

快乐厨房

□ 记者 杨柳

豆腐是老百姓餐桌上最家常的一道菜，但就是这最寻常的豆腐，却能做出许许多多美味佳肴，凉拌、热炒、汤酿……百吃百味。

豆腐，还与“多福”谐音，洁白如玉，豆香怡人，入口香滑软嫩，令人百吃不厌。“巧煮妇”李璇最擅长烹饪豆腐。今天，让我们来看看她是如何把普通的豆腐变成美味佳肴的吧。

美味豆腐 花样多

多福豆腐 宝箱



这道菜刚一端上来，就着实让人眼前一亮，金黄色的豆腐像一个个金灿灿的宝箱，里面藏着什么山珍海味呢？

原料：豆腐500克、青椒1个、红椒1个、香菇若干、肉馅250克。

调料：盐5克、味精3克、鸡精3克、料酒5毫升、甜面酱一大勺。

步骤：

- 1.将豆腐切成3厘米见方的大块；香菇、青椒、红椒洗净切丁备用。
- 2.锅内放油，油烧至八成热时，将豆腐下锅炸至金黄捞出。
- 3.用小勺把豆腐挖成空心。
- 4.将青椒丁、红椒丁、香菇丁和肉馅一起炒熟，加入盐、料酒、味精、鸡精和甜面酱。
- 5.把炒好的馅塞入豆腐内，装盘即可。



私房豆腐松

肉松、鱼松，大家都吃过，可豆腐松你一定没见过吧！白白嫩嫩的豆腐，经过李璇的巧手加工，居然变成了香气扑鼻的豆腐松，让我们来跟她学学吧！

原料：豆腐400克、青椒1个、红椒1个、鸡蛋1个、芝麻适量。

调料：盐5克、白糖5克、味精3克、鸡精3克。

步骤：

- 1.把豆腐切成大块，放清水中煮5分钟，去除豆腥味；青椒洗净切丁备用。
- 2.将豆腐捣碎，再打入1个鸡蛋，搅拌均匀。
- 3.锅底留油，放入拌好的碎豆腐，用小火炒干，注意要不停翻炒，以免糊锅。
- 4.豆腐炒熟后，再加入盐、白糖、味精、鸡精和青红椒丁，用大火爆炒，再撒上芝麻，出锅装盘即可。

这道菜看起来很复杂，做起来其实一点儿都不难，非常适合朋友聚会时小露一手，用简单的食材做出令人难忘的味道。

原料：豆腐、青椒、红椒、木耳、虾仁、冬笋。

调料：海鲜酱一大匙、叉烧酱一大匙、料酒5毫升、味精3克、鸡精3克、盐5克、白糖5克、水淀粉适量、葱姜适量。

步骤：

- 1.将豆腐切成大块，控净水分；青椒、红椒洗净切片；木耳泡发洗净；冬笋去皮切片备用。
- 2.油烧至八成热，将豆腐放入锅中炸至金黄捞出。
- 3.锅里留少许油，放入葱花、姜末爆香，加海鲜酱、叉烧酱、料酒、清水少许。
- 4.倒入豆腐块及各种辅料，加味精、鸡精、白糖、盐，用小火炖一会儿，再用大火收汁。
- 5.最后加水淀粉勾芡，即可出锅。

什锦豆腐煲



(图片由李璇提供)

滋味人生

□ 豫元

炎热的夏天到了，站在灶边炒菜，光是想想都会让人觉得热。更严重的是，厨房的油烟不仅对身体有害，还会把我们熏成“黄脸婆”，这可怎么办呢？

我有好办法，在我们日常生活中，做菜的方法除了煎、炒、炸，还有一种——蒸。

所谓蒸，就是将原料放在容器中，通过加热让食物变熟的一种方式。经过中国烹饪协会及营养学会论证，蒸是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。这样一来，比起其他几种烹调方法，蒸出来的菜品味道自然更鲜美，而且对现代人来说，蒸出来的菜品也更符合健康饮食的要求，有利于人体吸收。

我记得小时候，蒸饺、蒸菜卷可是稀罕物，每次妈妈做都馋得我直流口水，其实就是把拌好的菜、粉条馅儿包成饺子、卷成菜卷儿，上笼

好滋味



蒸出来

蒸好就行，简单却非常美味。红薯、南瓜、芋头之类更简单，隔水直接蒸熟就能吃，想蘸作料也行。蒸槐花、蒸茼蒿、蒸芹菜叶、蒸胡萝卜丝也不难，把菜洗好，晾干，再拌上面蒸熟，依个人口味加盐、醋等调料搅拌均匀即可，也可以在拌面的时候就调好甜咸再上笼蒸，蒸好直接就能吃了。蒸肉时将肉切片，拌入泡好的粉条、葱段、姜片，加入调料，掺上玉米面蒸熟即可。做粉蒸排骨时，将大米用小火炒香后用食物料理机打碎，加入洗净的排骨、葱、姜、蒜、生抽、胡椒粉、油、盐，拌匀后上笼蒸。还有各种蒸鱼，也是美味可口、简单易学的家常菜。

以上这些都属于比较传统的菜品，您还可以变换花样，自由发挥，只要自己做得高兴、吃得开心就好。希望您也能蒸出健康、蒸出美丽、蒸出乐趣，和我一起将“蒸食主义”进行到底！