



麻婆豆腐

妙用：安神 强身健体 护发生发 抵抗力 降压

工艺：烧

口味：麻辣味

准备时间：10分钟

烹饪时间：<15分钟

用料

主料	 白豆腐	500克
	 牛肉	150克
调料	酱油	30毫升
	鸡精	3克
	花椒粉	5克
	豆瓣辣酱	40克
	豆豉	20克
	辣椒粉	5克
	青蒜	50克

做法

1

豆腐切成2厘米见方的块，锅中倒入清水，大火加热沸腾后加少许盐，随后把豆腐放入锅中焯2分钟，捞出沥干备用；



2

炒锅中入油加热，待油4成热时（手置于锅上方，能感温热）倒入肉末，炒散，脱生后盛出；



3

郫县辣酱40克、豆豉20克、辣椒面5克（1茶匙）、酱油30ml（2汤匙）、蒜苗50克、鸡精3克（1/2茶匙）；



郫县辣酱40克



豆豉20克



辣椒面1茶匙



酱油2汤匙



蒜苗50克



鸡精1/2茶匙

4

炒锅再次倒入油，加热至3成热时，加入郫县辣酱炒出香味，加入辣椒面和豆豉，炒出红油后，加适量高汤（或清水），倒入豆腐烧3分钟。再加入酱油，用水淀粉勾芡一次；

5

随后加入肉末、鸡精和蒜苗烧2分钟后，再淋入水淀粉勾芡，收汁后盛入碗中，撒上花椒面即可。



烹饪技巧

- 家中储存用以炒菜的肉馅，可提前用保鲜袋将肉馅分成几份，装好后，用手压成扁平的片，再放入冰箱冷冻。这样，当需要使用时，由于肉馅与空气的接触面大，很快速就解冻啦；
- 豆腐切块后，用沸腾的淡盐水焯水，可以保持豆腐口感细嫩，且不易碎；
- 传说，豆腐勾2次芡，这道菜不会出现吐水现象，虽然我不知道啥是吐水现象，估计就是出水吧；
- 炒郫县辣酱时，需要温油下锅，用中火炒，才不会把辣酱和辣椒面炒糊；
- 因为用了豆瓣辣酱和酱油，已经有咸味了，所以这道菜可以不用加盐或者根据自己口味加少许的盐。