

新编

XINBIAN
DAZHONGJIACHANGCAI

大众

家常菜

石赞 编

材料普通，好学易做；
科学搭配，合理营养。

内蒙古科学技术出版社

新编

大众

石赞◎编

家常菜

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众家常菜/石赞编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 5380 - 1453 - 5

I. 新… II. 石… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 053908 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

责任编辑/刘 冲

封面设计/清水设计工作室

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

字 数/230 千

彩 插/4 面

开 本/850 × 1168 1/24

印 张/12

版 次/2006 年 7 月第 1 版

印 次/2006 年 7 月第 1 次印刷

定 价/18.00 元

虾仁豆腐

【原料】

虾仁 150 克, 嫩豆腐 1 块, 葱 2 棵。

【调料】

① 蛋白 1 大匙, 盐半茶匙, 淀粉 1 茶匙。

② 酒 1 大匙, 酱油半大匙, 盐 1/4 茶匙, 白胡椒粉少许, 清水半杯, 湿淀粉 1 大匙。

【制作方法】

1. 虾仁抽去泥肠, 洗净、沥干水分, 拌入调料①腌 10 分钟, 然后过油, 捞出备用; 葱切小段。

2. 嫩豆腐切成小四方块, 先用 2 大匙油略煎, 微黄时推至锅边, 以余油炒香葱段, 再将虾仁回锅, 与豆腐同烧, 并加入调料②。

3. 待烧入味, 且汤汁已呈黏稠状时, 即可盛出。



腐脑素三鲜

【原料】

豆花 1 碗, 木耳 2 片, 香菇 4 朵, 番茄 1 个, 香菜 1 棵。

【调料】

盐 1 茶匙, 湿淀粉 3 大匙, 胡椒粉少许, 麻油少许。

【制作方法】

1. 香菇泡软、去蒂、切片; 木耳用手撕小片; 番茄用热水烫除

外皮后, 切片; 香菜洗净切碎。

2. 用 1 大匙油爆炒香菇, 再加入木耳同炒后, 加水 3 杯烧开, 改小火, 再放入番茄同煮。

3. 加入所有调料, 最后才将豆花以锅铲推成薄片放入汤中, 再度煮开即关火, 撒入香菜后即可盛出食用。



金钩肉丝

【原料】

水发鱿鱼半条, 五花肉 300 克, 葱 3 棵, 辣椒 1 个。

【调料】

酒 1 大匙, 酱油 2 大匙, 盐 1/4 大匙, 胡椒粉少许, 糖 1 茶匙, 清水 4 大匙。

【制作方法】

1. 水发鱿鱼洗净, 先横切两

刀成三等份, 再将每等份直切成条, 烧热 2 大匙油爆炒, 待其卷屈盛出。

2. 五花肉去皮、切丝; 葱切小段; 辣椒去籽、切丝。

3. 用 3 大匙油先爆炒五花肉, 然后放入葱白和辣椒丝炒香, 接着鱿鱼回锅同炒, 加入所有调料。

4. 炒至汤汁稍收干时放入葱叶炒匀即盛出。



香菜肚丝

【原料】

熟猪肚半个,香菜 150 克,辣椒 2 个。

【调料】

酒 1 大匙,酱油 2 大匙,糖 1 茶匙,胡椒粉少许,芡汁半大匙。

【制作方法】

1. 熟猪肚切丝;香菜择掉

老叶,然后切小段;辣椒去籽,切丝。

2. 用 2 大匙油先炒香菜,再放入肚丝和辣椒丝同炒,加入所有调料,炒匀即盛出。

芝麻虾球

【原料】

虾仁 400 克,肥肉馅 80 克,白芝麻 1 杯。

【调料】

鸡蛋白半个,盐 1 茶匙,胡椒粉少许,淀粉 1 茶匙。

【制作方法】

1. 虾仁抽去泥肠、洗净后沥干、碾碎,加入肥肉馅剁匀成

虾泥。

2. 拌入所有调料调匀,将白芝麻倒入大盘内,再将虾泥挤成虾丸,沾上一层白芝麻后,搓成椭圆形,随即放入热油中炸至浮起并酥黄时即捞出。

3. 铺在垫有番茄和干净生菜菜的盘内即可上桌食用。

洋葱炒鳝片

【原料】

黄鳝 300 克,洋葱 150 克,青,红椒 50 克,生姜 3 克,葱 5 克,红萝卜 5 克。

【调料】

精盐 5 克,味精 5 克,绍酒 5 克,湿生粉 5 克,花生油 15 克,麻油 2 克,胡椒粉 1 克。

【制作方法】

1. 黄鳝宰洗干净切片,洋葱、青红椒、生姜、红萝卜切片,葱切段。

2. 锅内加水烧开,放入鳝片煮开,捞起漂净。

3. 烧锅下油,下姜片、红萝卜、洋葱、青红椒片爆香,放入鳝片、绍酒,调入精盐、味精、麻油、胡椒粉炒匀,用湿生粉勾芡,撒上葱段,略翻炒,上碟即成。



凉拌蛋皮丝

【材料】

鸡蛋 2 枚, 色拉油 20 毫升。

【调料】

酸甜万用酱 2 大匙。

【制作方法】

1. 将蛋打散成蛋液备用。
2. 炒锅倒入色拉油, 旋转锅面, 让油均匀布满, 开火烧至油开始冒白烟时, 立即转小火, 慢

慢倒入蛋液后再旋转锅面, 让蛋液均匀布满, 用小火慢煎至凝固, 再翻面煎至金黄色后即可起锅。

3. 蛋皮稍微凉后, 切成细丝状, 再和调料拌匀至入味即可。



番茄拌腐竹

【原料】

腐竹 (水发好) 200 克, 番茄 150 克, 蒜 5 克。

【调料】

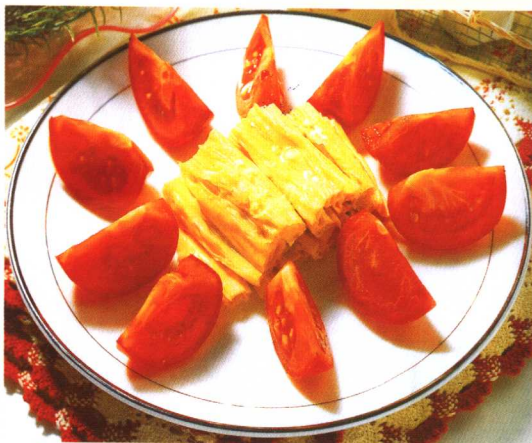
精盐 3 克, 味精 3 克, 麻油 2 克, 胡椒粉 1 克。

【制作方法】

1. 腐竹用清水浸透, 取出切段, 番茄洗净, 切成八块。

2. 锅内加水烧开, 放入腐竹煮片刻, 捞起漂净。

3. 将处理好的腐竹和番茄加入上述调料拌匀即成。



凉拌泰式海鲜

【材料】

鱿鱼 150 克, 虾仁 150 克, 小黄瓜 1 根。

【调料】

泰式酸辣酱 4 大匙。

【制作方法】

1. 鱿鱼去膜、内脏后洗净, 在内侧面切出垂直花纹, 再切成长 3 厘米、宽 2 厘米的片备用;

虾仁洗净后去除肠泥备用。

2. 小黄瓜洗净后切成 3 厘米的细长条状备用。

3. 鱿鱼、虾仁放入滚水中煮约 1 分钟至熟后捞出, 立即泡入冰水中镇 5 分钟, 再取出沥干水分, 和小黄瓜、调味料一起拌匀即可。



蒜蓉蒸虾

【原料】

草虾 6 只,大蒜 4 瓣,香菜 1 棵。

【调料】

酒 1 大匙,蚝油 2 大匙,糖半大匙,胡椒粉少许,色拉油半大匙。

【制作方法】

1. 草虾先剪去须足,再由

背部剖开,抽去泥肠和腹部白筋后洗净。

2. 将虾铺在盘内,另将大蒜剁碎,放小碗内,并加入所有调料调匀,淋在草虾上,入锅中火蒸 5 分钟。

3. 香菜洗净,切碎,待虾蒸好,取出后撒在上面即成。

酥皮菇盒

【原料】

新鲜香菇 10 朵,虾仁 80 克,肉馅 250 克,去皮荸荠 4 粒,芹菜 2 棵,鱼泥 80 克。

【调料】

①鸡蛋白半个,酒半大匙,盐半茶匙,胡椒粉少许,淀粉半茶匙。

②低筋面粉半杯,淀粉 1

大匙,猪油 1 大匙,清水 2 大匙。

【制作方法】

1. 香菇洗净、去蒂;虾仁去除泥肠后洗净、剁碎,拌入肉馅再剁匀,随即加入鱼泥和切碎的荸荠及芹菜,并拌入调料①搅匀。

2. 每朵香菇填入调匀的馅料少许,再抹平。

3. 将调味料②调匀成面糊,使每朵镶好的香菇沾裹一层后,放入热油中炸至浮起,且外皮酥黄时即可盛出食用。

香葱鲳鱼

【原料】

鲳鱼 2 片(约 450 克),香葱 10 棵,辣椒 1 个,葱 1 棵。

【调料】

①酒 1 大匙,葱 2 棵,姜 2 片,盐半茶匙。

②酱油 2 大匙,糖 1 大匙,胡椒粉少许,清水 5 大匙,茭汁半大匙。

【制作方法】

1. 鲳鱼洗净,每片切 4 大块,抽除中间大骨,加调味料①入锅中火蒸 10 分钟,然后拣除葱、姜不用。

2. 香葱洗净,切碎,用 3 大匙热油爆炒至香酥时,加入调味料②炒匀,盛出浇在鲳鱼上。

3. 辣椒和葱切碎,撒在上面即成。

内 容 提 要

随着社会的发展、生活水平的提高，人们越来越重视营养和健康问题，对一日三餐也有了更高的要求，而不是仅仅停留在吃饱上。除饮食质量外，大家对菜肴的色、香、味、形等也有了更高要求。为满足广大群众的这一需求，我们在本书中特别介绍了大量家庭常吃易做的菜肴，这些菜都是根据现代人群的饮食结构和营养需要精心调配而成。本书详细介绍了蔬菜类、肉类、禽蛋类、豆制品类、水产类、水果类等家常菜的主料、辅料的选择，制作步骤，以及风味特点、制作小窍门等。每一款菜肴均经济实惠、营养科学、色形美观，既可满足大众家庭基本的口味要求，又在色泽以及造形上给人以美的享受，使您在品尝美食的同时也能得到精神上的愉悦感，是居家生活不可缺少的必备书。



目 录

第一章 蔬菜类

香辣白菜	(2)	香菇小油菜	(14)
三鲜白菜	(2)	生煨豆苗	(15)
芥末白菜	(3)	蒜蓉豆苗	(15)
醋熘白菜	(3)	清炒四季豆	(16)
咖喱白菜	(4)	干烧四季豆	(17)
糖醋圆白菜	(5)	炸扁豆	(17)
鱼香菜帮	(5)	姜汁扁豆	(18)
糖醋莲白卷	(6)	油焖扁豆	(19)
腌白菜芯	(7)	鲜蘑烧扁豆	(19)
炆土豆丝	(7)	盐水毛豆	(20)
尖椒土豆丝	(8)	鲜蘑豌豆	(20)
辣味土豆丝	(8)	焖蚕豆	(21)
三鲜土豆丝	(9)	香椿黄豆	(21)
酸辣土豆片	(10)	蓑衣黄瓜	(22)
蜜汁番茄	(10)	酸辣黄瓜	(23)
糖醋番茄	(11)	三丝黄瓜	(23)
番茄粉丝	(11)	油拌黄瓜	(24)
锅煨西红柿	(12)	糖醋黄瓜	(25)
鱼香西红柿	(12)	辣味黄瓜	(25)
冬菇菜芯	(13)	拌苦瓜	(26)
鲜蘑油菜芯	(14)	清炒苦瓜	(26)

新编大众家常菜

- 麻蓉冬瓜 (27)
- 鲜贝冬瓜 (27)
- 粉蒸萝卜 (28)
- 炒白萝卜丝 (29)
- 茄汁鲜蘑 (29)
- 鲜蘑翡翠 (30)
- 鲜蘑烧三元 (30)
- 鲜蘑冬瓜 (31)
- 鲜蘑冬笋 (32)
- 炸冬笋 (32)
- 香菇冬笋 (33)
- 油焖春笋 (33)
- 清烧春笋 (34)
- 素炒笋尖 (35)
- 凉拌莴笋 (35)
- 清蒸茄子 (36)
- 红烧茄子 (36)
- 鱼香茄子 (37)
- 姜汁菠菜 (37)
- 芝麻拌菠菜 (38)
- 拌菠菜豆腐干 (39)
- 熘莲藕 (39)
- 糖醋藕片 (40)
- 糯米糖藕 (40)
- 珊瑚嫩藕 (41)
- 葱油金银丝 (41)
- 清炒芹菜 (42)
- 花生拌芹菜 (43)
- 红根腐竹 (43)
- 豆芽黄花菜 (44)
- 炒金针菇 (44)
- 翡翠金针菇 (45)
- 素炒三丁 (46)
- 凉拌三色 (46)
- 三丝炒豆芽 (47)
- 烧三素 (47)
- 植物四鲜 (48)
- 素什锦火锅 (48)
- 蚝油烧生菜 (49)
- 清炒木耳菜 (50)
- 炒油菜薹 (50)
- 炒蒜黄 (51)
- 炒佛手瓜 (51)
- 炒韭菜 (52)
- 肉丝炒木耳 (53)
- 葱油芋头 (53)
- 醋熘卷心菜 (54)
- 生煨草头 (54)
- 生煨青椒 (55)
- 麻辣茭白 (55)
- 爽口泡菜 (56)
- 凉拌贡菜 (57)
- 什锦丝瓜 (57)
- 炸香椿 (58)
- 冰糖银耳 (59)
- 山楂银耳 (59)
- 拔丝白薯球 (60)
- 拔丝山药 (60)
- 玉米羹 (61)
- 酸菜粉丝 (62)



雪菜冬笋汤	(62)	紫菜黄瓜汤	(64)
香菇笋片汤	(63)	毛豆丝瓜汤	(65)
鲜蘑豆腐汤	(63)	白菜粉丝汤	(65)
三丝紫菜汤	(64)	番茄土豆汤	(66)

第二章 肉类

木须肉	(68)	青椒肉片	(83)
回锅肉	(68)	平蘑肉片	(83)
红烧肉	(69)	醋椒肉片	(84)
东坡肉	(70)	糟熘肉片	(85)
叉烧肉	(70)	冬笋肉片	(85)
瘦肉豌豆酱	(71)	水烧肉片	(86)
炸叉烧肉	(71)	肉片葱头	(87)
豆豉白肉	(72)	肉片炒木耳	(87)
葱烧肉	(73)	肉片烧萝卜	(88)
西葫芦夹	(73)	肉片烧豆角	(88)
荷叶粉蒸肉	(74)	肉片焖扁豆	(89)
蒜泥白肉	(75)	肉片烧莴笋	(90)
丝瓜烧猪肉	(75)	肉片烧腐竹	(90)
熘排骨	(76)	黄瓜炒肉片	(91)
叉烧排骨	(76)	腐乳爆肉片	(91)
豆豉蒸排骨	(77)	金针木耳炒肉片	(92)
咖喱里脊	(78)	炒肉丝	(93)
干炸里脊	(78)	鱼香肉丝	(93)
青椒炒里脊	(79)	酸菜肉丝	(94)
滑熘里脊	(79)	春笋炒肉丝	(94)
椒盐里脊	(80)	苦瓜炒肉丝	(95)
炒里脊肉	(81)	芹菜炒肉丝	(96)
爆肉片	(81)	韭黄炒肉丝	(96)
葱爆肉片	(82)	榨菜炒肉丝	(97)

新编大众家常菜

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 豆豉青椒肉丝 | (98) | 凉拌肘子 | (115) |
| 冬笋荠菜肉丝 | (98) | 牡丹肘花 | (116) |
| 肉丝炒豆芽 | (99) | 烧蹄膀 | (117) |
| 肉丝炒豆角 | (99) | 糟猪脚爪 | (117) |
| 肉丝炒蒜苗 | (100) | 葱烧蹄筋 | (118) |
| 油爆肉丁 | (101) | 煨牛肉 | (119) |
| 辣子肉丁 | (101) | 红烧牛肉 | (119) |
| 栗子肉丁 | (102) | 土豆烧牛肉 | (120) |
| 酸辣肉丁 | (103) | 芹菜炒牛肉丝 | (120) |
| 辣子炒肉丁 | (103) | 红烧丸子 | (121) |
| 肉末烧胡萝卜 | (104) | 冬瓜余丸子 | (122) |
| 生爆肉花 | (105) | 蚂蚁上树 | (122) |
| 炒合菜 | (105) | 三鲜菜芯 | (123) |
| 红烧肥肠 | (106) | 黄瓜肉饼 | (124) |
| 麻辣耳丝 | (107) | 炸鹅脖 | (124) |
| 炒腰花 | (107) | 松花火腿 | (125) |
| 麻辣腰花 | (108) | 小排骨汤 | (126) |
| 爆肚 | (109) | 枸杞羊肉汤 | (126) |
| 熘肚片 | (109) | 肉片榨菜汤 | (127) |
| 爆猪肝 | (110) | 羊肉冬瓜汤 | (127) |
| 熘肝尖 | (111) | 雪菜肉丝汤 | (128) |
| 鱼香猪肝 | (111) | 酸菜白肉汤 | (129) |
| 冬笋炒猪肝 | (112) | 咸肉萝卜汤 | (129) |
| 酱猪心 | (113) | 咖喱牛肉汤 | (130) |
| 腊味猪心 | (113) | 排骨冬瓜汤 | (130) |
| 葱爆猪心 | (114) | 小白菜丸子汤 | (131) |
| 水晶肘子 | (115) | 金针菇肉饼汤 | (131) |



第三章 禽蛋类

酿鸡蛋	(134)	红烧鸡块	(151)
老烧蛋	(134)	炸嫩鸡块	(151)
水煎鸡蛋	(135)	黄焖鸡块	(152)
什锦鸡蛋	(135)	咖喱鸡块	(152)
鸡蛋里脊	(136)	盐烧鸡块	(153)
白油烘蛋	(137)	醋烹鸡块	(154)
五香茶叶蛋	(137)	蘑菇蒸鸡块	(155)
韭菜炒鸡蛋	(138)	银芽鸡丝	(155)
西红柿炒鸡蛋	(138)	青椒滑鸡丝	(156)
鸡蛋肉丝炒蒜薹	(139)	酱爆鸡丁	(156)
鸡蛋番茄炒青椒	(139)	油爆鸡丁	(157)
清炖鸡	(140)	佛手瓜炒鸡丁	(158)
烧仔鸡	(141)	熘鸡脯	(158)
酒蒸鸡	(141)	炒鸡脯	(159)
罐焖鸡	(142)	孜然凤脯	(160)
太白醉鸡	(142)	鱼香凤脯	(160)
桂花仔鸡	(143)	蒜蓉凤脯	(161)
海带炖鸡	(144)	红油三丝	(162)
清蒸滑嫩鸡	(144)	鹦鹉菜芯	(162)
小鸡炖蘑菇	(145)	炸鸡翅	(163)
青椒炒仔鸡	(145)	香辣鸡翅	(163)
栗子烧雏鸡	(146)	酱汁鸡翅	(164)
陈皮鸡条	(147)	黄焖鸡翅	(165)
浮油鸡片	(147)	贵妃鸡翅	(165)
熘炒鸡片	(148)	果酱酥鸡腿	(166)
姜味鸡片	(149)	馄饨鸭	(167)
滑炒鸡块	(149)	酥肥鸭块	(168)
水晶鸡块	(150)	红烧鸭块	(168)

香酥肉鸽	(169)	番茄蛋汤	(174)
香酥鹌鹑	(169)	菠菜蛋汤	(174)
明珠油菜芯	(170)	榨菜蛋汤	(175)
五香鹅块	(171)	莴笋蛋汤	(175)
家常鹅肉	(171)	豆皮鸡蛋汤	(176)
干丝汤	(172)	番茄丝瓜蛋汤	(176)
平菇蛋汤	(172)	冬瓜鸭架汤	(177)
鲜汁蛋汤	(173)	鸡脯紫菜汤	(177)

第四章 豆制品类

卤豆腐	(180)	锅煎豆腐	(193)
家常豆腐	(180)	冬菜豆腐	(193)
红烧豆腐	(181)	干烧豆腐	(194)
砂锅豆腐	(182)	香菇豆腐	(194)
麻婆豆腐	(182)	素熘豆腐	(195)
油焖豆腐	(183)	卷炸腐衣	(195)
鱼香豆腐	(183)	金钱豆腐	(196)
葱油豆腐	(184)	文思豆腐	(197)
蚝油豆腐	(185)	龙圆豆腐	(197)
什锦豆腐	(185)	口袋豆腐	(198)
鲜蘑豆腐	(186)	肉末炖豆腐	(199)
焦熘豆腐	(187)	小葱拌豆腐	(199)
鸡刨豆腐	(187)	春韭炒豆腐	(200)
白扒豆腐	(188)	木须炒豆腐	(200)
红油豆腐	(189)	肉末烧豆腐	(201)
南煎豆腐	(189)	虎皮毛豆腐	(201)
芙蓉豆腐	(190)	雪菜炖豆腐	(202)
茄汁豆腐	(191)	番茄豆腐丸子	(203)
金银豆腐	(191)	海带豆腐木耳	(203)
生煎豆腐	(192)	芹菜炒香干	(204)



烩干丝	(204)	油豆腐塞肉	(209)
芹菜干丝	(205)	油炸响铃	(210)
豆芽炒干丝	(205)	烧豆腐衣	(211)
豆腐丝炒韭菜	(206)	串烧臭豆腐	(211)
拌腐竹	(206)	酸辣汤	(212)
酱汁腐竹	(207)	冻豆腐汤	(213)
青椒炒腐竹	(208)	苦瓜豆腐汤	(213)
红烧面筋	(208)	黄豆芽豆腐汤	(214)

第五章 水产类

爆鱼	(216)	红油蒜烧鱼	(229)
酥鲫鱼	(216)	萝卜丝氽鲫鱼	(230)
清蒸鱼	(217)	酸汤煮鲫鱼	(230)
葱油鱼	(217)	鲫鱼炖豆腐	(231)
葱酥鱼	(218)	红烧鲳鱼	(231)
红烧鱼	(219)	葱油鲳鱼	(232)
五香鱼	(220)	清蒸鳊鱼	(233)
油浸鱼	(220)	红烧鳊鱼	(233)
干烧鱼	(221)	酸椒鳊鱼	(234)
醋椒鱼	(222)	清炖鲈鱼	(235)
炖青鱼	(222)	干烧带鱼	(235)
豆腐烧鱼	(223)	油炸带鱼	(236)
菊花桂鱼	(223)	煎蒸带鱼	(237)
清蒸刀鱼	(224)	红烧带鱼段	(237)
脆皮鲤鱼	(225)	清蒸武昌鱼	(238)
家常鲫鱼	(226)	煨鱼块	(239)
茄汁鱼条	(226)	鲜蘑鱼块	(239)
酱烧鲤鱼	(227)	糖醋鱼块	(240)
糖醋香酥鱼	(228)	松炸鱼块	(241)
酥炸芝麻鱼	(228)	五香熏鱼块	(241)



新编大众家常菜

浇汁鱼条	(242)	葱烧海参	(255)
芝麻鱼条	(243)	烩海参丁	(256)
红烧头尾	(243)	姜汁蟹	(256)
蛋黄鱼丸	(244)	炸海蟹	(257)
清蒸白鳝	(245)	炒虾蟹	(257)
烤鳝鱼	(245)	炒肉蟹	(258)
干煸鳝片	(246)	清蒸河蟹	(259)
生爆鳝片	(247)	鸡蓉全蟹	(259)
炒鳝丝	(247)	蛋黄白蟹	(260)
滑炒鳝丝	(248)	熘黄毛蟹	(260)
莲爆虾	(249)	软煎蟹盒	(261)
盐水虾	(249)	纸包青蟹	(262)
水晶虾	(250)	油爆海螺	(262)
炸虾仁	(251)	拌海蜇	(263)
清炒虾仁	(251)	酥海带	(263)
番茄虾球	(252)	鱼头汤	(264)
香酥炸大虾	(252)	余鲫鱼汤	(265)
虾皮圆白菜	(253)	丝瓜鲫鱼汤	(265)
海参羹	(254)	苦瓜鲫鱼汤	(266)
红烧海参	(254)		

第六章 水果类

赛香瓜	(268)	八宝百合	(272)
拔丝苹果	(268)	蜜汁鲜桃	(273)
苹果金团	(269)	香蕉奶糊	(273)
水晶橘子	(269)	水果沙拉	(274)
蜜汁鲜果	(270)	炸豆沙香蕉	(275)
酿白兰瓜	(270)	葡萄蜜汁藕	(275)
银耳枇杷	(271)	葡萄粥	(276)
八宝荔枝	(272)	什锦果羹	(276)

第一章



蔬菜类

