

蘑菇食谱之豆制品类 2：什锦豆腐

2. 什锦豆腐

原料：豆腐 2 块，虾仁、蘑菇丁、猪肉丁、油菜丁、胡萝卜丁、黄瓜丁、茄子丁、土豆丁、葱头丁各 10 克，盐、味精、酱油各少许。

制法：将豆腐用开水煮 5 分钟，取出切成小方丁，再把土豆丁、胡萝卜丁、茄子丁用开水焯一下取出。锅内放油，用葱头丁炸锅，再加入肉丁，边炒边放入少许酱油，然后把黄瓜丁、蘑菇丁、虾仁放入锅中，放点汤，烧开后放点味精和盐、炖熟即可。

特点：菜和豆腐鲜嫩，汤味清淡适口。

蘑菇食谱之豆制品类 3： 四喜豆腐

3. 四喜豆腐

原料：豆腐 4 块，猪肉馅 150 克，虾仁 10 克，蘑菇，熟胡萝卜丁各 50 克，水淀粉、料酒、酱油、盐、葱末、姜末和香油各少许。

制法：把猪肉馅和虾仁、蘑菇、熟胡萝卜丁、香油、盐、姜末、葱末、酱油、料酒拌匀。锅内多放油，油开后把豆腐放入，炸成金黄色捞出。把炸好的豆腐切开一面。掏出里面的嫩豆腐，装上拌好的馅上屉蒸，馅熟即可取出。用酱油、盐汤、水淀粉对成红汁，烧开后浇在蒸好的豆腐上即可。

蘑菇食谱之豆制品类 4：罗汉豆腐

4. 罗汉豆腐

原料：豆腐 2 块，蘑菇半两，玉兰片、油菜、胡萝卜、虾干、葱末、姜末、花椒水、盐、味精、水淀粉各少许。

制法：豆腐切成小方块用开水焯一下。把玉兰片、胡萝卜切成小片，油菜切成小段，蘑菇、虾干切放丁。锅内放油，油热后用葱、姜末炸锅，添入半勺汤，加上花椒水、玉兰片、胡萝卜、食盐、烧开后再把豆腐入锅，炖约 3 分钟放味精，用水淀粉勾芡即成。特点：口味鲜香。

蘑菇食谱之豆制品类 5：鲜蘑烧豆腐

5. 鲜蘑烧豆腐

原料：罐头鲜蘑 100 克，豆腐 2 块，酱油、黄豆芽汤、葱末、姜末、绍酒、白糖、味精各适量、豆油 1 公斤（约耗 100 克）。

制法：将豆腐切成 6 分见方的块，鲜蘑切成两瓣，勺中放宽油，烧至七成热时，将豆腐丁下勺炸，炸至金黄色捞出。勺中留少许底油，放入葱、姜末炸锅，随即放入鲜蘑煸炒，再加入酱油、味精、绍酒、白糖，添一手勺汤，将炸好的豆腐丁放入大勺中慢炖 5 分钟，使之入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可食用。

特点：豆腐嫩软、汁鲜味香。，

蘑菇食谱之豆制品类 6：炆腐竹鲜蘑

6. 炆腐竹鲜蘑

原料：水发腐竹 200 克，鲜蘑菇 100 克，黄瓜 30 克，胡萝卜 20 克，精盐、味精适量。

制法：将发好的腐竹切 8 分长的段，鲜蘑菇切成薄片，黄瓜、胡萝卜均切成小象眼片。将切好的腐竹段、胡萝卜片、黄瓜片、鲜蘑片均分别用沸水焯好，用冷水投凉，沥净水分。将焯好的腐竹、鲜蘑菇、胡萝卜、黄瓜放入盆中，加入精盐和味精，并加入热花椒油拌匀，装盘即成。

特点：质嫩鲜咸，味美可口。

蘑菇食谱之豆制品类 7：炒蛋白肉蘑菇

7. 炒蛋白肉蘑菇

原料：蛋白肉 200 克，水发蘑菇 100 克，豆油 50 克，水淀粉 20 克，精盐、味精、醋、酱油、鲜汤、葱花、姜丝、蒜片各适量。

制法：将蛋白肉用清水浸泡几次，去掉豆腥味；蘑菇洗净。去根蒂。炒勺放置旺火上，加入油烧热后，放入葱花、姜丝和蒜片煸炒，炒出香味后投入蘑菇、蛋白肉煸炒几下，随后添入鲜汤，加入精盐、味精、醋和酱油。烧开后，用水淀粉勾芡，淋明油出勺即成。