

首頁 / 食譜專區 / 麻婆豆腐

麻婆豆腐

麻婆豆腐是一道香濃濃郁、鹹香下飯的經典川味家常菜

楊桃美食網美食團隊 製作 上傳日期：2025/12/31

列印食譜

儲存食譜

複製食譜連結

分享到Line

分享到Facebook

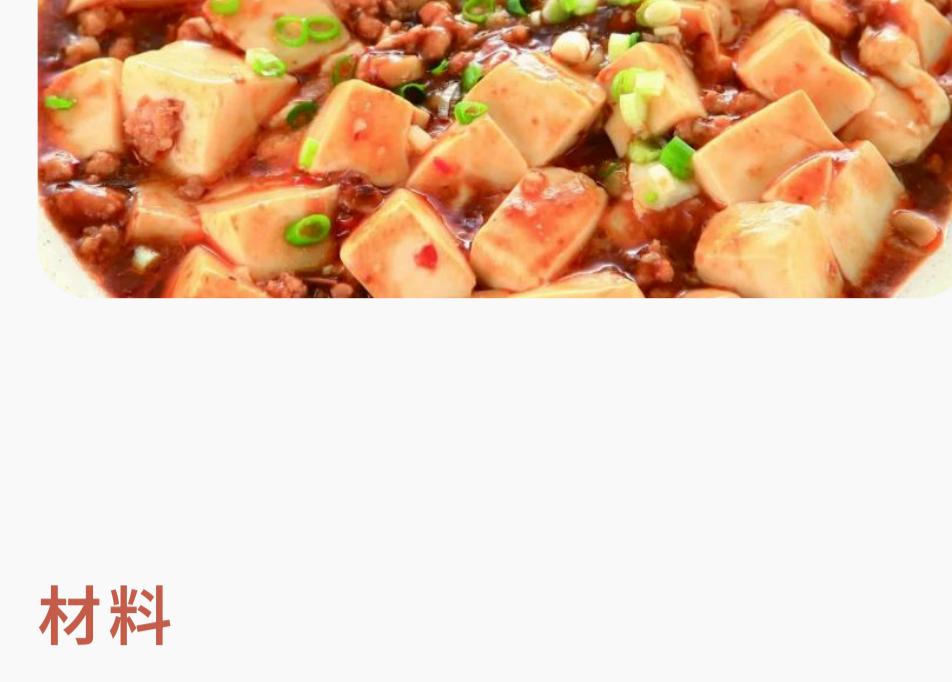
準備時間：10 分鐘

烹飪時間：30 分鐘

建議食用人數：2-3 人份

難度：簡易

點擊查看本食譜之營養標示



麻婆豆腐是一道起源於四川的經典料理，以「麻、辣、香、嫩」著稱。

主體以滑嫩豆腐搭配炒香的牛絞肉或豬絞肉，再以郫縣豆瓣醬、花椒與辣油調味，形成層次豐富的口感。它的辣中帶麻、香氣濃郁，是最能代表川菜精髓的家常名菜之一。無論配飯或拌麵，都是極具開胃效果的料理。

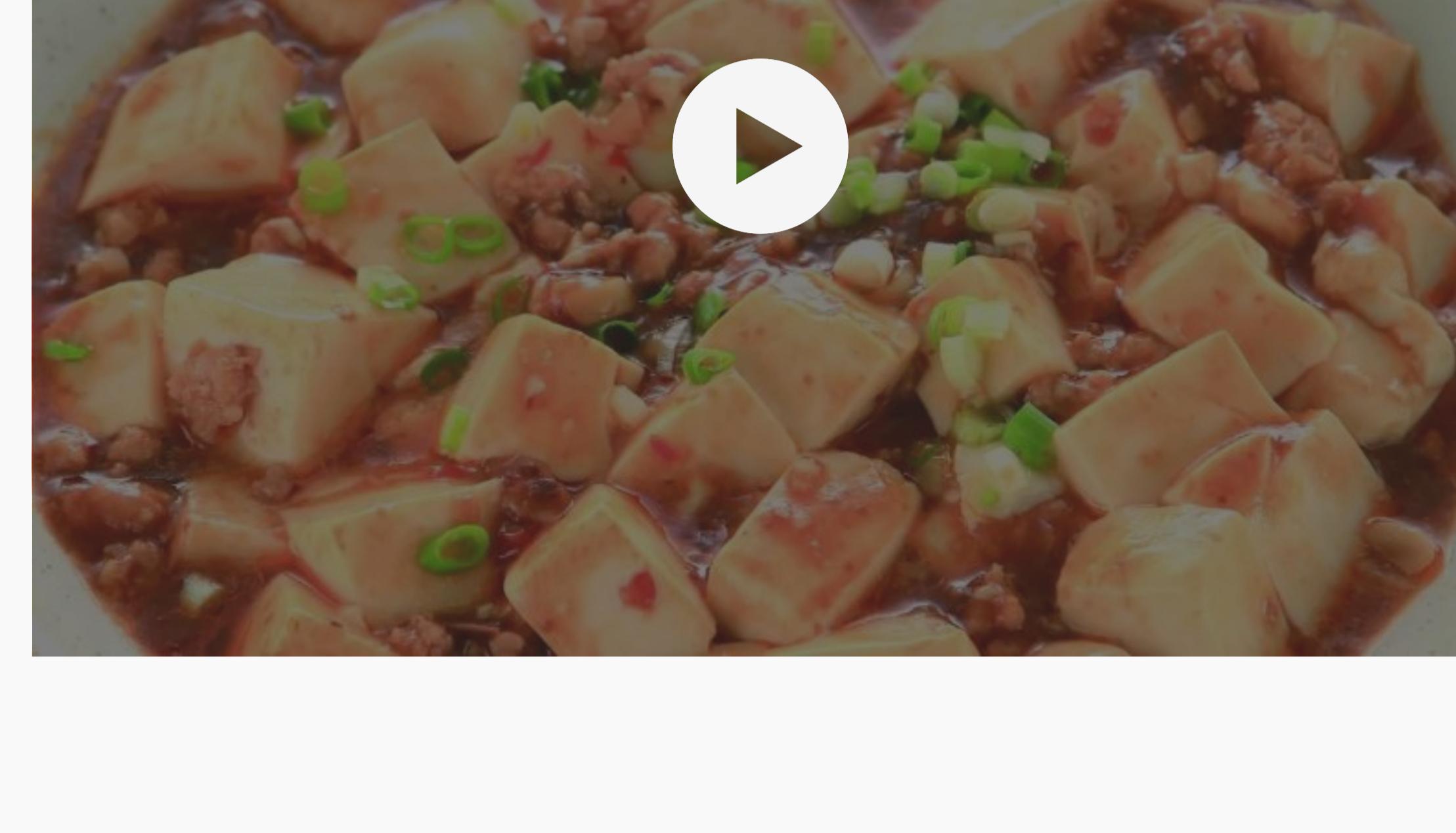
近年來，麻婆豆腐更被改良出各種版本，低辣、素食、高蛋白、甚至日式淡味版，成為跨文化、跨世代都受歡迎的料理代表。

材料

盒裝豆腐	一盒
豬絞肉	60 公克
蔥	2 根
蒜末	15 公克
薑末	10 公克

調味料

A	
紅辣椒醬	2 大匙
B	
水	100 c.c.
醬油	1 茶匙
細糖	2 茶匙
C	
太白粉水	1 大匙
香油	1 茶匙
花椒粉	1/8 茶匙



使用器具

器具 1 Woody 木質調磨石 陶瓷瓶底深鍋 26cm [立即選購](#)器具 2 Woody 木質調磨石 陶瓷瓶底深鍋 26cm [立即選購](#)器具 3 Woody 木質調磨石 陶瓷瓶底深鍋 26cm [立即選購](#)器具 4 Woody 木質調磨石 陶瓷瓶底深鍋 26cm [立即選購](#)器具 5 Woody 木質調磨石 陶瓷瓶底深鍋 26cm [立即選購](#)

製作步驟

步驟 1 豆腐切丁；蔥切花，備用。

步驟 2 热鍋，倒入少許油，先以小火爆香蒜末、薑末，再放入豬絞肉炒熟。

步驟 3 繼加紅辣椒醬炒香後加入所有調味料B，待燒開後放入作法1的豆腐丁略煮滾。

步驟 4 煮滾後開小火，邊慢慢淋入太白粉水，邊搖晃鍋子，使太白粉水均勻散佈。

步驟 5 以鍋鏟輕推，勿使豆腐破爛，加入香油即可裝盤，再灑上蔥花及花椒粉即可。

飲食類型：[中式經典](#) [快速料理](#) [葷食](#) [豆腐](#)餐別：[桌菜](#) [午餐](#) [晚餐](#)料理類型：[主菜](#) [家常料理](#) [一鍋料理](#)料理風格：[川菜](#) [台式中華料理](#) [經典食譜](#)

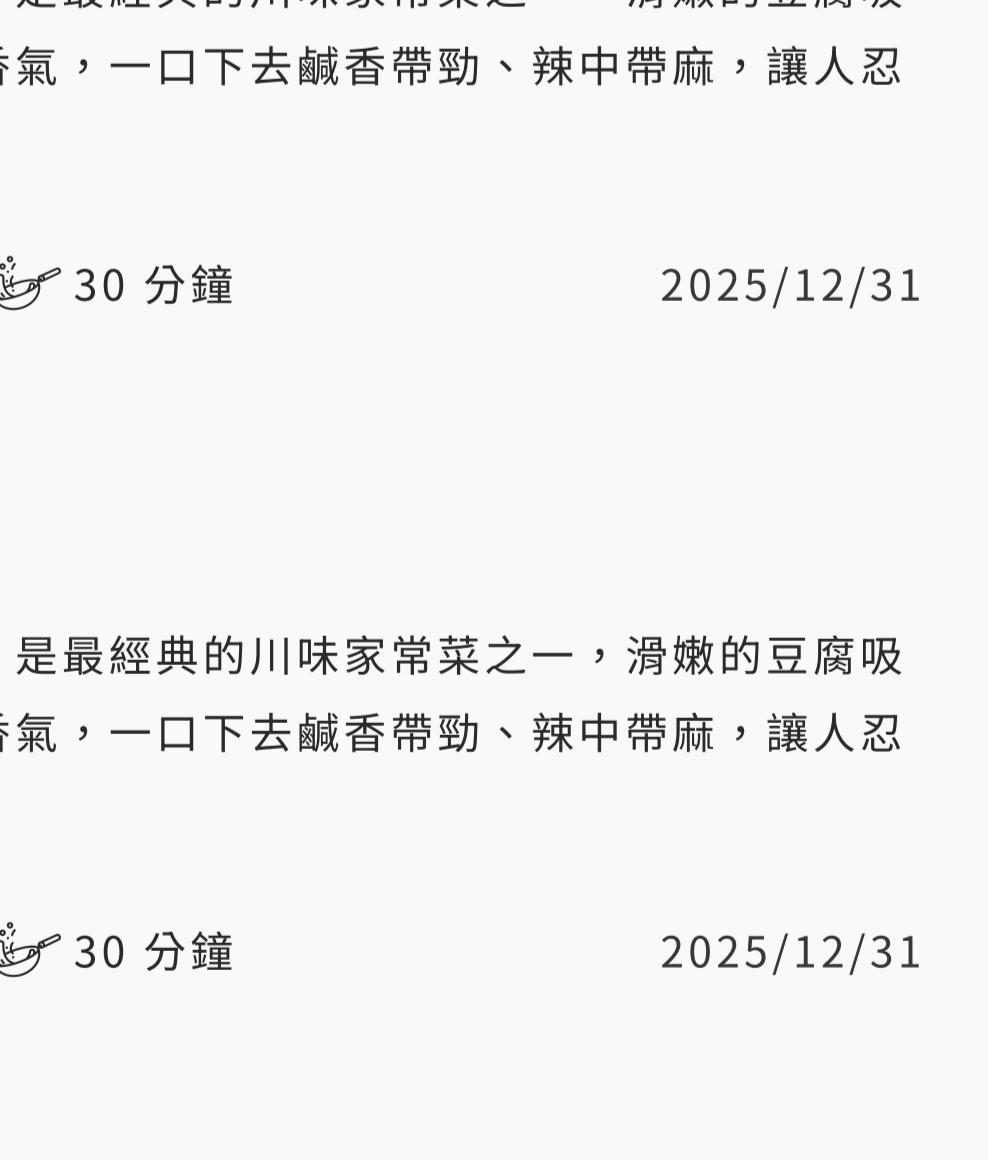
食譜評價

4.2 ★★★★★ (888)

你的評價

★★★★★

推薦！此食譜適用之廚具！



其他相似食譜推薦

麻婆豆腐

香辣濃郁、麻而不嗆，是最經典的川味家常菜之一，滑嫩的豆腐吸附著肉末與豆瓣醬的香氣，一口下去鹹香帶勁、辣中帶麻，讓人忍不住一口白飯接一口。

★★★★★ (888) 30 分鐘

2025/12/31

前往楊桃購物網

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107