

編著



DAZHONGSUCAI

1.1

目 录

蔬 菜 类

- (一) 叶、花菜
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 蛋皮拌菠菜····· (3) | 17. 三丝芹菜····· (13) |
| 2. 菠菜拌粉丝····· (3) | 18. 凉拌芹菜 |
| 3. 凉拌菠菜····· (4) | (一)····· (13) |
| 4. 菠菜拌粉皮····· (5) | 19. 凉拌芹菜 |
| 5. 菠菜拌绿豆芽····· (5) | (二)····· (14) |
| 6. 姜汁菠菜····· (6) | 20. 花生仁拌芹 |
| 7. 白油菠菜····· (6) | 菜····· (14) |
| 8. 生炒菠菜····· (7) | 21. 酸辣芹菜····· (15) |
| 9. 虾油菠菜····· (7) | 22. 炒杂素····· (15) |
| 10. 炅海米菠菜····· (8) | 23. 芹菜炒粉丝····· (16) |
| 11. 紫云翠饺····· (9) | 24. 醋溜卷心菜····· (17) |
| 12. 雪花菠菜····· (10) | 25. 挤辣包菜····· (17) |
| 13. 素炒韭黄····· (10) | 26. 包菜素卷····· (18) |
| 14. 虾皮炒韭菜····· (11) | 27. 酸辣包菜····· (19) |
| 15. 凉拌芹菜叶····· (11) | 28. 糖醋洋白菜····· (20) |
| 16. 凉拌三色····· (12) | 29. 炅洋白菜卷····· (20) |
| | 30. 三丝洋白菜 |
| | 卷····· (21) |

31. 鱼香菜苔····· (22)
32. 北京泡菜····· (22)
33. 开水白菜····· (23)
34. 酸辣白菜····· (24)
35. 干煸白菜苔····· (24)
36. 奶油扒白菜····· (25)
37. 佛手白菜····· (25)
38. 荷花白菜····· (26)
39. 清蒸白菜····· (27)
40. 鸳鸯白菜····· (27)
41. 菊花白菜····· (28)
42. 挤辣白菜····· (29)
43. 炒金花菜····· (29)
44. 虾子烧菜花····· (30)
45. 烧翡翠菜花····· (31)
46. 芙蓉菜花····· (31)
47. 炝菜花····· (32)
48. 菜花浓汤····· (33)
49. 拌油菜海米····· (33)
50. 海米烧菜心····· (34)
51. 冬菇炒油菜····· (34)
52. 二冬油菜····· (35)
53. 鱼香油菜苔····· (36)
54. 白扒四宝····· (37)
55. 糖醋京葱····· (37)
56. 炒茼蒿····· (38)
57. 炸香椿鱼····· (38)

(二) 果菜

58. 麻酱番茄····· (43)
59. 锅塌西红柿····· (43)
60. 菊花西红柿····· (44)
61. 番茄豆腐泥····· (45)
62. 番茄蛋花汤····· (45)
63. 糖醋柿子椒····· (46)
64. 甜椒菜花····· (46)
65. 炸青椒盒····· (47)
66. 爆青椒····· (48)
67. 虎皮辣椒····· (48)
68. 荷包青椒····· (49)
69. 干煎青椒····· (49)
70. 青椒炒双丁····· (50)
71. 青椒炒茄丝····· (51)
72. 青椒玉米····· (51)
73. 拌茄泥····· (52)
74. 拌双泥····· (52)
75. 蒜调茄子····· (53)
76. 拌蒸茄子····· (53)
77. 拌烧茄子····· (54)
78. 大蒜烧茄子····· (54)
79. 酱烧茄子····· (55)
80. 干烧茄子····· (56)
81. 火烧茄子····· (56)
82. 烧茄子····· (57)
83. 糖汁烧茄子····· (58)

84. 素红烧肉····· (58)
85. 炒茄丝····· (59)
86. 焦炸茄子····· (60)
87. 酱爆茄子····· (60)
88. 糖醋溜茄子····· (61)
89. 茄子素卤····· (62)
90. 赛鳝丝····· (62)
91. 笃鲜茄····· (63)
92. 黄焖茄子····· (64)
- (三) 瓜菜
93. 脆辣黄瓜条····· (67)
94. 糖醋黄瓜····· (67)
95. 虾皮炒黄瓜
片····· (68)
96. 油漆黄瓜····· (68)
97. 炆黄瓜····· (69)
98. 炆黄瓜皮
(一)····· (69)
99. 炆黄瓜皮
(二)····· (70)
100. 白油黄瓜····· (71)
101. 油吃黄瓜····· (71)
102. 鱼香黄瓜····· (72)
103. 瓢黄瓜····· (73)
104. 黄瓜肉丁····· (73)
105. 瓜丁鳝鱼····· (74)
106. 黄瓜汤····· (75)
107. 炒辣味丝瓜····· (75)
108. 菊花丝瓜····· (76)
109. 凉拌三丝····· (77)
110. 三丝春卷····· (77)
111. 麻酱莴笋尖····· (78)
112. 酱烧青笋····· (79)
113. 炒三片····· (79)
114. 炒三丁····· (80)
115. 炒莴笋丝····· (80)
116. 家常莴笋····· (81)
117. 麻辣凤尾····· (82)
118. 葱油莴笋丝····· (82)
119. 三丝青笋卷····· (83)
120. 椿芽双丝····· (83)
121. 凉拌西瓜皮····· (84)
122. 炒脆丝····· (85)
123. 炒西瓜皮····· (85)
124. 赛酱瓜····· (86)
125. 似榨菜····· (87)
126. 酱烧苦瓜····· (87)
127. 青豆苦瓜····· (88)
128. 干煸苦瓜青
椒····· (89)
129. 冬菜苦瓜····· (89)
130. 烧冬瓜····· (90)
131. 酱烧冬瓜····· (90)
132. 素红烧肉····· (91)

181. 虾皮烧水萝卜..... (126)
182. 丁香萝卜..... (127)
183. 青椒大头菜..... (128)
184. 黄焖菜头..... (129)
185. 榨菜肉丝..... (129)
186. 红薯桃..... (130)
187. 蜜汁薯块..... (130)
188. 葱油薯块..... (131)
189. 芋子泥..... (132)
190. 土豆蔬菜沙拉子..... (132)
191. 节日沙拉子..... (133)
192. 德式土豆黄瓜沙拉子..... (134)
193. 捷克式土豆沙拉子..... (134)
194. 英式土豆沙拉子..... (135)
195. 糖汁烧土豆..... (136)
196. 西班牙土豆炒鸡蛋..... (136)
197. 哥伦比亚炒土豆..... (137)
198. 巴泰利葱炒土豆丁..... (138)
199. 香菜炒新土豆..... (138)
200. 葱头芹菜炒新土豆..... (139)
201. 土豆丝炒芹菜..... (139)
202. 咖喱洋葱炒土豆..... (140)
203. 炒土豆泥..... (141)
204. 炒土豆丝..... (141)
205. 素炒土豆片..... (142)
206. 俄式炒土豆片..... (142)
207. 美式炒甜土豆片..... (143)
208. 麻花炸土豆..... (144)
209. 炸土豆夹..... (144)
210. 软炸土豆盒..... (145)
211. 炸三泥丸..... (146)
212. 炸土豆片..... (146)
213. 蛋酥土豆片..... (147)
214. 酥炸土豆泥..... (148)
215. 炸土豆丝..... (148)
216. 糖醋熘土豆..... (149)
217. 熘土豆丝..... (150)
218. 白葡萄酒焖土豆..... (150)
219. 蘑菇焖土豆..... (151)

220. 鲜西红柿焖
 土豆…………… (151)
221. 炖土豆…………… (152)
222. 番茄烩土豆…… (153)
223. 葱油土豆泥…… (153)
224. 葱油土豆丝…… (154)
225. 红汁土豆块…… (154)
226. 孟买茄子土
 豆…………… (155)
227. 西班牙土豆
 豌豆…………… (156)
228. 虎皮鸽蛋…… (157)
229. 酸辣土豆丝…… (158)
230. 家常土豆丝…… (158)
231. 桂花土豆…………… (159)
232. 素鱼排…………… (159)
233. 印度咖喱土
 豆…………… (160)
234. 咖喱土豆茄
 子…………… (161)
235. 蜜汁土豆…………… (162)
236. 土豆清汤…………… (162)
237. 土豆浓汤…………… (163)
238. 土豆泥子汤…… (164)
239. 土豆菜丁汤…… (164)
240. 土豆龙须菜
 汤…………… (165)
241. 土豆菠菜汤…… (166)

豆 菜 类

242. 麻辣蚕豆…………… (169)
243. 怪味儿蚕豆…… (169)
244. 冬菜炒蚕豆…… (170)
245. 雪里蕻豆瓣
 酥…………… (171)
246. 糖醋酥豌豆…… (171)
247. 蒜泥豌豆…… (172)
248. 豌豆泥…………… (173)
249. 炒豌豆夹…… (173)
250. 龙须四季豆…… (174)
251. 麻酱汁拌豆角… (175)
252. 凉拌豆角…………… (175)
253. 姜汁扁豆…………… (176)
254. 二冬烧扁豆…… (176)
255. 炒豆角…………… (177)
256. 炆云豆角…………… (177)
257. 焖云豆角…… (178)
258. 姜末刀豆…… (179)

食用菌·笋类

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 259.香菇炒板栗..... (183) | 270.炆双耳..... (190) |
| 260.番茄炒香菇..... (183) | 271.冰糖银耳..... (191) |
| 261.软炸鲜菇..... (184) | 272.清汤银耳..... (191) |
| 262.鱼香鳝丝..... (185) | 273.烧拌春笋..... (192) |
| 263.香菇肉片..... (185) | 274.雪里蕻干烧
冬笋..... (192) |
| 264.桃仁香菇..... (186) | 275.清汤慈笋..... (193) |
| 265.春丝吐香..... (187) | 276.炒玉兰片..... (193) |
| 266.炒双菇..... (187) | 277.三鲜汤..... (194) |
| 267.三鲜蘑菇..... (188) | 278.甘露呈祥..... (195) |
| 268.松子香蘑..... (189) | 279.木耳鸡汤..... (195) |
| 269.清蒸三塔菌..... (189) | |

豆制类

- (一) 豆腐菜
- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 280.甜面酱拌豆
腐..... (199) | 287.蘑菇烧豆腐..... (203) |
| 281.松花蛋拌豆
腐..... (199) | 288.红烧豆腐..... (204) |
| 282.白菜豆腐乳..... (200) | 289.烧豆腐..... (204) |
| 283.烫豆腐..... (201) | 290.烧虎皮豆腐
(一)..... (205) |
| 284.豌豆烧豆腐..... (201) | 291.烧虎皮豆腐
(二)..... (206) |
| 285.油菜烧豆腐..... (202) | 292.烧素烩..... (206) |
| 286.冬菜烧豆腐..... (202) | 293.烧素三鲜..... (207) |
| | 294.炒豆腐酱瓜..... (208) |

- 295.姜丝炒豆腐…… (209)
- 296.葱油炒豆腐…… (209)
- 297.焦炒豆腐…… (210)
- 298.抓炒豆腐…… (211)
- 299.滑炒豆腐…… (212)
- 300.托炒豆腐
(一) …… (212)
- 301.托炒豆腐
(二) …… (213)
- 302.炒豆腐松…… (214)
- 303.炒豆腐…… (215)
- 304.酥糊豆腐…… (215)
- 305.干炸“肉圆” …… (216)
- 306.卧鲤戏金钱…… (217)
- 307.干炸海腐丸
子…… (218)
- 308.香酥豆腐
(一) …… (218)
- 309.香酥豆腐
(二) …… (219)
- 310.软炸豆腐…… (220)
- 311.炸香椿丸子…… (221)
- 312.爆豆腐…… (221)
- 313.宫爆豆腐…… (222)
- 314.宫爆豆腐丁…… (223)
- 315.虾仁爆豆腐…… (224)
- 316.糖熘豆腐…… (225)
- 317.熘“黄菜” …… (225)
- 318.焦熘豆腐
(一) …… (226)
- 319.焦熘豆腐
(二) …… (227)
- 320.糟熘豆腐…… (228)
- 321.软熘豆腐片…… (228)
- 322.南煎豆腐…… (229)
- 323.冬菇煎豆腐…… (230)
- 324.煎豆腐…… (231)
- 325.干煎豆腐…… (232)
- 326.清燻豆腐…… (232)
- 327.奶汁燻豆腐…… (233)
- 328.盖浇豆腐…… (234)
- 329.回锅豆腐…… (235)
- 330.焖豆腐…… (235)
- 331.烩豆腐…… (236)
- 332.瓢豆腐…… (237)
- 333.清蒸豆腐…… (237)
- 334.冻豆腐炖海
带…… (238)
- 335.鲜蘑炖豆腐…… (238)
- 336.海米炖冻豆
腐…… (239)
- 337.香茶熏豆腐…… (240)
- 338.锅塌豆腐…… (240)
- 339.辣子豆腐…… (241)

340. 麻辣豆腐…………… (242)
341. 辣酱豆腐…………… (242)
342. 香葱豆腐…………… (243)
343. 蚝油豆腐…………… (244)
344. 鸡抓豆腐…………… (244)
345. 鸡刨豆腐…………… (245)
346. 香椿豆腐…………… (246)
347. 家常豆腐…………… (246)
348. 八宝豆腐…………… (247)
349. 金钱豆腐…………… (248)
350. 三鲜豆腐…………… (249)
351. 六味豆腐…………… (249)
352. 莲蓬豆腐…………… (250)
353. 葵花豆腐…………… (251)
354. 如意豆腐…………… (252)
355. 麻仁豆腐…………… (253)
356. 高丽豆腐…………… (253)
357. 木樨豆腐…………… (254)
358. 全蛋豆腐…………… (255)
359. 樱桃豆腐…………… (255)
360. 鹌鹑豆腐…………… (256)
361. 皮箱豆腐…………… (257)
362. 枇杷豆腐…………… (258)
363. 口蘑豆腐汤……… (259)
364. 口袋豆腐…………… (259)
- (二) 面筋菜
365. 烧什锦…………… (263)
366. 栗子烧肉…………… (263)
367. 素红烧肉…………… (264)
368. 红烧素肥肠……… (265)
369. 虾子烧素鹅……… (266)
370. 滑炒素鸡片……… (266)
371. 炒面筋…………… (267)
372. 炒三鲜…………… (268)
373. 爆炒鸡丝…………… (269)
374. 宫爆肉丁…………… (269)
375. 酱爆肉丁…………… (270)
376. 爆素鸡丁…………… (271)
377. 溜面筋…………… (272)
378. 烩豆筋(腐竹)…………… (272)
379. 滑面筋…………… (273)
380. 麻辣素猪肝……… (274)
381. 果仁素鸡球……… (275)
382. 荷花素海参……… (275)
383. 素扣肉…………… (276)
384. 素桂花肉…………… (277)
385. 银粉肉丝…………… (278)
386. 鱼香排骨…………… (278)
387. 素什锦…………… (279)
- (三) 豆制品菜
388. 果仁拌熏干……… (283)
389. 拌干丝…………… (283)
390. 豆腐丝拌菜

叶..... (284)	410. 绿豆芽拌蛋
391. 拌合菜..... (284)	皮丝..... (298)
392. 凉粉..... (285)	411. 凉拌三鲜..... (299)
393. 凉拌魔芋..... (286)	412. 绿豆芽炒韭
394. 素鸡..... (286)	菜..... (300)
395. 素香肠..... (287)	413. 炒黄豆芽..... (300)
396. 素火腿..... (288)	414. 炒时香菜..... (301)
397. 蒜苔烧腐竹..... (288)	415. 雪里蕻炒黄
398. 红烧素鱼..... (289)	豆芽..... (301)
399. 五香素烧鸡..... (290)	416. 笋黄豆..... (302)
400. 炒三丁..... (291)	417. 香黄豆..... (302)
401. 炒素三丝..... (292)	418. 香酥黄豆..... (303)
402. 炒三丝..... (293)	419. 油酥豆..... (304)
403. 炒粉皮..... (293)	420. 油酥青豆..... (304)
404. 炒腐衣..... (294)	421. 熘绿豆芽..... (305)
405. 清蒸素鸡..... (295)	422. 干煸黄豆芽..... (305)
406. 茄汁素鱼片..... (295)	423. 豆鱼..... (306)
407. 篮花豆腐干..... (296)	424. 黄豆芽豆腐
408. 素咖喱鸡块..... (297)	汤..... (307)
409. 炮素肉丝..... (298)	

蛋 品 类

425. 茭白炒蛋..... (311)	429. 青葱花炒鸡
426. 虾片炒鸡蛋..... (311)	蛋..... (313)
427. 水炒鸡蛋..... (312)	430. 青椒炒皮蛋..... (314)
428. 鱼香炒蛋..... (312)	431. 炒三不粘..... (314)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 432.蒜苔炒鸡蛋..... (315) | 448.卤虎皮鸡蛋..... (326) |
| 433.炸熘松花..... (316) | 449.豆沙鸡蛋..... (326) |
| 434.炸素春卷..... (316) | 450.奶汁扒鸡蛋..... (327) |
| 435.素蛋卷..... (317) | 451.什锦白果..... (328) |
| 436.熘金钱蛋..... (318) | 452.鸡蛋松..... (328) |
| 437.醋熘松花蛋..... (318) | 453.臊子蒸蛋..... (329) |
| 438.西红柿滑蛋..... (319) | 454.椿芽烘蛋..... (330) |
| 439.糖醋荷包蛋..... (320) | 455.甩果汤..... (330) |
| 440.鱼香荷包蛋..... (320) | 456.鸡蛋柿子汤..... (331) |
| 441.香椿焖蛋..... (321) | 457.家常蛋汤..... (331) |
| 442.海米焖蛋..... (322) | 458.菊花鸡蛋汤..... (332) |
| 443.芙蓉鸡蛋..... (322) | 459.鸡蓉三丝汤..... (333) |
| 444.辣味玉香蛋..... (323) | 460.翻身鸡蛋汤..... (334) |
| 445.赛螃蟹..... (324) | 461.酸辣鸡蛋汤..... (334) |
| 446.熏鸡蛋..... (324) | 462.鸡蛋汤..... (335) |
| 447.五香熏蛋..... (325) | |

干鲜果类及其它

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 463.五香花生米..... (339) | 471.糖蘸甘栗..... (343) |
| 464.虎皮花生米..... (339) | 472.板栗糕..... (344) |
| 465.炆花生米..... (340) | 473.桂花栗子..... (345) |
| 466.怪味花仁..... (340) | 474.糖熘三鲜..... (345) |
| 467.花生酪..... (341) | 475.拔丝苹果..... (346) |
| 468.糖粘羊尾..... (342) | 476.什锦水果..... (346) |
| 469.酒醉核桃仁..... (342) | 477.什锦烩鲜梨..... (347) |
| 470.糖酱桃仁..... (343) | 478.赛鲜瓜..... (348) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 479.八宝酿苹果..... (348) | 490.拔丝莲籽..... (355) |
| 480.京糕拌梨丝..... (349) | 491.蜜汁莲籽..... (355) |
| 481.八宝酿鲜瓜..... (349) | 492.琥珀莲籽..... (356) |
| 482.菠萝羹..... (350) | 493.桂花松酥饺..... (356) |
| 483.果羹汤圆..... (350) | 494.红扒素鱼翅..... (357) |
| 484.糖渍西瓜皮..... (351) | 495.椒盐锅巴..... (358) |
| 485.西瓜酪..... (352) | 496.清汤龙须菜..... (358) |
| 486.苹果簋..... (352) | 497.八德汤..... (359) |
| 487.红桔银耳羹..... (353) | 498.清凉酸汤..... (360) |
| 488.杏仁豆腐..... (353) | 499.酸菜豆瓣汤..... (360) |
| 489.双喜羹..... (354) | 500.榨菜胡豆汤..... (361) |

蔬菜类——(一) 叶、花菜

1 蛋皮拌菠菜

一、原料：

1. 主料：鸡蛋两个，菠菜500克。
2. 配料：海米25克。
3. 调料：酱油、豆油少许，淀粉15克，芥末面、芝麻酱、醋、味精、蒜末、盐各适量。

二、制法：

1. 把鸡蛋磕在碗中，加入淀粉和盐，搅匀。
2. 锅内放油，把鸡蛋浆倒在锅内，让蛋浆在锅中摊开，摊成像煎饼一样的薄片，摊好后翻一个个儿，再略煎一下取出，放在菜墩上，切成1寸长的丝。
3. 摘去菠菜黄叶，去根洗净，放开水锅中烫好捞出，用冷水投凉，挤净水分，切1寸长的段，码放在盘中。再把鸡蛋丝摆放在菠菜周围。
4. 把海米用开水泡发好，放在菠菜上。
5. 把芥末面、麻酱用少许水澥好，再放入酱油、醋、味精和蒜末，搅拌均匀，浇在菠菜上，即成。

三、特点：

清鲜味美，通窍开胃。

注：此菜可加少量炒肉丝（酱肉丝、酱鸡丝等），这样荤素搭配，营养更丰富。

2 菠菜拌粉丝

一、原料：

1. 主料：菠菜300克，粉丝150克。
2. 配料：海米25克。
3. 调料：辣椒油、芥末面、酱油、醋、盐、味精、大蒜各适量。

二、制法：

1. 把菠菜摘洗净，放入开水锅中焯一下，捞出，用凉水过凉，挤净水分，切1寸长的段。
2. 把粉丝用开水泡涨发透，用凉水过凉，切5寸长放在小盆里，加少许酱油、盐，先把粉丝拌一下。
3. 把海米泡发好，芥末面发好，大蒜拍扁，切成末。
4. 把菠菜码放在深盘中，粉丝放在菠菜上，把芥末面、蒜末放在粉丝的一边，海米放在另一边。
5. 把酱油、醋、味精、辣椒油放在一起调成汁，浇在粉丝上即成。

三、特点：

柔软味美，清凉爽口。

3 凉拌菠菜

一、原料：

1. 主料：嫩菠菜500克。
2. 配料：泡发好的虾米（虾皮）少许。
3. 调料：酱油、味精、香油、盐各适量。

二、制法：

1. 将锅放在火上，把水烧开，将摘洗净的菠菜（保留红根）放入，翻上两翻（颜色呈碧绿），迅速捞出，用冷水投凉，再捞出，略攥去水分，切成小段，放入盘内。