

豆类菜清爽脆嫩、豆制品嫩滑软烂，滋味诱人，天天享口福  
精选1000道豆类蔬菜和豆制品菜，拌炒烧蒸，任你挑选

· 私房菜 ·

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

家常



# 豆类菜

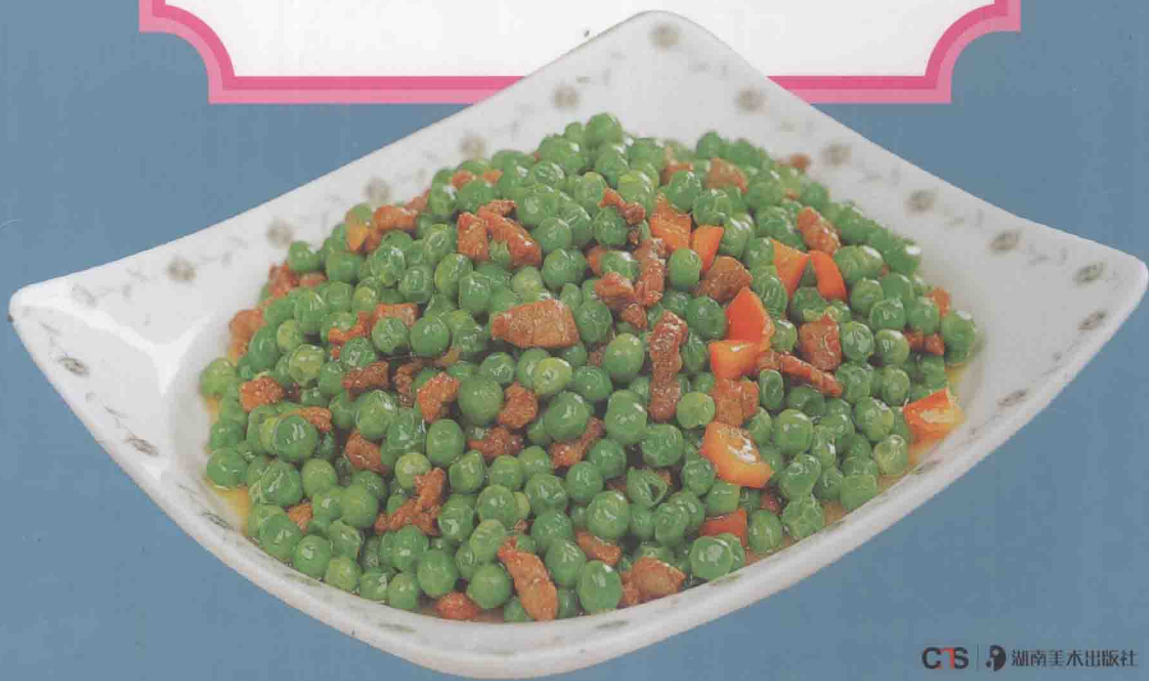


300道美味豆类菜  
700道营养豆制品  
吃得美味，吃得舒畅

精选版

名师名厨联手打造  
多样菜式、均衡营养  
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐  
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编



私房菜

# 家常 豆类菜



陈志田 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

家常豆类菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

(私房菜)

ISBN 978-7-5356-5195-2

I. ①家… 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(2012)第032032号

### 私房菜

### 家常豆类菜

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: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 100

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5195-2

定 价: 149.00元(共五册)

#### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.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: 0755-88833688



## Part 1

### 烹饪方法、厨房

#### 窍门介绍

014

拌

腌

卤

015

炒

煨

016

烧

焖

017

蒸

炸

018

炖

煮

019

煲

烩

020

豆类存放的诀窍

豆腐保鲜法

021

做卤水豆腐的窍门

豆腐余水的要领

022

切菜不粘刀的诀窍

麻婆豆腐的制作秘诀

023

巧用碎豆腐做新菜

蟹粉豆腐的制作秘诀

024

治咳嗽小秘方

快速煮绿豆法

如何做干豆角炒腊肉

025

鲜豌豆巧保存

如何煮出色泽鲜丽的

毛豆

026

有关豆类食品的小窍门

## Part 2

### 豆类蔬菜

豆角

028

姜汁豆角

芝麻酱拌豆角

029

豆角豆干

姜汁风味豆角

家乡豆角

椒丝豆角

030

凉拌香脆豆角

胡萝卜拌豆角

凉拌豆角

橄榄菜拌豆角

031

干辣椒拌豆角

菊花糖拌豆角

麻酱豆角

姜汁嫩豆角

032

豆角红椒丝

风味豆角节

腌椒豆角

香辣豆角

033

风味豆角

大碗长豆角

豆角炒肉末

辣椒干炒豆角

034

肉丁炒豆角

辣椒豆角炒茄子

川椒烩豆角

风味茄子炒豆角

035

豆角茄子丁

茄子爆豆角

豆角烩茄子

茄子炒豆角

036

紫锅豆角

干煸香豆角

干锅秘制豆角

橄榄菜炒豆角

037

干煸豆角

豆角烧茄子

砂钵豆角

石锅长豆角

干豆角

038

辣味干豆角

炆拌干豆角

039

干豆角炒粉条

干豆角扣番茄

干豆角豆皮钵

干豆角蒸茄子

四季豆

040

四季豆拌青木瓜

石锅四季豆

041

香锅四季豆

风味橄榄菜四季豆

干锅四季豆

橄榄菜蒜泥四季豆

042

辣椒炒四季豆

清炒橄榄四季豆

四季豆炒萝卜丁

干菜四季豆

043

茄皮豆角丝

蒜瓣干煸四季豆

铁板四季豆

肉煲四季豆

044

干煸香葱四季豆

健康菌炒四季豆

四季豆西红柿

四季豆炒鸡蛋

045

四季豆炒竹笋

农家砂煲四季豆

香辣四季豆

金沙四季豆

046

干煸肉末四季豆



干煸麻香四季豆

开胃四季豆

风味干煸四季豆

047

四季豆鸭肚

特色焖四季豆

宁波烤四季豆

干锅四季豆

荷兰豆

048

拌荷兰豆

蒜蓉拌荷兰豆

049

风味荷兰豆

芝麻拌荷兰豆

千层蜜豆

百合南瓜荷兰豆

050

百合拌荷兰豆

松仁荷兰豆

荷兰豆拌金针菇

荷兰豆鲜菊花

051

荷兰豆拌鲜菊

炒五蔬

蒜香荷兰豆

蒜蓉荷兰豆

052

清炒风味荷兰豆

芋头烧荷兰豆

湘间小炒

红椒荷兰豆炒腊肉

053

山药爆荷兰豆

腰果枸杞百合炒蜜豆

百合蜜豆

银杏炒蜜豆

054

荷兰豆炒肉片

虾干甜蜜豆

荷兰豆炒豆腐

荷兰豆金针菇

055

荷兰豆炒腊肉

蜜豆炒百合

田园小炒

美味荷兰豆

豌豆

056

豌豆拌豆腐丁

萝卜干拌豌豆

057

家乡豌豆粉

腊肉丁炒豌豆

农家豌豆

豌豆炒牛肉

058

腊肉豌豆

冬瓜双豆

豌豆炒腊肉

豌豆炒香菇

059

橄榄菜炒豌豆

萝卜干炒豌豆

小炒豌豆

翡翠牛肉粒

060

松香鸭粒

松仁玉米炒豌豆

豌豆炒玉米

豌豆炒鱼丁

061

豌豆炒鸡

豌豆红烧肉

煎豆辣牛肉

豌豆蒸水蛋

豌豆尖

062

清炒豆尖

美味豆尖丸子汤

扁豆

063

椒丝扁豆

扁豆炖排骨

毛豆

064

盐水毛豆

五香青豆

065

水煮毛豆

麻辣毛豆

风味毛豆

糟香毛豆

066

菜心青豆

素五宝

糟毛豆

风味辣毛豆

067

茴香青豆

笋干丝瓜青豆

豉香青豆

青豆时蔬

068

冲菜青豆

枸杞拌青豆

萝卜干青豆

盐菜拌青豆

069

家乡萝卜干青豆

美味青豆萝卜干

萝卜干拌青豆

生菜拌青豆

070

银杏青豆

青豆肉末

五香毛豆

周庄咸菜青豆

071

芥菜青豆

红椒冲菜青豆

青豆核桃仁

青豆烩丝瓜

072

美国青豆

脆萝卜炒青豆

香葱臊子炒青豆

咸菜青豆炒素鸡

073

丝瓜青豆

青豆炒河虾

雪里蕻青豆

青豆炒滑子菇



074

青豆抱玉柱  
西红柿玉米炒青豆  
蒜薹青豆  
时蔬青豆

075

素炒五仁  
青豆炒辣椒末  
青豆炒胡萝卜丁  
下酒菜豆

076

滑子菇青豆  
青豆焖黄鱼  
家乡腌豆  
青豆烧茄子

077

红油青豆烧茄子  
青豆烧茄子  
青豆烧茄片  
盐水毛豆瘦肉煲

黄豆

078

芥蓝拌黄豆  
家乡黄豆拌芥蓝末

079

豆香排骨  
胡萝卜拌黄豆  
红椒黄豆  
美芹黄豆

080

巧拌香豆  
芥蓝拌腊八豆  
芥蓝梗拌黄豆

翡翠金豆

081

番茄酱双豆  
雪里蕻拌黄豆  
雪里蕻干拌黄豆  
香拌黄豆

082

家乡黄豆  
酒酿黄豆  
五香黄豆  
皮冻黄豆

083

青红椒拌干黄豆  
山芋泥黄豆  
黄豆拌海苔丝  
酱黄豆

084

拌黄豆  
雪里蕻炒黄豆  
醋渍黄豆  
黄豆炒粉丝

085

雪里蕻黄豆  
肉皮咸菜炒黄豆  
双豆养颜小炒  
腊八豆炒空心菜梗

086

韭菜黄豆炒牛肉  
黄豆炒猪皮  
黄豆芥蓝炒虾仁  
腊八豆炒脆骨

087

秘制腊八豆炒脆骨  
腊八豆蒸腊肉

腊八豆

上海青黄豆牛肉汤

蚕豆

088

巴蜀老胡豆  
蚕豆拌海蜇头

089

茴香蚕豆  
椒麻蚕豆  
蒜香蚕豆米  
五香蚕豆

090

红椒蚕豆  
绍兴回味豆  
泡红椒拌蚕豆  
蚕豆炒韭菜

091

鲜蚕豆炒虾球  
鲜蚕豆炒腊肉  
火腿蚕豆  
清炒蚕豆

092

湘味蚕豆炒腊肉  
培根炒蚕豆  
口蘑鲜蚕豆  
雪里蕻蚕豆

093

风味蚕豆  
回味豆  
香葱五香蚕豆  
水煮蚕豆

芸豆

094

桂花芸豆

香油芸豆

095

话梅芸豆  
蜜汁芸豆  
酸辣芸豆  
芸豆小枣

豆芽

096

辣拌黄豆芽  
陕北三丝

097

绿豆芽拌粉条  
金针菇拌豆芽  
鱼香银芽  
素拌小豆芽

098

拌豆芽  
黑木耳拌豆芽  
爽口脆丝  
银芽白菜

099

豆芽拌海蜇皮  
木耳炒豆芽  
凉拌豆芽  
金针菇绿豆芽

100

炒黄豆芽  
豆油黄豆芽  
韭菜炒绿豆芽  
双椒炒银芽

101

黄豆芽炒粉条  
黄豆芽炒什锦



黑豆芽炒粉丝  
东北豆芽炒粉条

102

肉末炒豆嘴  
干锅黄豆芽  
豆嘴炒肉皮  
拌扁豆芽

103

三丝炒银针  
豆芽解酒汤  
韭菜银芽炒河虾  
黄豆芽汤

红豆

104

南瓜红豆炒百合  
红豆玉米葡萄干

105

红豆炒鲜笋  
红豆杜仲鸡汤  
红豆鳕鱼  
金氏红豆羹

腰豆

106

五彩腰豆  
腰豆百合

107

腰豆拌桃仁  
芥蓝腰豆  
百合腰豆炒芥蓝  
腰豆炒芦荟

豆苗

108

巧拌豆苗  
清香豆苗

109

清炒豆苗  
牛奶豆苗  
上汤豆苗  
上汤豆腐豆苗

豆豉

110

豆豉青椒  
豆豉辣椒圈

111

豆豉红椒炒苦瓜

豆豉炒苦瓜

豆豉辣椒

豆豉蒸丝瓜

龙豆

112

百合炒龙豆  
银杏炒龙豆

刀豆

113

清炒刀豆  
红椒刀豆

油豆角

114

油焖油豆角  
干烧油豆角

Part 3

豆制品

116

豆制品虽好，却非

人人都宜

117

豆制品怎么吃更好

豆腐

118

香葱豆腐  
小葱拌豆腐

119

特色葱油豆腐  
三苏拌豆腐  
眉州拌豆腐  
冷拌豆腐

120

肥牛豆腐  
深山老豆腐  
川式米豆腐  
崩山豆腐

121

奇味豆腐  
浓汁肉香豆腐  
富贵豆腐  
块豆腐

122

铁板嫩豆腐  
秘制铁板豆腐  
蒜香银丝豆腐  
开心一品豆腐

123

剁椒夹心豆腐  
鲍汁矿泉豆腐  
冻豆腐  
肉松豆腐

124

四喜豆腐

雕花豆腐

咸蛋黄拌豆腐

兰花豆腐

125

过江豆腐  
纸包豆腐  
皮蛋拌豆腐  
开包豆腐

126

玉米拌豆腐  
四季豆腐  
大盘切片豆腐  
西施豆腐

127

凉拌碎豆腐  
百合西芹拌豆腐  
柳篮豆腐  
花生皮蛋拌豆腐

128

拌嫩豆腐  
蘸汁盐卤豆腐  
麻辣豆腐  
香椿拌豆腐

129

青豆蒸臭豆腐  
时蔬豆腐碎  
时蔬拌豆腐  
芥末豆腐

130

家乡嫂豆腐  
东北脑豆腐  
肉松皮蛋豆腐





萝卜泥银鱼豆腐

131

汉堡豆腐

冷豆腐

香椿豆腐

特色冷豆腐

132

炒泡菜豆腐

韩国泡菜豆腐

泡菜豆腐

泡菜豆腐条

133

酸辣泡菜豆腐

泉水豆腐

草菇虾米豆腐

川府一品豆腐

134

鸡丝豆腐

干妈老豆腐

豆腐小滑嫩

神仙豆腐

135

洋葱炒豆腐

戊片末豆腐

炝炒神仙豆腐

丝瓜炒豆腐

136

金牌豆腐

老干妈辣豆腐

葱油豆腐

林彪豆腐

137

熊掌豆腐

咸菜豆腐

干炒豆腐

萝卜辣豆腐

138

韭菜炒豆腐

海带豆腐

铁板豆腐

海蛎子烧豆腐

139

白菜烧豆腐

豆腐烧肉丁

山珍烩豆腐

金沙果仁豆腐

140

人间豆腐

椒香豆腐

珍菌烧老豆腐

红白豆腐

141

芙蓉烧豆腐

酸菜烧豆腐

芹菜丝烧豆腐

香菇烧嫩豆腐

142

山村小豆腐

川味水煮豆腐

纸包嫩豆腐

老乡村麻婆豆腐

143

麻婆豆腐

秘制麻婆豆腐

里脊嫩豆腐

阿婆豆腐

144

肉末豆腐

酱汁豆腐

鲜百合豆腐

红烧豆腐

145

客家酿豆腐

功德豆腐

客家烧豆腐

国安一品豆腐

146

旭日映西施

铁板烧酿豆腐

番茄酱脆皮豆腐

橄榄菜滑菇豆腐

147

红烧豆腐煲

烧汁豆腐

三菌烧豆腐

农村豆腐

148

猪肠烧豆腐

香江瓦片豆腐

农家大碗豆腐

国宴豆腐

149

鲍汁豆腐

秘制豆腐

浓汤鲜豆腐

锅踢豆腐

150

贵妃豆腐

布袋豆腐

山珍豆腐包

锦珍豆腐煲

151

皇家海鲜豆腐煲

土家豆腐钵

客家豆腐煲

乡里酸菜焖豆腐

152

干锅海鲜脆豆腐

干锅脆豆腐

西红柿焖豆腐

麻辣烧豆腐

153

三鲜富贵豆腐

老家烧豆腐

乡村豆腐

上海青豆腐

154

客家招牌豆腐

家常石磨豆腐

黄焖煎豆腐

湘味石磨豆腐

155

焖煎豆腐

老肉烧豆腐

口水剁椒豆腐

湘西贴豆腐

156

黑木耳烧豆腐

农家滋豆腐

酸菜米豆腐

乡下豆腐

157

豆腐牛肉

美味村菇烧豆腐

家常老妈豆腐

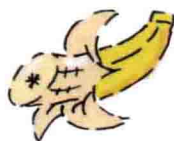
鲜菇烧豆腐

158

西红柿豆腐

向阳屯大豆腐

鲜茶树菇烧豆腐



百合豆腐

159

三鲜烧冻豆腐

口蘑豆腐

蓬莱豆腐

茯苓豆腐

160

三杯豆腐

豆腐鲑鱼

牛肉末烧豆腐

小麻花豆腐

161

双菇豆腐

乡村煎豆腐

芙蓉雪梨豆腐

湘味煎豆腐

162

土家煎豆腐

乡土煎豆腐

开胃煎豆腐

农家煎豆腐

163

小炒煎豆腐

家常煎豆腐

煎炒豆腐

村姑煎豆腐

164

剁椒煎豆腐

剁椒腌肉豆腐干

小葱煎豆腐

煎豆腐

165

香煎豆腐

台式煎豆腐

梅州煎豆腐

香煎米豆腐

166

黄金豆腐

乡巴佬煎豆腐

美味香煎米豆腐

西红柿煎豆腐

167

平锅煎豆腐

干锅煎豆腐

香锅豆腐

提锅香煎豆腐

168

干锅乡村煎豆腐

吊锅煎豆腐

香辣煎豆腐

石锅煎豆腐

169

铁板米豆腐

豆腐煎饼

韩式石板豆腐

石板豆腐

170

鱼香豆腐

炸酱豆腐

避风塘豆腐

阿婆煎豆腐

171

香煎琵琶豆腐

椒盐米豆腐

香煎小锅豆腐

酿豆腐

172

清远煎酿豆腐

客家干煎豆腐煲

客家煲仔豆腐

煎豆腐条

173

脆皮豆腐

箱箱豆腐

铁板煎豆腐

豆腐箱子

174

锅塌豆腐

鱼香豆腐酿肉馅

香葱锅塌豆腐

锅塌蛋饼

175

椒盐老豆腐

海香炸豆腐

日式炸豆腐

翠湖豆腐

176

软炸豆腐

橙汁豆腐

豆腐狮子头

黄金炸豆腐

177

义乌豆腐包

潮式炸豆腐

苏州豆腐干

江南一片香

178

绣球豆腐

炸豆腐串

炸豆腐

苗家三脆元

179

多宝豆腐

锅仔豆腐

炖炸豆腐

吊锅炖豆腐

180

锅仔泥鳅豆腐

木桶米豆腐

石锅米豆腐

美器山珍豆腐

181

鸡蛋烩豆腐

龙芹豆腐

客家炖牛奶豆腐

纸火锅泰皇豆腐

182

松茸豆腐

东洋过江豆腐

风味豆腐泥

农家熬豆腐

183

砂锅脆豆

石锅豆腐

孔府一品豆腐

香辣石锅豆腐

184

海鲜豆腐煲

豆腐青菜钵

麒麟豆腐

家乡豆腐钵

185

仙山豆腐锅

浇汁豆腐

蘸水老豆腐

红花豆腐羹





186

咖喱豆腐  
金银豆腐羹  
锡纸金沙豆腐  
玉米烩豆腐

187

西红柿炖豆腐  
牛奶炖豆腐  
泰式炖豆腐  
百花豆腐

188

玉子烩豆腐  
银杏百合烩豆腐  
海棠滑豆腐  
翡翠豆腐

189

百宝豆腐  
铁板海鲜秘制豆腐  
荷塘海鲜豆腐  
四宝琼山豆腐

190

家乡水煮豆腐丁  
鲜香豆腐  
皇上玉豆腐  
蟹柳滑豆腐

191

山水名人豆腐  
水煮豆腐  
蟹粉豆腐  
豆腐汤圆

192

雪里蕻炖豆腐  
老家炖豆腐  
虾米豆腐  
楚味米豆腐

193

红扒豆腐  
水煮热豆腐  
鸡汤炖豆腐  
明炉海鲜老豆腐

194

白菜煮豆腐  
芥蓝豆腐  
西红柿煮豆腐  
罐罐豆腐

195

乡村口水豆腐  
金沙豆腐  
奶黄豆腐  
灌汤豆腐

196

菜豆腐  
上汤冻豆腐  
莼菜豆腐羹  
芥菜豆腐羹

197

好景豆腐羹  
冬瓜豆腐汤  
菠菜豆腐汤  
萝卜豆腐煲

198

双色排骨汤  
豆腐茄子苦瓜煲鸡  
椒香白玉汤  
黄瓜鱼块豆腐煲

199

西兰花豆腐鱼块煲  
鲜菌煮黑豆腐  
珍珠海棠豆腐  
黄鹤一品豆腐

200

黄豆芽豆腐鱼尾汤  
烂蒜豆条汤  
海皇琼山豆腐  
枸杞豆腐汤

201

秘制豆腐  
粉丝豆腐煲  
皇家一品豆腐  
豆腐锅仔

202

豆腐红枣泥鳅汤  
钵仔豆腐汤  
清白豆腐汤  
葱香米豆腐

203

木桶小豆腐  
杏仁豆腐  
太岁爷豆腐  
西红柿豆腐汤

204

丝瓜豆腐汤  
豆腐鸭架汤  
猪血豆腐汤  
水煮黑豆腐

205

酸辣豆腐汤  
豆腐笋片汤  
青菜豆腐羹  
平桥豆腐

206

小葱豆腐汤  
过桥豆腐  
肉丝豆腐  
剁椒蒸豆腐

207

咸菜蒸豆腐  
皮蛋豆花  
剁椒豆腐片  
东坡豆腐

208

金玉满堂  
八宝笼仔海鲜蒸豆腐  
百花酿豆腐  
原笼滑豆腐

209

蜀香滑豆腐  
八宝荷香蒸豆腐  
笼蒸海鲜豆腐  
箩筐豆腐

210

酱椒蒸豆腐  
蛋黄豆腐  
豆腐蒸鲑鱼  
百花蛋香靛豆腐

211

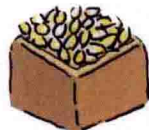
特色千叶豆腐  
宫廷一品豆腐  
干式豆腐  
哨子豆腐

212

大碗野菌老豆腐  
剁椒白玉豆腐  
巧妇嫩豆腐  
美味酿豆腐

213

湘菜豆腐  
三鲜豆腐  
川府豆腐  
山水豆腐



## 豆腐干

214

川味香干

渝乡豆干

215

蜜汁五香豆干

乡巴佬豆干

芹香干丝

秘制豆干

216

小香干

红油豆干

家常拌香干

奇味豆干

217

秘制五香干

寿丝香干丝

夹心豆干

香干杂拌

218

洛南豆干

杏仁冷香豆腐干

黄瓜豆干

凉拌香干

219

鸡汁小白干

菊花辣拌香干

香菊拌茶干

芦蒿香干

220

马兰头拌香干



香干花生仁

万年青拌香干

花生仁豆干

221

风味花生仁豆干

五彩素拌菜

香干拌猪耳

洛南豆腐干

222

蒜薹红椒炒豆干

潮式卤水豆干

卤水豆干

河源卤水豆腐干

223

卤水老豆腐干

馋嘴豆腐干

潮汕卤水豆腐干

富阳卤豆干

224

风味卤水豆腐干

豆豉香干

湛江卤水豆腐干

卤水脆皮豆腐干

225

梅州卤水豆干

寿阳卤味香干

家乡卤豆干

川味卤水豆干

226

泉水豆干

美味卤豆干

五香酱豆干

五香卤香干

227

家常豆丁

湘味花生仁豆干

双椒花生仁豆干

腊味香芹豆干

228

丝瓜炒豆腐干

富贵金条

豆腐干炒粉条

龙井茶香干

229

小炒香干

泡菜炒豆腐干

干锅红油脆豆腐干

辣椒豆干牛肉

230

豆干芦蒿

农家香干煲

小炒豆干

青椒炒香干

231

香干五花肉

豆豉辣椒炒豆腐干

香干小炒肉

小炒辣香干

232

芹菜炒香干

辣椒炒香干

开胃香干

肉片炒豆干

233

蒿子杆炒豆干

湖南香干

蒜苗炒香干

巴蜀香干

234

双椒青岩豆腐干

香干芹菜

酱炒五香豆干

小炒德字干

235

双椒炒德字干

清炒豆腐干

白辣椒五香干

口水豆干

236

青椒臭干

冬笋炒豆干

蒜苗豆腐干

农家风味豆干

237

农家小香干

豆豉辣椒炒香干

青豆炒香干

蒜薹炒豆腐干

238

豌豆炒豆干

雪里蕻香干

韭菜炒豆腐干

韭菜炒香干

239

煎炒豆腐干

香干炒黑豆芽

滑炒豆腐干

黄瓜炒豆干

240

西芹炒豆干

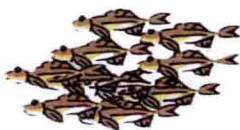
香干炒肉

小炒攸县香干

攸县香干炒腊肉

241

大碗攸县香干



酸菜老豆干  
蒜薹豆豉炒香干  
川辣香干

242

风味特色香干  
农家茶香干  
芥蓝豆干  
汾山香干

243

南昌炒三丝  
干锅攸县香干  
德字香干  
干锅茶香干

244

开胃豆腐干  
口味香干  
老醋香菜花生豆干  
酱香豆干

245

青椒蒸香干  
蒸五香腊香干  
辣椒圈蒸香干  
剁椒蒸香干

246

青豆蒸豆干  
豆豉蒸香干  
农家乡下蒸豆干  
红椒蒸香干

247

普宁豆干  
香炸柠檬豆腐干  
美味靓香干  
串烤豆腐干

豆腐皮

248

芝麻豆皮  
千层豆腐皮

249

油泼千张  
辣味豆腐皮  
香辣豆腐皮  
白菜拌豆皮

250

豆皮寿司卷  
凉拌豆腐丝  
三河豆腐丝  
芥蓝拌豆皮丝

251

五彩拌豆腐丝  
尖椒红肠炒豆皮  
山西小拌菜  
辣椒炒豆皮

252

尖椒豆皮  
干豆腐皮炒肉  
双椒豆腐皮  
爽口油豆皮

253

小炒豆腐皮  
家常炒豆皮  
关东小炒  
韭菜豆皮炒腊肉

254

肉丝炒豆皮  
炒腐皮笋  
素炒豆皮  
腊肉烧豆皮

255

井冈山豆皮

井冈山豆皮钵  
故乡豆皮钵  
干锅井冈山豆皮

256

干锅私家豆皮  
鸡汁豆皮钵  
干豆腐扣瓦罐  
川味水煮豆皮

257

东北浓汤大豆皮  
豆腐结蒸白鲞  
水煮豆腐串  
美味豆皮包

258

三鲜豆皮  
干豆皮卷  
烤干豆皮  
豆腐丝拌黄瓜

259

香菜云丝  
葱香豆腐丝  
豆腐丝拌香菜  
萝卜苗拌豆腐丝

260

椿苗熏豆丝  
鸡汁豆干丝  
白菜拌豆腐丝  
家乡豆干丝

261

爽口双丝  
拌干豆腐丝  
香菜干丝  
豆腐皮拌三丝

262

五香豆腐丝

干炒豆腐丝  
炒三丝  
炒合菜

263

下酒凉盘  
素炒豆腐丝  
香菜云丝  
湘妹子豆腐丝

264

豆腐羹  
鸡汤煮干丝  
扬州煮干丝  
大煮干丝

265

青菜煮干丝  
金牌煮干丝  
水煮豆腐丝  
大煮鸡汤干丝

266

辣椒煮干丝  
老地方豆皮卷  
韩式豆腐丝  
京葱豆皮卷

267

京味豆皮卷  
萝卜豆皮卷  
龙槐豆腐卷  
三色豆皮卷

268

芥末三丝卷  
豆皮千层卷  
豆皮卷  
卷酱菜

269

丰收蘸酱菜



豆皮时蔬圈  
特色小三样  
农家飘香豆卷  
270

凉拌小卷  
时蔬豆皮卷  
皮蛋豆皮猪肉卷  
菠菜芝麻卷  
271

莲花肉丝  
农家豆腐皮  
如意相思卷  
东北地方豆腐卷  
272

天津豆腐卷  
极品豆腐  
豆皮卷合菜  
风味豆腐卷  
273

荷包豆腐卷  
酱香豆腐卷  
茶香熏豆卷  
豆腐皮鸡肉卷  
274

五香豆腐卷  
秘制卤豆腐卷  
老汤豆腐卷  
荷包豆腐  
275

千张夹肉煲



炸豆卷  
腐皮卷  
油煎腐皮卷

腐竹  
276  
腐竹银芽黑木耳  
芹菜拌腐竹  
277

五彩什锦  
双椒腐竹  
椒麻腐竹  
鲜口蘑拌腐竹  
278

凉拌腐竹  
黑木耳拌腐竹  
腐竹拌肚丝  
胡萝卜芹菜拌腐竹  
279

香卤腐竹  
肉沫韭菜炒腐竹  
素烩腐竹  
鸡汁腐竹  
280

烧辣腐竹  
腐竹烧肉  
酱烧腐竹  
铁板锡纸包腐竹  
281

铁板锡纸腐竹  
罐香腐竹  
腐竹银杏猪肉煲



干锅腐竹  
282  
干烧腐竹  
蒜茸蒸腐竹  
一品腐竹烧肉  
酱肉蒸腐竹  
283

腐皮青菜  
韭黄腐竹  
干炸腐竹  
炸腐竹

日本豆腐  
284  
凉拌日本豆腐  
日式青芥烧豆腐  
285

脆皮五仁豆腐  
泰鸡酱东瀛豆腐  
鱼香脆皮豆腐  
金针菇烧日本豆腐  
286

上海青扒豆腐  
日本豆腐煲  
三鲜日本豆腐  
泰汁豆腐  
287

海皇豆腐煲  
虾仁日本豆腐  
虾仁扒豆腐  
蚝皇日式豆腐  
288

足球小霸王  
铁板香煎豆腐  
铁板肉碎日本豆腐

瓦片西汁豆腐  
289  
铁板日式海鲜豆腐  
铁盘香豆腐  
铁板玉珠贴  
海鲜扒玉子豆腐  
290

泡椒日本豆腐  
清蒸日本豆腐  
鸡蛋蒸日本豆腐  
百花酿日本豆腐  
291

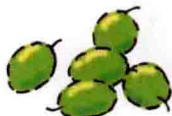
三鲜玉子豆腐  
豆乳碗蒸  
贵妃醉豆腐  
本帮玉子豆腐

油豆腐  
292  
油豆腐红烧肉  
巧媳油豆腐  
293

东江飘豆腐  
下饭油豆腐  
宫爆豆腐  
张谷英油豆腐  
294

秘制油豆腐  
老北京石锅豆腐  
老北京豆腐丸子  
小炖肉炖豆泡  
295

雪里蕻肉碎油豆腐  
油豆腐烧海鲜  
香菇烧油豆腐



阿香嫂招牌豆腐

296

柠檬脆皮豆腐

乡村油豆腐

脆烧油豆腐

花生仁烧油豆腐

297

金针菇扒豆泡

八宝布袋油豆腐

木耳烧豆腐

家乡烧油豆腐

298

铁板油豆腐

三鲜脆皮油豆腐

上海青烧油豆腐

滑菌豆腐泡

299

奶糖口袋豆腐

白菜煮油豆腐

锅仔什菜豆腐泡

香煎油豆腐

豆花

300

虾仁肉末豆花

现点豆花

301

河水豆花

过江豆花

黑豆花

巴蜀豆花

302

绿豆花

南山泉水嫩豆花

石锅豆花

豆花米线

303

魔术豆花

家乡拌豆花

蘸水豆花

家乡黑豆花

304

山珍豆花

海味豆花

臊子豆花

乡村豆花

305

天府豆花

麻辣豆花

苏轼豆花

酸菜豆花

306

芙蓉豆花星斑球

豆花麻辣酥

果香炖豆花

芙蓉豆花

307

肉沫豆花

豌豆煮豆花

蜀水豆花

川味酸辣豆花

308

蜀香肉碎豆花

口水豆花

红汤豆花

醉豆花

309

渝州豆花

沙滩豆花

上汤豆花

青椒豆花

310

蟹黄豆花

珍珠豆花

酒酿豆花

咸黄豆花

311

红干豆花

青菜豆花

石磨豆花

农家菜豆花

312

什锦豆花

三菌烩豆花

家乡菜豆花

素豆花

313

家乡荤豆花

富贵豆花

枸杞豆花

川府嫩豆花

豆酱

314

老北京豆酱

龙乡豆酱

一品豆酱

315

老北京黄豆酱

招牌豆酱

蒜泥豆酱

家乡豆酱

臭豆腐

316

飘香臭豆腐

干炸臭豆腐

滇式臭豆腐

317

火宫殿臭豆腐

剁椒蒸臭干

香炸臭豆腐

剁椒臭豆腐

豆腐渣

318

松仁豆渣

四川豆渣

地皮菜豆渣

319

驴磨水豆渣

芙蓉米豆渣

雪花豆渣

乡村小豆渣



私房菜

# 家常 豆类菜



陈志田 主编



## Part 1

### 烹饪方法、厨房

#### 窍门介绍

014

拌

腌

卤

015

炒

溜

016

烧

焖

017

蒸

炸

018

炖

煮

019

煲

烩

020

豆类存放的诀窍

豆腐保鲜法

021

做卤水豆腐的窍门

豆腐余水的要领

022

切菜不粘刀的诀窍

麻婆豆腐的制作秘诀

023

巧用碎豆腐做新菜

蟹粉豆腐的制作秘诀

024

治咳嗽小秘方

快速煮绿豆法

如何做干豆角炒腊肉

025

鲜豌豆巧保存

如何煮出色泽鲜丽的

毛豆

026

有关豆类食品的小窍门

## Part 2

### 豆类蔬菜

豆角

028

姜汁豆角

芝麻酱拌豆角

029

豆角豆干

姜汁风味豆角

家乡豆角

椒丝豆角

030

凉拌香脆豆角

胡萝卜拌豆角

凉拌豆角

橄榄菜拌豆角

031

干辣椒拌豆角

菊花糖拌豆角

麻酱豆角

姜汁嫩豆角

032

豆角红椒丝

风味豆角节

腌椒豆角

香辣豆角

033

风味豆角

大碗长豆角

豆角炒肉末

辣椒干炒豆角

034

肉丁炒豆角

辣椒豆角炒茄子

川椒烩豆角

风味茄子炒豆角

035

豆角茄子丁

茄子爆豆角

豆角烩茄子

茄子炒豆角

036

紫锅豆角

干煸香豆角

干锅秘制豆角

橄榄菜炒豆角

037

干煸豆角

豆角烧茄子

砂钵豆角

石锅长豆角

干豆角

038

辣味干豆角

炆拌干豆角

039

干豆角炒粉条

干豆角扣番茄

干豆角豆皮钵

干豆角蒸茄子

四季豆

040

四季豆拌青木瓜

石锅四季豆

041

香锅四季豆

风味橄榄菜四季豆

干锅四季豆

橄榄菜蒜泥四季豆

042

辣椒炒四季豆

清炒橄榄四季豆

四季豆炒萝卜丁

干菜四季豆

043

茄皮豆角丝

蒜瓣干煸四季豆

铁板四季豆

肉煲四季豆

044

干煸香葱四季豆

健康菌炒四季豆

四季豆西红柿

四季豆炒鸡蛋

045

四季豆炒竹笋

农家砂煲四季豆

香辣四季豆

金沙四季豆

046

干煸肉末四季豆



干煸麻香四季豆

开胃四季豆

风味干煸四季豆

047

四季豆鸭肚

特色焖四季豆

宁波烤四季豆

干锅四季豆

### 荷兰豆

048

拌荷兰豆

蒜蓉拌荷兰豆

049

风味荷兰豆

芝麻拌荷兰豆

千层蜜豆

百合南瓜荷兰豆

050

百合拌荷兰豆

松仁荷兰豆

荷兰豆拌金针菇

荷兰豆鲜菊花

051

荷兰豆拌鲜菊

炒五蔬

蒜香荷兰豆

蒜蓉荷兰豆

052

清炒风味荷兰豆

芋头烧荷兰豆

湘间小炒

红椒荷兰豆炒腊肉

053

山药爆荷兰豆

腰果枸杞百合炒蜜豆

百合蜜豆

银杏炒蜜豆

054

荷兰豆炒肉片

虾干甜蜜豆

荷兰豆炒豆腐

荷兰豆金针菇

055

荷兰豆炒腊肉

蜜豆炒百合

田园小炒

美味荷兰豆

### 豌豆

056

豌豆拌豆腐丁

萝卜干拌豌豆

057

家乡豌豆粉

腊肉丁炒豌豆

农家豌豆

豌豆炒牛肉

058

腊肉豌豆

冬瓜双豆

豌豆炒腊肉

豌豆炒香菇

059

橄榄菜炒豌豆

萝卜干炒豌豆

小炒豌豆

翡翠牛肉粒

060

松香鸭粒

松仁玉米炒豌豆

豌豆炒玉米

豌豆炒鱼丁

061

豌豆炒鸡

豌豆红烧肉

煎豆辣牛肉

豌豆蒸水蛋

### 豌豆尖

062

清炒豆尖

美味豆尖丸子汤

### 扁豆

063

椒丝扁豆

扁豆炖排骨

### 毛豆

064

盐水毛豆

五香青豆

065

水煮毛豆

麻辣毛豆

风味毛豆

糟香毛豆

066

菜心青豆

素五宝

糟毛豆

风味辣毛豆

067

茴香青豆

笋干丝瓜青豆

豉香青豆

青豆时蔬

068

冲菜青豆

枸杞拌青豆

萝卜干青豆

盐菜拌青豆

069

家乡萝卜干青豆

美味青豆萝卜干

萝卜干拌青豆

生菜拌青豆

070

银杏青豆

青豆肉末

五香毛豆

周庄咸菜青豆

071

芥菜青豆

红椒冲菜青豆

青豆核桃仁

青豆烩丝瓜

072

美国青豆

脆萝卜炒青豆

香葱臊子炒青豆

咸菜青豆炒素鸡

073

丝瓜青豆

青豆炒河虾

雪里蕻青豆

青豆炒滑子菇