

白冬 王丽茹 李民 等编著

保健菜谱

人民军医出版社

保 健 菜 谱

BAOJIAN CAIPU

白 冬 王丽茹
李 民 李兴春 编 著
邢 尚 冀 珊

人民军医出版社

北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

保健菜谱/白冬,王丽茹等编著. —北京:人民军医出版社,1999.1

ISBN 7-80020-893-1

I. 保… I. ①李… ②王… II. ①食疗 ②保健-
菜谱 N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29208 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:14·字数:297 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~6000 定价:18.00 元

ISBN 7-80020-893-1/TS·25

[科技新书目:483—516⑦]

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书共选常见蔬菜 50 多种,菜谱 600 多例,食疗方 400 多个。每种蔬菜均首先介绍其营养与药用价值,然后详细介绍其相关菜谱与食疗方。包括每例菜谱的原料、做法及特点,每个食疗方的成分、加工及服用方法、药用价值等。全书内容丰富,方法简便实用,且易学易做,适合广大家庭参阅。

责任编辑 靳纯桥

前 言

蔬菜是人类食物中不可缺少的成分之一。这不仅是因为它新鲜、味美、爽口、容易加工制做,更是因为含有丰富的维生素、无机盐、微量元素等,这些营养素均是人体生长发育不能缺少的物质。除此之外,一些蔬菜还有其一定的药用价值,食用得当,不但可丰富营养,还可辅助治疗疾病。药食同源,体现了蔬菜在饮食保健中的重要价值。

本书共选常见蔬菜 50 多种,菜谱 600 多例,食疗方 400 多个。菜谱的选用尽量注意到采用方便的原料,简便的做法,家家可以做到,而且是日常食用的普通菜。只要注意到菜的营养和药用功能以及食用者的身体状况,就可以做出很好的保健菜肴。如果想对某种疾病进行辅助治疗,就从食疗方中选用适宜的配方,其保健作用则会更显著。

本书每一种菜都写了营养与药用价值、菜谱与食疗方,这主要是为了介绍食用蔬菜的知识,防止盲目选菜和采取不科学的制作方法而影响身体保健。这正是本书与一般菜谱书的不同之处。我们希望每个家庭每餐都吃上适合每个人的保健菜肴。

编 者

1998 年 8 月

目 录

一、大白菜	(1)
(一)营养与药用价值	(1)
(二)菜谱与食疗方	(2)
1. 鸳鸯白菜(2)	2. 鱼香白菜(2)
3. 素鸡烧白菜(3)	4. 鸡丝白菜(3)
5. 扒三丝菜卷(4)	6. 三丝菜墩(5)
7. 佛手白菜(5)	8. 排骨炖白菜(6)
9. 虾皮烧白菜(6)	10. 酸辣白菜(7)
11. 三丝白菜(7)	12. 肉片栗子烧白菜(8)
13. 口蘑炖白菜(8)	14. 宫爆白菜(9)
15. 番茄焖酸菜(9)	16. 奶油拔白菜(10)
17. 白菜炒虾仁(10)	18. 辣子炒白菜(11)
19. 大白菜包肉(11)	20. 锅爆大白菜(12)
21. 日式砂锅白菜(12)	22. 食疗方(13)
二、甘蓝	(14)
(一)营养与药用价值	(14)
(二)菜谱与食疗方	(15)
1. 肉片炒卷心菜(15)	2. 焖洋白菜卷(15)
3. 甘蓝虾仁(16)	4. 素烧卷心菜(17)
5. 生炆酸辣卷心菜(17)	6. 白烧排翅(18)
7. 奶油卷心菜(18)	8. 炆白菜卷(19)
9. 宫爆莲花白(19)	10. 醋熘卷心菜(19)
11. 炆洋白菜(20)	12. 炒洋白菜青椒丝(20)

13. 拌洋白菜(21)

14. 食疗方(21)

三、油菜 (23)

(一)营养与药用价值 (23)

(二)菜谱与食疗方 (23)

1. 香菇油菜(23)

2. 多味油菜心(24)

3. 鱼香油菜苔(24)

4. 海米菜叶卷(25)

5. 砂锅油菜(25)

6. 大油烧油菜(26)

7. 腐竹烧油菜(26)

8. 鸡油菜心(27)

9. 奶油拔菜心(27)

10. 蘑菇油菜心(28)

11. 炒双色素菜(29)

12. 油菜炒猪肝(29)

13. 虾片油菜心(30)

14. 酿油菜(31)

15. 白肉油菜(31)

16. 炒盐渍油菜苔(32)

17. 拔鱼翅菜心(32)

18. 烧油菜豆腐(33)

19. 红叶翠片(34)

20. 油焖菜心(34)

21. 拔双菜(35)

22. 食疗方(36)

四、菠菜 (37)

(一)营养与药用价值 (37)

(二)菜谱与食疗方 (38)

1. 鱼丝菠菜(38)

2. 两吃菠菜(39)

3. 椒盐菠菜(39)

4. 炆海米菠菜(40)

5. 菠菜卷(40)

6. 炆腐竹菠菜(41)

7. 菠菜鸡蛋汤(41)

8. 猪肝拌菠菜(42)

9. 奶油菠菜泥汤(42)

10. 虾皮拌菠菜(43)

11. 八宝菠菜(43)

12. 万年青(44)

13. 双虾菠菜(44)

14. 双菇菠菜(45)

15. 双色菜松(45)

16. 生煸菠菜(45)

17. 芝麻菠菜(46)

18. 芥末菠菜(46)

19. 姜汁菠菜(47)

20. 烩素冒(47)

21. 锅塌菠菜(47)

22. 食疗方(48)

五、芹菜 (50)

(一)营养与药用价值 (50)

(二)菜谱与食疗方 (51)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 杏仁豆腐芹菜(51) | 2. 腌芹菜(51) |
| 3. 拌芹菜(52) | 4. 糖醋拌芹菜(52) |
| 5. 拌三丝芹菜(53) | 6. 芹菜叶炒豆腐(53) |
| 7. 芹菜鱼丝(54) | 8. 人参地芹菜(54) |
| 9. 栗子芹菜(55) | 10. 柴把芹菜(55) |
| 11. 拌芹菜叶(55) | 12. 鸡胗芹菜(56) |
| 13. 金钩芹菜(56) | 14. 虾油芹菜(57) |
| 15. 芹黄拌肚丝(57) | 16. 芹菜鸡肝(58) |
| 17. 药芹炒活蚌(58) | 18. 二牛芹菜(59) |
| 19. 花生仁拌芹菜(59) | 20. 蚕皮拌芹菜(60) |
| 21. 红椒拌芹菜(60) | 22. 食疗方(61) |

六、韭菜 (62)

(一)营养与药用价值 (62)

(二)菜谱与食疗方 (63)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 韭菜炒绿豆芽(63) | 2. 炒韭菜虾皮(63) |
| 3. 炸春卷(64) | 4. 韭根三丝(64) |
| 5. 韭黄炒肉丝(65) | 6. 韭黄银丝(65) |
| 7. 魔芋韭菜(65) | 8. 豆腐丝炒韭菜(66) |
| 9. 土豆丝炒韭菜(66) | 10. 韭黄百页丝(67) |
| 11. 韭根三丝(67) | 12. 韭菜肉片汤(68) |
| 13. 韭菜炒肉丝(68) | 14. 木樨韭菜薹(69) |
| 15. 青韭炒蛭子(69) | 16. 虾仁炒青白蛇(70) |
| 17. 桃仁炒韭菜(70) | 18. 素炒韭黄(71) |
| 19. 辣韭花(71) | 20. 食疗方(72) |

七、空心菜 (74)

(一)营养与药用价值 (74)

(二)菜谱与食疗方 (75)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 生炒薤菜(75) | 2. 凉拌薤菜(75) |
|-------------|-------------|

3. 黄豆薤菜梗(76)
 4. 薤汁薤菜(76)
 5. 鱼香薤菜(76)
 6. 炒肉片薤菜(77)
 7. 鸡蛋薤菜汤(77)
 8. 肉片薤菜汤(78)
 9. 姜汁空心菜(78)
 10. 空心菜炒肉丝(79)
 11. 芝麻酱凉拌空心菜(79)
 12. 空心菜牛肉丝(79)
 13. 腐乳蒜泥炒薤菜(80)
 14. 姜丝鱼头薤菜汤(80)
 15. 食疗方(81)
- 八、苋菜 (82)
- (一)营养与药用价值 (82)
- (二)菜谱与食疗方 (83)
1. 凉拌苋菜(83)
 2. 素炒苋菜(83)
 3. 海米炒苋菜(84)
 4. 肉茸油苋(84)
 5. 翡翠苋菜(84)
 6. 苋菜炒豆腐(85)
 7. 干贝苋菜(85)
 8. 烧苋菜(86)
 9. 蒜茸苋菜(86)
 10. 姜汁苋菜(86)
 11. 粉蒸苋菜(87)
 12. 鸡丝苋菜(87)
 13. 冬菇苋菜汤(88)
 14. 番茄苋菜汤(88)
 15. 海米苋菜汤(89)
 16. 苋菜豆腐汤(89)
 17. 苋菜芙蓉蛋汤(90)
 18. 三丝苋菜汤(90)
 19. 食疗方(91)
- 九、茼蒿 (92)
- (一)营养与药用价值 (92)
- (二)菜谱与食疗方 (93)
1. 拌茼蒿(93)
 2. 虾皮蒿子杆(93)
 3. 炒蒿子杆(93)
 4. 茼蒿炒豆腐(94)
 5. 炒蒿苔(94)
 6. 鱼香茼蒿(95)
 7. 香酥茼蒿(95)
 8. 翡翠烩白玉(96)
 9. 食疗方(96)
- 十、落葵 (98)
- (一)营养与药用价值 (98)

(二)菜谱与食疗方 (98)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 青豆煎藤菜(98) | 2. 鸡油葵菜(99) |
| 3. 银湖紫角菜(99) | 4. 紫叶牛肉汤(100) |
| 5. 炒落葵(100) | 6. 落葵汤(101) |
| 7. 食疗方(101) | |

十一、香菜 (102)

(一)营养与药用价值 (102)

(二)菜谱与食疗方 (103)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 腌芫荽(103) | 2. 芫荽里脊(103) |
| 3. 香菜梗炒肚丝(103) | 4. 香菜拌三丝(104) |
| 5. 香菜梗炒鳝丝(105) | 6. 拌芫荽(106) |
| 7. 香菜炒土豆(106) | 8. 香菜萝卜汤(106) |
| 9. 香菜黄豆汤(107) | 10. 香菜拌青椒(107) |
| 11. 黄瓜拌香菜(108) | 12. 龙须菜(108) |
| 13. 食疗方(108) | |

十二、香椿 (110)

(一)营养与药用价值 (110)

(二)菜谱与食疗方 (111)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 软炸香椿(111) | 2. 椿芽腐竹(111) |
| 3. 炸香椿鱼(112) | 4. 香椿炒鸡蛋(112) |
| 5. 香椿煎豆腐(113) | 6. 香椿豆(113) |
| 7. 腌香椿(114) | 8. 香椿拌豆腐(114) |
| 9. 炒椿卷(114) | 10. 蛋蒙香椿(115) |
| 11. 炒肉香椿(115) | 12. 香椿拌豆干(116) |
| 13. 椒盐香椿(116) | 14. 椿头拌大虾(117) |
| 15. 香椿丸子(117) | 16. 网油椿樵(118) |
| 17. 椿芽蚕豆(119) | 18. 食疗方(119) |

十三、茴香 (120)

(一)营养与药用价值 (120)

(二)菜谱与食疗方 (121)

1. 油酥茴香(121)	2. 茴香肉丝(121)
3. 芝麻香丝菜(122)	4. 香酥菜(122)
5. 茴香素馅(122)	6. 食疗方(123)
十四、雪里蕻	(124)
(一)营养与药用价值	(124)
(二)菜谱与食疗方	(125)
1. 雪菜松(125)	2. 雪里蕻烧冬笋(125)
3. 雪菜干烧冬笋(126)	4. 雪里蕻豆瓣酥(126)
5. 拌雪菜(127)	6. 腌雪菜肉丝(127)
7. 雪菜汤(128)	8. 雪里蕻余肉丝(128)
9. 雪里蕻炒肉丝(129)	10. 雪里蕻炖豆腐(129)
11. 辣豆雪里蕻(130)	12. 香粉雪里蕻(130)
13. 雪菜炒豆芽(131)	14. 雪菜冬瓜汤(131)
15. 腌雪里蕻(132)	16. 食疗方(132)
十五、莼菜	(133)
(一)营养与药用价值	(133)
(二)菜谱与食疗方	(134)
1. 鲫鱼莼菜汤(134)	2. 鸡茸莼菜(134)
3. 三丝莼菜汤(135)	4. 鸡片莼菜汤(135)
5. 莼菜鸽片汤(136)	6. 莼菜烩豆腐(136)
7. 莼菜烩鸡腰(137)	8. 食疗方(137)
十六、荠菜	(139)
(一)营养与药用价值	(139)
(二)菜谱与食疗方	(140)
1. 拌荠菜(140)	2. 荠菜春卷(140)
3. 荠菜干丝(141)	4. 炒荠菜肉丝(142)
5. 荠菜羹(142)	6. 荠菜冬笋(143)
7. 荠菜炒猪肝(143)	8. 荠菜肉糜(144)
9. 荠菜炒双丁(144)	10. 炒荠菜鸡片(145)
11. 荠菜鸡蛋汤(145)	12. 食疗方(145)

十七、蕨菜 (147)

(一)营养与药用价值 (147)

(二)菜谱与食疗方 (148)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 五彩蕨菜(148) | 2. 麻辣肉丝蕨菜(148) |
| 3. 扣蒸柴把蕨菜(149) | 4. 番茄蕨菜绣球(149) |
| 5. 蕨菜里脊丝(150) | 6. 三味蕨菜松花(151) |
| 7. 凉拌蕨菜(151) | 8. 炆海米蕨菜(151) |
| 9. 鸡血蕨菜汤(152) | 10. 食疗方(152) |

十八、苦菜 (154)

(一)营养与药用价值 (154)

(二)菜谱与食疗方 (154)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 双酱拌苦菜(154) | 2. 苦菜蛋卷(155) |
| 3. 苦菜素什锦(155) | 4. 苦菜芽炒鸡丝(156) |
| 5. 凉拌苦菜(157) | 6. 苦菜炒里脊肉丝(157) |
| 7. 苦菜肉荷包(158) | 8. 苦菜酸辣汤(158) |
| 9. 食疗方(159) | |

十九、马齿苋 (160)

(一)营养与药用价值 (160)

(二)菜谱与食疗方 (161)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 凉拌马齿苋(161) | 2. 蒜苳凉拌马齿苋(161) |
| 3. 细粉马齿苋(161) | 4. 肉丝马齿苋(162) |
| 5. 蒜泥马齿苋(162) | 6. 马齿苋金针肝蛋汤(163) |
| 7. 马齿苋蛋白羹(163) | 8. 食疗方(164) |

二十、菜花 (166)

(一)营养与药用价值 (166)

(二)菜谱与食疗方 (167)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 海米烧菜花(167) | 2. 汤爆皮肚菜花(167) |
| 3. 牛奶菜花(168) | 4. 茄汁拌菜花(168) |
| 5. 腐乳菜花(169) | 6. 糖醋菜花(169) |
| 7. 香菇烧菜花(170) | 8. 菜花炒虾球(170) |

- | | |
|---------------|-----------------|
| 9. 沙司菜花(171) | 10. 红烧菜花(171) |
| 11. 鸡茸菜花(172) | 12. 滑熘虾仁菜花(172) |
| 13. 翡翠菜花(173) | 14. 食疗方(174) |

二十一、绿菜花 (175)

(一)营养与药用价值 (175)

(二)菜谱与食疗方 (175)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 美丽花菜(175) | 2. 玫瑰菜花(176) |
| 3. 奶油绿菜花(176) | 4. 咖喱绿菜花(177) |
| 5. 鲜贝绿菜花(177) | 6. 凉拌绿菜花(178) |
| 7. 食疗方(178) | |

二十二、黄花菜 (179)

(一)营养与药用价值 (179)

(二)菜谱与食疗方 (180)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 豆芽黄花菜(180) | 2. 三丝黄花菜(180) |
| 3. 黄花肉丝(181) | 4. 黄花菜煎饼(181) |
| 5. 通天鱼翅(182) | 6. 金针菜炖猪蹄(183) |
| 7. 食疗方(183) | |

二十三、胡萝卜 (185)

(一)营养与药用价值 (185)

(二)菜谱与食疗方 (186)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 胡萝卜炖羊肉(186) | 2. 红烧牛肉萝卜(186) |
| 3. 炒胡萝卜酱(187) | 4. 胡萝卜炒肉丝(187) |
| 5. 熘胡萝卜丸子(188) | 6. 酱爆胡萝卜肉丁(188) |
| 7. 咖喱胡萝卜(189) | 8. 炸素菜(189) |
| 9. 胡萝卜圈(190) | 10. 食疗方(190) |

二十四、萝卜 (192)

(一)营养与药用价值 (192)

(二)菜谱与食疗方 (193)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 米粉萝卜(193) | 2. 糖醋萝卜丝(193) |
| 3. 泡萝卜(193) | 4. 萝卜汤(194) |

- | | |
|----------------|----------------|
| 5. 麻辣萝卜丝(194) | 6. 拌萝卜海蜇丝(195) |
| 7. 肉末烧水萝卜(195) | 8. 炸萝卜盒(196) |
| 9. 清炖萝卜(196) | 10. 辣萝卜(197) |
| 11. 素虾黄(197) | 12. 锅贴萝卜(198) |
| 13. 食疗方(198) | |

二十五、洋葱 (200)

(一)营养与药用价值 (200)

(二)菜谱与食疗方 (201)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 炸葱头丝(201) | 2. 葱头炒牛肉丝(201) |
| 3. 拌葱头(202) | 4. 红焖洋葱(202) |
| 5. 葱头排(202) | 6. 奶油葱头(203) |
| 7. 烤瓤馅葱头(204) | 8. 法式美味菜(204) |
| 9. 葱头汤(205) | 10. 食疗方(205) |

二十六、魔芋 (207)

(一)营养与药用价值 (207)

(二)菜谱与食疗方 (207)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 魔芋韭菜(207) | 2. 素炒魔芋丝(208) |
| 3. 火腿魔芋丝(208) | 4. 魔芋酥卷(209) |
| 5. 仔姜雪魔芋(210) | 6. 香辣魔芋肉片(210) |
| 7. 凉拌魔芋丝(211) | 8. 青椒雪魔芋(211) |
| 9. 食疗方(212) | |

二十七、百合 (213)

(一)营养与药用价值 (213)

(二)菜谱与食疗方 (213)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 百合炖猪蹄(213) | 2. 莲百合炖猪肉(214) |
| 3. 百合炒芥蓝(214) | 4. 龙眼百合(215) |
| 5. 百合羹(215) | 6. 百合芦笋汤(216) |
| 7. 食疗方(216) | |

二十八、土豆 (217)

(一)营养与药用价值 (217)

(二)菜谱与食疗方 (218)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 土豆丝炒韭菜(218) | 2. 烧燻土豆(218) |
| 3. 土豆烧牛肉(219) | 4. 酸辣土豆片(219) |
| 5. 拌三片(220) | 6. 麻辣土豆片(220) |
| 7. 枸杞炖牛肉(221) | 8. 土豆蔬菜沙拉子(221) |
| 9. 节日沙拉子(222) | 10. 咖喱洋葱炒土豆(222) |
| 11. 美式炒甜土豆片(223) | 12. 俄式炒土豆片(223) |
| 13. 英式土豆沙拉子(224) | 14. 食疗方(224) |

二十九、山药 (225)

(一)营养与药用价值 (225)

(二)菜谱与食疗方 (225)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 扒丝山药(225) | 2. 蜜汁三泥(226) |
| 3. 蜜枣扒山药(227) | 4. 枣泥山药桃(227) |
| 5. 炸甜卷果(228) | 6. 炸山药球(229) |
| 7. 清蒸山药(229) | 8. 梅花山药(230) |
| 9. 食疗方(230) | |

三十、芋头 (232)

(一)营养与药用价值 (232)

(二)菜谱与食疗方 (232)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 泥鳅炖芋艿(232) | 2. 双菇芋艿(233) |
| 3. 清炒芋头(233) | 4. 鸡肉末芋头(234) |
| 5. 芋头猪排(234) | 6. 桂花糖芋艿(235) |
| 7. 炒糖芋艿(235) | 8. 绣球芋子(235) |
| 9. 泡芋头(236) | 10. 食疗方(236) |

三十一、莴苣 (238)

(一)营养与药用价值 (238)

(二)菜谱与食疗方 (239)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 糖醋莴笋丝(239) | 2. 酸辣莴笋(239) |
| 3. 银耳拌莴笋(240) | 4. 莴苣拌粉皮(240) |
| 5. 黄油莴苣沙拉(241) | 6. 凉拌双色莴笋(241) |

7. 炆麻辣莴笋(242)	8. 麻酱莴笋尖(242)
9. 熘莴笋丁(242)	10. 生炒莴笋肉丝(243)
11. 滑肉莴笋(244)	12. 奶油莴笋(244)
13. 腐乳莴笋(244)	14. 五丝凤尾莴笋(245)
15. 鲜蘑莴笋尖(246)	16. 食疗方(246)
三十二、竹笋	(247)
(一)营养与药用价值	(247)
(二)菜谱与食疗方	(248)
1. 香油春笋(248)	2. 冷荤辣味笋(248)
3. 春笋炒香菇(248)	4. 黄焖玉兰片(249)
5. 红烧肉片笋(249)	6. 笋丝烩鲜鱼(250)
7. 辣味笋(250)	8. 炒双冬(250)
9. 食疗方(251)	
三十三、茭白	(252)
(一)营养与药用价值	(252)
(二)菜谱与食疗方	(252)
1. 凉拌茭白(252)	2. 油吃麻辣茭白(253)
3. 茭白炒肉丝(253)	4. 茭白炒鸡蛋(254)
5. 虾子烧茭白(254)	6. 麻辣茭白(255)
7. 茄汁茭白(255)	8. 油焖茭白(256)
9. 食疗方(256)	
三十四、荸荠	(258)
(一)营养与药用价值	(258)
(二)菜谱与食疗方	(258)
1. 羊肝炒荸荠(258)	2. 肉炒荸荠(259)
3. 茄汁荸荠(259)	4. 熘荸荠肉丁(260)
5. 炸荸荠糕(260)	6. 荸荠鸡丁(261)
7. 荸荠鸡肉丸子(262)	8. 食疗方(262)
三十五、藕	(264)
(一)营养与药用价值	(264)

(二)菜谱与食疗方	(264)
1. 油炸藕片(264)	2. 素炒金牌藕(265)
3. 糖醋炒藕丝(265)	4. 炸藕盒(266)
5. 珊瑚藕片(266)	6. 凉拌藕片(267)
7. 蜜汁甜藕(267)	8. 糖醋排骨藕(268)
9. 甜酸辣泡藕(268)	10. 花椒油拌藕(269)
11. 荤素扣肉(269)	12. 食疗方(270)
三十六、姜	(271)
(一)营养与药用价值	(271)
(二)菜谱与食疗方	(272)
1. 嫩姜拌干丝(272)	2. 姜汁芹竹(272)
3. 仔姜肚片(273)	4. 泡仔姜(273)
5. 姜味芹菜(274)	6. 酸辣姜汁菜花(274)
7. 姜汁瓜皮条(275)	8. 姜汁拌豆丝(275)
9. 姜汁白菜(276)	10. 姜丝肉丝(276)
11. 食疗方(276)	
三十七、大蒜	(278)
(一)营养与药用价值	(278)
(二)菜谱与食疗方	(279)
1. 肉片焖蒜薹(279)	2. 蒜薹烧腐竹(279)
3. 糖蒜薹(280)	4. 肉片腐竹蒜薹(280)
5. 蒜薹炒腐干(280)	6. 蒜薹炒鸡蛋(281)
7. 蒜薹炒肉丝(281)	8. 红焖大蒜(282)
9. 蒜黄萝卜生菜清汤(282)	10. 凉拌春蒜苗(283)
11. 蒜味素香肠(283)	12. 蒜泥拌瓜丁(284)
13. 蒜泥茄块(284)	14. 蒜泥豇豆(285)
15. 玫瑰大蒜(285)	16. 食疗方(286)
三十八、葱	(288)
(一)营养与药用价值	(288)
(二)菜谱与食疗方	(289)