

豆类菜王

喷香！600道让人胃口大开的豆类菜

百味齐出，百吃不厌，香气诱人，搭配合理，拌炒烧蒸任您选
300道清爽脆嫩的豆类蔬菜+300道韧性十足的豆制品菜，让你吃出美味，吃得舒畅

国际烹饪大师 陈志田 主编 | 中华名厨





豆类菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆类菜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7164-7

I. ①豆… II. ①陈… III. ①豆制品—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060334号

豆类菜王

DOULEICAIWANG

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7164-7/TS·482

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



序言 | Preface



豆类菜即使用豆类蔬菜或豆制品烹饪的菜肴。
豆的种类繁多，可用来做出丰富多样的菜品。
经过加工后的豆制品，更让美味的豆类菜富于变化。

翻开这本书吧！

你能想到的和无法想到的豆类菜，
这里应有尽有……



精美的图片搭配专业的烹饪技法，
相信能助你亲手烹饪出各种美味的豆类菜。



目录

序 言002

豆类饮食窍门



豆类饮食小窍门 014

豆腐及豆腐渣的营养功效 018

豆类蔬菜



家乡豆角020	风味豆角节.....026	茄子爆豆角.....032
凉拌香脆豆角021	麻酱豆角026	川椒烩豆角.....032
豆角豆干.....021	胡萝卜拌豆角027	紫锅豆角033
芝麻酱拌豆角.....022	风味茄子炒豆角027	干煸香豆角.....033
姜汁风味豆角.....022	大碗长豆角.....028	砂钵豆角034
椒丝豆角023	辣椒干炒豆角028	豆角烧茄子.....034
姜汁豆角023	肉丁炒豆角.....029	四季豆拌青木瓜035
凉拌豆角024	豆角炒肉末.....029	风味橄榄菜四季豆.....035
风味豆角024	辣椒豆角炒茄子030	四季豆炒鸡蛋.....036
干辣椒拌豆角025	豆角茄子丁.....031	石锅四季豆.....037
菊花糖拌豆角025	茄子炒豆角.....031	香锅四季豆.....037

辣椒炒四季豆.....	038	白果炒蜜豆.....	054	煎豆辣牛肉.....	069
清炒橄榄四季豆.....	038	湘间小炒.....	054	美味豆尖丸子汤.....	069
四季豆炒萝卜丁.....	039	山药爆荷兰豆.....	055	清炒豆尖.....	070
干菜四季豆.....	039	百合蜜豆.....	056	椒丝扁豆.....	071
松仁荷兰豆.....	040	虾干甜蜜豆.....	056	扁豆炖排骨.....	072
茄皮豆角丝.....	041	荷兰豆炒豆腐.....	057	青毛豆.....	072
四季豆西红柿.....	041	荷兰豆炒肉片.....	057	风味毛豆.....	073
肉煲四季豆.....	042	田园小炒.....	058	五香青豆.....	074
干煸香葱四季豆.....	042	清炒风味荷兰豆.....	058	水煮毛豆.....	074
金沙四季豆.....	043	荷兰豆金针菇.....	059	盐水毛豆.....	075
蒜瓣干煸四季豆.....	044	腰果枸杞百合炒蜜豆.....	059	糟香毛豆.....	075
健康菌炒四季豆.....	044	蜜豆炒百合.....	060	枸杞拌青豆.....	076
四季豆炒竹笋.....	045	美味荷兰豆.....	060	萝卜干青豆.....	076
香辣四季豆.....	045	冬瓜双豆.....	061	青豆抱玉柱.....	077
风味干煸四季豆.....	046	豌豆拌豆腐丁.....	062	芥菜青豆.....	077
干煸麻香四季豆.....	046	萝卜干拌豌豆.....	062	丝瓜青豆.....	078
四季豆鸭肚.....	047	家乡豌豆粉.....	063	青豆核桃仁.....	079
拌荷兰豆.....	048	农家豌豆.....	063	红椒冲菜青豆.....	079
蒜蓉拌荷兰豆.....	048	腊肉丁炒豌豆.....	064	青豆烩丝瓜.....	080
风味荷兰豆.....	049	腊肉豌豆.....	064	香葱臊子炒青豆.....	080
蒜蓉荷兰豆.....	049	豌豆炒牛肉.....	065	青豆炒河虾.....	081
千层蜜豆.....	050	豌豆炒香菇.....	065	青豆炒辣椒末.....	082
百合南瓜荷兰豆.....	051	萝卜干炒豌豆.....	066	西红柿玉米炒青豆.....	082
百合拌荷兰豆.....	051	松香鸭粒.....	066	素炒五仁.....	083
蒜香荷兰豆.....	052	豌豆炒鸡.....	067	青豆炒胡萝卜丁.....	083
炒五蔬.....	052	松仁玉米炒豌豆.....	067	蒜苗炒青豆.....	084
荷兰豆鲜菊花.....	053	豌豆炒鱼丁.....	068	下酒菜豆.....	084
荷兰豆拌金针菇.....	053	豌豆炒玉米.....	068	红油青豆烧茄子.....	085

青豆烧茄子.....	085	红椒蚕豆.....	101	凉拌豆芽.....	116
青豆烧茄片.....	086	绍兴回味豆.....	101	木耳炒豆芽.....	117
盐水毛豆瘦肉煲.....	086	鲜蚕豆炒虾球.....	102	韭菜炒绿豆芽.....	117
青豆炒滑子菇.....	087	火腿蚕豆.....	103	豆油黄豆芽.....	118
美芹黄豆.....	088	鲜蚕豆炒腊肉.....	103	双椒炒银芽.....	119
番茄酱双豆.....	089	清炒蚕豆.....	104	黄豆芽炒粉条.....	119
豆香排骨.....	089	湘味蚕豆炒腊肉.....	104	黑豆芽炒粉丝.....	120
红椒黄豆.....	090	口蘑鲜蚕豆.....	105	三丝炒银针.....	120
拌萝卜黄豆.....	090	雪里蕻蚕豆.....	105	南瓜红豆炒百合.....	121
芥蓝拌腊八豆.....	091	风味蚕豆.....	106	红豆炖鲫鱼.....	122
芥蓝拌黄豆.....	091	香葱五香蚕豆.....	106	红豆玉米葡萄干.....	122
香拌黄豆.....	092	回味豆.....	107	红豆炒鲜笋.....	123
家乡黄豆.....	092	桂花芸豆.....	107	红豆鳕鱼.....	123
五香黄豆.....	093	话梅芸豆.....	108	红豆杜仲鸡汤.....	124
酒酿黄豆.....	093	五香芸豆.....	109	金氏红豆羹.....	124
酱黄豆.....	094	酸辣芸豆.....	109	五彩腰豆.....	125
拌豆子.....	094	蜜汁芸豆.....	110	腰豆百合.....	125
醋渍大豆.....	095	芸豆小枣.....	110	腰豆拌桃仁.....	126
雪里蕻炒黄豆.....	095	鱼香银芽.....	111	百合腰豆炒芥蓝.....	127
黄豆炒粉丝.....	096	辣拌黄豆芽.....	112	巧拌豆苗.....	127
韭菜黄豆炒牛肉.....	096	陕北三丝.....	112	清炒豆苗.....	128
黄豆芥蓝炒虾仁.....	097	金针菇拌豆芽.....	113	上汤豆苗.....	128
黄豆炒猪皮.....	097	素拌小豆芽.....	113	上汤豆腐豆苗.....	129
茴香蚕豆.....	098	拌豆芽.....	114	豆豉辣椒圈.....	129
巴蜀老胡豆.....	099	爽口脆丝.....	114	豆豉红椒炒苦瓜.....	130
豆瓣海蜇头.....	099	黑木耳拌豆芽.....	115	豆豉辣椒.....	130
蒜香蚕豆米.....	100	韭菜银芽炒河虾.....	115	百合炒龙豆.....	131
五香蚕豆.....	100	豆芽拌海蜇皮.....	116	银杏炒龙豆.....	131

豆制品



农家大碗豆腐	134	萝卜泥拌豆腐	145	咸菜豆腐	156
肥牛豆腐	135	香椿豆腐	146	林彪豆腐	157
川式米豆腐	135	泡菜豆腐	146	干炒豆腐	157
深山老豆腐	136	炒泡菜豆腐	147	萝卜辣豆腐	158
崩山豆腐	136	家乡嫂豆腐	147	海带豆腐	158
富贵豆腐	137	韩国泡菜豆腐	148	海蛎子烧豆腐	159
铁板嫩豆腐	137	豆腐小滑嫩	148	白菜烧豆腐	159
蒜香银丝豆腐	138	酸辣泡菜豆腐	149	山珍烩豆腐	160
咸蛋黄拌豆腐	138	草菇虾米豆腐	149	珍菌烧老豆腐	160
兰花花豆腐	139	戊片豆腐	150	椒香豆腐	161
皮蛋拌豆腐	139	泡菜豆腐条	150	人间豆腐	161
玉米拌豆腐	140	川府一品豆腐	151	红白豆腐	162
凉拌碎豆腐	140	神仙豆腐	151	芙蓉烧豆腐	162
百合西芹拌豆腐	141	洋葱炒豆腐	152	芹菜丝烧豆腐	163
芥末豆腐	141	干妈老豆腐	152	酸菜烧豆腐	163
拌嫩豆腐	142	炆炒神仙豆腐	153	香菇烧嫩豆腐	164
麻辣豆腐	142	鸡丝豆腐	153	山村小豆腐	164
蘸汁盐卤豆腐	143	丝瓜炒豆腐	154	纸包嫩豆腐	165
香椿拌豆腐	143	葱油豆腐	154	川味水煮豆腐	165
豆瓣豆腐	144	老干妈辣豆腐	155	老乡村麻婆豆腐	166
花生皮蛋拌豆腐	144	铁板豆腐	155	麻婆豆腐	166
冷豆腐	145	韭菜炒豆腐	156	里脊嫩豆腐	167

秘制麻婆豆腐.....	167	家常石磨豆腐.....	182	乡巴佬煎豆腐.....	196
阿婆豆腐.....	168	焖煎豆腐.....	182	香煎豆腐.....	197
酱汁豆腐.....	168	湘味石磨豆腐.....	183	美味香煎米豆腐.....	197
红烧豆腐.....	169	口水剁椒豆腐.....	183	台式煎豆腐.....	198
客家酿豆腐.....	169	老肉烧豆腐.....	184	香煎米豆腐.....	198
客家烧豆腐.....	170	农家豆腐.....	184	梅州煎豆腐.....	199
功德豆腐.....	170	家常老妈豆腐.....	185	剁椒腌肉豆腐干.....	199
旭日映西施.....	171	乡下豆腐.....	185	西红柿煎豆腐.....	200
橄榄菜滑菇豆腐.....	171	豆花牛肉.....	186	避风塘豆腐.....	200
红烧豆腐煲.....	172	湘西贴豆腐.....	186	鱼香豆腐.....	201
三菌烧豆腐.....	172	美味村菇烧豆腐.....	187	椒盐米豆腐.....	201
猪肠烧豆腐.....	173	村菇烧豆腐.....	187	阿婆煎豆腐.....	202
秘制熊掌豆腐.....	173	西红柿豆腐.....	188	香煎琵琶豆腐.....	202
鲍汁鲜豆腐.....	174	三鲜烧冻豆腐.....	188	香煎小锅豆腐.....	203
鲍汁豆腐.....	174	百合豆腐.....	189	豆腐煎饼.....	203
烧汁豆腐.....	175	口蘑豆腐.....	189	清远煎酿豆腐.....	204
农村豆腐.....	175	乡村煎豆腐.....	190	客家煲仔豆腐.....	204
贵妃豆腐.....	176	三杯豆腐.....	190	煎豆腐条.....	205
山珍豆腐包.....	176	牛肉末烧豆腐.....	191	脆皮豆腐.....	205
布袋豆腐.....	177	豆腐鲢鱼.....	191	铁板煎豆腐.....	206
锦珍豆腐煲.....	177	小麻花豆腐.....	192	海香炸豆腐.....	206
皇家海鲜豆腐煲.....	178	双菇豆腐.....	192	日式炸豆腐.....	207
西红柿焖豆腐.....	178	芙蓉雪梨豆腐.....	193	箱箱豆腐.....	207
麻辣烧豆腐.....	179	茯苓豆腐.....	193	豆腐箱子.....	208
三鲜富贵豆腐.....	179	湘味煎豆腐.....	194	椒盐老豆腐.....	208
乡村豆腐.....	180	土家煎豆腐.....	194	翠湖豆腐.....	209
上海青豆腐.....	180	开胃煎豆腐.....	195	软炸豆腐.....	209
客家招牌豆腐.....	181	乡土煎豆腐.....	195	豆腐狮子头.....	210
黄焖煎豆腐.....	181	剁椒煎豆腐.....	196	黄金炸豆腐.....	210

橙汁豆腐	211	鲜香豆腐	225	太岁爷豆腐	240
义乌豆腐包	211	蟹柳滑豆腐	226	西红柿豆腐汤	240
苏州豆腐干	212	山水名人豆腐	226	丝瓜豆腐汤	241
潮式炸豆腐	212	蟹粉豆腐	227	猪血豆腐汤	241
江南一片香	213	水煮豆腐	227	豆腐鸭架汤	242
绣球豆腐	213	红扒豆腐	228	水煮黑豆腐	242
炸豆腐	214	鸡汤炖豆腐	228	酸辣豆腐汤	243
炸豆腐串	214	明炉海鲜老豆腐	229	青菜豆腐羹	243
纸火锅泰皇豆腐	215	白菜煮豆腐	229	豆腐笋片汤	244
海鲜豆腐煲	215	西红柿煮豆腐	230	肉丝豆腐	244
麒麟豆腐	216	芥蓝豆腐	230	小葱豆腐汤	245
豆腐渣青菜钵	216	菜豆腐	231	咸菜蒸豆腐	245
家乡豆腐钵	217	莼菜豆腐羹	231	豆腐蒸鲑鱼	246
仙山豆腐锅	217	上汤冻豆腐	232	皮蛋豆花	246
蘸水老豆腐	218	芥菜豆腐羹	232	酱椒蒸豆腐	247
浇汁豆腐	218	好景豆腐羹	233	金玉满堂	247
红花豆腐羹	219	菠菜豆腐汤	233	百花酿豆腐	248
金银豆腐羹	219	冬瓜豆腐汤	234	八宝笼仔海鲜蒸豆腐	248
玉米烩豆腐	220	萝卜豆腐煲	234	原笼滑豆腐	249
泰式炖豆腐	220	西兰花豆腐鱼块煲	235	百花蛋香靛豆腐	249
牛奶炖豆腐	221	豆腐茄子苦瓜煲鸡	235	剁椒豆腐片	250
百花豆腐	221	黄瓜鱼块豆腐煲	236	荷花豆腐	250
玉子烩豆腐	222	双色排骨汤	236	剁椒蒸豆腐	251
海棠滑豆腐	222	鲜菌煮黑豆腐	237	美味酿豆腐	251
银杏百合烩豆腐	223	黄鹤一品豆腐	237	大碗野菌老豆腐	252
翡翠豆腐	223	黄豆芽豆腐鱼尾汤	238	八宝千式豆腐	252
百宝豆腐	224	海皇琼山豆腐	238	剁椒白玉豆腐	253
荷塘海鲜豆腐	224	皇家一品豆腐	239	特色千叶豆腐	253
铁板海鲜秘制豆腐	225	粉丝豆腐煲	239	三鲜豆腐	254

山水豆腐	254	潮式卤水豆干	269	香干小炒肉	283
芹香干丝	255	馋嘴豆腐干	269	芹菜炒香干	284
秘制豆干	255	富阳卤豆干	270	辣椒炒香干	284
蜜汁五香豆干	256	风味卤水豆腐干	270	肉片炒豆干	285
川味香干	256	湛江卤水豆腐干	271	蒿子秆炒豆干	285
乡巴佬豆干	257	豆豉香干	271	蒜苗炒香干	286
渝乡豆干	257	五香卤香干	272	湖南香干	286
小香干	258	双椒花生仁豆干	272	小炒德字干	287
红油豆干	258	泉水豆干	273	双椒青岩豆腐干	287
家常拌香干	259	川味卤水豆干	273	香干芹菜	288
寿丝香干丝	259	美味卤豆干	274	双椒炒德字干	288
香干杂拌	260	卤水脆皮豆腐干	274	巴蜀香干	289
洛南豆干	260	家乡卤豆干	275	口水豆干	289
黄瓜豆干	261	五香酱豆干	275	清炒豆腐干	290
杏仁冷香豆腐干	261	湘味花生仁豆干	276	白辣椒五香干	290
凉拌香干	262	腊味香芹豆干	276	青椒臭干	291
鸡汁小白干	262	丝瓜炒豆腐干	277	蒜苗豆腐干	291
香菊拌茶干	263	辣椒豆干牛肉	277	冬笋炒豆干	292
菊花辣拌香干	263	富贵金条	278	农家小香干	292
芦蒿香干	264	小炒香干	278	青豆炒香干	293
花生仁豆干	264	干锅红油脆豆腐干	279	蒜薹炒豆腐干	293
香干花生仁	265	豆腐干炒粉条	279	滑炒豆腐干	294
风味花生仁豆干	265	豆干芦蒿	280	黄瓜炒豆腐干	294
香干拌猪耳	266	小炒豆干	280	韭菜炒豆腐干	295
五彩素拌菜	266	农家香干煲	281	雪里蕻香干	295
洛南豆腐干	267	青椒炒香干	281	芥蓝豆干	296
潮汕卤水豆腐干	267	香干五花肉	282	煎炒豆腐干	296
河源卤水豆腐干	268	小炒辣香干	282	豆豉辣椒炒香干	297
卤水老豆腐干	268	豆豉辣椒炒豆腐干	283	豌豆炒豆干	297

西芹炒豆干.....	298	白菜拌豆皮.....	313	葱香豆腐丝.....	328
小炒攸县香干.....	298	豆皮寿司卷.....	314	萝卜苗拌豆腐丝.....	328
香干炒肉.....	299	凉干豆腐丝.....	314	椿苗熏豆丝.....	329
攸县香干炒腊肉.....	299	双椒豆腐皮.....	315	白菜拌豆腐丝.....	329
蒜薹豆豉炒香干.....	300	素炒豆皮.....	315	干豆皮卷.....	330
大碗攸县香干.....	301	五彩拌豆腐丝.....	316	烤干豆皮.....	330
酸菜老豆干.....	301	尖椒红肠炒豆皮.....	316	五香豆腐丝.....	331
川辣香干.....	302	尖椒炒豆皮.....	317	美味豆皮包.....	331
风味特色香干.....	302	尖椒丝干豆腐.....	317	豆腐皮拌三丝.....	332
汾山香干.....	303	三河豆腐丝.....	318	家乡豆干丝.....	332
农家茶香干.....	303	芥菜叶拌豆皮丝.....	318	炒三丝.....	333
韭菜炒香干.....	304	爽口油豆皮.....	319	干炒豆腐丝.....	333
白辣椒蒸香干.....	304	小炒豆腐皮.....	319	下酒凉盘.....	334
德字香干.....	305	关东小炒.....	320	炒合菜.....	335
青椒蒸香干.....	305	韭菜豆皮炒腊肉.....	320	炒云丝.....	335
辣椒圈蒸香干.....	306	肉丝炒豆皮.....	321	素炒豆腐丝.....	336
青豆蒸豆干.....	306	干豆腐皮炒肉.....	321	扬州煮干丝.....	336
农家乡下蒸豆干.....	307	炒腐皮笋.....	322	金牌煮干丝.....	337
豆豉蒸香干.....	307	干豆腐扣瓦罐.....	322	青菜煮干丝.....	338
南昌炒三丝.....	308	鸡汁豆皮钵.....	323	大煮鸡汤干丝.....	338
串烤豆腐干.....	308	东北浓汤大豆皮.....	323	辣椒煮干丝.....	339
麻辣靛香干.....	309	水煮豆腐串.....	324	农家飘香豆卷.....	339
香炸柠檬豆腐干.....	309	豆腐结蒸白鲞.....	324	龙槐豆腐卷.....	340
普宁豆干.....	310	鸡汁豆干丝.....	325	萝卜豆皮卷.....	340
芝麻豆皮.....	310	爽口双丝.....	325	三色豆皮卷.....	341
千层豆腐皮.....	311	拌干豆腐丝.....	326	京味豆皮卷.....	341
油泼千张.....	312	香菜云丝.....	326	凉拌小卷.....	342
香辣豆腐皮.....	312	豆腐丝拌黄瓜.....	327	松花豆皮猪肉卷.....	342
麻辣豆腐皮.....	313	豆腐丝拌香菜.....	327	时蔬豆皮卷.....	343

菠菜芝麻卷.....	343	干烧腐竹.....	359	脆烧油豆腐.....	374
天津豆腐卷.....	344	腐皮青菜.....	359	木耳烧豆腐.....	375
豆皮卷合菜.....	344	干炸腐竹.....	360	香煎油豆腐.....	376
极品豆腐.....	345	韭黄腐竹.....	360	上海青烧豆腐.....	376
茶香熏豆卷.....	345	脆皮五仁豆腐.....	361	奶糖口袋豆腐.....	377
炸豆卷.....	346	炸腐竹.....	362	锅仔什菜豆腐泡.....	377
酱香豆腐卷.....	346	金针菇烧日本豆腐.....	362	干炸臭豆腐.....	378
豆腐皮鸡肉卷.....	347	虾仁扒豆腐.....	363	金针菇扒豆泡.....	378
腐皮卷.....	347	泡椒日本豆腐.....	363	白菜煮油豆腐.....	379
千张夹肉煲.....	348	日本豆腐煲.....	364	天府豆花.....	379
荷包豆腐.....	348	海皇豆腐煲.....	364	麻辣豆花.....	380
芹菜拌腐竹.....	349	菜心扒豆腐.....	365	芙蓉豆花星斑球.....	380
凉拌腐竹.....	350	日式青芥烧豆腐.....	365	果香炖豆花.....	381
油煎腐皮卷.....	350	蚝皇日式豆腐.....	366	虾仁肉末豆花.....	381
腐竹银芽黑木耳.....	351	铁板香煎豆腐.....	367	飘香臭豆腐.....	382
五彩什锦.....	351	铁板日式海鲜豆腐.....	367	千层绿豆酥.....	383
椒麻腐竹.....	352	铁板玉珠贴.....	368	青凉豆沙枣.....	383
双椒腐竹.....	352	铁盘香豆腐.....	368		
鲜口蘑拌腐竹.....	353	海鲜扒玉子豆腐.....	369		
荷包豆腐卷.....	353	油豆腐红烧肉.....	369		
腐竹拌肚丝.....	354	清蒸日本豆腐.....	370		
黑木耳拌腐竹.....	355	百花酿日本豆腐.....	370		
胡萝卜芹菜拌腐竹.....	355	三鲜玉子豆腐.....	371		
香卤腐竹.....	356	虾仁日本豆腐.....	371		
素烩腐竹.....	356	宫爆豆腐.....	372		
肉沫韭菜炒腐竹.....	357	下饭油豆腐.....	372		
烧辣腐竹.....	357	香菇烧油豆腐.....	373		
腐竹烧肉.....	358	阿香嫂招牌豆腐.....	373		
一品腐竹烧肉.....	358	柠檬脆皮豆腐.....	374		





豆类菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface



豆类菜即使用豆类蔬菜或豆制品烹饪的菜肴。
豆的种类繁多，可用来做出丰富多样的菜品。
经过加工后的豆制品，更让美味的豆类菜富于变化。

翻开这本书吧！

你能想到的和无法想到的豆类菜，
这里应有尽有……



精美的图片搭配专业的烹饪技法，
相信能助你亲手烹饪出各种美味的豆类菜。

