



JIACHANG
DOUFU
YU

DOUZHIPIN CAIPU

王楚平 吴仁安 郑小刚 编
广东科技出版社

家常豆腐与豆制品菜谱



家常豆腐

家常豆腐

家常豆腐

家常豆腐

家常豆腐

家常豆腐

家常豆腐与豆制品菜谱

家常豆腐与 豆制品菜谱

王楚平 吴仁安 郑小刚 编

广东科技出版社

粤新登字04号

JIACHANG DOUFU YU DOUZHIPIN CAIPU

家常豆腐与豆制品菜谱

编 者：王楚平 吴仁安 郑小刚

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号）

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张11.5 字数242 000

版 次：1992年12月 第1版

1992年12月 第1次印刷

印 数：1—10,200册

ISBN 7—5359—0997—3/TS·47

定 价：6.20元

前 言

饮食是人类生活第一位的大事，这是众所周知的，但是如何才能食得好，食得合理，食得有益于健康长寿，这是当代科学所要研究的重要课题。过去很长一段时期，由于副食品紧缺，人们只能是有啥吃啥，以吃饱为宗旨，这就谈不上食得合理与否了。近几年来市场繁荣，副食品琳琅满目，于是大鱼大肉便占据了餐桌。然而肠胃毕竟是有限度的，所起的效果往往是事与愿违，于是人们现在开始注目于清淡而富有营养的食品了。而在这些清淡而富有营养的食谱中，豆腐及其他豆制品就有一花独秀之功效。实践证明，豆制品菜肴不仅爽滑可口，价格便宜，而且营养价值十分高。例如，大豆的蛋白质含量为35%—40%，是标准面粉的3.6倍，是大米的5倍；500克大豆的蛋白质含量相当于1000克瘦肉（或1200克鸡蛋或6千克牛奶）的蛋白质含量。此外，大豆还富有矿物质、糖类及各类维生素等人体所必需的物质，所以由大豆制作的豆腐及其他豆制品，其营养价值是可想而知的了。

我国早在2千年前就已有豆腐问世了，是世界上食用豆腐及豆制品最早的国家。目前，使用豆腐和豆制品制作的菜肴品种日益繁多，其食谱趋于完善，已形成独特的菜肴。近年来豆腐菜更日益得到重视，例如，北京于1990年9月15日举办了“中国豆腐节”；广州等大城市也举办过类似的豆腐菜谱系列，其品种花样更多，吸引了众多的顾客。鉴于豆制品菜肴具有很多的实用价值，我们在这里为大家收集了豆腐和豆制品

品菜肴540例。其中除了日常的焖、煎、炸、蒸等做法外，还编写了全国各地风味类、药膳类和部分清宫廷御膳用的菜肴。这些菜肴的用料和制作方法都是简便易行的，编者希望这数百例菜谱能给您带来方便和好处。

本书在编写过程中，得到广州菜根香食馆的热情帮助，提供了有关照片和若干拿手好菜，在此深表谢意。由于编者水平有限，时间仓促，错漏和不当之处，敬请读者批评指正。

编者

1991.12.31.

内 容 提 要

本书共收集豆腐及大豆制品菜式540例，分作焖、煎、炒、炸、蒸、汤、凉拌及仿荤八大类，并选收了药膳菜及各地风味菜；同时还选编了清宫廷御膳菜若干例，此为康熙、雍正、乾隆皇帝当年的宫廷菜。所有这些菜谱都是随手可以自行制作，简便易行的。此外，本书还介绍了豆腐的营养、制作等一般常识。

本书内容丰富，实用性强，可供广大厨师及家庭主妇参考。

目 录

豆腐、豆制品烹调

- 食用常识……………(1)
- 一、焖煮类……………(5)
1. 清焖豆腐……………(5)
2. 葱油豆腐……………(5)
3. 正宗麻婆豆腐……………(6)
4. 宫爆豆腐……………(7)
5. 蚝油肉茸豆腐……………(7)
6. 豆腐焖香菇……………(8)
7. 叉烧豆腐……………(8)
8. 鱿鱼焖豆腐……………(9)
9. 虾子焖酿豆腐……………(10)
10. 柱侯焖酿豆腐……………(10)
11. 发菜豆腐……………(11)
12. 珍珠豆腐……………(12)
13. 蟹肉豆腐……………(12)
14. 荷兰豆肉片煮豆腐
……………(13)
15. 糖醋豆腐……………(13)
16. 豆腐烧鱼……………(14)
17. 草菇蚝油豆腐……………(15)
18. 肉丸豆腐……………(15)
19. 番茄豆腐……………(16)
20. 鸡肾豆腐……………(16)
21. 鸭丝豆腐……………(17)
22. 鸭泥豆腐……………(17)
23. 丝条豆腐……………(18)
24. 冬菇笋片豆腐……………(18)
25. 鸡肉焖豆腐……………(19)
26. 蒜苗牛肉豆腐……………(19)
27. 胡葱豆腐……………(20)
28. 鱼脯豆腐……………(20)
29. 葱椒榨菜豆腐……………(21)
30. 烧肉焖豆腐……………(22)
31. 香菇火腿豆腐……………(22)
32. 瘦肉豆腐丸子……………(23)
33. 牛肉豆腐椰菜卷……………(23)
34. 火腿虾子豆腐……………(24)
35. 排骨卤豆腐……………(24)
36. 蚌肉豆腐……………(25)
37. 鱼片豆腐……………(25)
38. 粟米豆腐……………(26)
39. 芥末豆腐……………(27)
40. 蚝仔豆腐……………(27)
41. 夹心豆腐……………(28)
42. 蟹肉焖豆腐……………(28)
43. 生蚝煮豆腐……………(29)
44. 海味豆腐……………(29)
45. 焖炸豆腐……………(30)
46. 红烧冻豆腐……………(31)
47. 大葱烧冻豆腐……………(31)

48. 皮箱豆腐……………(31)
49. 火腿豆腐……………(32)
50. 盐挤豆腐……………(33)
51. 香酥豆腐……………(33)
52. 金钱菇焖棋子豆腐
……………(34)
53. 干草菇焖豆腐盒……………(35)
54. 鲜菇扒豆腐……………(36)
55. 烩豆腐……………(57)
56. 口蘑豆腐……………(37)
57. 鸡球豆腐……………(38)
58. 熏豆腐……………(38)
59. 昆仑豆腐……………(39)
60. 精装豆腐盒……………(40)
61. 冬菇豆腐泡……………(41)
62. 萝卜焖油豆腐……………(41)
63. 油豆腐煮牛肉……………(42)
64. 鲛鱼焖酿豆腐泡
……………(42)
65. 油豆腐焖土豆……………(43)
66. 冬菇肉丝油豆腐
……………(43)
67. 酿油豆腐……………(44)
68. 陈皮豆腐干……………(44)
69. 四味干丝……………(45)
70. 四色煮干丝……………(46)
71. 虾米煮干丝……………(46)
72. 卤汁豆腐干……………(47)
73. 烩豆腐干……………(47)
74. 腐皮包鸡蛋……………(48)
75. 腐皮粉丝卷……………(48)
76. 腰丁烩腐皮……………(49)
77. 松子豆腐皮……………(49)
78. 红焖豆腐衣结……………(50)
79. 红焖腐竹……………(51)
80. 三鲜焖腐竹……………(51)
81. 甜竹冬菇焖鲤鱼
……………(52)
82. 枝竹焖牛腩……………(52)
83. 酱椒笋耳烩枝竹
……………(53)
84. 金条如意……………(53)
85. 御膳盐水豆腐……………(54)
86. 御膳鸡酿豆腐……………(54)
87. 御膳铝子豆腐……………(55)
88. 御膳卤虾油豆腐
……………(56)
89. 御膳什锦豆腐……………(56)
90. 御膳烩三仙豆腐
……………(57)
91. 御膳烩云片豆腐……………(58)
92. 御膳烩炸豆腐丸子
……………(58)
93. 御膳锅烧鸭子烩金
银豆腐……………(59)
94. 御膳豆腐皮烩面筋
……………(60)
95. 御膳豆腐烩面筋
……………(60)
96. 御膳多味豆腐……………(61)
97. 御膳豆腐皮……………(62)

98. 御膳口蘑焖豆腐
..... (62)
99. 御膳菠菜豆腐..... (63)
- 二、煎炒类..... (64)
100. 锅贴豆腐..... (64)
101. 清煎豆腐..... (64)
102. 葱煎豆腐..... (65)
103. 朱砂豆腐..... (65)
104. 炒豆腐脑..... (66)
105. 炒豆腐番茄泥..... (66)
106. 炒什锦豆腐..... (67)
107. 鸡哈豆腐..... (67)
108. 多味豆腐..... (68)
109. 酱瓜粒炒豆腐..... (69)
110. 猪肉炒豆腐..... (69)
111. 豆豉肉末豆腐..... (70)
112. 猪脑火腿豆腐..... (70)
113. 酿肉鱼豆腐..... (71)
114. 蟹粉豆腐..... (71)
115. 沙律油煎豆腐
 茄瓜..... (72)
116. 酿鲛鱼豆腐..... (72)
117. 煎豆腐酿肉..... (73)
118. 煎豆腐酿黄瓜..... (73)
119. 香煎豆腐..... (74)
120. 香菇煎豆腐..... (74)
121. 仿苹果豆腐..... (75)
122. 豆腐松..... (76)
123. 汉堡豆腐..... (76)
124. 虾仁爆豆腐..... (77)
125. 焗酿豆腐蟹盖..... (78)
126. 香椿烤串豆腐..... (78)
127. 鸡刨豆腐..... (79)
128. 干贝冻豆腐..... (79)
129. 肉末冻豆腐..... (80)
130. 虾米冻豆腐..... (80)
131. 雪菜炒豆腐..... (81)
132. 豆腐煎饺..... (81)
133. 烤奶油豆腐..... (82)
134. 豆泡炒油菜..... (82)
135. 油豆腐炒三鲜..... (83)
136. 豆腐泡塞肉..... (83)
137. 烧肉油豆腐..... (84)
138. 溜豆泡..... (84)
139. 酱炒油豆腐肉片
..... (85)
140. 滑豆腐干..... (85)
141. 丝瓜豆腐干..... (86)
142. 香干肉酱..... (86)
143. 腐皮鸡丝卷..... (87)
144. 腐皮三鲜卷..... (88)
145. 腐皮虾肉包..... (88)
146. 鸡油腐皮蟹肉..... (89)
147. 腐竹炒鸡片..... (89)
148. 炒什锦腐竹..... (90)
149. 茄汁豆松..... (90)
150. 蛤肉豆腐渣..... (91)
151. 腐乳汁炒油条..... (92)
152. 韭菜百叶炒豆干
..... (92)
153. 炒素片..... (93)
154. 九香菜..... (94)

155. 沙茶炒四宝 (94)
156. 炒酱八件 (94)
157. 炒香干三丝 (95)
158. 炒四鲜 (96)
159. 御膳炒干豆腐
..... (96)
160. 御膳豆豉炒豆腐
..... (97)
161. 御膳豆腐炒鸡蛋
..... (97)
162. 御膳鸡丁炒豆腐
..... (98)
163. 御膳酱炒豆腐
..... (99)
164. 御膳咸白菜炒豆
腐 (99)
- 三、油炸类 (101)
165. 豆腐滚芝麻 (101)
166. 酥炸豆腐花生粒
..... (101)
167. 糖粘豆腐 (102)
168. 酥炸核桃豆腐
..... (102)
169. 沙茶三角豆腐
..... (103)
170. 炸豆腐菜卷 (104)
171. 上素垫炸丸 (104)
172. 肉末豆腐丸子
..... (105)
173. 丝炸豆腐 (106)
174. 炸豆腐丸子 (106)
175. 毛粟豆腐丸 (107)
176. 酸甜豆腐 (108)
177. 焦熘豆腐 (108)
178. 素豆腐丸 (109)
179. 茄汁四宝豆腐
..... (110)
180. 脆糊豆腐 (110)
181. 夹板豆腐面包
..... (111)
182. 蚝油肉丝豆腐
..... (111)
183. 豆腐酿青椒 (112)
184. 酿豆腐角 (113)
185. 酿豆腐盒 (113)
186. 脆炸豆腐块 (114)
187. 茄汁豆腐丸 (114)
188. 菜丝豆腐糕 (115)
189. 腿茸纸包豆腐
..... (116)
190. 面炸豆腐 (116)
191. 鱼茸炸豆腐 (117)
192. 嫩滑蛋炸豆腐
..... (117)
193. 炸鱼子豆腐 (118)
194. 炸豆腐鱼丸 (118)
195. 酿龙肠卷 (119)
196. 六味和香 (120)
197. 瓷杯豆腐 (120)
198. 韭黄豆芽腐皮卷
..... (121)
199. 麻辣腐皮丝 (122)

200. 酥炸腐皮卷…………… (122)
201. 素炸五味…………… (123)
202. 干炸响铃…………… (124)
203. 玛瑙鸡片…………… (125)
204. 卷炸豆腐皮…………… (125)
205. 罗汉斋腐皮包
…………… (126)
206. 炸素生肠…………… (126)
207. 百花酥卷…………… (127)
208. 炸五香腐皮卷
…………… (128)
209. 炸酥油生坯…………… (128)
210. 油炸千层酥…………… (129)
211. 五彩花卷…………… (130)
212. 炸面拖卷仔…………… (131)
213. 双丝春卷…………… (131)
214. 麻香腐皮…………… (132)
215. 豆腐皮春卷…………… (133)
216. 炸素响铃…………… (133)
217. 包罗万有…………… (134)
218. 炸酿豆腐泡…………… (134)
219. 酸甜酿豆腐泡
…………… (135)
220. 黄雀衔珠…………… (135)
221. 炸豆干蛋卷…………… (136)
222. 多味豆干丝…………… (137)
223. 酥炸素什锦…………… (137)
224. 素炸鲜奶…………… (138)
225. 炸墨鱼火腿腐皮
包…………… (139)
226. 八宝蒸豆腐…………… (140)
227. 百花酿豆腐…………… (141)
228. 蒸酿豆腐…………… (141)
229. 蒸老少平安…………… (142)
230. 千层豆腐…………… (142)
231. 蒸豆腐蛋…………… (143)
232. 白玉饺…………… (144)
233. 清汤白玉饺…………… (145)
234. 鳗鱼肉蒸豆腐
…………… (145)
235. 咸鱼蒸豆腐…………… (146)
236. 苹果豆腐…………… (146)
237. 荷包豆腐…………… (147)
238. 蒸鸡肉豆腐…………… (148)
239. 火腿夹心蒸豆腐
…………… (148)
240. 紫苏蒸豆腐…………… (149)
241. 雪菜虾米蒸豆腐
…………… (150)
242. 鲛鱼脯蒸豆腐
…………… (150)
243. 豆腐蒸大鱼脯
…………… (150)
244. 蒸豆腐肉饼…………… (151)
245. 时菜豆腐…………… (151)
246. 菊花丝瓜酿豆腐
…………… (152)
247. 奶蓉豆腐番茄
…………… (153)
248. 菊花豆腐…………… (153)
249. 蒸臭豆腐…………… (154)
- 四、清蒸类…………… (140)

250. 双蛋臭豆腐……………(154)
251. 雪菜臭豆腐……………(155)
252. 黄袍豆腐……………(155)
253. 如意豆腐……………(156)
254. 清蒸豆腐丸子
……………(156)
255. 白莲花开……………(157)
256. 蒸豆腐鸽蛋……………(158)
257. 芙蓉豆腐……………(159)
258. 马蹄箱皮豆腐
……………(159)
259. 汤匙豆腐……………(160)
260. 方肉豆腐……………(161)
261. 龙眼鸽耳……………(162)
262. 莲蓬豆腐……………(163)
263. 蒸豆腐饺子……………(164)
264. 捆腐皮丝……………(164)
265. 腐皮糯米卷……………(165)
266. 面筋腐皮包……………(166)
267. 多味腐皮……………(166)
268. 五香扎腐皮……………(167)
269. 浓味豆腐皮……………(167)
270. 辣味腐皮……………(168)
271. 油豆腐塞肉滑
……………(168)
272. 酿豆腐泡……………(169)
273. 肉丸豆腐泡……………(170)
274. 扣碗冬菜香干
……………(170)
275. 御膳瓶子豆腐
……………(171)
- 五、仿荤类……………(173)
276. 素鸭……………(173)
277. 素鱼……………(173)
278. 素板鸭肉……………(174)
279. 素火腿……………(175)
280. 素肉……………(175)
281. 素牛肉……………(176)
282. 素香肠……………(176)
283. 斋扎蹄……………(177)
284. 熏鹅……………(178)
285. 素烧鹅……………(178)
286. 熏鱼……………(179)
287. 八宝凤腿……………(180)
288. 软焖狮子头……………(181)
289. 多味火腿……………(185)
290. 五香鸡块……………(182)
291. 红烧鸡块……………(183)
292. 香酥炸鸡……………(184)
293. 香麻白切鸡……………(185)
294. 八宝鸭子……………(186)
295. 茄汁虾仁……………(187)
296. 炸明虾……………(188)
297. 菊黄蟹斗……………(189)
298. 酸甜排骨……………(189)
299. 醋熘鱼……………(190)
300. 熘酥肠……………(191)
301. 挂炉鸭……………(192)
302. 红烧狮子头……………(192)
303. 炸鹅……………(193)
304. 竹节肉……………(194)
305. 炸大肠……………(195)

306. 桂花蹄筋…………… (195)
307. 螃蟹抱蛋…………… (196)
308. 酸甜鸡腿…………… (197)
309. 三鲜丸子…………… (198)
310. 炒蛋…………… (199)
311. 咖喱鸡…………… (199)
312. 宫爆鸡丁…………… (200)
313. 栗子焖鸡卷…………… (201)
314. 酥鸭…………… (202)
315. 糖醋排骨…………… (202)
316. 白烧干贝…………… (203)
317. 爆炒肉片…………… (204)
318. 干炸鸡腿…………… (205)
319. 七彩凤凰…………… (205)
320. 五香烧鸡…………… (207)
321. 脆皮烧鸡…………… (208)
322. 五丁蛋饺…………… (208)
323. 油炸狮子头…………… (209)
324. 东坡肘子肉…………… (210)
- 六、风味类…………… (212)
325. 粤式葵花豆腐
…………… (212)
326. 粤式嫩豆腐…………… (213)
327. 粤式东江酿豆腐
…………… (213)
328. 粤式香麻豆腐
…………… (214)
329. 客家酿豆腐…………… (215)
330. 客家酒糟豆腐
…………… (215)
331. 客家酿腐皮卷
…………… (216)
332. 粤式素全鸭汤
…………… (216)
333. 上海三丝炸黄雀
…………… (217)
334. 上海食碱豆腐
…………… (218)
335. 江苏镜箱豆腐
…………… (218)
336. 江苏鸡汤煮干丝
…………… (219)
337. 浙江蘑菇炖豆腐
…………… (220)
338. 浙江沙锅鱼头豆腐
…………… (221)
339. 福建豆腐三鲜
…………… (221)
340. 福建红烧豆腐盒
…………… (222)
341. 福建素鸡…………… (223)
342. 京式焖豆腐…………… (224)
343. 京式豆腐脑…………… (224)
344. 安徽板栗豆腐
…………… (225)
345. 安徽中爪腐衣
…………… (225)
346. 山东一品豆腐
…………… (226)
347. 山东锅塌豆腐
…………… (227)
348. 湖南焦熘豆腐丸

- (227)
349. 湖南开口豆腐
..... (228)
350. 四川口袋豆腐
..... (229)
351. 山西人参豆腐
..... (230)
352. 吉林樱桃豆腐
..... (230)
353. 黑龙江豆腐烧土豆
..... (231)
354. 湖北香冬丸子
..... (232)
355. 湖北麻油炸腐皮卷
..... (232)
356. 云南鸳鸯豆腐
..... (233)
357. 河南炸腐皮素卷
..... (234)
358. 河南兰花豆腐
..... (234)
359. 江西金板搭银桥
..... (235)
360. 江西兴国粉豆腐
..... (235)
361. 贵州煎三层豆腐
..... (236)
362. 贵州五香猪血豆腐
..... (237)
363. 天津扒熊掌豆腐
..... (237)
364. 辽宁豆腐扣猪肉
..... (238)
365. 广西香肉山水豆腐
..... (239)
366. 河北虾子豆腐
..... (240)
367. 河北酸辣豆腐
..... (240)
368. 陕西辣味豆腐
..... (241)
369. 陕西虎皮豆腐
..... (241)
370. 宁夏羊肉片焖豆腐
..... (242)
371. 内蒙古牛奶豆腐
..... (242)
372. 新疆鹌鹑豆腐
..... (243)
373. 台湾脆皮豆腐溜肉
..... (243)
374. 台湾众星拱月
..... (244)
375. 香港咸鱼头什锦豆腐
..... (245)
- 七、凉拌类 (246)
376. 麻葱拌豆腐 (246)
377. 生拌豆腐 (246)
378. 小葱拌豆腐 (247)
379. 椒油菠菜豆腐
..... (247)

380. 油条拌豆腐……………(248)
381. 豆腐拌粉丝……………(248)
382. 麻酱黄瓜豆腐片
……………(248)
383. 六丝豆腐片……………(249)
384. 糟酒豆腐……………(250)
385. 水晶豆腐……………(250)
386. 松花蛋拌豆腐………(250)
387. 咸蛋拌豆腐……………(251)
388. 酱瓜拌豆腐……………(251)
389. 肉松拌豆腐……………(252)
390. 沙律豆腐……………(252)
391. 大菜豆腐……………(253)
392. 虾米榨菜豆腐
……………(253)
393. 五丝豆腐……………(254)
394. 榨菜皮蛋豆腐丁
……………(255)
395. 辣味葛粉豆腐
……………(255)
396. 菜花豆腐肚……………(256)
397. 双蛋臭豆腐……………(256)
398. 椒油豆腐……………(257)
399. 油焖笋拌豆腐
……………(257)
400. 青椒拌豆腐……………(258)
401. 豆腐豆芽拼盘
……………(258)
402. 斋菜豆腐酱……………(259)
403. 凉拌腐皮……………(259)
404. 豆腐皮拌素菜………(260)
405. 盐水腐竹香菇
……………(260)
406. 腐竹拌黄瓜……………(261)
407. 拌腐竹五丝……………(261)
408. 腐竹拌二样……………(262)
409. 腐竹拌三丝……………(263)
410. 青椒拌干丝……………(263)
411. 凉拌芹菜豆干丝
……………(264)
412. 粉丝芹菜拌干丝
……………(264)
413. 干丝拌绿豆芽
……………(264)
414. 拌豆干三丝……………(265)
415. 凉拌干丝……………(265)
416. 香干拌豆苗……………(266)
417. 花生仁拌豆腐干
……………(266)
418. 五香兰花豆腐干
……………(267)
419. 卤味豆腐干……………(228)
420. 素拌什锦……………(268)
421. 凉拌五丝……………(269)
422. 冷盘素什锦……………(269)
423. 御膳香椿芽拌豆
腐……………(270)
- 八、汤羹类……………(271)
424. 兰花豆腐汤……………(271)
425. 豆腐花冬菇汤
……………(271)
426. 八宝豆腐汤……………(272)

427. 八味汤…………… (272)
428. 韭黄鸡血豆腐汤
…………… (273)
429. 素什锦豆腐汤
…………… (273)
430. 金针豆腐汤…………… (274)
431. 一青二白汤…………… (274)
432. 白玉如意汤…………… (275)
433. 蚕豆腐汤…………… (275)
434. 姜葱豆腐汤…………… (276)
435. 杏仁苹果豆腐汤
…………… (276)
436. 紫菜瘦肉豆腐汤
…………… (277)
437. 番茄蛋花豆腐汤… (277)
438. 豆腐丸子汤…………… (278)
439. 牛肉茸豆腐汤
…………… (278)
440. 瘦肉鸡血豆腐汤
…………… (279)
441. 浮皮豆腐汤…………… (279)
442. 鱼丸豆腐汤…………… (280)
443. 鱼尾豆腐汤…………… (280)
444. 鲫鱼豆腐汤…………… (281)
445. 番茄豆腐汤…………… (281)
446. 紫菜虾米豆腐汤
…………… (282)
447. 瘦肉豆腐汤…………… (282)
448. 小白菜豆腐汤
…………… (283)
449. 鲩鱼豆腐汤…………… (283)
450. 酸辣豆腐汤…………… (284)
451. 虾米紫菜豆腐汤
…………… (284)
452. 鲜蚝海带豆腐汤
…………… (285)
453. 海带排骨豆腐汤
…………… (285)
454. 石耳笋片豆腐汤
…………… (286)
455. 南乳豆腐汤…………… (286)
456. 豆腐鱼头汤…………… (287)
457. 上汤豆腐丸…………… (287)
458. 干贝豆腐汤…………… (288)
459. 豆腐香菌面豉汤
…………… (288)
460. 豌豆豆腐羹…………… (289)
461. 茼蒿菜豆腐羹
…………… (289)
462. 什锦豆腐羹…………… (290)
463. 虾仁豆腐羹…………… (290)
464. 芥菜豆腐羹…………… (291)
465. 韭黄豆腐羹…………… (291)
466. 蟹肉什锦豆腐羹
…………… (292)
467. 蚝油豆腐羹…………… (293)
468. 肉丝豆腐羹…………… (293)
469. 罐头蟹肉豆腐羹
…………… (294)
470. 鸡茸豆腐羹…………… (294)
471. 火腿豆腐羹…………… (295)
472. 双冬芥菜豆腐羹