

四季

蔬菜食谱



农村读物出版社

四季蔬菜

食谱

王璞
敦前
从
编著

农村读物出版社

内 容 简 介

蔬菜不仅有着独特的营养成分,而且具有防衰抗病益寿美容之功效。本书汇集了春夏秋冬四季的 50 余种时令蔬菜的近千条菜谱,可供广大家庭随着季节变化而变换餐桌上的菜肴作参考之用。

四季蔬菜食谱

王瑛 敦前 丛从 编著

责任编辑 育向荣

农村读物出版社 出版

石家庄市红旗印刷厂 印刷

各地新华书店经销

*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 225 千字

1991 年 6 月第 1 版 1991 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—26400

ISBN 7-5048-1595-0/TS·20 定价 4.50 元

目 录

春 季

菠 菜

生煸菠菜	(1)
虾油菠菜	(1)
菠菜炸鱼	(1)
肉片炒菠菜	(2)
鲜蘑鸡茸菠菜	(2)
肉丝粉丝菠菜	(2)
鸡蛋炒菠菜	(3)
虾皮炒菠菜	(3)
菠菜粉条	(3)
肉片面筋菠菜	(3)
肉末炒菠菜	(4)
肉丝香干菠菜	(4)
火腿炒菠菜	(4)
麻酱菠菜	(5)
肉丝菠菜	(5)
菠菜拌粉丝	(5)
腐竹拌菠菜	(6)
猪肝拌菠菜	(6)
蚝油拌菠菜	(6)
菠菜拌豆皮	(6)
金钩拌菠菜	(7)
蛋皮拌菠菜	(7)

拌合菜	(7)	干煸春笋	(15)
拌菠菜	(8)	南肉春笋	(16)
菠菜鸡蛋汤	(8)	素炒笋丝	(16)
菠菜粉丝汤	(8)	笋丝肚片	(16)
翡翠珍珠汤	(9)	猪肝笋片	(16)
绣球虾仁汤	(9)	麻辣笋块	(17)
酸辣汤	(9)	韭菜笋片	(17)
菠菜肉末汤	(10)	油焖春笋	(17)
翡翠白玉汤	(10)	鱼块笋片	(18)
虾皮菠菜汤	(10)	春笋爆腰片	(18)
菠菜丸子汤	(11)	春笋烧鲤鱼	(18)
春 笋		绍式醋鱼	(19)
春笋炒香菇	(11)	翡翠春笋	(19)
红烧肉片笋	(11)	黄焖玉兰片	(19)
香油春笋	(11)	雪丝笋片	(20)
辣味笋片	(12)	烧拌春笋	(20)
玉丁桂花蛋	(12)	拌双笋	(20)
笋丝鲜鱼	(12)	盐水笋豆	(20)
春笋狮子头	(13)	炆春笋油菜	(21)
白汁春笋	(13)	红油凤尾	(21)
春笋牛肉	(13)	麻辣笋尖	(21)
春笋鸡丝	(14)	炆笋尖	(21)
虾子春笋	(14)	连锅汤	(22)
春笋焖肉	(14)	开洋笋汤	(22)
素炒什锦	(15)	笋片肉丝汤	(22)
酱烧春笋	(15)	银丝汤	(23)

笋尖豆芽汤	(23)	韭菜里脊丝	(31)	海米炒蒜苔	(40)
竹笋肝膏汤	(23)	春韭炒豆腐	(32)	蒜黄炒腊肉	(40)
笋尖肉片汤	(24)	韭花炒肚丝	(32)	青蒜炒银芽	(41)
芹 菜		韭菜炒豆芽	(33)	青蒜炒肉末	(41)
芹菜炒肉丝	(24)	虾皮炒韭菜	(33)	青蒜炒豆腐丝	(41)
肉末炒芹菜	(24)	绿韭银丝	(33)	青蒜炒香肠	(41)
芹菜炒鳝丝	(24)	炒三丝	(33)	青蒜炒鸡血	(42)
芹菜牛肉丝	(25)	韭菜炒干丝	(34)	糖蒜苔	(42)
香干炒芹菜	(25)	韭菜梗炒肉丝	(34)	醋腌蒜苔	(42)
芹菜炒狗肉	(25)	炸春卷	(34)	蒜苗咸鱼汤	(43)
芹黄鱼丝	(26)	韭黄豆腐羹	(35)	菜 花	
煨芹黄	(26)	韭黄肉丝汤	(35)	油烧菜花	(43)
牛肉丝炒芹菜	(26)	韭菜肉片汤	(35)	蛋抱菜花	(43)
干煸牛百叶	(27)	虾韭鸡蛋汤	(36)	肉片菜花	(44)
麻油芹菜	(27)	香 椿		鲜卤菜花	(44)
海米芹菜	(27)	炸香椿鱼	(36)	红烧菜花	(44)
干丝芹菜	(28)	软炸香椿	(36)	芙蓉菜花	(45)
芹菜腐竹	(28)	香椿烘蛋	(37)	金钩菜花	(45)
花生仁拌芹菜	(28)	香椿煎豆腐	(37)	奶油菜花	(45)
肉丝拌芹菜	(28)	香椿炒鸡蛋	(37)	鱿鱼菜花	(46)
虾皮炆芹菜	(29)	金豆香椿	(37)	油炸菜花	(46)
温炆芹菜	(29)	香椿拌豆腐	(38)	菜花炒虾球	(46)
香干拌芹菜叶	(29)	腌香椿	(38)	肉末烧菜花	(47)
素拌芹菜	(30)	蒜 苔		珍珠菜花	(47)
炆虾子芹菜	(30)	蒜苔炒鸡蛋	(38)	鸡焙菜花	(47)
拌芹菜	(30)	蒜苔炒肉丝	(39)	凉拌菜花	(48)
肉丝芹菜汤	(31)	肉片豆丝蒜苔	(39)	红果拌菜花	(48)
韭 菜		蒜苔炒干	(39)	酸辣菜花	(48)
素炒韭菜	(31)	肉片焖蒜苔	(40)	珊瑚菜花	(48)
鸡蛋炒韭菜	(31)	肉丝炒青蒜	(40)	咖喱菜花	(49)

菜花浓汤	(49)	蛋煎番茄	(57)	番茄猪肝汤	(67)
珍珠菜花汤	(49)	番茄虾片	(57)	番茄牛肉汤	(68)
荠菜		番茄鸭丁	(58)	番茄豆腐汤	(68)
荠菜免片	(50)	粉皮番茄	(58)	番茄粉丝汤	(68)
开洋荠菜	(50)	番茄炒豆腐	(58)	肉松番茄汤	(69)
荠菜肉圆	(50)	素炒番茄	(59)	黄瓜	
荠菜肝米	(51)	油炸番茄	(59)	黄瓜炒鸡蛋	(69)
荠菜豆腐羹	(51)	肉松番茄	(59)	黄瓜炒猪肝	(69)
油煎荠菜卷	(51)	番茄古老肉	(60)	肉片黄瓜	(70)
荠菜鸡蛋汤	(52)	番茄滑蛋	(60)	酿黄瓜肉	(70)
水萝卜		番茄焖牛肉	(60)	木樨炒黄瓜	(70)
肉片烧水萝卜	(52)	番茄丸子	(61)	黄瓜炒子虾	(71)
奶油萝卜球	(52)	番茄鸡片	(61)	炒黄瓜条	(71)
麻酱水萝卜	(53)	番茄鱼卷	(62)	炒酱黄瓜丝	(71)
裹衣萝卜	(53)	番茄里脊	(62)	荔枝鱿鱼卷	(72)
醋拌小萝卜	(53)	番茄鱼丁	(62)	葱油瓜卷	(72)
三合油拌萝卜	(54)	茄汁全鱼	(63)	黄瓜过油肉	(73)
水萝卜片汤	(54)	番茄腰柳	(63)	酿黄瓜	(73)
苋菜		番茄虾仁锅巴	(64)	炆黄瓜	(73)
素炒苋菜	(54)	煎番茄	(64)	黄瓜拌粉丝	(74)
海米炒苋菜	(54)	番茄熘鸭肝	(64)	花生米拌黄瓜	(74)
瓢菜		番茄荔枝鱼	(65)	肉丝拌黄瓜	(74)
草烧瓢菜	(55)	番茄炒鸡蛋	(65)	肘花拌黄瓜	(74)
蛋糊瓢菜	(55)	肉末炒番茄	(65)	拌三样	(75)
奶汤瓢菜	(55)	红汁滚肉丸	(66)	拌素什锦	(75)
肉片烧西葫芦	(55)	麻酱番茄	(66)	油吃黄瓜	(75)
夏季		糖拌番茄	(66)	瓜皮卷	(76)
番茄(西红柿)		蜜汁番茄	(67)	姜汁黄瓜	(76)
番茄鱼片	(57)	果脯番茄	(67)	瓜丝绿豆芽	(76)
		鸡蛋番茄汤	(67)	金丝瓜卷	(77)

拌三丁	(77)	洋白菜拌虾米	(86)	青椒黄瓜	(95)
酸辣黄瓜	(77)	凉拌洋白菜	(86)	煸青椒	(95)
凉拌二丝	(78)	四川泡菜	(86)	青椒炒鳝丝	(96)
猪肝拌黄瓜	(78)	酸辣泡菜	(87)	虾皮青椒	(96)
拌海螺黄瓜	(78)	炆菜卷	(87)	葱头青椒丝	(96)
鸡丝拌黄瓜	(78)	洋白菜拌番茄	(87)	青椒土豆丝	(96)
赛香瓜	(79)	咖喱洋白菜	(88)	青椒炒鸡蛋	(97)
甩果汤	(79)	拌黄白丝	(88)	青椒干丝	(97)
肉片黄瓜汤	(79)	辣洋白菜	(88)	青椒笋丝	(97)
丸子汤	(80)	洋白菜汤	(89)	冷食青椒	(97)
黄瓜里脊汤	(80)	青椒(柿子椒)		炆羊肚青椒	(98)
猪肝汤	(80)	青椒肉丝	(89)	海米青椒	(98)
黄瓜银耳汤	(81)	青椒里脊	(89)	莴笋	
黄瓜鸡片汤	(81)	青椒鱼丝	(90)	鸡汁莴笋	(98)
黄瓜片汤	(81)	青椒包肉	(90)	火腿炆莴笋	(98)
洋白菜(卷心菜)		青椒豆豉	(90)	田园四素	(99)
素炒洋白菜	(82)	素炒青椒	(91)	莴笋豆皮	(99)
翡翠洋白菜	(82)	青椒墨鱼	(91)	炒鲜莴笋	(99)
香辣五丝	(82)	青椒鸡丝	(91)	奶油海米莴笋	(100)
洋白菜炒肉片	(83)	青红椒塞肉	(92)	莴笋炒肉丝	(100)
火腿炒洋白菜	(83)	肉片青椒	(92)	肉片炒莴笋	(100)
糖醋洋白菜	(83)	青椒肉丁	(92)	油爆笋丁	(101)
洋白菜炒青椒	(83)	青椒酱肉	(93)	酸辣莴笋	(101)
洋白菜炒香肠	(84)	青椒藕丝	(93)	葱花笋丝	(101)
洋白菜炒番茄	(84)	青椒炒豆	(93)	糖醋莴笋	(102)
洋白菜炒肉丝	(84)	糖醋青椒	(93)	麻辣莴笋	(102)
丸子洋白菜	(85)	八宝青椒丁	(94)	油拌莴笋	(102)
蒸洋白菜肉卷	(85)	酿青椒	(94)	芥末莴笋	(102)
素烧洋白菜	(85)	酱爆青椒	(94)	麻酱凤尾	(103)
醋炆洋白菜	(86)	青红椒爆鸡丁	(95)	莴笋拌海米	(103)

三丝莴笋卷	(103)	肉末茄丝汤	(113)	红油豇豆丁	(121)
拌莴笋条	(104)	豌豆		麻酱拌豇豆	(121)
莴笋肉丝汤	(104)	烩豌豆	(113)	豇豆肉汤	(121)
茄 子		木樨豌豆	(114)	扁 豆	
油炸茄盒	(104)	火腿豌豆	(114)	肉片焖扁豆	(122)
干烧茄子	(105)	肉珠烩豌豆	(114)	干煸扁豆	(122)
鱼香茄子	(105)	豌豆白肉丁	(114)	海米烧扁豆	(123)
肉片烧茄子	(105)	炒豌豆酱	(115)	扁豆炒肉丝	(123)
煎酿肉茄	(106)	西卤豌豆	(115)	扁豆木樨肉	(123)
油焖茄子	(106)	肉末炒豌豆	(115)	粉条扁豆	(124)
素烧茄子	(106)	豌豆肉丁榨菜	(116)	酱汁扁豆	(124)
酱爆茄子	(107)	鸡油豌豆	(116)	酱烧扁豆	(124)
辣味茄丝	(107)	豌豆虾仁	(116)	油焖扁豆	(125)
肉末烧茄子	(107)	清炒豌豆苗	(117)	扁豆炖前蹄	(125)
肉蘑烧茄子	(108)	白油豌豆	(117)	干煸四季豆	(125)
鱼鳞茄子	(108)	鲜豌豆烩里脊	(117)	炆扁豆	(125)
多味蒸茄	(109)	豌豆拌土豆泥	(117)	凉拌豆段	(126)
琉璃茄子	(109)	糖醋酥脆豌豆	(118)	姜汁扁豆	(126)
醋熘茄子	(109)	豌豆肝米	(118)	蒜泥扁豆	(126)
菊花茄子	(110)	凉拌芸豆	(118)	西 瓜	
蟹肉茄子	(110)	豌豆苗魔芋汤	(119)	炒西瓜皮	(126)
笃鲜茄子	(110)	豌豆滑肉汤	(119)	西瓜皮炒肉丝	(127)
凉拌茄泥	(111)	豌豆苗肉丝汤	(119)	西瓜皮红烧肉	(127)
蒜拌烤茄子	(111)	豌豆苗鸡蛋汤	(119)	熘翡翠片	(127)
熟拌茄羹	(111)	豆苗氽凤肝	(120)	炸西瓜	(128)
拌余茄丝	(111)	豇 豆		拔丝西瓜	(128)
红油拌茄子	(112)	豇豆肉丝	(120)	拌西瓜皮	(128)
多味茄泥	(112)	蒜泥豇豆	(120)	什锦西瓜	(129)
拌双泥	(112)	金钩豇豆	(120)	西瓜酪	(129)
酱汁茄条	(113)	姜汁豇豆	(121)	荔枝西瓜盅	(129)

酱味瓜皮	(130)	虾皮烧冬瓜	(139)	麻辣茭白	(147)
西瓜露	(130)	肉末冬瓜	(139)	茄汁茭白	(147)
油 菜		冬瓜鸡	(139)	茭白炒肉丝	(147)
肉片炒油菜	(130)	素烧冬瓜	(140)	茭白炒鸡蛋	(148)
油菜炒香肠	(131)	开洋冬瓜	(140)	虾子烧茭白	(148)
猪肝炒油菜	(131)	丸子冬瓜	(140)	红油茭白	(148)
腐竹烧油菜	(131)	肉烧冬瓜	(141)	茭白腰片	(149)
鱼香菜心	(132)	奶油冬瓜球	(141)	翡翠茭白	(149)
鸡油菜心	(132)	海米冬瓜汤	(141)	炆茭白	(149)
奶油扒菜心	(132)	余丸子冬瓜汤	(142)	油吃茭白	(149)
油菜烧蘑菇	(133)	鱿鱼须冬瓜汤	(142)	拌茭白	(150)
火腿烧油菜	(133)	火腿冬瓜汤	(142)	香糟茭白	(150)
肉丝炒油菜	(134)	赛燕窝汤	(142)	猪蹄茭白汤	(150)
虾片油菜心	(134)	冬瓜蛋花汤	(143)	苦 瓜	
猪油烧油菜	(134)	冬瓜羊肉汤	(143)	苦瓜炒青椒	(151)
油菜海米豆腐	(135)	冬瓜炖鸡汤	(143)	素炒苦瓜	(151)
丸子烧油菜	(135)	双冬瓜球汤	(143)	苦瓜芹黄肉丝	(151)
炒双素菜	(135)	冬瓜汤	(144)	苦瓜炒肉丝	(151)
拌油菜梗	(136)	香菇冬瓜汤	(144)	苦瓜炒冬菜	(152)
海米拌油菜	(136)	三鲜冬瓜汤	(144)	苦瓜炒肝片	(152)
拌油菜	(136)	小白菜		干煸苦瓜	(152)
炆油菜	(136)	金针菇白菜	(145)	酿苦瓜	(153)
油菜银耳汤	(137)	粉丝白菜	(145)	葱油苦瓜	(153)
油菜清汤	(137)	草菇白菜	(145)	凉拌苦瓜	(153)
秋 季		虾皮白菜汤	(145)	红油拌苦瓜	(154)
冬 瓜		粉丝白菜汤	(146)	清拌苦瓜丝	(154)
香酥冬瓜	(138)	白菜丸子汤	(146)	苦瓜鲫鱼汤	(154)
红烧冬瓜	(138)	茭 白		藕	
冬瓜盅	(138)	油焖茭白	(146)	炒嫩藕丝	(155)
		煸烧茭白	(147)	炸藕盒	(155)

蜜汁甜藕	(155)	素炒丝瓜	(164)	栗子白菜	(172)
糖醋炒藕丝	(156)	丝瓜炒青椒	(164)	虾仁白菜	(172)
醋熘藕片	(156)	丝瓜炒木耳	(164)	火腿白菜	(172)
姜汁莲藕	(156)	滚龙丝瓜	(165)	干贝白菜	(173)
蝙蝠莲藕	(157)	核桃仁烧丝瓜	(165)	醋熘白菜	(173)
凉拌藕片	(157)	丝瓜烧香菇	(165)	素炒大白菜	(173)
珊瑚藕片	(157)	丝瓜炖豆腐	(166)	奶油白菜	(174)
糖藕	(157)	干贝烩丝瓜	(166)	咖喱白菜	(174)
甜酸辣泡藕	(158)	酿丝瓜	(166)	干烧白菜	(174)
糯米莲藕	(158)	丝瓜魔芋汤	(167)	炸白菜盒	(175)
葱油嫩藕	(158)	丝瓜肉片汤	(167)	肉烧白菜	(175)
炆鲜藕	(159)	丝瓜汤	(167)	炒白菜回锅肉	(176)
果味藕片	(159)	丝瓜猪血汤	(167)	腐竹白菜	(176)
酸甜藕片	(159)	丝瓜肉丝汤	(168)	白菜木樨	(176)
花椒油拌藕	(160)	蚕豆		金边白菜	(177)
冰淇淋拌藕	(160)	红油煨蚕豆	(168)	肉丝白菜	(177)
藕丝糕	(160)	海米烩蚕豆	(168)	白菜丸子	(177)
排骨藕汤	(161)	糖醋鲜蚕豆	(169)	白菜蘑菇	(178)
葱头		泡菜蚕豆汤	(169)	合页白菜	(178)
葱头柿椒丝	(161)	蚕豆瓣汤	(169)	鸡冠白菜	(179)
海米炒葱头	(161)	菜 苔		千层白菜	(179)
葱头炒牛肝	(161)	清炒紫菜苔	(169)	双色白菜	(179)
肉片葱头	(162)	鱼香紫菜苔	(170)	炒酸辣白菜	(180)
葱头烧猪排	(162)	菜苔虾片	(170)	蝴蝶菜心	(180)
炒木樨葱头	(162)	菜苔炒肉丝	(170)	沙锅菜心	(181)
炒葱头	(163)	芥 菜		白菜肉丝	(181)
葱头兔丁	(163)	油烧芥菜	(171)	如意白菜卷	(181)
甜菜葱头沙拉	(163)	冬 季		红辣白菜	(182)
丝 瓜		白 菜		熬大白菜	(182)
丝瓜炒肉片	(164)			麻酱白菜	(182)

甜辣白菜	(183)	土豆牛肉汤	(192)	冬菜扣肉	(202)
酸渍白菜	(183)	土豆汤	(193)	冬菜羊肉汤	(203)
朝鲜泡菜	(183)	意大利土豆汤	(193)	冬菜肝腰汤	(203)
珊瑚大白菜	(184)	德式土豆汤	(193)	冬菜鸭肝汤	(203)
山楂酱拌菜心	(184)	冬笋		冬菜腰片汤	(204)
甜拌菜心	(184)	冬笋炒鹌鹑	(194)	冬菜汤	(204)
拌白菜心	(185)	酱烧冬笋	(194)	白萝卜	
白菜豆腐干	(185)	雪菜冬笋	(195)	萝卜烧牛肉	(204)
速腌白菜帮	(185)	烧二冬	(195)	红烧萝卜	(204)
腌芥菜菜墩	(186)	雪花冬笋	(195)	油酥萝卜	(205)
虾米白菜汤	(186)	冬笋烧豌豆苗	(196)	萝卜烧肉	(205)
白菜豆腐汤	(186)	冬笋里脊丝	(196)	萝卜丸子	(206)
奶油白菜汤	(186)	辣味笋	(197)	萝卜扣干贝	(206)
白菜叶汤	(187)	干煸冬笋	(197)	萝卜丝余鲫鱼	(206)
火腿白菜汤	(187)	冬笋牛肉丝	(197)	开洋萝卜	(207)
白菜丸子汤	(187)	脆皮冬笋	(198)	烧萝卜块	(207)
土豆		烧三素	(198)	萝卜烧鲜蘑	(207)
土豆烧牛肉	(188)	四宝菜	(198)	素炒萝卜	(207)
炒土豆丝	(188)	冬笋干烧肉	(199)	五香萝卜	(208)
彩色里脊丝	(188)	干炸冬笋	(199)	腌萝卜	(208)
炒四丁	(189)	油焖冬笋	(199)	辣萝卜条	(209)
酸辣土豆	(189)	葱油冬笋	(200)	三色萝卜卷	(209)
肉片烧土豆	(190)	煮笋丝	(200)	海米萝卜丝汤	(209)
咖喱土豆	(190)	冬笋腰片汤	(200)	萝卜粉丝汤	(209)
土豆烧肉	(190)	冬笋豆腐汤	(201)	萝卜肉片汤	(210)
桃仁土司	(191)	冬菜		银耳萝卜汤	(210)
三鲜土豆泥	(191)	冬菜炒辣椒	(201)	白萝卜汤	(210)
椒盐土豆	(191)	冬菜肉末	(201)	胡萝卜	
芝麻土豆	(192)	冬菜烧鲤鱼	(201)	胡萝卜炒肉丝	(210)
香炸土豆片	(192)	冬菜扒鸭	(202)	炒胡萝卜酱	(211)

熘胡萝卜丸子 (211)	雪菜山鸡片 (219)	发菜
炸素菜 (212)	脆雪菜炒肉丝 (220)	发菜明珠 (230)
胡萝卜爆肉丁 (212)	脆雪里红 (220)	发菜扣蚝豉 (230)
肉末烧胡萝卜 (212)	雪里红拌海米 (221)	发菜珧柱羹 (231)
拌胡萝卜干 (213)	雪里红肉丝汤 (221)	发菜拼玉兔 (231)
糖醋胡萝卜 (213)	雪里红肉片汤 (221)	发菜扣鱼丸 (231)
拌胡萝卜丝 (213)	雪里红盖菜汤 (221)	发菜扒马蹄 (232)
脆胡萝卜 (214)	雪里红白肉汤 (222)	恭喜发财(菜) (232)
胡萝卜炆鱼丝 (214)	山 药	酿发菜汤 (232)
开洋胡萝卜汤 (214)	枣泥山药桃 (222)	发菜鸡杂汤 (233)
胡萝卜肉丝汤 (215)	蜜枣扒山药 (222)	芙蓉发菜汤 (233)
甜胡萝卜汤 (215)	瓢沙果 (223)	发财(菜)富贵汤 (234)
青萝卜	炸甜果卷 (223)	
糖醋佛手萝卜 (215)	糖熘卷果 (224)	肉茸发菜汤 (234)
糖拌青萝卜丝 (216)	炸水晶山药球 (224)	大 葱
虾干萝卜丝汤 (216)	蜜汁山药墩 (225)	葱爆羊肉 (234)
青萝卜汤 (216)	蜜汁三泥 (225)	葱爆三样 (235)
心里美萝卜	一品山药 (225)	葱扒全鸡 (235)
糖醋心里美 (216)	梅花山药 (226)	葱扒羊肉 (236)
麻辣萝卜丝 (217)	甜酒酿山药羹 (226)	葱烧大肠 (236)
生脆萝卜 (217)	糖拌山药 (227)	葱烧蹄筋 (237)
雪里红	山药牛肉汤 (227)	葱烧海参 (237)
炒雪里红 (217)	红 薯	葱油鱼 (237)
雪里红炒肉末 (217)	蜜汁红薯 (227)	葱油肉条 (238)
雪里红炒肉丝 (218)	拔丝红薯 (227)	葱油豆腐 (238)
炒雪冬 (218)	一品薯包 (228)	葱爆肉片 (238)
雪菜辣豆腐 (218)	绣球薯圆 (228)	葱段扒鸭 (239)
雪菜肉末豆腐 (219)	糖汁薯条 (229)	葱蒸干贝 (239)
雪里红炖豆腐 (219)	糖茶菜 (229)	葱酥鱼 (240)
雪里红豆瓣酥 (219)	香炸红薯片 (229)	葱爆虾球 (240)

葱爆鸭心	(240)	鸡油炖冬菇	(249)	蛋炒平菇	(259)
大葱肚块	(241)	凤足冬菇	(250)	炒三样	(259)
葱油鲳鱼	(241)	冬菇鸡翼	(250)	平菇蛋卷	(260)
葱油马头鱼	(241)	冬菇虾仁	(251)	素炒平菇	(260)
葱烤兔肉	(241)	冬菇苋菜汤	(251)	蒜炒平菇	(260)
葱油双脆	(242)	冬菇肉片汤	(251)	炆平菇	(260)
葱油鸡	(242)	磨菇		凉拌平菇	(261)
葱花蛋汤	(243)	磨菇炒里脊	(252)	平菇凤翅汤	(261)
海 带		磨菇炒海米	(252)	平菇鸡蛋汤	(261)
海带丝炒豆芽	(243)	软炸磨菇	(252)	香 菇	
海带炒肉丝	(243)	鱼茸磨菇	(253)	香菇菜心	(262)
海带烧肉	(244)	磨菇鸡块	(253)	七彩香菇	(262)
海带煲鸡	(244)	磨菇豆腐	(253)	香菇蒸鸡	(262)
怪味海带	(244)	磨菇腐竹	(254)	金钱香菇	(263)
拌肉丝海带	(245)	麻酱磨菇	(254)	煎酿香菇	(263)
拌彩丝	(245)	磨菇春笋	(254)	油炒双菇	(263)
蜜汁海带	(245)	玉笋鲜磨	(255)	香菇盒鱼	(264)
麒麟海带丝	(246)	磨菇菜心	(255)	香菇凤爪汤	(264)
酥海带	(246)	磨菇蒸鸡	(255)	香菇冬瓜汤	(264)
凉拌海带	(246)	凉拌磨菇	(256)	香菇苋菜汤	(265)
粉丝拌海带	(247)	茄汁磨菇	(256)	炸蛋香菇汤	(265)
扣三丝汤	(247)	奶油磨菇汤	(256)	口 蘑	
虾皮海带汤	(247)	磨菇锅巴汤	(257)	口蘑面筋	(265)
冬 菇		虾仁锅巴汤	(257)	口蘑炖鸡	(266)
冬菇炒豆苗	(248)	磨菇鸡块汤	(257)	口蘑蒸鸡	(266)
炒冬菇	(248)	磨菇汤	(258)	口蘑菱角	(266)
冬菇熘马蹄	(248)	磨菇肉片汤	(258)	口蘑烩鸡腰	(267)
油焖冬菇	(249)	平 菇		软炸口蘑	(267)
冬菇菜心	(249)	炒平菇肉片	(258)	口蘑蒸鸡	(268)
冬菇清炖狗肉	(249)	平菇炒肉丝	(259)	口蘑烧菜心	(268)

口蘑萝卜汤	(268)	黄豆芽		豉汁酥豆腐	(287)
口蘑竹笋汤	(269)	肉丁炒黄豆芽	(277)	煎炒豆腐	(287)
口蘑豆腐汤	(269)	素炒黄豆芽	(278)	香麻豆腐	(287)
猴头		干煸黄豆芽	(278)	卤煮豆腐	(288)
云片猴头	(269)	糖醋黄豆芽	(278)	肉丝豆腐	(288)
御笔猴头	(270)	炆黄豆芽	(278)	家常豆腐	(288)
酿猴头	(270)	黄豆芽猪血汤	(279)	九转豆腐	(289)
猴头里脊	(271)	黄豆猪蹄汤	(279)	鸭黄豆腐	(289)
白扒猴头	(271)	豆腐		酱汁豆腐	(289)
三鲜猴头	(271)	炒豆腐	(279)	莲蓬豆腐	(290)
蒜烧猴头	(272)	麻婆豆腐	(280)	烧素肉圆	(290)
红烧猴头	(272)	麻辣豆腐	(280)	红烧豆腐	(291)
卤猴头蘑	(272)	什锦沙锅豆腐	(280)	豆腐夹	(291)
草菇		肉片烩豆腐	(281)	木樨炒豆腐	(292)
草菇烧兰片	(273)	虾子煎豆腐	(281)	鱼香豆腐	(292)
绿豆芽		沙锅冻豆腐	(281)	五丝豆腐	(292)
银芽炒韭菜	(273)	沙锅鱼头豆腐	(282)	鸡刨豆腐	(293)
青椒绿豆芽	(273)	四喜豆腐	(282)	梭子豆腐	(293)
炒合菜	(273)	五香豆腐	(282)	炸素肠	(293)
肉丝炒绿豆芽	(274)	煎烧豆腐	(283)	素火腿	(294)
豆芽肉丝粉	(274)	鸡蛋炒豆腐	(283)	煨炒素丝	(294)
花椒豆芽菜	(275)	瓢豆腐	(283)	豆腐烧鲫鱼	(294)
炒豆芽菜	(275)	软烧豆腐	(284)	海米烧豆腐	(295)
烹绿豆芽	(275)	油渣炒豆腐	(284)	松子豆腐	(295)
烹拍菜	(275)	豆腐饺	(284)	松花拌豆腐	(295)
红根拌银芽	(276)	鸡爪豆腐	(285)	熏豆腐	(295)
绿豆芽拌干丝	(276)	焦熘豆腐丸	(285)	虾油拌豆腐	(296)
芥末拌豆芽菜	(276)	脆皮豆腐	(286)	西松豆腐	(296)
三色豆芽	(277)	扒豆腐盒	(286)	卤虾油拌豆腐	(296)
鱿鱼须银芽汤	(277)	炒红白豆腐	(286)	酱拌豆腐	(297)

小葱拌豆腐	(297)	凉拌银耳	(305)
豆腐鱼头汤	(297)		
虾仁豆腐汤	(297)		
文思豆腐汤	(298)		
酸辣豆腐汤	(298)		
腐竹			
烧腐竹	(298)		
金钩烧腐竹	(299)		
腐竹烧肉	(299)		
烩炸豆筋	(299)		
炆腐竹	(300)		
凉拌三丝	(300)		
面筋			
烧油面筋	(300)		
肉片面筋	(301)		
焦炒面筋	(301)		
红烧肉面筋	(301)		
生笃面筋	(302)		
滑炸面筋	(302)		
烧煨面筋条	(302)		
油面筋汤	(303)		
金球银丝汤	(303)		
蕨菜			
蕨菜里脊丝	(304)		
蕨菜牛肉片	(304)		
蕨菜肉片汤	(304)		
银耳			
银耳珍珠	(305)		
牡丹银耳	(305)		
芙蓉银耳	(305)		

春季

生 煨 菠 菜

主料:菠菜 500 克

调料:食油 50 克(分两次用),白糖 5 克,酱油 20 克,味精 1 克。

制法:把菠菜黄叶摘去,不要须根,洗净。炒锅放在旺火上,加入食油 30 克,烧到八成熟,倒入菠菜翻炒,1 分钟左右,菜熟放入酱油、白糖搅拌,再加余油、味精,翻颠几下即成。

虾 油 菠 菜

主料:菠菜 500 克。

配料:熟猪肉 40 克,笋肉 50 克。

调料:卤虾油 30 克,盐 4 克,味精 1 克,猪油 30 克。

制法:菠菜洗净切成 5 厘米长的段,笋切成 4 厘米宽、1.5 厘米厚的片,炒锅烧热加猪油,油热放入菠菜和笋片,炒 1 分钟左右。如火旺菜中水分不足,炒时可加高汤少许,以保持脆嫩。菠菜叶煸成深绿色时,即加味精、盐和卤虾油,再翻炒几下即成。

菠 菜 炸 鱼

主料:菠菜 100 克。

配料:鸡蛋 1 个,面粉 50 克。

调料:食油 250 克(耗 75 克),椒盐 3 克,精盐 5 克。

制法:菠菜用叶去梗洗净沥水。把鸡蛋打碎放在碗内,加面粉、盐及适量清水调成稀糊,再把菠菜与鸡蛋糊拌在一起待用。炒锅旺火烧热,倒入食油,油热后把菠菜叶逐个炸至焦脆,捞出沥油,撒上胡椒盐即成。

肉片炒菠菜

主料：菠菜 300 克，猪肉 100 克。

配料：豆腐干 100 克。

调料：猪油 50 克，酱油 10 克，精盐 5 克，葱姜末少许。

制法：把菠菜洗净，切成 2.5 厘米长的段。豆腐干切成 2.5 厘米长、1 厘米宽的条待用。猪肉切片后，炒锅上火加入猪油，油热下入肉片煸炒，加葱姜末、酱油、精盐，并放入豆腐条翻炒几下，最后放入菠菜，用大火迅速煸炒，视菠菜熟后即可。

鲜蘑鸡茸菠菜

主料：鲜蘑 200 克，菠菜心 20 个，鸡肉 100 克。

配料：鸡蛋 2 个。

调料：鸡油 40 克，精盐 10 克，味精 1 克，淀粉 20 克（分 2 次用），鸡汤 100 克，牛奶少许，鲜姜 10 克。

制法：鸡肉剁成泥，放在碗内，姜去皮切成极细的末，用水泡上用其汁。菠菜去根洗净，鲜蘑菇破开洗净。鸡泥与牛奶拌匀放入姜汁、鸡蛋清 1 个、精盐，拌匀后再放 1 个鸡蛋清和少许淀粉，调成糊状。炒锅放在旺火上，加半锅清水，烧至八成开时，取菠菜心底部蘸上鸡肉泥，在锅中逐个烫熟，捞出码在大盘内，鸡泥朝里，菠菜叶朝外成椭圆形。炒锅放在旺火上，加入鸡汤、鲜蘑，放上味精、精盐、姜汁，开后用淀粉勾芡，放入鸡油，把鲜蘑放在鸡茸菠菜的中间，锅内余芡浇在菠菜上即成。

肉丝粉丝菠菜

主料：瘦猪肉 100 克，粉丝 20 克，菠菜 250 克。

调料：食油 40 克，酱油 30 克，料酒 5 克，葱 10 克，姜、蒜各 5 克，香油 10 克。

制法：猪肉切成细丝，菠菜洗净切成 3 厘米长的段，粉丝用开水泡上，适当切短点。葱切丝、姜去皮切成末，蒜拍碎成