



中国美食丛书

菜蔬果品食谱

大全



菜蔬果品食谱大全

主编：董淑炎

参加编写人员：李秀英、袁巧云、杨成俊

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑：范云兴 滕义仿

封面设计：滕义仿

技术编辑：吴子文

菜蔬果品食谱大全

主编：董淑炎

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：29 字数：700 千

1993 年 3 月第一版 1993 年 3 月第一次印刷

印数：4400 册 定价：29 元

ISBN 7-5032-0591-1/TS·86

前 言

本书共收集蔬菜、野菜、水果、野果及保健中草药 278 种，列出它们的来源、食用部位、营养成分、功效、适应证、禁忌等，并介绍 1200 多种食谱的原料、制法、功效和食用时注意事项。

目 录

1. 地耳.....	1	松仁萝卜米	17
凉拌地耳.....	1	松子酥鸡腿	18
地耳豆腐.....	2	炒松仁酱	19
地耳炒韭菜.....	2	松子仁粥	19
地耳肉丁花生米.....	3	海松子什锦饭	20
地耳烧肉.....	4	松子核桃蜜饮	21
地耳包子.....	4	6. 柏子仁	21
2. 蕨菜.....	5	柏子仁炖猪心	22
凉拌蕨菜.....	6	柏子仁粥	22
脆皮蕨菜卷.....	6	茯苓二仁蜜饮	23
蕨菜炒肉丝.....	7	7. 香榧	24
肉丝豆干蕨菜.....	8	椒盐香榧子	24
3. 薇菜.....	8	8. 鱼腥草	25
薇菜鸡丝.....	9	拌鱼腥草	26
烧三鲜薇菜.....	9	鱼腥草蒸鸡	26
薇菜里脊片	10	鱼腥草炒鸡蛋	27
4. 白果	11	鱼腥草肉丝	27
桂花白果	11	鱼腥草烧猪肺	28
香菇银杏	12	9. 杨梅	29
银杏鸭	12	糖渍杨梅	29
白果里脊肉	13	杨梅冻	30
白果炖小肠	14	醉杨梅	31
白果薏米饮	15	杨梅蜜饮	31
5. 松子	15	10. 核桃仁.....	32
盐炒松子	16	玻璃核桃仁.....	33
松子仁烧冬菇	16	椒盐核桃.....	33

核桃仁拌芹菜·····	34	桑椹冰糖饮·····	52
丝瓜核桃仁·····	34	桑椹蜜饮·····	52
核桃鸡条·····	35	桑椹枸杞饮·····	53
核桃粥·····	36	桑椹糖·····	53
核桃圆子·····	36	15. 薜荔·····	54
核桃芝麻煎饼·····	37	薜荔果炖猪蹄·····	54
核桃山楂饮·····	37	薜荔果糖饮·····	55
百果年糕·····	38	薜荔凉粉·····	55
红颜酒·····	39	16. 无花果·····	56
椒盐山核桃·····	39	无花果冰糖饮·····	57
11. 榛子·····	40	无花果炖猪肠·····	57
椒盐榛子·····	41	无花果炖猪蹄·····	58
炒榛子仁酱·····	41	17. 奶浆果·····	59
榛子粥·····	42	奶浆果炖猪蹄·····	59
榛子赤豆粥·····	42	奶浆果炖肉·····	60
12. 栗子·····	43	18. 菠萝蜜·····	60
五香栗子·····	44	菠萝蜜子·····	61
板栗白菜·····	44	菠萝蜜子糖饮·····	62
板栗素鸡·····	45	菠萝蜜蒸鸭·····	62
薏米栗子羹·····	46	菠萝蜜炖肉·····	63
板栗炖鸡·····	46	19. 篇蓄·····	63
桂花鲜栗羹·····	47	凉拌篇蓄·····	64
栗子粥·····	47	篇蓄炒肉·····	64
13. 榆钱·····	48	篇蓄粥·····	65
榆钱爆豆腐·····	48	20. 何首乌·····	65
榆钱炒鸡蛋·····	49	首乌鸡·····	66
榆钱鸭蛋汤·····	50	首乌煮鸡蛋·····	67
榆钱炒肉片·····	50	首乌猪肝·····	67
14. 桑椹·····	51	何首乌粥·····	68
桑椹酒·····	52	首乌酒·····	69

首乌山楂饮.....	69	地肤烧肉.....	86
21. 酸模.....	70	地肤糊糊.....	86
凉拌酸模叶.....	70	28. 碱蓬.....	87
酸模炒肉丝.....	71	炒碱蓬.....	88
22. 羊蹄叶.....	71	碱蓬烧肉.....	88
凉拌羊蹄叶.....	72	碱蓬包子.....	89
羊蹄叶烧肉.....	72	29. 苋菜.....	89
23. 菠菜.....	73	炒苋菜.....	90
菠菜松.....	73	苋菜蛋汤.....	91
菠菜豆腐汤.....	74	凉拌苋菜.....	91
菠菜拌豆皮.....	74	苋菜猪肝汤.....	92
虾皮炒菠菜.....	75	紫苋粥.....	92
菠菜肉丝.....	75	30. 野苋菜.....	93
菠菜猪肝汤.....	76	炒野苋菜.....	93
菠菜猪血汤.....	77	野苋菜蛋汤.....	94
24. 甜菜.....	77	野苋菜炒猪肝.....	95
凉拌甜菜.....	78	野苋菜烧猪肠.....	95
甜菜牛肉.....	78	31. 莲子菜.....	96
甜菜肉片.....	79	莲子菜糖饮.....	96
25. 牛皮菜.....	80	莲子菜蜜饮.....	97
炒牛皮菜.....	80	莲子菜炒肉丝.....	97
牛皮菜烧豆腐.....	81	莲子菜粥.....	98
牛皮菜炒肉丝.....	81	32. 番杏.....	99
牛皮菜粥.....	82	炒番杏叶.....	99
26. 灰条菜.....	82	番杏蛋汤.....	100
凉拌灰条菜.....	83	番杏粥.....	100
灰条菜炒肉丝.....	83	33. 马齿苋.....	101
灰条菜包子.....	84	凉拌马齿苋.....	102
27. 扫帚菜.....	85	马齿苋粥.....	102
炒扫帚菜.....	85	马齿苋包子.....	103

34. 落葵	104	莼菜黄鱼羹	120
炒落葵	104	41. 藕	121
落葵炖母鸡	105	荷叶	122
落葵烧猪蹄	105	荷花	122
35. 牛繁缕	106	莲子	122
炒牛繁缕	107	糖醋嫩藕	123
牛繁缕烧豆腐	107	藕片炒肉片	123
36. 太子参	108	甜藕粥	124
太子参鸡	108	藕饼	124
太子参鸭	109	藕丝糕	125
太子参炖肉	109	鲜藕茶	126
太子参乌梅饮	110	藕汁蜜糖露	126
百合参耳汤	110	荷叶茶	127
参斛汤	111	山楂荷叶茶	127
37. 繁缕	112	荷叶粥	128
炒繁缕	112	炆莲花	128
繁缕豆羹	113	荷花虾片	129
繁缕面糊	113	荷花溜鱼片	130
38. 麦瓶草	114	荷花溜鸡片	130
麦瓶草烧母鸡	114	荷花爆里脊丝	131
麦瓶草烧肉	115	莲子羹	132
麦瓶草红枣饮	115	琥珀莲子	132
39. 麻杂菜	116	枸杞莲子汤	133
凉拌麻杂菜	116	八宝莲子羹	134
山麻菜烧鱼	117	莲子鸭羹	135
麻杂菜烧肉	117	莲百炖猪肉	135
40. 莼菜	118	莲子猪肚	136
莼菜羹	119	莲子粳米粥	137
西湖莼菜汤	119	莲子糕	137
莼菜鲫鱼羹	120	芝麻莲茸包	137

42. 白芍	138	桂苣羊肉汤	155
白芍枣仁炖猪心	139	桂蜜饮	156
白芍粥	139	肉桂山楂饮	156
白芍蛋糕	140	桂浆	157
43. 牡丹花	140	50. 白菜	158
牡丹花溜鱼片	141	糖醋白菜	158
牡丹花爆鸡条	142	凉拌二白	159
牡丹花里脊丝	142	虾米烧白菜	159
44. 升麻	143	五丝白菜卷	160
炒升麻苗	144	白菜烧牛肉	161
凉拌升麻嫩茎	144	奶油白菜	161
45. 八月札	145	白菜肉丝汤	162
八月札酒	145	白菜肉卷	162
八月札蜜饮	146	白菜炒猪肝	163
46. 淫羊藿	146	白菜粥	164
淫羊藿猪肝	147	白菜包子	164
淫羊藿酒	147	白菜肉饺	165
羊藿苁蓉酒	148	51. 小白菜	165
47. 玉兰花	148	炒小白菜	166
玉兰花氽鲫鱼	149	小白菜熬豆腐	166
玉兰花爆兔肉	150	小白菜烧虾米	167
玉兰花溜肉片	150	小白菜炒肉丝	167
48. 五味子	151	小白菜烧丸子	168
五味子鸡蛋	152	小白菜汤	168
五味子酒	152	菜饭	169
五味子冰糖饮	153	拌素面	169
五味子蜜饮	153	青菜烧卖	170
核桃五味子蜜糊	154	菜心汤团	170
49. 肉桂	154	52. 乌塌菜	171
肉桂鸡肝	155	炒乌塌菜	171

黑菜炒豆干	172	雪里蕻拌海米	189
黑菜烧虾米	172	咸雪里蕻炒鸡蛋	189
乌塌菜蛋汤	173	咸雪里蕻炒肉丝	190
乌塌菜炒肉丝	173	雪里蕻炒猪肝	190
53. 油菜	174	57. 榨菜	191
红苔菜	175	四川榨菜	192
豆腐烧油菜	175	榨菜拌腐竹	192
虾米油菜	176	榨菜炒肉丝	193
油锅回锅肉	176	炒榨菜叶	193
油菜粥	177	58. 包菜	194
翡翠烧麦	177	炆包菜	195
菜心汤团	178	醋溜卷心菜	195
油菜馄饨	179	泡菜	196
拌油菜苔	179	包菜炒西红柿	197
炒海米油菜苔	179	虾米烧包菜	197
54. 大头菜	180	奶油包菜	198
洋蔓菁	181	包菜番茄肉片	198
糖醋大头菜	181	包菜烧肚丝	199
五香大头菜	182	59. 菜花	200
大头菜柿子汤	182	绿菜花	200
咸大头菜粥	183	炆菜花	201
炒蔓菁叶	183	珊瑚菜花	201
55. 芥菜	184	红烧菜花	202
炒芥菜	185	珍珠花菜	203
腌芥菜	185	鸡丝菜花	203
扒芥菜	186	菜花烧牛肉片	204
芥菜蛋汤	186	菜花烧肉片	204
芥菜烤鸭片	187	60. 苕蓝	205
56. 雪里蕻	188	拌苕蓝丝	206
腌雪里蕻	188	苕蓝烧虾米	206

苕蓝炒肉丝	207	萝卜叶	223
炒苕蓝叶	207	糖醋萝卜	223
61. 蕻菜	208	萝卜豆腐汤	224
蕻菜汤	208	红梅萝卜团	224
蕻菜鳊鱼汤	209	阴阳萝卜球	225
蕻菜炒鸡蛋	209	萝卜羊肉汤	226
62. 碎米荠	210	萝卜块烧牛肉	227
凉拌碎米荠	210	小萝卜烧肉	228
碎米荠蛋汤	211	萝卜粥	228
63. 豆瓣菜	211	萝卜丝糕	229
西洋菜蜜枣汤	212	萝卜包子	229
水生菜猪肉汤	212	萝卜烧麦	230
西洋菜烧猪肺	213	萝卜丝春饼	230
64. 遏蓝菜	213	萝卜汤圆	231
凉拌遏蓝菜	214	炒萝卜缨	231
荇菜蛋汤	214	萝卜叶豆羹	232
荇菜炒猪肝	215	69. 醋栗	232
65. 荠菜	215	醋栗果汁	233
拌荠菜松	216	醋栗果酱	233
荠菜豆腐羹	217	70. 杜仲	234
荠菜鸡蛋汤	218	清脑羹	234
荠菜猪肝汤	218	杜仲爆羊腰	235
荠菜饺	219	杜仲炖猪肚	236
66. 东风菜	219	杜仲腰花	236
凉拌东风菜	220	杜仲炖猪尾	237
东风菜炒肉丝	220	杜仲酒	237
67. 沙芥	221	71. 山楂	238
凉拌沙芥叶	221	山楂糕	239
腌沙芥根	222	蜜三果	239
68. 萝卜	222	油炸山楂糕	240

山楂粥	241	苹果酱	258
糖葫芦	241	拔丝苹果	258
山楂莲子汤	242	苹果萝卜汁	259
山楂糖水	242	蜜饯苹果	259
山楂酸梅汤	243	奶油苹果	260
山楂薏苡饮	243	苹果皮茶	260
72. 枇杷	244	76. 木瓜	261
糖拌枇杷	244	木瓜粥	262
枇杷银耳	245	木瓜饮	262
豆茸酿枇杷	245	木瓜蜜饮	263
百合枇杷藕羹	246	77. 刺梨	263
海蜇枇杷	246	刺梨汁	264
枇杷伴鸡	247	刺梨果酱	264
73. 梨	248	刺梨蜜饮	264
梨花	249	78. 玫瑰花	265
冰糖蒸梨	249	冰糖玫瑰	265
山楂梨丝	249	玫瑰花茶	266
赛香瓜	250	玫瑰豆腐	266
蜜汁鸭梨	251	玫瑰香蕉	267
鸭梨鸡片	251	玫瑰玻璃肉	268
梨粥	252	79. 月季花	268
杏梨饮	253	月季花核桃饮	269
三鲜汁	253	月季花冰糖饮	269
梨花里脊丝	254	月季花翡翠蚕豆	270
74. 沙果	255	月季花烧大虾	270
溜沙果	255	80. 金樱子	271
沙果脯	256	冰糖炖金樱子	272
沙果酱	256	金樱子炖鸡蛋	272
75. 苹果	257	金樱子膏	273
糖拌苹果	257	金樱子粥	273

金樱五苓粥	274	甜杏仁	290
81. 覆盆子	274	黄杏脯	290
覆盆子饮	275	真君粥	291
覆盆子蜜饮	275	杏圆银耳	291
覆盆炖小肚	276	玫瑰杏仁豆腐	292
82. 草莓	276	杏仁鸡	293
草莓汁	277	杏仁炖肉	293
草莓酱	277	杏仁粥	294
草莓奶茶	278	杏仁茶	295
含蛋草莓凉饮	278	杏仁麦冬饮	295
草莓甜包	279	杏酪饮	296
83. 蕨麻	279	87. 桃	296
蕨麻炖羊肉	280	桃仁	297
蕨麻烧猪肉	280	桃花	297
84. 李子	281	桃酱	298
鲜李子	282	水晶桃	298
蜜李片	282	冰糖蜜桃	299
李蜜饮	283	蜜桃鸡球	299
李子酒	283	桃酒	300
85. 梅	284	桃仁鸡肉	301
梅花	284	桃仁粥	301
糖渍青梅	285	桃花溜黄菜	302
话梅	285	桃花鱼片蛋羹	303
乌梅粥	286	桃花粥	304
酸梅汤	287	88. 樱桃	304
海带梅干饮	287	樱桃脯	305
大枣乌梅饮	288	冬菇樱桃	305
梅酒	288	雪耳樱桃汤	306
梅花粥	289	樱桃酱	307
86. 杏	289	樱桃排骨	307

樱桃酒	308	龙爪豆烧肉片	324
89. 决明子	308	煮龙爪豆	324
决明子茶	309	96. 豆薯	325
决明降压粥	309	白糖拌豆薯	325
决明子粥	310	豆薯烧肉片	326
90. 槐花	310	97. 扁豆	326
槐花酒	311	扁豆荚	327
槐花饮	311	扁豆山药糕	327
菊槐茶	312	五白糕	328
91. 金花菜	312	红枣扁豆饮	328
凉拌金花菜	313	扁豆荔枝汤	329
金花菜烧豆腐	313	煨扁豆荚	329
92. 苜蓿	314	豆腐烧扁豆荚	330
拌苜蓿	314	98. 歪头菜	331
苜蓿炖豆腐	315	拌歪头菜	331
苜蓿炒鸡蛋	315	歪头菜炒鸡蛋	331
93. 刀豆	316	99. 大巢菜	332
干烧刀豆	317	拌大巢菜	333
酱汁刀豆	317	大巢菜蛋汤	333
刀豆烧肉	318	大巢菜烧肉	334
94. 四季豆	318	大巢菜炖猪蹄	334
清拌四季豆	319	100. 大叶草藤	335
炒四季豆	320	拌大叶草藤	335
四季豆炒鸡肝	320	大叶草藤炒肉	336
四季豆炒鸡肫	320	101. 补骨脂	336
四季豆炒肉	321	补骨脂爆羊肾	337
四季豆炒猪心	322	补骨脂炒猪腰	337
四季豆素包	322	补骨脂酒	338
95. 龙爪豆	323	102. 刺槐花	339
炒龙豆荚	323	蒸刺槐花	339

刺槐花芝麻饼·····	340	血藤牛筋汤·····	358
油煎槐花饼·····	340	鸡血藤酒·····	358
槐花酥虾·····	341	109. 阳桃·····	359
103. 金雀花·····	342	阳桃糖饮·····	359
金雀花炒笋丝·····	343	蜂蜜炖阳桃·····	360
蛋茸金雀花·····	343	110. 金橘·····	360
金雀花炒肉丝·····	344	金橘饼·····	361
金雀花炒鸡丝·····	344	咸金橘糖茶·····	361
104. 黄芪·····	345	金橘蜜饮·····	362
芪杞炖乳鸽·····	346	金橘酒·····	362
黄芪鹌鹑·····	347	111. 佛手柑·····	363
黄芪蒸鸡·····	347	佛手柑粥·····	363
芪枣鹿肉汤·····	348	佛手柑饮·····	364
黄芪羊肚汤·····	349	佛手姜汤·····	364
黄芪肉汤·····	349	佛手酒·····	365
黄芪粥·····	350	112. 橙子·····	365
黄芪茶·····	351	鲜橙汁·····	366
105. 沙苑子·····	351	橙子蜜饮·····	366
沙苑子莲子汤·····	352	甜橙牛奶·····	366
沙苑子鱼肚汤·····	352	113. 柚子·····	367
沙苑子茶·····	353	柚皮·····	368
106. 甘草·····	353	柚子炖鸡·····	368
甘草粥·····	354	柚子酒·····	368
甘草饮·····	354	炒柚子皮·····	369
甘草莲子饮·····	355	柚针炒鸡丝·····	370
107. 江芒决明·····	355	蒸酿柚子壳·····	370
凉拌弓蔬·····	356	114. 柠檬·····	371
山豇豆炒肉·····	356	糖渍柠檬·····	372
108. 鸡血藤·····	357	腌柠檬·····	372
鸡血藤煮鸡蛋·····	357	柠檬汁·····	372

柠檬乳鸽·····	373	119. 余甘子·····	390
柠檬鸡·····	373	余甘子糖饮·····	391
115. 橘·····	375	蜜饯余甘子·····	391
橘皮·····	375	余甘子炖猪肺·····	392
橘汁·····	376	120. 南酸枣·····	392
拔丝蜜橘·····	376	糖拌五眼果·····	393
银耳橘羹·····	377	杞子南枣煮鸡蛋·····	393
橘子羹·····	377	121. 胡榛子·····	394
薏米橘羹·····	378	油炸胡榛子仁·····	394
什锦果羹·····	379	胡榛子冰淇淋·····	395
橘羹汤圆·····	379	122. 芒果·····	396
陈皮茶·····	380	扁桃·····	396
116. 黄皮果·····	380	芒果茶·····	397
腌黄皮果·····	381	芒果汁·····	397
黄皮果饮·····	381	芒果鸡柳·····	398
117. 橄榄·····	382	123. 人面子·····	398
橄榄仁·····	382	酱渍人面子·····	399
玫瑰果·····	383	蜜糖人面子·····	399
橄榄糖饮·····	383	124. 腰果·····	400
橄榄酸梅汤·····	384	油炸腰果仁·····	400
青果甘草茶·····	384	腰果酱·····	401
菊花青果茶·····	385	125. 荔枝·····	401
榄仁炒虾仁·····	385	拔丝荔枝·····	402
榄仁炒鸡丁·····	386	荔枝鸭·····	403
118. 香椿·····	387	荔枝粥·····	403
炆香椿·····	387	荔枝淮枣粥·····	404
香椿拌豆腐·····	388	荔枝饮·····	404
香椿竹笋·····	388	荔枝浆·····	405
香椿炒鸡蛋·····	389	荔枝酒·····	405
煎香椿饼·····	389	126. 桂圆肉·····	406

姜枣桂圆·····	406	红枣花生衣·····	424
龙眼百合·····	407	桂圆红枣汤·····	425
桂圆鸡·····	408	130. 葡萄·····	425
龙眼鸡蛋汤·····	408	拔丝葡萄·····	426
桂圆莲子粥·····	409	葡萄汁·····	426
桂圆赤豆粥·····	409	蒸葡萄枸杞子·····	427
龙眼红枣粥·····	410	山莲葡萄粥·····	427
龙眼酒·····	410	果干煎饼·····	428
保元延寿酒·····	411	131. 冬寒菜·····	429
127. 枳椇·····	411	冬寒菜汤·····	429
枳椇炖猪心肺·····	412	冬菜扒鸭·····	430
枳椇粥·····	412	冬寒菜炒肉·····	430
枳椇饮·····	413	葵菜粥·····	431
128. 酸枣·····	413	132. 木槿花·····	432
酸枣仁·····	414	冰糖炖木槿花·····	432
酸枣汤·····	414	木槿花蜜饮·····	433
酸枣仁粥·····	415	木槿花炖肉·····	433
龙眼枣仁饮·····	415	133. 黄秋葵·····	434
酸枣仁蜜饮·····	416	酱羊豆角·····	434
129. 大枣·····	416	黄秋葵炒肉·····	435
红枣香菇汤·····	417	134. 胖大海·····	435
蜜枣核桃仁·····	418	胖大海茶·····	436
枣糯米粥·····	419	胖大海蜂蜜饮·····	436
红枣山药粥·····	419	胖大海橄榄茶·····	436
枣糕·····	420	135. 梧桐子·····	437
红枣益脾糕·····	421	炒梧桐子·····	437
枣泥包子·····	421	136. 凤眼果·····	438
枣泥汤团·····	422	煮凤眼果·····	438
枣泥饼·····	423	凤眼果鸡肉·····	439
大枣茶·····	423	凤果猪肉·····	439