 块 罐头蟹肉 1 罐(也可用蟹脚肉)

胡萝卜 30 克 毛豆仁 50 克

葱 1 棵 姜 2 片

调味料

A 料：米酒 1 大匙 盐 1/2 小匙

B 料：淀粉水 2 大匙

做法

1. 豆腐洗净，切成小块；胡萝卜洗净，去皮、切细末；蟹肉罐头打开备用。
2. 毛豆仁洗净，放入滚水中汆烫，捞出，沥干；葱洗净，去根部，切段；姜去皮，切片备用。
3. 锅中倒入 3 大匙油烧热，放入葱段及姜片爆香后捞除(图 1)，余油加热，放入蟹肉及 A 料炒匀(图 2)，加入胡萝卜末炒熟，再加入豆腐及毛豆炒匀，最后加入 B 料勾芡，盛入盘中即可。



1 锅中放入葱段及姜片爆香。



2 锅中放入蟹肉炒匀。

鸡蛋豆腐

鸡蛋豆腐又称为芙蓉豆腐，口感绵软。由于材料里加入了鸡蛋，颜色上呈淡淡的鹅黄色，营养也较一般豆腐丰富，但较缺乏豆香味。





小龙虾豆腐

细嫩的鸡蛋豆腐浸润了小龙虾的海味，
香滑鲜美，令人食欲大动。

材 料

鸡蛋豆腐 1 块 小龙虾 200 克

香菜 20 克 葱 1 棵

调味料

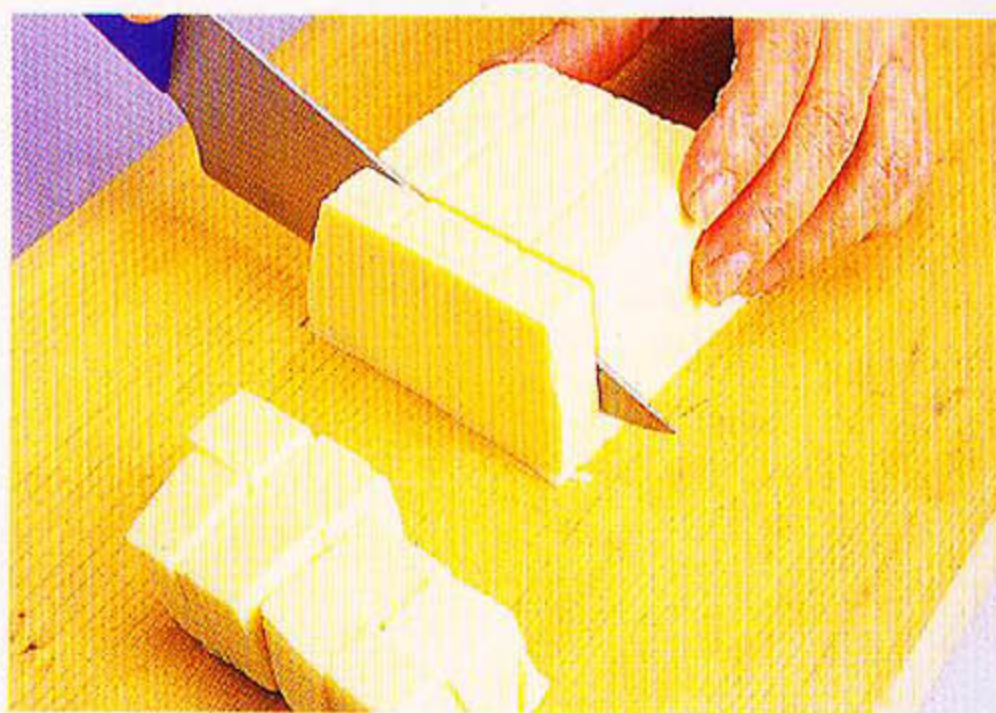
A 料：米酒 1 小匙

B 料：盐、香油各 1/2 小匙



做 法

1. 鸡蛋豆腐切块(图 1)；小龙虾洗净，沥干水分；香菜及葱均洗净、切末备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱末，放入小龙虾及 A 料炒匀，加入鸡蛋豆腐及 1/4 杯水以小火略煮一下(图 2)，再加入 B 料调匀，最后拌入香菜，盛入盘中即可端出。



1 鸡蛋豆腐切块。



2 加入鸡蛋豆腐以小火略煮。

老师的话

小龙虾即为龙虾的幼虾，含丰富的蛋白质与矿物质，营养价值高，味道鲜香且口感酥脆，与软嫩的鸡蛋豆腐同煮更加鲜美。



黑白冻豆腐

冻豆腐

传统豆腐再经过冷冻,就成了冻豆腐,因为所含的水分经过冷冻而减少,故内部空隙较大,可以吸收汤汁,非常适合煮汤。

吸附香麻汤汁的冻豆腐,与脆韧的鸭血及大肠一起入口,风味绝佳。

材料

冻豆腐 1 块 鸭血 150 克 青蒜 1 棵
卤大肠 80 克 红辣椒 1 个

调味料

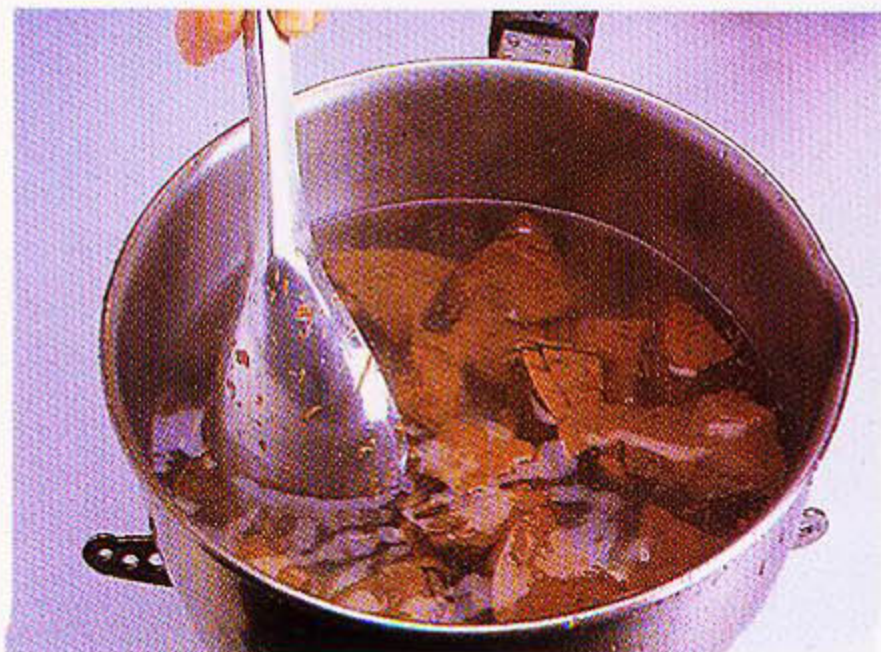
A 料:花椒粒 1 小匙

B 料:糖 1 小匙 高汤 1 杯
辣豆瓣酱、酱油各 1 大匙



做法

1. 冻豆腐、鸭血均洗净,切块;鸭血放入滚水中汆烫(图 1),捞出备用。
2. 卤大肠切小段;青蒜洗净,去根部,切斜片,分开蒜青、蒜白;红辣椒洗净,去蒂,切斜片备用。
3. 锅中倒入 1 大匙油烧热,放入 A 料炒香(图 2),加入蒜白、大肠及冻豆腐略炒,再加入鸭血、蒜青、红辣椒及 B 料煮开,转小火煮 1 分钟,盛入盘中即可端出。



1 鸭血放入滚水中汆烫。



2 锅中放入花椒粒炒香。



鲢鱼头豆腐汤

软韧的冻豆腐，饱满均匀地吸附由鲢鱼头熬煮而成的甘鲜汤汁，滋味清新宜人，开胃又爽口。

材 料

冻豆腐 1 块 鲢鱼头 1 个

葱 1 棵 姜 2 片



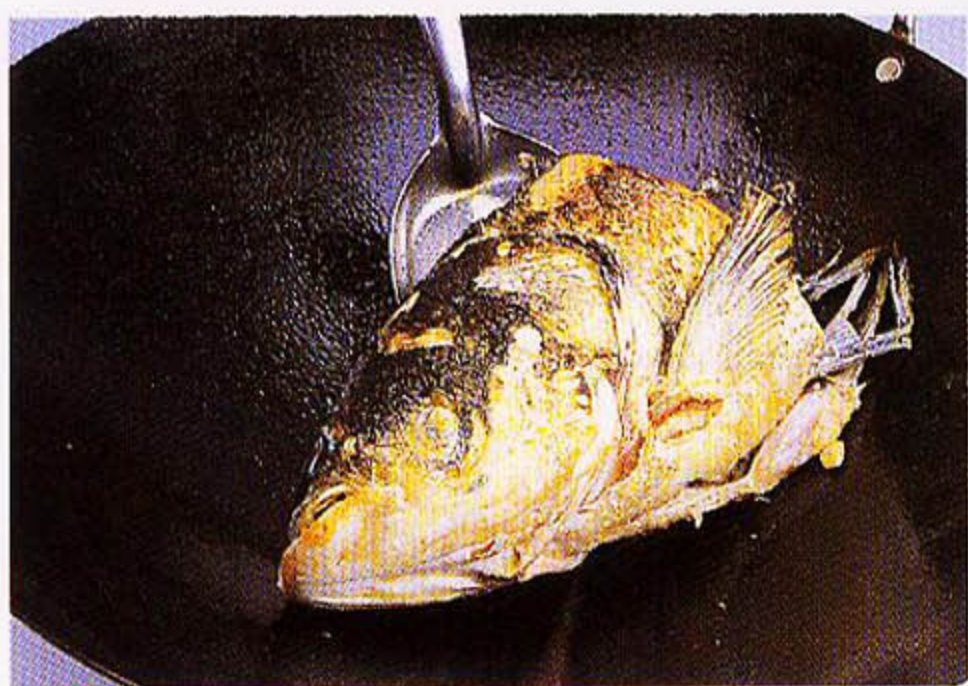
调味料

A 料：酱油 2 大匙 米酒 1 大匙

盐 1/2 小匙 糖 1 小匙 水 1 杯

做 法

1. 冻豆腐洗净，沥干水分，切块；葱洗净，去除根部，切段；姜去皮，洗净，切片备用。
2. 鲢鱼头洗净，沥干水分，放入热油锅中煎至两面金黄（图 1），盛出备用。
3. 煎过的鲢鱼头放入炖锅中，加入所有材料及 A 料以中火炖 10 分钟（图 2），即可端出。



1 鲢鱼头放入锅中煎至两面金黄。



2 所有材料放入炖锅中炖至入味。

老师的话

俗话说“鲢鱼吃头，草鱼吃尾”，以鲢鱼头熬煮的汤汁滋味甘美，与容易吸附汤汁的冻豆腐一起食用，是十分适合的搭配组合。



鸡片炒百页豆腐

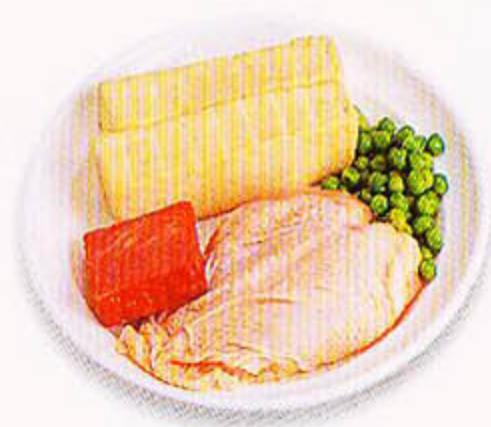
大火快炒中，百页豆腐的香韧与鸡片的滑嫩完全表露，再搭配清脆的豆荚，色、香、味俱全。

材 料

百页豆腐 2 块 鸡胸肉 180 克
豌豆荚 50 克 洋火腿 4 片

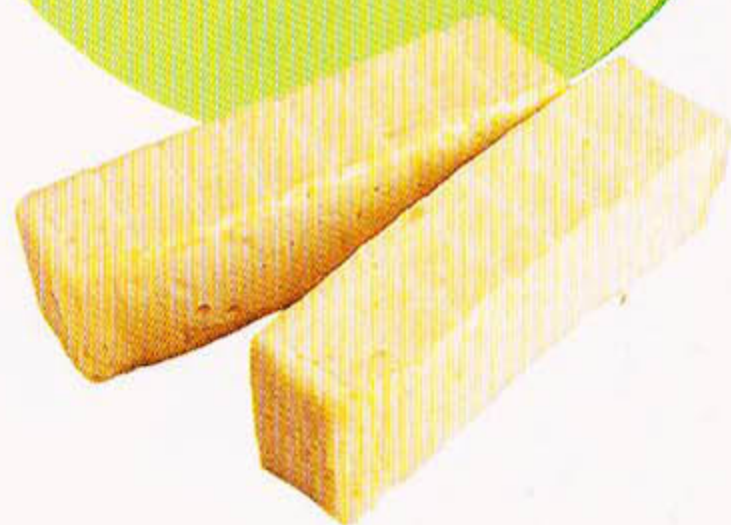
调味料

A 料：盐 1/4 小匙 米酒 1 小匙
淀粉 1/4 小匙
B 料：盐 1/2 小匙 糖 1/4 小匙
酱油 1 大匙



百页豆腐

百页豆腐有两种，一种是原料中加入白米浆制成，口感较黏稠、富有弹性，另一种则是将传统豆腐加以蒸煮彻底熟化而成。



做 法

1. 鸡胸肉洗净，切片，放入碗中加 A 料拌匀并腌 10 分钟备用。
2. 百页豆腐洗净，切块（图 1）；豌豆荚洗净，撕去老筋；洋火腿切细末备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入鸡片炒至半熟，盛出，锅中余油继续烧热，放入百页豆腐及豌豆荚炒熟，加入 B 料炒至入味，再加入鸡片及洋火腿炒匀（图 2），盛入盘中，即可端出。



1 百页豆腐切块。



2 鸡片及洋火腿加入锅中炒匀。



长长久久

百页豆腐与蔬菜火腿的夹层组合，色彩艳丽，滋味甘美，适合家常宴客。

材 料

百页豆腐 3 块 香菇 6 朵
洋火腿 6 片 胡萝卜 30 克

调味料

A 料：盐 1/2 小匙 淀粉 2 小匙 水 3/4 杯

B 料：酱油 1 大匙 糖 1/3 大匙

做 法

1. 洋火腿对半切开成长方片；胡萝卜洗净，去皮，切片；A 料放入碗中调匀备用。
2. 香菇洗净，泡软，对半切开，放入碗中，加入 B 料，移入蒸锅中蒸熟，取出备用。
3. 百页豆腐洗净，用刀划出 5 道切口，但不切断（图 1），分别夹入洋火腿、香菇及胡萝卜，放入盘中，淋上调匀的 A 料，移入蒸锅蒸熟（图 2），即可端出。



百页豆腐划出切口，但不切断。



百页豆腐移入蒸锅中蒸熟。

老师的话

百页豆腐风味清香、口感滑韧，烹煮时又不易破碎，极适合用于制作需要兼顾色、香、味及菜相完整的宴客料理。



牛肉丸蒸豆腐

挖空的豆腐镶入鲜嫩多汁的牛肉馅，清蒸后汤汁尽数溶入其中，在清淡中平添了一股香醇。

材 料

百页豆腐 2 块 牛绞肉 200 克
油菜 300 克 葱 1/2 棵 姜 2 片

调味料

A料: 高汤 1/2 杯 盐 1 小匙

B料: 淀粉水 1 大匙

C料: 米酒、酱油各 1 大匙

淀粉 1 小匙 蛋白 1/2 个



做 法

1. 百页豆腐洗净，切成方块，中间以挖球器挖空备用（图 1）。
2. 油菜去根部，洗净，加入热油锅中炒熟，盛出排入盘中备用。
3. 锅中倒入 A 料煮开，加入 B 料勾芡做成淋汁，盛出备用。
4. 葱洗净、姜去皮，均切末，放入碗中，加入牛绞肉及 C 料拌匀，捏成丸子并分别镶入百页豆腐的空心中（图 2），移入蒸锅中蒸 12 分钟，取出，排在油菜上，浇上淋汁，即可端出。



1 百页豆腐中间以挖球器挖空。



2 肉丸子镶入百页豆腐的空心中。

老师的话

由于百页豆腐在加热过程中会吸收水分，因此以镶肉的方式蒸煮烹调，可以充分吸收牛肉馅的原汁，整体口感将更加鲜美多汁。



都市家庭菜 —— 52 道美味豆腐

吉林省版权局著作权合同登记

图字：07-2002-985

本书经台湾生活品味文化有限公司授权，
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家出版发行。

版权所有 翻印必究

著者：张浩明 责任编辑：车 强 书籍装帧：名晓少儿
发行部电话 / 传真：0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

长春人民印业有限公司印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

889×1194 16 开本 7 印张

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

ISBN 7-5384-2026-6/TS · 158

定价：16.80 元

责任编辑/车强

封面设计/名晓少儿



DUSHIJIATINGCAI

豆腐的种类繁多,从水水的嫩豆腐到口感结实的豆干、豆皮、豆包、百叶,以至炸过的油豆腐,都是最受欢迎的家常食材。本书教你用豆腐食材制作佳肴,不管是一块豆腐还是几片豆干,都可以轻轻松松做出许多可口下饭的菜肴。

ISBN 7-5384-2026-6



9 787538 420265



ISBN 7-5384-2026-6/TS • 158

定价:16.80 元