全版
饮食文库

学做蔬菜6000例



1500道菜+4500个常识



胡维勤◎主编

学做蔬菜6000例
胡维勤◎主编

湖南美术出版社



名师·名菜·名典
秘籍·精选·典藏

【人群检索】
儿童 老年人
女性 孕产妇
男性

【功效检索】
提神健脑
排毒瘦身
开胃消食

【食材检索】
叶菜类
花菜类
块根类
瓜果类
豆类菜
野菜类

名师倾力打造
精选最营养美味
又易做的家常蔬菜

震撼价
¥24.80
附赠VCD

湖南美术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

学做蔬菜



6000例

胡维勤 ◎ 主编

湖南美术出版社

目录
Contents

Part1 烹饪方法、厨房窍门介绍

拌……034
腌……034
卤……034
炒……035
熘……035
烧……036
焖……036
蒸……037
炸……037
炖……038
煮……038
煲……039
烩……039
凋萎蔬菜返鲜法……040
清除蔬菜残留农药的方法040
芹菜保鲜法……040
炒青菜脆嫩法……041
怎样去除包菜的异味……041
做正宗的四川泡菜……041
汤太咸怎么补救……042
妙炒茄子……042
烹调美味西兰花……042
如何炒丝瓜不变色……043
巧去苦瓜苦味……043
使玉米水嫩鲜美的诀窍…043
贮存土豆的窍门……044
土豆丝变脆的妙招……044
贮存西红柿的窍门……044
巧切洋葱……045
切开的洋葱巧保鲜……045



半个冬瓜巧保存……045
煮色泽鲜艳的毛豆……046
冰箱巧存莴笋……046
怎样防止白萝卜糠心……046

Part2 叶菜类

白菜

千层莲花菜……048
芥末白菜……048
陈醋娃娃菜……049
爽口三丝……049
剁椒娃娃菜……049
剁椒拌白菜……049
佛手白菜……050
腐乳白菜……050
银芽白菜……050
木耳白菜片……050
葱油大白菜……051
泡椒白菜……051
辣白菜……051
白菜三味……051
虾米白菜……052
白蘑白菜叶……052
白菜金针菇……052
白菜炒竹笋……052
炒白菜头……053
炝汁白菜……053
酸辣白菜……053
醋熘白菜……053
木耳白菜油豆腐……054
虾仁木耳炒白菜……054
白菜香菇炒山药……054
奶白菜炒山木耳……054
黑木耳炒白菜梗……055
窝头炒圆白菜……055
香炒白菜……055
煲仔娃娃菜……055
白菜烧小丸子……056
芋儿大白菜……056
板栗煨白菜……056
枸杞大白菜……056
一品大白菜……057
娃娃菜蒸腊肉……057
高汤海味奶白菜……057
蒜末粉丝大白菜……057
粉丝酸菜蒸娃娃菜……058
豉椒蒸娃娃菜……058
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜……058
粉丝蒸大白菜……058
蒜茸娃娃菜……059
清蒸娃娃菜……059
米椒蒸娃娃菜……059
板栗扒白菜……059
白菜粉条丸子汤……060
白菜海带豆腐汤……060
上汤白菜粉丝大豆腐……060
白菜肉丝汤……060
白菜虾仁……061
白菜皮蛋汤……061
鸡汁上汤白菜……061
高汤娃娃菜……061

包菜

千层包菜……062
珊瑚包菜……062
西北拌菜……063
拌时蔬……063
炝炒包菜……063
手撕包菜……063
辣包菜……064
烫包菜……064
芝麻圆白菜……064
辣爆包菜……064

椒丝包菜……065
泡椒炒包菜……065
木耳炝包菜……065
农家手撕包菜……065
醋熘包菜……066
糖醋包菜……066
爆炒包菜……066
包菜炒虾米……066
包菜炒红椒……067
兰州泡菜……067
双椒泡菜……067
家常泡菜……067

菠菜

菠菜花生米……068
果仁菠菜……068
花生拌菠菜……069
五仁菠菜……069
姜汁菠菜……069
蒜泥菠菜……069
芥末菠菜……070
宝塔菠菜……070
菠菜豆腐卷……070
菠菜粉丝……070
菠菜拌粉条……071
芥末拌菠菜粉丝……071
满口香……071
蒜蓉菠菜……071
陈醋菠菜花生仁……072
菠菜拌花生仁……072
芝麻花生仁拌菠菜……072
菠菜拌核桃仁……072
胡萝卜拌菠菜……073
凉拌菠菜……073
蛤蜊拌菠菜……073
密制菠菜……073
特色菠菜……074
银耳菠菜……074
野菇酱菠菜……074
香辣菠菜……074
炝炒菠菜……075
菠菜炒鸡蛋……075
皮蛋菠菜汤……075
上汤菠菜……075

小白菜

黄豆拌小白菜……076
肉末炒小白菜……076
拆骨肉炒小白菜……077
芝麻炒小白菜……077
炝炒小白菜……077
油渣小白菜……077
木须小白菜……078
辣炒小白菜……078
针蘑炒小白菜……078
滑子菇扒小白菜……078
滑子菇小白菜炒丸子……079
小白菜炝粉条……079
小白菜烩豆腐……079
小白菜炖芋头……079

菜心

蒜蓉广东菜心……080
宝塔菜心……080
盐水菜心……081
白灼菜心……081
白灼广东菜心……081
红豆熘菜心……081
菜心炒黄豆……082
米椒广东菜心……082
生炒菜心……082
虾仁炒菜心……082
蒜蓉蒸菜心……083
梅菜蒸菜心……083
笋菇菜心汤……083
上汤菜心……083
油麦菜……084
碧绿满口脆……084
酱拌油麦菜……084
生拌油麦菜……085
蒜蓉油麦菜……085
生炝油麦菜……085
炝拌油麦菜……085
酸辣油麦菜……086
麻酱油麦菜……086
红油凤尾……086
小炒油麦菜……086
蒜香油麦菜……087
清炒油麦菜……087
辣炒油麦菜……087
山药条炒油麦菜……087

油菜

油菜拌花生仁……088
油菜香菇……088
炝炒油菜……089
清炒油菜……089
腊八豆炒油菜……089
土豆片烧油菜……089
油菜炒脆笋……090
油菜炒猪肝……090
油菜炒虾仁……090
油菜炒木耳……090
豆腐皮炒油菜……091
白果炒油菜……091
香菇扒油菜……091
双冬扒油菜……091
百合扒油菜……092
口蘑扒油菜……092
竹荪扒菜胆……092
香味牛方……092
蒜香油菜……093
虾米油菜玉米汤……093
油菜黄豆汤……093
上汤油菜……093

韭菜 韭黄

凉拌韭菜……094
泡椒拌韭黄……094
核桃仁拌韭菜……095
清炒韭黄……095
韭黄腐竹……095
韭黄炒鸡蛋……095
擂辣椒炒韭菜……096
韭菜炒鸡蛋……096
韭菜炒香干……096
韭黄炒茶干……096
葱油韭菜豆腐干……097
韭菜炒豆腐……097
韭菜炒腐丝……097
韭菜炒豆腐块……097
韭菜炒豆腐皮……098
韭菜炒豆腐干……098
韭菜豆芽炒粉条……098
韭菜炒黄豆芽……098
韭菜炒核桃仁……099
韭菜腰花……099
清炒韭菜花……099
韭菜花炖猪血……099

芹菜

葱油西芹……100
西芹拌草菇……100
西芹拌芸豆……101
芝麻拌芹菜……101
香芹油豆丝……101
酸辣芹菜……101
香油芹菜……102
芹菜拌花生仁……102
爽脆西芹……102
核桃仁拌西芹……102
什锦拌菜……103
爽口西芹……103
西芹百合……103
西芹拌玉米……103
西芹拌花生仁……104
杏仁拌芹菜……104
西芹拌腐竹……104
香芹豆腐丝……104
玉米笋炒芹菜……105
芹菜炒蘑菇……105
芹菜炒香干……105
腰果炒西芹……105
西芹炒百合……106
芹菜白萝卜丝……106
炒芹菜……106
西芹炒胡萝卜……106
西芹百合胡萝卜……107
香油百合西芹……107
腰果西芹百合……107
西芹炒腰果……107
芹菜炒花生仁……108
西芹炒豆腐干……108
西芹炒胡萝卜粒……108
芹菜炒木耳……108
腐竹花生炝芹菜……109
芹菜炒粉条……109
芹菜三丝……109
板栗炒西芹……109
西芹炒山药……110
西芹烧草菇……110
芹菜炒土豆……110
红油芹菜香干……110
西芹炒麻花……111
三果西芹……111
芹菜炒黄豆……111
胡萝卜炒芹菜……111

芥蓝

冰镇芥蓝……112
芥蓝拌核桃仁……112
葱油芥蓝……113
爽口芥蓝……113
玉米芥蓝拌杏仁……113
芥蓝桃仁……113
盐水芹兰……114
白灼芥蓝……114
姜汁芥蓝……114
清炒芥蓝……114
草菇扒芥蓝……115
年糕炒芥蓝……115
农家炒芥蓝……115
芥蓝炒核桃仁……115

茼蒿

炝拌茼蒿……116
生拌茼蒿……116
凉拌茼蒿……117
风味茼蒿……117
素炒茼蒿……117
蒜蓉茼蒿……117

雪里蕻

雪里蕻拌椒圈……118
莴笋炒雪里蕻……118
雪里蕻花生米……119
泡椒雪里蕻……119
雪里蕻炒蚕豆……119
雪里蕻豌豆……119

芥菜

芥菜拌黄豆……120
芥菜叶拌豆丝……120
芥菜青豆……121
芥菜炒蚕豆……121
芥菜丝炒黄豆芽……121
农家炒芥丝……121
蒜蓉芥菜……122
什锦芥菜……122
口蘑炒芥菜……122
草菇扒芥菜……122
芥菜炒肉丁……123

需要全本请访问 www.ertongbook.com

芥菜鲜肉汤……123
芥菜黑鱼汤……123
芥菜土豆煲排骨……123
泥蒿
凉拌泥蒿……124
清炒泥蒿……124
蒜蓉泥蒿……125
红椒炒泥蒿……125
泥蒿炒香干……125
川香泥蒿……125
空心菜
凉拌空心菜……126
砂锅虾酱空心菜……126
豆豉辣椒炒空心菜梗……127
椒丝空心菜……127
酸辣空心菜……127
红油空心菜……127
辣炒空心菜……128
豆豉炒空心菜梗……128
风味空心菜梗……128
腊八豆炒空心菜梗……128
Part3 花菜类
花菜
珊瑚花菜……130
素熘花菜……130
咖喱炒双花……131
清炒花菜……131
萝卜炒菜花……131
花菜炒西红柿……131
蔬菜园地……132
花菜烧豇豆……132
香菇烧花菜……132
瓦片花菜……132
肉丝烧花菜……133
花菜炒肉片……133
番茄酱炒花菜……133
泡花菜……133
西兰花
素拌西兰花……134
盐水西兰花……134
泡西兰花……135
芥末西兰花……135
凉拌西兰花……135
西兰花拌红豆……135
白灼西兰花……136
清炒西兰花……136
罗汉斋……136
西兰花炒百合……136
西兰花炒油菜……137
西红柿西兰花……137
西兰花双菇……137
辣炒西兰花……137
素炒西兰花……138
西兰花冬笋……138
香菇扒西兰花……138
西兰花面筋……138
满园春色……139
百合西兰花……139
西兰花炒西芹……139
泡椒西兰花……139
红椒炒西兰花……140
鸡汁西兰花……140
西兰花炒腐竹……140
双椒炒西兰花……140
草菇烧西兰花……141
蚝油西兰花……141
西兰花豆腐鱼块煲……141
鲜虾煲西兰花……141
黄花菜
凉拌黄花菜……142
黄花菜炒瘦肉……142
Part4 块根类
白萝卜
虾米白萝卜丝……144
辣拌白萝卜……144
风味白萝卜皮……145
开胃萝卜皮……145
农家白萝卜皮……145
清爽白萝卜……145
糖醋心里美……146
水晶白萝卜……146
拌水萝卜……146
甜酸白萝卜条……146
花生仁拌白萝卜……147
香脆白萝卜……147
水焯双萝卜蘸酱……147
辣拌菜……147
家乡白萝卜拌海蜇……148
风味白萝卜片……148
香港泡菜……148
鸡蛋白萝卜丝……148
醋泡白萝卜……149
蒜苗炒白萝卜……149
素三丝……149
花生仁炒萝卜干……149
素炒三丁……150
辣椒炒萝卜干……150
湘辣萝卜干……150
回香萝卜干……150
脆皮白萝卜丸……151
松仁清蒸白萝卜丸……151
鸡汁白萝卜片……151
鸡汤白萝卜丝……151
胡萝卜
胡萝卜甘蔗……152

泡萝卜条……152
香菜胡萝卜丝……153
清凉三丝……153
珊瑚萝卜……153
拌胡萝卜丝……153
胡萝卜拌粉丝……154
香脆双丝……154
凉拌三丝……154
凉拌萝卜丝……154
双萝莴笋泡菜……155
泡三萝……155
三色泡菜……155
葱香萝卜丝……155
回锅胡萝卜……156
胡萝卜炒粉条……156
胡萝卜炒豆芽……156
胡萝卜烩木耳……156
胡萝卜炒蛋……157
胡萝卜炒猪肝……157
糖醋胡萝卜……157
蜜饯胡萝卜……157

土豆

海带拌土豆丝……158
辣拌土豆丝……158
土豆条拌花生仁……159
拌土豆丝……159
土豆沙拉……159
酸辣土豆丝……159
尖椒土豆丝……160
醋熘土豆丝……160
素炒三丝……160
椒盐土豆丝……160
尖椒土豆片……161
黄蘑炒土豆片……161
滑子菇土豆片……161
四季豆炒土豆……161
炒不烂子……162
小芹菜土豆丝……162
土豆炒蒜薹……162
土豆丝炒粉条……162
土豆丝炒油渣……163
干煸薯条……163
口味土豆片……163
农家炒三片……163
土豆小炒肉……164
地三鲜……164
蛋炒土豆……164
葱花芹菜炒土豆……164
土豆炒雪里蕻……165
香辣腰果土豆条……165
拔丝土豆……165
香辣薯条……165
沙茶薯条……166
土豆焖茄子……166
草菇焖土豆……166
乡村炖土豆丝……166
香葱土豆泥……167
土豆泥……167
葡萄干土豆泥……167
乡村土豆……167

莲藕

泡椒藕……168
炝拌莲藕……168
橙汁浸莲藕……169
芒果汁浸藕块……169
柠檬藕片……169
珊瑚雪莲……169
香辣藕条……170
炝莲藕……170
泡脆藕段……170
甜豆炒莲藕……170
田园小炒……171
醋熘藕片……171
泡椒藕丝……171
珊瑚藕丝……171
剁椒藕丝……172
荷塘小炒……172
如意小炒……172
荷兰豆炒莲藕……172
农家莲藕……173
酱爆脆藕……173
尖椒藕片……173
莲藕炒西芹……173
西兰花炒莲藕……174
炒三素……174
家乡炒藕片……174
南乳炒莲藕……174
乳香香芹炒脆藕……175
腐乳炒莲藕……175
回锅莲藕……175
酸辣藕丁……175
炒藕丁……176
香辣藕丁……176
西红柿炒藕丁……176
豌豆炒藕丁……176
炝炒藕丁……177
酥炸藕夹……177
椒盐藕夹……177
干煎糯米藕……177
香酥藕丝……178
老干妈藕夹……178
啤酒藕……178
荷兰豆煎藕饼……178
香辣芝麻藕丝……179
糖水泡莲藕……179
糯米莲藕……179
桂花甜藕……179
粉蒸莲藕……180
剁椒蒸莲藕夹……180
糯米藕丸……180
腐竹莲藕……180

夹沙鲜藕……181
红油莲藕……181
藕断丝连……181
莲藕排骨汤……181

山药

话梅山药……182
橙汁山药……182
冰脆山药片……183
椰奶山药……183
梅子拌山药……183
冰晶山药……183
桂花山药……184
凉拌山药丝……184
木耳炒山药……184
山药白果炒百合……184
蒜薹炒山药……185
玉米笋炒山药……185
山药炒甜椒……185
山药炒胡萝卜……185
山药炒虾仁……186
金玉满堂……186
松仁山药炒玉米……186
拔丝山药……186
枸杞山药牛肉汤……187
银杏山药……187
山药素汤……187
山药炖鸡汤……187

竹笋

果味玉米笋……188
凉拌竹笋尖……188
浏阳脆笋……189
美味竹笋尖……189
爽口笋尖……189
手掐笋尖……189
米椒拌笋尖……190
泡笋尖……190
天目山笋尖……190
胭脂春笋尖……190
红油竹笋……191
银杏百合拌鲜笋……191
凉拌双笋……191
凉拌笋干……191
天目笋干……192
凉拌笋丝……192
茶油罗汉笋……192
手撕罗汉笋……192
香油山竹笋……193
韭菜薹拌竹笋……193
碧绿小竹笋……193
鲜竹笋炒百合……193
冬笋肉丝……194
酸菜炒小笋……194
小笋子炒酸菜……194
烩双笋……194
荠菜炒冬笋……195
酱烧春笋……195
金针笋干……195
竹笋炒四季豆……195
蒜苗玉米笋……196
蒜薹炒玉米笋……196
雪里蕻烧冬笋……196
雪里蕻笋片炒里脊……196
开洋笋片炒杭椒……197
清炒方竹笋……197
风味竹笋……197
酸辣脆笋……197
麻辣笋干……198
酱爆脆笋……198
竹笋肉丝……198
酱汁脆笋……198
雪里蕻春笋……199
干煸冬笋……199
枸杞春笋……199
鸡汁脆笋……199
鱼香笋夹……200
油焖罗汉笋……200
香辣油焖笋……200
醉冬笋……200
油焖春笋……201
鲍汁扣笋尖……201
雪里蕻炖春笋……201
鲈鱼笋片汤……201

莴笋

红椒香椿莴笋丝……202
香椿芽拌莴笋丝……202
爽口莴笋丝……203
芥味莴笋丝……203
美味莴笋丝……203
黑芝麻拌莴笋丝……203
香油莴笋丝……204
大刀笋片……204
姜汁莴笋……204
葱油莴笋条……204
葱香莴笋……205
酸甜莴笋……205
尖椒莴笋条……205
泡莴笋……205
辣拌莴笋条……206
芝麻拌莴笋……206
巧拌莴笋丁……206
香油莴笋块……206
香辣莴笋条……207
酸辣莴笋……207
葱油莴笋条……207
爽口莴笋条……207
莴笋拌腰豆……208
莴笋拌三明治……208
清炒莴笋丝……208
莴笋蒜苗……208
莴笋蘑菇……209
炝莴笋条……209

莴笋小麻花……209
花菇炒莴笋……209
莴笋炒木耳……210
韭菜炒莴笋丝……210
莴笋肉丝……210
莴笋丝炒金针菇……210
莴笋丝炒胡萝卜……211
干锅莴笋片……211
莴笋烩蚕豆……211
莴笋猪蹄汤……211

芦笋

核桃仁拌芦笋……212
清炒芦笋……212
香炒芦笋……213
炒芦笋……213
清炒芦笋三丝……213
芦笋百合……213
板栗芦笋炒百合……214
火腿芦笋……214
玉米芦笋……214
什锦芦笋……214
鲜芦笋炒银耳……215
三鲜扒芦笋……215
钵子鲜芦笋……215
上汤芦笋……215

芋头

拌香芋丝……216
锦绣芋头……216
松仁芋头……217
家常芋头……217
火味香芋……217
葱油炒芋头……217
芋头烧肉……218
芋头烧鸡……218
烧芋头……218
芝麻芋头……218
剁椒蒸芋头……219
XO酱蒸芋头……219
芋头蒸子排……219
芋头扣鸭肉……219
凤凰香芋丝……220
尖椒炖芋头……220
芋头南瓜煲……220
芋头牛肉粉丝煲……220
芋头汤……221
芋头排骨汤……221
芋头鸭煲……221
椰汁芋头滑鸡煲……221

玉米

香油玉米……222
沙拉玉米粒……222
松仁鸡肉炒玉米……223
玉米掌中宝……223
玉米炒葡萄干……223
百合炒玉米……223
枸杞炒玉米……224
蛋白炒玉米……224
松仁玉米……224
彩椒玉米粒……224
玉米炒黄瓜……225
玉米海鲜……225
玉米炒芹菜……225
玉米炒蛋……225
玉米炒鸡丁……226
金沙玉米粒……226
蜂巢玉米……226
椒盐松仁玉米……226
玉米豆腐……227
农家菜……227
猪胰山药玉米煲……227
玉米排骨汤……227

茭白

辣味茭白……228
金针菇木耳拌茭白……228
茭白肉片……229
茭白炒五花肉……229
虾米茭白粉条汤……229
鸡肝茭白枸杞汤……229

马蹄

橙汁马蹄……230
酒酿马蹄……230
芦荟炒马蹄……231
西红柿马蹄……231
大蒜炒马蹄……231
马蹄炒香菇……231

红薯

拔丝红薯……232
芝麻红薯……232
清炒红薯丝……233
姜丝红薯……233
干锅红薯片……233
红薯鸡腿汤……233

洋葱

洋葱拌豆干……234
洋葱拌松花蛋……234
南瓜炒洋葱……235
洋葱炒芦笋……235
洋葱圈……235
洋葱炒猪肝……235
红油洋葱肚丝……236
洋葱牛肉丝……236
洋葱排骨汤……236
洋葱炖猪排……236

Part5 瓜果类

黄瓜

脆香黄瓜条……238
翡翠黄瓜条……238
酸辣黄瓜皮……239

需要全本请访问 www.ertongbook.com

芥末黄瓜干……239
水晶黄瓜……239
香油蒜片黄瓜……239
葱丝黄瓜……240
蒜泥黄瓜片……240
泡椒黄瓜条……240
黄瓜圣女果……240
腌黄瓜条……241
黄瓜梨爽……241
脆皮黄瓜……241
紫苏煎黄瓜……241
蓑衣黄瓜……242
辣拌黄瓜……242
沪式小黄瓜……242
黄瓜蒜片……242
糖醋黄瓜……243
辣瓜皮……243
黄瓜炝双耳……243
竹笋拌黄瓜……243
黄瓜西红柿……244
胡萝卜拌黄瓜条……244
拍黄瓜……244
豆腐丝拌黄瓜……244
黄瓜泡菜……245
黄瓜炒花生米……245
酸辣瓜条……245
黄瓜拌皮蛋……245
松子墨鱼酱黄瓜……246
薏仁黄瓜拌海蜇……246
西红柿炒黄瓜……246
黄瓜素小炒……246
黄瓜炒火腿……247
黄瓜花生仁……247
辣炒黄瓜……247
麻辣酸黄瓜……247
黄瓜炒木耳……248
辣黄瓜炒皮蛋……248
脆炒黄瓜皮……248
黄瓜炒草菇……248
青椒炒黄瓜……249
黄瓜炒山药……249
草菇黄瓜……249
黄瓜扁豆排骨汤……249

苦瓜

菠萝苦瓜……250
水晶苦瓜……250
凉拌苦瓜……251
杏仁拌苦瓜……251
炝拌苦瓜……251
香油苦瓜……251
五味苦瓜……252
凉拌苦瓜圈……252
葱油苦瓜……252
菠萝百合炒苦瓜……252
鲜果炒苦瓜……253
豉汁苦瓜……253
大刀苦瓜……253
芦荟炒苦瓜……253
清炒苦瓜……254
蒜蓉苦瓜……254
干椒炒苦瓜……254
指天椒煸苦瓜……254
苦瓜炒竹笋……255
西芹炒苦瓜……255
香辣苦瓜……255
银杏苦瓜……255
雪里蕻炒苦瓜……256
紫苏炒苦瓜……256
酸菜炒苦瓜……256
豆豉炒苦瓜……256
苦瓜炒蛋……257
苦瓜牛柳……257
鸡蓉酿苦瓜……257
龙眼苦瓜……257
苦瓜炖豆腐……258
苦瓜炖蛤蜊……258
土豆苦瓜汤……258
菠萝苦瓜汤……258
苦瓜瘦肉汤……259
猪肚苦瓜汤……259
火腿苦瓜汤……259
苦瓜海带瘦肉汤……259

南瓜

生拌南瓜丝……260
银杏百合炒南瓜……260
百合炒南瓜……261
油浸南瓜……261
生焗南瓜……261
椒烧南瓜……261
鹌鹑蛋烧南瓜……262
清炒南瓜丝……262
葱油南瓜……262
南瓜炒年糕……262
豆豉炒南瓜……263
葱白炒南瓜……263
红枣蒸南瓜……263
南瓜夹火腿……263
豉汁南瓜蒸排骨……264
蜂蜜蒸老南瓜……264
南瓜百合……264
炖南瓜……264
西芹炖南瓜……265
南瓜牛肉汤……265
南瓜排骨汤……265
南瓜虾皮汤……265

冬瓜

橙汁瓜条……266
橙子瓜条……266
芥蓝炒冬瓜……267
冬瓜炒芦笋……267
红椒炒冬瓜……267

油焖冬瓜……267
海米冬瓜……268
臊子冬瓜……268
四季豆炒冬瓜……268
香煎冬瓜……268
果味冬瓜排……269
冬瓜焖火腿……269
炖冬瓜……269
橙汁冬瓜条……269
西兰花冬瓜……270
莲子扒冬瓜……270
香菇冬瓜……270
酿冬瓜……270
麻酱冬瓜……271
西红柿焖冬瓜……271
杭椒冬瓜……271
火腿冬瓜夹……271
雪里蕻冬瓜汤……272
银耳冬瓜羹……272
冬瓜红豆汤……272
冬瓜瑶柱老鸭汤……272
排骨冬瓜汤……273
牛肉冬瓜汤……273
冬瓜竹笋汤……273
冬瓜鸡蓉百花展……273

丝瓜

广东拌丝瓜……274
酱拌丝瓜……274
老油条丝瓜……275
鸡油丝瓜……275
清炒丝瓜……275
炒丝瓜……275
发菜炒丝瓜……276
泡椒炒丝瓜……276
海米丝瓜……276
丝瓜烧香菇……276
丝瓜青豆……277
丝瓜炒豆腐干……277
松子炒丝瓜……277
芙蓉丝瓜……277
龙眼爆丝瓜……278
丝瓜炖油豆腐……278
粉烩丝瓜……278
蒜蓉丝瓜……278
湘式煮丝瓜……279
蒜蓉蒸丝瓜……279
丝瓜豆腐汤……279
丝瓜木耳汤……279

茄子

剁椒茄条……280
凤尾拌茄子……280
葱香茄子……281
蒜泥带把茄子……281
茄子炒豆角……281
麻辣茄子……281
宫爆茄丁……282
咸鱼茄子煲……282
风味茄丁……282
鲍汁炒茄丁……282
风味炒茄丁……283
杭椒炒茄子……283
彩椒茄子……283
鱼香茄子……283
小炒茄子……284
圣子王炒茄子……284
避风塘炒茄盒……284
青红椒炒茄子……284
辣烧茄子……285
红烧茄子……285
西红柿烧茄子……285
大蒜烧茄子……285
酱烧茄子……286
盖浇茄子……286
火烧茄子……286
烧茄子……286
铁板烧汁茄子……287
果味茄条……287
鲍汁烩茄丁……287
蒸茄子……287
红冠茄子……288
青椒蒸茄子……288
蒜香茄子……288
蒜香茄泥……288
京扒茄子……289
五彩茄子……289
灯笼茄子……289
剁椒蒸茄子……289
麻酱茄子……290
麻辣手撕茄……290
醋香茄子……290
蒜泥茄条……290
旱蒸茄子……291
双椒蒸茄子……291
客家茄子煲……291
湘味茄子煲……291

辣椒

凉拌虎皮椒……292
豉油杭椒……292
辣椒圈拌花生米……293
豉油辣椒圈……293
炒双椒……293
农家擂辣椒……293
虎皮杭椒……294
糖醋尖椒……294
豆豉炒尖椒……294
炒尖椒……294
炒杭椒……295
豉油虎皮尖椒……295
虎皮尖椒……295
泡辣椒……295

西红柿

洋葱西红柿拌辣椒……296
糖拌西红柿……296
麻酱西红柿……297
西红柿彩椒……297
西红柿炒咸蛋……297
西红柿炒鸡蛋……297
洋葱炒西红柿……298
西红柿炒玉米……298
西红柿炒豆腐……298
西红柿炒口蘑……298
西红柿烩鲜贝……299
奶油西红柿……299
西红柿烩土豆……299
西红柿豆腐汤……299

西葫芦

醋熘西葫芦……300
松仁炒西葫芦……300
清炒西葫芦……301
百合西葫芦……301
红椒炒西葫芦丝……301
剁椒西葫芦……301
虾皮西葫芦……302
西葫芦肉片……302
西葫芦炒肉……302
青椒炒西葫芦……302

Part6 豆类

豆角

家乡豆角……304
拌豆角……304
豆角豆干……305
姜汁豆角……305
凉拌豆角……305
风味豆角……305
香油豆角……306
蒜香豆角……306
榄菜拌豆角……306
菊花豆角……306
腌椒豆角……307
酸辣豆角……307
肉末豇豆……307
农家大碗双豆……307
干煸豆角……308
豆角炒肉丁……308
大碗豆角……308
豆角炒胡萝卜……308
豆角炒茄丁……309
干豆角丝炒粉条……309
橄榄菜炒豆角……309
辣椒炒豆角……309
豆角肉末……310
干锅豆角……310
砂钵长豆角……310
长豆角烧茄子……310
豆角烩茄子……311
川椒烩豆角……311
长豆角焖茄条……311
虎皮尖椒煮豆角……311

豆芽

黄豆芽拌荷兰豆……312
豆腐皮拌豆芽……312
凉拌绿豆芽……313
素拌绿豆芽……313
辣拌黄豆芽……313
绿豆芽拌豆腐……313
黄豆芽拌香菇……314
香菜辣拌豆芽……314
炒绿豆芽……314
韭菜绿豆芽……314
木耳炒豆芽……315
双椒炒豆芽……315
豆油黄豆芽……315
辣炒豆芽……315
黄豆芽炒粉条……316
金针菇炒豆芽……316
黄豆芽炒大肠……316
炒黄豆芽……316
农家小炒……317
豆芽拌菠菜……317
炝炒黄豆芽……317
青椒拌黄豆芽……317
辣炒豆芽嘴……318
肉沫炒豆芽嘴……318
黑豆芽炒粉条……318
松仁豆芽……318
豆芽炒肉丝……319
豆芽韭菜汤……319
蘑菇绿豆芽瘦肉汤……319
豆芽解酒汤……319

豌豆

萝卜干拌豌豆……320
豌豆拌豆腐丁……320
豌豆炒胡萝卜……321
豌豆炒黄豆……321
豌豆炒玉米……321
上蔬豌豆……321
素炒豌豆……322
萝卜干炒豌豆……322
豌豆炒香菇……322
豌豆炒腊肉……322
腊肉丁炒豌豆……323
豌豆炒肉……323
豌豆牛肉粒……323
豌豆冬瓜汤……323

荷兰豆

素拌荷兰豆……324
蒜蓉拌荷兰豆……324
清炒荷兰豆……325

松仁荷兰豆……325
腊味荷兰豆……325
美味荷兰豆……325
四季豆
菊花瓣拌四季豆……326
清炒四季豆……326
金沙四季豆……327
红椒四季豆……327
干煸四季豆……327
四季豆炒鸡蛋……327
黄豆
美芹黄豆……328
芥蓝拌黄豆……328
酒酿黄豆……329
雪里蕻拌黄豆……329
青椒拌干黄豆……329
泡嫩黄豆……329
青豆
菜心青豆……330
枸杞拌青豆……330
青豆拌小白菜……331
生菜拌青豆……331
豆米萝卜干……331
萝卜干拌青豆……331
蚕豆
绍兴回味豆……332
蒜香蚕豆……332
酸椒拌蚕豆……333
葱香蚕豆……333
酸菜蚕豆……333
韭菜炒蚕豆……333
毛豆
香槽毛豆……334
盐水毛豆……334
刀豆
红椒刀豆……335
清炒刀豆……335
扁豆
蒜香扁豆……336
椒丝扁豆……336
芸豆
酸辣芸豆……337
话梅芸豆……337
盐水芸豆……338
桂花芸豆……338
蜜汁芸豆……338
蜂蜜芸豆……338

Part7 野菜类

凉拌香椿……340
香椿炒蛋……340
笋丝鱼腥草……340
凉拌鱼腥草……340
凉拌折耳根……341
凉拌枸杞苗……341
炝拌枸杞苗……341
上汤枸杞叶……341
香炒番薯叶……342
清炒地瓜叶……342
蒜蓉天绿香……342
上汤天绿香……342
清炒益母草……343
上汤益母草……343
蒜蓉紫背菜……343
上汤紫背菜……343
草头圈子……344
清炒草头……344
上汤草头……344
麻油沙葱……344
拌水芹菜……345
蒜蓉马齿苋……345
银鱼上汤马齿苋……345
香油一点红……345
凉拌贡菜……346
花沟贡菜……346
贡菜雀胗……346
贡菜炒鸡丝……346
炝拌蕨菜……347
拌山野蕨菜……347
如意蕨菜蘑……347
蕨菜炒腊肉……347
炝炒蕨菜……348
清炒龙须菜……348
香辣桔梗……348
辣拌山野桔梗……348
清炒春菊……349
菊花脑猪肝汤……349
春菊肉片汤……349
万年常青……349
葱油万年青……350
豆干炝拌万年青……350
老醋西湖莼菜……350
清炒婆婆丁……350
婆婆丁猪肉汤……351
大酱婆婆丁……351
苏子叶卷蒜瓣……351
紫苏炒瘦肉……351
姜丝红凤菜……352
清炒香麻叶……352
乳鸽夜来香……352
发菜银鱼羹……352



功效检索

提神健脑

芝麻圆白菜……064
菠菜花生米……068
五仁菠菜……069
满口香……071
菠菜拌核桃仁……072
芝麻炒小白菜……077
滑子菇扒小白菜……078
上汤菜心……083
油菜炒木耳……090
核桃仁拌韭菜……095
韭黄腐竹……095
芝麻拌芹菜……101
芹菜拌花生仁……102
核桃仁拌西芹……102
西芹拌花生仁……104
玉米笋炒芹菜……105
腰果炒西芹……105
西芹炒腰果……107
三果西芹……111
芥蓝拌核桃仁……112
玉米芥蓝拌杏仁……113
雪里蕻拌椒圈……118
雪里蕻花生米……119
芥菜青豆……121
芥菜黑鱼汤……123
红椒炒泥蒿……125
百合西兰花……139
黄花菜炒瘦肉……142
虾米白萝卜丝……144
辣拌菜……147
松仁清蒸白萝卜丸……151
胡萝卜烩木耳……156
糖醋胡萝卜……157



四季豆炒土豆……161
香辣薯条……165
酱爆脆藕……173
西兰花炒莲藕……174
香辣芝麻藕丝……179
山药炒虾仁……186
茶油罗汉笋……192
开洋笋片炒杭椒……197
鲈鱼笋片汤……201
黑芝麻拌莴笋丝……203
巧拌莴笋丁……206
酸辣莴笋……207
核桃仁拌芦笋……212
鲜芦笋炒银耳……215
芋头烧肉……218
尖椒炖芋头……220
蛋白炒玉米……224
玉米炒黄瓜……225
椒盐松仁玉米……226
洋葱炒猪肝……235
黄瓜炒火腿……247
杏仁拌苦瓜……251
凉拌苦瓜圈……252
银杏苦瓜……255
龙眼苦瓜……257
松子炒丝瓜……277
火烧茄子……286
果味茄条……287
炒尖椒……294
西红柿炒豆腐……298
虾皮西葫芦……302
豆角炒茄丁……309
肉末炒豆芽嘴……318
豆芽解酒汤……319
酸椒拌蚕豆……333
酸菜蚕豆……333
香槽毛豆……334
凉拌贡菜……346

排毒瘦身

芥末白菜……048
剁椒娃娃菜……049
腐乳白菜……050
泡椒白菜……051
白菜炒竹笋……052
白菜海带豆腐汤……060
白菜肉丝汤……060
拌时蔬……063
木耳炝包菜……065
兰州泡菜……067
芥末拌菠菜粉丝……071
陈醋菠菜花生仁……072
炝炒菠菜……075
上汤菠菜……075
生炒菜心……082
麻酱油麦菜……086
辣炒油麦菜……087
清炒油菜……089
油菜炒脆笋……090
油菜炒虾仁……090
清炒韭黄……095
韭菜炒香干……096
葱油韭菜豆腐干……097
韭菜炒黄豆芽……098
西芹拌芸豆……101
炒芹菜……106
西芹百合胡萝卜……107
芹菜炒木耳……108
西芹炒山药……110
芥菜丝炒黄豆芽……121
芥菜鲜肉汤……123
凉拌空心菜……126
砂锅虾酱空心菜……126
辣炒空心菜……128
蚝油西兰花……141
凉拌黄花菜……142

糖醋心里美……146
胡萝卜炒豆芽……156
海带拌土豆丝……158
辣拌土豆丝……158
炒不烂子……162
土豆炒蒜薹……162
土豆炒雪里蕻……165
沙茶薯条……166
玉米笋炒山药……185
凉拌竹笋尖……188
美味竹笋尖……189
手掐笋尖……189
凉拌笋丝……192
香油山竹笋……193
烩双笋……194
清炒方竹笋……197
美味莴笋丝……203
姜汁莴笋……204
爽口莴笋条……207
花菇炒莴笋……209
辣味茭白……228
金针菇木耳拌茭白……228
西红柿马蹄……231
马蹄炒香菇……231
清炒红薯丝……233
脆香黄瓜条……238
蒜泥黄瓜片……240
黄瓜梨爽……241
脆皮黄瓜……241
辣瓜皮……243
辣炒黄瓜……247
黄瓜炒山药……249
菠萝苦瓜……250
炝拌苦瓜……251
大刀苦瓜……253
苦瓜炒竹笋……255
酸菜炒苦瓜……256
苦瓜炒蛋……257
火腿苦瓜汤……259
苦瓜海带瘦肉汤……259
鹌鹑蛋烧南瓜……262
橙子瓜条……266
炖冬瓜……269
麻酱冬瓜……271
老油条丝瓜……275
鸡油丝瓜……275
丝瓜青豆……277
剁椒茄条……280
杭椒炒茄子……283
青红椒炒茄子……284
炒双椒……293
拌豆角……304
菊花豆角……306
农家大碗双豆……307
干豆角丝炒粉条……309
绿豆芽拌豆腐……313
韭菜绿豆芽……314
豆芽韭菜汤……319
豌豆牛肉粒……323
菊花瓣拌四季豆……326
红椒四季豆……327
美芹黄豆……328
菜心青豆……330
青豆拌小白菜……331
花沟贡菜……346
贡菜炒鸡丝……346
清炒春菊……349
苏子叶卷蒜瓣……351

补血养颜

醋熘白菜……053
窝头炒圆白菜……055
香炒白菜……055
煲仔娃娃菜……055
枸杞大白菜……056
清蒸娃娃菜……059
板粟扒白菜……059
白菜虾仁……061
高汤娃娃菜……061
烫包菜……064
椒丝包菜……065
芥末菠菜……070
芝麻花生仁拌菠菜……072
凉拌菠菜……073
密制菠菜……073
菠菜炒鸡蛋……075
皮蛋菠菜汤……075
辣炒小白菜……078
蒜蓉广东菜心……080
白灼广东菜心……082
韭菜炒豆腐块……097
西芹炒百合……106
珊瑚花菜……130
花菜烧豇豆……132
西兰花面筋……138
西兰花炒西芹……139
素炒三丁……150
拌胡萝卜丝……153
葱香胡萝卜丝……155
椒盐土豆丝……160
口味土豆片……163
葡萄干土豆泥……167
泡椒藕……168
柠檬藕片……169
珊瑚雪莲……169
甜豆炒莲藕……170
农家莲藕……173
家乡炒藕片……174
回锅莲藕……175
西红柿炒藕丁……176
豌豆炒藕丁……176
香酥藕丝……178
韭菜薹拌竹笋……193

碧绿小竹笋……193
油焖罗汉笋……200
酸甜莴笋……205
莴笋拌腰豆……208
莴笋拌三明治……208
莴笋猪蹄汤……211
板栗芦笋炒百合……214
锦绣芋头……216
芋头南瓜煲……220
松仁鸡肉炒玉米……223
百合炒玉米……223
枸杞炒玉米……224
玉米海鲜……225
猪胰山药玉米煲……227
拔丝红薯……232
红薯鸡腿汤……233
翡翠黄瓜条……238
黄瓜圣女果……240
黄瓜西红柿……244
菠萝百合炒苦瓜……252
百合炒南瓜……261
红枣蒸南瓜……263
南瓜百合……264
西芹炖南瓜……265
西红柿焖冬瓜……271
银耳冬瓜羹……272
冬瓜红豆汤……272
冬瓜竹笋汤……273
广东拌丝瓜……274
酱拌丝瓜……274
泡椒炒丝瓜……276
芙蓉丝瓜……277
葱香茄子……281
鱼香茄子……283
西红柿烧茄子……285
烧茄子……286
醋香茄子……290
西红柿彩椒……297
西红柿炒鸡蛋……297
炒黄豆芽……316
豌豆拌豆腐丁……320
豌豆炒胡萝卜……321
豌豆炒玉米……321
素炒豌豆……322
豌豆冬瓜汤……323
红椒刀豆……335
蜜汁芸豆……338
香椿炒蛋……340
炝拌枸杞苗……341
上汤枸杞叶……341
上汤益母草……343
蒜蓉紫背菜……343
上汤紫背菜……343
菊花脑猪肝汤……349
姜丝红凤菜……352

开胃消食

千层莲花菜……048
爽口三丝……049
葱油大白菜……051
辣白菜……051
炝汁白菜……053
一品大白菜……057
粉丝酸菜蒸娃娃菜……058
豉椒蒸娃娃菜……058
白菜皮蛋汤……061
鸡汁上汤白菜……061
西北拌菜……063
炝炒包菜……063
泡椒炒包菜……065
双椒泡菜……067
家常泡菜……067
宝塔菠菜……070
菠菜拌粉条……071
炝炒小白菜……077
油渣小白菜……077
小白菜炝粉条……079
小白菜炖芋头……079
盐水菜心……081
梅菜蒸菜心……083
生拌油麦菜……085
炝拌油麦菜……085
酸辣油麦菜……086
红油凤尾……086
蒜香油麦菜……087
油菜拌花生仁……088
炝炒油菜……089
泡椒拌韭黄……094
韭黄炒鸡蛋……095
韭菜豆芽炒粉条……098
香芹油豆丝……101
芥蓝桃仁……113
爽口芥蓝……113
清炒芥蓝……114
盐水芥蓝……114
凉拌茼蒿……117
素炒茼蒿……117
泡椒雪里蕻……119
雪里蕻豌豆……119
芥菜叶拌豆丝……120
芥菜炒蚕豆……121
农家炒芥丝……121
什锦芥菜……122
口蘑炒芥菜……122
清炒泥蒿……124
豆豉辣椒炒空心菜梗……127
酸辣空心菜……127
风味空心菜梗……128
腊八豆炒空心菜梗……128
清炒花菜……131
蔬菜园地……132
泡花菜……133
盐水西兰花……134

白灼西兰花……136
罗汉斋……136
鸡汁西兰花……140
辣拌白萝卜……144
开胃萝卜皮……145
清爽白萝卜……145
风味白萝卜片……148
辣椒炒萝卜干……150
湘辣萝卜干……150
珊瑚萝卜……153
凉拌三丝……154
三色泡菜……155
拌土豆丝……159
土豆沙拉……159
酸辣土豆丝……159
干煸薯条……163
香辣腰果土豆条……165
乡村炖土豆丝……166
土豆泥……167
乡村土豆……167
炝拌莲藕……168
橙汁浸莲藕……169
芒果汁浸藕块……169
香辣藕条……170
泡脆藕段……170
剁椒藕丝……172
尖椒藕片……173
南乳炒莲藕……174
腐乳炒莲藕……175
酸辣藕丁……175
香辣藕丁……176
酥炸藕夹……177
老干妈藕夹……178
剁椒蒸莲藕夹……180
腐竹莲藕……180
夹沙鲜藕……181
椰奶山药……183
山药炒胡萝卜……185
浏阳脆笋……189
胭脂春笋尖……190
红油竹笋……191
银杏百合拌鲜笋……191
手撕罗汉笋……192
冬笋肉丝……194
酸菜炒小笋……194
小笋子炒酸菜……194
酸辣脆笋……197
竹笋肉丝……198
酱汁脆笋……198
雪里蕻春笋……199
干煸冬笋……199
香椿芽拌莴笋丝……202
香油莴笋丝……204
尖椒莴笋条……205
泡莴笋……205
莴笋肉丝……210
火腿芦笋……214
三鲜扒芦笋……215
拌香芋丝……216
松仁芋头……217
芝麻芋头……218
香油玉米……222
沙拉玉米粒……222
玉米炒葡萄干……223
彩椒玉米粒……224
玉米炒蛋……225
酒酿马蹄……230
芦荟炒马蹄……231
洋葱拌松花蛋……234
红油洋葱肚丝……236
洋葱炖猪排……236
酸辣黄瓜皮……239
芥末黄瓜干……239
水晶黄瓜……239
泡椒黄瓜条……240
腌黄瓜条……241
紫苏煎黄瓜……241
蓑衣黄瓜……242
糖醋黄瓜……243
拍黄瓜……244
黄瓜泡菜……245
酸辣瓜条……245
黄瓜拌皮蛋……245
麻辣酸黄瓜……247
辣黄瓜炒皮蛋……248
凉拌苦瓜……251
指天椒煸苦瓜……254
豆豉炒苦瓜……256
菠萝苦瓜汤……258
豆豉炒南瓜……263
蜂蜜蒸老南瓜……264
橙汁瓜条……266
香煎冬瓜……268
杭椒冬瓜……271
清炒丝瓜……275
丝瓜炒豆腐干……277
丝瓜炖油豆腐……278
麻辣茄子……281
彩椒茄子……283
蒸茄子……287
剁椒蒸茄子……289
旱蒸茄子……291
湘味茄子煲……291
豉油杭椒……292
辣椒圈拌花生米……293
虎皮杭椒……294
虎皮尖椒……295
泡辣椒……295
洋葱西红柿拌辣椒……296
麻酱西红柿……297
西红柿炒咸蛋……297
洋葱炒西红柿……298
西红柿炒玉米……298
奶油西红柿……299

需要全本请访问 www.ertongbook.com