

中华饮食文库

中国菜肴大典

(谷蔬菌果卷)



国家“八五”重点图书

王子辉 主编

中华饮食文库

青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 郭东明
装帧设计 钟 意

中华饮食文库
中国菜肴大典
谷蔬菌果卷
王子辉 主编

*

青岛出版社出版
(青岛市徐州路 77 号)
邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行
潍坊华光电子集团股份有限公司实验印刷厂照排
胶南市印刷厂印刷

*

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷
16 开(787×1092 毫米) 71.25 印张 2050 千字
印数 1—600

ISBN 7-5436-1376-X/TS·113
定价:228.00 元

前言

在西方人眼中,“中国菜是中国文化永恒的光彩”。“中国菜丰富多彩的程度,就是丰富多彩的中国文字语言也难以形容”。作为中国璀璨、博大的饮食文化的一个重要组成部分,中国菜肴的丰富精美、内蕴深邃在世界上是独树一帜的。

中国菜肴的发生、发展、丰富、完善的历史几乎同中国 5000 年的文明史一样悠长。更久远的考古材料、典籍记载且不具论,从 2000 多年前战国末期成书的《吕氏春秋·本味篇》中,我们可以看到先秦时期人们取自自然、用于入馔的原料已经相当丰富,烹饪方法、调味技巧已经富于变化。“久而不弊,熟而不烂,甘而不哂,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,淡而不薄,肥而不腴”。如此细致入微的美食要求,在今天的西餐食谱中仍然很难找到。

饮食文化传统随着中国文明的绵亘而延续,中国菜肴随着中国文明的发展,不断丰富而日臻完美。经过 5000 年的文化积淀,到现在在中国菜肴烹调中可以采用的原料多达数千种,用来调味的调味品也不下数百种。而在实际烹调运用中,这些原料和调味品又往往是依据一定的要求调和和使用,相互配合,相互渗透,相互融会,千变万化,再加上火候的巧妙运用、刀工的灵活多样,以及烹、炸、煮、烤、炕……数十种各不相同的烹饪方法交替运作,百菜百味,千菜千形,中国菜肴就像一方永远变幻不尽的“魔方”。中国地域辽阔,人口众多,自然条件、风俗习惯、文化小传统差异巨大,这使本来已经丰富多彩的中国菜肴“魔方”又多了地域变化一层神奇光环。据粗略的统计,仅目前还活跃在中国人餐桌上的珍馐佳肴就多达 20000 多种,而有明显特点、鲜明风格的菜肴流派则多达数十个。

更值得一提的是,饮食文化和其他文化领域互相渗透、互相依赖、互相促进,是中国饮食文化的又一历史特征。中国菜肴更让人赞叹的还不仅仅是它的丰富,而在于它不仅仅是以美味满足于人们生理的需要,而且作为丰富博大的中国文化的一个重要组成部分浸透在中国文化的方方面面。“菜中有典”、“菜中有诗”、“菜中有画”,一道传统的佳肴美味,往往还带有一系列美妙的典故和传说,甚至有的还可以体现一种深刻的思想。这些姑且不论,实际上就在这百菜百味、流派纷繁的普通菜肴中也无不折射着中国人的哲学、中国人的审美、中国人的习俗。

《中国菜肴大典》的编写宗旨,即通过对数以万计的具体菜肴的广泛收录,力求从“菜肴”这个角度,系统地、全面地反映中华民族数千年来所创造的饮食科学、文化的巨大成果,为认识和了解中国饮食文化提供确实可靠的一手资料。它不仅对通行成“谱”的流行菜、影响深远的传统菜以及近年来崛起的创新菜、仿古菜进行了钩沉、整理,还注重向生活索取,向民间挖掘,把大量散见于民间、流传于一方、影响于一代的民间菜肴汇编起来,同时还将古籍中曾有记载的古代菜作为附录收入,以求全面地反映中国菜肴的历史面貌和

现状。因此,这部“大典”不仅具有完整的、系统的资料性,较强的史料价值,而且具有促进国内各地区、各民族间和国际间饮食科学、文化交流的现实意义。

《中国菜肴大典》收录、记述菜肴,与现已出版的各种“菜谱”和其他烹饪类书籍不同。它的主要特点,一是全,二是详,三是新。

所谓“全”,是与目前业已出版的各种书籍比较而言。例如《中国名菜谱》主要收录的是各地方的“名菜”;各省(区)、市的地方性“菜谱”,只限于本地区的菜肴,而且主要收录的是当地酒楼饭店所经营的“商品性”菜肴;《中国烹饪百科全书·菜肴分支》收录,由于篇幅的限制,给每个省(区)、市只限十几个至三十几个;《中国古代菜点大观》只是选收了古代菜中的极少部分。《中国菜肴大典》不仅全部收录上述各种书中的菜肴,而且广泛采集收录了上述诸书不载的大量民间家庭常食的“家常菜”和机关、厂矿集体食堂的“大锅菜”,还收录了历代典籍中有记载的各个时期的古代菜和近年来定形而有影响的创新菜,力求达到“上下几千年,纵横数万里,古今、地区、民族都要照顾到”的要求。

所谓“详”,是指对每个菜肴所用的原料、辅料、调料的品种、份量、质量要求,制作工艺中的原料初加工、切割、烹制时的火候掌握,各种佐料的运用等,都力求作细致的记述,有些制作难度大的菜肴,还对关键性工艺特意点明,使其具有“教材性”、实用性。

所谓“新”,体现在以下两点:一是在宏观规划上,力求达到高屋建瓴,即既要体现数千年来中国菜肴发展的脉络,又要展现中国各省(区)、市、地区及56个民族菜的风姿。二是在具体菜肴条目的写法上,有定义,有释名,凡能考证出该菜的起源、演变者,均有关于“沿革”和流行地区的记述,还有该菜特色和评价性的阐述,从而超过了一般“菜谱”的“工艺性”特点,使其具有学术性。

由于内容的丰富、博大,我们很难在一卷之中把中国菜肴的风采尽献给读者,只好依据其菜肴使用原料的不同加以编排,分为“畜兽产品卷”、“海鲜水产卷”、“禽鸟虫蛋卷”、“谷蔬菌果卷”、“素菜卷”、“什锦花拼卷”等6卷陆续奉献在读者面前。

《中国菜肴大典》是中国烹饪事业的一项巨大的基本工程,涉及面广,要求较高,实非一个人或几个人所能承担和完成的。按照《中华饮食文库》编委会提出的动员各方面力量、群策群力、共同搞好的要求,我们专门聘请全国各地饮食系统的专业干部、有写作能力的高级厨师、烹饪高等院校、研究所和技校的教授、讲师、研究人员以及热爱烹饪事业的美食家等数十人,为其收集资料和撰稿编写。在具体的编写过程中,还得到了社会各界的广泛支持。尽管如此,这套书难免仍有疏漏和不足之处,敬请读者批评指正,以便再版时改进。

编者

1993年5月于西安

《中华饮食文库》编辑委员会

顾问：陈丕显 陈慕华 胡 平
曾宪林 张世尧 沈治平

主任：姜 习

副主任：萧 帆 林则普 乔淑华
徐 诚 聂凤乔

委员：（以姓氏笔画为序）

王义民	王子辉	王仁湘	乔淑华
孙世增	李正权	李新堂	邱庞同
陈光新	林则普	张廉明	柯日恒
姜 习	聂凤乔	徐 诚	陶文台
陶振纲	萧 帆	熊四智	

本卷编撰人员

主 编	王子辉			
副主编	王明德	李益民	朱栓成	
撰 稿	(以姓氏笔画为序)			
	于金铭	马树生	王子辉	王文亮
	王明德	王 浩	毛晓鹏	申新安
	朱栓成	刘 运	李奉恭	李益民
	陈学真	陈熙翹	武华民	杨惠东
	张 印	茅天尧	贺习耀	高海薇
	顾 程	梁玉虹	徐克让	戚建卫
	曹宗慧	彭哲林	谭德祥	樊淑贤

凡 例

一、本卷为《中国菜肴大典》的第四卷，共收录以谷蔬菌果类原料为主料制作的中国菜肴 5024 种，其中现、当代菜肴 4375 种，古代菜肴 649 种。

二、现、当代菜肴按该菜所用主料的品种排列，各种原料内按烹饪方法排列。古代菜肴按该菜初创和流行的时代顺序排列。

三、对于不同地区共有的同名、同原料、同制法、同风味的菜肴，不重复收录，原则上收录起源地或烹制最为著名者，同时写明该菜在××地区亦流行。对于名称虽同但辅料、调料、制法、风味有别的菜肴，则以（一）、（二）、（三）分别列条收录。

四、各菜肴条目之下的释文一般包括简介、释名、制作工艺、特点和评介。对于能考证出起源、发展、演变的传统菜，一般还要述及其演变过程。

五、所收当代菜肴的度量衡名称一律用公制名称；古代菜肴中的度量衡名称一般仍使用原典籍中的，并加以必要的注释。

六、菜肴中的原、辅、调料名称和烹饪工艺名称，采用中国烹饪协会编写《中国烹饪百科全书》时统一使用的名称。

目 录

叶茎类蔬菜

大白菜

开水白菜	1	清蒸白菜卷	8
清汤白菜	1	如意白菜卷	8
党参开水白菜	2	余芙蓉菜卷	8
菊花白菜(一)	2	酸枣仁白菜卷	8
菊花白菜(二)	2	瓢酸菜卷(一)	9
葵花白菜	3	五丝白菜卷	9
蛋卷白菜	3	三丝白菜墩	9
太极白菜	3	西卤白菜墩	9
千层白菜	3	清蒸白菜墩	10
莲花白菜(一)	3	清蒸鲜贝白菜墩	10
莲花大白菜	4	四鲜白菜墩(一)	10
神仙木笔白菜	4	孔雀灵芝(一)	10
金钩班指白菜	4	知了白菜(一)	11
银球白菜	5	莲实白菜	11
卧雪白菜	5	干烧白菜	11
网油白菜	5	蟹肉白菜	11
合页白菜	5	蟹黄烧白菜	12
烟筒白菜	6	砂锅白菜(一)	12
粉蒸白菜	6	砂锅白菜(二)	12
玻璃白菜	6	砂锅白菜(三)	12
瓢白菜	6	砂锅白菜(四)	13
白菜扣虾	6	砂锅白菜(五)	13
白菜虾包	7	奶汤白菜	13
蒸卷菜包	7	奶汁白菜	13
烩菜包豆腐	7	奶汁熘白菜	13
煎蒸白菜卷	7	黄袍白菜	14
		烂糊	14
		火腿烧白菜	14
		咸肉烧白菜	14
		虾仁烧胶菜	14

栗子烧白菜·····	15	鸡茸扒白菜心·····	22
鲜蘑烧白菜·····	15	扒三白·····	22
明虾烧白菜·····	15	鸡油三白·····	22
虾米烧白菜(一)·····	15	金边白菜·····	23
虾米烧白菜(二)·····	16	咖喱白菜·····	23
海米烧白菜·····	16	炒白菜丝·····	23
葱烧海米辣白菜·····	16	双味白菜·····	23
干贝烧菜心·····	16	百页炒白菜·····	24
鱼烧白·····	16	干豆腐炒白菜丝·····	24
草菇白菜·····	17	肉片炒菜根·····	24
豆腐干烧白菜·····	17	鱼香菜心·····	24
鸡油菜心(一)·····	17	海带炒白菜·····	24
三鲜菜心·····	17	牛肉片炒白菜·····	24
金钩菜心·····	17	肉末炒泡菜·····	25
雪花菜心(一)·····	17	炒辣子白菜·····	25
虾子烧白菜头·····	18	鸳鸯白菜·····	25
奶油莲花白(一)·····	18	宫爆白菜·····	25
烧白菜丸子·····	18	腊肉炒菜心·····	25
茄汁白菜卷·····	18	辣白菜卷·····	26
海蛎子熬白菜·····	19	麻辣白菜·····	26
虾皮熬白菜·····	19	酸辣白菜条·····	26
家常熬白菜·····	19	腌菜毛豆·····	26
熬白菜粉条·····	19	黄芽菜煨·····	26
香麻扒白菜·····	19	炸白菜球·····	27
奶汤扒白菜·····	19	酥炸菜心·····	27
奶油扒白菜·····	20	脆皮菜包·····	27
鸡茸扒白菜·····	20	炸豆腐菜盒·····	27
蟹黄扒白菜(一)·····	20	豆腐菜卷·····	28
蟹黄扒白菜(二)·····	20	白菜豆腐卷(一)·····	28
蟹黄扒白菜(三)·····	20	白菜薄荷·····	28
蟹黄扒白菜(四)·····	21	排骨炖白菜·····	28
蟹黄扒菜心·····	21	火腿炖筒菜·····	28
扒海米白菜·····	21	拆骨肉炖白菜·····	29
扒菜心龙须菜·····	21	清汤鲜贝白菜墩·····	29
金钩扒七星白菜·····	21	油焖白菜心·····	29
扒瓢菜心(一)·····	22	红焖津菜·····	29

余鱼茸白菜心	29
余鸡茸白菜	30
余丸子白菜	30
余白菜片	30
鸡窝菜	30
酱爆白菜丁	30
腐乳爆白玉肉片	31
鲫鱼煨白菜	31
辣白菜	31
芥末白菜	31
玉簪白菜	31
三丝拌白菜	32
拌肉丝白菜	32
冰镇酸辣白菜	32
辣白菜心	32
拌白菜心	32
桔皮拌菜心	32
咸拌菜心	33
果汁白菜心	33
芝麻白菜丁	33
麻酱拌白菜	33
凉拌五柳	33
拌白菜海带丝	33
干豆腐拌白菜	33
香菇拌白菜丝	34
姜汁白菜心	34
浇汁菜心	34
酸辣白菜	34
芹菜拌菜心	34
甜椒拌白菜	35
怪味白菜帮	35
炆白菜	35
京糕拌白菜	35
拌冻白菜	35
金丝白菜	35
朝鲜辣白菜	36

糖渍白菜	36
四川泡菜	36
酸辣泡菜	36
醋熘白菜(一)	36
醋熘白菜(二)	37
醋熘白菜(三)	37
笋片熘白菜	37
三鲜白菜卷	37
京糕白菜卷	37
素什锦白菜卷	38
佛手白菜	38
锅塌白菜	38
锅塌菜盒	38
锅塌白菜盒	39
三鲜菜塌	39
三色白菜卷	39
蟹黄大白菜	39
鸡茸白菜羹	40
虾子炆菜心	40
椒油白菜心	40
白菜粉丝汤	40
鸡火白菜汤	40
海米白菜汤	40
白菜汤	41
香菇烧白菜心	41
炒肉丝渍菜粉	41
奶油白菜	41
鳊鱼白菜	41
白菜油豆腐	42
白菜粉条	42
凉白菜	42
酸辣菜	42
白菜肉丝汤	42
白菜平菇	42
醋熘白菜	42
白菜余丸子	42

排骨菜包·····	43	火腿烧油菜·····	50
莲花白菜(二)·····	43	冬菇烧油菜·····	50
火腿炖黄芽菜·····	43	鸡皮烧油菜·····	50
烂糊肉丝·····	43	腐竹烧油菜·····	51
奶油一棵松·····	43	大油烧油菜·····	51
八宝一棵松·····	44	虾米烧油菜·····	51
清汤白菜卷·····	44	海米玉片烧白菜·····	51
肉丝白菜汤·····	44	彩蛋海米烧油菜心·····	51
海米炒白菜·····	44	百花菜心·····	51
瓦罐熬白菜·····	45	扒瓢菜心(二)·····	52
菊花松·····	45	蟹黄扒油菜·····	52
余渣龙芽白·····	45	扒鸡油菜心·····	52
奶汤草菇白菜·····	45	奶油扒菜心·····	52
芝麻白菜卷·····	45	猴头菇扒菜心·····	53
袈裟白菜九子·····	46	蚝油扒冷香菌菜心·····	53
雪花菜心(二)·····	46	白肉油菜·····	53
糖辣白菜条·····	46	金钩油菜心·····	53
鸡脯扒白菜·····	46	虾皮油菜·····	53
		香肠炒油菜·····	54
小白菜		明珠油菜心·····	54
竹荪凤尾白菜·····	47	鱼香油菜心·····	54
鳊鱼甘菰·····	47	银耳油菜心·····	54
口蘑椒油小白菜·····	48	海米平菇炒油菜·····	54
油炸小白菜·····	48	清汤万年青·····	55
鸡油菜心(二)·····	48	瓢豆腐菜心·····	55
奶油菜心(一)·····	48	清汤虾糊菜心·····	55
奶油菜心(二)·····	48	枸杞瓢凤尾菜心·····	55
蚝油菜心·····	48	罗汉菜心·····	55
鲜蘑菜心·····	49	海米拌油菜·····	56
冬菇菜心·····	49	脯酥油菜心·····	56
干贝菜心·····	49	金钩油菜·····	56
二冬油菜·····	49	双冬焖菜心·····	56
口蘑烧菜心·····	49	冬菇油菜心·····	56
草菇油菜心·····	49	冻菌烧菜心·····	57
蘑菇油菜心·····	50	炖菜核·····	57
虾片油菜心·····	50	安乐菜·····	57

烧菜心	57
蟹粉菜心(一)	57
蟹粉菜心(二)	58
鸡油菜心(三)	58
香菇菜心	58
草菇菜心	58
开洋菜心	58
双冬菜心	58
知了白菜(二)	59
金钩青菜心	59
万年长青(一)	59
南腿菜扇	60
芙蓉菜心	60
平菇炖菜核	60
蘑菇菜心	60
草菇烩菜泥	61
米汤煮青菜	61
蚝油苤菜	61
虾子扒苤菜	61

菜苔

鸡油菜苔	62
干贝菜苔(一)	62
干贝菜苔(二)	62
口蘑菜苔	62
鱼香紫菜苔	62
平菇烧菜苔	63
蘑菇万年青	63
肉丸菜苔汤	63
扒瓢菜苔	63
蟹扒菜胆	63
蚝油扒菜胆	63
三烹干菜苔	64
炸苔菜	64
两圆菜苔汤	64
翠籽蛇皮	64

酒菜	65
腊肉炒菜苔	65
炒海米紫菜苔	65
开洋炒苔菜夹	65
酸耙菜	66

菠菜

拌合菜	66
凉拌菠菜	66
芝麻菠菜	67
拌菠菜泥	67
四宝菠菜	67
八宝菠菜(一)	67
八宝菠菜(二)	67
八宝菠菜(三)	68
八宝菠菜(四)	68
芥末菠菜	68
拌肉丝菠菜	68
蛋皮拌菠菜	68
猪肝拌菠菜	68
核桃拌菠菜	69
腐竹拌菠菜	69
金钩拌菠菜	69
海米炆菠菜	69
蒜泥椒油菠菜	69
菠菜松(一)	69
菠菜松(二)	69
炸菠菜脯	70
鹦鹉穿衣	70
雪花菠菜	70
高丽菠菜	70
焦盐菠菜心	70
松炸菠菜盒	71
炸芝麻鹦哥	71
菠菜泥	71
生炒菠菜	71

双虾菠菜·····	71
金丝菠菜·····	71
笋泥菠菜·····	72
蛋黄菠菜·····	72
鸡油炒菠菜·····	72
奶油炒菠菜·····	72
肉片炒菠菜·····	72
肉丝菠菜粉·····	72
虾皮炒菠菜·····	72
鸡蛋炒菠菜·····	73
翡翠羹(一)·····	73
翡翠羹(二)·····	73
奶汁菠菜·····	73
烩酸菠菜(一)·····	73
烩酸菠菜(二)·····	74
菠菜汤卧蛋·····	74
素烩菠菜粉·····	74
菠菜豆腐汤·····	74
烧菠菜·····	74
奶汁菠菜心·····	74
白烧菠菜心·····	75
烧瓢鸽子嘴·····	75
菠菜梗烧蘑菇·····	75
虾干烧菠菜头·····	75
鱼腐扒菠菜·····	75
东坡梦朝云·····	75
鱼茸菠菜心·····	76
雪耳扒菠菜胆·····	76
煎蒸菠菜盒·····	76
翡翠金钩白玉汤·····	76
牛奶菠菜泥子汤·····	76
锅塌菠菜·····	77
鲜蘑鸡茸菠菜·····	77
熬菠菜粉条·····	77
翡翠菜心·····	77
鸡茸翡翠·····	77

金钩菠菜·····	78
-----------	----

芹菜

海米炒芹菜·····	79
三鲜封芹·····	79
五味芹菜·····	79
芹菜炒肉丝·····	79
芹菜炒猪脑·····	79
芹菜炒鸡蛋·····	79
芹菜肉丝鱿鱼卷·····	80
肉末炒芹菜·····	80
肉丝炒芹菜·····	80
牛肉丝炒芹菜·····	80
钳子米炒芹菜·····	80
豆腐干炒芹菜·····	80
牛肉末炒芹菜·····	81
草菇芹菜·····	81
金钩芹菜·····	81
路路皆通·····	81
拌芹菜·····	81
三丝芹菜·····	81
芝麻芹菜段·····	82
肉丝拌芹菜·····	82
海米拌芹黄·····	82
海米拌芹菜·····	82
豆腐干拌芹菜·····	82
虾干炆芹菜·····	82
炆鲜桃仁芹菜·····	82
炆八宝芹菜·····	83
虾子炆芹菜(一)·····	83
虾子炆芹菜(二)·····	83
虾皮炆芹菜·····	83
海米炆芹菜·····	83
红油芹黄·····	83
虾仁烧芹菜·····	84
海米烧芹菜·····	84

炸“龙虾”	84
蒸炸芹菜	84
凤尾胡芹	84
芹菜叶土豆汤	85
冬菇扒芹菜	85
腌芹菜叶	85
土豆炒芹菜	85
芹菜花生米	85

包心菜

炒甘蓝块	86
糖醋甘蓝	86
麻辣甘蓝	86
炒卷心菜丝	86
青椒大头菜	87
奶油卷心菜	87
香肠炒卷心菜	87
拌卷心菜	87
拌甘蓝丝	87
芥末菜卷	87
炆洋白菜卷	87
虾米拌卷心菜	88
甘蓝泡菜	88
北京泡菜	88
上海泡菜	88
胡萝卜泡菜卷	88
渍大头菜	88
番茄菜包	89
醋熘莲花白	89
清蒸包菜肉卷	89
奶油莲花白(二)	89
咖喱卷心菜	89
蛋炒萝卜椰菜	90

菜花

芙蓉菜花(一)	90
---------	----

芙蓉菜花(二)	90
虾子菜花	91
鲜卤菜花	91
红烧菜花	91
珍珠菜花	91
奶汤菜花	91
茄汁菜花	91
鸡茸菜花(一)	92
菜花丸子	92
香菇烧菜花	92
鸡茸烧菜花	92
火腿烧菜花	92
猪肉烧菜花	92
肉片烧菜花	93
海米烧菜花	93
海米葱烧菜花	93
烧翡翠菜花	93
烧草菇菜花	93
菜花鸡脯	93
草菇花菜汤	94
女贞子烧四鲜	94
瓢菜花	94
瓢豆腐菜花	94
清蒸花菜	95
奶油翡翠菜花	95
香菇菜花	95
红果拌菜花	95
海米拌菜花	95
青豌豆菜花	95
蛋白菜花瓣	96
番茄菜花	96
奶油菜花	96
鸡抓菜花	96
珊瑚菜花	96
翡翠白玉	96
炸菜花	97

一口酥·····	97
松炸菜花·····	97
双味菜花·····	97
鸡茸菜花(二)·····	98
鸡皮烩菜花·····	98
鲜蘑菜花·····	98
鸡茸炒菜花·····	98
鸡酪菜花·····	98
咖喱菜花·····	98
菜花芙蓉蛋羹·····	99
炆萝卜菜花·····	99
温炆菜花·····	99
酸甜菜花(一)·····	99
酸甜菜花(二)·····	99
玫瑰番茄菜花·····	100

苋菜

炒苋菜(一)·····	100
炒苋菜(二)·····	100
海米炒苋菜·····	100
素炒野苋菜·····	100
鸡茸苋菜·····	101
三丝苋菜汤·····	101
寒菌冬苋菜汤·····	101
鸡蒙鸳鸯·····	101
绿苋蛋汤·····	101
野苋菜汤·····	102
凉拌野苋菜·····	102
苋菜芙蓉蛋汤·····	102
蟹烧苋菜·····	102
冬菇扒苋菜·····	102
瓢冬苋菜卷·····	102
油炸苋菜·····	103
香菇苋菜汤·····	103

蕹菜(空心菜)

生炒蕹菜·····	103
双味蕹菜·····	103
椒乳通菜·····	104
炒空心菜·····	104
鱼香空心菜·····	104
虾酱炒通菜·····	104
博白炒蕹菜·····	104
蕹菜梗炒酸·····	105
青龙过海·····	105
车前绿蕹汤·····	105
蘸汁空心菜·····	105
姜汁蕹菜·····	105
扒蕹菜·····	106

芥菜

蟹扒芥菜胆·····	106
三丝扒玉芥·····	106
奶油扒菜胆·····	106
蚝油扒芥菜胆·····	107
火鸭扒芥菜胆·····	107
肉丝扒芥菜胆·····	107
虾丸扒芥菜胆·····	107
腿汁扒芥菜胆·····	107
厚菇芥菜·····	108
草菇烩芥菜·····	108
芥菜珍珠蘑·····	108
冬菇芥菜·····	108
草菇扒芥菜·····	108
甘桔炕芥菜·····	109
炖芥菜·····	109
火腿芥菜·····	109
五味炒菜梗·····	109
水族芥菜羹·····	109
打挂菜头·····	109
椒油菜头·····	110

腌肉烧菜头	110
干贝凤尾菜头	110

芥蓝菜

草菇盖蓝	110
口蘑盖菜	111
蟹黄盖菜	111
干贝盖菜	111
鸡油盖菜	111
火腿烧盖蓝菜	111
姜酒炒芥蓝	111
鲜蘑盖蓝	112
鱼腐芥蓝	112
金菇扒芥蓝	112
鲜蘑盖菜心	112

乌塌菜(瓢菜)

烧瓢菜	112
花菇瓢菜	113
冰豆腐塌菜	113
塌菜鲜菇	113
香菇炒塔菜	113
火腿扒瓢菜	113
孔雀灵芝(二)	114
冬笋太古菜	114

生菜

拌生菜	114
芥末拌生菜	114
百花瓢生菜	115

香菜

人参果	115
盐水香菜	115
青椒香菜	115

葵菜

鸡蒙葵菜	116
玉兔葵菜尖	116
干贝烧葵菜	116

雪里蕻

金钩雪菜	117
炒雪花菜	117
海米拌雪菜	117
雪菜肉丝汤	117

草头

生煸草头	117
------------	-----

根茎类

萝卜

洛阳燕菜	118
蛋糕燕菜	119
一品雪燕菜	119
龙眼萝卜卷	119
瓢萝卜卷	119
粉蒸萝卜条	120
粉蒸萝卜丝	120
萝卜丸子	120
瓢蒸百花萝卜	120
瓢萝卜	121
烧萝卜托	121
甜烧白	121
干贝萝卜球汤	121
烧萝卜	121
红烧萝卜	122
红烧牛肉萝卜	122
红烧萝卜丸子	122
鲜蘑萝卜	122
咸肉萝卜	122

骨酱萝卜	122	醋萝卜皮拌牛肉	129
樱桃萝卜	123	酱萝卜拌花生米	129
珧柱银萝	123	白萝卜干	129
肉片烧萝卜	123	青萝卜干	129
蜆肉烧珍珠萝卜	123	咸萝卜干	129
肉片烧水萝卜	124	甜辣萝卜干(一)	130
江干绣球萝卜	124	五香萝卜干	130
江干人参萝卜	124	甜酸萝卜片	130
麻辣白萝卜	124	美味萝卜片	130
干贝银球	124	萝卜雪卷	130
炆白玉球	125	虾油萝卜条	131
奶油萝卜球(一)	125	芝麻辣萝卜丝	131
阴阳萝卜球	125	腌白萝卜	131
烧水萝卜球	125	酸甜萝卜	131
香菇烧萝卜球	125	炒萝卜	131
人参萝卜条	125	炒三丁	131
鲜蘑萝卜条	126	炒银丝	132
三下锅(一)	126	酸辣萝卜丝	132
葱油白萝卜丝	126	哑巴辣椒	132
糖醋响油萝卜丝	126	碎肉泡萝卜	132
海蜇皮拌萝卜丝	126	萝卜松	132
海蜇拌萝卜丝	126	萝卜宴	132
糖拌青萝卜丝	127	裹烧萝卜	133
三色萝卜丝	127	脆皮萝卜	133
拌萝卜条	127	干炸萝卜丸子	133
炖梅萝卜丝	127	炸白肉萝卜丸子	133
糖醋红丁	127	萝卜丝油炖子	133
糖醋萝卜卷	127	红梅萝卜团	134
花仁萝卜干	128	番茄萝卜团	134
糖醋佛手萝卜皮	128	奶油萝卜球(二)	134
油吃麻辣萝卜	128	鲜蘑萝卜球	134
姜汁萝卜	128	开洋萝卜丝汤	134
糖醋拌水萝卜	128	海米萝卜丝汤	134
赛泡白萝卜	128	虾皮萝卜丝汤	135
醋拌小萝卜	129	虾皮银丝汤	135
糖醋心里美	129	罗布麻三丝汤	135