

BAIXING

范林工作室 编著

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

# 百姓 自制豆腐菜肴

## 1000例

### 风味豆腐、特色豆腐大集合

畜	肉	营	养	豆	腐
家	禽	保	健	豆	腐
河	鲜	海	味	豆	腐
蔬	菜	健	身	豆	腐



最新百姓餐桌全书系列

TS972.1  
42

# 百姓自制 豆腐菜肴

## 1000例

风味豆腐、特色豆腐大集合

范林工作室◎编著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书为丰富百姓餐桌,介绍了1000种家常豆腐菜肴的烹调技法。书中详述了畜肉营养豆腐、家禽保健豆腐、河鲜海味豆腐及蔬菜健身豆腐,同时还介绍了一些小常识、小窍门,让百姓了解从选料、制作到食用的一系列知识。面向大众,通俗易懂,经济实用,操作简单,方便快捷。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

百姓自制豆腐菜肴 1000 例:风味豆腐、特色豆腐大集合/范林工作室编著. —北京:科学出版社,2004

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-014135-0

I. 百… II. 范… III. 豆腐—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049463 号

---

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:梅雨霖

责任校对:李奕莹 / 责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2004年10月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年10月第一次印刷 印张:12 3/8

印数:1—6 000 字数:379 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



## 第一章 畜肉营养豆腐

- |                   |             |                    |
|-------------------|-------------|--------------------|
| 菜肉蒸腐 / (2)        | 韭笋肉腐 / (11) | 炖三白汤 / (20)        |
| 菜肉豆腐 / (2)        | 砂锅豆腐 / (11) | 肉瓜豆腐 / (21)        |
| <b>浸活豆腐</b> / (2) | 肉丝腐汤 / (12) | 炸豆腐排 / (21)        |
| 豆腐菜菇 / (2)        | 韭芽豆腐 / (12) | 黄焖豆腐 / (21)        |
| <b>豆腐保健</b> / (3) | 六味豆腐 / (13) | 虎皮豆腐 / (22)        |
| 荸荠豆腐 / (3)        | 肉鱼瓢腐 / (13) | 博山豆腐 / (22)        |
| <b>豆腐烹饪</b> / (4) | 梅菜豆腐 / (13) | 豆腐肉粥 / (23)        |
| 水烫菜腐 / (4)        | 干菜腐汤 / (14) | <b>巧购猪肉</b> / (23) |
| <b>说冻豆腐</b> / (5) | 夹板豆腐 / (14) | 家常豆腐 / (23)        |
| 五星豆腐 / (5)        | 海鲜肉腐 / (14) | 补钙豆腐 / (24)        |
| 五丁豆腐 / (5)        | 双肉腿腐 / (15) | 鸳鸯豆腐 / (24)        |
| <b>慎食豆腐</b> / (6) | 绣球豆腐 / (15) | 芹黄豆腐 / (24)        |
| 十丁豆腐 / (6)        | 肉笋豆腐 / (15) | 鸭胰豆腐 / (25)        |
| <b>豆腐繁多</b> / (7) | 蝴蝶豆腐 / (16) | 豆芽肉腐 / (25)        |
| 红瓜豆腐 / (7)        | 四川豆腐 / (16) | 腐芽肉丝 / (25)        |
| 豆腐炖肉 / (7)        | 紫菜豆腐 / (17) | 粒粒豆腐 / (26)        |
| 肉馅豆腐 / (8)        | 腐瓜炖蹄 / (17) | 镶嫩豆腐 / (26)        |
| <b>豆腐创新</b> / (8) | 脆炸腐球 / (17) | 镜箱豆腐 / (27)        |
| 扒肉豆腐 / (9)        | 蒸金银腐 / (18) | 炸瓢豆腐 / (27)        |
| 东北豆腐 / (9)        | 里脊豆腐 / (18) | 鸽蛋虾腐 / (28)        |
| 肉炖豆腐 / (9)        | 白玉腐饺 / (18) | 洪武豆腐 / (28)        |
| 箱子豆腐 / (10)       | 白菜豆腐 / (19) | 菇笋冻腐 / (28)        |
| 肉丁腐饭 / (10)       | 笋瓢豆腐 / (19) | 冻腐烧肉 / (29)        |
| 榨菜炒腐 / (11)       | 肉菜腐汤 / (20) | 蒸豆腐饺 / (29)        |
| 榨菜蒸腐 / (11)       | 酸菜豆腐 / (20) | 三虾豆腐 / (30)        |



- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 口袋豆腐 / (30) | 栗肉豆腐 / (42) | 豆腐蒸饺 / (53) |
| 酥仁肉腐 / (30) | 家乡豆腐 / (42) | 肉丝豆腐 / (54) |
| 清蒸肉腐 / (31) | 菜心肉腐 / (42) | 熊掌豆腐 / (54) |
| 金针腐肉 / (31) | 笋豆肉腐 / (43) | 木耳腐羹 / (54) |
| 三丁豆腐 / (31) | 豆腐扣肉 / (43) | 豆腐肉羹 / (55) |
| 豆腐蛋汤 / (32) | 竹筒豆花 / (43) | 乌龙豆腐 / (55) |
| 葱肉腐汤 / (32) | 木犀腐汤 / (44) | 烂肉豆腐 / (55) |
| 咸肉烧腐 / (32) | 肉片豆腐 / (44) | 笋菇肉腐 / (56) |
| 咸肉炖腐 / (33) | 豆腐丸子 / (44) | 肉末豆腐 / (56) |
| 大葱肉腐 / (33) | 烧瓢豆腐 / (45) | 红油肉腐 / (56) |
| 通州豆腐 / (33) | 豆腐斩肉 / (45) | 双色腐饺 / (57) |
| 菜心焖腐 / (34) | 豆腐肉汤 / (46) | 豆腐泡肉 / (57) |
| 圆白肉腐 / (34) | 肉瓢豆腐 / (46) | 酱豆腐肉 / (57) |
| 东北炖菜 / (34) | 肉蘑烧腐 / (46) | 镶油豆腐 / (58) |
| 白菜肉腐 / (35) | 三层豆腐 / (47) | 油腐塞肉 / (58) |
| 贴饼熬菜 / (35) | 干烧豆腐 / (47) | 虾仁肉腐 / (58) |
| 槐花肉饼 / (35) | 肉扒豆腐 / (47) | 蒲棒豆腐 / (58) |
| 豆腐麻圆 / (36) | 肉丝腐羹 / (48) | 雪梅豆腐 / (59) |
| 珍珠腐圆 / (36) | 有福饺子 / (48) | 莲花豆腐 / (59) |
| 豆腐圆子 / (36) | 三角腐饺 / (48) | 美宫豆腐 / (60) |
| 菇笋腐圆 / (37) | 瓢三角腐 / (49) | 花篮迎春 / (60) |
| 肉圆豆腐 / (37) | 三角豆腐 / (49) | 金狮豆腐 / (61) |
| 菜心肉圆 / (37) | 酱汁肉腐 / (50) | 香菇腐泡 / (61) |
| 合家团圆 / (38) | 九转豆腐 / (50) | 瓢豆腐泡 / (61) |
| 扒豆腐盒 / (38) | 清蒸豆腐 / (50) | 烤酱腐肉 / (62) |
| 排骨嫩腐 / (38) | 肉烧豆腐 / (51) | 腐乳肉片 / (62) |
| 太师豆腐 / (39) | 豆酱豆腐 / (51) | 腐乳爆肉 / (63) |
| 香椿馄饨 / (39) | 豆腐烧肉 / (51) | 红乳马兰 / (63) |
| 豆腐云吞 / (40) | 麻婆豆腐 / (52) | 腐乳汁肉 / (63) |
| 平菇玉汤 / (40) | 五花豆腐 / (52) | 腐乳排骨 / (64) |
| 菌肉豆腐 / (40) | 肉炒豆腐 / (52) | 豆泡排骨 / (64) |
| 绍子豆腐 / (41) | 菌腐肉汤 / (53) | 油腐排骨 / (64) |
| 笋肉豆腐 / (41) | 茶菜肉汤 / (53) | 香扎豆腐 / (65) |





- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 双皮豆腐 / (65) | 青菜腿腐 / (72) | 西汁豆脯 / (78) |
| 寸金豆腐 / (65) | 瓜瓢豆腐 / (72) | 牛瓜豆腐 / (78) |
| 清蒸四丝 / (66) | 扒玉兰腐 / (72) | 臊子烧腐 / (79) |
| 浮油豆腐 / (66) | 软炒豆腐 / (73) | 雪菜肉腐 / (79) |
| 菜心腿腐 / (66) | 香肠豆腐 / (73) | 麻婆酱腐 / (79) |
| 火腿笋腐 / (67) | 山杞猪脑 / (73) | 黄牛豆腐 / (80) |
| 火腿豆腐 / (67) | 素炆三白 / (74) | 西湖腐羹 / (80) |
| 烧冻豆腐 / (67) | 椒香腐肠 / (74) | 翡翠肉羹 / (80) |
| 笋菇腿腐 / (68) | 青蒜肠腐 / (74) | 麻辣肉饺 / (81) |
| 麒麟豆腐 / (68) | 豆腐烩肠 / (75) | 牛筋豆腐 / (81) |
| 菜腿菇腐 / (68) | 腊味豆腐 / (75) | 羊肉豆腐 / (82) |
| 生菜豆腐 / (69) | 八珍豆腐 / (75) | 羊肉虾腐 / (82) |
| 四喜豆腐 / (69) | 红根血腐 / (76) | 新疆羊肉 / (82) |
| 骨汤豆腐 / (69) | 肉血豆腐 / (76) | 酸菜羊肉 / (83) |
| 腿奶芙蓉 / (70) | 红白豆腐 / (76) | 兔肉腐汤 / (83) |
| 子仁豆腐 / (70) | 瓜腐肉松 / (77) | 紫菜兔汤 / (83) |
| 煮卤豆腐 / (70) | 豆腐肉松 / (77) | 麻辣兔肉 / (84) |
| 腿脯豆腐 / (71) | 牛肉豆腐 / (77) |             |
| 嫩豆腐 / (71)  | 脆皮腐球 / (78) |             |

## 第二章 家禽保健豆腐

- |                    |                    |             |
|--------------------|--------------------|-------------|
| 鸡蓉豆腐 / (86)        | 鸡刨豆腐 / (90)        | 腿鸡豆腐 / (96) |
| 鸡肉腐汤 / (86)        | <b>巧选食油</b> / (91) | 龙潭豆腐 / (96) |
| 菜花鸡腐 / (86)        | 椒盐豆排 / (91)        | 三鲜口袋 / (96) |
| 石榴豆腐 / (87)        | 鸡柳豆腐 / (92)        | 白菜腐卷 / (97) |
| 珍珠腐羹 / (87)        | 砂锅老腐 / (92)        | 漏风豆腐 / (97) |
| <b>巧存禽蛋</b> / (88) | 蜂窝豆腐 / (92)        | 黄油豆腐 / (97) |
| 凤尾豆腐 / (88)        | <b>巧购味料</b> / (93) | 豆腐汉堡 / (98) |
| 腿肉双腐 / (89)        | 鱼鸡豆腐 / (94)        | 菜腐鸡肉 / (98) |
| 莲蓬豆腐 / (89)        | 菇笋老腐 / (94)        | 菇腐鸡肉 / (98) |
| 川味豆腐 / (90)        | 雪花豆腐 / (95)        | 椒瓢豆腐 / (99) |
| 茶香豆腐 / (90)        | 文思豆腐 / (95)        | 雪中送炭 / (99) |





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 鸡瓢豆腐 / (99)  | 熘蛋豆腐 / (111) | 菜丁豆腐 / (123) |
| 余豆腐汤 / (100) | 蛋炒豆腐 / (112) | 白扒豆腐 / (123) |
| 鸡贴豆腐 / (100) | 五彩豆腐 / (112) | 香贝豆腐 / (124) |
| 油豆腐饭 / (101) | 桃花豆腐 / (112) | 清炒豆腐 / (124) |
| 臭腐凤翼 / (101) | 蛋菌豆腐 / (113) | 酥炸豆腐 / (124) |
| 鸡腿炖腐 / (101) | 白果豆腐 / (113) | 金银豆腐 / (125) |
| 鸡血腐汤 / (102) | 杯制豆腐 / (113) | 木须豆腐 / (125) |
| 鸡红豆腐 / (102) | 蒸蝴蝶腐 / (114) | 蛋菇豆腐 / (125) |
| 红白豆腐 / (102) | 金鱼豆腐 / (114) | 寿桃豆腐 / (126) |
| 什锦辣汤 / (102) | 嫩黄蟹腐 / (114) | 三蛋烩腐 / (126) |
| 扒冻豆腐 / (103) | 蛋耳豆腐 / (115) | 蛋清豆腐 / (126) |
| 葵花豆方 / (103) | 朱砂豆腐 / (115) | 菇蛋腐羹 / (127) |
| 豆菜鸭汤 / (104) | 炸豆腐串 / (115) | 锅贴豆腐 / (127) |
| 鸭架腐汤 / (104) | 百燕腾飞 / (116) | 蛋肉豆腐 / (127) |
| 瓜腐鸭汤 / (104) | 菊花吐艳 / (116) | 蛋虾豆腐 / (128) |
| 鸭血腐汤 / (105) | 麻仁豆腐 / (117) | 烩炸豆腐 / (128) |
| 乳鸽豆腐 / (105) | 高丽豆腐 / (117) | 豆椒豆腐 / (128) |
| 一品豆腐 / (105) | 酥糊豆腐 / (117) | 塌嫩豆腐 / (129) |
| 传统豆腐 / (106) | 木樨豆腐 / (118) | 菇蛋豆腐 / (129) |
| 咕噜蛋腐 / (106) | 如意豆腐 / (118) | 桃仁豆腐 / (129) |
| 脆皮豆腐 / (106) | 豆腐蛋饼 / (118) | 蛋花腐面 / (130) |
| 榨菜耳腐 / (107) | 蛋松豆腐 / (119) | 泰山腐面 / (130) |
| 青椒蛋腐 / (107) | 咸蛋腐球 / (119) | 豆腐面条 / (131) |
| 酥皮豆腐 / (108) | 抓炒豆腐 / (119) | 奶豆蛋糕 / (131) |
| 金针豆腐 / (108) | 荷包豆腐 / (120) | 奶豆腐饼 / (132) |
| 木犀豆腐 / (108) | 柠蛋豆腐 / (120) | 果汁蛋腐 / (132) |
| 芙蓉豆腐 / (109) | 南煎豆腐 / (120) | 蛋黄豆腐 / (132) |
| 芙蓉白玉 / (109) | 锅烧豆腐 / (121) | 海鲜腐卷 / (133) |
| 芙蓉腿豆 / (109) | 锅塌豆腐 / (121) | 蒜香蛋腐 / (133) |
| 挂霜豆腐 / (110) | 煎炖菜腐 / (122) | 晶莹豆腐 / (133) |
| 青豆蛋腐 / (110) | 豆腐蛋羹 / (122) | 菜蛋腐汤 / (134) |
| 菜梗蛋汤 / (111) | 白豆腐汤 / (122) | 酱香蛋腐 / (134) |
| 菜瓜花腐 / (111) | 五彩腐丁 / (123) | 皮蛋豆腐 / (134) |





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 巧购豆腐 / (135) | 巧除异味 / (136) | 鹌鹑豆腐 / (137) |
| 皮蛋腐汤 / (135) | 鸽蛋双腐 / (136) | 双蛋豆腐 / (137) |
| 巧购腐乳 / (135) | 天伦之乐 / (136) | 乌龙戏珠 / (138) |
| 双蛋双腐 / (135) | 巧洗豆腐 / (137) |              |

### 第三章 河鲜海味豆腐

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 豆腐鲫鱼 / (140) | 鳗鱼豆腐 / (150) | 橘香豆腐 / (160) |
| 巧存鱼类 / (140) | 鳊鱼豆腐 / (150) | 菜汁腐羹 / (160) |
| 豆腐鲜汤 / (141) | 黄豆豆腐 / (150) | 豆腐鱼汤 / (161) |
| 猪油鱼腐 / (141) | 黄鱼腐羹 / (151) | 补脑鱼汤 / (161) |
| 小鱼炖腐 / (141) | 小黄豆腐 / (151) | 番茄鱼汤 / (161) |
| 党参鱼腐 / (142) | 鲍鱼豆腐 / (151) | 鱼脯豆腐 / (162) |
| 豆腐鱼籽 / (142) | 鲍片豆奶 / (152) | 凤眼豆腐 / (162) |
| 花鲢豆腐 / (142) | 鲤鱼豆腐 / (152) | 咸鱼蒸腐 / (162) |
| 菇肉腐鲢 / (143) | 刀鱼腐羹 / (152) | 奶汤豆腐 / (163) |
| 蒜香鱼腐 / (143) | 银鱼豆腐 / (153) | 落葵腐汤 / (163) |
| 砂锅鱼头 / (143) | 金玉满堂 / (153) | 鱼头腐煲 / (163) |
| 菇腐鱼头 / (144) | 雪鱼豆腐 / (154) | 野苋鱼头 / (163) |
| 肉腐鱼头 / (144) | 参归鱼汤 / (154) | 杭州鱼头 / (164) |
| 枸杞鱼头 / (144) | 鲑鱼豆腐 / (154) | 鱼香豆腐 / (164) |
| 粉腐鱼头 / (145) | 巧除异味 / (155) | 绣球鱼翅 / (165) |
| 草鱼豆腐 / (145) | 墨鱼豆腐 / (156) | 鱼翅豆腐 / (165) |
| 巧洗食物 / (146) | 参墨豆腐 / (157) | 乳汁墨鱼 / (165) |
| 笋鱼豆腐 / (147) | 蛤蜊墨鱼 / (157) | 腐乳鱼条 / (166) |
| 菜心鱼腐 / (147) | 八爪豆腐 / (157) | 腐乳炆虾 / (166) |
| 金针鱼腐 / (147) | 青鱼腐汤 / (158) | 虾仁臭腐 / (166) |
| 泥鳅豆腐 / (148) | 鱼片豆腐 / (158) | 河蟹臭腐 / (167) |
| 鳅鱼钻腐 / (148) | 腿鱼豆腐 / (158) | 百花豆腐 / (167) |
| 松仁鱼腐 / (148) | 太史豆腐 / (159) | 焖豆腐盒 / (167) |
| 豆腐鱼羹 / (149) | 蒸瓢豆腐 / (159) | 围虾豆腐 / (168) |
| 鲢鱼豆腐 / (149) | 鱼笋瓢腐 / (159) | 水晶腐虾 / (168) |
| 参荷鳝鱼 / (149) | 柱侯瓢腐 / (160) | 明虾豆腐 / (168) |







- 豆腐虾汤 / (169)  
虾仁豆腐 / (169)  
贝腿虾腐 / (169)  
双虾腐羹 / (169)  
两虾煎腐 / (170)  
玉环虾腐 / (170)  
镶丝豆腐 / (171)  
瓜蛋豆腐 / (171)  
椰岛风光 / (171)  
安徽寿腐 / (172)  
三虾煎腐 / (172)  
梨花豆腐 / (173)  
聚财豆圆 / (173)  
芝麻腐球 / (174)  
酥炸凤腿 / (174)  
炖冰豆腐 / (174)  
山豆腐丝 / (175)  
红烧腐丸 / (175)  
萝卜豆腐 / (175)  
雪球豆腐 / (176)  
虾仁蒸腐 / (176)  
红梅吐艳 / (176)  
韭虾豆腐 / (177)  
三鲜腐羹 / (177)  
菇笋虾腐 / (177)  
群鸡同乐 / (178)  
虾仁香腐 / (178)  
豆腐虾羹 / (178)  
十全豆腐 / (179)  
蒸豆腐包 / (179)  
油腐卤面 / (180)  
虾米烧腐 / (180)  
锅爆豆腐 / (180)  
炒豆腐松 / (181)  
虾米炒腐 / (181)  
砂锅菇腐 / (181)  
虾米豆腐 / (182)  
虾米瓜腐 / (182)  
虾笋耳腐 / (182)  
马兰腐松 / (183)  
虾笋豆腐 / (183)  
虾皮豆腐 / (183)  
番茄虾腐 / (184)  
菠菜腐汤 / (184)  
虾干烧腐 / (184)  
榨菜虾腐 / (185)  
虾姜豆腐 / (185)  
虾子豆腐 / (185)  
油菜虾腐 / (186)  
四季豆腐 / (186)  
虾油豆腐 / (186)  
虾油烫腐 / (186)  
蒜虾豆腐 / (187)  
煎豆腐菜 / (187)  
玉米腐汤 / (187)  
毛豆腐羹 / (188)  
蘑菇鲜腐 / (188)  
鸡皮腿腐 / (188)  
鲜蘑腐汤 / (189)  
海紫腐汤 / (189)  
野苋豆腐 / (189)  
碗花腐汤 / (190)  
菊脑腐羹 / (190)  
薇菜豆腐 / (190)  
红油耳腐 / (191)  
茉莉豆腐 / (191)  
香沙腐卷 / (191)  
洋耳豆腐 / (192)  
烤嫩豆腐 / (192)  
白玉豆腐 / (192)  
开洋豆腐 / (193)  
豆腐蒸饺 / (193)  
干炸响铃 / (193)  
炸熘豆腐 / (194)  
瓜耳豆腐 / (194)  
香脆腐丸 / (194)  
炸糖醋丸 / (195)  
海米腐汤 / (195)  
干贝豆腐 / (195)  
**巧存虾贝** / (196)  
鲜贝豆腐 / (196)  
千岁豆腐 / (197)  
日月交辉 / (197)  
虾贝豆腐 / (197)  
贝扒豆腐 / (198)  
四川贝腐 / (198)  
贝烩豆腐 / (198)  
银丝贝羹 / (199)  
白烧豆腐 / (199)  
翡翠蟹斗 / (199)  
扇贝豆腐 / (199)  
蟹肉烧腐 / (200)  
蟹肉嫩腐 / (200)  
黄肉炒腐 / (200)  
蟹柳烧腐 / (201)  
全蟹豆腐 / (201)  
豆腐蟹肉 / (201)  
蟹柳腐卷 / (202)  
焗豆腐蟹 / (202)





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 蟹粉豆腐 / (202) | 泥螺烩腐 / (207) | 八宝豆腐 / (212) |
| 蟹黄瓠腐 / (203) | 蚌烧豆腐 / (207) | 杂烩豆腐 / (212) |
| 蟹斗豆腐 / (203) | 云片豆腐 / (208) | 瓢广豆腐 / (212) |
| 蟹黄豆腐 / (203) | 海参豆腐 / (208) | 瓢馅豆腐 / (213) |
| 紫菜腐包 / (204) | 鱼参腐汤 / (208) | 豆腐石榴 / (213) |
| 鲜螯豆腐 / (204) | 三鲜豆腐 / (209) | 布袋豆腐 / (214) |
| 青口豆腐 / (204) | 三鲜腐脑 / (209) | 参虾豆腐 / (214) |
| 豆腐白蛤 / (205) | 鲜辣豆腐 / (209) | 海带豆腐 / (215) |
| 韭香蛤腐 / (205) | 鲜白玉羹 / (210) | 海带茄腐 / (215) |
| 蛎肉豆腐 / (205) | 鱿参豆腐 / (210) | 豆腐熬酱 / (215) |
| 牡蛎腐汤 / (206) | 海鲜腐煲 / (210) | 豆腐寿司 / (215) |
| 海蛎炖腐 / (206) | 鲜豆腐羹 / (211) | 紫菜腐汤 / (216) |
| 牡蛎水饺 / (206) | 豆腐参汤 / (211) |              |
| 田螺炆腐 / (207) | 平桥豆腐 / (211) |              |

#### 第四章 蔬菜健身豆腐

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 豆腐生仁 / (218) | 炒素三鲜 / (223) | 地耳包子 / (229) |
| 椒油瓜腐 / (218) | 木耳笋干 / (224) | 香酥蛋饺 / (229) |
| 托炒豆腐 / (218) | 木耳桃腐 / (224) | 白玉汤饺 / (230) |
| 清蒸什锦 / (219) | 木耳豆腐 / (224) | 饺子豆腐 / (230) |
| 豆腐豆角 / (219) | 酸辣笋汤 / (225) | 四喜豆饭 / (231) |
| 三星豆腐 / (219) | 肉末炒腐 / (225) | 香菇卤面 / (231) |
| 香糟耳腐 / (220) | 酸辣豆腐 / (225) | 香菇圆子 / (232) |
| 素烧豆腐 / (220) | 椒笋耳腐 / (226) | 素狮子头 / (232) |
| 木耳丸子 / (220) | 面筋烧腐 / (226) | 蚝油菇腐 / (233) |
| 木耳笋腐 / (221) | 带耳油腐 / (226) | 佛手豆腐 / (233) |
| 木耳腐菜 / (221) | 银耳豆腐 / (227) | 五柳豆腐 / (233) |
| 多彩豆腐 / (222) | 菇腐银耳 / (227) | 香菇腐球 / (234) |
| 罗汉豆腐 / (222) | 蔷薇花汤 / (227) | 洋芋豆苗 / (234) |
| 金针腐煲 / (222) | 豆腐菇汤 / (228) | 炒玉菜腐 / (235) |
| 木耳腐丸 / (223) | 石耳腐汤 / (228) | 扒三色腐 / (235) |
| 金针耳煲 / (223) | 地耳腐汤 / (228) | 菌茄豆腐 / (235) |





- 葵花豆腐 / (236)  
烧素熏鱼 / (236)  
蒸香菇盒 / (236)  
海棠豆腐 / (237)  
媒婆豆腐 / (237)  
多孔豆腐 / (238)  
菇鲜豆腐 / (238)  
东坡豆腐 / (239)  
美味豆腐 / (239)  
笋菜菇腐 / (239)  
菇丝酥腐 / (240)  
生仁菇腐 / (240)  
烩冻豆腐 / (240)  
香菇腐汤 / (241)  
腿菇笋腐 / (241)  
豆腐菇笋 / (241)  
豌豆菇腐 / (242)  
烧素肉圆 / (242)  
扒瓢香菇 / (243)  
酱笋菇腐 / (243)  
麻辣豆腐 / (243)  
香菇豆腐 / (244)  
豆腐菇羹 / (244)  
素香菇盒 / (244)  
卤煮豆腐 / (245)  
熊掌豆腐 / (245)  
烧香菇腐 / (246)  
煨豆腐菇 / (246)  
玉兰菇腐 / (246)  
金钱菇腐 / (247)  
苦菜什锦 / (247)  
荷花豆腐 / (247)  
香菇金针 / (248)  
豆腐狮头 / (248)  
桑莲献瑞 / (248)  
**巧购干果** / (249)  
油腐菇饭 / (250)  
糟烩菇腐 / (250)  
南江豆腐 / (251)  
罗汉豆腐 / (251)  
椿香蟹黄 / (251)  
玫瑰椿腐 / (252)  
苜蓿菇腐 / (252)  
蘑菇腐汤 / (253)  
金钱蘑菇 / (253)  
笋菇腐羹 / (253)  
鲜蘑嫩腐 / (253)  
蘑菇笋腐 / (254)  
蘑菇豆腐 / (254)  
鲜蘑焖腐 / (254)  
鸡汤蘑菇 / (255)  
鲜蘑豆腐 / (255)  
椒油菇腐 / (255)  
平菇豆腐 / (256)  
平菇腐汤 / (256)  
蚝皇腐羹 / (256)  
雪菜茄腐 / (257)  
草菇腐羹 / (257)  
玉手猴头 / (257)  
猴头豆腐 / (258)  
金钱口蘑 / (258)  
口蘑豆腐 / (259)  
小炒豆腐 / (259)  
口蘑焖腐 / (259)  
口蘑烧腐 / (260)  
口蘑腐羹 / (260)  
鸡汤蘑菇 / (261)  
双蘑笋腐 / (261)  
香菜蘑菇 / (261)  
松蘑菇羹 / (262)  
牛菌豆腐 / (262)  
金菇菜心 / (262)  
鸡蘑菇腐 / (262)  
什锦菜卷 / (263)  
鱼香腐煲 / (263)  
**巧购根菜** / (264)  
菌油豆腐 / (264)  
冻豆腐汤 / (265)  
冬笋豆腐 / (265)  
椿香豆腐 / (265)  
卤煮豆腐 / (266)  
兰花豆腐 / (266)  
油菜腐汤 / (267)  
莼菜腐汤 / (267)  
吉列腐扒 / (267)  
雅葱笋腐 / (268)  
豆芽笋饺 / (268)  
什锦冻腐 / (268)  
烧豆腐泡 / (269)  
笋焖油腐 / (269)  
**巧购茎菜** / (269)  
鸡肉笋腐 / (270)  
莴笋腿腐 / (270)  
脆嫩笋腐 / (270)  
**巧存茎菜** / (271)  
腐乳莴笋 / (271)  
笋叶豆腐 / (271)  
翡翠白玉 / (271)  
萝卜腐脑 / (272)





- 辣味三丁 / (272)
- 锅贴萝卜 / (272)
- 豆腐萝卜 / (273)
- 绣球萝卜 / (273)
- 苹果豆腐 / (273)
- 焦熘豆腐 / (274)
- 素小三圆 / (274)
- 宫保豆腐 / (274)
- 酥嫩美人 / (275)
- 糖醋豆腐 / (275)
- 酸辣豆腐 / (275)
- 酱汁菇腐 / (276)
- 素烧豆腐 / (276)
- 三丝豆腐 / (276)
- 滑熘豆腐 / (277)
- 烧老豆腐 / (277)
- 红烧豆腐 / (277)
- 咕嚕豆腐 / (278)
- 素炆三丁 / (278)
- 滑炒豆腐 / (278)
- 锅爆豆腐 / (279)
- 爆炒豆腐 / (279)
- 北京豆腐 / (279)
- 巧存根菜** / (280)
- 醋熘豆腐 / (281)
- 玛瑙豆腐 / (281)
- 豆腐辣汤 / (281)
- 金钱豆腐 / (281)
- 土豆烧腐 / (282)
- 山药腐汤 / (282)
- 洋葱豆腐 / (282)
- 咖茄豆腐 / (283)
- 铁板豆腐 / (283)
- 葱酱豆腐 / (283)
- 葱拌豆腐 / (284)
- 葱油豆腐 / (284)
- 香葱豆腐 / (284)
- 辣油豆腐 / (284)
- 蒜烧豆腐 / (285)
- 蒜拌豆腐 / (285)
- 蒜酱豆腐 / (285)
- 蒜苗豆腐 / (285)
- 蒜头豆腐 / (286)
- 巧购叶菜** / (286)
- 豆腐芹菜 / (287)
- 芹菜煮腐 / (287)
- 芹菜拌腐 / (287)
- 枇杷豆腐 / (287)
- 豆腐沙拉 / (288)
- 芹菜拌腐 / (288)
- 芹菜腐汤 / (288)
- 豆腐菜粥 / (289)
- 白菜烩腐 / (289)
- 三美豆腐 / (289)
- 菜心豆腐 / (289)
- 三丁豆腐 / (290)
- 豆腐白菜 / (290)
- 菜炖豆腐 / (290)
- 凉拌二丁 / (290)
- 菜熬豆腐 / (291)
- 烧小白菜 / (291)
- 白菜冻腐 / (291)
- 奶汤腐泡 / (291)
- 翡翠菜花 / (292)
- 豆腐菜卷 / (292)
- 酸辣腐汤 / (293)
- 蜈蚣豆腐 / (293)
- 清烩豆腐 / (293)
- 海米豆腐 / (294)
- 辣菜豆腐 / (294)
- 豆腐菜汤 / (294)
- 翡翠腐脑 / (295)
- 麻香菜腐 / (295)
- 豆腐青菜 / (295)
- 油腐青菜 / (296)
- 烧油豆腐 / (296)
- 烧熘豆腐 / (296)
- 三丝豆腐 / (296)
- 烧老豆腐 / (297)
- 素烩豆腐 / (297)
- 翡翠豆腐 / (297)
- 挤烧豆腐 / (298)
- 酸辣腐面 / (298)
- 油菜豆腐 / (298)
- 豆腐韭末 / (299)
- 韭花豆腐 / (299)
- 酱韭豆腐 / (299)
- 烫嫩豆腐 / (299)
- 巧去皮壳** / (300)
- 腐米菜饼 / (302)
- 春卷豆腐 / (303)
- 白玉翠饺 / (303)
- 黄菜炒腐 / (303)
- 粟米腐羹 / (304)
- 清拌豆腐 / (304)
- 香菜腐汤 / (304)
- 油淋豆腐 / (305)
- 煮炸豆腐 / (305)
- 香菜腐蓉 / (305)





- 香菜豆腐 / (305)  
汤爆豆腐 / (306)  
脆浆豆腐 / (306)  
香酥豆腐 / (306)  
菜卤豆腐 / (307)  
雪菜烧腐 / (307)  
雪菜炖腐 / (307)  
**巧购咸菜** / (308)  
雪菜豆腐 / (308)  
榨菜粉腐 / (309)  
荠菜双丁 / (309)  
荠菜豆腐 / (309)  
荠菜腐羹 / (310)  
开春鲜羹 / (310)  
太极腐羹 / (310)  
荠菜肉羹 / (310)  
笋菜腐羹 / (311)  
椒香椿腐 / (311)  
椿芽豆腐 / (311)  
香椿嫩腐 / (312)  
咸椿炖腐 / (312)  
三色椿腐 / (312)  
香椿腐煲 / (313)  
蛋包椿腐 / (313)  
炸椿腐卷 / (313)  
清香豆腐 / (314)  
**巧存味料** / (314)  
椒油椿腐 / (315)  
苋菜豆腐 / (315)  
红苋腐汤 / (315)  
油腐苋包 / (315)  
油腐苋饺 / (316)  
茼蒿炒腐 / (316)  
茼蒿拌腐 / (316)  
葱姜杞腐 / (317)  
杞玉豆腐 / (317)  
杞头拌腐 / (317)  
枸杞烧腐 / (317)  
马兰豆腐 / (318)  
蕨菜豆腐 / (318)  
苦菜肉腐 / (318)  
苦菜豆腐 / (319)  
苜蓿豆腐 / (319)  
风菜豆腐 / (319)  
地肤豆腐 / (319)  
猪毛菜汤 / (320)  
莼菜腐汤 / (320)  
荇苕豆腐 / (320)  
米苕腐汤 / (321)  
荚菜豆腐 / (321)  
荚菜腐汤 / (321)  
叶芹豆腐 / (321)  
姑娘菜汤 / (322)  
酸模豆腐 / (322)  
落葵豆腐 / (322)  
水菜腐汤 / (323)  
野葱豆腐 / (323)  
野蒜豆腐 / (323)  
薄荷豆腐 / (323)  
葵菜豆腐 / (324)  
菜心素圆 / (324)  
玉兰菜腐 / (325)  
油浸豆腐 / (325)  
冬菜豆腐 / (325)  
豆腐海菜 / (326)  
酸菜豆面 / (326)  
仙人掌腐 / (326)  
山药腐汤 / (327)  
首乌腐汤 / (327)  
金针腐汤 / (327)  
木槿腐汤 / (327)  
月季豆腐 / (328)  
月季花果 / (328)  
代花豆腐 / (328)  
芍药豆腐 / (329)  
百合豆腐 / (329)  
玫瑰豆腐 / (330)  
茉莉豆腐 / (330)  
秋葵火锅 / (330)  
榆钱蛋腐 / (331)  
榆钱豆腐 / (331)  
豆腐瓜丝 / (331)  
**巧购瓜果** / (332)  
减肥瓜腐 / (332)  
芥末豆腐 / (333)  
椒盐黄瓜 / (333)  
珍珠豆腐 / (333)  
菜瓜豆腐 / (334)  
麻酱瓜腐 / (334)  
黄瓜豆腐 / (334)  
丝瓜炖腐 / (334)  
丝瓜烧腐 / (335)  
丝瓜炒腐 / (335)  
丝瓜豆腐 / (335)  
蝴蝶丝瓜 / (336)  
油腐瓜汤 / (336)  
奶汁冬瓜 / (336)  
瓜芽腐汤 / (337)  
苦瓜豆腐 / (337)





- |                     |              |              |
|---------------------|--------------|--------------|
| 炒豆腐松 / (337)        | 腐粉米粥 / (348) | 果汁豆腐 / (358) |
| 番茄豆腐 / (338)        | 素馅包子 / (348) | 炒吉士腐 / (358) |
| 茄蛋豆腐 / (338)        | 锅贴腐粉 / (349) | 素狮子头 / (358) |
| 番茄腐羹 / (338)        | 生仁炒腐 / (349) | 椒油豉腐 / (359) |
| <b>巧存瓜果</b> / (339) | 生仁腐丸 / (349) | 豆豉葱腐 / (359) |
| 椒油茄腐 / (339)        | 松子豆腐 / (350) | 豉椒豆腐 / (359) |
| 菇茄焖腐 / (339)        | 鸡汤松腐 / (350) | 豉油豆腐 / (360) |
| 素烧什锦 / (340)        | 松仁炖腐 / (350) | 贴豆腐卷 / (360) |
| 小椒拌腐 / (340)        | 火腿松腐 / (351) | 挂浆豆腐 / (360) |
| 椒菜拌腐 / (340)        | 枣泥豆腐 / (351) | 黑椒豆腐 / (361) |
| 泡椒蒜腐 / (341)        | 银杏豆腐 / (351) | 炸豆腐丸 / (361) |
| 豉椒豆腐 / (341)        | 果粟腐羹 / (352) | 香煎豆腐 / (361) |
| 葱椒豆腐 / (341)        | 果杏菇腐 / (352) | 拔丝豆腐 / (361) |
| 川酱豆腐 / (342)        | 桃仁豆腐 / (352) | 豆腐包子 / (362) |
| 辣子豆腐 / (342)        | 麻香腐蓉 / (352) | 糖渍豆腐 / (362) |
| 回锅豆腐 / (342)        | 蜜汁豆腐 / (353) | 素米粉肉 / (362) |
| 香辣豆腐 / (343)        | 蜜糕豆腐 / (353) | 夹沙豆腐 / (363) |
| 青椒豆腐 / (343)        | 金糕豆腐 / (353) | 糟香豆腐 / (363) |
| 蒸瓢辣椒 / (343)        | 拖罗豆腐 / (353) | 蚝油豆腐 / (363) |
| 油腐青椒 / (344)        | 烧冻豆腐 / (354) | 江苏豆腐 / (364) |
| 什锦豆腐 / (344)        | 甜酱拌腐 / (354) | 豆苗蚝腐 / (364) |
| 豆芽炖腐 / (344)        | 酱虾豆腐 / (354) | 焖酱豆腐 / (364) |
| 豆芽焖腐 / (345)        | 榨菜酱腐 / (355) | 葱椒豆腐 / (365) |
| 豆菜烧腐 / (345)        | 怪味豆腐 / (355) | 辣酱豆腐 / (365) |
| 麻酱芽腐 / (345)        | 麻菜豆腐 / (355) | 清拌豆腐 / (365) |
| 腐烧豆荚 / (345)        | 麻酱豆腐 / (356) | 白油豆腐 / (365) |
| 豆腐扁豆 / (346)        | 油条豆腐 / (356) | 炒豆腐脑 / (366) |
| 豇豆裹腐 / (346)        | 豆苗腐汤 / (356) | 叉烧辣腐 / (366) |
| 锅烧豌豆 / (346)        | 崩山豆腐 / (356) | 椒香皮腐 / (366) |
| 糖熘豆腐 / (347)        | 清汤腐羹 / (357) | 豆腐酱汁 / (367) |
| 腐蓉豌豆 / (347)        | 菱炖豆腐 / (357) | 酒酿豆羹 / (367) |
| 炒酥豆腐 / (347)        | 栗肉笋腐 / (357) | 脆酱豆腐 / (367) |
| 炒豆腐脑 / (348)        | 炼奶脆腐 / (358) | 酱汁豆腐 / (368) |





- |              |                     |              |
|--------------|---------------------|--------------|
| 面包腐排 / (368) | 凉拌豆腐 / (373)        | 炸素肉松 / (377) |
| 烧豆腐丁 / (368) | 豆腐麦汤 / (373)        | 红豆腐乳 / (378) |
| 水果腐糕 / (368) | 渍麻辣腐 / (373)        | 腌豆腐乳 / (378) |
| 干炸豆腐 / (369) | 五香腐角 / (373)        | 酒香腐乳 / (378) |
| 干烂豆腐 / (369) | 挂霜腐丁 / (373)        | 霉豆腐乳 / (379) |
| 红焖豆腐 / (369) | 焦熘腐球 / (374)        | 五香臭腐 / (379) |
| 水煮豆腐 / (370) | 水熘豆腐 / (374)        | 麻辣腐乳 / (379) |
| 锦卤豆腐 / (370) | 清煎豆腐 / (374)        | 玫瑰腐乳 / (380) |
| 潮州豆腐 / (370) | <b>巧存叶菜</b> / (375) | 臭豆腐乳 / (380) |
| 软烧豆腐 / (371) | <b>巧存咸菜</b> / (375) | 醉方腐乳 / (381) |
| 葱烧豆腐 / (371) | 烧蜂窝腐 / (376)        | 油卤臭腐 / (381) |
| 锡纸豆腐 / (371) | 醉豆腐块 / (376)        | 甜酱腐乳 / (381) |
| 五香辣腐 / (372) | 翡翠香腐 / (376)        | 庐州臭腐 / (381) |
| 红油豆腐 / (372) | 烧毛豆腐 / (376)        | 油炸腐乳 / (382) |
| 椒油豆腐 / (372) | 豆花香面 / (377)        |              |
| 多味豆腐 / (372) | 杏仁豆腐 / (377)        |              |



# 第一章

## 畜肉营养豆腐

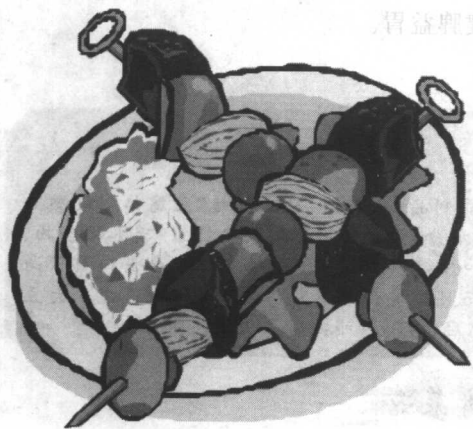
【原料】猪肉 200 克，豆腐 200 克，葱 10 克，姜 5 克，料酒 10 毫升，酱油 10 毫升，盐 5 克，味精 5 克，香油 5 克。

### 制作方法

1. 猪肉洗净，切成 2 厘米见方的肉丁，葱、姜洗净，切成末，豆腐切成 2 厘米见方的块，用开水焯一下，捞出沥干水分。

2. 锅中放入油，烧热后，放入肉丁，炒至变色，加入葱、姜末，翻炒均匀。

3. 加入料酒、酱油、盐、味精，翻炒均匀，出锅前加入香油即可。



【原料】猪肉 200 克，豆腐 200 克，葱 10 克，姜 5 克，料酒 10 毫升，酱油 10 毫升，盐 5 克，味精 5 克，香油 5 克。





### 菜肉蒸腐

**【原料】** 豆腐 250 克,猪肉末和雪菜各 100 克,嫩青豆 50 克,葱花、生姜末、植物油、酱油、胡椒粉、干辣椒、味精、精盐、香油和湿淀粉各适量。

**【制法】** 1. 将豆腐切成长方形片,放入沸水锅内焯一下,码入盘内;雪菜反复洗净后切碎。

2. 炒锅置火上,放油烧热,投入干辣椒炸出香味,加入猪肉末、葱花、生姜末、雪菜和青豆煸炒片刻,倒入酱油、胡椒粉、味精和精盐炒匀,用湿淀粉勾芡,淋入香油,铲出放在豆腐上,入蒸锅蒸 5 分钟左右,取出即成。

**【特点】** 豆腐鲜嫩,鲜香味浓,益气和,生津润燥。

### 菜肉豆腐

**【原料】** 豆腐 400 克,雪菜和猪瘦肉各 50 克,葱末 10 克,姜末、料酒和酱油各 5 克,精盐和香油各 2 克,味精 1 克,干辣椒 1 个,植物油 40 克。

**【制法】** 1. 将豆腐压成泥;雪菜用清水漂洗去多余的盐分后切成末;猪瘦肉洗净后剁成末。

2. 炒锅置中火上,放入植物油烧至四成热,下入猪肉末煸炒至熟,投入干辣椒和雪菜略炒,加入料酒、酱油、精盐、味精、葱末、姜末和豆腐泥翻炒至熟透入味,淋入香油,出锅装盘即成。

**【特点】** 豆腐绵软,干香微辣,健脾益胃。



豆腐是由大豆加工制成的一种常见豆制品,在美国、日本引起“豆腐热”,被誉为“最佳食品”。豆腐的营养十分丰富,含有水分、蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、钙、磷、铁和锌等。豆腐是植物性食物中含蛋白质较高的一种食物,不但含量大大超过了牛奶,而且其蛋白质很容易被人体吸收。煮熟大豆粒的消化率只有 65%,而将大豆制成豆腐后,消化率可提高至 92%~96%。

### 豆腐菜菇

**【原料】** 豆腐 500 克,猪肉馅、雪菜叶和植物油各 50 克,鸡蛋 2 个,香菇