

主厨精选千款美味豆类菜，让你吃得丰盛又满足

名厨私房菜

大厨教你做

豆类菜

6800

1000道美味豆类菜 + 4800条烹饪常识 + 1000个重点提示



中华名厨
国际烹饪大师 | 陈志田 主编

CSS 湖南美术出版社

◎ 国际烹饪大师打造全新营养食谱 ◎

~名厨私房菜~

大厨教你做

豆类菜

6800^例

陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

大厨教你做豆类菜6800例/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3

(名厨私房菜)

ISBN 978-7-5356-4923-2

I. ①大… II. ①陈… III. ①豆制食品—菜谱 IV.

①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242167号

名厨私房菜

大厨教你做豆类菜6800例

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 84

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4923-2

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886

目录

PART 1

烹饪方法、厨房窍门介绍

- 028 拌/腌/卤
- 029 炒/熘
- 030 烧/焖
- 031 蒸/炸
- 032 炖/煮
- 033 煲/烩

PART 2

豆类蔬菜

豆 角

- 038 姜汁豆角/芝麻酱拌豆角
- 039 椒丝豆角/家乡豆角/姜汁风味豆角
- 040 豆角豆干/干煸香豆角/橄榄菜拌豆角
- 041 胡萝卜拌豆角/凉拌豆角/姜汁嫩豆角
- 042 干辣椒拌豆角/麻酱豆角/菊花糖拌豆角
- 043 豆角红椒丝/风味豆角节/川椒烩豆角
- 044 肉丁炒豆角/风味茄子炒豆角/辣椒豆角炒茄子
- 045 豆角茄子丁/豆角烩茄子/茄子爆豆角
- 046 茄子炒豆角/紫锅豆角/橄榄菜炒豆角
- 047 干煸豆角/豆角烧茄子/腌椒豆角
- 048 香辣豆角/砂钵豆角/石锅长豆角

干豆角

- 049 辣味干豆角/炆拌干豆角

- 034 鲜豌豆巧保鲜/如何做干豆角腊肉/存放绿豆的诀窍
- 035 做卤水豆腐的窍门/巧用碎豆腐做新菜/麻婆豆腐的制作要点
- 036 豆腐余水的要领/治咳嗽小秘方/蟹粉豆腐的制作诀窍

- 050 干豆角炒粉条/干豆角千张钵/干豆角蒸茄子

四季豆

- 051 风味橄榄菜四季豆/橄榄菜蒜泥四季豆
- 052 四季豆炒鸡蛋/干锅四季豆/石锅四季豆
- 053 辣椒炒四季豆/四季豆炒萝卜丁/清炒橄榄菜四季豆
- 054 干菜四季豆/茄皮豆角丝/香锅四季豆
- 055 香辣四季豆/干煸香葱四季豆/铁板四季豆
- 056 干煸肉末四季豆/开胃四季豆/宁波烤四季豆
- 057 蒜瓣干煸四季豆/干煸麻香四季豆/风味干煸四季豆
- 058 金沙四季豆/四季豆西红柿/健康菌炒四季豆
- 059 四季豆炒竹笋/农家砂煲四季豆/四季豆鸭肚



目录

荷兰豆

- 
- 060 拌荷兰豆/蒜蓉拌荷兰豆
061 风味荷兰豆/千层荷兰豆/芝麻拌荷兰豆
062 百合南瓜荷兰豆/松仁荷兰豆/蒜蓉荷兰豆
063 银杏炒荷兰豆/湘间小炒/清炒风味荷兰豆
064 虾干荷兰豆/荷兰豆炒肉片/荷兰豆炒豆腐
065 山药爆荷兰豆/百合荷兰豆/腰果枸杞百合炒荷兰豆
066 荷兰豆拌鲜菊/炒五蔬/荷兰豆鲜菊花
067 荷兰豆拌金针菇/蒜香荷兰豆/红椒荷兰豆炒腊肉
068 芋头烧荷兰豆/荷兰豆金针菇/百合拌荷兰豆
069 田园小炒/荷兰豆炒百合/荷兰豆炒腊肉

豌豆

- 
- 070 豌豆炒牛肉/豌豆拌豆腐丁
071 冬瓜双豆/豌豆炒香菇/家乡豌豆粉
072 腊肉豌豆/豌豆炒腊肉/腊肉丁炒豌豆
073 农家豌豆/橄榄菜炒豌豆/小炒豌豆
074 萝卜干炒豌豆/萝卜干拌豌豆/翡翠牛肉粒
075 松香鸭粒/豌豆炒玉米/煎豆辣牛肉
076 豌豆炒鸡/豌豆蒸水蛋/松仁玉米炒豌豆

豌豆尖

- 077 豌豆尖丸子汤/清炒豌豆尖

扁豆

- 078 椒丝扁豆/扁豆炖排骨

毛豆

- 079 青毛豆/五香青豆
080 水煮毛豆/盐水毛豆/糟香毛豆
081 风味毛豆/糟卤毛豆/素八宝
082 菜心青豆/风味辣毛豆/豉香青豆
083 茴香青豆/青豆时蔬/笋干丝瓜青豆
084 冲菜青豆/枸杞拌青豆/盐菜拌青豆
085 生菜拌青豆/五香毛豆/萝卜干拌青豆
086 家乡萝卜干青豆/萝卜干青豆/银杏青豆
087 芥菜青豆/红椒冲菜青豆/青豆烩丝瓜
088 美国青豆/香葱臊子炒青豆/雪里蕻青豆
089 丝瓜青豆/青豆炒滑子菇/青豆炒河虾
090 青豆抱玉柱/时蔬青豆/蒜薹炒青豆
091 素炒五仁/青豆炒辣椒末/青豆炒胡萝卜丁
092 下酒菜豆/青豆核桃仁/西红柿玉米炒青豆
093 滑子菇青豆/家乡腌豆/青豆焖黄鱼
094 红油青豆烧茄子/盐毛毛豆瘦肉煲/青豆烧茄子

黄豆

- 095 芥蓝拌黄豆/家乡黄豆拌芥蓝末
096 红椒黄豆/拌萝卜黄豆/豆香排骨
097 芥蓝梗拌黄豆/美芹黄豆/巧拌香豆

目录

- 098 芥蓝拌腊八豆/雪里蕻拌黄豆/家乡黄豆
- 099 酒酿黄豆/五香黄豆/香拌黄豆
- 100 皮冻黄豆/拌豆子/黄豆拌海苔丝
- 101 黄豆炒粉丝/腊八豆炒脆骨/韭菜黄豆炒牛肉
- 102 腊八豆炒空心菜梗/雪里蕻炒黄豆/双豆养颜小炒
- 103 秘制腊八豆炒脆骨/腊八豆蒸腊肉/腊八豆

蚕豆

- 104 巴蜀老胡豆/豆瓣海蜇头
- 105 蒜香蚕豆米/椒麻蚕豆/茴香蚕豆
- 106 酸椒拌蚕豆/鲜蚕豆炒虾球/火腿蚕豆
- 107 湘味蚕豆炒腊肉/口蘑鲜蚕豆/培根炒蚕豆
- 108 雪里蕻蚕豆/清炒蚕豆/五香蚕豆
- 109 鲜蚕豆炒腊肉/红椒蚕豆/蚕豆炒韭菜

芸豆

- 110 桂花芸豆/五香芸豆
- 111 酸辣芸豆/话梅芸豆/蜜汁芸豆

豆芽

- 112 陕北三丝/金针菇拌豆芽
- 113 辣拌黄豆芽/绿豆芽拌粉条/鱼香银芽
- 114 拌豆芽/爽口脆丝/银芽白菜
- 115 黑木耳拌豆芽/木耳炒豆芽/金针菇绿豆芽

- 116 豆芽拌海蜇皮/凉拌豆芽/黄豆芽炒粉条
- 117 炒青豆芽/豆油黄豆芽/素拌小豆芽
- 118 黑豆芽炒粉丝/拌扁豆芽/肉末炒豆嘴
- 119 三丝炒银针/韭菜银芽炒河虾/豆嘴炒肉皮

红豆

- 120 南瓜红豆炒百合/红豆玉米葡萄干

腰豆

- 121 五彩腰豆/腰豆百合
- 122 百合腰豆炒芥蓝/芥蓝腰豆/腰豆拌桃仁

豆苗

- 123 巧拌豆苗/清香豆苗
- 124 清炒豆苗/上汤豆苗/上汤豆腐豆苗

豆豉

- 125 豆豉青椒/豆豉辣椒圈
- 126 豆豉炒苦瓜/豆豉蒸丝瓜/豆豉辣椒

刀豆

- 127 清炒刀豆/红椒刀豆

油豆角

- 128 油焖油豆角/干烧油豆角



PART 3

豆制品

豆腐

- 130 小葱拌豆腐/冷拌豆腐
- 131 特色葱油豆腐/川式米豆腐/浓汁肉香豆腐
- 132 奇味豆腐/肥牛豆腐/富贵豆腐
- 133 秘制铁板豆腐/蒜香银丝豆腐/开心一品豆腐
- 134 三苏拌豆腐/冻豆腐/鲍汁矿泉豆腐
- 135 剁椒夹心豆腐/肉松豆腐/块豆腐
- 136 四喜豆腐/咸蛋黄拌豆腐/雕花豆腐
- 137 兰花花豆腐/纸包豆腐/开包豆腐
- 138 皮蛋拌豆腐/玉米拌豆腐/西施豆腐
- 139 凉拌碎豆腐/拌嫩豆腐/蘸汁盐卤豆腐
- 140 花生皮蛋拌豆腐/大盘切片豆腐/香椿拌豆腐
- 141 麻辣豆腐/东北老豆腐/肉松皮蛋豆腐
- 142 家乡嫂豆腐/芥末豆腐/萝卜泥拌豆腐
- 143 时蔬豆腐碎/时蔬拌豆腐/香椿豆腐
- 144 汉堡豆腐/豆瓣豆腐/冷豆腐
- 145 泡菜豆腐/韩国泡菜豆腐/炒泡菜豆腐
- 146 酸辣泡菜豆腐/草菇虾米豆腐/川府一品豆腐
- 147 洋葱炒豆腐/炆炒神仙豆腐/丝瓜炒豆腐
- 148 鸡丝豆腐/干妈老豆腐/戊片豆腐

- 149 金牌豆腐/葱油豆腐/老干妈辣豆腐
- 150 林彪豆腐/熊掌豆腐/咸菜豆腐
- 151 韭菜炒豆腐/白菜烧豆腐/豆腐烧肉丁
- 152 椒香豆腐/红白豆腐/山珍烩豆腐
- 153 芹菜丝烧豆腐/酸菜烧豆腐/香菇烧嫩豆腐
- 154 芙蓉烧豆腐/纸包嫩豆腐/川味水煮豆腐
- 155 老乡村麻婆豆腐/麻婆豆腐/里脊嫩豆腐
- 156 酱汁豆腐/红烧豆腐/客家酿豆腐
- 157 鲜百合豆腐/客家烧豆腐/国安一品豆腐
- 158 旭日映西施/橄榄菜滑菇豆腐/红烧豆腐煲
- 159 番茄酱脆皮豆腐/铁板烧酿豆腐/烧汁豆腐
- 160 鲍汁鲜豆腐/香江瓦片豆腐/农家大碗豆腐
- 161 秘制熊掌豆腐/鲍汁豆腐/锅踢豆腐
- 162 贵妃豆腐/布袋豆腐/山珍豆腐包
- 163 皇家海鲜豆腐煲/土家豆腐钵/客家豆腐煲
- 164 三鲜富贵豆腐/老家烧豆腐/上海青豆腐
- 165 黄焖煎豆腐/家常石磨豆腐/客家招牌豆腐
- 166 焖煎豆腐/湘西贴豆腐/口水剁椒豆腐
- 167 乡下豆腐/农家滋豆腐/家常老妈豆腐
- 168 美味村菇烧豆腐/村菇烧豆腐/酸菜米豆腐

目录

- 169 三鲜烧冻豆腐/蓬莱豆腐/向阳屯大豆腐
- 170 黑木耳烧豆腐/西红柿豆腐/茯苓豆腐
- 171 百合豆腐/口蘑豆腐/三杯豆腐
- 172 牛肉末烧豆腐/小麻花豆腐/豆腐鲑鱼
- 173 湘味煎豆腐/乡村煎豆腐/双菇豆腐
- 174 开胃煎豆腐/家常煎豆腐/剁椒腌肉豆腐干
- 175 土家煎豆腐/农家煎豆腐/村姑煎豆腐
- 176 煎豆腐/香煎豆腐/台式煎豆腐
- 177 剁椒煎豆腐/梅州煎豆腐/香煎米豆腐
- 178 黄金豆腐/美味香煎米豆腐/乡巴佬煎豆腐
- 179 香锅豆腐/干锅煎豆腐/提锅香煎豆腐
- 180 西红柿煎豆腐/鱼香豆腐/避风塘豆腐
- 181 香煎琵琶豆腐/阿婆煎豆腐/炸酱豆腐
- 182 椒盐米豆腐/酿豆腐/香煎小锅豆腐
- 183 清远煎酿豆腐/客家干煎豆腐煲/客家煲仔豆腐
- 184 箱箱豆腐/豆腐箱子/煎豆腐条
- 185 锅塌豆腐/锅塌蛋饼/脆皮豆腐
- 186 椒盐老豆腐/翠湖豆腐/日式炸豆腐
- 187 软炸豆腐/豆腐狮子头/葱香锅塌豆腐
- 188 海香炸豆腐/橙汁豆腐/黄金炸豆腐
- 189 潮式炸豆腐/绣球豆腐/义乌豆腐包
- 190 苏州豆腐/江南一片香/炸豆腐
- 191 炸豆腐串/苗家三脆元/多宝豆腐
- 192 炖炸豆腐/锅仔玉籽豆腐/锅仔泥鳅豆腐
- 193 鸡蛋烩豆腐/乡里百页豆腐/客家炖牛奶豆腐

- 194 风味豆腐泥/纸火锅泰皇豆腐/东洋过江豆腐
- 195 松茸豆腐/砂锅脆豆/海鲜豆腐煲
- 196 浇汁豆腐/咖喱豆腐/红花豆腐羹
- 197 仙山豆腐锅/蘸水老豆腐/家乡豆腐钵
- 198 荷塘海鲜豆腐/玉米烩豆腐/金银豆腐羹
- 199 牛奶炖豆腐/泰式炖豆腐/百花豆腐
- 200 玉子烩豆腐/海棠滑豆腐/银杏百合烩豆腐
- 201 百宝豆腐/铁板海鲜秘制豆腐/四宝琼山豆腐
- 202 家乡水煮豆腐丁/鲜香豆腐/蟹柳滑豆腐
- 203 蟹粉豆腐/水煮豆腐/豆腐汤圆
- 204 虾米豆腐/老家炖豆腐/翡翠豆腐
- 205 红扒豆腐/鸡汤炖豆腐/楚味米豆腐
- 206 白菜煮豆腐/西红柿煮豆腐/上汤冻豆腐
- 207 芥蓝豆腐/罐罐豆腐/乡村口水豆腐
- 208 奶黄豆腐/金沙豆腐/菜豆腐
- 209 莼菜豆腐羹/芥菜豆腐羹/好景豆腐羹
- 210 菠菜豆腐汤/豆腐茄子苦瓜煲鸡/黄瓜鱼块豆腐煲
- 211 双色排骨汤/椒香白玉汤/萝卜豆腐煲
- 212 珍珠海棠豆腐/鲜菌煮黑豆腐/黄鹌一品豆腐
- 213 海皇琼山豆腐/烂蒜豆条汤/枸杞豆腐汤
- 214 秘制豆腐/皇家一品豆腐/西红柿炖豆腐



目录



215 西兰花豆腐鱼块煲/冬瓜豆腐汤/黄豆芽豆腐鱼尾汤

216 清白豆腐汤/钵仔豆腐汤/葱香米豆腐

217 豆腐红枣泥鳅汤/西红柿豆腐汤/杏仁豆腐

218 猪血豆腐汤/水煮黑豆腐/豆腐鸭架汤

219 丝瓜豆腐汤/平桥豆腐/过桥豆腐

220 小葱豆腐汤/东坡豆腐/肉丝豆腐

221 咸菜蒸豆腐/剁椒蒸豆腐/皮蛋豆花

222 金玉满堂/百花酿豆腐/原笼滑豆腐

223 蜀香滑豆腐/笼蒸海鲜豆腐/八宝笼仔海鲜蒸豆腐

224 酱椒蒸豆腐/豆腐蒸鲑鱼/荷花豆腐

225 八宝千式豆腐/哨子豆腐/特色千叶豆腐

226 百花蛋香靛豆腐/宫廷一品豆腐/剁椒白玉豆腐

227 湘菜豆腐/川府豆腐/山水名人豆腐

228 三鲜豆腐/山水豆腐/巧妇嫩豆腐

229 大碗野菌老豆腐/鱼香豆腐酿肉馅/美味酿豆腐

豆腐干

230 川味香干/渝乡豆干

231 蜜汁五香豆干/乡巴佬豆干/奇味豆干

232 小香干/红油豆干/家常拌香干

233 芹香干丝/秘制豆干/秘制五香干

234 寿丝香干丝/香干杂拌/凉拌香干

235 洛南豆干/黄瓜豆干/杏仁冷香豆腐干

236 鸡汁小白干/香菊拌茶干/菊花辣拌香干

237 马兰头拌香干/万年青拌香干/花生仁豆干

238 风味花生仁豆干/香干拌猪耳/五彩素拌菜

239 洛南豆腐干/香干花生仁/卤水豆干

240 小葱炒香干/河源卤水豆腐干/潮式卤水豆干

241 寿阳卤味香干/馋嘴豆腐干/富阳卤豆干

242 潮汕卤水豆腐干/梅州卤水豆干/川味卤水豆干

243 豆豉香干/湛江卤水豆腐干/风味卤水豆腐干

244 家乡卤豆干/五香酱豆干/卤水脆皮豆腐干

245 家常豆丁/湘味花生仁豆干/双椒花生仁豆干

246 腊味香芹豆干/富贵金条/辣椒豆干牛肉

247 豆腐干炒粉条/泡菜炒豆腐干/小炒香干

248 美味卤豆干/五香卤香干/香干小炒肉

249 豆干芦蒿/小炒豆干/青椒炒香干

250 农家香干煲/香干五花肉/小炒辣香干

251 芹菜炒香干/辣椒炒香干/蒿子杆炒豆干

252 豆豉辣椒炒豆腐干/湖南香干/肉片炒豆干

253 开胃香干/小炒德字干/香干芹菜

254 白辣椒五香干/双椒炒德字干/青豆炒香干

目录

- 255 清炒豆腐干/青椒臭干/蒜薹炒豆腐干
- 256 农家小香干/蒜苗豆腐干/冬笋炒豆干
- 257 豌豆炒豆干/韭菜炒豆腐干/雪里蕻香干
- 258 韭菜炒香干/滑炒豆腐干/黄瓜炒豆腐干
- 259 煎炒豆腐干/香干炒黑豆芽/南昌炒三丝
- 260 小炒攸县香干/香干炒肉/攸县香干炒腊肉
- 261 蒜薹豆豉炒香干/川辣香干/酸菜老豆干
- 262 农家茶香干/德字香干/汾山香干
- 263 开胃豆腐干/口味香干/大碗攸县香干
- 264 青椒蒸香干/辣椒圈蒸香干/青豆蒸豆干
- 265 豆豉蒸香干/红椒蒸香干/农家乡下蒸豆干
- 266 麻辣靓香干/串烤豆腐干/香炸柠檬豆腐干

豆腐皮

- 267 芝麻豆皮/千层豆腐皮
- 268 香辣豆腐皮/白菜拌豆皮/麻辣豆腐皮
- 269 油泼千张/五彩拌豆腐丝/家常炒豆皮
- 270 三河豆腐丝/山西小拌菜/尖椒炒豆皮
- 271 尖椒红肠炒豆皮/芥菜叶拌豆皮丝/豆皮寿司卷
- 272 尖椒丝干豆腐/爽口油豆皮/双椒豆腐皮
- 273 干豆腐皮炒肉/韭菜豆皮炒腊肉/关东小炒
- 274 肉丝炒豆皮/炒腐皮笋/小炒豆腐皮

- 275 水煮豆腐串/干豆腐扣瓦罐/东北浓汤大豆皮
- 276 美味豆皮包/三鲜豆皮/豆腐结蒸白鲞
- 277 烤干豆皮/干豆皮卷/五香豆腐丝
- 278 豆腐丝拌香菜/萝卜苗拌豆腐丝/豆腐丝拌黄瓜
- 279 葱香豆腐丝/椿苗熏豆丝/香菜云丝
- 280 白菜拌豆腐丝/鸡汁豆干丝/香菜干丝
- 281 豆腐皮拌三丝/拌干豆腐丝/家乡豆干丝
- 282 干炒豆腐丝/炒合菜/炒三丝
- 283 香菜云丝/爽口双丝/下酒凉盘
- 284 青菜煮干丝/金牌煮干丝/大煮鸡汤干丝
- 285 老地方豆皮卷/京葱豆皮卷/京味豆皮卷
- 286 龙槐豆腐卷/萝卜豆皮卷/三色豆皮卷
- 287 豆皮卷/卷酱菜/芥末三丝卷
- 288 丰收蘸酱菜/豆皮千层卷/扬州煮干丝
- 289 特色小三样/豆皮时蔬圈/菠菜芝麻卷
- 290 松花豆皮猪肉卷/凉拌小卷/农家飘香豆卷
- 291 如意相思卷/农家豆腐皮/豆皮卷合菜
- 292 东北地方豆腐卷/天津豆腐卷/风味豆腐卷
- 293 极品豆腐/茶香熏豆卷/酱香豆腐卷
- 294 荷包豆腐卷/豆腐皮鸡肉卷/莲花肉丝
- 295 五香豆腐卷/老汤豆腐卷/荷包豆腐
- 296 千张夹肉煲/油煎腐皮卷/炸豆卷

腐竹

- 297 芹菜拌腐竹/五彩什锦



目录



- 298 椒麻腐竹/鲜口蘑拌腐竹/双椒腐竹
- 299 腐竹银芽黑木耳/黑木耳拌腐竹/凉拌腐竹
- 300 腐竹拌肚丝/胡萝卜芹菜拌腐竹/素烩腐竹
- 301 肉沫韭菜炒腐竹/鸡汁腐竹/香卤腐竹
- 302 烧辣腐竹/腐竹烧肉/酱烧腐竹
- 303 腐竹银杏猪肉煲/腐皮青菜/罐香腐竹
- 304 干烧腐竹/酱肉蒸腐竹/韭黄腐竹
- 305 蒜茸蒸腐竹/炸腐竹/干炸腐竹

日本豆腐

- 306 泰鸡酱东瀛豆腐/日式青芥烧豆腐
- 307 脆皮五仁豆腐/凉拌日本豆腐/鱼香脆皮豆腐
- 308 菜心扒豆腐/三鲜日本豆腐/日本豆腐煲
- 309 蚝皇日式豆腐/海皇豆腐煲/虾仁日本豆腐
- 310 铁板肉碎日本豆腐/铁板香煎豆腐/足球小霸王
- 311 海鲜扒玉子豆腐/铁板玉珠贴/铁板日式海鲜豆腐
- 312 清蒸日本豆腐/鸡蛋蒸日本豆腐/百花酿日本豆腐
- 313 泡椒日本豆腐/本帮玉子豆腐/三鲜玉子豆腐
- 314 油豆腐/下饭油豆腐/油豆腐红烧肉
- 315 宫爆豆腐/小炖肉炖豆泡/阿香嫂招牌豆腐
- 316 油豆腐烧海鲜/雪里蕻肉碎玉子豆腐/香菇烧油豆腐

- 317 木耳烧豆腐/柠檬脆皮豆腐/花生仁烧油豆腐
- 318 乡村油豆腐/脆烧油豆腐/铁板油豆腐
- 319 八宝布袋油豆腐/三鲜脆皮油豆腐/上海青烧豆腐
- 320 白菜煮油豆腐/香煎油豆腐/金针菇扒豆泡

豆花

- 321 虾仁肉末豆花/现点豆花
- 322 河水豆花/黑豆花/过江豆花
- 323 南山泉水嫩豆花/豆花米线/巴蜀豆花
- 324 家乡拌豆花/家乡黑豆花/蘸水豆花
- 325 魔术豆花/苏轼豆花/山珍豆花
- 326 海味豆花/麻辣豆花/天府豆花
- 327 芙蓉豆花星斑球/果香炖豆花/芙蓉豆花
- 328 口水豆花/肉沫豆花/豌豆煮豆花
- 329 醉豆花/沙滩豆花/青椒豆花
- 330 蟹黄豆花/咸黄豆花/珍珠豆花
- 331 红干豆花/石磨豆花/青菜豆花
- 332 家乡菜豆花/家乡荤豆花/枸杞豆花
- 333 什锦豆花/富贵豆花/川府嫩豆花

豆酱

- 334 龙乡豆酱/老北京黄豆酱
- 335 蒜泥豆酱/家乡豆酱/招牌豆酱

豆腐渣

- 336 松仁豆尾/乡村小豆腐

保肝护肾

042 干辣椒拌豆角
043 川椒烩豆角
046 橄榄菜炒豆角
049 炅拌干豆角
050 干豆角蒸茄子
054 香锅四季豆
067 红椒荷兰豆炒腊肉
069 田园小炒
072 豌豆炒腊肉
075 豌豆炒玉米
079 五香青豆
080 盐水毛豆
083 笋干丝瓜青豆
084 冲菜青豆
090 蒜薹炒青豆
091 辣椒末青豆
096 豆香排骨
103 腊八豆蒸腊肉
109 鲜蚕豆炒腊肉
119 韭菜银芽炒河虾
123 巧拌豆苗
125 豆豉青椒
128 油焖油豆角
140 香椿拌豆腐
150 熊掌豆腐
164 老家烧豆腐
164 上海青豆腐
172 豆腐鲢鱼
175 土家煎豆腐
184 煎豆腐条
206 上汤冻豆腐
212 黄鹤一品豆腐
217 豆腐红枣泥鳅汤
223 八宝笼仔海鲜蒸豆腐
231 乡巴佬豆干

232 家常拌香干
235 杏仁冷香豆腐干
242 梅州卤水豆干
245 家常豆丁
250 香干五花肉
252 豆豉辣椒炒豆腐干
257 韭菜炒豆腐干
258 韭菜炒香干
260 小炒攸县香干
263 口味香干
268 香辣豆腐皮
270 尖椒炒豆皮
273 韭菜豆皮炒腊肉
283 下酒凉盘
292 风味豆腐卷
293 茶香熏豆卷
301 肉沫韭菜炒腐竹
301 鸡汁腐竹
304 韭黄腐竹
311 铁板日式海鲜豆腐
322 黑豆花
325 苏式豆花

补血养颜

042 菊花糖拌豆角
043 风味豆角节
048 砂钵豆角
053 四季豆炒萝卜丁
062 百合南瓜荷兰豆
065 腰果枸杞百合炒荷兰豆
066 荷兰豆鲜菊花
068 芋头烧荷兰豆
077 豌豆尖丸子汤
077 清炒豌豆尖
083 青豆时蔬
086 银杏青豆
089 丝瓜青豆

092 西红柿玉米炒青豆
096 拌萝卜黄豆
098 家乡黄豆
100 皮冻黄豆
102 双豆养颜小炒
105 椒麻蚕豆
108 清炒蚕豆
110 桂花芸豆
110 五香芸豆
111 话梅芸豆
113 鱼香银芽
119 三丝炒银针
119 豆嘴炒肉皮
122 百合腰豆炒芥蓝
122 腰豆拌桃仁
132 奇味豆腐
133 蒜香银丝豆腐
136 四喜豆腐
139 凉拌碎豆腐
148 鸡丝豆腐
152 山珍烩豆腐
155 麻婆豆腐
155 里脊嫩豆腐
156 客家酿豆腐
170 黑木耳烧豆腐
170 西红柿豆腐
174 开胃煎豆腐
176 台式煎豆腐
180 西红柿煎豆腐
185 脆皮豆腐
187 葱香锅塌豆腐
191 炸豆腐串
196 浇汁豆腐
196 红花豆腐羹
200 海棠滑豆腐
201 百宝豆腐
203 豆腐汤圆
206 白菜煮豆腐
210 菠菜豆腐汤



防癌抗癌

- 217 杏仁豆腐
- 218 水煮黑豆腐
- 223 笼蒸海鲜豆腐
- 227 山水名人豆腐
- 231 蜜汁五香豆干
- 234 凉拌香干
- 238 风味花生仁豆干
- 240 潮式卤水豆干
- 246 富贵金条
- 248 美味卤豆干
- 256 冬笋炒豆干
- 266 香炸柠檬豆腐干
- 275 干豆腐扣瓦罐
- 276 豆腐结蒸白鲞
- 282 干炒豆腐丝
- 283 香菜云丝
- 283 爽口双丝
- 286 萝卜豆皮卷
- 288 丰收蘸酱菜
- 299 腐竹银芽黑木耳
- 299 黑木耳拌腐竹
- 304 酱肉蒸腐竹
- 311 海鲜扒玉子豆腐
- 312 鸡蛋蒸日本豆腐
- 317 木耳烧豆腐
- 321 虾仁肉末豆花
- 323 南山泉水嫩豆花
- 323 巴蜀豆花
- 327 芙蓉豆花
- 328 口水豆花
- 329 沙滩豆花
- 330 咸黄豆花
- 331 红干豆花
- 332 枸杞豆花
- 333 川府嫩豆花
- 334 龙乡豆酱
- 335 招牌豆酱

- 038 姜汁豆角
- 041 姜汁嫩豆角
- 045 豆角烩茄子
- 046 茄子炒豆角
- 047 豆角烧茄子
- 048 石锅长豆角
- 051 橄榄菜蒜泥四季豆
- 052 四季豆炒鸡蛋
- 055 铁板四季豆
- 057 风味干煸四季豆
- 060 拌荷兰豆
- 060 蒜蓉拌荷兰豆
- 061 风味荷兰豆
- 062 松仁荷兰豆
- 062 蒜蓉荷兰豆
- 069 荷兰豆炒腊肉
- 071 家乡豌豆粉
- 073 小炒豌豆
- 074 萝卜干炒豌豆
- 074 萝卜干拌豌豆
- 078 扁豆炖排骨
- 079 青毛豆
- 087 芥菜青豆
- 087 红椒冲菜青豆
- 088 香葱臊子炒青豆
- 089 青豆炒滑子菇
- 093 滑子菇青豆
- 093 家乡腌豆
- 102 雪里蕻炒黄豆
- 103 秘制腊八豆炒脆骨
- 104 豆瓣海蜇头
- 115 黑木耳拌豆芽
- 116 凉拌豆芽
- 123 清香豆苗
- 126 豆豉辣椒

- 127 红椒刀豆
- 130 小葱拌豆腐
- 131 川式米豆腐
- 133 秘制铁板豆腐
- 148 干妈老豆腐
- 149 老干妈辣豆腐
- 152 红白豆腐
- 157 鲜百合豆腐
- 167 乡下豆腐
- 173 湘味煎豆腐
- 173 双菇豆腐
- 177 剁椒煎豆腐
- 179 提锅香煎豆腐
- 180 鱼香豆腐
- 181 炸酱豆腐
- 184 箱箱豆腐
- 202 家乡水煮豆腐丁
- 205 红扒豆腐
- 212 鲜菌煮黑豆腐
- 215 西兰花豆腐鱼块煲
- 224 酱椒蒸豆腐
- 226 剁椒白玉豆腐
- 232 红油豆干
- 238 香干拌猪耳
- 244 五香酱豆干
- 245 双椒花生仁豆干
- 254 青豆炒香干
- 257 豌豆炒豆干
- 259 香干炒黑豆芽
- 260 香干炒肉
- 264 青豆蒸豆干
- 269 家常炒豆皮
- 274 肉丝炒豆皮
- 279 葱香豆腐丝
- 281 拌干豆腐丝
- 284 大煮鸡汤干丝
- 286 龙槐豆腐卷
- 289 特色小三样
- 295 老汤豆腐卷



- 297 五彩什锦
- 300 胡萝卜芹菜拌腐竹
- 300 素烩腐竹
- 303 罐香腐竹
- 307 脆皮五仁豆腐
- 308 三鲜日本豆腐
- 312 百花酿日本豆腐
- 316 香菇烧油豆腐
- 319 八宝布袋油豆腐
- 327 芙蓉豆花星斑球
- 335 蒜泥豆酱

降低血糖

- 041 胡萝卜拌豆角
- 054 茄皮豆角丝
- 063 湘间小炒
- 066 荷兰豆拌鲜菊
- 107 口蘑鲜蚕豆
- 114 爽口脆丝
- 126 豆豉炒苦瓜
- 130 冷拌豆腐
- 141 麻辣豆腐
- 146 草菇虾米豆腐
- 147 丝瓜炒豆腐
- 158 橄榄菜滑菇豆腐
- 160 农家大碗豆腐
- 165 黄焖煎豆腐
- 170 茯苓豆腐
- 179 干锅煎豆腐
- 196 咖喱豆腐
- 208 金沙豆腐
- 209 莼菜豆腐羹
- 213 烂蒜豆条汤
- 218 猪血豆腐汤
- 222 金玉满堂
- 228 山水豆腐
- 231 奇味豆干

- 247 小炒香干
- 250 农家香干煲
- 265 豆豉蒸香干
- 282 炒合菜
- 287 芥末三丝卷

降低血压

- 044 辣椒豆角炒茄子
- 045 茄子爆豆角
- 054 干菜四季豆
- 067 荷兰豆拌金针菇
- 082 风味辣毛豆
- 084 枸杞拌青豆
- 089 青豆炒河虾
- 097 美芹黄豆
- 104 巴蜀老胡豆
- 107 培根炒蚕豆
- 109 蚕豆炒韭菜
- 112 金针菇拌豆芽
- 116 豆芽拌海蜇皮
- 117 豆油黄豆芽
- 137 开包豆腐
- 139 蘸汁盐卤豆腐
- 144 汉堡豆腐
- 144 冷豆腐
- 145 泡菜豆腐
- 147 炆炒神仙豆腐
- 151 豆腐烧肉丁
- 159 铁板烧酿豆腐
- 160 鲍汁鲜豆腐
- 162 山珍豆腐包
- 163 客家豆腐煲
- 167 家常老妈豆腐
- 171 三杯豆腐
- 187 软炸豆腐
- 189 潮式炸豆腐
- 192 锅仔玉籽豆腐

- 194 纸火锅泰皇豆腐
- 195 松茸豆腐
- 195 砂锅脆豆
- 197 仙山豆腐锅
- 198 玉米烩豆腐
- 203 水煮豆腐
- 215 冬瓜豆腐汤
- 216 清白豆腐汤
- 228 巧妇嫩豆腐
- 236 鸡汁小白干
- 249 青椒炒香干
- 252 湖南香干
- 255 清炒豆腐干
- 256 农家小香干
- 258 滑炒豆腐干
- 273 关东小炒
- 274 小炒豆腐皮
- 280 香菜干丝
- 287 卷酱菜
- 296 千张夹肉煲
- 308 菜心扒豆腐
- 312 清蒸日本豆腐
- 336 松仁豆尾

降低血脂

- 045 豆角茄子丁
- 052 干锅四季豆
- 052 石锅四季豆
- 053 清炒橄榄菜四季豆
- 055 干煸香葱四季豆
- 056 干煸肉末四季豆
- 074 翡翠牛肉粒
- 085 五香毛豆
- 090 青豆抱玉柱
- 092 青豆核桃仁
- 094 盐水毛豆瘦肉煲
- 095 家乡黄豆拌芥蓝末





- 097 芥蓝梗拌黄豆
- 099 香拌黄豆
- 121 腰豆百合
- 131 浓汁肉香豆腐
- 133 开心一品豆腐
- 152 椒香豆腐
- 154 川味水煮豆腐
- 156 红烧豆腐
- 163 土家豆腐钵
- 168 酸菜米豆腐
- 169 蓬菜豆腐
- 174 家常煎豆腐
- 176 香煎豆腐
- 178 黄金豆腐
- 184 豆腐箱子
- 187 豆腐狮子头
- 198 金银豆腐羹
- 199 百花豆腐
- 210 黄瓜鱼块豆腐煲
- 213 海皇琼山豆腐
- 214 皇家一品豆腐
- 219 过桥豆腐
- 220 东坡豆腐
- 225 哨子豆腐
- 227 川府豆腐
- 228 三鲜豆腐
- 235 黄瓜豆干
- 253 小炒德字干
- 262 德字香干
- 268 白菜拌豆皮
- 275 水煮豆腐串
- 285 京味豆皮卷
- 290 凉拌小卷
- 292 天津豆腐卷
- 309 虾仁日本豆腐
- 324 家乡黑豆花
- 333 富贵豆花

开胃消食

- 039 家乡豆角
- 039 姜汁风味豆角
- 040 豆角豆干
- 044 肉丁炒豆角
- 046 紫锅豆角
- 047 干煸豆角
- 047 腌椒豆角
- 049 辣味干豆角
- 050 干豆角炒粉条
- 055 香辣四季豆
- 056 开胃四季豆
- 056 宁波烤四季豆
- 057 蒜瓣干煸四季豆
- 058 金沙四季豆
- 066 炒五蔬
- 067 蒜香荷兰豆
- 073 橄榄菜炒豌豆
- 080 水煮毛豆
- 081 糟卤毛豆
- 085 萝卜干拌青豆
- 086 家乡萝卜干青豆
- 088 美国青豆
- 088 雪里蕻青豆
- 092 下酒菜豆
- 094 红油青豆烧茄子
- 098 芥蓝拌腊八豆
- 100 拌豆子
- 102 腊八豆炒空心菜梗
- 108 雪里蕻蚕豆
- 109 红椒蚕豆
- 111 酸辣芸豆
- 113 辣拌黄豆芽
- 117 素拌小豆芽
- 120 红豆玉米葡萄干
- 126 豆豉蒸丝瓜
- 134 冻豆腐
- 136 咸蛋黄拌豆腐
- 137 纸包豆腐
- 142 芥末豆腐
- 143 时蔬豆腐碎
- 143 香椿豆腐
- 144 豆瓣豆腐
- 145 韩国泡菜豆腐
- 145 炒泡菜豆腐
- 146 酸辣泡菜豆腐
- 146 川府一品豆腐
- 149 金牌豆腐
- 150 咸菜豆腐
- 153 酸菜烧豆腐
- 154 纸包嫩豆腐
- 155 老乡村麻婆豆腐
- 157 客家烧豆腐
- 157 国安一品豆腐
- 158 旭日映西施
- 159 番茄酱脆皮豆腐
- 161 秘制熊掌豆腐
- 162 贵妃豆腐
- 166 焖煎豆腐
- 168 美味村菇烧豆腐
- 168 村菇烧豆腐
- 169 向阳屯大豆腐
- 172 牛肉末烧豆腐
- 172 小麻花豆腐
- 176 煎豆腐
- 177 香煎米豆腐
- 180 避风塘豆腐
- 181 香煎琵琶豆腐
- 182 椒盐米豆腐
- 183 客家煲仔豆腐
- 186 椒盐老豆腐
- 186 翠湖豆腐
- 188 橙汁豆腐
- 190 江南一片香
- 191 苗家三脆元

功效检索

- 195 海鲜豆腐煲
198 荷塘海鲜豆腐
200 玉子烩豆腐
202 鲜香豆腐
204 虾米豆腐
209 好景豆腐羹
211 椒香白玉汤
216 葱香米豆腐
220 小葱豆腐汤
221 咸菜蒸豆腐
221 皮蛋豆花
222 原笼滑豆腐
229 美味酿豆腐
230 川味香干
233 秘制五香干
234 香干杂拌
237 马兰头拌香干
237 万年青拌香干
238 五彩素拌菜
239 卤水豆干
241 馋嘴豆腐干
243 豆豉香干
244 家乡卤豆干
246 辣椒豆干牛肉
247 泡菜炒豆腐干
248 香干小炒肉
250 小炒辣香干
251 蒿子杆炒豆干
253 开胃香干
253 香干芹菜
254 白辣椒五香干
255 青椒臭干
256 蒜苗豆腐干
261 川辣香干
261 酸菜老豆干
262 汾山香干
263 开胃豆腐干
263 大碗攸县香干
264 青椒蒸香干
- 265 红椒蒸香干
267 千层豆腐皮
269 油泼千张
270 山西小拌菜
273 干豆腐皮炒肉
276 三鲜豆皮
277 烤干豆皮
277 干豆皮卷
278 萝卜苗拌豆腐丝
282 炒三丝
285 京葱豆皮卷
286 三色豆皮卷
288 扬州煮干丝
293 酱香豆腐卷
294 莲花肉丝
296 炸豆卷
297 芹菜拌腐竹
302 烧辣腐竹
302 酱烧腐竹
305 炸腐竹
307 鱼香脆皮豆腐
310 铁板香煎豆腐
310 足球小霸王
313 本帮玉子豆腐
314 油豆腐红烧肉
315 宫爆豆腐
315 小炖肉炖豆泡
315 阿香嫂招牌豆腐
316 雪里蕻肉碎玉子豆腐
317 花生仁烧油豆腐
318 脆烧油豆腐
318 铁板油豆腐
319 三鲜脆皮油豆腐
320 白菜煮油豆腐
320 香煎油豆腐
321 现点豆花
325 魔术豆花
326 麻辣豆花
327 果香炖豆花

- 329 醉豆花
333 什锦豆花
334 老北京黄豆酱
335 家乡豆酱

排毒瘦身

- 038 芝麻酱拌豆角
041 凉拌豆角
053 辣椒炒四季豆
061 千层荷兰豆
063 清炒风味荷兰豆
064 荷兰豆炒豆腐
065 百合荷兰豆
068 荷兰豆金针菇
078 椒丝扁豆
081 素八宝
084 盐菜拌青豆
086 萝卜干青豆
095 芥蓝拌黄豆
103 腊八豆
105 茴香蚕豆
113 绿豆芽拌粉条
115 金针菇绿豆芽
118 肉末炒豆嘴
121 五彩腰豆
124 清炒豆苗
131 特色葱油豆腐
135 剁椒夹心豆腐
135 肉松豆腐
135 块豆腐
138 皮蛋拌豆腐
147 洋葱炒豆腐
151 韭菜炒豆腐
151 白菜烧豆腐
158 红烧豆腐煲
159 烧汁豆腐
161 锅踢豆腐



功效检索



- 164 三鲜富贵豆腐
- 166 湘西贴豆腐
- 186 日式炸豆腐
- 193 乡里百页豆腐
- 194 风味豆腐泥
- 197 家乡豆腐钵
- 205 楚味米豆腐
- 206 西红柿煮豆腐
- 208 菜豆腐
- 211 萝卜豆腐煲
- 219 丝瓜豆腐汤
- 219 平桥豆腐
- 223 蜀香滑豆腐
- 227 湘菜豆腐
- 233 芹香干丝
- 235 洛南豆干
- 236 香菊拌茶干
- 239 洛南豆腐干
- 240 河源卤水豆腐干
- 249 豆干芦蒿
- 249 小炒豆干
- 251 辣椒炒香干
- 255 蒜薹炒豆腐干
- 258 黄瓜炒豆腐干
- 261 蒜薹豆豉炒香干
- 264 辣椒圈蒸香干
- 270 三河豆腐丝
- 271 尖椒红肠炒豆皮
- 272 爽口油豆皮
- 274 炒腐皮笋
- 278 豆腐丝拌黄瓜
- 280 白菜拌豆腐丝
- 284 青菜煮干丝
- 285 老地方豆皮卷



- 288 豆皮千层卷
- 289 豆皮时蔬圈
- 289 菠菜芝麻卷
- 303 腐皮青菜
- 325 山珍豆花
- 331 石磨豆花

提神健脑

- 040 干煸香豆角
- 040 橄榄菜拌豆角
- 042 麻酱豆角
- 044 风味茄子炒豆角
- 051 风味橄榄菜四季豆
- 058 健康菌炒四季豆
- 059 农家砂煲四季豆
- 059 四季豆鸭肚
- 064 虾干荷兰豆
- 065 山药爆荷兰豆
- 071 冬瓜双豆
- 071 豌豆炒香菇
- 073 农家豌豆
- 075 松香鸭粒
- 076 松仁玉米炒豌豆
- 081 风味毛豆
- 085 生菜拌青豆
- 087 青豆烩丝瓜
- 091 素炒五仁
- 091 青豆炒胡萝卜丁
- 097 巧拌香豆
- 100 黄豆拌海苔丝
- 101 韭菜黄豆炒牛肉
- 106 酸椒拌蚕豆
- 106 鲜蚕豆炒虾球
- 108 五香蚕豆
- 112 陕北三丝
- 118 黑豆芽炒粉丝
- 122 芥蓝腰豆
- 134 三苏拌豆腐
- 137 兰花花豆腐
- 138 玉米拌豆腐
- 140 花生皮蛋拌豆腐
- 141 东北老豆腐
- 141 肉松皮蛋豆腐
- 153 香菇烧嫩豆腐
- 156 酱汁豆腐
- 165 客家招牌豆腐
- 166 口水剁椒豆腐
- 175 农家煎豆腐
- 175 村姑煎豆腐
- 178 乡巴佬煎豆腐
- 194 东洋过江豆腐
- 199 泰式炖豆腐
- 202 蟹柳滑豆腐
- 207 罐罐豆腐
- 209 芥菜豆腐羹
- 215 黄豆芽豆腐鱼尾汤
- 220 肉丝豆腐
- 221 剁椒蒸豆腐
- 222 百花酿豆腐
- 224 荷花豆腐
- 225 特色千叶豆腐
- 230 渝乡豆干
- 236 菊花辣拌香干
- 239 香干花生仁
- 242 潮汕卤水豆腐干
- 242 川味卤水豆干
- 266 麻辣靓香干
- 266 串烤豆腐干
- 269 五彩拌豆腐丝
- 271 芥菜叶拌豆皮丝
- 281 家乡豆干丝
- 284 金牌煮干丝
- 287 豆皮卷
- 291 如意相思卷
- 291 农家豆腐皮
- 291 豆皮卷合菜