

豆腐是人们餐桌上不可缺少的健康食品,含有丰富的蛋白质、维生素、碳水化合物。常吃豆腐对防治呼吸、循环和消化系统等诸多疾病大有裨益。同时,豆腐不含胆固醇,脂肪含量也很低,平时膳食结构多加些豆腐类食物,对防治心、脑血管疾病及防止肥胖都具有保健作用。

珍菌养生豆腐

原料:珍菌(超市有售,也可用金针菇替代)、鲜笋、豆腐、柠檬。

制作方法:

- 1.将鲜笋放入锅中煮熟,平铺在盘子上。
- 2.将豆腐切成10厘米左右的方形,放到锅中煎至金黄色,铺在鲜笋上。
- 3.将珍菌放入锅中炒熟,放在豆腐上即可。
- 4.柠檬作为点缀,也可以作为调味品,放在盘子边缘。

厨师点评:鲜笋的营养价值很高,煮的时间过长会破坏其成分,8分钟为最佳。
鲫鱼豆腐汤

原料:鲫鱼、胡萝卜、西红柿、豆腐、枸杞。

制作方法:

- 1.将胡萝卜、西红柿、豆腐洗净切成片状。
- 2.将鲫鱼处理干净,在其正反两面分别用刀划几个口,使其入味。
- 3.将鲫鱼、胡萝卜、西红柿、豆腐、枸杞一起放到锅里,清水煲45分钟,依个人口味放入味精、盐即可。

厨师点评:这道菜有滋补作用,适合体质虚弱的人食用。

四海为家

原料:豆浆、鲤鱼、豆腐、香菇、鸡蛋。

制作方法:

1. 鲤鱼处理干净，去掉鱼刺，将鱼肉切成小薄片。

2. 将鱼片、豆浆、豆腐、香菇、鸡蛋倒在一起，搅拌，成糊状，倒入味精、盐等调料后放入锅中蒸20分钟即可。

厨师点评：此菜和普通的鸡蛋羹做法相似，但是豆腐等原料的加入，会使口味更鲜美。

竹生干贝

原料：干贝、鲜虾、花椒、鲜腐竹、豆腐。

制作方法：

1. 将干贝、鲜虾洗净和用水泡开的鲜腐竹、切成块状的豆腐，一起放入锅中炒。

2. 炒至八成熟时，放入花椒，勾芡，即可。

厨师点评：腐竹一定要泡制松软，和干贝的口感一致。

麒麟豆腐

原料：香菇、豆腐、鲤鱼、油菜。

制作方法：

1. 将豆腐、香菇切成薄片。

2. 将鲤鱼去刺切成薄片，和豆腐、香菇放入锅中蒸10分钟，盛出，勾芡。

3. 油菜作为点缀放在盘子四周。

厨师点评：此菜的关键在于鲤鱼片一定要切得很薄，口感上和豆腐一样松软。

松茸竹笙豆腐

原料：松茸、豆腐。

制作方法：

1. 将松茸切片，和豆腐片一起放入锅中蒸20分钟。

2. 在蒸好的菜上，浇汁即可。

厨师点评：松茸是一种食用菌，伞状，具有极高的营养价值。

椰皇豆浆乳酪

原料：豆浆、蛋清、豆腐。

制作方法：

1.将豆腐捣碎.

2.将豆浆、蛋清、豆腐放入锅中熬20分钟即可。

厨师点评：此菜制作简单，可做为开胃饮品食用。