

和大师一起做

五谷杂粮

美食专家



Wugu
Zaliang



《黄帝内经》对杂粮养生已有认识，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

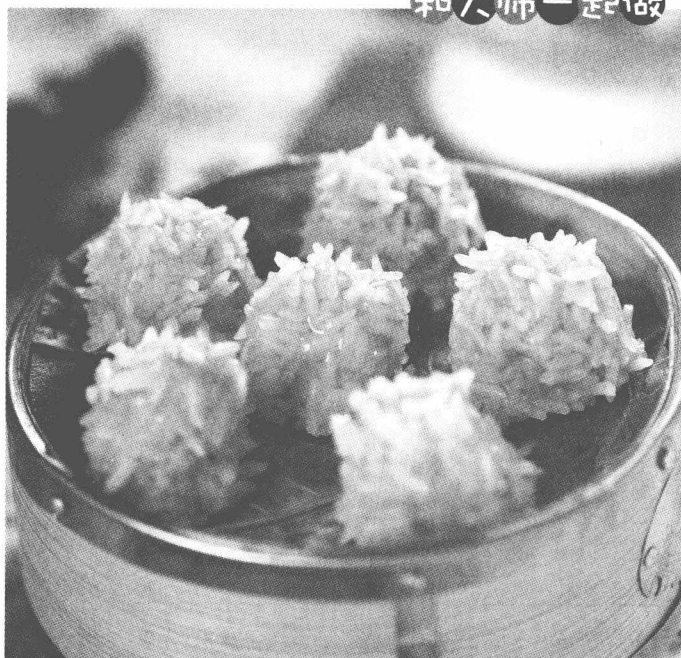


国际烹饪艺术大师、国际烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土美食”研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

和大师一起做



五谷杂粮

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮/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. 五… II. 陈… III. 杂粮 - 菜谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205499 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谊会秘书长、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。

五谷杂粮

杂粮通常是指水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮豆作物。主要有：高粱、谷子、荞麦（甜菜、苦荞）、燕麦（莜麦）、大麦、糜子、薏仁、籽粒苋以及菜豆（芸豆）、绿豆、小豆（红小豆、赤豆）、蚕豆、豌豆、豇豆、小扁豆、黑豆等。其特点是生长期短、种植面积少、种植地区特殊、产量较低，一般都含有丰富的营养成分。

营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就要求食物要尽量多样化。一个是类的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂等各类食物；另一个是种的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等等。

粮食也如此，只吃精米、白面是不符合平衡膳食原则的，还要吃粗杂粮，如小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。对此中医古籍《黄帝内经》已有认识，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即前面提到的玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。粗杂粮的某些微量元素，例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮多一些。这几种微量元素对人体健康的价值是相当大的。粗杂粮中的钾、钙、维生素e、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮丰富。

本书为读者介绍了百余款杂粮食谱，相信会给您的生活带来美味。

目 录

一、风味主食

素鸡拌虾饼·····	(17)	蒜味蒸虾·····	(27)
三色凉爽腐皮·····	(17)	素香肠·····	(27)
尖椒鲜贝·····	(17)	香味芝麻卷·····	(27)
肉馅韭菜饼·····	(18)	清草团·····	(28)
煎牛肉饼·····	(18)	果桃乳酪·····	(28)
三鲜豆油卷·····	(19)	风味香肠玉米·····	(28)
鸳鸯萝卜春卷·····	(19)	雪菜百叶面饼·····	(29)
菠菜盒子·····	(20)	鸳鸯萝卜春卷·····	(29)
风味土豆饼·····	(20)	芙蓉面饼粒·····	(29)
煎南瓜烙·····	(20)	香葱老虎菜饼丝·····	(30)
鲜鱿卷·····	(21)	煎南瓜烙·····	(30)
欧式炒饼条·····	(21)	姜葱炒蟹·····	(30)
双味土司卷·····	(21)	多味凉粉饼丝·····	(31)
柠汁黑椒肉饼·····	(22)	法式煎土司·····	(31)
港式萝卜糕·····	(22)	凉瓜煎烙角·····	(31)
风味土豆饼·····	(23)	番茄奶油文蛋·····	(32)
鲜汁肉饼·····	(23)	蚕豆炒蛋·····	(32)
雪花鱼夹肉·····	(24)	竹锦炒饼粒·····	(32)
绿豆凉糕·····	(24)		
三味豆腐汤·····	(24)		
菊花酥·····	(25)		
素炒三样·····	(25)		
螺丝卷·····	(25)		
南瓜面饼·····	(26)		
油淋黄帝豆·····	(26)		
莲茸水晶饼·····	(26)		

二、大 麦

火腿萝卜春卷·····	(33)
韭菜春饼·····	(33)
麦仁糯米粥·····	(34)
大麦花生糯米粥·····	(34)
大麦土豆粥·····	(34)
大麦粥·····	(34)
大麦红枣粥·····	(34)

鲜奶麦片粥·····	(35)	三鲜面条·····	(43)
牛肉麦仁粥·····	(35)	奶汤茭白汤面·····	(44)
大麦牛肉粥·····	(35)	肉丝青椒炒面·····	(44)
鸡肉麦仁粥·····	(36)	油豆腐卤面·····	(44)
大麦饭·····	(36)	榨菜拌面·····	(45)
什锦麦仁饭·····	(36)	开胃面·····	(45)
鸡丝鸳鸯汤面·····	(36)	猪肉韭菜面·····	(45)
麦仁肉蓉粥·····	(37)	鱼肉凉拌面·····	(46)
大麦片粉·····	(37)	榨菜荸荠牛肉饼·····	(46)
鲜水果面包水律·····	(37)	猪肉卤汁面·····	(46)
大麦黄豆煎饼·····	(38)	三片汤面·····	(47)
羊肉麦片·····	(38)	虾酱抻面·····	(47)

三、小 麦

鸳鸯挞·····	(38)	虾仁鳝鱼汤面·····	(47)
蚝油捞面·····	(39)	菠菜鸡蛋面·····	(48)
小麦红枣桂圆粥·····	(39)	海鲜伊面·····	(48)
麦枣糯米粥·····	(39)	焦炸面·····	(48)
菠菜汤面·····	(39)	鲜虾肉炸面条·····	(65)
开洋榨菜面·····	(40)	白菜脆炒面·····	(65)
什锦炒面·····	(40)	肉丝蒜苗炒面·····	(65)
鸡脯汉堡·····	(40)	五香葱花卷·····	(65)
三鲜汤面·····	(41)	鱼香炒面·····	(66)
肉末炸酱面·····	(41)	雪里蕻炒面·····	(66)
打卤面·····	(41)	海米菜花汤面·····	(66)
煎青瓜饼·····	(41)	鸡丝炒面·····	(67)
蒜蓉辣酱面·····	(42)	脆炒面·····	(67)
家常蘑菇面·····	(42)	凉拌鸡蛋面·····	(67)
脆龙须面·····	(42)	番茄炒面·····	(68)
排骨汤面·····	(43)	肉丝茭白炒面·····	(68)
烩面瘩·····	(43)	萝卜辣椒炒面·····	(68)
		茄丝炒面·····	(68)
		猪肉白菜馅饼·····	(69)
		三鲜炒饼·····	(69)

肉丝炒饼	(70)
素炒饼	(70)
鸡蛋饼	(70)
甜酥烧饼	(70)
油酥烧饼	(71)
豆馅烧饼	(71)
酸奶薄煎饼	(72)
煎馅饼	(72)
团圆饼	(72)
油酥肉火烧	(73)
糖酥饼	(73)
褡裢火烧	(73)
煎藕肉饼	(74)
螺丝转	(74)
大虾酥	(74)
小麦红枣桂圆汤	(75)
烤酥饼	(75)

四、燕 麦

泰式鸳鸯汤面	(76)
燕麦羹	(76)
燕麦牛乳羹	(76)
燕麦枸杞糊	(77)
燕麦豌豆糊	(77)
燕麦蒸面	(77)
麦片南瓜羹	(77)
卤鸭燕麦面	(78)
麦片糯米粥	(78)
燕麦炒面饼	(78)
燕面煎饼	(78)
麦片红枣粥	(79)

燕麦绿豆粥	(79)
燕麦牛奶粥	(79)
南瓜燕麦粥	(79)
麦片百合粥	(79)
燕麦小甜饼	(80)
燕麦米粥	(80)
燕麦玉米粥	(80)
风味早餐燕麦饼	(80)

五、什锦菜肴

刺梨冰粥	(49)
燕麦八宝粥	(49)
芝麻糊	(50)
虾仁豆腐	(50)
香浓酸辣汤	(50)
什锦豆腐羹	(51)
布丁	(51)
绿豆芝麻糊	(52)
酸梅汤	(52)
时蔬肉丸汤	(52)
馄饨汤	(53)
菠萝酥	(53)
花生糯米炸团	(53)
五彩球	(54)
豇豆排骨汤	(54)
芙蓉玉米粒	(55)
翡翠豆腐羹	(55)
姜丝鱼汤	(55)
红豆精粥	(56)
菠菜面	(56)
黄豆芽炖豆腐	(56)

花生牛掌·····	(57)
金银羹·····	(57)
干贝玉米羹·····	(58)
土豆碎肉·····	(58)
五彩丸子·····	(58)
虾米豆腐羹·····	(59)
醋烹绿豆芽·····	(59)
八宝饭·····	(59)
瘦肉水煮鱼·····	(60)
干贝萝卜球·····	(60)
木瓜粥·····	(60)
巴国云豆糕·····	(61)
镶豆腐·····	(61)
糖醋虾仁·····	(62)
山药除湿粥·····	(62)
酸拌蔬盘·····	(62)
土豆沙拉·····	(63)
绿豆芽拌千丝·····	(63)
卤鸭捞面·····	(63)
咸蛋蒸肉饼·····	(64)
杂血羹·····	(64)

六、荞 麦

扒肉饼三文治·····	(97)
荞麦绿豆鱼翅粥·····	(97)
荞麦面鸡肉饺·····	(98)
过桥饺·····	(98)
韭菜鲜鱿扒细面·····	(99)
荞麦扒糕·····	(99)
荞麦蒸饺·····	(99)
油炒荞麦面·····	(100)

山楂荞麦饼·····	(100)
火腿炒面·····	(100)
荞麦甜烙饼·····	(100)
荞麦韭菜饼·····	(101)
荞麦葱油饼·····	(101)
海味荞麦面·····	(101)
云吞鸡翅·····	(102)
拌荞麦面·····	(102)

七、苡 麦

鸡块苡麦汤面·····	(103)
苡麦地黄糊·····	(103)
苡麦面条·····	(103)
苡麦花粉薏米饼·····	(104)
苡麦南瓜粥·····	(104)
双色苡麦面·····	(104)

八、黑 米

黑米粥·····	(105)
黑米鸡丝饭·····	(105)
脆炸汤圆·····	(105)
黑米八宝饭·····	(106)
黑米鸡饺·····	(106)
黑米锅巴海参·····	(107)
梅花黑米墩·····	(107)
果仁黑米盏·····	(107)
百味黑米鸡·····	(108)
黑米鸡·····	(108)
黑米菜团·····	(108)

九、糯 米

麻 球	(109)
甜酒三色汤圆	(109)
杨梅糯米粥	(110)
鳊鱼糯米粥	(110)
甲鱼糯米粥	(110)
鲜虾韭菜粥	(110)
八宝薏米粥	(111)
贡米八宝饭	(111)
蛋皮什锦饭	(111)
油炸咸水饺	(112)
豆沙八宝饭	(112)

十、名吃佳肴

鲩鱼玉米	(81)
桂花薯泥	(81)
水晶虾仁	(82)
虾米烧豆腐	(82)
土豆牛肉	(82)
酥鲫鱼	(83)
多味凉粉	(83)
菠菜瘦肉馄饨	(84)
田园牛肉	(84)
酸辣牛肉羹	(85)
翠椒酿肉	(85)
豆角炒肉片	(86)
山药杏仁粥	(86)
八宝芋泥	(87)
甜面酱拌黄瓜丁	(87)
八宝黑米鸡	(88)
起司豆腐	(88)

花生煨鲫鱼	(89)
鸡蒙豆苞	(89)
玉米鱼肚鸡肉汤	(90)
夫妻肺片	(90)
腐竹炒小瓜	(91)
银湖粟米羹	(91)
豆皮蔬菜汤	(91)
香莲鸡丝羹	(92)
菠菜拌豆腐皮	(92)
香椿拌豆腐	(92)
巴国糯米蒸鸡	(93)
咸香芝麻白菜	(93)
花生米拌干丁	(93)
龙眼枸杞粥	(94)
鲜奶麦片	(94)
薯仔焖排骨	(95)
宫保鸡丁	(95)
四宝羹	(96)
芝麻肉丸	(96)
核桃肉	(96)
豆皮饭	(129)
酥炸咸水饺	(129)
糯米酿莲藕	(129)
炸糯米饭卷	(130)
清阴艾饺	(130)
豆沙油饺	(131)
蟹黄水晶饺	(131)
腊肠椰汁饭	(131)
汤水圆	(132)
芝麻粽子	(132)
咸肉粽子	(132)
鲜肉粽子	(132)

● 和大师一起做

豆沙粽子	(133)
小枣粽子	(133)
糯米豆沙糕	(134)
贡菜炒年糕	(134)
糯米鸡	(134)
艾窝窝	(135)
豆渣糕	(135)
枣泥松糕	(135)
绍菜糯米卷	(136)
八宝糕	(136)
藕丝糕	(136)
藕米糕	(137)
百果年糕	(137)
水晶糕	(137)
糯米大虾	(137)
玫瑰香糕	(138)
荸荠糯米糕	(138)
糯米切糕	(138)
凉 糕	(139)
鸡蛋炒饭	(139)
糯米烧卖	(139)

十一、粟 米

双笋烩海鲜	(140)
玉米肉丁	(140)
粟米粥	(141)
粟米鸡内金粥	(141)
红枣粟米粥	(141)
粟米豆饭	(141)
蒸粟米饭	(141)
鸡蓉粟米羹	(141)

粟米笋炒虾球	(142)
粗粮饭	(142)
蒸二米饭	(142)
粟米薏米绿豆羹	(142)
粟米蜂糕	(143)
粟米焗鱼球	(143)
陈粟米健脾茶	(143)
粟米蒸糕	(144)
豆面糕	(144)
粟米甜椒沙律	(144)

十二、风味佳肴

黑豆焖肉	(113)
兰花蛋卷汤	(113)
芥末拌粉皮	(114)
九月鸡片	(114)
花仁肉丁	(115)
牡蛎拌西兰花	(115)
兰花浸云吞	(116)
美味杂果	(116)
羊肉烧芸豆	(116)
凉拌豆角豆腐泡	(117)
麻仁炸香蕉	(117)
嫩玉米炒猪肉末	(118)
糯米蒸大虾	(118)
鱼米之乡	(119)
辣味无蹄	(119)
豆沙花卷	(119)
青椒玉米	(120)
豆腐金饺	(120)
花生炒三丁	(120)

三色玉米	(121)	鲤鱼白菜粥	(148)
杏仁拌豌豆	(121)	韭菜籽粥	(148)
山珍米线	(122)	清酒鳗鱼烩饭	(148)
玉面蒸饺	(122)	鲤鱼萝卜粥	(149)
脆吞沙尖鱼	(123)	水果什锦粥	(149)
冰糖莲藕	(123)	焦三仙粥	(149)
炸芝麻薯球	(123)	肉末菜粥	(149)
荷蒸牛肉丸	(124)	鸳鸯炒饭	(150)
双丝拌豆干	(124)	塘虱鱼粥	(150)
牛肉软炒面	(125)	泰式香芋炒饭	(150)
水芹拌豆芽	(125)	里脊粥	(151)
墨鱼炖老鸡	(126)	咖喱鸡饭	(151)
豌豆渣肉	(126)	银鱼粥	(151)
黑芝麻饼	(127)	复活王炒饭	(151)
五更豆酥鱼	(127)	木樨饭	(152)
鱼滑煎豆腐	(128)	鸡肉卤饭	(152)
搅面糕	(128)	什锦果汁饭	(152)
烫面油酥糕	(128)	咸蛋黄卤肉青豆粥	(153)
粟米瘦肉煲	(145)	黄母鸡米饭	(153)
三河米饺	(145)	牛腩粥	(153)
粟米发糕	(145)	肉丝炒饭	(153)
炸粟米锅巴	(145)	什锦炒饭	(154)
粟米炸饼	(146)	火腿蛋炒饭	(154)
松仁金粟	(146)	鸡丝浇汁饭	(154)
白果粟米粥	(146)	咖喱鸡块盖饭	(155)

十三、粳 米

糙米粥	(147)	海鲜钵仔饭	(156)
火腿什锦炒饭	(147)	菠萝船	(156)
柿叶山楂粥	(147)	咖喱牛肉什锦饭	(156)
虾米粥	(148)	油菜饭	(157)

●和大师一起做

粳米山楂粥	(157)
荷叶盖米粥	(157)
粳米贝母粥	(157)
田鸡粥	(157)
粳米饺	(158)
地道水角	(158)
芝麻柴鱼猪肝粥	(159)
炸藕饺	(159)
萝卜米饺	(160)
粳米韭菜粥	(160)
海鲜粥	(160)
鱼干凉瓜粥	(160)
炒年糕	(161)
粳米砂仁粥	(161)
牛肉米饺	(161)
粳米鱼肉粥	(162)
鸳鸯香芋粥	(162)
松仁锅巴	(162)
乌鱼米粥	(163)
粳米桃仁粥	(163)
粳米茯苓粥	(163)
咸柠檬海鲜粥	(163)
粳米肚丝粥	(164)
鳝鱼盖饭	(164)
油菜米粥	(164)
油菜汤米饭	(165)
什锦沙司粥	(165)
猪肝粥	(165)
蒜香炒饭	(165)
蛋香炒饭	(166)
什锦鸡肉米饭	(166)
莱菔子粳米粥	(166)

十四、薏米

滋补八宝饭	(167)
薏米粥	(167)
八宝青梅粥	(168)
薏米莲子粥	(168)
薏米红枣茶	(168)
薏米排骨	(168)
薏米糖马蹄糕	(169)
山药薏米粥	(169)
薏米排骨	(169)
薏米酒酿	(169)
薏米山楂汤	(169)
薏米白果汤	(170)
薏米百合粥	(170)
薏米红枣粥	(170)
奶香八宝粥	(170)
薏米赤豆汤	(171)
金银花薏米粥	(171)
薏米杏仁粥	(171)
薏米莲子羹	(171)
薏米芦根粥	(171)
火腿青口粥	(172)
薏米山药莲子粥	(172)

十五、高粱米

黄鳝粥	(172)
高粱米粥	(173)
高粱米黄芪粥	(173)
红枣甜糕	(173)
高粱米赤豆粥	(173)

油茶面	(174)
花生牛丸粥	(174)
油炒面	(174)
高粱豆沙饺	(174)
五谷饭	(174)
高粱南瓜饼	(175)

十六、玉 米

玉米面豆粥	(176)
扁豆红枣玉米粥	(176)
桂花玉米笋	(176)
玉米豆枣粥	(177)
两样面擀条	(177)
玉米佛手饺	(177)
玉米须粥	(178)
小窝头	(178)
玉米面蒸饺	(178)
炸玉米球	(178)
玉米芝麻球	(179)
冬瓜玉米面粥	(179)
玉米南瓜饼	(179)
肉包谷粑	(180)
玉米面发糕	(180)
混糖丝糕	(180)
烤玉米糕	(180)
玉米煎饼	(181)
玉米切糕	(181)
玉翠羹	(181)
奶油玉米	(181)
米粉窝头	(182)
金银卷	(182)

烤玉米面包	(182)
金钱里脊	(183)
什锦玉米烩	(183)
芦笋玉珠	(183)
珠落玉盘	(184)
玉米烤饼	(184)
鸡鱼玉米	(184)
嫩玉米汤	(184)
玉米红豆苡仁羹	(185)
嫩玉米炒肉末	(185)
猪胰玉米须汤	(185)
小蒸饺	(185)
玉米须虾皮豆腐汤	(186)
玉米菠菜豆腐羹	(186)
玉米牛奶羹	(186)
玉米山楂红枣粥	(186)
二米蜂蜜甜粥	(187)
玉米豆粉糊	(187)
西旋玉米羹	(187)
玉米虾皮蒸饺	(187)
玉粉烤饼	(188)
玉米鸡蛋摊饼	(188)
玉米笋焖鹅肉	(188)
玉米海参汤	(189)
玉米鱼肚鸡肉香菇汤	(189)

十七、芝 麻

芝麻白糖粉	(190)
黑芝麻糊	(190)
黑芝麻粥	(190)
芝麻四宝糊	(191)

● 和大师一起做

芝麻香菜面	(191)
黑芝麻圆子	(191)
香炸芝麻球	(192)
芝麻烧饼	(192)
芝麻麻花	(192)
山药芝麻酥	(193)
炒芝麻米面	(193)
芝麻四合泥	(193)
白芝麻炸香蕉	(193)
山药麻肉圆	(194)
芝麻杏仁饮	(194)
芝麻鸭肝	(194)
炸芝麻里脊	(195)
芝麻鸡脯	(195)
黑芝麻鱼片	(195)
芝麻虾排	(196)
芝麻肉桂兔丁	(196)
芝麻金针兔	(196)
芝麻炸鸭	(197)
香炸芝麻鸡肝	(197)

十八、黑 豆

猪肝黑豆	(198)
鲤鱼二豆粥	(198)
黑豆炖肉	(199)
八宝山药黑豆泥	(199)
黑豆红枣塘虱汤	(199)
黑豆红枣	(200)
黑豆炖甲鱼	(200)
煮黑豆	(200)
黑豆鹌鹑汤	(200)

黑豆鱼	(201)
二豆车前汤	(201)
黑豆莲藕鸡汤	(201)
黑豆圆肉芡枣汤	(201)
黑豆鲤鱼煲	(202)
黑豆红枣狗肉汤	(202)
豆麦黑枣羹	(202)
黑豆猪肝汤	(202)

十九、绿 豆

绿豆芽炒紫贝菜	(203)
绿豆粥	(203)
煎饼子	(204)
绿豆西瓜粥	(204)
葛根绿豆粥	(204)
绿豆草莓粥	(204)
绿豆红枣粥	(204)
陈皮绿豆煲老鸭	(205)
海带绿豆粥	(205)
绿豆银耳粥	(205)
绿豆米饭	(205)
绿豆红枣糕	(206)
樱桃三豆羹	(206)
绿豆糕	(206)
陈皮绿豆焖鸭	(206)
绿豆红枣饮	(207)
绿豆海带糖饮	(207)
绿豆煮猪肘	(207)
绿豆黑芝麻糊	(208)
公英地丁绿豆汤	(208)
绿豆百合荷叶汤	(208)

凉拌彩粉	(208)
绿豆冬瓜汤	(208)
葛根红枣绿豆汤	(209)
银杏叶红枣绿豆汤	(209)

二十、黄 豆

黄豆焖鲱鱼	(209)
黄豆烧肉	(210)
黄豆粥	(210)
黄豆山楂粥	(210)
黄豆山楂红糖粥	(211)
黄豆煲猪手	(211)
黄豆姜橘米粉	(211)
羊肉杂面	(211)
黄豆粉鸡蛋饼	(212)
黄豆粉麦糊	(212)
笋脯黄豆	(212)
香椿拌豆芽	(212)
黄豆焖羊腩	(213)
黄豆鸭饺	(213)
菠菜炒豆芽	(214)
豆芽肉丝	(214)
爆炒豆芽菜	(214)
麻花豆花	(214)
马齿苋焖豆芽	(215)
水芹黄豆芽	(215)
黄豆笋干粥	(215)
豆豉炒苦瓜	(215)
豆香猪手	(216)
豆腐脑	(216)

二十一、蚕 豆

红烧独角蟹	(217)
蚕豆粥	(218)
蚕豆糕	(218)
三豆蜜糕	(218)
牛肉蚕豆汤	(218)
冬瓜三豆汤	(218)
蚕豆冬瓜皮汤	(219)
二豆牛肉汤	(219)
蚕豆炖牛肉	(219)

二十二、扁 豆

扁豆粥	(220)
扁豆鲜菇肉片	(220)
时蔬炒鸡翅	(220)
扁豆水饺	(221)
扁豆红枣粥	(221)
扁豆炒面	(221)
山药枣豆糕	(222)
素炒时蔬	(222)
豌豆煎蛋	(222)
二豆糕	(222)
蒸石榴球	(223)
荷叶三豆饮	(223)
扁豆香薷银花汤	(223)

二十三、豌 豆

豌豆炒肚尖	(224)
豌豆绿豆粥	(225)

● 和大师一起做

肉丁豌豆饭	(225)
茄汁豌豆炒饭	(225)
豌豆蓉包	(226)
豌豆炒鲜鱿	(226)
豌豆肉丁面	(226)
核桃仁豌豆泥	(226)
豌豆糕	(227)
桂花豌豆羹	(227)
豌豆黄	(227)
豌豆炒猪心	(228)
豌豆奶羹	(228)
豌豆虾仁	(228)
双色泥	(228)
糖醋酥豌豆	(229)
麻椒豌豆	(229)
肉焖豌豆	(229)
豌豆茭白	(230)
炒豌豆	(230)
豌豆烩豆腐	(230)

二十四、豇 豆

豇豆粥	(231)
豇豆绿豆粥	(231)
泡豇豆	(232)
酸豇豆炒肉末	(232)
豇豆麦仁粥	(232)
豇豆黏糕	(232)
豇豆排骨莲子汤	(232)

豇豆猪皮汤	(233)
豆角洋葱炒鱼滑	(233)
豆角炒土鱿	(233)
豇豆炸豆腐	(234)
山药豇豆泥	(234)
豇豆节节香	(234)
桂花豇豆泥	(234)
蒸酿豆角	(235)
豇豆面条	(235)
豇豆炒茭白	(235)
豇豆炒笋尖	(236)
豇豆豆腐汤	(236)
炒五碎	(236)

二十五、赤小豆

红豆精米粥	(237)
粟米赤豆粥	(237)
百合杏仁赤豆粥	(238)
桂花赤豆粥	(238)
赤豆补脾粥	(238)
赤豆薏米粥	(238)
二豆红枣饮	(238)
赤豆内金荷叶粥	(239)
绿茶黑糯米汤圆	(239)
五色豆沙包	(239)
赤豆米饭	(240)
细沙饺子	(240)
花生眉豆糖水	(240)