

中西趣味

食库丛书

# 趣味大众素菜

1000种

(五)

主编 刘傲阳 副主编 孟建 李建民

天津科技翻译出版公司

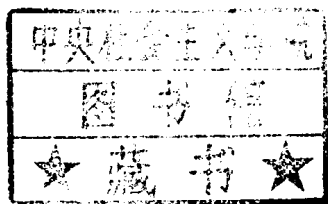
75972  
45

80690

中西趣味食库丛书之五

# 趣味大众素菜 1000 种

0107/05  
主 编 刘傲阳  
副主编 孟 建 李建民



天津科技翻译出版公司



\*200263570\*

主 编：刘傲阳  
副 主 编：孟 健 李建民  
编写人员：杨大昭 于 敏 朱世成 朱 冬  
傅广仁 刘二代 刘树新 蒋幸生  
张兆丽 周乃彬

责任编辑：刘永生 陈 虹  
津新登字 (90) 010 号

趣味大众素菜 1000 种

(中西趣味食库丛书之五)

刘傲阳 主编

孟建 李建民 副主编

---

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码：300191

新华书店天津发行所发行

天津市出版印刷科学技术研究所排版

河北省霸州市印刷厂印装

787×1092 1/32 印张：16 字数：485 千字

1992 年 3 月第一版 1992 年 3 月第一次印刷

印数：1—7000 册

---

ISBN 7-5433-0318-3/N·10

定价：8.35 元

献

给

每个家庭

愿您们生活

永远充满温馨

# 目 录

椒盐板指	(1)	翡翠鸡丝	(15)	冰糖金钱片	(30)
荷包青椒	(1)	酥炸鱼卷	(16)	佛海雪莲	(30)
鹅项颈	(2)	素咖喱鸡块	(16)	烧鳝丝	(31)
官保素肉丁	(3)	蛋泊春鱼	(17)	软煎番茄	(31)
糖醋炒素鸡片	(3)	熘鹅皮	(17)	爆炒青红丝	(32)
三鲜鱼肚	(3)	半月沉江	(17)	斋叉烧	(32)
番茄牛尾	(4)	炸素螃蟹(一)	(18)	五柳糖醋桂鱼	(33)
丝雨孤云	(4)	香菇上素	(19)	炒南北	(34)
香泥藏珠	(5)	雪山翡翠	(19)	辣味玉香蛋	(34)
贵妃鸡翅	(5)	炸素丸子	(20)	乌龙戏珍珠	(35)
炸芝麻鹦哥	(6)	糯米刺	(20)	宝塔耸云天	(35)
松花素肉片	(7)	烧素排骨	(21)	翡翠珍珠	(36)
松膨胀蛋	(7)	炸山药刺	(21)	炒鳝丝	(36)
红袍葱虾	(7)	豌豆黄	(22)	素香肠	(37)
交切鱼	(8)	三丝菊花	(22)	银芽鸡丝	(38)
芭蕉素鱼翅	(8)	火树银花	(23)	玉莲拥金	(38)
三色虾仁	(9)	金增发财	(23)	白切素鸡	(39)
炸玉枝	(10)	黄莺穿绿柳	(24)	一品金丝	(39)
雪盖乌龙	(10)	麻辣素肥肠	(24)	拔丝如意	(40)
芙蓉素鸡片	(11)	井冈石耳	(25)	蓑衣丝瓜	(40)
滑炒肉	(11)	雪湖玉藕	(25)	银耳伴月	(41)
美林鱼丁	(12)	桂林芋盒	(26)	鱼鳞茄子	(41)
红炒罗汉斋	(12)	鸡子线	(27)	双莲花	(42)
母子相会	(13)	佛手丝瓜	(27)	尼姑蕉	(42)
咕老肉	(13)	鱼香螃蟹蛋	(28)	和尚肉	(43)
烧三鲜	(14)	路路皆通	(28)	素海参	(43)
太极鸳鸯虾仁	(14)	脆皮炸荔枝	(29)	鱼香肉丝	(44)

炸素螃蟹(二)	(44)	五香素鸽	(62)	甜珍珠	(78)
响淋三鲜	(45)	炸鸟巢	(63)	雪花云包日	(79)
素蹄筋	(45)	香菇炒冬笋	(63)	干炸肉圆	(79)
桃仁素火腿	(46)	瓦罐熬白菜	(64)	熘黄菜	(80)
炒素山鸡片	(46)	满园春色	(64)	烧蜈蚣	(80)
素烧鸭	(47)	赛泡菜	(65)	金玉满堂	(81)
炒杂素	(48)	素拌三丁	(65)	芝麻白果	(82)
红烧素鸡	(48)	番茄鱼片	(66)	六味合香	(82)
清炒素蟹粉	(49)	鲫鱼冬笋	(66)	南海金莲	(83)
知了白菜	(49)	炒青白线	(67)	珊瑚金钩	(83)
罗江豆鸡	(50)	灶汤	(67)	佛手金钱	(84)
炒素虾仁	(51)	红烩素干贝	(68)	云抱月	(84)
蚂蚁上树	(51)	糖醋素排骨	(68)	扒鱼翅	(85)
双鱼戏珠	(52)	素鸽蛋	(69)	赛香瓜	(85)
金雀舌	(52)	翡翠羹	(69)	熘莲花白	(86)
素油鸡	(53)	奶油鲍鱼	(70)	糖醋金裹银	(86)
素卷切	(53)	鸳鸯白菜	(70)	翡翠玉芙蓉	(87)
素杨梅圆	(54)	红烧鱼唇	(71)	雪里藏红	(87)
炸响铃	(55)	炸四样	(72)	椒盐玉松	(88)
罗汉斋	(55)	狮子头	(72)	黄蘑素鸡	(88)
仙子捧宴	(56)	韭黄炒肉丝	(73)	烧玉兔	(89)
草堂八素	(56)	奶油鱼片	(73)	麻酱凤尾	(89)
两熟鱼	(57)	衣钵传真	(74)	芙蓉海底松	(90)
明月映牡丹	(57)	清炒蚧粉	(74)	核桃鸡丁	(90)
活捉莴笋	(58)	炸鱼条	(75)	熘黄雀	(91)
万年长青	(58)	一池春色	(75)	茉莉银耳	(91)
吉祥如意	(59)	素鸡腿	(76)	鸭儿豆腐	(92)
紫云三仙	(59)	苹果豆腐	(76)	荷叶肉	(92)
玉盏金针	(60)	酿柿肉	(77)	熘肉丝	(93)
炸脆皮鸡	(60)	炸羊尾	(77)	素肉卷	(94)
素豆鱼	(61)	油酥皮鸭	(78)	拔丝番茄	(94)

糖醋熘番茄	(95)	冬菇煎豆腐	(109)	软炸蘑菇	(123)
酸番茄	(95)	蘑笋炖豆腐	(109)	口蘑烧菱角	(124)
荷花红番茄	(96)	鲜蘑拌豆腐	(110)	蘑菇炒海米	(124)
生煎番茄饼	(96)	蘑菇烧海参	(110)	鲜蘑冻	(124)
奶油番茄	(97)	炒双菇	(111)	素炒平菇	(125)
麻酱番茄	(97)	油炸草菇	(111)	凉拌蘑菇	(125)
冻番茄	(97)	炒猴头蘑	(112)	清蒸香菇	(126)
番茄烧豆腐	(98)	香菇芦笋	(112)	奶汁白蘑	(126)
番茄炒蛋	(98)	蒜烧猴头蘑	(113)	素炖蘑菇	(127)
软炸口蘑	(99)	翡翠猴头	(113)	蘑菇炖土豆	(127)
香菇炒菜心	(99)	红烧冬菇	(114)	渍糖醋蘑菇	(128)
蒜炒平菇	(100)	红烧口蘑	(114)	酿冬菇盒	(128)
炒洋葱鲜蘑	(100)	烤平菇	(115)	蛋白熘口蘑	(129)
草菇蛋花汤	(101)	口蘑菜心	(115)	冬菇煮豆角	(129)
草菇扒豆腐	(101)	二冬油菜	(115)	三丝炒银芽	(130)
芋头冬菇淡菜汤	(101)	草菇生菜	(116)	冬菇炒白菜	(130)
韭黄草菇	(102)	油焖冬菇	(116)	蚝油鲜菇	(130)
芹菜炒蘑菇	(102)	香菇银杏	(117)	菇笋芙蓉蛋	(131)
蘑菇烧油菜	(103)	口蘑炖菜墩	(117)	炸年糕	(131)
草菇银芽	(103)	扒龙须香菇	(118)	酒酿年糕	(132)
麻酱蘑菇	(103)	珍珠口蘑	(118)	汤年糕	(132)
茄汁蘑菇	(104)	绿叶口蘑	(118)	莲子银耳羹	(133)
蛋炒平菇	(104)	香菇锅巴	(119)	蜜汁莲心	(133)
炆冬菇	(105)	红扒猴头蘑	(119)	冰糖莲子	(134)
蘑菇云片	(105)	卤冬菇	(120)	葡萄莲子	(134)
炒鲜蘑	(106)	西红柿炒香菇	(120)	椒盐锅巴	(135)
双菇菜心	(106)	草菇烧菱角	(121)	口蘑锅巴汤	(135)
烩香菇菠菜	(107)	香菇煎蛋	(121)	莲蓬香蕉	(136)
烩口蘑豆腐	(107)	香菇扒菜心	(122)	脆皮香蕉	(136)
熘南北	(108)	香菇烧卷心菜	(122)	拔丝金皮香蕉	(137)
熘鲜蘑豌豆	(108)	七彩香菇	(123)	山楂苔干	(137)

炒两泥	(138)	凉拌木耳(三)	(152)	三丝菠菜	(167)
糖醋格炸	(138)	银耳蛋羹	(152)	八宝菠菜	(167)
拔丝格炸	(139)	樱桃银耳	(153)	姜汁菠菜	(168)
焦熘格炸	(139)	煮银耳	(153)	芝麻菠菜	(168)
清拌银芽	(140)	青椒拌木耳	(153)	菠菜粉条	(169)
炒银芽	(140)	烧腐竹	(154)	翡翠白玉汤	(169)
芥末拌银芽	(141)	烩腐竹	(154)	烩酸菠菜	(170)
醋烹银芽	(141)	清拌腐竹	(155)	芥末菠菜	(170)
素油银芽	(142)	芹菜炒腐竹	(155)	锅塌菠菜	(171)
青蒜炒银芽	(142)	爆炒二竹	(156)	蒜泥菠菜	(171)
胡萝卜拌银芽	(142)	炆腐竹	(156)	酥松菠菜丝	(172)
银芽炒韭菜	(143)	海带拌腐竹	(157)	烧茄子	(172)
炒木须葱头	(143)	炸烹腐竹	(157)	奶油茄子	(172)
炒小葱	(144)	腐竹炆鲜蘑	(158)	茄泥	(173)
炒葱头	(144)	腐竹拌菠菜	(158)	鱼香茄子	(174)
甜菜葱头沙拉	(144)	盐水腐竹	(159)	菊花茄子	(174)
三味银耳	(145)	油焖腐竹	(159)	琉璃茄子	(175)
素三鲜	(145)	红辣油拌腐竹	(160)	海米烧茄子	(175)
凉拌银耳(一)	(146)	菠菜鱼	(160)	素炒茄丝	(176)
雪花银耳	(146)	菠菜泥	(160)	多味茄子	(176)
冰糖炖木耳	(147)	奶油烧菠菜	(161)	香茄子	(177)
红糖木耳晶	(147)	红油菠菜	(161)	辣椒茄子	(178)
清汤银耳	(147)	生煸菠菜	(162)	蒜泥茄子	(178)
银耳素烩	(148)	鸡蛋拌菠菜	(162)	青酱茄子	(178)
炆双耳	(148)	鸡蛋炒菠菜	(163)	干烧茄子	(179)
凉拌木耳(二)	(149)	蛋皮拌菠菜	(163)	油焖茄子	(179)
糖醋木耳	(149)	蛋黄菠菜	(164)	素烧油茄子	(180)
牡丹银耳	(150)	春日合菜	(165)	油煎洋葱茄片	(180)
三鲜海参	(150)	金钩拌菠菜	(165)	酱爆茄子	(181)
菠菜银耳	(151)	麻酱菠菜	(166)	醋熘茄子	(181)
芙蓉银耳	(151)	菠菜拌粉丝	(166)	酱油茄子	(182)



茄子素卤	(182)	拌西瓜皮	(197)	珍珠菜花	(212)
椒盐茄饼	(183)	炒瓜皮	(198)	炸菜花	(212)
拌双泥	(183)	熘瓜皮	(198)	盐水菜花	(213)
红烩茄子	(184)	炸西瓜	(199)	素扒菜花	(213)
拌余茄丝	(185)	西瓜酪	(199)	炆咖喱菜花	(213)
香油茄糊	(185)	素炸藕丸	(200)	花篮迎春	(214)
蒜拌烤茄子	(186)	冰淇淋拌藕	(200)	糟豆腐	(215)
酿茄子	(186)	糖醋藕丝	(200)	家常豆腐	(215)
煎茄排	(187)	五彩藕丁	(201)	荷花莲蓬	(216)
炒茄泥	(187)	蝙蝠莲藕	(201)	锅塌豆腐	(217)
三鲜紫茄	(188)	糖拌藕丝	(202)	雪里红烧豆腐	(218)
咖喱茄子	(188)	藕丝羹	(202)	黄瓜丝拌豆腐	(218)
酱烧茄子	(189)	蜜汁甜藕	(203)	萝卜炖冻豆腐	(219)
怪味茄泥	(189)	珊瑚藕片	(203)	熏豆腐	(219)
酱汁茄条	(190)	醋熘藕片	(204)	白菜炖冻豆腐	(220)
法式烩茄子	(190)	酸甜藕片	(204)	炆豆腐	(220)
辣味茄丝	(191)	花椒油拌藕	(205)	炸豆腐丸子	(221)
红烧芥菜	(191)	葱油藕	(205)	番茄烧豆腐	(221)
素炒苋菜	(191)	炆嫩藕	(206)	鲜蘑炖豆腐(一)	(222)
蒜茸苋菜	(192)	拌藕片	(206)	韭菜豆腐	(222)
海米炒苋菜	(192)	酸辣菜花	(206)	宫保豆腐丁	(223)
炆蕨菜	(193)	腌菜花	(207)	抓炒豆腐	(223)
海米炒蕨菜	(193)	奶汁菜花	(207)	香炸蚕蛹	(224)
薯粉栗子羹	(194)	菜花炒菠菜	(208)	鲜蘑炖豆腐(二)	(225)
蜜汁红薯	(194)	油烧菜花	(208)	清拌豆腐	(225)
拔丝红薯	(194)	木耳炒菜花	(209)	椿芽拌豆腐	(226)
炸薯片	(195)	芙蓉菜花	(209)	盐挤烧豆腐	(226)
红薯蜜枣	(195)	番茄菜花	(210)	九转豆腐	(226)
红烧薯圆	(196)	红烧菜花	(210)	胡葱豆腐	(227)
一品薯包	(196)	红果拌菜花	(211)	三美豆腐	(227)
酱灯薯丁	(197)	海米菜花	(211)	清炖豆腐	

白菜粉条	(228)	麻辣豆腐	(242)	炒辣白菜	(258)
拌小葱豆腐	(228)	葱油炒豆腐	(243)	鱼香白菜	(259)
烩口蘑豆腐	(228)	葱爆豆腐	(244)	酸辣白菜	(259)
炒油豆腐	(229)	葱烧豆腐	(244)	扒花白菜	(260)
金银豆腐	(229)	葱姜豆腐汤	(245)	栗子扒白菜	(260)
素烧豆腐	(230)	干烧豆腐	(245)	鲜蘑扣菜心	(261)
素黄焖豆腐	(230)	回锅肉	(246)	口蘑炖菜墩儿	(261)
炒豆腐脑	(231)	软熘豆腐片(一)	(246)	奶汤白菜	(262)
三丁豆腐	(231)	软熘豆腐片(二)	(247)	熬素白菜粉丝	(262)
酱汁豆腐	(232)	炸熘豆腐丸子	(247)	笋片熘白菜	(263)
香椿煎豆腐	(232)	油炸豆腐	(248)	开水白菜	(263)
木须豆腐	(233)	青椒豆腐盒	(248)	腐乳爆白菜	(264)
香酥豆腐	(233)	青椒烧豆腐	(249)	拌凉白菜	(264)
挂霜豆腐	(233)	麒麟豆腐	(250)	甜拌菜心	(265)
蜜汁豆腐	(234)	豆腐煮豆角	(250)	咸拌菜心	(265)
浇汁豆腐	(234)	酱爆豆腐	(251)	山楂酱拌菜心	(265)
文思豆腐	(235)	香炸豆腐	(251)	麻酱拌菜心	(266)
香菇豆腐	(235)	辣酱蒸豆腐	(251)	拌冻白菜	(266)
枣泥豆腐	(236)	鸡蛋豆腐羹	(252)	四色白菜卷	(267)
醋熘豆腐	(236)	塔菜冻豆腐	(252)	辣白菜卷	(267)
焦熘豆腐	(237)	崩山豆腐	(253)	三味酸菜	(268)
蝴蝶豆腐	(237)	水煮豆腐	(253)	珊瑚白菜	(268)
蛋清豆腐	(238)	醋熘白菜	(254)	炒素白菜	(269)
芹菜拌豆腐	(238)	海米烧菜心	(254)	芥末白菜墩	(269)
滚泥豆腐	(239)	金边白菜	(255)	干贝白菜墩儿	(270)
双菇豆腐	(239)	奶油扒白菜	(255)	酱白菜	(270)
豆腐狮子头	(240)	栗子烧菜心	(256)	虾子烧菜心	(271)
苹果豆腐	(240)	鸡冠白菜	(256)	白菜心拌豆腐干	(271)
鲜贝豆腐羹	(241)	炝辣白菜	(257)	虾子烧白菜头	(272)
辣子烧豆腐	(241)	朝鲜辣白菜	(257)	梨丝拌白菜	(272)
蒜苗豆腐	(242)	糖醋辣白菜	(258)	扎把三菜	(272)

白菜丝炒豆腐干 (273)	糖渍黄瓜大头菜 (288)	扒冬瓜球 (303)
佛手白菜 (274)	拌粉丝黄瓜 (288)	红烧瓠瓜 (303)
干烧白菜 (274)	海米拌黄瓜 (288)	油炆瓜皮 (304)
砂锅白菜粉 (275)	黄瓜炒鸡蛋 (289)	奶油冬瓜 (305)
素火锅 (275)	凉拌二丝 (289)	素烧冬瓜 (305)
白菜洋芋火锅 (276)	滑蛋青瓜 (290)	五味苦瓜 (305)
虾子白菜汤 (276)	姜汁黄瓜 (290)	白云冬瓜 (306)
奶油白菜汤 (277)	辣油瓜皮 (291)	丝瓜面筋 (306)
酸渍白菜(一) (277)	花生米拌黄瓜 (291)	番茄丝瓜 (307)
酸渍白菜(二) (278)	西红柿拌黄瓜 (292)	甜椒炒丝瓜 (307)
炒酸辣白菜 (278)	酿黄瓜 (292)	炒辣味丝瓜 (308)
芥末白菜 (279)	拨丝地瓜 (293)	丝瓜烧香菇 (308)
芥末酸菜丝 (279)	干煸苦瓜青椒 (293)	麻茸冬瓜 (309)
味精白菜 (280)	干煸苦瓜 (294)	凉拌海蜇 (309)
金钩瓜条 (280)	清油瓜条 (294)	炒海蜇头 (310)
拌黄瓜 (281)	荷包珠瓜 (294)	糖醋海蜇 (310)
五香辣黄瓜 (281)	凉拌苦瓜 (295)	拌鲜海蜇 (311)
腐竹拌黄瓜 (282)	豆豉苦瓜 (296)	芙蓉海蜇 (311)
黄瓜拌粉皮 (282)	青椒炒苦瓜 (296)	余蜇头 (312)
酱黄瓜 (282)	煎南瓜片 (296)	佛手海蜇皮 (312)
炆黄瓜条 (283)	丝瓜豆腐 (297)	水晶蜇头 (313)
辣黄瓜 (283)	葱油苦瓜 (297)	白扒蜇皮 (313)
泡黄瓜条 (284)	滚龙丝瓜 (298)	麻辣蜇皮 (314)
拍黄瓜 (284)	斑指苦瓜 (298)	咖喱海蜇 (314)
酸辣黄瓜 (284)	八宝南瓜 (299)	拌干丝 (315)
酸黄瓜 (285)	红烧冬瓜 (300)	兰花干 (315)
糖醋黄瓜 (285)	虾皮烧冬瓜 (300)	豆腐干炒香菇 (315)
油吃黄瓜 (286)	木瓜盅 (301)	拌五香豆腐干 (316)
海米烧黄瓜 (286)	酿冬瓜 (301)	青椒拌干丝 (316)
炒黄瓜片 (287)	拌丝瓜 (302)	香干拌马兰 (317)
麻酱黄瓜 (287)	香酥冬瓜 (302)	千张炒青椒 (317)

芝麻炒干张	(318)	海米烩蚕豆	(332)	海米烧扁豆	(346)
素炒三丝	(318)	荷花蚕豆	(333)	炆扁豆	(347)
豆腐丝炒韭菜	(319)	麻辣蚕豆	(333)	西卤豌豆	(347)
红油粉皮	(319)	糖醋蚕豆(一)	(334)	糖醋酥脆豌豆	(348)
怪味粉皮	(320)	糖醋蚕豆(二)	(334)	粉蒸四季豆	(348)
麻酱粉皮	(320)	红油煨蚕豆	(335)	酱烤四季豆	(349)
椒麻粉皮	(320)	干煸蚕豆	(335)	干煸四季冬	(349)
酸辣粉皮	(321)	烩豆笋	(335)	拌扁豆	(349)
芥末粉皮	(322)	芥菜炒蚕豆	(336)	素烧蚕豆	(350)
茄汁粉皮	(322)	蚕豆翡翠羹	(336)	蒜泥蚕豆	(350)
豆粉蒸海带	(322)	笋黄豆	(337)	鸭蛋黄炒蚕豆	(351)
怪味海带	(323)	黄豆泥	(337)	奶汁毛豆	(351)
蜜汁海带	(323)	挂霜豆	(338)	奶油刀豆	(352)
海带丝炒豆芽	(324)	盐水黄豆	(338)	酸甜蚕豆	(352)
拌五丝	(324)	煮五香黄豆	(339)	豌豆翡翠羹	(352)
凉拌海带	(325)	黄豆拌三丁	(339)	素烧豇豆	(353)
红烧海带	(325)	腊八豆	(339)	麻酱拌豇豆	(353)
海带松	(326)	盐水毛豆	(340)	青豆炒茄丝	(354)
蒸海带卷	(326)	素炒毛豆	(341)	拌生菜	(354)
韭黄香干	(327)	茭白炒毛豆	(341)	蚝油生菜	(355)
炒韭菜虾皮	(327)	酱汁扁豆	(341)	炒芦笋条	(355)
炒三丝	(328)	姜汁扁豆	(342)	芦笋蛋饼	(356)
韭菜炒豆芽	(328)	白油烩豌豆	(342)	芦笋烧干贝	(356)
韭菜花拌豆腐	(329)	酱汁刀豆	(343)	芦笋煎鸡蛋	(356)
韭菜炒豆腐	(329)	蒜泥扁豆	(343)	玉柱芦笋	(357)
韭菜炒鸡蛋	(330)	干烧扁豆	(344)	茄汁芦笋(一)	(357)
摊三鲜	(330)	酱爆扁豆	(344)	胡椒芦笋	(358)
菊花粉丝	(331)	扁豆煎蛋	(345)	糖醋芦笋片	(358)
拌粉丝黄瓜	(331)	焖扁豆	(345)	凉拌芦笋	(358)
柴把粉丝	(332)	姜汁刀豆	(346)	茄汁芦笋(二)	(359)
双色豆泥	(332)	青椒香干炒毛豆	(346)	五彩芦笋	(359)

锅烧芦笋	(360)	炆冬笋油菜	(374)	炖大头菜丝	(389)
南北二笋	(360)	干煸春笋	(375)	炆盖菜	(389)
拌莴笋干	(361)	开洋笋片	(375)	炆龙须菜	(389)
糖醋苔干	(361)	素炒什锦	(376)	草菇小白菜	(390)
芝麻苔干	(362)	香油春笋	(376)	粉丝小白菜	(390)
冬笋芥菜	(362)	虾子春笋	(377)	海米小白菜	(391)
奶油玉米笋	(362)	酒醉冬笋	(377)	金针小白菜	(391)
清煨玉米笋	(363)	冬茸扒芦笋	(377)	素炒金针	(391)
辣味笋片	(364)	炆麻辣莴笋	(378)	炒瓢菜	(392)
油焖笋	(364)	韭菜笋片	(378)	炆金针	(392)
炆莴笋	(365)	麻酱莴笋尖	(379)	拌苦菜	(393)
酱烧春笋	(365)	三丝莴笋卷	(379)	小白菜豆腐	(393)
糖醋莴笋	(366)	脆嫩双笋	(380)	奶汤蒲菜	(394)
干烧冬笋	(366)	笋丝紫菜	(380)	炆蒲菜	(394)
素拌笋片	(367)	烧素烩	(381)	糟煨蒲菜	(394)
莴笋拌豆芽	(367)	炒素什锦	(381)	奶汤茭白	(395)
干贝拌鲜笋	(367)	烧三丝	(381)	茭白烧蛋	(395)
焖炒素五丝	(368)	烧油面筋	(382)	油辣茭白	(396)
白汁春笋	(368)	椒炒面筋丝	(382)	葱油茭白	(396)
烩三冬	(369)	焦炒面筋	(383)	茭白丝炒鸡蛋	(397)
莴笋炆黄豆芽	(369)	滑面筋	(383)	麻辣茭白	(397)
红腐乳拌莴笋	(370)	熘面筋	(384)	炒茭白	(398)
满星素烩	(370)	雪菜炒冬笋	(385)	油焖茭白	(398)
冬笋烧蚕头	(371)	雪菜拌海米	(385)	素炒茭白	(399)
双丝菜秸	(371)	酸辣雪菜	(385)	炆茭白	(399)
干炸冬笋	(372)	水腌雪里红	(386)	茭白炒毛豆	(400)
冬笋烂糊	(372)	炒雪菜	(386)	口蘑烧茭白	(400)
脆皮冬笋	(373)	雪菜煎蛋	(387)	虾干烧茭白	(401)
蚝油双冬	(373)	雪菜辣豆腐	(387)	糖醋茭白	(401)
冬笋烧冬瓜	(374)	炒雪冬	(388)	京冬菜茭白	(402)
炒鲜莴笋	(374)	雪里红炖豆腐	(388)	拌茭白	(402)

素炒萝卜	(402)	麻辣萝卜丝	(417)	辣炒二丁	(431)
红萝卜蜇	(403)	炒三丁	(417)	炒三泥	(432)
萝卜粉丝汤	(403)	胡萝卜烧马铃薯	(418)	雪花土豆	(432)
海米萝卜丝汤	(404)	奶油萝卜球	(418)	水晶土豆泥	(433)
拌萝卜干	(404)	糖醋佛手萝卜	(419)	土豆排	(433)
腌萝卜	(405)	炒榨菜	(419)	土豆色拉	(434)
拌萝卜丝	(405)	芹菜拌海米	(420)	炸土豆丝	(434)
海带萝卜汤	(406)	花椒油炒芹菜	(420)	拌三丝	(435)
糖醋萝卜丝	(406)	芹菜炒香干	(420)	清炒土豆丝	(435)
蜜饯萝卜	(406)	炒芹菜	(421)	炖土豆	(436)
锅贴萝卜	(407)	芹菜拌干丝	(421)	咖喱土豆	(436)
奶油炖胡萝卜	(407)	炆芹菜	(422)	糖醋土豆丝	(437)
糖醋心里美	(408)	海米炒芹菜	(422)	鱼香土豆丝	(437)
糖拌胡萝卜	(408)	拌芹菜	(423)	金钱土豆	(438)
糖拌青萝卜丝	(409)	三丝芹菜	(423)	烩土豆	(438)
萝卜丸子	(409)	香油芹菜	(424)	双色卷	(439)
三色萝卜卷	(409)	金钩芹菜	(424)	炒土豆青椒片	(439)
烧萝卜块	(410)	花生仁拌芹菜	(425)	熘土豆丸子	(440)
五香萝卜	(410)	芹菜拌腐竹	(425)	鸳鸯泥	(440)
辣萝卜条	(411)	腌芹菜	(425)	熘地三鲜	(441)
油酥萝卜	(411)	芹菜炒鸡蛋	(426)	椒盐土豆	(441)
炸素菜	(412)	炒菊菜	(426)	酸辣土豆丝	(442)
萝卜扣干贝	(412)	生菜拌黄瓜	(427)	葱头青椒丝	(442)
三色葫芦	(413)	口蘑椒油小白菜	(427)	青椒土豆丝	(443)
五味萝卜条	(413)	海米芹黄	(428)	青椒炒鸡蛋	(443)
回锅胡萝卜	(414)	糖醋红甜菜	(428)	青椒笋丝	(444)
清蒸萝卜球	(415)	煮干丝	(429)	冷食青椒	(444)
酱汁萝卜	(415)	香蕉锅炸	(429)	海米青椒	(444)
糖醋萝卷	(416)	煮红菜头丁	(430)	虎皮辣子	(445)
樱桃萝卜	(416)	拌双脆	(430)	酒香辣椒	(445)
青白二丝	(416)	一品土豆	(430)	青椒藕丝	(446)

青椒炒豆	(446)	素烧卷心菜	(461)	油菜松	(475)
糖醋青椒	(446)	咖喱卷心菜	(461)	虾皮油菜	(476)
八宝青椒丁	(447)	珊瑚卷心菜	(462)	素炒油菜	(476)
青椒黄瓜	(447)	茄汁菜卷	(462)	拌小白菜	(477)
青椒大头菜	(448)	冬菜炒青椒	(463)	蜜枣扒山药	(477)
瓢青椒	(448)	辣卷心菜	(464)	糖拌山药	(478)
凉拌香椿	(449)	清炒紫菜苔	(464)	炸甜果卷	(478)
椿芽拌豆腐	(450)	鱼香紫菜苔	(465)	枣泥山药桃	(479)
椿芽拌蚕豆	(450)	海米炒蒜苔	(465)	蜜汁三泥	(479)
椿萱不老	(450)	蒜苔炒鸡蛋	(465)	蜜汁山药墩	(480)
香椿拌腐竹	(451)	糖蒜苔	(466)	拔丝山药	(480)
鲜椿焖蛋	(451)	青蒜炒豆腐丝	(466)	一品山药	(481)
香椿炒鸡蛋	(452)	香菜拌辣椒	(467)	糖熘山药	(481)
香菜炒蛋	(452)	红烩合菜	(467)	清蒸山药段	(482)
椰菜胡萝卜炒蛋	(453)	清拌菊花菜	(468)	麻条山药	(482)
水炒鸡蛋	(453)	菊花豆腐	(468)	京糕拌梨丝	(483)
玉丁桂花蛋	(454)	叉烧龙须菜	(469)	椒麻鲜桃仁	(483)
卷心菜沙拉	(454)	鱼香油菜	(469)	拳芥鼓	(483)
泡菜	(455)	腐竹烧油菜	(470)	炸果仁	(484)
翡翠卷心菜	(455)	油菜蘑菇	(470)	炒红果酱	(484)
香辣五丝	(456)	拌油菜梗	(470)	拔丝香蕉	(485)
炆菜卷	(456)	草菇烧菜心	(471)	拔丝苹果	(485)
拌卷心菜	(457)	炆油菜	(471)	拔丝葡萄	(486)
卷心菜拌西红柿	(457)	口蘑烧菜心	(472)	拔丝荸荠	(486)
卷心菜拌虾米	(458)	奶油菜心	(472)	拔丝菠萝	(487)
卷心菜拌黄瓜	(458)	炒双素菜	(473)	桔子酪	(487)
素炒卷心菜	(459)	蚝油菜心	(473)	炸桃仁	(487)
卷心菜炒青椒	(459)	油菜海米豆腐	(473)	核桃酪	(488)
番茄炒卷心菜	(460)	金钩油菜	(474)	焦酥核桃	(488)
糖醋卷心菜	(460)	麻酱拌油菜	(474)	桂花蜜枣	(489)
醋熘卷心菜	(460)	凤尾菜心	(475)		

## 椒盐板指

### 一、主料

马铃薯 400 克，鸡蛋 2 个。

### 二、调料

花椒粉、胡椒粉、淀粉、盐、味精各适量。

### 三、制法

1. 马铃薯煮熟去皮，捣烂成泥，放入碗内，加蛋清、味精、胡椒粉、淀粉、盐拌和均匀，摊铺在碟内约 1 厘米厚，上笼蒸熟取出。

2. 把余下的蛋清、味精、胡椒粉、淀粉、盐混合拌匀成蛋清糊，涂在已蒸熟候冷的薯泥两面。

3. 锅置火上，注油，烧热，放入薯泥炸成淡黄色捞出。将炸好的薯泥再一次涂上蛋清糊，重新放入油锅中，炸至呈金黄色时取出，切成长方块，装入盘内，洒上椒盐即成。

### 四、特点

馥香溢口，外焦里嫩。

### 五、趣评

古代人拉弓射箭时戴在右手中指上的防护用具叫做扳指，玉石制成，状似戒指但较大。

祖国菜肴名称富有文采，椒盐板指，可谓代表。做为素菜，烹调巧做也能与荤菜争短长。

## 荷包青椒

### 一、主料

青椒 400 克，豆豉 40 克。

### 二、调料

酱油、醋、糖、姜末各适量。

### 三、制法

1. 青椒洗净去蒂和籽，但要保持青椒完整。

2. 锅置火上烧热，投入青椒，用勺把青椒压扁在锅内，贴锅处呈现黑点时，端锅于火旁稍停片刻，再把锅置火上，注油，下豆豉、酱油、白糖、



姜末同炒，淋醋，略炒，装盘即可。

#### 四、特点

清鲜适口

#### 五、趣评

青椒完整不碎，形似荷包故而得名。

### 鹅项颈

#### 一、主料

豆皮2张。

#### 二、配料

豆芽、香椿芽、香干丝、黄花菜丝、香菇丝各适量。

#### 三、调料

重椒盐、盐各适量。

#### 四、制法

1. 豆芽、香椿芽、香干丝、黄花菜丝、香菇丝上热锅炒一下，放极少的盐，拌馅子。

2. 豆皮摆在案桌上，以手沾温水略为发湿包入馅子，卷成鹅的颈项那样粗的长筒用湿淀粉封口，入油锅中炸熟，出锅后斜切成菱形状，在鱼盘中摆成鹅曲项形，稍洒“重椒盐”上席。

#### 四、特点

清爽适口。

#### 五、趣评

唐朝著名的诗人骆宾王七岁时作的一首咏鹅诗，第一句就是“鹅鹅鹅，曲颈向天歌”。但是作为本菜的“鹅项颈”却不是鹅的“曲颈”，而是一种象形菜。

据说此菜是王羲之发明的。王羲之是信道教的，道教中的有一派是吃素的，因此，民间传说王羲之的写经换鹅是为了“放生”。现在，浙江绍兴过端午节，此菜一直为传统菜。