

9种豆腐的家常做法,简单营养味鲜美,好吃又下饭

众所周知,豆腐含有优质的蛋白质,有着植物肉的美称,是日常餐桌常见的食材,一周吃上几次也是常见的。

豆腐的种类有很多,或软或硬,或嫩或老,细品,都有微甜的味道,做法也是再次加工,或独立、或与其它蔬菜搭配做成各式美味。

【豆腐箱】

这道翡翠豆腐箱,看着豪气,吃着豪爽,解馋过瘾又下饭,满口豆香、肉香,香喷喷、脆嫩嫩。

【材料】北豆腐2块,牛肉适量,豌豆半碗,杏鲍菇半根,胡萝卜半根,土豆半个,大葱半棵,大蒜4瓣,姜1块,盐适量,生抽适量,蚝油少许,凉水少许,玉米淀粉1小勺,酱油少许,枸杞1撮,西兰花适量,植物油适量

1. 两块北豆腐,大方块;
2. 锅中倒油烧热,将大豆腐块入锅炸至几面金黄,形成一层硬壳;
3. 牛肉、葱、姜、蒜入料理机中,打碎;豌豆焯水,杏鲍菇、土豆和胡萝卜切小丁;加盐、生抽、蚝油、少许凉水,混合均匀;
4. 油豆腐顶部用利刀划开三边,形成一个盖子,将大部分的豆腐掏出来,把馅料填得满满的,越鼓越好;
5. 烧一锅水,滴几滴油,撒少许盐,将切成小朵的西兰花焯烫变色,捞出冲凉水备用;
6. 锅中另烧水,将豆腐箱入锅中大火烧开,转小火,盖盖子,焖炖10分钟;
7. 豆腐箱和西兰花装盘;
8. 汤汁中倒少许蚝油、盐搅拌均匀,淋少许玉米淀粉浆,煮到透明时关火;
9. 将芡汁淋到豆腐箱上,最后摆上枸杞装饰。

【番茄豆腐羹】

这道豆腐,做法简单,不煎不炸,8分钟出锅,不放酱油不放肉,酸爽开胃,老人孩子都爱。

【材料】西红柿1个,豆腐1块,香葱2棵,盐少许,水1碗,花生油

1. 材料准备好:大番茄,香葱,豆腐;
2. 豆腐切小块;
3. 西红柿切小块;
4. 香葱切末;
5. 炒锅中倒适量花生油,将西红柿入锅中,小火,不时翻炒几下,西红柿经过加热后释放出番茄红素,也是一种很难得的营养素;
6. 待一部分西红柿成糊状了,倒入一大碗热水,大火煮至微沸;
7. 将豆腐块倒入锅中,用铲子扒拉均匀,使豆腐全部能浸在汤中;
8. 中火加热,根据汤汁多少来决定时间,加热5分钟可以使豆腐略微膨胀,待汤汁浓稠后出锅,撒香葱末,增色添香。

【巴沙鱼烩豆腐】

鲜贝鱼汤煮的,使得这道小菜有了浓浓的海鲜味。这道菜再多放了一点儿水,舀几勺浇在米饭上,有点捞汁的感觉,米饭又香又滑,真是好吃极了。

【材料】嫩豆腐1块,巴沙鱼柳1条,鲜贝鱼汤30克,清水1锅,淀粉少许,红椒丁少许

1. 嫩豆腐和巴沙鱼柳准备好;不建议用内酯豆腐,太嫩太易碎;如果用卤水点的北豆腐会有些发苦且口感偏硬,建议切块后焯水,去除掉多余的卤水味;
2. 将豆腐切小块;嫩豆腐质地嫩滑,拿放动作要轻柔;
3. 巴沙鱼切大块,放一点淀粉抓捏均匀;有了挂浆,鱼块进锅后不碎,而且口感更嫩;
4. 锅中倒适量水,如果这道菜是汤菜,可适量多放水,水开后倒入鱼贝鲜汤,汤带咸味,所以无需再放盐了,将豆腐轻轻入锅中,不要用勺子搅拌,端起锅轻轻晃动几下,使豆腐全部浸在汤中,中小火煮开;
5. 待汤沸腾后,将巴沙鱼块逐块放入其中;待汤再次煮开,鱼块由透明状变洁白,并且鱼块的体积略微缩小;
6. 出锅装盘,撒上红椒碎、香葱末增色添香即可。

【鱼香豆腐】

鱼香豆腐,做法简单,放了一大勺肉末,嫩嫩的豆腐,香香的肉末,裹着浓浓的鱼香汁,真是太下饭了!

【材料】豆腐1块,猪绞肉80克,水发黑木耳1碟,青蒜2棵

- 【调料】豆瓣辣酱1勺,米醋15克,白糖15克,盐1克,酱油10克,白胡椒粉1克,大蒜3瓣,淀粉15克,凉水适量,植物油少许
1. 豆腐、猪绞肉、水发黑木耳、青蒜准备好;
 2. 主要调料准备好:小碗中入淀粉、盐、白糖、白胡椒粉,酱油、龙门米醋、豆瓣辣酱、大蒜瓣;
 3. 豆腐切2公分左右的块,青蒜切末;
 4. 用酱油、米醋、适量凉水调成淀粉浆备用,大蒜剁末;
 5. 炒锅加热,倒入适量植物油,油温3、4成热时,转小火,将一勺豆瓣辣酱入锅中煸炒出红油,倒入大蒜末同炒;
 6. 将猪绞肉倒入锅中,小火,迅速划散成颗粒状,煸炒变色;
 7. 将黑木耳倒锅中翻炒几下,再倒少许水增加汤汁;
 8. 将豆腐块倒入锅中,用铲子轻轻推动,使豆腐全部浸在汤汁中,转中火,咕嘟两分钟,豆腐充分入味;
 9. 将酱油米醋淀粉浆搅拌均匀,淋入锅中,出锅前,将青蒜末倒入汤中,关火。
- 【卤水豆腐】
小小一盘豆腐不起眼,跟着我来做卤水豆腐又入味还汁水多,端上桌比鸡鸭鱼肉受欢迎,转眼就吃光。

【材料】北豆腐1斤,鸡蛋2个,植物油少许,酱油、生抽、蚝油、盐,八角、花椒、干红辣椒、香叶、草果、白葱、水

1. 北豆腐质地坚硬,比较瓷实,切成1公分厚、5公分见方的厚片;
2. 平底煎锅中倒少许油,将豆腐片铺码在锅里,小火,两面煎金黄,形成一层硬皮;
3. 八角、花椒、干红辣椒、香叶、草果、白葱等香料与适量酱油、生抽、蚝油、盐、水同入小锅中,大火煮开;
4. 将煎好的豆腐片入调料锅中,中小火煮10分钟入味上色;顺手我又放了两个煮熟剥皮的鸡蛋一起煮;
5. 关火,将豆腐片入汤中浸泡至少30分钟,热吃浓香软乎,想充分入味就浸泡一夜,滋味几乎全吸入豆腐中;
6. 可直接食用,也可以斜切成大片,摆盘后更漂亮。

【砂锅白菜豆腐】

这道砂锅豆腐,是餐桌上必不可少的一道菜,白菜叶吸了豆腐汤和五花肉渗透出来的油脂,香嫩又水灵;豆腐经过炖炖后也非常入味,连菜带汤热乎乎的一大锅!

【材料】白菜3片,豆腐1块,带皮五花肉1条,植物油少许,大葱1段,酱香汁40克,热水适量

1. 大白菜、豆腐、带皮五花肉准备好;豆腐不用内酯豆腐就可以,盐卤或者石膏点的豆腐能在汤汁中久煮而不碎,而且越煮越入味;带皮五花肉有油脂,让白菜叶吸收会更香;
2. 白菜用手掰大块,如果有筋把筋撕掉;白菜的块稍微大一些,吃着过瘾;
3. 豆腐放在手掌上,用刀切块,这样比放在案板上好处理;
4. 带皮五花肉切薄片;肉一定要有些肥的;
5. 砂锅加热,倒少许油,先将葱花煸炒出香味,再把肉片倒入锅中翻炒变色;
6. 待肉片的油脂被炒出后,将白菜倒入锅中翻炒,使白菜叶片能吸收进油脂;
7. 待白菜变软后,将豆腐入锅中;
8. 根据口味淋入适量酱香汁或者适量的酱油、生抽、蚝油;
9. 倒入适量热水,水沸腾后转小火,盖上盖子焖炖10-15分钟,撒少许盐,轻轻混合几下即可离火,可以撒少许香葱末或者青蒜末,添一点儿绿色更活跃、诱人。

【鲅鱼炖豆腐】

这砂锅豆腐味道更胜一筹,尤其用鲜鱼炖豆腐,无需太多的调料,光鱼肉的鲜味就足以让人闷头吃它而忽略其它菜了。

【材料】鲅鱼头3个,鲅鱼尾3条,豆腐1块,大葱1段,大蒜1头,姜1块,油少许,盐适量,酱油适量,热水2碗,香葱末少许

1. 鲅鱼头去鳃,和鲅鱼尾清洗干净;
2. 豆腐切2公分左右的块,选用质地瓷

实的豆腐,不宜用太嫩易碎的豆腐;

3. 葱切段、姜切片;
 4. 煎锅里倒少许油,将鱼头鱼尾上的水擦净,入煎锅中两面煎至微黄;
 5. 大蒜瓣、葱段、姜片放在砂锅底部,将煎好的鱼头鱼尾码放在砂锅里,错落有致,留出汤汁流通的空间;
 6. 煎锅中倒少许油,将豆腐块煎至几面微黄定型,经过这样的处理,豆腐久煮而不碎,还能吸足鱼汤;
 7. 豆腐入鲅鱼砂锅中,倒入适量盐、酱油、热水,水量以砂锅容量为准;
 8. 中火煮开后转小火,盖盖子,焖炖20-30分钟;
 9. 肉烂汤浓豆腐香,撒香葱末,关火。
- 【凉拌皮蛋豆腐】
这道菜不分南北,入口即化,内酯豆腐、松花蛋,加醋同拌,口感和风味俱佳。
- 9种豆腐的家常做法,简单营养味鲜美,好吃又下饭

【材料】内酯豆腐1盒,松花蛋3个,小葱1棵,大蒜1瓣,鲜姜1块,红辣椒1块,生抽30克,米醋20克

1. 内酯豆腐盒子底部4个角,用剪子剪掉一小块;
2. 用手将盒子轻轻向上提,看,脱模完整,没有一点破损;用刀将豆腐横切一刀,再竖着切几刀,成小方块;
3. 松花蛋剥壳,取一根缝衣线用水冲一下,把线放在松花蛋的一端,取平均份向下轻轻一拉,线就把松花蛋分成想要的等份了;
4. 小葱、大蒜、姜、红辣椒分别切末;
5. 取一个小碗,倒适量米醋在碗里;
6. 再倒适量生抽,盐根据口味添加;将生抽和醋混合均匀;
7. 先将豆腐摆在盘中间;
8. 再把松花蛋摆在周围成花状,葱姜蒜辣椒末均匀撒在豆腐上,将碗汁淋在豆腐上即可。

【金汤白菜豆腐鱼丸】

夏天虽热,但最爱的还是汤菜,煮一锅金汤白菜豆腐,营养味鲜开胃,吃一碗肠胃倍儿舒服。

【材料】鱼丸1盘,千叶豆腐8片,白玉菇1把,冻豆腐1盘,大白菜1块,金汤肥牛酱45克,水适量

1. 材料大合影:各种鱼丸、鱼豆腐、冻豆腐,千叶豆腐,白玉菇,大白菜,金汤肥牛酱;
2. 白菜切大块,白玉菇一切为二段;
3. 锅中倒适量水,将金汤肥牛酱倒入汤中,大火煮开;
4. 将鱼丸、鱼豆腐、千叶豆腐、冻豆腐等耐煮的菜放汤中,中火煮10分钟,充分释放出鲜味并吸足汤入味;
5. 这是煮得膨胀的鱼丸、豆腐;
6. 将白菜、白玉菇入汤中,水沸腾后煮3分钟即可。



CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122



yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121



DC, MD, VA 各地都可送餐!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询