

Direliang Meishi

和大师一起做

低热量

美食



美食专家



本书收录的菜简单、爽口，色味俱全，让您在最短的时间内完成的一道美味的低热量菜肴。



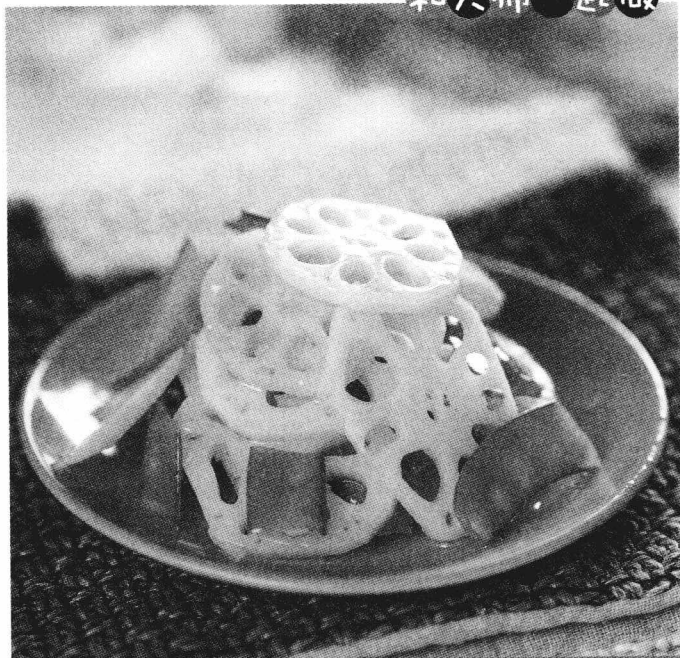
国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（JIFA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绍荣 编著

内蒙古人民出版社



和大师一起做



低热量美食

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

低热量美食/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1

(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 低… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205494 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联合会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

低热量美食

随着人民生活水平的提高,人们的饮食习惯、消费取向以及对与饮食相关的基本知识的需求都在发生根本性的转变。人们已不满足于吃得饱、吃得好,吃得科学、吃得健康正在成为时尚。

为了满足广大读者对饮食基本知识的需求,提高公众自我保健、自我服务的意识和能力,本着通俗易懂、科学性与实用性相结合、可读性与趣味性相结合的原则,我们邀请国际烹饪大师陈绪荣先生编写了这本《低热量美食》。低热量菜肴对人的健康有着很大的好处,要想了解这些,阅读本书的内容吧。

目 录

一、白菜类

凉拌五彩素丝	(17)	北杏炖雪梨	(25)
青拌四季豆	(17)	拌兰花腐竹	(25)
凉拌海带丝	(17)	美味杂果	(26)
凉拌四季豆	(18)	拌鱼丝	(26)
蒜泥拌茄子	(18)	开水白菜	(26)
多味蔬菜丝	(18)	芝麻蒜薹	(27)
油淋黄帝豆	(19)	青蒜拌豆腐	(27)
多味凉粉	(19)	海米拌芹菜	(27)
葱拌老虎菜	(19)	鸳鸯萝卜春卷	(28)
煎素豆鱼	(20)	木樨苗菜	(28)
春日合菜	(20)	鲜蘑炒蚕豆	(28)
海米拌芹黄	(21)	素炒冬菇丝	(29)
芥末凉粉	(21)	三色凉爽腐皮	(29)
姜拌海带	(21)	葱油滑菇	(30)
椿芽蚕豆	(22)	醋烹土豆丝	(30)
蚕豆烘蛋	(22)	翠玉烩	(31)
韭黄干丝	(23)	脆炸蘑菇	(31)
菠萝鸡丁	(23)	芥兰炒白玉	(32)
冰镇青椒丝	(24)	冬菜苦瓜	(32)
冰糖湘莲	(24)	醋熘白菜	(33)
拌两样	(25)	茄汁白菜卷	(33)
		腐乳爆白玉肉片	(34)
		煎蒸白菜卷	(34)
		锅煨白菜盒	(34)
		奶汁煨白菜	(35)

●和大师一起做

栗子烧白菜	(35)
葱烧海米辣白菜	(35)
干烧白菜	(36)
油焖白菜心	(36)
蟹黄扒白菜	(37)
菜心扒肉	(37)
鸡茸扒白菜心	(37)
三鲜白菜卷	(38)
扒海米白菜	(38)
京糕白菜卷	(39)
白菜叶烧麦	(39)
千层白菜	(39)
佛手白菜	(40)
素什锦白菜卷	(40)
俄式白菜卷	(40)
火腿炖筒菜	(41)
清汤鲜贝白菜墩	(41)
奶汤白菜	(41)
清汤白菜	(42)
余鱼茸白菜心	(42)
家常熬白菜	(43)
沙锅白菜	(43)
排骨炖白菜	(43)
宫廷辣白菜	(43)
冰镇酸辣白菜	(44)
果汁白菜心	(44)
芝麻白菜丁	(44)
朝鲜泡菜	(44)
四川泡菜	(45)
糖渍白菜	(45)

二、萝卜类

(一)萝卜	(46)
炸白肉萝卜丸子	(46)
松炸萝卜丸子	(46)
萝卜松	(46)
煎萝卜丝饼	(47)
萝卜醋鱼	(47)
萝卜烧牛肉	(47)
葱烧萝卜条	(48)
干贝萝卜球	(48)
冬菇扒茼蒿	(49)
干煸冬笋	(49)
炆甘蓝卷	(49)
冬菇韭菜	(50)
醉冬菇	(50)
冬菇烧白菜	(50)
卤冬菇	(51)
冬笋炒香菇	(51)
冬笋拌油菜	(51)
冬笋烧豆苗	(52)
素炒冬菇丝	(52)
冬菇金针菜	(53)
冬菇烧菜花	(53)
炖竹笙	(53)
干煸冬笋	(54)
鸡油炖冬菇	(54)
豆皮芦笋卷	(54)
海棠冬菇	(55)
桂花薯泥	(55)

蚝油扒三冬	(56)	兔肉炖萝卜	(68)
腐竹炒小瓜	(56)	萝卜酱羊肉	(68)
花菇油菜心	(57)	(二)胡萝卜	(68)
红烧扣肉	(57)	炸胡萝卜丸子	(69)
花椒油拌鲜芦笋	(58)	炸胡萝卜糕	(69)
冬菇炒豌豆苗	(58)	麻香胡萝卜条	(70)
花椒豆干	(58)	炸胡萝卜盒	(70)
三鲜香菇卷	(59)	茄汁红玉	(70)
花生炒三丁	(59)	炒胡萝卜酱	(71)
火腿冬瓜	(60)	煨胡萝卜	(71)
香菇锅巴	(60)	煨荤素	(71)
香菇扒白菜	(61)	拨丝红玉	(72)
清蒸花菇	(61)	胡萝卜色拉	(72)
鸡球苹果	(61)		
煎蒸白菜卷	(62)		
韭黄干丝	(62)		
蒸素菜卷	(63)		
橘瓣炒小瓜	(63)		
番茄菜包	(64)		
芦笋百合	(64)		
酿蒸百花萝卜	(49)		
奶油萝卜球	(65)		
粉蒸萝卜条	(65)		
宫廷素燕菜	(66)		
萝卜丝烹汤	(66)		
奶汤萝卜丝鲫鱼	(66)		
萝卜丝口蘑锅巴汤	(67)		
萝卜丝海带汤	(67)		
萝卜粥	(67)		
奶汤干贝萝卜球	(67)		
清蒸羊肉萝卜	(68)		
		雪花菠菜	(73)
		松炸菠菜盒	(73)
		菠菜松	(73)
		金丝菠菜	(74)
		鸡油炒菠菜	(74)
		菠菜炒豆腐	(74)
		煎蒸菠菜盒	(74)
		菠菜烧豆腐	(75)
		菠菜梗烧蘑菇	(75)
		鱼茸菠菜心	(75)
		奶汁菠菜心	(76)
		翡翠鸡粥	(76)
		菠菜丸子	(77)
		猪肝菠菜汤	(77)
		菠菜豆腐汤	(77)

三、菠菜类

●和大师一起做

菠菜肉丁汤	(78)
海米炆菠菜	(78)

四、韭菜类

炸韭菜卷	(79)
炸韭菜猪肉卷	(79)
青韭鱼条	(79)
素炒木樨韭菜	(80)
核桃仁炒韭菜	(80)
虾皮炒韭菜	(80)
芦笋三素	(81)
渍甘蓝	(81)
甘蓝泡菜	(81)
麻辣蕨菜	(82)
炒口蘑	(82)
蜜豆炒莲藕	(82)
芙蓉平菇	(83)
木耳炒茼蒿	(83)
酿百花萝卜	(84)
煎南瓜粑粑	(84)
姜汁藕片	(85)
山楂炒肉片	(85)
干烧冬笋	(85)
水果沙拉	(86)
烧假鱼翅	(86)
红烧冬笋	(87)
桃仁山楂粥	(87)
桃肉里脊片	(88)
鸡油扒龙须菜	(88)
油炸薯片	(88)

田园沙律	(89)
莴笋素鸡	(89)
鲜果拌虾仁	(90)
红薯肉饼	(90)
黄金冬瓜条	(90)
薯料素鸡腿	(91)
香菇烧菜花	(91)
香菇烧丝瓜	(92)
麻酱地瓜条	(92)
清蒸地瓜块	(92)
莲藕似蜜	(93)
小枣烧肉	(93)
香芒鸽柳	(94)
小炒雪里蕻	(94)
香酥捶藕	(95)
杏仁熘鸡丁	(95)
酿苦瓜	(96)
雪衣金针菜	(96)
韭菜炒乌鱼	(81)
韭黄炒鸡丝	(97)
韭菜摊鸡蛋	(97)
煎韭菜盒	(97)
蚕豆泥拌雪里蕻	(98)
蛋丝拌韭菜	(98)
香椿拌豆腐	(98)

五、茄子、番茄类

(一) 茄子	(99)
炸茄片	(99)
炸茄盒	(99)

六、瓜类

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 脆皮茄条 | (99) | | |
| 吉利茄卷 | (100) | | |
| 煎茄饼 | (100) | | |
| 锅贴茄盒 | (100) | (一) 黄瓜 | (109) |
| 鱼香茄条 | (101) | 辣黄瓜条 | (109) |
| 糖醋茄条 | (101) | 腌黄瓜 | (109) |
| 法式茄丁 | (102) | 花生米拌黄瓜 | (110) |
| 锅煨茄盒 | (102) | 肘子肉拌黄瓜 | (110) |
| 烧熠茄盒 | (102) | 黄瓜炒猪肝 | (110) |
| 煎蒸茄盒 | (103) | 黄瓜熘肉片 | (111) |
| 肉片海米烧茄子 | (103) | 黄瓜炒鸡蛋 | (111) |
| 松汁茄子 | (103) | 炒黄瓜酱 | (111) |
| 酱焖茄子 | (104) | 葱油瓜卷 | (112) |
| 清蒸茄子 | (104) | 酿黄瓜 | (112) |
| 东坡茄子 | (104) | 樱桃银耳汤 | (113) |
| 一品茄子 | (105) | 荔枝扁豆汤 | (113) |
| 鱼鳞茄子 | (105) | 土豆丸子汤 | (113) |
| 烤茄子 | (105) | 带鱼木瓜汤 | (114) |
| 烤茄串 | (106) | 烧拌春笋 | (114) |
| (二) 番茄 | (106) | 苦瓜排骨汤 | (114) |
| 炸番茄 | (106) | 鸭梨鸡片 | (115) |
| 松炸番茄 | (106) | 草菇虾丸汤 | (115) |
| 炒木樨柿子 | (107) | 拔丝葡萄 | (116) |
| 锅煨番茄 | (107) | 香菇锅巴 | (116) |
| 酿蒸番茄 | (107) | 炸芦笋菜 | (117) |
| 拔丝番茄 | (108) | 茄汁芦笋 | (117) |
| 木樨柿子汤 | (108) | 拔丝南瓜 | (117) |
| 冰镇糖醋番茄 | (108) | 八宝香瓜 | (118) |
| 蜜汁番茄 | (108) | 八宝豆腐 | (118) |
| | | 藕丝羹 | (119) |
| | | 番茄豆腐羹 | (119) |

● 和大师一起做

八宝百合	(120)	红烧冬瓜	(132)
母子相会	(120)	香酥冬瓜	(133)
蚝油花菇	(121)	虾皮烧冬瓜	(133)
炸冬菇	(121)	扒冬瓜球	(133)
鱼肚冬瓜汤	(122)	酿馅冬瓜	(133)
桂花蜜汁藕片	(122)	海米冬瓜汤	(134)
糖醋鲜藕	(122)	氽丸子冬瓜	(134)
虾蓉笋卷	(123)		
清炒芥兰	(123)		
清炒西兰花	(124)		
如意冬笋	(124)		
素笋汤	(125)		
丝瓜汤	(125)		
丝瓜炒面筋	(125)		
炒箭笋	(126)		
口蘑扒菜心	(126)		
笋干福菜	(126)		
三鲜香菇卷	(127)		
红丝银鱼	(127)		
荤素扣肉	(128)		
香椿拌豆腐	(128)		
(二) 佛手瓜	(113)		
凉拌佛手里脊	(129)		
佛手瓜炒鸡丁	(129)		
炸熘佛手肉卷	(130)		
佛手瓜鸡茸汤羹	(130)		
(三) 瓠瓜	(130)		
辣炒瓠瓜丝	(131)		
瓠瓜烧肉块	(131)		
冠顶瓠瓜	(131)		
(四) 冬瓜	(132)		
		七、葱、姜、蒜类	
		(一) 大葱	(135)
		松炸葱卷	(135)
		葱心排骨	(135)
		葱爆羊肉	(135)
		葱爆兔肉片	(136)
		葱包肉	(136)
		熘里脊海米葱	(136)
		葱烧肉段	(137)
		糖醋京葱	(137)
		小葱拌豆腐	(137)
		盐水大葱	(137)
		(二) 鲜姜	(138)
		姜丝肉	(138)
		姜芽鸡片	(138)
		酸辣姜汤	(139)
		甜姜片	(139)
		糖醋姜片	(139)
		姜汁里脊	(139)
		(三) 大蒜	(140)
		肉片炒蒜	(140)
		蒜子牛蹄黄	(140)

七、葱、姜、蒜类

(一) 大葱	(135)
松炸葱卷	(135)
葱心排骨	(135)
葱爆羊肉	(135)
葱爆兔肉片	(136)
葱包肉	(136)
熘里脊海米葱	(136)
葱烧肉段	(137)
糖醋京葱	(137)
小葱拌豆腐	(137)
盐水大葱	(137)
(二) 鲜姜	(138)
姜丝肉	(138)
姜芽鸡片	(138)
酸辣姜汤	(139)
甜姜片	(139)
糖醋姜片	(139)
姜汁里脊	(139)
(三) 大蒜	(140)
肉片炒蒜	(140)
蒜子牛蹄黄	(140)

大蒜烧鳝鱼	(140)
蒜泥肥肠	(141)
蒜泥拌茄子	(141)
蒜泥凉食白木耳	(141)
蒜黄炒肉	(141)

八、莲、藕、笋类

(一) 莲子	(142)
麒麟送子	(142)
拔丝莲子(一)	(143)
拔丝莲子(二)	(143)
蜜焖莲子	(143)
冰糖莲子	(144)
蜜汁莲子	(144)
芙蓉金橘莲子	(144)
薏米莲子粥	(144)
人参莲子羹	(145)
莲子汤	(145)
莲子糕	(145)
莲子猪肚	(145)
(二) 莴笋	(146)
炒莴笋	(146)
麻辣笋条	(146)
腐汁莴笋	(146)
虾米烧莴笋	(147)
红烧莴笋肉块	(147)
笋叶面疙瘩	(147)
(三) 藕	(148)
炸藕夹	(148)
煎藕饼	(148)

香酥捶藕	(148)
莲莲似蜜	(149)
糖拌藕丝	(149)

九、薯类

酿炸洋芋蛋	(150)
芝麻素鱼排	(150)
京糕土豆盒	(151)
蒲棒白蜜	(151)
炸土豆白肉丸子	(151)
炸土豆团	(152)
炸土豆牛肉卷	(152)
炸千层	(152)
美式炸土豆	(153)
欧式炸土豆丸子	(153)
土豆牛肉饼	(153)
炒素蟹粉	(154)
茄汁素鱼片	(154)
鱼香土豆条	(154)
番茄土豆块	(155)
素樱桃	(155)
番茄土豆饼	(155)
素樱桃丸子	(156)
糖熘土豆丸子	(156)
烧熘土豆盒	(156)
德式煎土豆片	(157)
葱烧土豆条	(157)
葱爆素参	(158)
锅煨白蜜	(158)
白鸽归巢	(158)

●和大师一起做

- 绣球白蜜 (159)
土豆烧牛肉 (159)
蜜汁土豆饼 (159)
蜜焖土豆球 (160)
翻砂土豆丁 (160)
冰花土豆丸子 (160)

十、山药、荸荠类

- (一) 山药 (161)
松炸山药夹 (161)
炸山药饼 (161)
水晶山药球 (162)
糖醋山药 (162)
蒸山药桃 (162)
京糕山药卷 (163)
清蒸山药 (163)
一品山药 (163)
拔丝山药丸子 (164)
霜花山药 (164)
冰花山药 (164)
蜜汁山药墩 (165)
蜜汁山药兔 (165)
蜜焖山药 (165)
山药汤 (166)
蒸素鸡腿 (166)
(二) 荸荠 (166)
荸荠糕 (166)
糖熘荸荠 (167)
荸荠狮子头 (167)
夹心荸荠 (168)
- 拔丝荸荠盒 (168)
蜜汁马蹄 (168)

十一、茭白、香椿类

- (一) 茭白 (169)
桂花茭笋夹 (169)
茭白丝炒蛋 (169)
茭白鱼片 (170)
香糟煎茭白 (170)
茄汁茭白 (170)
干烧茭白 (171)
虾米烧茭白 (171)
油辣茭白 (171)
(二) 香椿 (172)
香椿炒鸡蛋 (172)
炸香椿鱼 (172)
香椿豆腐卷 (172)
香椿烘蛋 (173)
香椿煎豆腐 (173)
香椿焖蛋 (173)

十二、蘑菇类

- 干煸鲜蘑 (174)
扒鲜蘑冬瓜球 (174)
蚝油扒蘑菇 (174)
鲜蘑菜心 (175)
番茄烧鲜蘑 (175)
椒油鲜蘑 (175)
油浸蘑菇 (176)

鲜蘑拌豆腐	(176)	酥鲫鱼海带	(185)
凉味脆鲜蘑	(176)	辣味海带丝	(185)
鲜蘑包心菜	(177)	凉拌海带卷	(185)
烩鲜蘑	(177)	腌海带	(185)
鲜蘑冬笋	(177)	(二) 紫菜	(186)
鲜蘑萝卜条	(177)	松炸紫菜卷	(186)
鲜蘑火腿冬瓜夹	(178)	芙蓉紫菜汤	(186)
鲜蘑扁豆	(178)	海米紫菜蛋花汤	(187)
卤鲜蘑	(178)	紫菜汤	(187)
白菜烩蘑菇	(179)	紫菜鸭蛋汤	(187)
鲜蘑炒青豆	(179)	紫菜卷	(187)
橄榄蘑菇	(179)		

十三、海产品类

(一) 海带	(180)	(一) 木耳	(188)
海带松	(180)	炒木樨黑菜	(188)
海带炒肉丝	(180)	葱烧素参	(188)
糖醋海带	(180)	雪扒鱼脯黑菜	(188)
炸烹海带	(181)	酿木耳金砖	(189)
绣球海带	(181)	珍珠黑菜汤	(189)
海带炖肉	(182)	糖水木耳汤	(190)
海带扣鸭条	(182)	冰镇黑木耳	(190)
海带汤	(182)	炆木耳鸡片	(190)
肉丝海带汤	(182)	(二) 银耳	(191)
绿豆海带汤	(183)	炒鸡茸银耳	(191)
海带酱	(183)	鸡茸扒银耳	(191)
五香海带丝(一)	(183)	云片银耳	(192)
五香海带丝(二)	(184)	蜜柑银耳汤	(192)
酥肉海带(一)	(184)	冰糖银耳	(192)
酥肉海带(二)	(184)	枸杞炖银耳	(193)
		茉莉银耳	(193)

十四、木耳、银耳类

● 和大师一起做

清汤银耳	(193)	珍珠菜花	(201)
人参银耳汤	(193)	海米葱烧菜花	(201)
灵芝银耳汤	(194)	火腿烧菜花	(201)
清汤银耳什锦油	(194)	香菇烧菜花	(202)
银耳白肺	(194)	鸡皮烩菜花	(202)
清汤绣球银耳	(195)	海米拌菜花	(202)
银耳素烩	(195)	酸甜菜花	(202)
烩双耳	(195)	(二) 黄花菜	(203)
银耳茶汤	(196)	雪衣金针菜	(203)
冰镇蒜味银耳	(196)	肉炒黄花菜	(203)
炆银耳瓜片	(196)	炒金针	(203)

十五、芹菜类

钳子米芹菜	(197)	红烧金针翅	(204)
海米拌芹黄	(197)	三丝扒素鱼翅	(204)
虾米炆芹菜	(197)	玉盏金针	(205)
芝麻芹菜段	(198)	金针汤	(205)
五香芹菜豆	(198)	养心鸭子	(205)
芹菜叶土豆汤	(198)	金针炖鸭子	(206)
腌芹菜叶	(198)	芥油金针菇	(206)
		金针菇炒牛肉	(206)

十七、油菜、生菜类

十六、菜花、黄花菜类

(一) 菜花	(199)	(一) 油菜	(207)
炸菜花	(199)	炒肉片油菜	(207)
松炸菜花	(199)	海米玉片烧油菜	(207)
软炒鸡茸菜花	(199)	鱼麻油菜心	(207)
番茄菜花	(200)	彩蛋海米烧油菜心	(208)
鸡抓菜花	(200)	火腿烧油菜	(208)
奶油菜花	(200)	鸡皮烧油菜	(209)
		扒鸡油菜心	(209)
		罗汉菜心	(209)

奶油菜心	(210)	炒焖黄豆	(219)
百花菜心	(210)	红烧素肠	(219)
清汤万年青	(211)	五麻油辣豆	(219)
酱腌油菜	(211)	豆香江米团	(220)
(二)生菜	(211)	翻砂豆	(220)
生菜大虾	(212)	煨黄豆汤	(220)
生菜扒鸡腿	(212)	罗江豆鸡	(221)
生菜豆腐汤	(212)	盐水黄豆	(221)
拌生菜	(213)	(二)青毛豆	(221)
生菜拌鸡丝	(213)	炒木樨毛豆	(221)
芥末拌生菜	(213)	麻辣毛豆	(221)

十八、辣椒类

炸青椒	(214)	萝卜干炒毛豆	(222)
炒木樨尖椒	(214)	毛豆烧鲜贝	(222)
煎酿青椒	(214)	氽毛豆丸子	(222)
葵花青椒	(215)	木耳毛豆羹	(223)
荷花青椒	(215)	毛豆豆浆	(223)
酿烤青椒	(216)	甜酱毛豆	(223)
炆板筋青椒	(216)	盐水毛豆	(223)
虾皮拌尖椒	(217)	(三)豌豆	(224)
冰镇青椒丝	(217)	虾仁豌豆	(224)
腌拌青椒块	(217)	炒豌豆酱	(224)
		奶油炒豌豆	(225)
		豌豆熘黄菜	(225)
		莲蓬豌豆	(225)
		炸鸡丝豌豆	(226)
		鱼香豌豆	(226)
		炆鸡丁豌豆	(226)
		豌豆黄	(227)

十九、豆类

(一)大豆	(218)	(四)小豆	(227)
素肉松	(218)	炸羊尾	(227)
麻辣黄豆	(218)	夹沙肉	(227)
油酥豆	(218)		

● 和大师一起做

蛋沙卷	(228)	炒豆腐脑	(233)
雪绵豆沙	(228)	浮油豆腐	(234)
豆沙羊尾	(229)	雪中送炭	(234)
脆皮豆沙	(229)	八宝豆腐	(234)
红豆冻	(229)	金玉满堂	(235)
(五) 蚕豆	(229)	什锦豆腐	(235)
鸡油炒蚕豆	(230)	麻婆豆腐	(236)
拔丝蚕豆	(230)	日式麻婆豆腐	(236)
拌蚕豆	(230)	家常豆腐	(236)

二十、豆制品类

酥炸豆腐排	(231)	菠菜煎豆腐	(237)
两炸豆腐	(231)	鱼包豆腐	(237)
炸葱管豆腐	(232)	锅煨豆腐	(237)
飞龙头	(232)	东坡豆腐	(238)
花椒酱油炸豆腐	(232)	九转豆腐	(238)
油炸豆腐	(233)	宫保豆腐	(238)
炒干烂豆腐	(233)	虾米烧豆腐	(239)
		鱼香豆腐	(239)
		茄汁豆腐丸子	(239)
		豆腐箱	(240)