



赠送光盘

健康家常菜1000样

JIANKANGJIACHANGCAI1000YANG

张恩来 编著

家庭必备 良师益友



吉林科学技术出版社
JiLin Science & Technology Publishing House

健康家常菜 1000 样

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

健康家常菜1000样

编 著:张恩来

责任编辑:高振邦 郝沛龙 司荣科

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市东文印刷厂印刷

★

880×1230 毫米 32 开本 14 印张 386 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 4 月第 2 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-2316-8/Z·399

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5635176

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com

序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、口味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它们，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

本书将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，介绍了原料的营养成分、烹调应用。

本书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够很迅速的学会菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网<http://www.chefchang.com>或e-mail: chefchang@china.com给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2004年10月于北京

目 录

一、绿叶菜 1

大白菜 1

辣白菜 1

炆白菜 2

糖醋三丝 2

辣白菜卷 3

三鲜菜心 3

排骨炖白菜 4

酱爆白菜丁 4

合页白菜 5

鱼烧白菜 6

鲫鱼煨白菜 6

鲜蘑烧白菜 7

咖喱白菜 7

炒辣子白菜 8

醋熘白菜 8

沙锅白菜 9

鸡火白菜汤 9

油菜 10

海米拌油菜 10

炆油菜梗 10

鸡油火腿菜心 11

油菜炒猪肝 11

油爆油菜鸡丁 12

蚝油菜心 13

腐竹烧油菜 13

蒜茸油菜 14

烩油菜豆腐 14

扒香菇油菜 15

沙锅油菜 15

肉丸菜心汤 16

菠菜 16

拌菠菜泥 17

芥末菠菜 17

腐竹拌菠菜 18

蒜泥椒油菠菜 18

肉丝菠菜粉 19

菠菜腰花 19

素烩菠菜粉 20

炸熘菠菜 20

菠菜梗烧蘑菇 21

菠菜豆腐汤 21

芹菜 22

腌芹菜叶 22

芹菜花生米 23

芹菜炒肉丝 23

牛肉炒芹菜 24

草菇芹菜 24

土豆炒芹菜 25

炒豆腐干芹菜 25

海米炒芹菜 26

芹菜叶土豆汤 27

目 录





肉丝芹菜汤	27	炸菜薹	43
薤菜	28	鱼香菜薹	43
凉拌薤菜	28	香菇菜薹汤	44
姜汁薤菜	28	茼蒿	44
鱼香空心菜	29	拌茼蒿	45
炒肉片薤菜	30	鸡丝茼蒿	45
空心菜牛肉丝	30	茼蒿肉丝	46
生炒空心菜	31	翡翠烩白玉	46
蒜茸薤菜	31	糖醋茼蒿	47
空心菜排骨汤	32	香酥茼蒿	47
苋菜	32	茼蒿豆腐	48
凉拌苋菜	33	香菜	48
鸡丝苋菜	33	香菜三丝	48
冬菇扒苋菜	34	香菜爆里脊	49
油炸苋菜	34	香菜炒土豆丁	49
芥菜	35	香菜萝卜汤	50
芥菜干丝	35	肉丝香菜黄豆汤	50
芥菜蛋饺	35	二、豆类菜	51
芥菜炒里脊丝	36	豌豆	51
芥菜炒鸡片	37	蒜泥豌豆	51
芥菜冬笋	37	拌豌豆苗	51
平菇芥菜	38	什锦鲜豌豆	52
芥菜猪肝汤	38	虾仁豌豆	52
蕨菜	39	肉片焖豌豆	53
炆蕨菜	39	炒豌豆酱	54
蕨菜牛肉片	39	豆苗牛肉丝	54
麻辣鸡丝蕨菜	40	鸡米豌豆	55
海米炒蕨菜	41	锅烧豌豆	55
蕨菜肉片汤	41	火腿笋丝豌豆	56
菜薹	42	烩豌豆西红柿	56
肉丝干菜薹	42	豆腐茸豌豆	57
蚝油菜薹牛肉	42	春笋豌豆	57

三鲜豌豆	58
鸡蛋豌豆	59
酥豌豆泥	59
余鸡茸豌豆	60
红杞豌豆	60
豌豆糕	61
虾仁豆苗汤	61
三丝豆苗汤	62
鸡心豌豆汤	62
蚕豆	63
蒜泥蚕豆	63
炸开花豆	64
虾仁炒蚕豆	64
肉末豆米	65
鸡丝烩蚕豆	65
鸡油豆瓣	66
冬瓜烩蚕豆	66
鲜蘑豆瓣	67
家常蚕豆	67
五香豆	68
鸭蛋黄炒蚕豆	69
拔丝蚕豆	69
雪菜蚕豆汤	70
豇豆	70
姜汁豇豆	70
腐竹豆角	71
芥末豆角	71
炆萝卜豇豆	72
蛋黄酱拌豆角	72
麻酱豇豆	73
肉末豇豆	73
肉片焖豆角	74

肉丝豇豆	74
豇豆木耳鸡丝	75
青椒豇豆	76
酱汁豇豆	76
鱼香豇豆	77
豇豆肉汤	77
四季豆	78
清拌四季豆	78
蒜泥四季豆	78
家常四季豆	79
四季豆焖鸡片	79
三丝芸豆	80
煎蛋四季豆	81
红烩四季豆	81
虾仁四季汤	82
扁豆	82
拌扁豆	83
肉焖扁豆	83
干烧扁豆	84
炒扁豆	84
鱼香扁豆	85
鲜蘑烧扁豆	85
豆腐烧扁豆	86
鸡油扁豆	86
香肠扁豆	87
鸭肉扁豆汤	87
大豆	88
炸酥黄豆	88
炒焖黄豆	89
酱萝卜黄豆	89
油酥豆	90
肉丝黄豆汤	90





毛豆	91	冰镇糖醋番茄	104
甜酱毛豆	91	番茄冰果	105
毛豆炒蛋	91	番茄虾仁	105
青椒香干炒毛豆	92	肉末西红柿	106
豆腐毛豆汤	92	番茄丸子	106
黄豆芽	93	番茄鸡片	107
海带炆豆芽	93	番茄鸭丁	107
菠菜黄豆芽	93	番茄鱼片	108
黄豆芽炖豆腐	94	西红柿鸡蛋	108
肉丁炒豆芽	94	西红柿烧土豆	109
韭菜炒豆芽	95	拔丝西红柿	109
青豆	95	鲜菇番茄汤	110
炒虾仁青豆	95	西红柿汤	110
香干青豆汤	96	辣椒	111
绿豆	97	油焖红椒	111
凉拌绿豆粉皮	97	皮蛋青椒	112
芥末粉皮	98	腌拌青椒块	112
炒肉丝粉皮	98	海米青椒	113
绿豆饼	99	炒虾仁尖椒	113
绿豆芽	99	猪心炒青椒	114
豆芽炒肉丝	99	炒青椒	114
猪肝炒豆芽	100	鸡心青椒	115
榨菜豆芽	100	青椒鱼丝	115
海蜇银芽	101	尖椒土豆丝	116
银花豆芽汤	101	糖醋爆青椒	117
赤豆	102	青椒番茄	117
红豆冻	102	爆青椒干丝	118
脆皮豆沙	103	干煸小辣椒	118
酸菜红豆汤	103	茄子	119
三、茄果甘蓝类	104	拌茄泥	119
番茄	104	凉拌茄条	120
蜜汁西红柿	104	芝麻拌茄子	120

炸茄卷	121	咖喱卷心菜	138
虾仁烧秋茄	121	肉丝甘蓝汤	139
鱼香茄盒	122	卷心菜汤	139
家常茄子	123	花椰菜	140
酱爆茄子	123	豌豆菜花	140
肉丝烧茄子	124	炆萝卜菜花	140
烧牛肉茄子	125	腐乳菜花	141
油爆鸡肉茄丁	125	菜花丸子	141
干炸茄片	126	猪肉烧菜花	142
糖醋茄条	126	菜花蛋饺	143
麻酱茄子	127	红烧菜花	143
茄丝汤	127	茄汁菜花	144
玉米笋	128	多味菜花	144
糖醋玉米笋	128	香菇菜花	145
肉条玉米笋	129	虾子菜花	146
鸡泥玉米笋	129	火腿烧菜花	146
爆鸡丁玉米笋	130	葱烧海米菜花	147
香菇烧珍珠笋	130	菇花菜汤	147
干烧玉米笋	131	西兰花	148
烧豆腐玉米笋	132	凉拌绿菜花	148
双笋汤	132	西兰酿鲜虾	148
结球甘蓝	133	西兰花炒牛肉	149
拌卷心菜	133	兰花板栗	150
红白菜	133	蒜茸兰花	150
胡萝卜菜卷	134	芥蓝	151
丸子卷心菜	135	金针菇芥丝	151
糖醋甘蓝	135	蚝汁鸡丝芥蓝	151
麻辣甘蓝	136	鲜蘑芥蓝	152
炒卷心菜丝	136	草菇盖菜	152
醋熘莲花白	137	蒜香芥蓝	153
卷心菜炒番茄	137	火腿烧盖蓝	153
青椒烧头菜	138		



四、食用菌类 155

香菇 155

虾籽焖香菇 155

虾蟹酿香菇 155

扒香菇 156

红烧香菇 157

清蒸香菇 157

香菇菜卷 158

鸡丝花菇 159

清炖木耳香菇 159

油焖香菇 160

菜心花菇 160

松子香菇 161

香菇冬瓜汤 161

清汤蛋白香菇 162

平菇 162

姜丝平菇 163

腐乳平菇 163

蒜泥拌平菇 164

蟹肉平菇 164

干炸平菇盒 165

油焖平菇 165

葱爆菇片 166

青椒平菇丝 166

酱烧平菇 167

蛋白平菇 168

蜜汁菇耳 168

菜包平菇 169

平菇带丝汤 169

草菇 170

鲜虾草菇 170

鲜菇煨茼蒿 171

脆皮草菇 171

大蒜草菇 172

草菇菜心 172

鱼香草菇 173

蘑菇 173

蒜泥拌蘑菇 174

蘑菇冻 174

腐竹炆鲜蘑 175

烤蘑菇虾串 175

干煸鲜蘑 176

鲜蘑肉片 176

爆鲜蘑鸡丁 177

酱汁蘑菇 178

松炸鲜蘑 178

蕃茄蘑菇 179

醋熘鲜蘑 179

酱爆蘑菇丁 180

葱烧鲜蘑 180

鲜蘑锅巴汤 181

鲜蘑雪菜汤 181

猴头菇 182

猴头板筋 182

猴头里脊 183

鸡腿猴头 183

五彩猴头 184

红烧猴头 184

紫菜猴头汤 185

沙锅猴头 186

鸡汁猴头汤 186

木耳 187

糖醋双耳 187

三丝拌木耳 187

肉丝木耳	188	口蘑炖鸡	203
木耳腰片	188	裹炸口蘑	204
爆油菜木耳	189	红烧口蘑	205
鸡蛋黑菜汤	190	口蘑芹丁汤	205
香菜木耳汤	190	五、根菜类	206
银耳	191	胡萝卜	206
凉拌银耳	191	糖醋萝卜丝	206
豆瓣银耳	191	萝卜拌干丝	207
三丝炒银耳	192	炒胡萝卜酱	207
鸡茸银耳	192	胡萝卜炖羊肉	208
三鲜银耳	193	胡萝卜炒肉丝	208
银耳扒菜心	194	炸胡萝卜丸子	209
三色银耳汤	194	酱爆双丁	209
银耳豆苗汤	195	萝卜三丝	210
金针菇	195	干烧胡萝卜	211
凉拌金菇	195	葱烧萝卜条	211
三丝拌菇	196	回锅萝卜	212
海蜇金菇	196	松仁萝卜米	212
竹荪	197	三色水晶冻	213
蟹黄扒竹荪	197	胡萝卜肉丝汤	214
双菇竹荪	198	萝卜	214
红焖竹荪	198	白萝卜	215
清汤竹荪	199	葱油白萝卜丝	215
发菜	199	糖醋萝卜卷	215
发菜虾卷	199	芝麻辣萝卜丝	216
发菜口蘑	200	姜汁萝卜	216
发菜素鸡丝	201	粉蒸萝卜条	217
发菜浓汤	201	红烧牛肉萝卜	217
发菜腐皮汤	202	鲜蘑萝卜	218
口蘑	202	酸辣萝卜丝	218
虾仁口蘑	202	麻辣白萝卜	219
口蘑烩鸡腰	203	海米萝卜丝汤	219





排骨萝卜汤	220	虾子烧莴笋	236
其他萝卜	220	油爆莴笋虾仁	237
糖醋响油萝卜丝	220	滑肉莴笋	237
酱萝卜花生米	221	滑炒鸡丝莴笋	238
糖拌青萝卜丝	221	鲜蘑莴笋尖	239
萝卜丸子	222	炒双笋丝	239
蒸萝卜肉丝	222	香菇橄榄笋	240
咸肉萝卜	223	麻辣莴笋	240
腰丁烩萝卜	224	熘莴笋丁	241
肉片烧水萝卜	224	鸡油莴笋	241
清蒸羊肉萝卜	225	莴笋肉丝汤	242
萝卜醋鱼	225	海带莴笋汤	242
瓢萝卜	226	竹笋	243
炒银丝	226	凉拌黄笋	243
三下锅	227	油醉冬笋	244
煎萝卜丝饼	227	炆春笋油菜	244
裹烧萝卜	228	竹笋青红椒	245
糖醋萝卜	229	烧竹笋	245
脆皮紫心萝	229	肉丝炒冬笋	246
海米烧萝卜	230	干煸冬笋	246
萝卜丝海带汤	230	冬笋牛肉	247
萝卜丝口蘑锅巴汤	231	鲜酿带壳笋	247
萝卜丝鲫鱼汤	231	笋丝烩鲜鱼	248
莴笋	232	鱼块笋片	249
芝麻笋片	232	炒皮笋	249
三丝胡萝卜笋卷	233	麻辣笋	250
酸辣莴笋	233	笋饺	250
莴笋拌粉皮	234	素笋汤	251
糖醋笋条	234	连锅汤	251
凉拌莴笋叶	235	雪菜冬笋汤	252
油辣胡萝卜莴笋	235	笋耳汤	252
麻酱莴笋尖	236		

芦笋	253	五丝黄瓜卷	269
凉拌芦笋	253	草莓黄瓜	269
鲜虾芦笋	254	青椒炒黄瓜	270
芦笋鸡丝	254	黄瓜木耳汤	270
炸芦笋	255	三鲜瓜片汤	271
茄汁芦笋	255	黄瓜鸡片汤	271
扒龙须菜	256	冬瓜	272
蛋饼芦笋	256	鱼香冬瓜	272
百合	257	肉末冬瓜	273
炆百合芹菜	257	羊肉瓢冬瓜	274
百合炖猪蹄	257	鸡粒扒瓜脯	274
莲百炖猪肉	258	烩蛋白冬瓜	275
百合肉片	258	鱼茸冬瓜露	275
百合鸡丝	259	怪味瓜片	276
百合鲜桃	260	红烧冬瓜	276
冰糖百合	260	口蘑冬瓜球	277
六、果菜类	261	火腿冬瓜夹	277
黄瓜	261	香酥冬瓜条	278
鸡丝拌黄瓜	261	冬瓜羊肉汤	279
黄瓜拌腐竹	262	节瓜	279
黄瓜丁花生仁	262	鲜虾节瓜	279
炆黄瓜皮	263	香菇节瓜	280
蒜泥黄瓜	263	节瓜瘦肉汤	280
麻酱黄瓜	264	丝瓜	281
油爆黄瓜虾仁	264	拌丝瓜	281
黄瓜肉片	265	酱焖丝瓜	282
炒黄瓜猪肝	265	丝龙烧肥肠	282
炒黄瓜酱	266	竹荪丝瓜	283
黄瓜牛肉丁	266	烧鲜蘑丝瓜	283
黄瓜羊肉	267	炒辣味丝瓜	284
黄瓜鱼	268	火腿丝瓜条	284
鱼香黄瓜	268	鸡油丝瓜	285





丝瓜虾米蛋汤	285	蒜泥泡角瓜	301
苦瓜	286	炒西葫芦丝	302
凉拌苦瓜片	286	烧焖西葫芦	302
姜拌苦瓜	287	醋溜西葫芦	303
苦瓜肉冻	287	炒葫芦笋丝	303
麻辣苦瓜片	288	海米烧角瓜	304
百花煎瓢凉瓜	288	酸辣角瓜汤	304
肉丝炒苦瓜	289	笋瓜	305
焖苦瓜排骨	289	炒三片	305
苦瓜炒肝片	290	醋溜笋瓜丝	306
凉瓜牛肉片	290	爆笋瓜块	306
兔肉苦瓜	291	甜瓜	307
清炒苦瓜	292	渍香瓜	307
酱爆苦瓜	292	金瓜拌海蜇	308
豆豉苦瓜	293	瓢银瓜	308
糖醋苦瓜	293	炒双瓜耳片	309
蕃茄烧苦瓜	294	软炸甜瓜条	309
三丝苦瓜汤	294	拔丝甜瓜	310
苦瓜鲫鱼汤	295	金瓜果冻	310
苦瓜瘦肉汤	295	八宝香瓜	311
南瓜	296	甜瓜莲子汤	311
青椒南瓜肉丝	296	菜瓜	312
南瓜饼	297	葱油瓜丝	312
炸蒸南瓜	297	五香辣菜瓜	312
炒南瓜丝	298	肉片菜瓜	313
拔丝南瓜	298	菜瓜肉丸汤	314
糖醋南瓜丸子	299	越瓜	314
煨南瓜块	299	醋拌越瓜	314
绿豆南瓜汤	300	越瓜松子丁	315
西葫芦	300	爆炒越瓜条	315
麻辣角瓜片	300	香菇双瓜汤	316
虾皮拌西葫芦	301	佛手瓜	316

清蒸虾茸佛手	316	鸡茸茭白	334
炒佛手三丁	317	干烧茭白	334
烧佛瓜牛肉	317	口蘑烧茭白	335
炒香菇瓜片	318	鱼香茭白	336
佛手瓜排骨汤	319	豌豆茭白	336
七、水生菜类	320	醋熘茭白	337
莲藕	320	三色茭白丝	337
椒油炆藕片	320	虾子茭白	338
糖醋鲜藕	321	红烧茭白	338
茄汁藕夹	321	猪蹄茭白汤	339
炸藕盒	322	马蹄	339
肉丝藕丝	322	拌马蹄木耳	340
煎藕饼	323	马蹄虾	340
猪排炖藕	323	马蹄炒猪肝	341
肉心莲藕	324	荸荠里脊	341
银鱼炒藕心	325	羊肝炒荸荠	342
炒莲藕丝	325	荸荠鸡丁	343
清蒸藕丸	326	芝麻荸荠饼	343
翻砂藕条	326	冬菇地栗	344
香菇托莲藕	327	拔丝荸荠盒	344
江米藕	327	马蹄银耳汤	345
枣泥糯米藕	328	莼菜	345
芝麻圆子	328	虾仁拌莼菜	346
蛋片炒莲藕	329	炆海米莼菜	346
陈皮藕丝	330	鸡茸莼菜	347
拔丝莲藕	330	烩香菇莼菜	347
排骨藕汤	331	莼菜烩豆腐	348
茭白	331	炒莼菜豆干	348
裹烧茭白	331	三丝莼菜汤	349
炒茭瓜肉丝	332	海带	349
茭白腰片	333	椒拌海带丝	350
双色茭瓜丁	333	五香海带丝	350





- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 金菇海带 | 351 | 奶汤蒲菜 | 367 |
| 拌海带豆丝 | 351 | 慈姑 | 368 |
| 海带炖肉 | 352 | 蒸干贝慈姑 | 368 |
| 清蒸海带盒 | 352 | 烩虾仁慈姑 | 369 |
| 海带炒肉丝 | 353 | 慈姑焖腩肉 | 369 |
| 海带煲鸡 | 353 | 爆慈姑腰片 | 370 |
| 海带扣鸭条 | 354 | 椒盐慈姑 | 370 |
| 酥鲫鱼海带 | 354 | 蚝油焖慈姑 | 371 |
| 豆芽炒海带 | 355 | 慈姑瘦肉汤 | 371 |
| 红烧海带 | 355 | 豆瓣菜 | 372 |
| 海带豆腐汤 | 356 | 豆瓣爆鸡丝 | 372 |
| 肉丝海带汤 | 356 | 蚝油豆瓣菜 | 373 |
| 紫菜 | 357 | 蒜茸豆瓣菜 | 373 |
| 三丝紫菜卷 | 357 | 豆瓣银鱼汤 | 374 |
| 紫菜鸭蛋汤 | 358 | 水芹 | 374 |
| 三丝紫菜汤 | 358 | 腰果水芹 | 374 |
| 五味降压汤 | 359 | 蟹条水芹 | 375 |
| 菱角 | 359 | 烩鸡丝水芹 | 375 |
| 拌角丁 | 360 | 三鲜水芹汤 | 376 |
| 菱角鲜虾 | 360 | 八、薯芋葱蒜类 | 377 |
| 爆肉片菱角 | 361 | 马铃薯 | 377 |
| 酱爆菱角鸡丁 | 361 | 拌土豆丝 | 377 |
| 草菇菱肉 | 362 | 土豆沙拉 | 378 |
| 口蘑烧菱角 | 363 | 豌豆拌土豆泥 | 378 |
| 软炸菱角 | 363 | 鱼香土豆 | 379 |
| 香菇红菱羹 | 364 | 炒三丁 | 379 |
| 豆腐菱角汤 | 364 | 葱油土豆丝 | 380 |
| 蒲菜 | 365 | 香辣土豆丝 | 380 |
| 鸡丝炒蒲菜 | 365 | 酸辣土豆 | 381 |
| 口蘑蒲菜 | 366 | 红柿土豆 | 381 |
| 红烧蒲菜豆腐 | 366 | 土豆焖香肠 | 382 |
| 虾子烧蒲菜 | 367 | 蜜汁土豆条 | 382 |

青红椒土豆丝	383	芋头炖鸭	399
土豆牛肉汤	384	挂霜芋块	400
土豆海带汤	384	椒盐芋头丸	400
甘薯	385	扒香菇芋片	401
红薯肉饼	385	拔丝香芋	401
榨菜肉茸薯粒	385	芋艿肉汤	402
葱油薯块	386	姜	403
生炸山芋片	387	嫩姜拌干丝	403
蜜汁地瓜	387	炒姜丝肉	403
金丸子	388	仔姜肚片	404
拔丝甘薯	388	归姜炖羊肉	404
碧绿薯苗汤	389	酸辣姜汤	405
麦米薯粒粥	389	葱	405
山药	390	香葱肉皮	406
双色山药	390	小葱拌豆腐	406
虾仁山药	390	葱油蜇皮丝	407
一捧雪	391	葱烧海参	407
金糕山药卷	391	葱管虾泥	408
霜花山药	392	葱爆三样	408
麻条山药	393	葱烧蹄筋	409
蛋白山药饼	393	葱心排骨	410
芝麻山药饼	394	京葱烩牛柳	410
水晶山药球	394	葱爆羊肉	411
金钩钓玉牌	395	京葱羊肉煲	411
蜜汁山药	395	葱爆鸭块	412
拔丝山药丸	396	葱椒腐竹	412
山药牛肉汤	396	洋葱	413
干贝山药羹	397	葱头虾饼	413
芋头	397	洋葱炒肉	414
香芋扣肉	398	葱头烧猪排	414
香脆芋夹	398	洋葱肚条	415
鸡肉芋头	399	葱头牛肉丝	415

