

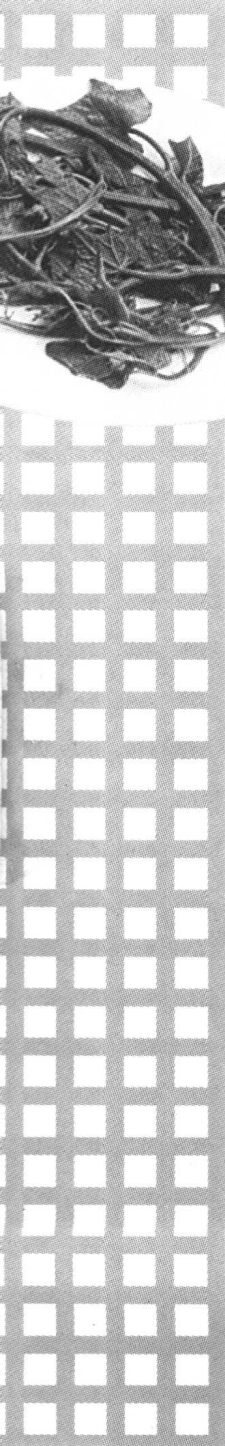
大众餐桌

新菜特菜制法 300例

王增 编著



中国轻工业出版社



大众餐桌

新菜特菜制法300例

王增 编著



中国轻工业出版社



MAAB 89/0902

图书在版编目(CIP)数据

新菜特菜制法 300 例/王增编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002. 1

(大众餐桌)

ISBN 7-5019-3437-1

I. 新… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 073032 号

责任编辑:国 帅 责任终审:劳国强 封面设计:赵小云

版式设计:智苏亚 责任校对:李 靖 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:北京精美彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

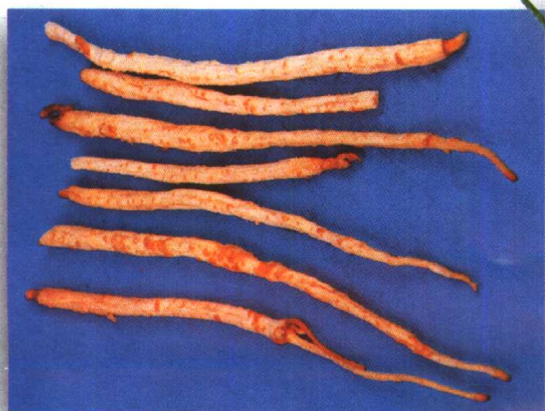
开 本:787×1092 1/32 印张:7.875

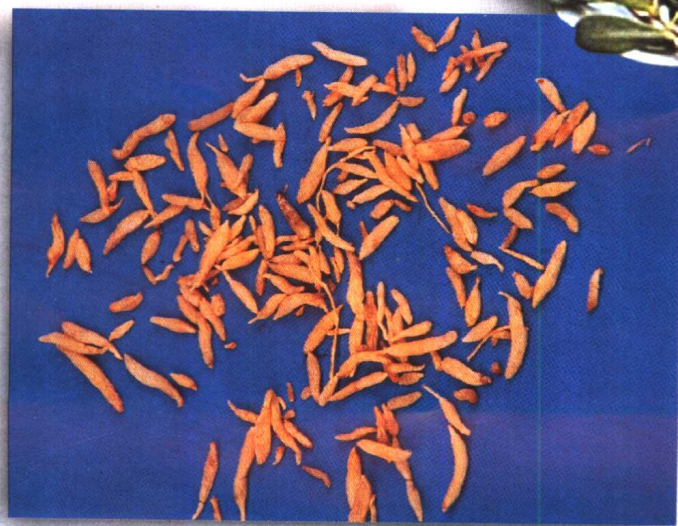
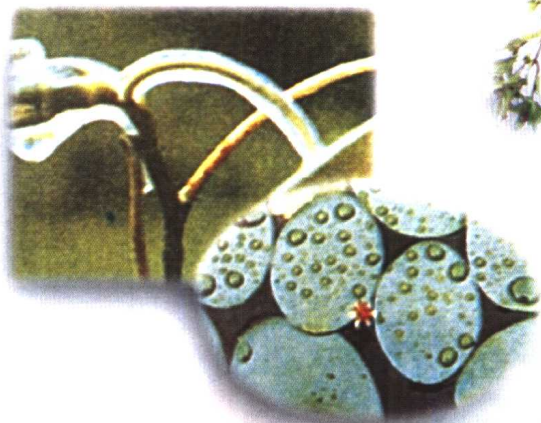
字 数:189 千字 插页:2 印数:1—10100

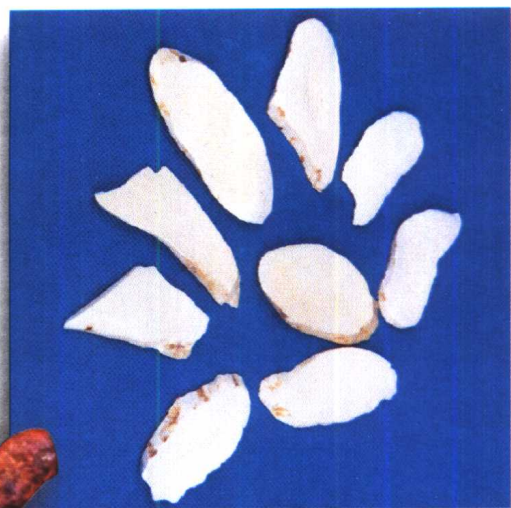
书 号:ISBN 7-5019-3437-1/TS·2070

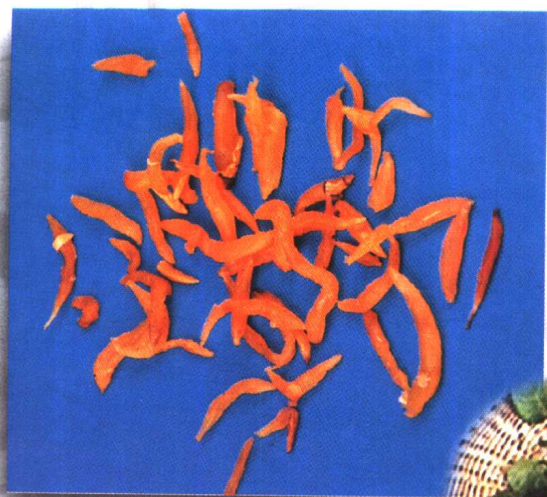
定 价:10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·









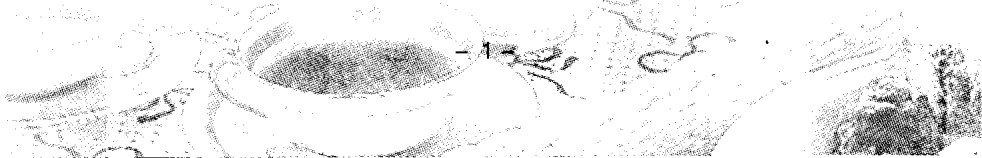
前 言

随着物质生活的不断提高,人们日渐重视自身的健康,饮食也就成为现代人普遍关心的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品,我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

丛书由《花样面食 300 例》、《爽口蔬菜 300 例》、《美味肉菜 300 例》、《鲜香鱼虾 300 例》、《营养豆制品 300 例》、《可口汤羹菜 300 例》、《米类杂粮类食品制法 300 例》、《禽类蛋类食品制法 300 例》、《下酒小菜 300 例》、《风味早餐 300 例》、《新菜特菜制法 300 例》等书组成,囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂,简单易学,对于那些新婚的年轻人、顾家的中年人以及离退休的老年人来说,都不失为一套有实用价值的家庭生活用书。

生活水平的提高,使百姓的饮食生活发生了较大的改变,人们不满足于常见的菜品,而对一些不常见的新菜特菜产生了浓厚的兴趣。现在这些特菜也不是很难见到的稀有品,经常可以在百姓的菜篮子中见到各种各样的新菜特菜,它们已经成了人们踊跃购买尝新的焦点。这些特菜不仅营养丰富,富含多种维生素、矿物质及糖、蛋白质、脂肪等多种营养物质,用这些特



菜制作的菜肴还可以预防及治疗一些常见的病症。因此，为了及时给大家提供更多的信息，我们特意编写了这本《新菜特菜制法 300 例》。书中详细介绍了 30 种新菜特菜的名称、产地、形态、营养成分，重点介绍了 300 例鲜美可口、风味别致的佳肴、汤羹或茶饮，而且每例食谱都详细地注明了原料、制法、功效，让读者阅读后，不但可以自己动手制作，还能了解“药食同源”的保健作用。在文字表述方面，力求简洁明了、通俗易懂。

限于编者水平，不足之处在所难免，敬请读者指正。

编 者

目 录

歪 头 菜

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 凉拌歪头菜 | (3) | 桃仁炆歪头菜 | (4) |
| 歪头菜炒鸡蛋 | (3) | 歪头菜烩肉片 | (4) |

茵 陈 蒿

- | | | | |
|-----------------|------|---------------|------|
| 凉拌茵陈 | (8) | 茵陈桃花粥 | (16) |
| 海米拌茵陈蒿 | (8) | 茵陈米饭 | (16) |
| 茵陈蒿炒肉丝 | (9) | 茵陈干姜饮 | (17) |
| 茵陈蒿炒鸡蛋 | (9) | 茵陈蒿茅根饮 | (17) |
| 茵陈蒿煲蚬肉汤 | (10) | 茵陈蒿虎杖饮 | (18) |
| 茵陈绿豆汤 | (10) | 茵陈蒿大黄茶 | (18) |
| 茵陈金钱瘦肉汤 | (11) | 茵陈蒿附子茶 | (18) |
| 茵陈蜜糖红枣汤 | (11) | 金钱败酱茵陈茶 | (19) |
| 茵陈玉米须煲蚌肉汤 | (12) | 茵陈红糖茶 | (19) |
| 茯苓茵陈猪肉汤 | (12) | 茵陈蛇舌草茶 | (19) |
| 茵陈蒿煲鸭肉汤 | (13) | 银花丝茵陈茶 | (20) |
| 茵陈荷叶粥 | (13) | 茵陈减肥茶 | (20) |
| 茵陈粥 | (14) | 茵陈白山柴胡茶 | (21) |
| 香附茵陈粥 | (14) | 茵陈香芦茶 | (21) |
| 茵陈附子粥 | (15) | 乌梅茵陈蜜露 | (22) |
| 茵陈栀子粥 | (15) | 茵陈酒 | (22) |

鱼 腥 草

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 凉拌鱼腥草 | (25) | 鱼腥草杏仁鸡蛋羹 | (30) |
| 鱼腥草炒鸡蛋 | (25) | 鱼腥草绿豆糊 | (31) |
| 鱼腥草炒番木瓜 | (26) | 鱼腥草白萝卜粥 | (31) |
| 鱼腥草烧猪肺 | (26) | 鱼腥败酱草粥 | (32) |
| 鱼腥草蒸鸡 | (27) | 鱼腥草饮 | (32) |
| 鱼腥草猪肚汤 | (28) | 鱼楂茶 | (33) |
| 鱼腥草煲猪肺汤 | (28) | 鱼腥草绿茶 | (33) |
| 鱼腥草蛤蚧汤 | (29) | 鱼腥草金银花茶 | (33) |
| 鱼腥草蜜枣杏仁汤 | (29) | 鱼腥草酒 | (34) |
| 雪梨鱼腥草 | (30) | | |

薇 菜

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 薇菜鸡丝 | (36) | 薇菜里脊片 | (38) |
| 烧三鲜薇菜 | (37) | 海米薇菜汤 | (38) |

仙 人 掌

- | | | | |
|---------------|------|-------------|------|
| 凉拌仙人掌 | (42) | 蜜汁仙人掌 | (44) |
| 仙人掌炒肉丝 | (43) | 仙人掌茶 | (44) |
| 仙人掌煲猪肚汤 | (43) | | |

莼 菜

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 凉拌莼菜 | (47) | 莼菜豆腐汤 | (50) |
| 凉拌香菇莼菜 | (47) | 鱼丸莼菜汤 | (50) |
| 莼菜炖泥鳅 | (48) | 西湖莼菜汤 | (51) |
| 珊瑚莼菜蟹汤 | (48) | 莼菜鸡丝汤 | (52) |
| 绣球莼菜汤 | (49) | 莼菜羹 | (52) |

莼菜黄鱼羹(53) | 莼菜鲫鱼羹(54)

口 蘑

沙锅口蘑鱼肚(56) | 口蘑烧冬瓜(59)
口蘑炖猪肉(57) | 烧口蘑(60)
猪肉炖鲜三菇(58) | 豆腐煨口蘑(60)
兰花口蘑清炖仔鸽 ... (58) | 鸭子包口蘑(61)

芥 菜

拌芥菜松(65) | 芥菜粥(70)
侧柏芥菜煲猪鼻(66) | 芥菜黑豆粥(71)
芥菜地栗汤(66) | 芥菜黄豆粥(71)
芥菜清汤(67) | 芥菜鲜鲤鱼粥(72)
芥菜鸡蛋汤(67) | 芥菜牛蛙粥(73)
芥菜猪肝汤(68) | 芥菜饺子(73)
芥菜蜜枣汤(68) | 芥菜蚕豆茶(74)
苦瓜芥菜汤(69) | 芥菜花绿茶(74)
芥菜豆腐羹(69) | 芥菜花茶(74)
芥菜木耳羹(70)

益 母 草

鲜炒益母草(77) | 黄芪淮山益母汤(81)
人参益母草炖鸡(78) | 益母草当归汤(81)
益母草苏木煲鸭蛋 ... (78) | 红枣益母草香附汤 ... (82)
益母草煮鸡蛋(79) | 益母草红枣瘦肉汤 ... (82)
益母草黄丝汤(79) | 益母草红糖膏(83)
糖醋益母草汤(80) | 益母草豆羹(83)
地榆益母草汤(80) | 益母草粥(84)

益母草黄藕粥(84)
 益母草乌豆糖水(85)
 山楂益母茶(85)
 益母草茶(85)

红白益母草茶(86)
 益母草绿茶(86)
 益母红枣茶(87)

马 齿 苋

凉拌马齿苋(89)
 青蒜拌马齿苋(90)
 大蒜芝麻拌马齿苋 ... (90)
 绿豆马齿苋汤(91)
 马齿苋滚鱼尾汤(92)
 马齿苋芡实瘦肉汤 ... (92)
 塘葛菜马齿苋汤(93)
 马齿苋黄花菜汤(93)
 淮山苡仁马齿苋汤 ... (94)
 冬瓜皮马齿苋根汤 ... (94)
 豆腐冬瓜马齿苋汤 ... (95)
 马齿苋蛋清汤(95)

马齿苋火炭母汤(96)
 马齿苋粥(96)
 马齿苋槟榔粥(97)
 马齿苋马鞭草粥(97)
 马齿苋芥菜粥(98)
 马齿苋田螺粥(98)
 马齿苋包子(99)
 马齿苋醋茶(99)
 马齿苋桉叶茶(100)
 南瓜花马齿苋茶(100)
 木棉马齿苋茶(100)

马 兰

凉拌马兰(102)
 青蒜拌马兰豆腐干 ... (103)
 鹌鹑马兰粥(103)

金锁马兰茶(104)
 马兰红枣茶(104)

芦 荟

芦荟猪肉汤(107)
 芦荟粥(107)
 芦荟汁(108)

芦荟茶(108)
 芦荟酒(109)

野 菊 花

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 凉拌野菊花 ……………(111) | 芦根野菊花茶 ……………(115) |
| 野菊花炒肉片 ……………(112) | 野菊花红花茶 ……………(115) |
| 野菊花烧草鱼 ……………(112) | 决明野菊花茶 ……………(116) |
| 苦瓜苦参野菊花汤 …(114) | 野菊花青叶茶 ……………(116) |
| 野菊绿桑饮 ……………(114) | 桑柘野菊花茶 ……………(116) |
| 龙胆草野菊蜜饮 ……(115) | |

东 风 菜

- | | |
|------------------|-------------------|
| 凉拌东风菜 ……………(119) | 东风菜黄酒汤 ……………(120) |
| 东风菜炒猪肉丝 ……(120) | |

水 芹

- | | |
|------------------|------------------|
| 凉拌水芹 ……………(122) | 水芹炒豆干 ……………(124) |
| 水芹炒肉丝 ……………(123) | 水芹黑枣汤 ……………(125) |
| 水芹炒鸡蛋 ……………(123) | |

黄 精

- | | |
|------------------|------------------|
| 凉拌黄精 ……………(128) | 黄精羊心汤 ……………(132) |
| 素炒黄精 ……………(128) | 黄精豆浆 ……………(132) |
| 黄精炖鸭子 ……………(129) | 黄精粥 ……………(133) |
| 黄精炖猪肉 ……………(130) | 黄精肉饭 ……………(133) |
| 黄精炖猪蹄 ……………(130) | 丹参黄精茶 ……………(134) |
| 参芪黄精鸡汤 ……(131) | 黄精酒 ……………(134) |

车 前 草

- | | |
|-----------------|------------------|
| 车前草炖猪小肚 ……(137) | 车前田螺汤 ……………(138) |
|-----------------|------------------|

车前滑石汤(138)
车前草薤菜猪腰汤 ... (139)
车前叶苋菜粥(139)
车前叶西瓜粥(140)
车前叶粥(140)
瞿麦车前粥(141)
车前子粥(141)
车前叶萝卜粥(142)
玉米须车前饮(143)
金银花车前饮(143)
车前蜂蜜茶(143)

车前子茶(144)
车前绿茶(144)
车前榆皮茶(144)
车前苡米茶(145)
车杏枇杷茶(145)
车前旱莲茶(146)
桑银车前茶(146)
车前迎春茶(146)
车前双花茶(147)
啤酒花车前茶(147)
茅绿车前茶(148)

天 门 冬

天门冬炖猪肉(150)
天门冬笋烧麦(151)
天门冬杏仁猪肺汤 ... (152)
天门冬粥(152)
天门冬半边莲粥(153)

天门冬煲红糖水(153)
天门冬蜜饮(154)
天门冬甘草茶(154)
天门冬酒(155)

木 槿 花

木槿花炖猪肉(158)
木槿花鲫鱼(159)
酥炸木槿花(160)

木槿花砂仁豆腐汤 ... (160)
木槿花速溶晶(161)
木槿姜茶(161)

紫 菜

紫菜榨菜汤(165)
紫菜豆芽汤(165)
紫菜清汤(166)

紫菜竹叶葱白汤(166)
紫菜萝卜汤(167)
紫菜猪肉汤(167)

金钩紫菜汤(168)
紫菜虾仁馄饨汤(168)

紫菜猴头清汤(169)

玫 瑰 花

玫瑰花烤羊心(173)
玫瑰鳊肉条(173)
玫瑰锅巴鸡肉片(174)
玫瑰玻璃肉(175)
玫瑰豆腐(176)
玫瑰荸荠饼(177)

玫瑰香蕉(177)
人参玫瑰汤圆(178)
玫瑰绿豆糕(179)
玫瑰花茶(180)
玫瑰花蜂蜜茶(180)
玳玳玫瑰茶(180)

石 耳

石耳炖鸡(183)
石耳猪肉丝焖豆腐(184)
石耳豆腐汤(184)

石耳粥(185)
石耳糯米冰糖粥(185)

地 耳

凉拌地耳(189)
地耳炒韭菜(189)
地耳烧猪肉(190)

地耳豆腐(191)
地耳肉丁花生米(191)
地耳包子(192)

西 洋 菜

章鱼西洋菜猪肉汤(194)
西洋菜蜜枣汤(195)

西洋菜生鱼猪肉汤(195)
西洋菜猪瘦肉汤(196)

槐 花

凉拌槐花(199)
槐花酥炸大虾(199)
槐花猪肚汤(200)

槐花包子(201)
槐花玉米发糕(202)
槐花红糖粥(202)

槐花白蜜丸	(203)	槐角茶	(205)
大黄槐花蜜饮	(203)	槐叶茶	(206)
菊槐花茶	(204)	红菊槐花茶	(206)
槐耳茶	(204)	槐花鸡冠茶	(206)
棕榈槐花茶	(204)	葛根槐花茶	(207)
槐苗绿茶	(205)	槐花酒	(207)

北 沙 参

参竹炖老鸭	(209)	北沙参五味汤	(212)
北沙参百合炖鸡	(210)	北沙参糖蛋汤	(212)
北沙参炖猪肉	(210)	北沙参心肺汤	(213)
北沙参扁豆汤	(211)		

罗 勒

凉拌罗勒	(215)	罗勒鸡蛋鲜汤	(216)
罗勒馅饼	(216)		

败 酱 草

凉拌败酱草	(219)	败酱草狮子头	(220)
败酱草炒肉丝	(220)		

玉 竹

玉竹炖猪瘦肉	(223)	玉竹肉饭	(224)
玉竹粥	(224)	玉竹酒	(225)

何 首 乌

首乌鸡丁	(228)	何首乌牛肉汤	(230)
首乌炒猪肝	(229)	何首乌鲤鱼汤	(231)
首乌煮鸡蛋	(230)	首乌地黄猪肝汤	(231)