

朱在勤 主编

家庭

JIATING YANGSHENG
SUCAI 800LI

养生素菜

800例

中国商业出版社

家庭养生素菜

800例

朱在勤 主编

参编人员：

郑铁亮 张建军 朱在勤 朱东辉 胡 明

石金贵 刘仲文 姜 勤 徐 清 钱珍珍

李允中 蔡玉虎 汤继兵 王 英

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生素菜 800 例 / 朱在勤主编. —北京: 中国商业出版社,
2008. 4

ISBN 978-7-5044-6113-1

I. 家… II. 朱… III. 保健—素菜—菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035578 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印刷

787×1092 毫米 16 开本 19.5 印张 330 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
定价 24.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



竹根木耳



双菇捞饭



腌拌脆笋



四宝蔬

滑熘四宝



一品乾坤袋



碧绿嫩芥菜



百合什锦



薄荷芦荟



酱椒茄子



鲍汁百灵菇



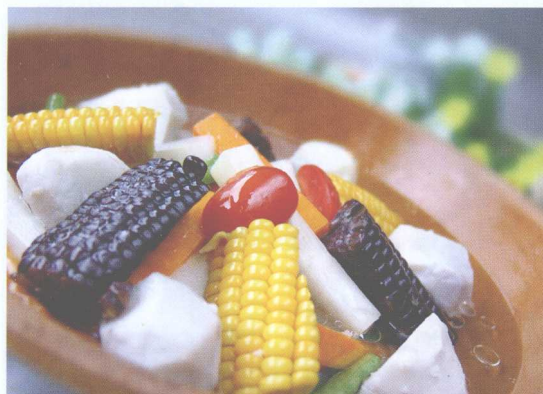
干捞粉丝



丰收蘸酱菜



挂霜腰果



耙耙菜



芥菜拌木耳



花中花



泡椒笋尖



浓汤娃娃菜



老醋花生

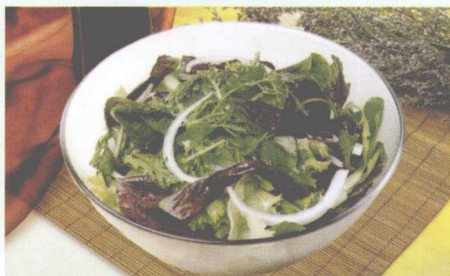


上汤芦笋



清炒野菌

香拌野菜



甜蒜萝卜干



生拌天麻桃仁



素食,让身体更健康

身体一定要健康,已成为现代人的共识。在一片“返朴归真”、“简单过生活”的声浪中,自然、健康的素食,为越来越多的人所关注,素食者在增多。

孙中山在《建国方略》中已明确指出:“夫素食为延年益寿之妙术,已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣。”为什么吃素?有人为了宗教,有人为了道德,有人为了环保……总之,素食已然逐渐走出寺院情结,牵手健康、时尚,为现代人所标榜。

提到素食,人们自然会联想到两个方面:“正心修德”和“有益健康”。不错,自从人类走出蛮荒,素食就一直在这两种理念的影响下发展变化着。

* 正心修德

远古的人类生活于自然中,他们的饮食取之于大自然,那时的人们对于荤、素是没有界定意识的。随着人类对自然的适应,人类文明发展起来,物质越来越丰富,人们对自己的饮食开始反省,对蔬食和肉食开始有了不同的认识和选择。

人们开始将吃素纳入神圣庄严的场合:在重大的祭祀活动的前夕,一定要“茹素数日,以净其身,清其心”。上至皇帝、贵族,下至黎民百姓,莫不认同,莫不尊行。可见“茹素”在当时人们心目中的神圣之“味”。所谓“净其身”,意与“仁”同,圣人孟子云:“君子之于禽兽也,见其生,不忍见其死,闻其声,不忍食其肉”。所谓“清其心”,意为不纵欲,满足于恬淡之心境,《吕氏春秋》之《本生》篇说:“肥肉厚酒,务以相强,命之曰烂肠之食”。

* 有益健康

按照中国的古老传统,人不应该过分追求浓烈的厚味饮食,而“平

易恬淡”才是养生的基本原则。

素食之美在于鲜。宋代的陆游曾有诗：“采掇归来便堪煮，半铢盐酪不须添”。大意为，吃蔬菜要趁新鲜，吃本味，无须放调料。的确，像春之茼蒿、荠菜，夏之蚕豆、新茄，秋之鲜藕、肥菱，冬之蒜薹、韭黄，若烹调得当，或清幽，或淡雅，或素净，格外招人喜爱。

素食还有助于抵御高热能、高脂肪饮食所带来的“现代文明病”，减少癌患。实验表明，消化一顿米饭加豆腐的饮食约需 5 小时，而消化一块分量与之相当的牛排则需 18 小时，同时，由于动物肉中的脂肪不易被人体充分吸收分解，胆固醇会附着在血管壁上，人的血管内部会变得越来越狭窄，最终造成心血管疾病。

为此，纽约大学的科学家建议，应该敦促人们不再把肉类作为蛋白质的主要来源，而代之以玉米、蚕豆、大豆米和全粒谷物。这类食物不单只提供蛋白质，还提供作为蛋白酶抑制剂的化学物质，这种化学物质具有防病效果。

人类在不断发展进步，饮食早已不再只追求果腹，美味而富营养是最基本的要求。

今天，人类越来越多地反思自己，反思其他生命。同时，人类越来越关注自身的生活环境——地球，甚至外层空间。人们几乎异口同声地说：保护环境，爱护生命。为此，回归自然、回归健康、保护地球生态环境，深深地影响着现代饮食的观念。于是，天然纯净的素食成为 21 世纪饮食新潮流。

目录

素食知识问答

1. 要吃素的说法 /1
2. 对吃素食的疑问 /3
3. 素食原则 /7
4. 素食营养成分表 /9

第一章 花叶菜

1. 油 菜

- 芝麻拌油菜 /12
- 麻辣油菜 /12
- 冬笋拌油菜 /12
- 香菇油菜 /13
- 菜胆烧面筋 /13
- 茶树菇炒菜心 /13
- 豆腐烧油菜 /14
- 干烧菜心 /14
- 白扒四宝 /14
- 松蘑小油菜 /15
- 板栗菜心 /15

2. 白 菜

- 姜汁白菜心 /16
- 爽口辣白菜 /16
- 芥末白菜墩 /16
- 东北酸菜 /17
- 芥末酸菜丝 /17
- 醋熘白菜 /17
- 鱼香白菜 /18
- 素鸡白菜 /18
- 咖喱白菜 /18

3. 圆 白 菜

- 香菇娃娃菜 /19
- 奶油娃娃菜 /19
- 拌甘蓝丝 /20
- 北京泡菜 /20
- 蒜茸紫甘蓝 /21
- 清炒包菜 /21
- 包菜素卷 /21
- 柠汁珊瑚卷 /22
- 酱爆莲花白 /22
- 罗宋素汤 /22

4. 菠 菜

- 麻酱菠菜 /23
- 姜汁菠菜 /23
- 椒油菠菜 /23
- 菠菜粉丝 /24
- 绿豆芽拌菠菜 /24
- 生焗菠菜 /24
- 酥炸菠菜 /24
- 四宝菠菜 /25
- 奶油菠菜汤 /25

5. 芹 菜

- 糖醋拌芹菜 /26
- 川椒炆西芹 /26
- 胡萝卜拌芹菜 /26
- 腐竹拌芹菜 /27
- 香菇拌西芹 /27
- 西芹拌香干 /27
- 香辣花仁芹丁 /28
- 乳香西芹 /28
- 泡椒炒西芹 /28
- 西芹炒百合 /29
- 奶油芹菜汤 /29

6. 韭 菜

- 凉拌韭菜 /30
- 糖醋韭菜 /30
- 粉皮拌韭菜 /30
- 韭黄素鱼丝 /31
- 胡桃仁炒韭菜 /31
- 炆韭菜花 /31

7. 生 菜

- 生菜沙拉 /32

- 香麻生菜 /32
芥末拌生菜 /32
蚝油生菜 /33
蒜香生菜 /33
8. 空心菜
腐乳空心菜 /34
姜汁空心菜 /34
脆皮鱼香空心菜 /34
蒜茸薹菜 /35
香菇扒空心菜 /35
薹菜烩干丝 /35
9. 苋菜
蒜末苋菜 /36
芥末苋菜 /36
香辣苋菜 /37
苋菜豆腐干 /37
蚕豆瓣炒苋菜 /37
三丝苋菜 /37
粉蒸苋菜 /38
豆腐苋菜羹 /38
苋菜鲜笋汤 /38
冬菇苋菜汤 /38
番茄苋菜汤 /39
10. 茼蒿
米粉茼蒿 /40
芝麻茼蒿 /40
姜丝炒茼蒿 /40
炆辣茼蒿秆 /41
冬菇扒茼蒿 /41
茼蒿烧豆腐 /41
香酥茼蒿 /41
蒿秆炒干丝 /42
- 茼蒿豆腐汤 /42
茼蒿素鱼丸 /42
11. 香菜
豆腐拌香菜 /43
香菜拌三丝 /43
香菜花生仁 /43
老虎菜 /44
香菜炒土豆 /44
芫爆素腰花 /44
12. 香椿
香椿拌豆腐 /45
红油拌香椿 /45
凉拌三鲜 /45
香椿烘蛋 /46
煎香椿鱼 /46
盐腌香椿 /46
13. 荠菜
拌荠菜松 /47
荠菜冬笋 /47
炆荠菜 /47
荠菜蘑菇片 /48
双冬荠菜汤 /48
14. 花菜
凉拌菜花 /49
酸甜菜花 /49
香辣菜花 /50
果味花菜 /50
酥炸菜花 /50
蒜茸西兰花 /51
芥末西兰花 /51
咖喱菜花 /51
酸辣菜花 /51
- 红烧菜花 /52
奶油菜花 /52
蛋煎白脱花菜 /52
番茄酱炒菜花 /53
菜花鸡蛋枸杞汤 /53
百合炒西兰花 /53
椰浆脆炸西兰花 /54
15. 黄花菜
麻汁拌黄花菜 /55
扒素鱼翅 /55
炒鲜黄花菜 /56
椒盐金针菜 /56
炒素什锦 /56
金针菜炖粉丝 /57
黄花紫菜汤 /57
金针蛋花汤 /57
16. 蕨菜
凉拌蕨菜 /58
葱油蕨菜苗 /58
红油蕨菜 /58
蕨菜拌白凤菌 /59
豆腐丝拌蕨菜 /59
生麻蕨菜 /59
川椒拌蕨菜 /60
葱油木耳蕨菜 /60
朝鲜风味蕨菜 /60
17. 鱼腥草
凉拌鱼腥草 /61
糖醋侧耳根 /61
笋丝拌鱼香草 /61
折耳根拌胡豆 /62
尖椒鱼腥草 /62

18. 豆 苗

拌豌豆苗 /63
 香辣豌豆苗 /63
 桃仁豆苗 /64
 酒炆豆苗 /64
 豌豆苗百合 /64
 糖醋豌豆苗 /64
 生煨豆苗菜 /65
 萝卜苗榨菜丝 /65
 萝卜苗三丝汤 /65

19. 雪 里 蕻

雪菜炒蛋 /66
 雪冬菜炒豆芽 /66
 雪菜素鸡 /66
 咸菜冻豆腐汤 /67
 椒盐银丝雪松 /67
 雪菜冬瓜汤 /67

20. 其 他

百合炒芥蓝 /68
 笋丝莴苣叶 /68
 麻酱拌油麦菜 /68
 山药油麦菜 /69
 香橙芦荟 /69
 蒜泥仙人掌 /69
 仙菇竹荪 /69
 仙人掌冰糖
 银耳羹 /70
 椒牙拌豆腐 /70
 面拖椒芽 /70
 紫菜羹炒鲜蘑 /71
 三丝莼菜汤 /71
 蒲菜蛋汤 /71
 双酱拌苦菜 /72

苦菜酸辣汤 /72

尖椒柳树芽 /72

第二章 瓜茄类菜

1. 黄 瓜

酱拌黄瓜 /74
 蒜茸拍黄瓜 /74
 麻酱拌黄瓜 /75
 红油拍黄瓜 /75
 冰镇麻辣黄瓜 /75
 芥末黄瓜墩 /75
 蓑衣黄瓜 /76
 珊瑚黄瓜卷 /76
 炆黄瓜条 /76
 蜜汁黄瓜 /77
 瓢黄瓜 /77
 醋熘黄瓜条 /77

2. 冬 瓜

麻辣冬瓜 /78
 红烧冬瓜 /78
 草菇冬瓜球 /78
 琥珀冬瓜 /79
 金钱冬瓜盒 /79
 香酥瓜条 /79
 鲜蘑焖冬瓜 /80
 冬瓜海带汤 /80

3. 苦 瓜

凉拌苦瓜 /81
 鱼香苦瓜丝 /81
 油焖苦瓜 /82
 冰镇苦瓜 /82
 蜜汁苦瓜圈 /82

4. 南 瓜

麻油南瓜丝 /84
 油拌酥瓜条 /84
 麻辣南瓜丝 /85
 蜜汁南瓜 /85
 粉蒸南瓜 /85
 黄金饼 /86
 炒金银丝 /86
 红烧南瓜 /86
 南瓜沙拉 /87
 香炸南瓜饼 /87
 酿南瓜 /87
 花生南瓜条 /88
 金汤松香豆腐 /88
 糖醋南瓜丸 /88
 南瓜蜜百合 /89
 红枣南瓜汤 /89
 绿豆南瓜汤 /89

5. 丝 瓜

凉拌丝瓜 /90
 糟油丝瓜 /90
 锅煎丝瓜 /90
 桃仁丝瓜 /91
 红油丝瓜 /91
 丝瓜豆腐 /91
 草菇丝瓜排 /92
 酿丝瓜 /92

6. 西葫芦

软炸金元 /93
酸辣西葫芦条 /93
油焖西葫芦 /93
西葫芦炒白果 /94
西葫芦饼 /94

7. 瓠瓜

焦炸嫩葫芦块 /95
鱼香瓠瓜 /95
醉山椒瓠瓜 /96
素烧瓠瓜 /96
瓠瓜豆腐 /96
瓠瓜鸡蛋汤 /96
扁尖夜开花 /97

8. 番茄

蜜汁番茄 /98
柠檬冰糖番茄 /99
话梅圣女果 /99
番茄沙拉 /99
荷花西红柿 /99
煎西红柿 /100
西施饼 /100
酥炸西红柿 /100
西红柿焖土豆 /101
奶油番茄浓汤 /101
番茄蛋汤 /101

9. 茄子

凉拌茄子 /102
香菜腌茄子 /102
红油拌茄泥 /103
腌蒜茄子 /103
扬州蘸茄子 /103

椒泥茄子 /103

酱爆茄子 /104

鱼香茄条 /104

素炸茄盒 /104

油焖茄子 /105

脆皮茄条 /105

金沙茄子 /105

香油茄糊 /106

素鳝煲 /106

10. 青红椒

豉油卤杭椒 /107
酱拌甜椒 /107
生泡青尖椒 /108
糖醋辣椒 /108
素酿丁香椒 /108
杭椒素鱼片 /109
炒八宝辣椒丁 /109
虎皮辣椒 /109
青椒三丝 /110
酿丁辣椒 /110
糖醋辣椒 /110

第三章 鲜豆类蔬菜

1. 豆角

蒜茸四季豆 /112
姜汁扁豆 /112
葱油扁豆 /112
香辣四季豆 /113
菊花芸豆 /113
芥末拌豆角 /113
葱椒拌豇豆 /114
酱烧四季豆 /114
干烧刀豆 /114

家常豆角 /114

鲜蘑豆角 /115

翠玉罗汉 /115

扁豆焖百叶 /115

油焖扁豆 /116

脆皮豆角 /116

2. 豌豆

蒜茸豌豆 /117
葱油豌豆 /117
糖醋酥豌豆 /118
荷兰豆拌金针菇 /118
野椒拌荷兰豆 /118
西式焖豌豆 /118
豌豆酱 /119
炸豌豆尖 /119
荷兰豆炒百合 /119
桃仁豆丝 /120
爽口四宝蔬 /120
豌豆芽豆腐汤 /120

3. 蚕豆

孔乙己茴香豆 /121
辣油鲜蚕豆 /121
葱油蚕豆 /121
油炆蚕豆 /122
百合拌春蚕 /122
糟卤蚕豆米 /122
开花蚕豆 /123
怪味胡豆 /123
锅烧蚕豆 /123
咖喱豆瓣 /124
苔菜豆瓣 /124
糖醋蚕豆 /124
鲜蘑烩蚕豆 /124

翡翠羹 /125

雪里蕻豆瓣汤 /125

4. 豆 芽 菜

蒜泥黄豆芽 /126

糖醋黄豆芽 /127

香糟如意 /127

三鲜炖豆芽 /127

陈皮发芽豆 /127

五香发芽豆 /128

干煸黄豆芽 /128

葱油黄豆嘴 /128

如意炖豆腐 /129

银芽拌海带 /129

油泼豆蔻 /129

豆芽蛋皮卷 /129

酸辣银芽 /130

葱油银针 /130

金银双脆 /130

怪味银芽 /131

豆芽炆带丝 /131

卤冬菇拌银芽 /131

5. 毛 豆

盐水毛豆 /132

麻辣毛豆 /132

五香黄豆 /132

香椿豆 /133

黄豆拌雪里蕻 /133

香拌黄豆 /133

怪味黄豆 /134

西蜀渍黄豆 /134

干烧毛豆 /134

第四章 根茎类蔬菜

1. 牛 蒡

凉拌牛蒡丝 /136

香丝牛蒡 /136

蜜汁牛蒡 /136

沙茶牛蒡 /137

素炒牛蒡 /137

酱糖牛蒡丝 /137

2. 土 豆

蒜炆土豆丝 /138

炸薯条 /138

姜汁土豆丝 /138

煸辣土豆丝 /139

拌土豆泥 /139

蜜汁土豆泥 /139

孜然土豆饼 /140

土豆沙拉 /140

酱土豆 /141

青椒土豆丝 /141

土豆地三鲜 /141

茄汁土豆块 /142

盐焗土豆条 /142

鱼香洋芋蛋 /142

炸素虾球 /143

炒素蟹粉 /143

3. 子 姜

红油子姜 /144

酱香子姜 /144

柠檬姜芽 /144

糖醋子姜 /145

泡子姜 /145

姜丝炒蛋 /145

4. 萝 卜

葱油萝卜丝 /146

川味泡萝卜 /146

麻辣萝卜丝 /147

拌萝卜干 /147

麻辣三丝 /147

蜜汁酱萝卜 /147

凉拌萝卜缨 /148

爆炒萝卜丝 /148

桂花萝卜 /148

冻豆腐炖萝卜 /148

素粉蒸肉 /149

醋炒什锦 /149

奶油三色球 /149

清炒素虾仁 /150

清汤萝卜燕 /150

5. 胡 萝 卜

凉拌胡萝卜丝 /151

话梅胡萝卜 /152

麻辣萝卜干 /152

炒蟹粉 /152

鱼香胡萝卜丝 /153

咖喱胡萝卜片 /153

炸素丸子 /153

麻香酥胡萝卜 /154

干煸双丝 /154

6. 山 药

琥珀山药 /155

糖汁山药圆 /155

清蒸山药 /155

木瓜炒山药 /156

炒五彩山药丝 /156

炸山药球 /156

八宝山药 /157
柱侯山药 /157
松仁素鱼米 /157
雪梨素鱼片 /158
蜜汁山药 /158
炸山药卷 /158
五色虾仁 /159

7. 芋 头

葱油芋头 /160
香干芋头 /160
乳香芋头 /161
干炸芋头 /161
水煮芋头 /161
香炸芋片 /162
素烧芋头 /162
果仁芋泥 /162

8. 红 薯

金沙地瓜饼 /163
蜜汁红芋 /163
香辣甘薯条 /163
拔丝红薯 /164
焦炸三泥丸 /164
灯影苕片 /164
芬香薯饼 /165
油炸薯片 /165

9. 莲 藕

椒茸拌嫩藕 /166
糖醋藕片 /166
雪梨藕丝 /167
凉拌藕三鲜 /167
荷塘小炒 /167
百合酿藕 /168

干煸莲藕丝 /168
豆沙藕丸 /168
翡翠莲藕片 /169
桂花糖藕 /169

10. 茭 白

红油茭白 /170
姜汁茭白 /170
腐乳卤茭白 /170
油焖茭白 /171
剁椒炒茭白 /171
茄汁茭白 /171

11. 莴 笋

姜汁莴笋 /172
炆拌莴笋 /172
麻酱凤尾 /172
茄汁莴笋 /173
青笋海带丝 /173
酸辣莴笋 /173
香辣生仁莴笋 /174
蜜汁莴笋 /174

12. 芦 笋

黄油芦笋 /175
凉拌芦笋 /175
椒麻芦笋 /176
盐水芦笋 /176
酸辣芦笋 /176
糟汁醉芦笋 /177
金银蒜拌双笋 /177
扒鲜芦笋 /177
茄汁芦笋 /177
芦笋豆腐干 /178
酱烧芦笋 /178

芦笋蘑菇汤 /178

13. 竹 笋

葱油笋尖 /179
酱汁春笋 /179
油焖笋 /180
火烤冬笋 /180
拌文武笋 /180
油辣佛手笋 /181
糟醉冬笋 /181
烧冬冬 /182
干烧冬笋 /182
冬笋烩三菇 /183
麻辣笋条 /183
笋耳汤 /183

14. 慈 姑

油焖慈姑 /184
糟煨慈姑 /184
清炸慈姑片 /184
红烧慈姑 /185
蜜汁慈姑 /185
慈姑甜羹 /185

15. 葱 头

红烧洋葱 /186
香脆洋葱圈 /186
葱头炒蛋 /186
茄汁葱头 /187
奶油葱头 /187

16. 鲜 百 合

百合拌时蔬 /188
鲜百合沙拉 /188

蜜汁百合 /189
西芹夏果炒百合 /189
百合蒸蛋 /189
苦瓜炒百合 /190
百合烩魔芋 /190
百年合好羹 /190

17. 贡 菜

蒜泥贡菜 /191
糖醋贡菜 /191
烩辣贡菜 /192
贡菜干丝银芽 /192

18. 其 他

芽姜嫩菱 /193
红菱腰豆 /193
菱肉草菇 /193
葱油鲜菱肉 /194
醋熘马蹄 /194
茄汁荸荠 /194

第五章 豆制品类

1. 豆 腐

香椿拌豆腐 /196
红油豆腐 /196
松花蛋拌豆腐 /197
卤豆腐 /197
口水豆腐 /197
酱烧豆腐 /198
锅煎豆腐 /198
油焖豆腐 /198
鲜蘑豆腐 /199
八宝辣酱 /199
炸豆腐丸子 /199
文思豆腐 /200

焖豆腐 /200
卤素豆腐 /200
剁椒蒸冻豆腐 /200
烩冻豆腐 /201
素烧豆腐 /201
芙蓉豆腐 /201
五香豆腐 /202
香菇酿豆腐 /202
芝麻豆腐球 /202
酱爆“鸡丁” /203
什锦素肉圆 /203
五香“烤麸” /203
油炸臭豆腐 /204
罗汉异香卷 /204
沙锅冻豆腐 /204
香菇豆腐汤 /205
酸辣豆花汤 /205

2. 豆 腐 干

嫩姜拌干丝 /206
烫干丝 /206
卤篮眼花干 /207
五香酱干 /207
怪味干丝 /207
豉汁豆腐干 /208
蜜汁豆腐干 /208
香干拌豆苗 /208
榨菜拌干丝 /209
麻辣豆干丝 /209
花生仁拌干丁 /209
炒素丝 /209
酱汁干丁 /210
荠菜“肉丝” /210
茄汁兰花干 /210
素煮干丝 /211

平菇干丝汤 /211

3. 面筋及烤麸

四喜烤麸 /212
蜜汁烤麸 /213
糖醋面筋 /213
芹黄面筋丝 /213
红烧素牛肉 /214
贵妃水面筋 /214
五香烤麸 /214
什锦烤麸 /215
红烧烤麸 /215
扁尖炒烤麸 /215

4. 豆 皮

干烧素鸡 /216
酱爆素鸡丁 /216
咖喱素鸡块 /216
糟卤素鸡 /217
素响铃 /217
素涨蛋 /217

5. 百 叶

盐水百叶 /218
麻辣千张 /218
辣豉千张 /218
姜油拌千张丝 /219
咖喱油拌千张丝 /219
三丝百叶汤 /219
酸辣百叶汤 /220
烩百叶卷 /220

6. 豆 油 皮

素鸡(一) /221
素鸡(二) /221

素香肠 /221

碧螺素鸭脯 /222

烧素鹅颈 /222

香酥“猪排”/223

素豆鱼 /223

三鲜炒油皮 /223

素炒肉松 /224

素炒辣子鸡丁 /224

7. 粉皮及粉丝

麻酱粉皮 /225

莴笋拌粉皮 /225

香辣凉粉 /225

东北大拉皮 /226

海带粉皮 /226

酸辣蕨粉 /226

水煮绍粉 /227

蚂蚁上树 /227

8. 魔芋制品及其他

葱油素腰花 /228

麻酱素鲍片 /228

醋熘素虾仁 /228

泡椒素鲍片 /229

滑炒蛋白肉片 /229

木耳炒蛋白肉 /229

葱爆蛋白肉 /230

宫保脆腐 /230

核桃烩平菇 /233

平菇干丝 /233

锦绣小平菇 /234

盒子平菇 /234

平菇豆腐羹 /234

2. 香 菇

卤味香菇 /235

香焖花菇 /236

清炖香菇 /236

香菇面筋 /236

香冬丸子 /236

香菇素丝 /237

罗汉斋 /237

3. 草 菇

草菇冬瓜 /238

酱爆草菇 /238

草菇豆腐 /238

双花伴草菇 /239

草菇豆腐羹 /239

4. 猴 头 菇

麻辣猴头 /240

卤猴头 /240

枸杞猴菇米 /240

松仁猴头米 /241

果汁猴头 /241

猴头四宝 /241

猴头菜心 /242

豆豉猴头 /242

龙井猴头 /242

5. 口 蘑

凉拌鲜蘑 /243

口蘑菜心 /243

茄汁鲜蘑 /243

椒盐蘑菇 /244

蘑菇烩面筋 /244

蘑菇烧茄子 /244

白汁鲜蘑 /245

炒三鲜 /245

鲜蘑炖豆腐 /245

扒鲜蘑芦笋 /246

蘑菇白菜粉沙锅 /246

6. 金 针 菇

清拌金针菇 /247

麻辣金针菇 /248

金菇拌干丝 /248

蒜油金针菇 /248

芥末金针菇 /248

凉拌双金菜 /249

三色金针菇 /249

瓜姜金针菇 /249

7. 黑 木 耳

糖醋木耳 /250

芥味木耳 /250

木耳拌西芹 /250

荸荠木耳 /251

海带木耳 /251

红枣木耳羹 /251

8. 银 耳

凉拌银耳 /252

山楂糕拌银耳 /253

葱白拌黑白木耳 /253

银耳杏仁汤 /253

第六章 菌藻类

1. 平 菇

凉拌平菇 /232

红油平菇 /232

椒麻平菇 /233