

春节的脚步越来越近，明天就是腊月二十五了（2022.1.27），俗话说：“腊月二十五，推磨做豆腐”，即将迎来春暖花开，万物复数的季节，开始新的轮回。“腐”与“福”发音相似，所以豆腐代表有“福”之意，意味在新的一年里福气满满。



2.把豆腐焯一下水：

锅内烧水，豆腐凉水放入锅中，加入一勺食盐，用淡盐水煮豆腐不易破碎，大约煮1分钟去一下豆腥味，把豆腐倒出来，沥干水分备用。



再倒入葱花，勾入一点水淀粉
让调料更好地吸附在豆腐表面，淋入少许明油
提亮色泽，翻匀后即可出锅，一道鲜嫩营养的咸蛋黄豆腐就做好了。



2.把豆腐煎一下：

把锅烧热，加入植物油滑锅，滑好锅以后倒出热油加入凉油，在锅底撒上食盐，这一步主要是为了防止煎豆腐时粘锅，把豆腐倒入锅中，大约煎制4分钟，豆腐煎成金黄色时倒出来，控一下油，均匀摆放在砂锅底部备用。



4.开始烹饪：

锅内再烧油，油温五成热时，倒入腌好的鸡肉丁快速翻炒1分钟，肉丁炒香以后倒入姜蒜末一起翻炒出蒜香味，加入一勺豆瓣酱，炒出红油给肉丁上色，颜色炒均匀以后倒入少许清水，加入鸡汁5克，胡椒粉1克，白糖少许提鲜，搅拌化开调料。

把料汁盛放在砂锅中，大火烧开以后倒入煎好的鸡蛋，盖上锅盖焖煮5分钟，让豆腐和鸡蛋吸收汤汁入味。



皮蛋豆腐

1.准备食材：

准备嫩豆腐一块

，清洗干净后切成豆腐片，均匀地码放在盘子里面，放入蒸锅中蒸10分钟。



切点小米椒圈、蒜泥放在一起，加入适量的鸡精、白糖、生抽、香油、香醋，再倒入一点凉开水搅拌均匀备用。



豆腐蛋羹

1.把豆腐蒸一下：

碗中打入三个鸡蛋，加入一勺食盐，一勺鸡精，搅拌均匀，鸡蛋液和水的比例为1:2，这样蒸出来的鸡蛋羹比较嫩滑，把蛋液上的气泡用小勺撇干净，以免蒸出来的蛋羹不够平滑。

准备老豆腐一块，切成碎丁，切好以后装入盘中。

把鸡蛋液倒在滤勺中，筛出里面的气泡和没有搅散的鸡蛋清，否则成品不够平滑，淋入豆腐中，再把豆腐摊平用保鲜膜盖住，放入蒸锅中蒸8分钟即可。



3.把肉末炒一下：

把锅烧热，加入植物油滑锅，滑好锅以后倒出热油加入凉油，倒入切好的肉丁煸炒一会儿，肉丁炒香、炒变色以后放入葱姜末继续翻炒，把葱、姜炒香后加入生抽5克，蚝油3克

翻炒化开调料，放入一些水淀粉勾成薄芡，淋入几滴老抽，搅拌均匀即可。



煎豆腐

1.准备食材：

准备嫩豆腐一块，切成均匀的小块。

碗中打入两个鸡蛋，加入一勺淀粉

增加蛋液的韧性，搅拌均匀，把蛋液浇在豆腐块上轻轻地颠一下盆，让蛋液裹满豆腐，这样煎的时候不易碎。

再切点蒜末备用。

2.调料汁：

准备一个小盆，放入半勺清水，加入生抽10克，蚝油5克，一勺白糖提鲜，搅拌均匀备用。



4.开始烹饪：

锅内再烧油，倒入蒜末炒出香味，加入一勺辣椒酱炒散、炒出红油，倒入准备好的碗料，把料汁烧开，倒入煎好的豆腐，转小火煨2分钟，让豆腐吸收汤汁入味，最后勾入一点水淀粉，让汤汁更好地吸附在豆腐上面，再撒上葱花，一道鲜嫩入味的煎豆腐就做好了。



2.把肉丝、豆腐焯一下水：

锅内烧水，水烧开后把肉丝倒入锅中，肉丝变色以后倒出来，控水备用。



3.开始烹饪：

锅内烧油，油烧热以后把番茄丁倒

入锅中，加入一勺食盐

方便炒出番茄汁，番茄炒软、炒碎以后加入适量的清水

，倒入豆腐和肉丝，把虾米和

紫菜也放入锅中，加入胡椒粉2克，食盐2克，一点生抽

，汤汁烧开以后把上面的浮沫打干净，再炖2分钟，把番茄的营养炖出来，这样汤会更加鲜美。

