



美味野菜烹饪大全

童红霞 著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味野菜烹饪大全/童红霞主编. -北京:中国国际广播出版社,1999.11

ISBN 7-5078-2368-4

I. 美… II. 童… III. 烹饪-美味-野菜-大全 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86772 号

美味野菜烹饪大全

- 编者 童红霞
责任编辑 胡庆颖
封面设计 国广设计室
出版发行 中国国际广播出版社
社址 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)
邮编 100866
经销 新华书店
印刷 北京大同数字印务有限公司
开本 850×1168 1/32
印张 6.5
字数 117 千字
版次 1999 年 11 月第一版 1999 年 11 月第一印刷
印数 1-10000 册
书号 ISBN 7-5078-2368-4
定价 9.8 元
-

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

目录

土当归.....	1
土当归炒豆腐干.....	1
土当归炒鸡蛋.....	1
土当归花.....	2
凉拌土当归花.....	2
土当归花烧豆腐.....	3
土三七.....	4
凉拌土三七.....	4
土三七炖猪心.....	5
土茯苓.....	6
土茯苓炖猪肉.....	6
土茯苓炒猪肝.....	7
土茯苓粥.....	7
木耳.....	8
炒黑白菜.....	9
木耳炖豆腐.....	10
三鲜素海参.....	10
红枣木耳汤.....	11
木耳黄瓜.....	12
黑木耳炒黄花菜.....	13
木耳海螺.....	14
木耳蛤蜊蛋汤.....	14
木耳烩鱼片.....	15
木耳清蒸鲫鱼.....	16
木耳泥鳅汤.....	17
木耳烧羊肉.....	17
木耳炒牛肉.....	18
木耳炒肉.....	19
木耳炆腰花.....	20
木耳炒肚片.....	21
凤尾菇.....	21
清蒸凤尾菇.....	22
凤菇豆腐汤.....	22
凤尾三宝羹.....	23
凤菇清炖鸡.....	24
凤尾菇炒肉丝.....	24
凤尾菇烧肚片.....	25
凤菇猪脑.....	26
牛肝菌.....	27
红油牛肝菌.....	27
爆炒牛肝菌.....	28
牛繁缕.....	29

炒牛繁缕.....	29
牛繁缕烧豆腐.....	30
牛枝子.....	31
炒牛枝子.....	31
牛枝子豆羹.....	31
水杨梅.....	32
炒水杨梅.....	32
水杨梅炖鸡.....	33
水杨梅炒肉片.....	34
水芹.....	35
凉拌水芹.....	35
水芹炒豆干.....	36
水芹炒鸡蛋.....	36
水芹炒肉丝.....	37
水竹叶.....	38
凉拌水竹叶.....	38
水竹叶蜜饭.....	39
水葫芦.....	39
炒水葫芦.....	40
鱼腥草.....	40
拌鱼腥草.....	41
鱼腥草蒸鸡.....	41
鱼腥草炒鸡蛋.....	42
鱼腥草肉丝.....	43
鱼腥草烧猪肺.....	43
苜蓿.....	44
拌苜蓿.....	44
苜蓿炖豆腐.....	45
苜蓿炒鸡蛋.....	46
败酱草.....	46
凉拌败酱草.....	47
酱草炒肉丝.....	47
凉拌山芹菜.....	48
变豆菜烧豆腐.....	49
罗勒.....	50
凉拌罗勒.....	50
兰香叶馅饼.....	51
泥胡菜.....	51
拌泥胡菜.....	52
泥胡菜炒豆干.....	52
苦菜.....	53
凉拌苦菜.....	53
苦菜烧肉片.....	54
苦菜烧猪肝.....	55

雨久花.....	55
炒雨久花.....	56
雨久花烧猪胰.....	56
香菇.....	57
清炖香菇.....	58
清炖香菇木耳.....	58
炒双菇.....	59
香菇烧豆腐.....	60
香菇烧菜心.....	61
香菇菜花.....	61
香菇萝卜汤.....	62
植物扒四宝.....	63
香菇烧丝瓜.....	64
茼蒿炒香菇.....	65
鲜虾酿香菇.....	66
香菇蒸鸡.....	67
香菇炒肚丝.....	67
香菇里脊肉.....	68
香菇炒猪心.....	69
香菇面.....	70
香蘑.....	71
香蘑炖豆腐.....	71
香蘑炖鸡.....	72
香蘑炒鸡蛋.....	72
香蘑炒牛肉.....	73
草菇.....	74
清炖草菇汤.....	74
草菇炒冬笋.....	75
草菇豆腐羹.....	75
草菇油面筋.....	76
虾胶酿草菇.....	77
草菇乳鸽.....	78
草菇蒸滑鸡.....	78
草菇炒肉丝.....	79
草菇烧卖.....	80
树舌.....	81
树舌炖猪心.....	81
树舌炖猪肺.....	81
柏子仁.....	82
柏子仁炖猪心.....	83
柏子仁粥.....	83
茯苓二仁蜜饮.....	84
荠菜.....	85
拌荠菜松.....	85

荠菜豆腐羹.....	86
荠菜鸡蛋汤.....	87
荠菜猪肝汤.....	88
荠菜饺.....	88
歪头菜.....	89
拌歪头菜.....	89
歪头菜炒鸡蛋.....	90
胡枝子.....	91
炒胡枝子.....	91
胡枝子豆羹.....	92
胡榛子.....	92
油炸胡榛子仁.....	93
胡榛子冰淇淋.....	93
南酸枣.....	94
糖拌五眼果.....	95
杞子南枣煮鸡蛋.....	95
炖三菇.....	96
三鲜豆腐.....	96
口蘑烧冬瓜.....	97
砂锅口蘑鱼肚.....	98
椒油口蘑鸡片.....	99
鸭包口蘑.....	100
口蘑肉.....	101
马齿苋.....	102
凉拌马齿苋.....	102
马齿苋粥.....	103
马齿苋包子.....	104
马鞭梢.....	105
炒马鞭梢.....	105
马鞭梢炖猪肉.....	106
马鞭梢炖猪小肠.....	107
马鞭梢炖猪小肚.....	107
马兰头.....	108
拌马兰头.....	108
马兰头拌豆干.....	109
马兰头炒鸭蛋.....	110
马兰头炒猪肝.....	110
小叶柠条.....	111
炒小叶柠条.....	111
小叶柠条玉米糊.....	112
小旋花.....	113
炒小旋花.....	113
炒菘秧根.....	114
菘秧根炖猪耳朵.....	114

小蒜.....	115
腌小蒜.....	116
小蒜炒鸡蛋.....	116
小蒜炒肉丝.....	117
大巢菜.....	117
拌大巢菜.....	118
大巢菜蛋汤.....	118
大巢菜烧肉.....	119
大巢菜炖猪蹄.....	120
大叶草藤.....	120
拌大叶草藤.....	121
大叶草藤炒肉.....	121
大玻璃草.....	122
炒大玻璃草.....	122
大玻璃草包子.....	123
大蓟.....	124
枳椇.....	124
枳椇炖猪心肺.....	125
枳椇粥.....	125
枳椇饮.....	126
牛龙牛儿苗.....	126
炒牛龙牛儿苗.....	127
牛龙牛儿苗红枣饮.....	127
南沙参.....	128
南沙参炖鸡.....	128
斛苓沙参猪骨汤.....	129
沙参粥.....	130
炒沙参叶.....	130
枸杞头.....	131
竹笋枸杞头.....	131
枸杞头炒猪心.....	132
鲜杞炒里脊片.....	133
枸杞叶猪肝汤.....	134
茵陈蒿.....	134
凉拌茵陈.....	135
茵陈粥.....	135
茵陈干姜饮.....	136
革命菜.....	137
凉拌革命菜.....	137
革命菜炒肉丝.....	137
鸦葱.....	138
炒鸦葱.....	138
鸦葱烧豆腐.....	139
海白菜.....	140

拌海白菜.....	140
海白菜蛋汤.....	141
海白菜炒肉丝.....	142
海白菜面条.....	142
海藻.....	143
海藻煮黄豆.....	143
莲子菜.....	144
莲子菜糖饮.....	144
莲子菜蜜饮.....	145
莲子菜炒肉丝.....	146
莲子菜粥.....	146
莼菜.....	147
莼菜羹.....	147
西湖莼菜汤.....	148
莼菜鲫鱼羹.....	149
莼菜黄鱼羹.....	150
桑椹.....	150
桑椹酒.....	151
桑椹冰糖饮.....	151
桑椹蜜饮.....	152
桑椹枸杞饮.....	152
桑椹糖.....	153
桃金娘.....	154
桃金娘蜜饮.....	154
桃金娘炖猪肚.....	155
桃金娘炖猪肠.....	155
鸭儿芹.....	156
炒鸭儿芹.....	156
鸭儿芹烧豆腐.....	157
鸭舌草.....	158
炒鸭舌草.....	158
鸭舌草蜜饮.....	159
鸭舌草炖肉.....	159
夏枯草.....	160
凉拌夏枯草.....	160
夏枯草炒肉丝.....	161
益母草.....	161
炒益母草.....	162
益母草豆羹.....	162
益母草粥.....	163
桔梗.....	164
桔梗瓜菜.....	164
桔梗菜.....	165
炒桔梗苗.....	166

蛎菜.....	166
拌蛎菜.....	167
蛎菜蛋汤.....	167
鹿角菜.....	168
鹿角菜汤.....	168
鹿角菜烧肉.....	169
鹿角菜汤面.....	169
梨菇.....	170
凉拌梨菇丝.....	171
梨菇炒青菜.....	171
梨菇豆腐羹.....	172
梨菇炖鸡.....	173
梨菇炒肉丝.....	174
银耳.....	174
酒酿银耳.....	175
美味双耳.....	176
银耳豆腐.....	176
冰糖银耳.....	177
鲜莲银耳汤.....	178
银耳莲子蛋汤.....	179
银耳干贝.....	180
虾仁溜银耳.....	181
银耳鹌蛋.....	182
银耳鸽蛋.....	182
银耳鸭蛋羹.....	183
珍珠银耳.....	184
银耳肺羹.....	185
银耳粥.....	186
招帚菜.....	187
炒扫帚菜.....	187
地肤烧肉.....	188
地肤糊糊.....	189
野苋菜.....	189
炒野苋菜.....	190
野苋菜蛋汤.....	191
野苋菜炒猪肝.....	191
野苋菜烧猪肠.....	192
野蔷薇.....	193
凉拌野蔷薇.....	193
野蔷薇炒鸡蛋.....	194
野菱.....	195
糖醋菱肉.....	195
三色菱肉.....	196
菱烧豆腐.....	197

菱粉粥.....	197
野胡萝卜.....	198
野胡萝卜炖小鸡.....	198
炒野胡萝卜叶.....	199
野菊.....	199
凉拌野菊.....	200
野菊炒肉片.....	200
野韭菜.....	201
凉拌野韭菜.....	202
野韭菜鲫鱼羹.....	202
野韭菜炒肉丝.....	203
野葱.....	204
野葱炒羊肉.....	204
野葱炒牛肉.....	205
野百合.....	205
百合羹.....	206
百合雪梨羹.....	206
百合植糕汤.....	207
百合莲藕.....	208
百合红枣汤.....	208
百合蛋黄汤.....	209
百合炒肉片.....	209
百合猪蹄.....	210
百党猪肺汤.....	211
百合粥.....	211
野山药.....	212
拔丝山药.....	213
素虾仁.....	214
清蒸山药.....	215
椒盐虾球.....	215
蜜汁山药墩.....	216
山药炒肉片.....	217
山药粥.....	218
山药扁豆粥.....	219
山药羊肉粥.....	219
淮山芡实肉粥.....	220
淮药寿桃.....	221
淮药芝麻酥.....	221
淮药泥.....	222
淮药京糕饼.....	223
山药酒.....	224
薯蕷饭.....	224
麻杂菜.....	225
凉拌马杂菜.....	225

山马菜烧鱼.....	226
马杂菜烧肉.....	226
萍蓬草根.....	227
糖煮萍蓬草根.....	228
萍蓬根炖鸡.....	228
萍蓬子粥.....	229
掐不齐.....	229
炒掐不齐.....	230
掐不齐烧猪肉.....	231
假芹菜.....	231
凉拌假芹菜.....	232
假芹菜炒豆干.....	232
假芹菜蛋汤.....	233
假芹菜猪肝汤.....	234
崖椒.....	234
凉拌崖椒叶.....	235
崖椒炒鸡蛋.....	235
萝摩子.....	236
凉拌萝摩子.....	236
萝萝摩子烧肉.....	237
清明菜.....	237
清明菜滋饭.....	238
菊花脑.....	239
菊花脑蛋汤.....	239
菊花脑炒肉片.....	240
菊花脑拌肚丝.....	241
甘菊粥.....	241
黄精.....	242
黄精鸡.....	242
黄精羊心汤.....	243
黄精炖猪肉.....	244
黄精粥.....	245
黄精肉饭.....	245
黄精酒.....	246
延年酒.....	247
鹅肠菜.....	248
凉拌鹅肠菜.....	248
鹅肠菜糖饮.....	248
琼枝.....	249
拌琼枝.....	249
琼枝麒麟菜凉粉.....	250
紫菜.....	251
紫菜汤.....	251
海米紫菜蛋汤.....	252

三色糕.....	253
紫苏.....	253
凉拌紫苏叶.....	254
紫苏粥.....	255
紫苏饮.....	255
苏子粥.....	256
苏子汤团.....	257
硬柄皮伞.....	257
烧硬柄皮伞.....	258
皮伞炒肉丝.....	258
猴头菌.....	259
三鲜扒猴头蘑.....	260
紫菜猴头汤.....	261
黄芪猴头汤.....	262
红烧猴头蘑.....	263
猴头炖鸡.....	264
清汤芙蓉猴头.....	264
篇蓄.....	265
凉拌篇蓄.....	265
篇蓄炒肉.....	266
篇蓄粥.....	267
越桔.....	267
越桔果酱.....	268
越桔糕.....	268
菱蒿.....	269
凉拌芦蒿.....	269
菱蒿炒肉丝.....	270
腌水艾根.....	270
黑萝卜.....	271
黑萝卜炖鸡.....	272
黑萝卜炖肉.....	272
黑萝卜炖猪大肠.....	273
牛蒡粥.....	274
炒牛蒡叶.....	274
黑沙蒿.....	275
炒黑沙蒿.....	275
黑沙蒿炒牛肉.....	276
款冬.....	277
凉拌款冬.....	277
款冬炒豆干.....	278
款冬炒猪肉.....	278
礁膜.....	279
拌礁膜.....	279
礁膜包子.....	280

瞧膜玉米饼.....	281
榆黄蘑.....	281
炆榆黄蘑.....	282
榆黄蘑炖鸡.....	282
榆黄蘑炖肉.....	283
榆钱.....	284
榆钱火豆腐.....	284
榆钱炒鸡蛋.....	285
榆钱鸭蛋汤.....	286
榆钱炒肉片.....	286
碎米荠.....	287
凉拌碎米荠.....	287
碎米荠蛋汤.....	288
遏蓝菜.....	289
凉拌遏蓝菜.....	289
荇蕒蛋汤.....	290
荇蕒炒猪肝.....	290
槐花.....	291
槐花酒.....	291
槐花饮.....	292
菊槐茶.....	292
酢酱草.....	293
炒酢酱草.....	293
酢酱草烧猪肉.....	294
酢酱草粥.....	295
榕树芽.....	295
凉拌榕树芽.....	296
翡翠刺嫩芽.....	296
榕树芽炒肉丝.....	297
蒲公英.....	298
凉拌蒲公英.....	298
蒲公英炒肉丝.....	299
蒲公英粥.....	300
蒲公英绿豆汤.....	300
蒲菜.....	301
虾米扒蒲菜.....	301
鸡粥蒲菜.....	302
奶汤蒲菜.....	303
鲇鱼须.....	304
炒鲇鱼须.....	304
鲇鱼须豆羹.....	305
鲇鱼须炒肉丝.....	305
榛蘑.....	306
榛蘑炖鸡.....	306

榛蘑炒肉.....	307
蜜环菌炖猪脑.....	308
榛蘑炖猪蹄.....	309
榛子.....	309
椒盐榛子.....	310
炒榛子仁酱.....	311
榛子粥.....	311
榛子赤豆粥.....	312
酸模.....	313
凉拌酸模叶.....	313
酸模炒肉丝.....	313
碱蓬.....	314
炒碱蓬.....	314
碱蓬烧肉.....	315
碱蓬包子.....	316
焯菜.....	316
焯菜汤.....	316
焯菜鳊鱼汤.....	317
焯菜炒鸡蛋.....	318
蕨菜.....	318
凉拌蕨菜.....	319
脆皮蕨菜卷.....	320
蕨菜炒肉丝.....	321
肉丝豆干蕨菜.....	321
蕨麻.....	322
蕨麻炖羊肉.....	322
蕨麻烧猪肉.....	323
醋栗.....	323
醋栗果汁.....	324
醋栗果酱.....	324
藟头.....	325
甜藟头.....	325
藟头炒刹鸡.....	326
薏白粥.....	327
薇菜.....	327
薇菜鸡丝.....	328
烧三鲜薇菜.....	328
薇菜里脊片.....	329
薜荔.....	330
薜荔果炖猪蹄.....	330
薜荔果糖饮.....	331
薜荔凉粉.....	331
薄荷.....	332
玻璃薄荷.....	332

薄荷莲子.....	333
雪花薄荷.....	334
薄荷酒.....	334
薄荷饮.....	335
灵芝薄荷饮.....	335
繁缕.....	336
炒繁缕.....	336
繁缕豆羹.....	337
繁缕面糊.....	337
螺丝菜.....	338
炒草石蚕.....	339
酱宝塔菜.....	339
草石蚕炖鸡.....	340
螺丝菜炖猪肺.....	340
覆盆子.....	341
覆盆子饮.....	342
覆盆子蜜饮.....	342
覆盆子炖小肚.....	343
麒麟菜.....	343
麒麟菜凉粉.....	344
藿香.....	344
凉拌藿香.....	344
藿香姜枣饮.....	345
藿香粥.....	346
魔芋豆腐.....	346
凉拌魔芋豆腐.....	347
魔芋鸡.....	347
水葫芦烧豆腐.....	348
水紫萼.....	349
炒水紫萼.....	349
水紫萼炒鸡蛋.....	350
升麻.....	351
炒升麻苗.....	351
凉拌升麻嫩茎.....	352
车前草.....	352
车前草炖猪小肚.....	353
车前叶粥.....	353
野苋车前汤.....	354
毛连菜.....	354
炒毛连菜.....	355
毛连菜豆羹.....	355
天门冬.....	356
天门冬萝卜汤.....	356
天冬炖肉.....	357

天门冬粥.....	358
天门冬烧麦.....	359
天门冬酒.....	359
天冬红糖水.....	360
天冬蜜饮.....	360
乌苡莓.....	361
凉拌乌苡莓.....	361
乌苡莓炖肉.....	362
发菜.....	363
香菇发菜.....	363
萝卜丝拌发菜.....	364
发菜川月蝉.....	365
发菜卷.....	366
发菜球.....	367
发菜素丸子.....	368
发菜扣蚝豉.....	369
石莼.....	370
石莼蛋汤.....	371
石莼盖浇面.....	371
石耳.....	372
石耳羹.....	373
石耳豆腐汤.....	373
石耳炖鸽.....	374
石耳炖鸡.....	375
白参.....	376
白参蒸鸡蛋.....	376
白参炒肉丝.....	376
白参炒猪肝.....	377
平菇.....	378
凉拌平菇丝.....	378
平菇三鲜汤.....	379
平菇炒核桃仁.....	380
平菇炖豆腐.....	381
素炒三丝.....	381
平菇芥菜.....	382
平菇炒菜心.....	383
平菇烧鲫鱼.....	384
平菇炖雏鸡.....	384
平菇炒蛋.....	385
双菇烩兔丝.....	386
平菇炖猪肉.....	387
长根菇.....	387
烧长根菇.....	388
长根菇炒青菜.....	388

长根菇炖鸡.....	389
长根菇炒肉丝.....	390
龙芽草.....	390
炒龙芽草.....	391
龙芽草炒猪肝.....	391
龙芽草红枣汤.....	392
北五味子叶.....	393
凉拌北五味子叶.....	393
北五味子叶炒鸡蛋.....	394
五味子叶炖肉.....	395
冬寒菜.....	395
冬寒菜汤.....	396
冬菜扒鸭.....	397
冬寒菜炒肉.....	397
葵菜粥.....	398
北沙参.....	399
沙参淮山汤.....	399
参竹五味汤.....	400
参竹炖老鸭.....	400
参百炖鸡.....	401
沙参糖蛋汤.....	402
沙参炖猪肉.....	403
参竹心肺汤.....	404
东风菜.....	404
凉拌东风菜.....	404
东风菜炒肉丝.....	405
玉竹.....	406
玉竹炖肉.....	406
玉竹粥.....	407
玉竹肉饭.....	408
玉竹酒.....	409
羊栖菜.....	409
羊栖菜烧淡菜.....	410
羊栖菜烧蚶肉.....	411
羊栖菜肉饺.....	411
羊栖菜糖包子.....	412
地耳.....	413
凉拌地耳.....	413
地耳豆腐.....	414
地耳炒韭菜.....	414
地耳肉丁花生米.....	415
地耳烧肉.....	416
地耳包子.....	416
地瓜儿苗.....	417