

家常豆腐换个方式吃

豆腐营养丰富,含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素,还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白,向来都有“素中荤,植物肉”的美称,因为它是由黄豆制成,具备很高的营养价值。然而,吃豆腐的方式有很多,今天来学一下不一样的吧!

三道滋补菜

寒冷的冬天到来了,食补又提上日程,今天教大家三道非常滋补的佳肴,赶紧学起来吧!

莲藕排骨汤



原料:猪排骨500克,莲藕750克,盐10克,胡椒粉3克,大葱10克,姜7克。

做法:

- 1.猪排骨洗净,剁成4厘米长的块。
- 2.莲藕择洗干净,刮去皮,放在案板上用力拍破,切成同排骨同样大小的块。
- 3.高压锅中倒入适量开水,放入猪排骨、莲藕,放入葱段、姜片、精盐、胡椒粉,盖上锅盖。
- 4.放在旺火上烧开后,转文火炖20分钟后,即可上桌。

滋补羊排



原料:羊排500克,土豆2个,胡萝卜1根,食盐1/2茶匙,葱1段,姜1块,蒜2瓣,八角2个,花椒1/2茶匙,桂皮1段,干辣椒2个,生抽1/2汤匙,香叶2片,白酒1汤匙,水适量。

做法:

- 1.新鲜羊排清洗干净,凉水下锅焯一下,目的是将血沫煮出来,煮大约20分钟。
- 2.准备葱、姜、蒜、花椒、八角、桂皮、香叶、干辣椒备用。
- 3.将焯好的羊排控干水分,码入高压锅中。放入土豆和胡萝卜,然后分别将调味料全部放入高压锅,加入热水。因为高压锅密封,所以不用加入太多水。
- 4.高压锅定时焖20分钟,跑气后就可以了。
- 5.为了更加入味,将肉带汤放入铁锅中,大火烧开炖煮30分钟,这个时候是最入味的,骨酥肉烂,入口即化,盛出食用时可放香菜提香。

香辣猪蹄



原料:猪蹄两只,葱1段,姜1块,八角1个,花椒适量。

做法:

- 1.一半姜块拍散加水烧开,猪蹄洗净放进去焯水,放入白酒不盖锅盖煮两分钟,捞出洗掉干净控干。另外一块姜切片,葱切段。
- 2.锅里放油,把猪蹄炒皮微黄有泡,盛出来备用。
- 3.锅里油放郫县豆瓣,小火慢慢炒,炒到酱和油融合,油变成红色,加入白糖继续炒一下。
- 4.猪蹄放进去,晃动锅,翻炒至猪蹄均匀沾上酱。放入八角、花椒、葱姜一起炒出香味(此过程中火)。
- 5.加入料酒、生抽炒均匀,兑热水淹没猪蹄。大火烧开,小火焖一小时,放盐。
- 6.大火收汁,出锅前放鸡精即可。

(本报综合)

自制豆腐乳

据说,豆腐乳因其营养价值极高而素有“东方奶酪”之称。豆腐乳是经微生物发酵作用后的大豆制品,富含蛋白质、碳水化合物、不饱和脂肪酸、矿物质(钙、磷、铁)、人体不能合成的8种必需氨基酸、胡萝卜素及多种维生素等,具有健脾宽中、润燥、除湿等功效,常吃对预防高血压、动脉硬化、风湿病均有一定的作用。

原料:老豆腐2斤,白酒(50%vol)50毫升,干辣椒末50克,调和油25毫升,食盐40克,鸡精少许,白糖。

做法:

- 1.将老豆腐切成小块沥干水份,至少要一天一夜,甚至36个小时。
- 2.取一能密封的容器,垫上稻草(也

可以用粽叶),将沥干水份的豆腐切成小方块,均匀地码在上面。

- 3.履保鲜膜盖密封,让其发酵。
- 4.一定要等豆腐发酵好了,用筷子能轻易地插入,豆腐乳好不好吃这一步是关键。
- 5.将发酵好的豆腐在白酒里过一下。
- 6.然后在拌匀的盐、白糖、鸡精中打个滚。
- 7.最后再裹上辣椒油,放入罐子里。
- 8.密封一周就可以享用了。

小贴士 ▶▶

自制豆腐乳虽然没有卖的那么方正漂亮,但是味道棒极了,而且没有任何添加剂,纯正的有机食品。



豆腐狮子头

原料:北豆腐,虾仁,肉馅,木耳,鸡蛋,盐,味精,白糖,胡椒粉,生粉,香菜各适量。

做法:

- 1.虾仁剁碎。
- 2.将豆腐提前煮5分钟,取出压碎。
- 3.500克豆腐放入75克虾馅、75克肉馅。
- 4.加入香菜粒、木耳末,调入盐、胡椒粉、白糖、生粉、鸡蛋搅拌均匀。
- 5.锅中加入适量清水,在手上抹少许淀粉水。
- 6.将豆腐馅团成球状,待水温40度左右时入锅中。
- 7.小火加热至定型,开锅后小火再炖5分钟。
- 8.出锅后调入味精、胡椒粉、盐,撒入香菜、香菜即可。

小贴士 ▶▶

- 1.豆腐蒸过后再用,可以去除豆腥,而且更加紧实,也更香。
- 2.拌馅,始终顺同一方向,方向错了馅会散。
- 3.煮丸子一定要用温汤“养”,用大火会把丸子煮碎。

鲶鱼炖豆腐

做法:

- 1.鲶鱼宰杀后洗干净。烧开水,先把豆腐切块烫一下,捞出来放入冷水中。
- 2.鲶鱼放入焯豆腐的开水中烫均匀,捞出洗净上面的白色粘膜。姜切片,辣椒剪段,八角掰碎,葱切段。
- 3.豆腐沥干水备用。
- 4.锅里放油,把葱、姜、蒜、八角、花椒、辣椒、五香粉一起小火炒香。
- 5.放入鲶鱼晃动锅,不要用锅铲翻。
- 6.鲶鱼均匀沾上油后放入豆腐,不要动锅,煎一下。
- 7.倒入啤酒、生抽、老抽,一起大火烧开。
- 8.小火烧20分钟后调入盐,大火收汁,出锅前放鸡精提味,最后撒点香菜口味更佳。



鲶鱼炖豆腐是一道很有特色的东北菜,味道特别鲜美,鲶鱼滑嫩无小刺,适合老人孩子食用。豆腐也软嫩,吸足了汤汁,做法也不难。

原料:鲶鱼1条,豆腐1块,葱两棵,蒜1头,姜1块,干辣椒5个,花椒20粒,八角1个,啤酒1罐,盐两茶匙,生抽1汤匙,老抽三分之一汤匙,五香粉1茶匙,鸡精三分之一茶匙。

蟹黄豆腐

蟹黄豆腐里面其实没有蟹黄,用咸蛋黄代替,做出来的色泽和蟹黄差不多,味道也很不错。

原料:嫩豆腐1块,咸鸭蛋3个,油30克,盐10克,鸡粉5克,水淀粉适量。

做法:

- 1.豆腐切成小块备用。
- 2.咸鸭蛋煮熟后,去掉蛋白只留蛋黄,把蛋黄放入碗中,加少许油用勺子碾碎。
- 3.锅烧热倒入适量的油,调到小火,倒入蛋黄碎慢慢炒开。



- 4.蛋黄炒开,加入半碗清水,调到中火,加入盐和鸡粉炒匀。
- 5.倒入切好的小块豆腐。
- 6.煮一分钟左右,倒入水淀粉勾芡收汁即可。