



Fuzhou
Nongye

抚州农业从梳理抚州农业发展史入手，从历史脉络中汲取发展现代农业的精华编纂而成。让有志于研究抚州的学者以资借鉴，让有意于抚州发展的投资者有所遵循，让有利于抚州现代农业的从政者汲取营养，并期许成为宣传抚州的窗口、农民致富的工具、传统美食的展台，让读者走进抚州，品味抚州，眷恋抚州。

抚州

农家美食

魏建新 余建平 © 主编

 中国农业出版社



抚州 农家美食

魏建新 余建平 © 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抚州农家美食 / 魏建新, 余建平主编. — 北京 :
中国农业出版社, 2016.12

(抚州农业)

ISBN 978-7-109-22340-0

I. ①抚… II. ①魏… ②余… III. ①食谱—抚州
IV. ①TS972.182.563

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271458号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)
(邮政编码 100125)
责任编辑 张德君 姜欣
文字编辑 徐志平

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2016年12月第1版 2016年12月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11

字数: 261千字

定价: 50.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



编纂委员会

总 顾 问 龚建华 肖 毅
顾 问 张和平 张鸿星 魏建锋 黄牡香 王晓媛 罗建华
陈日武 于秀明 熊云鹏
主 任 魏建新
副 主 任 余建平 徐志华 徐文勤 周跃飞
委 员 (以姓氏笔画为序)

万贻茂	王 彬	王慧霞	邓春水	邓泉兴	左树青
龙雪荣	占连兴	帅歌柳	冯维良	朱 立	朱 萍
伍 鹏	李有华	李光荣	李伟才	李荆华	李晓华
杨大进	杨更生	杨绍鹏	肖 奇	吴 勇	邱江峰
何水金	邹明珠	邹孟义	张卫平	张冲林	陈 文
陈绍平	陈跃进	邵筱芳	易忠华	罗 峰	周友庆
胡金刚	夏小青	徐有田	徐忠文	陶雪华	黄小明
黄亚玲	龚 勇	符忠林	章新友	彭敏群	游庆龙
鄢小龙	廖金平	谭玉英			

办公室人员 王建军 周文娟 刘时飞 吴林青

主 编 魏建新 余建平
副 主 编 徐志华 段绍镒 钟长林 徐 明 赵卫平 吴 宏
执行主编 《抚州农业资源与传统》 段绍镒 钟长林 吴 宏
《抚州特色农产品》 余建平 吴 宏 赵卫平
《抚州特色种植业》 吴 宏 赵卫平
《抚州特色养殖业》 赵卫平 吴 宏
《抚州农业产业化》 余建平 徐 明
《抚州农耕文化与遗存》 钟长林 段绍镒 徐志华
《抚州农家美食》 钟长林 徐志华 段绍镒
《抚州现代农业探索与实践》 魏建新 徐 明

统
审

稿 余建平
稿 (以姓氏笔画为序)

尹建华	付长松	冯健雄	华育坚	杨 春	杨正荣
杨海保	吴 强	吴长根	吴英权	邹来华	张 诚
陈平福	郑 鹏	郑立平	胡志方	饶 军	徐 辉
黄正辉	黄永尧	黄国勤	黄建民	龚国如	彭秋祥
傅家科	曾惠东	谢金防	雷享亮	缪南生	黎毛毛
颜 冬	戴兴临				

编写人员 (以姓氏笔画为序)

丁华林	丁春根	于荣胜	万群昌	王 琪	王 瑞
王灿华	王叔辉	王桂龙	方金山	方树成	孔祥磊
邓中华	邓文良	邓刚临	邓泉兴	邓爱民	艾必福
左俊峰	占连兴	占亮明	卢而康	叶汉华	付云飞
付军辉	付彻祥	付雨龙	付惠平	乐教明	宁 俊
吕晓明	朱文平	危友才	邬新宾	刘 华	刘 骏
刘 辉	刘 鹏	刘利仁	江玉兰	江志勇	江志高
江美佳	汤玉鑫	许云鹏	孙 刚	严小平	严高陵
苏群辉	李 欣	李 莉	李 敏	李 斌	李立新
李国凡	李国平	李金种	李洪斌	李晓华	李源祥
杨小勇	杨华林	连雷龙	肖国强	吴长茂	吴学勇
吴梅阶	吴锋仁	吴智惠	吴新斌	邱 红	邱志庚
邱志高	何华明	何国华	何建国	余 辉	余克文
余新娟	邹兴康	邹军明	邹明珠	邹明森	邹孟旗
邹春林	邹满强	汪小平	张 俊	张 洁	张 高
张有明	张百龙	张建华	张银华	陈 谦	陈正春
陈刚云	陈细芳	陈跃进	陈溅兰	范文明	范接荣
季金泉	周 虹	周 勇	周一文	周文军	周正国
周志辉	周志鹏	周芳祥	周忠民	周学元	周淑珍
周满生	郑应龙	单崇林	项孝安	赵树德	胡 政
胡应寿	段添元	俞华清	饶 军	饶小阳	饶开喜
饶平安	饶自由	饶明阳	饶忠平	饶辉民	饶新阳
姜吉良	洪 伟	祝文渊	骆 琳	袁火生	袁平安
钱江华	倪振浣	徐 辉	徐丰华	徐仁水	徐丽霞

徐建元	徐建生	徐顺生	徐盛华	凌志农	高璐
唐国华	唐洪亮	涂国卿	涂继文	陶远胜	黄宏
黄勃	黄正辉	黄冬清	黄华群	黄全福	黄更昌
黄佑元	黄初晨	黄国安	黄钦华	黄素琴	黄满树
黄端祥	龚伙平	龚寿甫	龚星光	龚秋平	龚整江
符龙	符茂荣	章友明	章永新	章红卫	章保华
章卿福	琚斌	揭金生	彭秋祥	曾青云	游庆龙
游明月	游高亮	谢兴乾	裘平辉	雷欣荣	詹军文
廖奕亮	谭布谷	熊灿	熊义祥	熊兵才	熊怡文
缪芬芳					

图片编辑

摄影人员 (以姓氏笔画为序)

徐志华	李利报	吴志贵	李震寰	周文娟	
万丽敏	王 晓	王小明	王方圆	王叔辉	王剑龙
王淑珍	方金山	邓 健	邓兴东	邓梅龙	邓震南
艾必福	平卫东	卢 红	叶汉华	叶志华	付 强
冯 忠	朱 斌	朱天才	朱文荣	向会许	刘 华
刘小刚	刘在梁	江伟华	江志高	许航英	杜国辉
李 劼	李小明	李山勉	李长贵	李华东	李利报
李玮颖	李绍清	李震寰	杨 华	杨金根	杨金耀
杨晓勇	吴志贵	吴建国	吴梅阶	吴锋仁	何江华
余位荣	余建康	邹巨光	邹东旺	邹军明	邹春林
张广灵	张进红	张泽群	张胜华	陈 庚	陈 峰
陈 强	陈卫星	陈庆兰	范接荣	林 平	林建国
罗建华	周 虹	周一文	周文胜	周华月	周抚阳
周志华	周志辉	周志鹏	周忠民	周信昌	周淑珍
郑舜华	官友金	赵卫平	胡 政	胡其昌	俞文芳
饶自由	胥贤龙	袁荣生	聂小乐	钱芳捷	候浩如
徐月东	徐文振	郭振刚	郭燕燕	涂 丽	涂宗宏
涂薇薇	黄 勃	黄 辉	黄更昌	黄初晨	黄昌平
黄振辉	黄清华	曹永平	章梦元	董文俊	程孝平
曾晓林	游解放	赖广生	赖晓华	廖贵福	熊义祥
黎兴旺	魏叶国				

魏建新 男，汉族，祖籍辽宁北票，1957年2月出生于抚州市，中共党员，在职大专学历。1974年高中毕业后，作为知识青年“上山下乡”；1976年在部队服役；1980年在宜黄县法院工作，先后任审判员、副庭长、庭长；1990年任抚州市宜黄县政府法制办公室主任；1992年先后任抚州行署办公室法制科科长、法制局局长，市政府办公室副主任，市政府副秘书长、招商引资中心主任；2004年任东乡县县长；2007年任资溪县委书记；2011年任抚州市副市长，主管农业农村工作；2015年任中共抚州市委常委、市委农工部部长。



余建平 男，1963年2月出生，中共党员，中央党校行政法学研究生学历，祖籍浙江淳安，1969年因国家建设新安江水库而移民江西省崇仁县，现居江西抚州。1982年8月参加工作，在基层卫生院从医十载，后改行从政，相继在党委、政府、人大机关供职，历任抚州市政府办公室科长、副主任、副秘书长、主任，市政府秘书长等职。2011年9月任职抚州市人大常委会副主任，负责联系农业农村工作。自参加工作以来，勤于笔耕，善于将理论学习和实践探索的所学所思汇聚成文，撰写的学习体会、调研文章、学术论文、讲话文稿等数百万字。



编纂委员会主要成员合影

前排左起：钟长林 徐志华 魏建新 余建平 段绍镒
后排左起：吴志贵 李震寰 周文娟 赵卫平 李利报 吴宏 徐明 王建军 刘时飞

序 一



农业始终伴随着人类发展和文明进步，是人类社会的根，是人类文明的源。抚州自古就以人勤地肥、农耕发达而闻名，秦汉时期抚州就成为全国主要产粮区和储粮区，历经朝代变迁，抚州农业始终保持永续发展，到明清时期粮食及农副产品就已销往江苏、浙江、福建、广东等沿海地区。“远色入江湖，烟波古临川”。在这块被誉为“赣抚粮仓”的肥沃土地上，孕育了光耀华夏的“临川文化”，催生了享誉四海的“江右商帮”，哺育了灿若群星的“名医巨匠”。

新中国成立以来，特别是改革开放以来，抚州农业在传承历史与追随现代中得到长足发展，立足特色资源发展特色产业，“一县一业”蓬勃兴起，南丰县、广昌县、崇仁县、临川区、资溪县、黎川县、金溪县分别被国家部委命名为“中国蜜橘之乡”“中国白莲之乡”“中国麻鸡之乡”“中国西瓜之乡”“中国面包之乡”“中国香榧之乡”和“华夏香都”。进入21世纪，抚州市委、市政府大力推进现代农业发展，生态农业、智慧农业等各种形态的现代农业迅速发展，抚州正从传统农业大市向现代农业强市稳步迈进。

中共十八大以来，以习近平为总书记的党中央始终把“三农”问题作为全党工作重中之重，提出“农业要强，农民要富、农村要美”的新目标。正当我国农业的和煦春风迎面吹来之际，抚州市委、市政府站在时代的高度，组织编纂委员会从抚州农业资源与传统、抚州特色农产品、抚州特色种植业、抚州特色养殖业、抚州农业产业化、抚州农耕文化与遗存、抚州农家美食、抚州现代农业探索与实践等八个方面，系统梳理了抚州农业发展历程与成就以及抚州现代农业的发展远景，编纂了《抚州农业》丛书。该书脉络清晰、条理分明，节点准确、时代感强，内容丰富、具体翔实。既注重了历史传承，更注重了新发展理念；既注重了经验总结，更注重了新技术推广；既突出了农业发展主题，又记述了相关农事活动；既突出了主导产业重点，又彰显了本土特色产业；既重视了内容的科学性，又兼顾了实践的操作性；既重视了编辑的专业性，又兼顾了学习的通俗性。《抚州农业》丛书的编写，对于了解我国特别是抚州农业发展史具有一定的参考价值，对于研究农业投资具有较强的指导作用，对于传承农耕文化和传统技艺具有重要的现实意义。

我祖籍江西，有家谱记载，袁氏三十五世先祖袁敖公曾留居抚州市崇仁县相山镇罕浒村数十载。基于这份家乡情结，2013—2015年，我在崇仁县先后实施了第四期超级杂交水稻亩产1 000千克和第五期超级杂交水稻每公顷产16吨攻关项目。在本书即将付梓之际，适逢我国进入第十三个五年规划，大力倡导创新、协调、绿色、开放、共享新发展理念之际，该书的出版必将为抚州贯彻落实新的发展理念，实现抚州“十三五”规划宏伟目标，与全国、全省同步建成小康社会中发挥积极作用。故欣然提笔，是为序。

袁隆平
2016.8.16.

序 二



农业是人类生存繁衍、社会文明进步的源泉，启迪世界文明的5000年中华文明始终植根于农业。在灿若星河的中国农业文明中，始终闪耀着抚州农业文明的光辉，孕育了光耀华夏的“临川文化”，哺育了彪炳千秋的王安石、汤显祖、曾巩、晏殊、晏几道、李觏、陆九渊等思想巨人、文坛巨匠。

抚州素来人勤地肥、物产丰富。自秦汉时期抚州就是全国粮食主产区、储粮基地、运销中枢，正所谓“天下漕米取于东南，东南之米多取于赣东”。新中国成立以来，特别是改革开放后，抚州农业得到长足发展，赋予了“赣抚粮仓”新的更加丰富的内涵。在稳定粮食主产区地位的同时，抚州又成为优质农产品生产和供应重要基地，11个县（区）的特色农业蓬勃发展，“一县一业”“一村一品”成效斐然，“原生态、高品质、多样性”已成为抚州农产品靓丽新名片。

正当抚州农业快速发展之际，“互联网+”热潮滚滚袭来，为抚州现代农业发展迎来了难得的历史机遇。在这个历史关口，如何使抚州农业插上腾飞的翅膀，推动抚州从传统农业大市向现代农业强市转变，是有志于抚州“三农”事业的我俩久久思索的问题。我们相识于20世纪90年代初，长期在政府机关共事，后虽在不同岗位却共同服务“三农”大业。相似的经历、共同的志向，特别是满怀对“三农”工作的激情，让我俩产生了思想碰撞，形成了共识共鸣，决心要为抚州农业发展再出份力，做一件虽然十分艰辛但却很有意义的事情。从2012年开始，我们就研典习籍、上下求索，拜访专家、求教农民，最终决定从梳理抚州农业发展史入手，从研究抚州农业对经济、社会、人文发展影响着，从历史脉络中汲取发展现代农业的精华，编纂一套《抚州农业》丛书，以填补抚州历史上至今没有系统介绍抚州农业发展的典籍资料的缺陷和空白，让有志于研究抚州的学者以资借鉴，让有意于抚州发展的投资者有所遵循，让有于抚州现代农业的从政者汲取营养，并期许成为宣传抚州的窗口、农民致富的工具、传统美食的展台，以此表达我们对抚州的深深眷恋，对抚州现代农业发展的拳拳之心。

在历时四年多的编纂过程中，我们组织农业、农村、文史、摄影等多方

面人员，广泛收集素材，深入调研梳理，反复商榷求证，力求精益求精，还多次邀请农业部有关领导，省、市有关专家评审指导，数易其稿后，《抚州农业》丛书已呼之欲出。该丛书有《抚州农业资源与传统》《抚州特色农产品》《抚州特色种植业》《抚州特色养殖业》《抚州农业产业化》《抚州农耕文化与遗存》《抚州农家美食》《抚州现代农业探索与实践》8个分册，对抚州悠久农业历史、丰富农业资源、优质特色产品、种养加工技术、农业产业发展、深厚农耕文化、传统美食工艺、现代农业实践等方面，以图文并茂、理例相联、雅趣共辉的形式进行全景式展示，把抚州农业的辉煌历程、巨大成就和美好未来，一一呈现给读者，并期待读者通过《抚州农业》走进抚州，了解抚州，品味抚州，眷恋抚州。

《抚州农业》出版之际，正值我国迎来第十三个五年规划实施之时。有创新、开放、绿色、协调、共享新发展理念的指引，有历届市委、市政府的重视关心和支持，有农业发展的丰富经验和巨大成就为基石，抚州现代农业一定能进入一个更加辉煌的新时期。

在本书付梓之时，我们怀着十分敬重与感激之情，向热情关心、大力支持《抚州农业》的领导和专家，向付出艰辛劳动的《抚州农业》全体编纂人员表示由衷感谢！

由于跨越年代久远，涉及史料浩瀚，农业体系庞大，加之编纂水平有限，难免出现错误与遗漏，敬请广大读者批评指正！

魏建新 余建区
二〇一六年九月二日

目 录



序一

序二

1 概述

3 第一章 农家小吃

3 第一节 糖料甜品

3 一、糯米糖

5 二、米花片

5 三、糖酥豆

6 四、藕丝糖

7 五、冬瓜糖

7 六、灯芯糕

9 七、如意糕

9 八、金橘饼

10 九、柿子饼

10 十、麻姑山果蔬糕

11 十一、淮山饼

11 第二节 糕点饮品

11 一、粽子

12 二、清明果（舍捏糍）

13 三、乌米糕

14 四、熬浆团子

15 五、芝麻米爆粥

15 六、麻糍

16 七、擂茶

17 八、凉桶子糕

17 第三节 油炸煎品

17 一、红薯条

18 二、灯盏糕

18 三、麻圆

19 四、油饼

19 五、油炸霉豆腐饼

20 第四节 酵卤干菜

20 一、霉豆腐

21 二、赖豆豉

21 三、辣椒饼

22 四、辣椒酱

22 五、南瓜酱

22 六、茄子干

23 七、葫子干

23 八、盐渍藟头

23 九、临川菜梗

24 十、挪菜

25 第二章 佳酿美酒

25 第一节 发酵酒类

25 一、宜黄“斗米壶”酒

26 二、东乡杨桥殿水酒

26 三、黎川十月生水酒

27 四、南丰水酒

28 五、流坑水酒

29 六、崇仁封缸酒

30 七、南丰红曲酒



目录

30	八、新月畲族女儿红酒	47	二十、爆炒牛肝
31	九、家酿葡萄酒	48	二十一、红烧牛鞭
32	第二节 其他酒类	48	二十二、砂钵牛肚梗
32	一、农家谷烧	48	二十三、山椒牛脚
33	二、麻姑酒	49	二十四、鲫鱼炖牛鞭
		49	二十五、爆炒牛肚尖
35	第三章 地方特色佳肴	50	二十六、状元桥
35	第一节 临川菜肴	50	二十七、五元补肾鞭
35	一、临川藕丝（银鱼藕丝）	50	二十八、炒牛蛋
36	二、麦鸡豆腐	51	二十九、向阳花开
37	三、板栗烧鸡	51	三十、雨后春笋
38	四、汤水豆腐（水豆腐汤）	52	第二节 南城菜肴
39	五、欢喜丸子	52	一、香蒸肉（双蒸酱肉）
40	六、甲鱼粉皮	53	二、麻姑豆腐
40	七、清炖瓜鸭	53	三、寡妇告状
41	八、冬瓜“扣肉”	54	四、丹霞千丝
42	九、如意冬笋	54	五、凰浴龙泉
43	十、墨鲍滑肉	55	六、墨鲍笋
44	十一、鳝鱼煮粉丝	55	七、素海参
44	十二、清汤墨鲍	56	八、鱼丸蛋菇汤
45	十三、鲜辣牛百叶汤	56	九、虎皮鸭
45	十四、鲜辣牛肚	57	第三节 南丰菜肴
45	十五、清炖牛鞭	57	一、南丰鱼丝
46	十六、烧牛乳肉	57	二、岁寒三友
46	十七、辣炒散丹	58	三、南丰鱼丸
47	十八、牛肉蒸黄瓜	58	四、金炸纸包
47	十九、炒牛蹄筋	59	五、腌菜炒大肠

59	六、腐皮鸭（腐皮鱼）	71	二、红烧鱼头
60	七、炒尖脆	72	三、麻香冬瓜
60	八、家乡扎素（全家福）	72	四、腊肠山药卷
61	九、蛋菇	73	五、猪肚大补汤
61	十、橘香肉排	73	六、黄花萝卜汤
62	十一、泥鳅钻蛋	73	七、葱爆驴肉
62	十二、网胶卷（网油卷）	74	八、特色驴血
62	十三、烩鳊鱼头	74	九、墨鱼鲜笋
63	第四节 东乡菜肴	75	第七节 崇仁菜肴
63	一、墨鱼芋头煲（墨鱼焖芋）	75	一、自来汁
64	二、香酥鱼干	75	二、蒜子石鸡
65	三、东乡盐焗神蛋	76	三、崇香鸡
65	四、养生大煲	76	四、薯粉块
65	五、东乡红烧肉	77	五、烹蛋
65	六、辣子鸡	77	六、美味田螺
66	七、乳狗芋子	77	七、鸿运当头
66	第五节 黎川菜肴	78	八、茶罐土猪肉汤
66	一、龙须豆腐（玉龙展须）	78	九、酒糟麻鸡
67	二、青螺聚宝	79	十、农家狗肉
68	三、农家烩三鲜	79	第八节 乐安菜肴
68	四、干锅冬笋滑肉	79	一、状元鱼
69	五、草菇汤	80	二、宸肉
69	六、宏村三丝	81	三、流坑小竹笋
69	七、黎川滑肉	81	四、乐安肉丸
70	八、黎菇炖肚	82	五、乌江小鱼
70	第六节 金溪菜肴	82	六、冬笋炒腊肉
70	一、家乡豆腐	82	七、流坑蛋皮



目录

83 第九节 宜黄菜肴

83 一、焦头笋片

84 二、干烧冬笋

84 三、茶叶鸡

85 四、红烧湖鸭

85 五、豆汁烧山鼠

85 六、蛋黄炒碎椒

86 七、鹅颈

86 八、米粉蒸肉

86 九、墨鱼闽笋丝

87 十、清蒸石鸡

87 十一、清蒸甲鱼

88 第十节 广昌菜肴

88 一、冰山雪莲

89 二、荷上莲香

89 三、布政莲乡

90 四、鲜莲凤尾虾

91 五、孔雀开屏

91 六、柴把鱼丸

91 七、莲池鱼头王

92 八、莲子烧鹅

92 九、漂丸

93 第十一节 资溪菜肴

93 一、薯粉肉丸

93 二、米粉熏肉

94 三、大觉山珍

94 四、白茶炒活虾

95 五、法水贡鱼

95 六、竹荪松毛菇

95 七、火腿肉炖雷竹笋

95 八、富贵花开

96 九、柴把肉

96 十、秘制猪手

96 十一、干烧朵朵九龙鱼块

97 十二、清凉山楮菇

97 第十二节 地方主食

97 一、抚州米粉

98 二、南丰水粉

100 三、资溪面包

102 四、芋糍

103 五、薯粉蒸饺

103 六、大石炒粉（黄通炒粉）

103 七、米饺

105 第四章 加工美食

105 第一节 荤腌类

105 一、崇辉乌鱼块

106 二、酱卤麻鸡

106 三、临川藏蛋

107 四、捶鱼（鱼丝）

108 五、“八功”酒糟鱼

108 六、菜籽油保鲜鱼

109 七、移民火腿

110 八、状元鱼（红鱼块）

111	九、山鼠干	128	第二节 滋补气血药膳
111	十、禾田鱼干	128	一、补气药膳
111	十一、皮蛋	129	二、补血药膳
112	十二、香肠	130	三、补阴药膳
113	十三、腊肉	131	四、双补益智药膳
114	十四、咸鱼	132	第三节 滋补脏腑药膳
114	第二节 菌素类	132	一、补肝肾药膳
114	一、雪里红腌菜	134	二、补脾胃药膳
115	二、农家豆腐（水豆腐）	136	三、补心脾药膳
116	三、苦楮糕（苦楮豆腐）	137	四、润喉清音药膳
118	四、黑笋	138	五、降血脂药膳
118	五、红菇	138	第四节 壮阳抗衰药膳
118	六、茶树菇	138	一、补阳药膳
118	七、草菇	139	二、保健益寿药膳
119	第三节 米谷类	140	三、美容养颜药膳
119	一、农家米粉	142	四、治失眠脱发药膳
120	二、年糕	142	五、柚子药膳
120	三、蒸谷米		
121	四、发芽糙米	145	第六章 保健素食
122	第五章 养生药膳	145	第一节 素食点心
122	第一节 药膳概论	145	一、菜馅包子
122	一、药膳沿革	145	二、葱花油饼
123	二、药膳的配伍禁忌	146	三、花生年糕冻米糖
126	三、药膳的常用药物	146	四、核桃黑芝麻糊
126	四、食物的性味	146	五、土豆淮山泥
127	五、美食排毒	147	六、椰香红薯饼
		147	七、椰蓉果丁糯米糍



目录

148	八、核桃柿子饼	153	四、辣味藕丁
148	第二节 素食凉拌	153	五、乡下煎豆腐
148	一、果仁杂蔬	154	六、辣炒土豆丝
148	二、多味包菜	154	七、水焯空心菜
149	三、木耳杏仁菠菜	154	八、香菇烩丝瓜
149	四、凉拌辣味双针	155	九、豇豆烧茄子
150	五、蒜蓉秋葵	155	十、腌菜鲜笋
150	六、菠菜凉拌花生仁	156	十一、杳茄子
150	七、凉拌芹菜豆腐丝	156	十二、擂钵辣椒（杳辣椒）
151	八、苦尽甘来	156	十三、挪菜煨芋
151	九、醋汁海带丝	157	十四、煮芥菜
151	十、凉拌开胃三丝	157	十五、煨茄子
152	第三节 素食烹调		
152	一、蒜蓉菜柳	158	参考文献
152	二、醋熘双丝	159	后记
153	三、水焯红薯叶		