

ph



全家人的豆类菜营养宝典

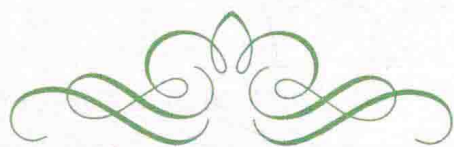
豆类养生菜 一本就够

孙平 高海波 主编



五谷宜为养，失豆则不良。
健康生活，从“豆”开始！

 江苏凤凰科学技术出版社



豆类养生菜 一本就够

孙 平 高海波 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

豆类养生菜一本就够 / 孙平, 高海波主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5
(含章·掌中宝系列)
ISBN 978-7-5537-4924-2

I. ①豆… II. ①孙… ②高… III. ①豆制食品—食
物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第148727号

豆类养生菜一本就够

主 编	孙 平	高海波
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	880mm × 1 230mm 1/32
印 张	14
字 数	380 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4924-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

我国传统饮食认为：“五谷宜为养，失豆则不良。”意思即是五谷营养丰富，但是没有豆子，就会失去平衡。

豆类菜包括豆类蔬菜和豆制品两大类，其中豆类蔬菜又包括豆角、四季豆、蚕豆等品种，豆制品包含豆腐、豆干、腐竹等品种。豆类及豆制品的蛋白质含量很高，一般在20%~40%。

豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇，是物美价廉的蛋白质以及钙和锌的最佳来源，也是世界公认的健康食品，素有“植物肉”之美誉，具有丰富的营养价值，是家庭每日不可缺少的保健食品。营养学家建议少吃畜肉菜，多吃豆类菜。

现代医学也证明，人类坚持食用豆类食品，只要两个星期，人体的脂肪含量就会减少，免疫力就会加强，从而降低患病的概率。所以，很多营养专家一再呼吁人们多食用豆类食品。此外，很多现代人营养过剩的状况，可通过用豆类食品替代一定量的动物性食品的方法来解决。

本书根据营养学专家的指导，严格按照营养学观点，将豆类菜分为豆蔬养生菜和豆制品养生菜两大部分。豆蔬养生菜介绍了黄豆、蚕豆、青豆、扁豆、四季豆、豌豆、芸豆、红豆、腰豆、刀豆、眉豆、荷兰豆、豆角等美味多样的豆类蔬菜；豆制品养生菜介绍了豆腐、豆花、豆干、豆皮、腐竹、豆浆等有“素中肉品”之称的豆制品。

本书结合中西营养学的观点，全面介绍了每种豆类菜的性味、别名、食疗功效、适宜人群、搭配宜忌等，帮助您了解熟识各种豆类菜。还推荐了众多不同口味的豆类菜的做法，严格甄选每一道菜，在突出豆类菜的好吃、易做、营养与美味的同时，款款菜例均详细介绍用料配比、制作方法、适合人群等。百味齐出，百吃不厌，香气诱人，搭配合理，操作方便，拌、炒、烧、蒸任您挑。

全书内容详尽、实用，形式新颖、时尚，让您一看就懂，一学就会。另外，本书还配以大量的精美图片，让您身临其境感受豆类菜的魅力。

最后，愿本书能让您和您的家人每天都能品尝一道豆类养生菜，健康地生活。愿您的生活从健康“豆”生活开启！

豆类菜名称：对豆类菜的常用名进行定位，便于您对豆类菜进行了解。

豆类菜小档案：对豆类菜的食疗功效、选购保存、食用技巧等进行介绍。

食用禁忌：豆类菜搭配禁忌速学速查。

营养黄金组合：豆类菜营养搭配速学速查。

养生豆类菜



蚕豆

Can Dou

别名：胡豆、佛豆、川豆

性味：性平、味甘 **主治：**心血管疾病

适宜人群：脑力工作者

食疗功效

增强免疫力

蚕豆含有蛋白质、碳水化合物、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、烟酸和钙、铁、磷、钾等多种矿物质，具有增强免疫力的功效。

提神健脑

蚕豆的磷和钾含量较高，能增强记忆力，特别适合脑力工作者食用。

降低血脂

蚕豆中的蛋白质可以延缓动脉硬化，其粗纤维能降低胆固醇、促进肠蠕动。

选购保存

质量好的蚕豆，是皮色浅绿、无虫眼、无杂质的。在装蚕豆的容器中放入蒜可保留较长时间。

温馨提示

蚕豆去壳：将干蚕豆放入陶器或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒上开水焖一分钟，即可将蚕豆皮剥去，但去皮的蚕豆要用水冲去其碱味。

食用禁忌		
忌	蚕豆 + 田螺	蚕豆富含油脂，田螺性寒，两者同食会引起肠绞痛
忌	蚕豆 + 牡蛎	牡蛎性寒，与蚕豆同食会引起腹泻，甚至引起中毒

营养黄金组合		
宜	蚕豆 + 白菜	白菜具有利尿、清肺热的功效，与蚕豆同食可利小便，对支气管炎有疗效
宜	蚕豆 + 枸杞	枸杞可养肝明目，与营养丰富的蚕豆同食，有清肝去火的功效

高清图片：全书收录了众多精美高清食谱图片，一饱眼福的同时，为您提供参考。

美味多样的豆类养生菜 **第一章**



鲜蚕豆炒虾肉

提神健脑

原料：蚕豆250克，虾肉80克
调料：油、香油、生抽各适量，盐3克

做法

1. 将虾肉洗净，放入盐水中泡10分钟，捞出，沥干水分；将蚕豆去壳，洗净，放在开水锅中焯水，捞出，沥干水分。
2. 油锅烧热，将蚕豆放入锅内，翻炒至熟，盛盘待用。
3. 再将油锅烧热，加入虾肉、香油、生抽、盐炒香，倒在蚕豆上即可。



蚕豆



虾



香油

大厨献招：虾肉不能炒太长时间，以免炒得太老。

适合人群：一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

食谱制作：每一道食谱都详尽介绍了原料、做法、大厨献招和适合人群，让您一学就会。



目录

豆类饮食小窍门 / 18

豆类存放小窍门 / 25

豆制品怎么吃更好 / 26

豆制品虽好，却非人人都宜 / 27

第一章 美味多样的豆蔬养生菜

黄豆

- 31 酱黄豆
- 32 芥蓝梗拌黄豆
- 32 豆香排骨
- 33 酒酿黄豆
- 34 皮冻黄豆
- 34 青椒拌干黄豆
- 35 拌豆子
- 36 黄豆炒粉丝
- 37 韭菜黄豆炒牛肉
- 37 黄豆芥蓝炒虾仁
- 38 黄豆炒猪皮
- 39 秘制腊八豆炒脆骨

- 39 红椒腊八豆
- 40 上海青黄豆牛肉汤
- 41 芥蓝拌腊八豆

蚕豆

- 43 鲜蚕豆炒虾肉
- 44 绍兴回味豆
- 45 鲜蚕豆炒腊肉
- 46 五香蚕豆
- 46 泡红椒拌蚕豆
- 47 清炒蚕豆
- 48 雪里蕻蚕豆
- 49 湘味蚕豆炒腊肉
- 49 口蘑鲜蚕豆

- 50 香葱五香蚕豆
- 50 培根炒蚕豆
- 51 风味蚕豆
- 52 回味豆
- 52 水煮蚕豆
- 53 巴蜀蚕豆
- 54 五香黄豆
- 55 红椒蚕豆
- 55 蚕豆炒韭菜

青豆

- 57 五香青豆
- 58 水煮青豆
- 58 糟香青豆

59 菜心青豆
60 风味辣青豆
61 双味青豆
61 素八宝
62 豉香青豆
63 枸杞拌青豆
64 家乡萝卜干青豆
64 红椒拌青豆
65 盐水青豆
66 美味青豆腐竹
66 生菜拌青豆
67 美味香青豆
68 风味青豆
69 周庄咸菜青豆
69 芥菜青豆
70 青豆核桃仁
70 红椒冲菜炒青豆
71 盐菜拌青豆
72 香葱臊子炒青豆
72 青豆烩丝瓜
73 素炒五仁
74 丝瓜青豆
75 脆萝卜炒青豆
75 咸菜青豆炒素鸡
76 雪里蕻青豆
76 青豆炒河虾
77 青豆炒滑子菇
78 青豆鸡蛋沙拉
78 银杏青豆
79 蒜薹炒青豆
80 青豆炒辣椒末
81 时蔬青豆

81 青豆炒胡萝卜丁
82 滑子菇青豆
82 家乡腌豆
83 番茄玉米炒青豆
84 青豆烧茄片
85 盐水青豆瘦肉煲
85 家乡青豆烧茄子

扁豆

87 扁豆炖排骨
87 扁豆焖面

四季豆

89 四季豆拌青木瓜
90 肉煲四季豆
90 健康菌炒四季豆
91 风味干煸四季豆

91 辣椒炒四季豆
92 四季豆炒萝卜丁
92 清炒橄榄四季豆
93 干菜四季豆
93 茄皮四季豆
94 铁板焗四季豆
94 四季豆鸭肚
95 宁波烤四季豆
95 特色焖四季豆

豌豆

97 豌豆炒牛肉
98 腊肉丁炒豌豆
98 高汤腊肉豌豆
99 豌豆炒腊肉
99 橄榄菜炒豌豆



100 玉米笋豌豆沙拉

100 萝卜干炒豌豆

101 翡翠牛肉粒

101 松香鸭粒

102 煎豆辣牛肉

103 松仁玉米炒豌豆

103 豌豆炒鱼丁

104 豌豆炒鸡

104 豌豆蒸水蛋

105 豌豆红烧肉

芸豆

107 桂花芸豆

107 香爽芸豆

108 话梅芸豆

109 酸辣芸豆

109 芸豆红枣

红豆

111 红豆山芋菠萝蜜

111 白芍红豆鲫鱼汤

112 冬瓜红豆鱼肉汤

112 金氏红豆羹

113 红豆杜仲鸡汤

腰豆

115 腰豆百合

115 五彩腰豆

116 百合腰豆炒芥蓝

116 红腰豆拌核桃仁

117 芥蓝腰豆

117 南瓜腰豆炒百合

刀豆

119 清炒刀豆

119 红椒刀豆

荷兰豆

121 荷兰豆炒肉片

122 拌荷兰豆

122 风味荷兰豆

123 千层蜜豆

123 芝麻拌荷兰豆

124 百合南瓜荷兰豆

124 百合拌荷兰豆

125 芋头烧荷兰豆

126 红椒荷兰豆炒腊肉

126 山药爆荷兰豆

127 清炒风味荷兰豆

128 百合蜜豆

128 腰果枸杞百合炒蜜豆

129 红椒炒荷兰豆

130 田园小炒

131 荷兰豆炒咸肉

131 荷兰豆炒腊肉

132 蜜豆炒百合

132 美味荷兰豆

133 荷兰豆金针菇

豆角

135 姜末豆角

135 豆角拌香菇

136 芝麻酱拌豆角

137 家乡豆角

137 清炒豆角

138 椒丝豆角

139 胡萝卜拌豆角

139 橄榄菜拌豆角

140 干红辣椒拌豆角

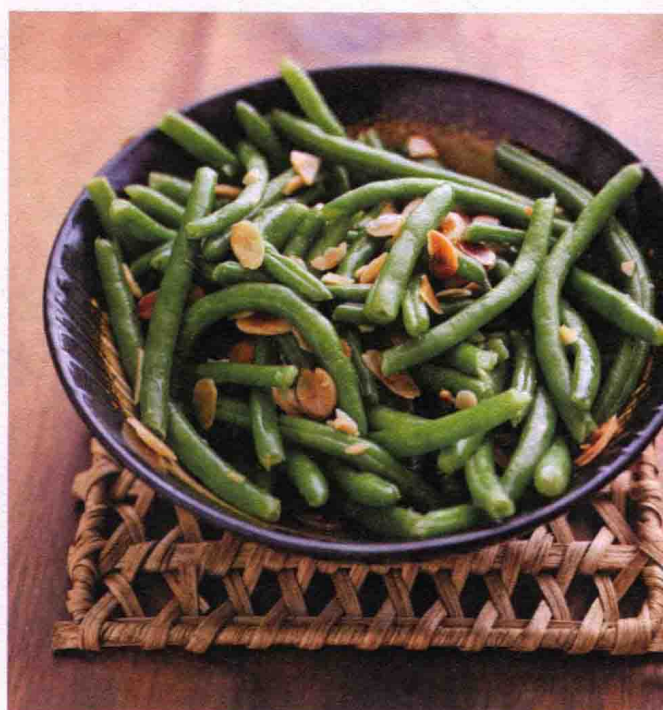
141 麻酱豆角



- 141 菊花拌豆角
- 142 姜汁嫩豆角
- 142 豆角红椒丝
- 143 风味豆角结
- 144 腌椒豆角
- 144 香辣豆角
- 145 大碗豆角
- 145 辣椒炒豆角
- 146 豆角茄子丁
- 147 肉丁炒豆角
- 147 川椒烩豆角
- 148 辣椒豆角炒茄子
- 149 风味茄子炒豆角
- 149 茄子爆豆角
- 150 紫锅豆角
- 150 干锅秘制豆角
- 151 豆角煎蛋
- 152 砂钵豆角
- 152 香拌豆角茄子
- 153 石锅豆角
- 153 炝拌干豆角
- 154 干豆角炒粉条
- 154 干豆角豆皮钵
- 155 干豆角扣香茄
- 155 干豆角蒸茄子

豆苗

- 157 巧拌豆苗
- 157 清香豆苗
- 158 上汤豆苗
- 158 牛奶豆苗
- 159 上汤豆腐豆苗



豆芽

- 161 辣炒黄豆芽
- 161 陕北三丝
- 162 素拌小豆芽
- 163 黑豆芽拌粉条
- 163 金针菇拌豆芽
- 164 拌黄豆芽
- 165 爽口脆丝
- 165 炒黄豆芽
- 166 黄豆芽炒粉条
- 166 黑豆芽炒粉丝
- 167 韭菜炒绿豆芽
- 168 银芽白菜
- 169 黄豆芽炒什锦

- 169 东北豆芽炒粉条
- 170 豆芽拌海蜇皮
- 171 肉末炒豆嘴
- 171 豆嘴炒肉皮
- 172 干锅黄豆芽
- 172 拌扁豆芽
- 173 木耳炒豆芽
- 174 豆油黄豆芽
- 175 三丝炒银针
- 175 韭菜银芽炒河虾
- 176 金针菇绿豆芽
- 177 豆芽解酒汤
- 177 豆芽菜鲜虾沙拉

第二章

“素中肉品”的豆制品养生菜

豆腐

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 181 眉州拌豆腐 | 191 肥牛豆腐 | 202 炒泡菜豆腐 |
| 182 深山老豆腐 | 192 开包豆腐 | 203 泡菜豆腐 |
| 183 崩山豆腐 | 192 蘸汁盐卤豆腐 | 203 川府一品豆腐 |
| 183 奇味豆腐 | 193 大盘切片豆腐 | 204 鸡丝豆腐 |
| 184 富贵豆腐 | 193 四季豆腐 | 205 豆腐小滑嫩 |
| 184 铁板嫩豆腐 | 194 块豆腐 | 205 干妈老豆腐 |
| 185 秘制铁板豆腐 | 195 拌嫩豆腐 | 206 铁板米豆腐 |
| 185 蒜香银丝豆腐 | 196 麻辣豆腐 | 207 小白菜烧豆腐 |
| 186 开心一品豆腐 | 196 花生皮蛋拌豆腐 | 207 玉米拌豆腐 |
| 186 剁椒夹心豆腐 | 197 香椿拌豆腐 | 208 草菇虾米豆腐 |
| 187 雕花豆腐 | 197 芥末豆腐 | 208 金牌豆腐 |
| 188 冻豆腐 | 198 时蔬豆腐碎 | 209 百合西芹拌豆腐 |
| 188 孔府一品豆腐 | 198 青豆腐 | 210 老干妈辣豆腐 |
| 189 麻味豆腐 | 199 家乡嫂豆腐 | 210 黄金豆腐 |
| 190 纸包豆腐 | 200 东北老豆腐 | 211 柳篮豆腐 |
| 190 皮蛋拌豆腐 | 200 肉松皮蛋豆腐 | 212 酸菜豆腐 |
| | 201 萝卜泥拌豆腐 | 213 熊掌豆腐 |

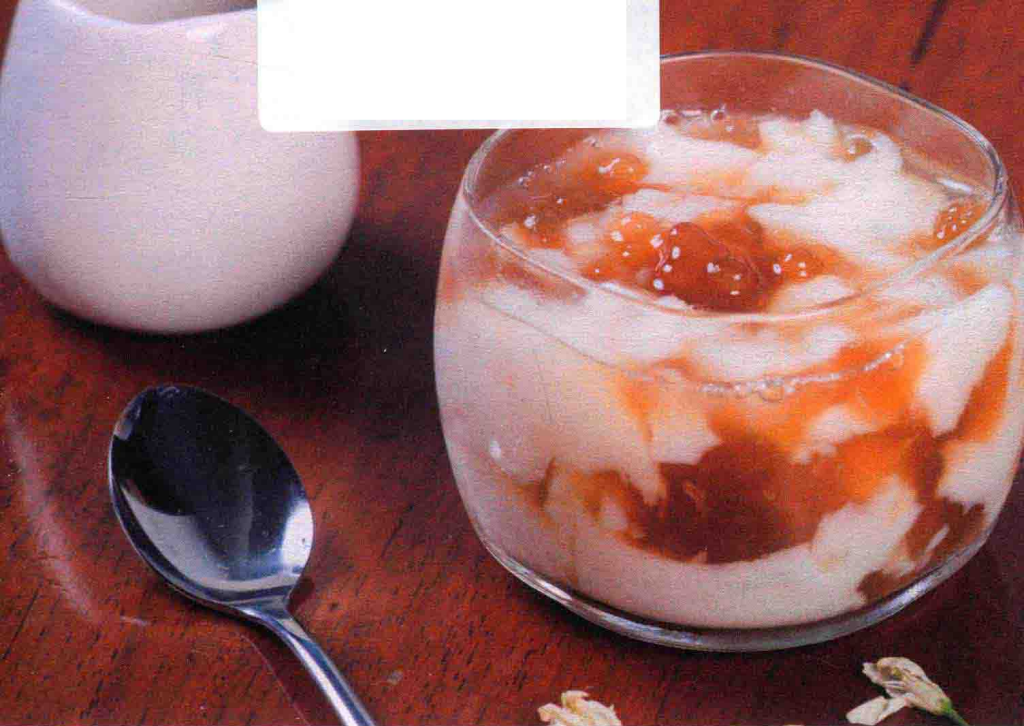




- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 213 干炒豆腐 | 224 纸包嫩豆腐 | 234 烧汁豆腐 |
| 214 韩国泡菜豆腐 | 224 川味水煮豆腐 | 235 农家豆腐 |
| 214 韭菜炒豆腐 | 225 老乡村麻婆豆腐 | 235 农家大碗豆腐 |
| 215 铁板豆腐 | 225 豆腐鱼汤 | 236 鲜汁豆腐 |
| 216 海带豆腐 | 226 秘制麻婆豆腐 | 237 秘制熊掌豆腐 |
| 217 牡蛎烧豆腐 | 227 阿婆豆腐 | 237 锅塌豆腐 |
| 217 白菜烧豆腐 | 227 里脊嫩豆腐 | 238 贵妃豆腐 |
| 218 山珍烩豆腐 | 228 肉末豆腐 | 238 山珍豆腐包 |
| 218 金沙果仁豆腐 | 228 酱汁豆腐 | 239 布袋豆腐 |
| 219 芹菜段烧豆腐 | 229 红烧豆腐 | 239 锦珍豆腐煲 |
| 220 人间豆腐 | 230 客家酿豆腐 | 240 麻辣烧豆腐 |
| 220 椒香豆腐 | 230 鲜百合豆腐 | 241 客家豆腐煲 |
| 221 红白豆腐 | 231 客家烧豆腐 | 241 土家豆腐钵 |
| 221 酸菜烧豆腐 | 231 功德豆腐 | 242 乡村豆腐 |
| 222 香菇烧嫩豆腐 | 232 旭日映西施 | 243 黄焖煎豆腐 |
| 223 山村小豆腐 | 233 铁板烧酿豆腐 | 243 家常石磨豆腐 |
| 223 芙蓉烧豆腐 | 233 红烧豆腐煲 | 244 湘味石磨豆腐 |

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 244 焖煎豆腐 | 257 清远煎酿豆腐 | 270 罐罐豆腐 |
| 245 上海青豆腐 | 258 烤鸭炖豆腐 | 270 红扒豆腐 |
| 246 农家滋豆腐 | 258 客家煲仔豆腐 | 271 奶黄豆腐 |
| 246 乡下豆腐 | 259 煎豆腐条 | 272 胡萝卜辣豆腐 |
| 247 百合豆腐 | 260 豆腐狮子头 | 273 菜豆腐 |
| 248 三鲜烧冻豆腐 | 261 潮式炸豆腐 | 273 西蓝花豆腐鱼块煲 |
| 248 蓬莱豆腐 | 261 江南一片香 | 274 豆腐茄子苦瓜煲鸡 |
| 249 口蘑豆腐 | 262 绣球豆腐 | 275 皇家一品豆腐 |
| 249 茯苓豆腐 | 263 炸豆腐串 | 275 太岁爷豆腐 |
| 250 三杯豆腐 | 263 木桶米豆腐 | 276 番茄豆腐汤 |
| 251 牛肉末烧豆腐 | 264 蘸水老豆腐 | 276 丝瓜豆腐汤 |
| 251 豆腐鲑鱼 | 264 金银豆腐羹 | 277 豆腐红枣泥鳅汤 |
| 252 小麻花焗豆腐 | 265 纸火锅泰皇豆腐 | 278 猪血豆腐汤 |
| 253 乡土煎豆腐 | 266 泰式炖豆腐 | 279 豆腐鸭肉汤 |
| 254 剁椒腌肉豆干 | 267 牛奶炖豆腐 | 279 青菜豆腐羹 |
| 254 小葱煎豆腐 | 267 铁板海鲜秘制豆腐 | 280 小葱豆腐汤 |
| 255 平锅煎豆腐 | 268 山水名人豆腐 | 281 肉丝豆腐 |
| 256 韩式石板豆腐 | 269 家乡水煮豆腐丁 | 281 咸菜蒸豆腐 |
| 256 豆腐煎饼 | 269 水煮热豆腐 | 282 剁椒豆腐片 |





283 八宝笼仔海鲜蒸豆腐

283 原笼滑豆腐

284 金玉满堂

285 豆腐蒸鲑鱼

286 百花蛋香靛豆腐

286 臊子豆腐

287 美味豆腐饼

288 大碗野菌老豆腐

289 仙山豆腐锅

289 湘菜豆腐

豆花

291 皮蛋豆花

292 南山泉水嫩豆花

292 豆花米线

293 蘸水豆花

293 家乡拌豆花

294 海味豆花

295 豆花鱼

295 山珍豆花

296 臊子豆花

296 乡村豆花

297 魔术豆花

297 东坡豆花

298 酸辣豆花

299 酸菜豆花

299 芙蓉豆花星斑球

300 果香炖豆花

300 豆花麻辣酥

301 蜀水豆花

301 红汤豆花

302 川味酸辣豆花

302 口水豆花

303 醉豆花

303 渝州豆花

304 上汤豆花

304 酒酿豆花

305 红油豆花

305 石磨豆花

306 川府嫩豆花

307 家乡菜豆花

307 三菌烩豆花

豆干

309 寿阳卤味香干

310 渝乡豆干

310 乡巴佬豆干

311 糖汁五香豆干

312 芹香干丝

313 秘制豆干

313 小香干

314 家常拌香干

314 红油豆干

315 奇味豆干

316 秘制五香干

316 寿丝香干丝



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 317 夹心豆干 | 329 馋嘴豆干 | 342 辣椒炒香干 |
| 318 凉拌香干 | 330 湛江卤水豆干 | 342 肉片炒豆干 |
| 319 香干杂拌 | 331 家乡卤豆干 | 343 茼蒿炒豆干 |
| 319 杏仁冷香豆干 | 331 葱香卤水豆干 | 343 小炒德字干 |
| 320 菊花辣拌香干 | 332 泉水豆干 | 344 滑炒豆干 |
| 320 芦蒿香干 | 333 五香卤香干 | 345 湖南香干 |
| 321 洛南豆干 | 333 湘味花生仁豆干 | 346 双椒青岩豆干 |
| 322 鸡汁小白干 | 334 双椒花生仁豆干 | 346 酱炒五香豆干 |
| 323 香菊拌茶干 | 335 丝瓜炒豆干 | 347 巴蜀香干 |
| 324 香干花生仁 | 336 豆干芦蒿 | 348 白辣椒五香干 |
| 324 花生仁豆干 | 336 青椒炒香干 | 348 口水豆干 |
| 325 风味花生仁豆干 | 337 小炒辣香干 | 349 青椒臭干 |
| 325 五彩素拌菜 | 337 小炒香干 | 350 冬笋炒豆干 |
| 326 川味香干 | 338 五香酱豆干 | 350 豆豉辣椒炒香干 |
| 327 富阳卤豆干 | 339 蒜薹炒豆干 | 351 农家小香干 |
| 328 洛南香豆干 | 340 芹菜炒香干 | 352 青豆炒香干 |
| 328 卤水豆干 | 340 开胃香干 | 353 风味特色香干 |
| 329 潮汕卤水豆干 | 341 蒜苗炒香干 | 353 芥蓝豆干 |

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 354 豌豆炒豆干 | 366 山西小拌菜 | 378 豆皮丝拌香菜 |
| 355 韭菜炒豆干 | 367 辣椒红肠炒豆皮 | 379 家乡豆皮丝 |
| 356 酸菜香干 | 367 辣椒炒豆皮 | 379 爽口双丝 |
| 357 蒜薹豆豉炒香干 | 368 芝麻豆皮 | 380 香菜干丝 |
| 357 汾山香干 | 369 尖椒丝干豆丝 | 380 拌干豆皮丝 |
| 358 辣香韭菜香干 | 369 小炒豆皮 | 381 湘妹子豆皮丝 |
| 359 老醋香菜花生豆干 | 370 双椒豆皮 | 381 扬州煮干丝 |
| 359 青豆蒸豆干 | 371 关东小炒 | 382 素炒豆皮丝 |
| 360 煎炒豆干 | 371 韭菜豆皮炒腊肉 | 383 大煮干丝 |
| 361 黄瓜炒豆干 | 372 腊肉烧豆皮 | 384 水煮豆皮丝 |
| | 372 井冈山豆皮 | 384 龙槐豆皮卷 |
| | 373 素炒豆皮 | 385 萝卜豆皮卷 |
| | 374 五香豆皮丝 | 386 三色豆皮卷 |
| | 375 香菜云丝 | 386 卷酱菜 |
| | 376 烤干豆皮 | 387 鸡火煮干丝 |
| | 376 萝卜苗拌豆皮丝 | 388 丰收蘸酱菜 |
| | 377 豆皮拌三丝 | 388 特色小三样 |

豆皮

- 363 时蔬豆皮卷
 364 油泼豆皮
 364 豆皮寿司卷
 365 三河豆皮丝
 365 凉干豆皮丝
 366 五彩拌豆皮丝



389 东北地方豆皮卷
389 豆皮千层卷
390 极品豆皮卷
391 秘制卤豆腐卷
392 美味香菜云丝
392 荷包豆皮
393 腐皮卷

腐竹

395 鲜口蘑拌腐竹
396 凉拌腐竹
396 腐竹拌肚丝
397 香卤腐竹
397 肉末韭菜炒腐竹
398 黑木耳拌腐竹
399 椒麻腐竹
400 辣烧腐竹
400 酱烧腐竹

401 铁板锡纸腐竹
401 罐香腐竹
402 芹菜拌腐竹
403 酱肉蒸腐竹
403 干炸腐竹

豆豉

405 豆豉红椒炒苦瓜
405 豆豉双椒

豆渣

407 豆渣饼皮
408 芹菜炒豆渣
409 雪花豆渣
409 芙蓉米豆渣

豆酱

410 家乡豆酱
410 美味豆酱汤

411 老北京豆酱
411 龙乡豆酱
412 一品豆酱
412 北京黄豆酱
413 蒜泥豆酱
413 招牌豆酱

日本豆腐

415 日式青芥烧豆腐
415 脆皮五仁豆腐
416 鱼香脆皮豆腐
416 泰鸡酱东瀛豆腐
417 铁板玉珠贴
418 菜心扒豆腐
418 泰汁焗豆腐
419 本帮日本豆腐
420 海皇豆腐煲
420 蚝皇日式豆腐

