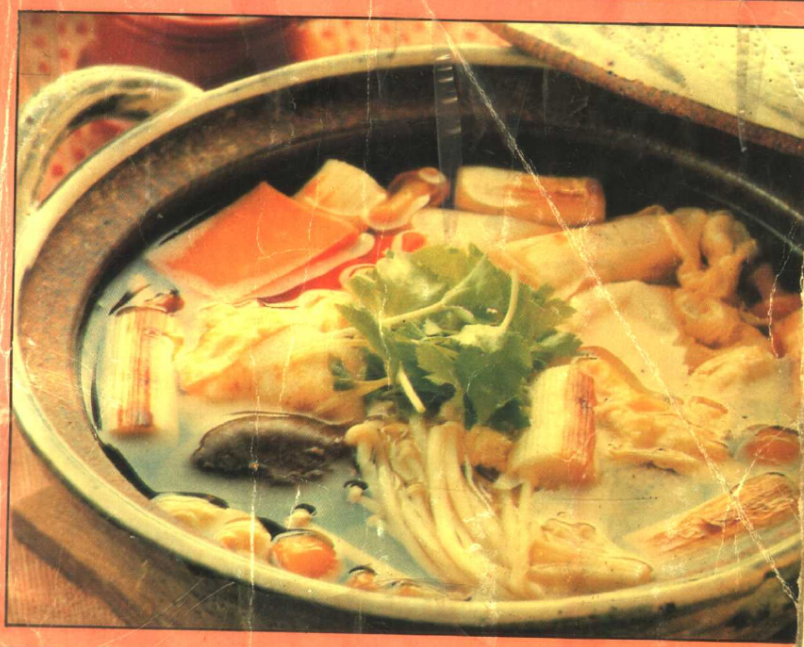


新编大众菜谱系列

主编 刘傲阳



新编大众素菜 1000种

天津科技翻译出版公司

新编

大众素菜

1000种

天津科技翻译出版公司·

津新登字(90) 010 号

责任编辑:刘永生

主 编:刘傲阳

副 主 编:孟 建 朱世成 李建民

编写人员:杨大昭 于 敏 朱 东

傅广仁 周乃彬 刘二代

刘淑新 姜星生 张兆丽

新编大众菜谱1000种

(新编大众菜谱系列)

主编:刘傲阳

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

新华书店天津发行所发行

南开大学印刷厂印刷

* * *

开本:787×1092 印张:15.5 字数:485(千字)

1995年4月第1版 1996年4月第2次印刷

印数:6,001—10,000

ISBN 7-5433-0772-3

N·68 定价:12.50元

目录

名家素菜		灶汤	(14)	炸鱼条	(26)
一品金丝	(1)	六味合香	(14)	红烩素干贝	(27)
丝雨孤云	(1)	杨梅圆	(15)	两熟鱼	(28)
贵妃鸡翅	(2)	香菇上素	(15)	松花素肉片	(28)
半月沉江	(3)	辣味玉香蛋	(16)	红袍葱虾	(29)
井冈石耳	(4)	熘黄菜	(16)	交切鱼	(29)
雪湖玉藕	(4)	草堂八素	(17)	番茄鱼片	(30)
桂林玉盒	(5)	炸四样	(17)	芭蕉素鱼翅	(30)
鸡子线	(6)	香菇炒冬笋	(18)	三色虾仁	(31)
脆皮炸荔枝	(6)	碗豆黄	(18)	和尚肉	(31)
冰糖金钱片	(7)	糯米刺	(19)	素海参	(32)
软煎番茄	(7)	炸山药刺	(19)	尼姑蕉	(32)
爆炒青红丝	(8)	罗汉斋	(20)	白切素鸡	(33)
斋叉烧	(8)	荤名素菜		银芽鸡丝	(33)
炒南北	(9)	炸脆皮鸡	(21)	素烧鸭	(34)
赛香瓜	(10)	烧鳝丝	(22)	鱼香肉丝	(35)
金雀舌	(10)	素豆鱼	(22)	炸素螃蟹(二)	(35)
活捉莴笋	(11)	鹅项颈	(23)	响淋三鲜	(36)
瓦罐熬白菜	(11)	炒鳝丝	(23)	素蹄筋	(36)
赛泡菜	(12)	炸素螃蟹(一)	(24)	桃仁素火腿	(37)
素拌三丁	(12)	清炒素蟹粉	(25)	炒素山鸡片	(37)
茉莉银耳	(13)	鲫鱼冬笋	(25)	麻辣素肥肠	(38)
炒青白线	(13)	五柳糖醋桂鱼	(26)	烧素排骨	

炸素丸子	(39)	炸响铃	(55)	烧玉兔	(71)
雪盖乌龙	(39)	炒杂素	(55)	炸鸟巢	(71)
芙蓉素鸡片	(40)	红烧素鸡	(56)	仙子捧宴	(72)
滑炒肉	(40)	黄蘑素鸡	(56)	芝麻白果	(73)
美林鱼丁	(41)	素肉卷	(57)	佛手金钱	(73)
红炒罗汉斋	(42)	扒鱼翅	(57)	云抱月	(74)
母子相会	(42)	宫保素肉丁	(58)	衣钵传真	(74)
咕老肉	(43)	核桃鸡丁	(58)	松膨胀蛋	(75)
烧三鲜	(43)	荷叶肉	(59)	炸芝麻鹦哥	(75)
太极鸳鸯虾仁	(44)	熘肉丝	(59)	苹果豆腐	(76)
翡翠鸡丝	(44)	五香素鸽	(60)	蚂蚁上树	(76)
酥炸鱼卷	(45)	鱼香螃蟹蛋	(61)	双鱼戏珠	(77)
素咖喱鸡块	(45)	素香肠	(61)	酿柿肉	(77)
蛋泊春鱼	(46)	糖醋炒素鸡片	(62)	知了白菜	(78)
熘鹅皮	(46)	三鲜鱼肚	(62)	狮子头	(79)
素鸡腿	(47)	番茄牛尾	(63)	炸玉枝	(79)
炸羊尾	(47)	造型素菜		香泥藏珠	(80)
油酥皮鸭	(48)	佛海雪莲	(64)	雪山翡翠	(80)
干炸肉圆	(48)	翡翠羹	(64)	佛手丝瓜	(81)
韭黄炒鸡丝	(49)	鸳鸯白菜	(65)	蕻衣丝瓜	(81)
奶油鱼片	(50)	三丝菊花	(66)	紫云三仙	(82)
奶油鲍鱼	(50)	翡翠珍珠	(66)	椒盐扳指	(82)
红烧鱼唇	(50)	鸭儿豆腐	(67)	银伴月	(83)
糖醋素排骨	(51)	乌龙戏珍珠	(67)	鱼鳞茄子	(84)
素鸽蛋	(52)	宝塔耸云天	(68)	烧蜈蚣	(84)
清炒蚬粉	(52)	麻酱凤尾	(68)	荷包青椒	(85)
罗江豆鸡	(53)	芙蓉海底松	(69)	吉祥素菜	
炒素虾仁	(53)	熘黄雀	(69)	路路皆通	(86)
素油鸡	(54)	雪里藏红	(70)	双莲花	(86)
素卷切	(54)	椒盐玉松	(71)	黄莺穿绿柳	(87)

玉盏金针	(87)	韭黄草菇	(102)	草菇生菜	(116)
万年长青	(88)	芹菜炒蘑菇	(102)	油焖冬菇	(116)
吉祥如意	(89)	蘑菇烧油菜	(103)	香菇银杏	(117)
南海金莲	(89)	草菇银芽	(103)	口蘑炖菜墩	(117)
珊瑚金钩	(90)	麻酱蘑菇	(103)	扒龙须香菇	(118)
金玉满堂	(90)	茄汁蘑菇	(104)	珍珠口蘑	(118)
明月映牡丹	(91)	蛋炒平菇	(104)	绿叶口蘑	(118)
满园春色	(91)	炆冬菇	(105)	香菇锅巴	(119)
一池春色	(92)	蘑菇云片	(105)	红扒猴头蘑	(119)
雪花云包日	(92)	炒鲜蘑	(106)	卤冬菇	(120)
玉莲拥金	(93)	双菇菜心	(106)	西红柿炒香菇	(120)
拔丝如意	(93)	炆香菇菠菜	(107)	草菇烧菱角	(121)
熘莲花白	(94)	炆口蘑豆腐	(107)	香菇煎蛋	(121)
番茄		熘南北	(108)	香菇扒菜心	(122)
糖醋熘番茄	(95)	熘鲜蘑豌豆	(108)	香菇烧卷心菜	(122)
酸番茄	(95)	冬菇煎豆腐	(109)	七彩香菇	(123)
荷花红番茄	(96)	蘑笋炖豆腐	(109)	软炸蘑菇	(123)
生煎番茄饼	(96)	鲜蘑拌豆腐	(110)	口蘑烧菱角	(124)
奶油番茄	(97)	蘑菇烧海参	(110)	蘑菇炒海米	(124)
麻酱番茄	(97)	炒双菇	(111)	鲜蘑冻	(124)
冻番茄	(97)	油炸草菇	(111)	素炒平菇	(125)
番茄烧豆腐	(98)	炒猴头蘑	(112)	凉拌蘑菇	(125)
番茄炒蛋	(98)	香菇芦笋	(112)	清蒸香菇	(126)
食用菌		蒜烧猴头蘑	(113)	奶汁白蘑	(126)
软炸口蘑	(99)	翡翠猴头	(113)	素炖蘑菇	(127)
香菇炒菜心	(99)	红烧冬菇	(114)	蘑菇炖土豆	(127)
蒜炒平菇	(100)	红烧口蘑	(114)	渍糖醋蘑菇	(128)
炒洋葱鲜蘑	(100)	烤平菇	(115)	酿冬菇盒	(128)
草菇扒豆腐	(101)	口蘑菜心	(115)	蛋白熘口蘑	(129)
芋头冬菇淡菜汤	(101)	二冬油菜	(115)	冬菇煮豆角	(129)

三丝炒银芽	(130)	胡萝卜拌银芽	(142)	爆炒二竹	(156)
冬菇炒白菜	(130)	银芽炒韭菜	(143)	炆腐竹	(156)
蚝油鲜菇	(130)	葱、葱头		海带拌腐竹	(157)
菇笋芙蓉蛋	(131)	炒小葱	(144)	炸烹腐竹	(157)
年糕		炒葱头	(144)	腐竹炆鲜蘑	(158)
酒酿年糕	(132)	甜菜葱头沙拉	(144)	腐竹拌菠菜	(158)
汤年糕	(132)	炒木须葱头	(145)	盐水腐竹	(159)
莲子		银耳、木耳		油焖腐竹	(159)
莲子银耳羹	(133)	凉拌木耳(一)	(146)	菠菜	
蜜汁莲心	(133)	雪花银耳	(146)	菠菜鱼	(160)
冰糖莲子	(134)	冰糖炖木耳	(147)	菠菜泥	(160)
葡萄莲子	(134)	红糖木耳晶	(147)	奶油烧菠菜	(161)
锅巴		清汤银耳	(147)	红油菠菜	(161)
椒盐锅巴	(135)	银耳素烩	(148)	生煸菠菜	(162)
口蘑锅巴汤	(135)	炆双耳	(148)	鸡蛋拌菠菜	(162)
香蕉、山楂、格炸		凉拌木耳(二)	(149)	鸡蛋炒菠菜	(163)
莲蓬香蕉	(136)	糖醋木耳	(149)	蛋皮拌菠菜	(163)
脆皮香蕉	(136)	牡丹银耳	(150)	蛋黄菠菜	(164)
拔丝金皮香蕉	(137)	三鲜海参	(150)	春日合菜	(165)
山楂苔干	(137)	菠菜银耳	(151)	金钩拌菠菜	(165)
炒两泥	(138)	芙蓉银耳	(151)	麻酱菠菜	(166)
糖醋格炸	(138)	凉拌木耳(三)	(152)	菠菜拌粉丝	(166)
拔丝格炸	(139)	银耳蛋羹	(152)	三丝菠菜	(167)
银芽		樱桃银耳	(153)	八宝菠菜	(167)
清拌银芽	(140)	煮银耳	(153)	姜汁菠菜	(168)
炒银芽	(140)	腐竹		芝麻菠菜	(168)
芥末拌银芽	(141)	烧腐竹	(154)	菠菜粉条	(169)
醋烹银芽	(141)	烩腐竹	(154)	翡翠白玉汤	(169)
素油银芽	(142)	清拌腐竹	(155)	烩酸菠菜	(170)
青蒜炒银芽	(142)	芹菜炒腐竹	(155)	芥末菠菜	(170)

锅塌菠菜	(171)	酿茄子	(186)	素炸藕丸	(200)
蒜泥菠菜	(171)	煎茄排	(187)	冰淇淋拌藕	(200)
酥松菠菜丝	(172)	炒茄泥	(187)	糖醋藕丝	(200)
茄子		三鲜紫茄	(188)	五彩藕丁	(201)
奶油茄子	(173)	咖喱茄子	(188)	蝙蝠莲藕	(201)
茄泥	(173)	酱烧茄子	(189)	糖拌藕丝	(202)
鱼香茄子	(174)	怪味茄泥	(189)	藕丝羹	(202)
菊花茄子	(174)	酱汁茄条	(190)	蜜汁甜藕	(203)
琉璃茄子	(175)	法式烩茄子	(190)	珊瑚藕片	(203)
海米烧茄子	(175)	辣味茄丝	(191)	醋熘藕片	(204)
素炒茄丝	(176)	烧茄子	(191)	酸甜藕片	(204)
多味茄子	(176)	苋菜、蕹菜		花椒油拌藕	(205)
香茄子	(177)	蒜茸苋菜	(192)	葱油藕	(205)
辣椒茄子	(178)	海米炒苋菜	(192)	炆嫩藕	(206)
蒜泥茄子	(178)	炆蕹菜	(193)	拌藕片	(206)
青酱茄子	(178)	海米炒蕹菜	(193)	菜花	
干烧茄子	(179)	薯		酸辣菜花	(207)
油焖茄子	(179)	蜜汁红薯	(194)	腌菜花	(207)
素烧油茄子	(180)	拔丝红薯	(194)	奶汁菜花	(207)
油煎洋葱茄片	(180)	炸薯片	(195)	菜花炒菠菜	(208)
酱爆茄子	(181)	红薯蜜枣	(195)	油烧菜花	(208)
醋熘茄子	(181)	红烧薯圆	(196)	木耳炒菜花	(209)
酱油茄子	(182)	一品薯包	(196)	芙蓉菜花	(209)
茄子素卤	(182)	酱灯薯丁	(197)	番茄菜花	(210)
椒盐茄饼	(183)	西瓜		红烧菜花	(210)
拌双泥	(183)	炒瓜皮	(198)	红果拌菜花	(211)
红烩茄子	(184)	熘瓜皮	(198)	海米菜花	(211)
拌余茄丝	(185)	炸西瓜	(199)	珍珠菜花	(212)
香油茄糊	(185)	西瓜酪	(199)	炸菜花	(212)
蒜拌烤茄子	(186)	藕		盐水菜花	(213)

素扒菜花	(213)	烩口蘑豆腐	(228)	葱油炒豆腐	(243)
炆咖喱菜花	(213)	炒油豆腐	(229)	葱爆豆腐	(244)
豆腐		金银豆腐	(229)	葱烧豆腐	(244)
糟豆腐	(215)	素烧豆腐	(230)	葱姜豆腐汤	(245)
家常豆腐	(215)	素黄焖豆腐	(230)	干烧豆腐	(245)
荷花莲蓬	(216)	炒豆腐脑	(231)	回锅肉	(246)
锅塌豆腐	(217)	三丁豆腐	(231)	软熘豆腐片(一)	(246)
雪里红烧豆腐	(218)	酱汁豆腐	(232)	软熘豆腐片(二)	(247)
黄瓜丝拌豆腐	(218)	香椿煎豆腐	(232)	炸熘豆腐丸子	(247)
萝卜炖冻豆腐	(219)	木须豆腐	(233)	油炸豆腐	(248)
熏豆腐	(219)	香酥豆腐	(233)	青椒豆腐盒	(248)
白菜炖冻豆腐	(220)	挂霜豆腐	(233)	青椒烧豆腐	(249)
炆豆腐	(220)	蜜汁豆腐	(234)	麒麟豆腐	(250)
炸豆腐丸子	(221)	浇汁豆腐	(234)	豆腐煮豆角	(250)
番茄烧豆腐	(221)	文思豆腐	(235)	酱爆豆腐	(251)
鲜蘑炖豆腐(一)	(222)	香菇豆腐	(235)	香炸豆腐	(251)
韭菜豆腐	(222)	枣泥豆腐	(236)	辣酱蒸豆腐	(251)
官保豆腐丁	(223)	醋熘豆腐	(236)	鸡蛋豆腐羹	(252)
抓炒豆腐	(223)	焦熘豆腐	(237)	塔菜冻豆腐	(252)
香炸蚕蛹	(224)	蝴蝶豆腐	(237)	崩山豆腐	(253)
鲜蘑炖豆腐(二)	(225)	蛋清豆腐	(238)	水煮豆腐	(253)
清拌豆腐	(225)	芹菜拌豆腐	(238)	白菜	
椿芽拌豆腐	(226)	滚泥豆腐	(239)	醋熘白菜	(254)
盐挤烧豆腐	(226)	双菇豆腐	(239)	海米烧菜心	(254)
九转豆腐	(226)	豆腐狮子头	(240)	金边白菜	(255)
胡葱豆腐	(227)	苹果豆腐	(240)	奶油扒白菜	(255)
三美豆腐	(227)	鲜贝豆腐羹	(241)	栗子烧菜心	(256)
清炖豆腐白菜粉条	(228)	辣子烧豆腐	(241)	鸡冠白菜	(256)
		蒜苗豆腐	(242)	炆辣白菜	(257)
拌小葱豆腐	(228)	麻辣豆腐	(242)	朝鲜辣白菜	(257)

糖醋辣白菜	(258)	梨丝拌白菜	(272)	海米烧黄瓜	(286)
炒辣白菜	(258)	扎把三菜	(272)	炒黄瓜片	(287)
鱼香白菜	(259)	白菜丝炒豆腐干	(273)	麻酱黄瓜	(287)
酸辣白菜	(259)	佛手白菜	(274)	糖渍黄瓜大头菜	(288)
扒花白菜	(260)	干烧白菜	(274)	拌粉丝黄瓜	(288)
栗子扒白菜	(260)	砂锅白菜粉	(275)	海米拌黄瓜	(288)
鲜蘑扣菜心	(261)	素火锅	(275)	黄瓜炒鸡蛋	(289)
口蘑炖菜墩儿	(261)	白菜洋芋火锅	(276)	凉拌二丝	(289)
奶汤白菜	(262)	虾子白菜汤	(276)	滑蛋青瓜	(290)
熬素白菜粉丝	(262)	奶油白菜汤	(277)	姜汁黄瓜	(290)
笋片熘白菜	(263)	酸渍白菜(一)	(277)	辣油瓜皮	(291)
开水白菜	(263)	酸渍白菜(二)	(278)	花生米拌黄瓜	(291)
腐乳爆白菜	(264)	炒酸辣白菜	(278)	西红柿拌黄瓜	(292)
拌凉白菜	(264)	芥末白菜	(279)	酿黄瓜	(292)
甜拌菜心	(265)	芥末酸菜丝	(279)	拔丝地瓜	(293)
咸拌菜心	(265)	味精白菜	(280)	干煸苦瓜青椒	(293)
山楂酱拌菜心	(265)	瓜类		干煸苦瓜	(294)
麻酱拌菜心	(266)	拌黄瓜	(281)	清油瓜条	(294)
拌冻白菜	(266)	五香辣黄瓜	(281)	荷包珠瓜	(294)
四色白菜卷	(267)	腐竹拌黄瓜	(282)	凉拌苦瓜	(295)
辣白菜卷	(267)	黄瓜拌粉皮	(282)	豆豉苦瓜	(296)
三味酸菜	(268)	酱黄瓜	(282)	青椒炒苦瓜	(296)
珊瑚白菜	(268)	炆黄瓜条	(283)	煎南瓜片	(296)
炒素白菜	(269)	辣黄瓜	(283)	丝瓜豆腐	(297)
芥末白菜墩	(269)	泡黄瓜条	(284)	葱油苦瓜	(297)
干贝白菜墩儿	(270)	拍黄瓜	(294)	滚龙丝瓜	(298)
酱白菜	(270)	酸辣黄瓜	(284)	斑指苦瓜	(298)
虾子烧菜心	(271)	酸黄瓜	(285)	八宝南瓜	(299)
白菜心拌豆腐干	(271)	糖醋黄瓜	(285)	红烧冬瓜	(300)
虾子烧白菜头	(272)	油吃黄瓜	(286)	虾皮烧冬瓜	(300)

木瓜盅	(301)	兰花干	(315)	韭菜花拌豆腐	(329)
酿冬瓜	(301)	豆腐干炒香菇	(315)	韭菜炒豆腐	(329)
拌丝瓜	(302)	拌五香豆腐干	(316)	韭菜炒鸡蛋	(330)
香酥冬瓜	(302)	青椒拌干丝	(316)	摊三鲜	(330)
扒冬瓜球	(303)	香干拌马兰	(317)	粉丝	
红烧瓠瓜	(304)	千张炒青椒	(317)	菊花粉丝	(331)
油炆瓜皮	(305)	芝麻炒千张	(318)	拌粉丝黄瓜	(331)
奶油冬瓜	(305)	素炒三丝	(318)	柴把粉丝	(332)
素烧冬瓜	(305)	豆腐丝炒韭菜	(319)	豆类	
五味苦瓜	(305)	粉皮		荷花蚕豆	(333)
白云冬瓜	(306)	怪味粉皮	(320)	麻辣蚕豆	(333)
丝瓜面筋	(306)	麻酱粉皮	(320)	糖醋蚕豆(一)	(334)
番茄丝瓜	(307)	椒麻粉皮	(320)	糖醋蚕豆(二)	(334)
甜椒炒丝瓜	(307)	酸辣粉皮	(321)	红油煨蚕豆	(335)
炒辣味丝瓜	(308)	芥末粉皮	(322)	干煨蚕豆	(335)
丝瓜烧香菇	(308)	茄汁粉皮	(322)	烩豆笋	(335)
麻茸冬瓜	(309)	海带		芥菜炒蚕豆	(336)
海蜇		怪味海带	(323)	蚕豆翡翠羹	(336)
炒海蜇头	(310)	蜜汁海带	(323)	笋黄豆	(337)
糖醋海蜇	(310)	海带丝炒豆芽	(324)	黄豆泥	(337)
拌鲜海蜇	(311)	拌五丝	(324)	挂霜豆	(338)
芙蓉海蜇	(311)	凉拌海带	(325)	盐水黄豆	(338)
氽蜇头	(312)	红烧海带	(325)	煮五香黄豆	(339)
佛手海蜇皮	(312)	海带松	(326)	黄豆拌三丁	(339)
水晶蜇头	(313)	蒸海带卷	(326)	腊八豆	(339)
白扒蜇皮	(313)	韭菜		盐水毛豆	(340)
麻辣蜇皮	(314)	韭黄香干	(327)	素炒毛豆	(341)
咖喱海蜇	(314)	炒韭菜虾皮	(327)	茭白炒毛豆	(341)
豆腐干		炒三丝	(328)	酱汁扁豆	(341)
拌干丝	(315)	韭菜炒豆芽	(328)	姜汁扁豆	(342)

白油烩豌豆	(342)	笋、苔干		烩三冬	(369)
酱汁刀豆	(343)	芦笋蛋饼	(356)	莴笋烩黄豆芽	(369)
蒜泥扁豆	(343)	芦笋烧干贝	(356)	红腐乳拌莴笋	(370)
干烧扁豆	(344)	芦笋煎鸡蛋	(356)	满星素烩	(370)
酱爆扁豆	(344)	玉柱芦笋	(357)	冬笋烧蚕头	(371)
扁豆煎蛋	(345)	茄汁芦笋(一)	(357)	双丝菜结	(371)
焖扁豆	(345)	胡椒芦笋	(358)	干炸冬笋	(372)
姜汁刀豆	(346)	糖醋芦笋片	(358)	冬笋烂糊	(372)
青椒香干炒毛豆	(346)	凉拌芦笋	(358)	脆皮冬笋	(373)
海米烧扁豆	(346)	茄汁芦笋(二)	(359)	蚝油双冬	(373)
炆扁豆	(347)	五彩芦笋	(359)	冬笋烧冬瓜	(374)
西卤豌豆	(347)	锅烧芦笋	(360)	炒鲜莴笋	(374)
糖醋酥脆豌豆	(348)	南北二笋	(360)	炆冬笋油菜	(374)
粉蒸四季豆	(348)	拌莴笋干	(361)	干煸春笋	(375)
酱烤四季豆	(349)	糖醋苔干	(361)	开洋笋片	(375)
干煸四季豆	(349)	芝麻苔干	(362)	素炒什锦	(376)
拌扁豆	(349)	冬笋芥菜	(362)	香油春笋	(376)
素烧蚕豆	(350)	奶油玉米笋	(362)	虾子春笋	(377)
蒜泥蚕豆	(350)	清煨玉米笋	(363)	酒醉冬笋	(377)
鸭蛋黄炒蚕豆	(351)	辣味笋片	(364)	冬茸扒芦笋	(377)
奶汁毛豆	(351)	油焖笋	(364)	炆麻辣莴笋	(378)
奶油刀豆	(352)	炆莴笋	(365)	韭菜笋片	(378)
酸甜蚕豆	(352)	酱烧春笋	(365)	麻酱莴笋尖	(379)
豌豆翡翠蛋	(352)	糖醋莴笋	(366)	三丝莴笋卷	(379)
素烧豇豆	(353)	干烧冬笋	(366)	脆嫩双笋	(380)
麻酱拌豇豆	(353)	素拌笋片	(367)	笋丝紫菜	(380)
青豆炒茄丝	(354)	莴笋拌豆芽	(367)	面筋	
生菜		干贝拌鲜笋	(367)	烧素烩	(381)
蚝油生菜	(355)	焖炒素五丝	(368)	炒素什锦	(381)
拌生菜	(355)	白汁春笋	(368)	烧三丝	(381)

烧油面筋	(382)	葱油茭白	(395)	三色萝卜卷	(408)
椒炒面筋丝	(382)	茭白丝炒鸡蛋	(396)	烧萝卜块	(409)
焦炒面筋	(383)	麻辣茭白	(396)	五香萝卜	(409)
滑面筋	(383)	炒茭白	(397)	辣萝卜条	(410)
溜面筋	(384)	油焖茭白	(397)	油酥萝卜	(410)
雪菜		素炒茭白	(398)	炸素菜	(411)
雪菜炒冬笋	(385)	炆茭白	(398)	萝卜扣干贝	(411)
雪菜拌海米	(385)	茭白炒毛豆	(399)	三色葫芦	(412)
酸辣雪菜	(385)	口蘑烧茭白	(399)	五味萝卜条	(412)
水腌雪里红	(386)	虾干烧茭白	(400)	回锅胡萝卜	(413)
炒雪菜	(386)	糖醋茭白	(400)	清蒸萝卜球	(414)
雪菜煎蛋	(387)	京冬菜茭白	(401)	酱汁萝卜	(414)
雪菜辣豆腐	(387)	拌茭白	(401)	糖醋萝卜卷	(415)
炒雪冬	(388)	萝卜		樱桃萝卜	(415)
雪里红炖豆腐	(388)	素炒萝卜	(402)	青白二丝	(415)
小白菜		红萝卜海蜇	(402)	麻辣萝卜丝	(416)
草菇小白菜	(389)	萝卜粉丝汤	(402)	炒三丁	(416)
粉丝小白菜	(389)	海米萝卜丝汤	(403)	胡萝卜烧马铃薯	(417)
海米小白菜	(390)	拌萝卜干	(403)	奶油萝卜球	(417)
金针小白菜	(390)	腌萝卜	(404)	糖醋佛手萝卜	(418)
小白菜豆腐	(391)	拌萝卜丝	(404)	拌双脆	(418)
口蘑椒油小白菜	(391)	海带萝卜汤	(405)	芹菜	
拌小白菜	(392)	糖醋萝卜丝	(405)	芹菜拌海米	(419)
蒲菜		蜜饯萝卜	(405)	花椒油炒芹菜	(419)
奶汤蒲菜	(393)	锅贴萝卜	(406)	芹菜炒香干	(419)
炆蒲菜	(393)	奶油炖胡萝卜	(406)	炒芹菜	(420)
茭白		糖醋心里美	(407)	芹菜拌干丝	(420)
奶汤茭白	(394)	糖拌胡萝卜	(407)	炆芹菜	(421)
茭白烧蛋	(394)	糖拌青萝卜丝	(408)	海米炒芹菜	(421)
油辣茭白	(395)	萝卜丸子	(408)	拌芹菜	(422)

三丝芹菜	(422)	椒盐土豆	(437)	泡菜	(451)
香油芹菜	(423)	酸辣土豆丝	(438)	翡翠卷心菜	(451)
金钩芹菜	(423)	青椒		香辣五丝	(452)
花生仁拌芹菜	(424)	青椒土豆丝	(439)	炆菜卷	(452)
芹菜拌腐竹	(424)	青椒炒鸡蛋	(439)	拌卷心菜	(453)
腌芹菜	(424)	青椒笋丝	(440)	卷心菜拌西红柿	(453)
芹菜炒鸡蛋	(425)	冷食青椒	(440)	卷心菜拌虾米	(454)
海米芹黄	(426)	海米青椒	(440)	卷心菜拌黄瓜	(454)
土豆		虎皮辣子	(441)	素炒卷心菜	(455)
一品土豆	(427)	酒香辣椒	(441)	卷心菜炒青椒	(455)
辣炒二丁	(427)	青椒藕丝	(442)	番茄炒卷心菜	(456)
炒三泥	(428)	青椒炒豆	(442)	糖醋卷心菜	(456)
雪花土豆	(428)	糖醋青椒	(442)	醋熘卷心菜	(456)
水晶土豆泥	(429)	八宝青椒丁	(443)	素烧卷心菜	(457)
土豆排	(429)	青椒黄瓜	(443)	咖喱卷心菜	(457)
土豆色拉	(430)	青椒大头菜	(444)	珊瑚卷心菜	(458)
炸土豆丝	(430)	瓢青椒	(444)	茄汁菜卷	(459)
拌三丝	(431)	香椿		辣卷心菜	(460)
清炒土豆丝	(431)	椿芽拌豆腐	(446)	卷心菜沙拉	(460)
炖土豆	(432)	椿芽拌蚕豆	(446)	蒙菜苔、蒜苔	
咖喱土豆	(432)	椿萱不老	(446)	鱼香紫菜苔	(461)
糖醋土豆丝	(433)	香椿拌腐竹	(447)	海米炒蒜苔	(461)
鱼香土豆丝	(433)	鲜椿焖蛋	(447)	蒜苔炒鸡蛋	(461)
金钱土豆	(434)	香椿炒鸡蛋	(448)	糖蒜苔	(462)
烩土豆	(434)	鸡蛋		油菜	
双色卷	(435)	椰菜胡萝卜炒蛋	(449)	腐竹烧油菜	(463)
炒土豆青椒片	(435)	水炒鸡蛋	(449)	油菜蘑菇	(463)
熘土豆丸子	(436)	玉丁桂花蛋	(450)	拌油菜梗	(463)
鸳鸯泥	(436)	香菜炒蛋	(450)	草菇烧菜心	(464)
熘地三鲜	(437)	卷心菜		炆油菜	(464)

口蘑烧菜心	(465)	油菜松	(468)	蜜汁三泥	(472)
奶油菜心	(465)	虾皮油菜	(469)	蜜汁山药墩	(473)
炒双素菜	(466)	素炒油菜	(469)	拔丝山药	(473)
蚝油菜心	(466)	鱼香油菜	(470)	一品山药	(474)
油菜海米豆腐	(466)	山药		糖熘山药	(474)
金钩油菜	(467)	糖拌山药	(471)	清蒸山药段	(475)
麻酱拌油菜	(467)	炸甜果卷	(471)	麻条山药	(476)
凤尾菜心	(468)	枣泥山药桃	(472)	蜜枣扒山药	(476)

名家素菜

一品金丝

一、主料

豆腐干 10 块,冬笋 50 克,香菇 20 克。

二、调料

精盐、味精适量。

三、制法

1. 将笋切丝,水烫,捞出,控干水分。香菇也切丝,泡软。豆腐干蒸软,切细丝待用。

2. 将三丝辐射状摆于扣碗内,然后,注入加盐的汤汁,加盖,上屉蒸熟,出锅后扣入盆中即可。

四、特点

风味独特,余味无穷。

五、趣评

一品金丝乃是闽西客家菜的拿手好菜,历来是天下仅此一家,为海内外品家觅之难得,赞不绝口的珍馐。本菜虽名是一品金丝,但是,要用长汀豆腐干却又着实为难家庭烹饪者,故而从大众菜原料易得的角度着眼,创出本菜,基本不失风味,且又凭添趣味。

丝雨孤云

一、主料

香菇 100 克,白菜 80 克,冬粉 50 克。

二、调料

精盐、料酒、味精、白糖、酱油、香油各适量,姜汁少许。

三、制法

1. 香菇去蒂切成小块待用。白菜切滚刀块，氽一下。冬粉沸水烫一下。
2. 锅放在旺火上烧热，注油，投香菇、白菜、冬粉煸炒几下，放入酱油、白糖、姜汁、素汤烧开，改小火焖，加入味精，勾芡，翻炒几下，淋上香油，装盘即成。

四、特点

芳香爽口，清新怡人。

五、趣评

在厦门市东南的南普陀寺内，有一家享誉海内外的素菜馆，这就是著名的“无我”素菜馆，“丝雨孤云”即是“无我”堂中上品。

本菜色泽黑白相间，丝丝条条，如云似雨于是得名“丝雨孤云。”

贵妃鸡翅

一、主料

水面筋 400 克。

二、配料

熟笋、水发冬菇、熟栗子各 100 克，熟冬笋 50 克。

三、调料

酱油、白糖、味精、香油、料酒、姜末、湿淀粉各适量。

四、制法

1. 用筷子两根，将水面筋卷成素肠，入开水锅中烧熟取出浸入冷水中，冷却凝结，抽去筷子，切段。冬笋切条。冬菇切片。熟笋切菱形片。熟栗子一开为三，待用。
2. 锅置火上注油烧热，将素肠放入炸至外皮收缩，捞出沥油，冷却后将笋条塞进素肠中，两头露出，即成鸡翼。
3. 原锅留余油烧热，放入冬菇、笋片、栗子煸炒，加酱油、盐、素汤、味精、姜末、料酒、白糖，再把鸡翼铺在上面，剩下卤汁用淀粉勾芡，浇在鸡翅上便成。

五、特点

形态逼真，香鲜味美