

养生

杂粮餐

金 芒等 编著

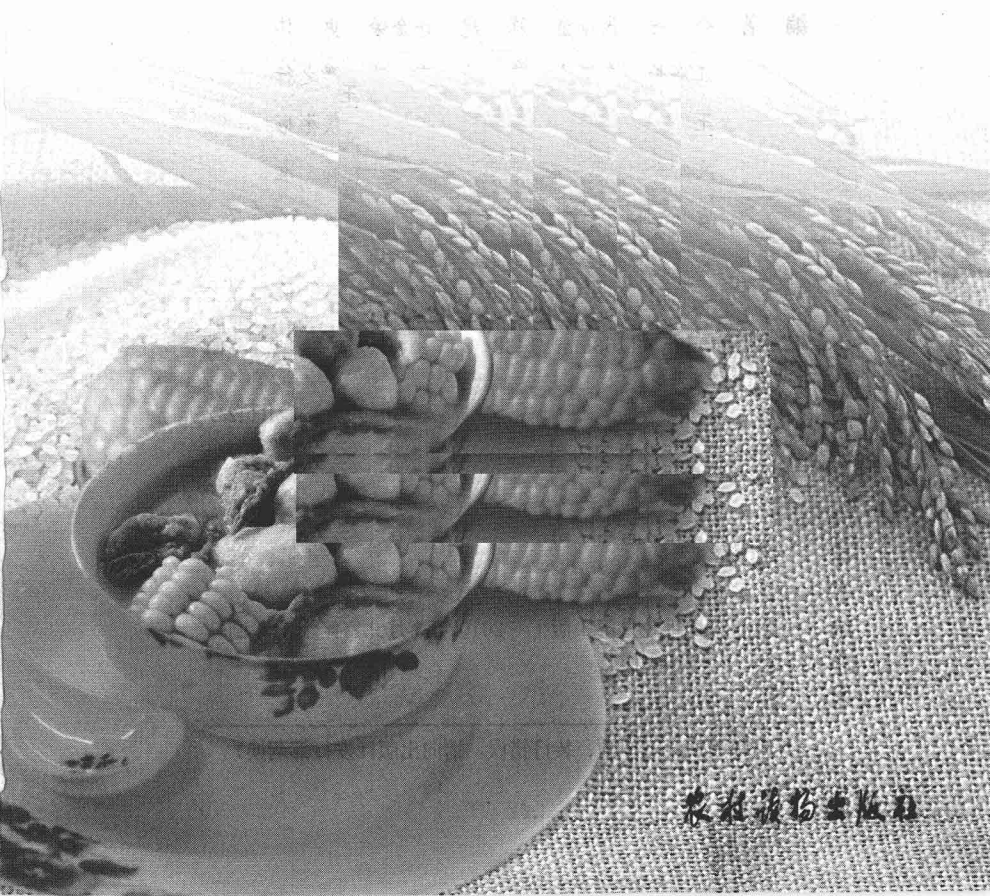


农村读物出版社

养生

杂粮餐

金 芒等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生杂粮餐 / 金芒等编著. —北京: 农村读物出版社,
2010. 3

ISBN 978-7-5048-5236-6

I. 养… II. 金… III. 杂粮—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025171 号

编 著 金 芒 张雅童 陈 建 许金荣 史 伟
江海长 全汇才 符 佐 庞 波 严之行
王 举 宁 冲 卜小楠 徐 湍 侯彬彬
文华隽 平云齐 孔 维 潘国盛 韩 准
官 元 林 玲 强大力 唐 璜

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 14.5

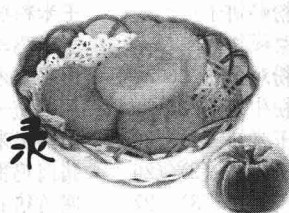
字 数 363 千

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数 1~5 000 册

定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



杂粮、粗粮三两句

小 米

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 小米发糕/2 | 胡萝卜黄豆小米粥/8 | 薄荷小米粥/13 |
| 小米粉豆糕/2 | 豆苗小米粥/8 | 排骨小米粥/14 |
| 栗子椰蓉小米糕/3 | 芹菜小米粥/8 | 猪肝小米粥/14 |
| 小米粉煎饼/3 | 黄花菜小米粥/9 | 猪肝腐竹小米粥/14 |
| 小米烙饼/3 | 笋耳蜜枣小米粥/9 | 羊肉小米粥/15 |
| 小米豆角鸡蛋饼/4 | 龙眼小米粥/9 | 牛肝小米汤/15 |
| 鸡汤小米饭/4 | 薏仁燕麦小米粥/10 | 鸡肉小米粥/15 |
| 腊肉小米饭/4 | 百合冰糖小米粥/10 | 鸡肉鹌鹑蛋小米粥/15 |
| 小米南瓜绿豆饭/4 | 银耳百合小米粥/10 | 鸡肝小米粥/16 |
| 小米面茶/5 | 莲子小米粥/10 | 凤爪猪骨小米粥/16 |
| 小米粉甜沫/5 | 双豆小米粥/11 | 咸蛋小米粥/16 |
| 小米疙瘩汤/5 | 菊香小米粥/11 | 鹌鹑小米粥/17 |
| 藕粉小米粥/6 | 虫草小米粥/11 | 鲢鱼小米粥/17 |
| 香菇小米粥/6 | 枸杞小米粥/12 | 鱼肉莲藕小米粥/17 |
| 南瓜小米粥/6 | 苹果豆腐小米粥/12 | 鱼肚小米羹/18 |
| 南瓜白薯小米粥/6 | 芝麻小米粥/12 | 虾仁鸡肉小米粥/18 |
| 番茄银耳小米粥/7 | 鸡蛋豆腐小米粥/12 | 荷香小米排骨/18 |
| 番茄菇豆小米粥/7 | 豆浆小米粥/13 | 糯香小米排骨/19 |
| 山药小米粥/7 | 蛋奶小米粥/13 | 小米色拉/19 |
| 胡萝卜小米粥/8 | 扁豆党参小米粥/13 | |

玉 米

- | | | |
|--------------|----------------|------------|
| 双粉馒头/20 | 窝头虾酱豆腐/22 | 榴莲玉米粉松糕/23 |
| 双粉窝头 (1) /20 | 玉米粉发糕/22 | 豌豆玉米凉糕/24 |
| 双粉窝头 (2) /21 | 双粉发糕/22 | 奶油玉米面包/24 |
| 玉米粉枣窝头/21 | 玉米粉蛋奶糕 (1) /23 | 玉米牛奶布丁/24 |
| 玉米粉果脯窝头/21 | 玉米粉蛋奶糕 (2) /23 | 三鲜玉米团/25 |



- 玉米粉贴饼子/25
- 玉米菜糊饼/25
- 玉米粉鸡蛋饼/26
- 玉米粉牛奶饼/26
- 香甜玉米饼 (1)/26
- 香甜玉米饼 (2)/26
- 香甜玉米饼 (3)/27
- 玉米粉烤饼/27
- 胡萝卜玉米饼/27
- 玉米熏肉饼/28
- 茶香玉米松饼/28
- 松仁玉米煎饼/28
- 野菜玉米饼/29
- 蜂蜜玉米煎饼/29
- 猪肉马蹄玉米饼/29
- 韭菜玉米饼/30
- 玉米鲜肉包/30
- 玉米粉虾皮韭菜蒸饺/30
- 玉米面豆沙蒸饺/31
- 翡翠玉米水饺/31
- 虾仁玉米水饺/31
- 玉米粉香芋肉饺/32
- 虾粒玉米炸饺/32
- 玉米鱼片打卤面/33
- 三色猫耳朵/33
- 炸玉米粉片/33
- 鲜奶玉米糊/34
- 红小豆玉米饭/34
- 牛肉玉米豌豆炒饭/34
- 玉米炒汤圆/35
- 火腿玉米年糕/35
- 玉米豆枣粥/35
- 冬瓜玉米粉粥/36
- 萝卜枸杞玉米粉粥/36
- 木瓜胡萝卜玉米粉粥/36
- 玉米粉燕麦粥/36
- 玉米鸡丝粥/37
- 田鸡玉米粥/37
- 芹菜楂子粥/37
- 山药玉米粉粥/37
- 猪肉鸡蛋楂子粥/38
- 腐竹猪肝玉米粥/38
- 芋头玉米粥/38
- 四色玉米汁/39
- 玉米鲜奶椰汁/39
- 木瓜百合玉米奶汁/39
- 香蕉玉米汁/39
- 玉米马蹄椰果汁/40
- 黄油烤玉米/40
- 培根烤玉米/40
- 焗玉米/41
- 玉米蔬菜色拉/41
- 土豆玉米色拉/41
- 什锦玉米/42
- 鸡蛋玉米丸子/42
- 菊花菜炒玉米笋/42
- 珍珠玉米笋/43
- 芥蓝炒玉米笋/43
- 花生玉米炒豆腐/43
- 玉米炒蛋/44
- 芦荟玉米粒/44
- 青椒炒玉米/44
- 什锦玉米/45
- 松仁玉米/45
- 果仁香玉米/45
- 咸蛋黄烘玉米/46
- 红薯炒玉米/46
- 椒盐玉米/46
- 三鲜玉米羹/47
- 花生枸杞玉米羹/47
- 苹果玉米羹/47
- 青豆玉米羹/47
- 鸡蛋牛奶玉米羹/48
- 杏仁玉米羹/48
- 菠萝玉米羹/48
- 莲子玉米蛋花羹/49
- 番茄奶油玉米羹/49
- 红薯玉米赤豆羹/49
- 芦笋玉米番茄汤/50
- 玉米菜花汤/50
- 猪肉玉米羹/50
- 玉米香菇排骨汤/50
- 玉米莲藕排骨汤/51
- 玉米胡萝卜猪骨汤/51
- 玉米白果猪肚汤/51
- 番茄玉米猪肝汤/52
- 玉米炒肥牛/52
- 玉米牛腩汤/52
- 玉米仔鸡汤/53
- 玉米无花果鸡腿汤/53
- 枸杞鸡汤玉米羹/53
- 虾仁玉米色拉/54
- 虾片玉米/54
- 桂花玉米鱼片/54
- 玉米鲜虾丸/55
- 鸡汁玉米虾丸/55
- 玉米芝麻炒鲜贝/56
- 玉米蟹柳浓汤/56
- 干贝玉米羹/56
- 玉米花生鲫鱼汤/57
- 玉米鲈鱼块/57
- 玉米烩黄鱼/57
- 鹌鹑烩玉米/58

薏米

- 蔬菜薏米炒饭 (1)/59
- 蔬菜薏米炒饭 (2)/59
- 香菇薏米饭/60



- 虾仁薏米饭/60
- 山药薏米粥/61
- 山药芡实薏米粥/61
- 山药柿饼薏米粥/61
- 草莓酸奶薏米粥/61
- 荸荠当归薏米粥/62
- 杏仁薏米粥/62
- 荷叶乌龙薏米粥/62
- 扁豆薏米粥/63
- 百合薏米粥/63
- 芡实龙眼薏米粥/63
- 绿豆薏米粥/63
- 绿豆芡实薏米粥/64
- 绿豆甘草薏米粥/64
- 绿豆百合薏米粥/64
- 莲子大枣薏米粥/64
- 莲子桂圆薏米粥/65
- 白果百合薏米粥/65
- 牛奶芝麻薏米粥/65
- 马齿苋猪肉薏米粥/65
- 薏米冬瓜排骨粥/66
- 牛肚薏米粥/66
- 苦瓜薏米粥/66
- 薏米苋菜粥/67
- 薏米冬瓜银耳粥/67
- 薏米什锦冬瓜盅/67
- 薏米南瓜煲/68
- 山药薏米发菜汤/68
- 薏米白果腐竹汤/68
- 薏米腐竹鸡蛋粥/69
- 薏米海带鸡蛋粥/69
- 绿豆海带薏米粥/69
- 薏米马蹄粥/70
- 柳芽薏米银耳羹/70
- 银耳雪梨薏米粥/70
- 莲枣梨耳薏米粥/71
- 薏米莲子什果羹/71
- 薏米银耳羹/71
- 薏米猪肉汤/72
- 薏米冬瓜猪肉汤/72
- 薏米猪蹄汤/72
- 薏米炖猪蹄/73
- 薏米猪骨凤爪汤/73
- 薏米苦瓜排骨汤/73
- 薏米白菜炖鸡/74
- 薏米莲子乌鸡汤/74
- 薏米凤爪汤/74
- 薏米莲枣老鸭汤/75
- 薏米玉竹煲水鸭/75
- 薏米淮山老鸭汤/75
- 薏米黄鳝汤/76
- 薏米茶/76
- 薏米酒/76

紫 米

- 紫米馒头/77
- 紫米窝头/77
- 紫米枸杞小窝头/78
- 紫米素馅包子/78
- 紫米煎饼/78
- 紫米黑芝麻汤圆/79
- 紫米什锦汤圆/79
- 紫米巧克力汤圆/79
- 紫米饭团/80
- 紫米豆沙大枣粽/80
- 鸡肉紫米饺/80
- 蜜饯紫米糕/81
- 龙眼红糖紫米糕/81
- 松子紫米年糕/81
- 菠萝紫米饭/82
- 菠萝紫米炒饭/82
- 乌鸡紫米饭/82
- 猪肝紫米拌饭/83
- 甜椒肉末紫米炒饭/83
- 紫米饭鸡腿手卷/83
- 紫米果脯西瓜盅/84
- 紫米椰球/84
- 紫米珍珠丸/84
- 红枣莲藕紫米饭/85
- 香菇紫米饼/85
- 三鲜紫米蛋卷/86
- 紫米藕夹/86
- 包菜紫米团/86
- 鸡块紫米粥/87
- 紫米八宝鸭/87
- 紫米吃瘠鱼丸汤/88
- 牛奶紫米布丁/88
- 银耳紫米羹/88
- 花生红枣紫米豆浆/89
- 紫米薏米赤豆粥/89
- 红枣牛奶紫米粥/89
- 红枣桂圆紫米粥/89
- 莲豆花生紫米粥/90
- 桃仁葡萄紫米粥/90
- 荔枝紫米冰粥/90
- 木瓜紫米露/91
- 乌梅雪梨紫米粥/91
- 芒果紫米羹/91
- 核桃猪肉紫米粥/91
- 猪肝紫米粥/92
- 桂圆鸡丁紫米粥/92
- 裙带紫米粥/92



糙 米

花生芝麻糙米浆/93
糙米茶/93
黑芝麻糙米粥/94
鲜虾糙米粥/94
海米排骨糙米粥/94

什豆糙米粥/94
黄瓜鸡蛋糙米粥/95
双豆糙米乳/95
南瓜糙米饭/95
糙米什锦菜饭/96

香菇糙米饭/96
白薯糙米饭团/96
燕麦紫薯糙米饭/97
糙米蔬菜饼/97

高 粱

高粱米糕/98
高粱小窝头/98
高粱豆馅煎包/98
高粱小豆饭/99
鳕鱼高粱米饭/99

高粱黑豆大枣饭/99
椰香高粱粳/100
高粱米红枣粥/100
红小豆高粱粥/100

鲫鱼高粱粥/101
羊肉高粱米粥/101
羊肉萝卜高粱米粥/101
高粱猪肚粥/102

荞 麦

荞麦鸡肉粥/103
荞麦黄米粥/103
黄豆荞麦粥/104
毛豆荞麦粥/104
扁豆荞麦粥/104
香菇荞麦粥/104
菠萝枸杞荞麦粥/105
乌鸡白果荞麦粥/105
菠萝荞麦饭/105
麻酱荞麦凉面/106
什锦荞麦凉面/106
什锦荞麦炒面/106
爽口荞麦凉面/107
日式荞麦凉面/107
芥末荞麦凉面/108
三丝荞麦凉面/108
鲜鱿荞麦凉面/108

鱼子荞麦冷面/109
什锦荞麦冷面/109
四川牛肉荞面/110
猪腰荞麦面/110
春川拌面/111
朝鲜冷面/111
日式冷面/111
丝瓜荞麦面/112
鸡丝荞麦面/112
鸡汤菠菜荞麦面/112
牛肉荞麦面/113
羊肉荞麦面/113
炒荞麦面条/114
素馅荞麦包/114
荞麦牛肉蒸饺/114
荞麦黑鱼饺/115
荞麦烫面饺/115

荞麦烤饺/116
荞麦菜卷/116
荞麦扒糕/117
荞麦蒸饼/117
荞麦煎饼/117
鸡蛋荞麦饼/118
红糖荞麦饼/118
山楂荞麦饼/118
樱桃荞麦薄饼/119
香蕉荞麦薄饼/119
葡萄干荞麦薄饼/119
荞麦酥/119
牛骨髓荞麦炒面/120
红小豆荞麦糊/120
荞麦凉粉/120
羊肉荞麦饴饴/121

大 麦

麦芽饮/122
山楂麦芽茶/122

麦仁绿豆粥/122
大麦红枣南瓜粥/123

大麦南瓜玉米粥/123
大麦烤麸粥/123



大麦茵陈粥/124

燕 麦

麦片牛奶粥/125

麦片牛奶鸡蛋粥/125

豆浆麦片粥/126

玉米燕麦糊/126

苹果麦片粥/126

苹果胡萝卜麦片粥/126

苹果肉桂燕麦粥/127

草莓蜂蜜麦片粥/127

草莓牛奶麦片粥/127

果味牛奶麦片粥/127

香蕉麦片粥/128

杏仁提子麦片粥/128

红枣麦片粥/128

白果麦片粥/128

果汁燕麦牛奶饮/129

南瓜麦片粥/129

豌豆麦片粥/129

百合麦片粥/129

玉米麦片粥/130

绿豆糯米麦片粥/130

三豆燕麦粥/130

五味麦片粥/130

猪肉麦片粥/131

紫菜麦片粥/131

皮蛋鸡肉燕麦粥/131

鲜虾冬瓜燕麦粥/132

豆芽燕麦粥/132

白菜火腿燕麦粥/132

蔬菜燕麦粥/132

奶香紫菜燕麦粥/133

芝麻燕麦糊/133

燕麦黑米糊/133

燕麦五香饼/134

燕麦牛奶布丁/134

杏仁炒麦片/134

莜 麦

莜面卷/135

羊肉栲栳栳/135

凉拌莜面/136

莜面囤囤/136

莜面棍棍/137

莜面鱼鱼/137

莜面饺子/137

黄 米

黄米粉花生糕/139

黄米粉窝头/139

黄米粉油糕/139

三色黏糕/140

黄米粽子/140

黄米粉豆包/141

黄米烤饼/141

芡 实

芡实粥/142

芡实粉粥/142

胡桃芡实粥/143

茯苓芡实粥/143

香附芡实粥/143

白果芡实粥/143

芡实猪肝粥/144

马齿苋芡实瘦肉汤/144

芡实栗子煲蹄筋/144

芡实莲子排骨汤/144

芡实淮山猪腰汤/145

芡实猪肚汤/145

芡实白果小肚汤/145

芡实牛尾汤/146

人参芡实羊肉汤/146

芡实鸡汤/146

芡实冬瓜老鸭汤/147

淮山芡实炖鱼肚/147

芡实炖麻雀/147

芡实银耳羹/147

苦瓜芡实羹/148

黄芪熟地芡实羹/148

芡实炖绿豆/148

芡实糕/149



绿 豆

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 绿豆莴笋冰糖饮/150 | 杨梅绿豆粥/157 | 咖喱绿豆汤/165 |
| 绿豆菊花饮/151 | 百合绿豆粥/158 | 银芽炒蛋/165 |
| 绿豆香草饮/151 | 绿豆糕/158 | 银芽肉丝/165 |
| 绿豆沙牛奶饮/151 | 绿豆煎饼/158 | 绿豆水晶肘/166 |
| 奶油绿豆饮/151 | 绿豆葱味面包/159 | 绿豆红枣炖排骨/166 |
| 绿豆茯苓膏/152 | 炆银芽/159 | 绿豆海带炖猪排/166 |
| 绿豆金银花膏/152 | 银芽炒蒜苗/159 | 海带绿豆猪骨汤/167 |
| 红糖绿豆沙/152 | 红油拌银芽/160 | 银芽炒猪肝/167 |
| 酸奶绿豆羹/153 | 醉香银芽/160 | 银芽爆腰片/167 |
| 绿豆银耳羹/153 | 珊瑚银芽/160 | 鱼腥草猪肚绿豆汤/168 |
| 绿豆甘草粥/153 | 韭菜炒银芽/161 | 银芽韭菜炒牛肉/168 |
| 绿豆葫芦粥/153 | 银耳拌银芽/161 | 枸杞银芽鸡丝/169 |
| 绿豆扁豆粥/154 | 醋熘银芽/161 | 绿豆乌鸡汤/169 |
| 绿豆麦片粥/154 | 银芽拌葱头/162 | 鸭丝银芽/169 |
| 绿豆芦根粥/154 | 银芽拌干丝/162 | 甘草绿豆炖鸭肉/170 |
| 海带绿豆粥/155 | 橙皮银芽/162 | 薏仁绿豆老鸭汤/170 |
| 绿豆薏仁粥/155 | 腐竹银芽烧木耳/162 | 银芽炒兔丝/170 |
| 瓜皮绿豆粥/155 | 菠菜银芽汤/163 | 银芽熘鸽丝/171 |
| 杏仁绿豆粥/155 | 绿豆冬瓜汤/163 | 鱼松炒豆芽/171 |
| 百合莲子绿豆粥/156 | 绿豆苦瓜汤/163 | 银芽炒鳝丝/171 |
| 绿豆荷叶粥/156 | 绿豆南瓜汤/164 | 墨鱼炒银芽/172 |
| 绿豆竹叶粥/156 | 绿豆海带汤/164 | 银芽干贝/172 |
| 绿豆草莓粥/157 | 绿豆百合汤/164 | 虾干炒银芽/173 |
| 绿豆八宝粥/157 | 什锦绿豆汤/164 | 银芽蛤蜊汤/173 |
| 绿豆豌豆粥/157 | | |

红小豆

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 红豆茶/174 | 什锦豆沙冻/177 | 草莓豆沙派/180 |
| 红豆冰/174 | 红豆姜汁汤圆/177 | 赤豆水晶冰/180 |
| 莲子百合豆奶沙冰/175 | 红小豆炖奶/177 | 冬瓜小豆汤/180 |
| 芒果椰汁红豆冰/175 | 红豆栗子羹/178 | 赤豆海带排骨汤/180 |
| 陈皮红豆沙/175 | 薏米大枣红豆粥/178 | 红小豆牛肉汤/181 |
| 莲子百合红豆沙/176 | 红小豆山楂粥/178 | 鲜藕赤豆牛腱汤/181 |
| 芋香红豆沙/176 | 红小豆薏米芡实粥/179 | 赤豆黄精乌鸡汤/181 |
| 柠香红豆沙/176 | 鸭肉赤豆粥/179 | 花生赤豆煲凤爪/182 |
| 红枣豆沙/176 | 赤豆糯米饭/179 | 红小豆炖鹌鹑蛋/182 |



赤豆冬瓜鲫鱼汤/182

赤豆大枣鲤鱼汤/183

夹沙茄排/183

炸羊尾/183

黄 豆

黄豆芽/184

黄豆芽牛肉粥/185

黄豆芽木耳饭/185

豆芽牛肉热汤面/185

五香黄豆/186

葱香黄豆/186

蒜苗拌黄豆/186

干笋黄豆/187

酱黄豆/187

茄汁黄豆/187

卤汁黄豆/188

凉拌黄豆芽/188

黑木耳拌黄豆芽/188

黄豆芽拌海带/188

黄豆芽拌芦荟/189

香椿拌黄豆芽/189

冬笋拌黄豆芽/189

香糟黄豆芽/190

青红椒拌黄豆芽/190

干煸黄豆芽/190

珊瑚金钩/191

雪菜黄豆芽/191

黄豆芽泡菜/191

鱼翅烧黄豆芽/192

马齿苋炒黄豆芽/192

金针菇炒黄豆芽/192

果味黄豆芽/193

菠菜炒黄豆芽/193

炒双黄/193

茄子焖黄豆/194

独咸茄/194

黄豆芽炖豆腐/194

黄豆芽炒豆腐泥/195

黄豆芽烧豆泡/195

黄豆炖排骨/195

黄豆芽炖排骨/196

苦瓜黄豆煲排骨/196

黄豆莲藕炖排骨/196

黄豆芽豆腐煲排骨/197

黄豆煲猪蹄/197

咖喱黄豆蹄膀/197

番茄黄豆焖牛腩/198

香辣牛蹄筋/198

黄豆海带焖鸡翅/198

黄豆芽韭菜炒鸭肝/199

黄豆芽海带炖鲫鱼/199

双豆炒鲜鱿/199

香菜黄豆汤/200

茄子黄豆汤/200

黄豆芽萝卜丝汤/200

黄豆芽榨菜汤/201

黄豆芽蘑菇汤/201

黄豆芽豆腐汤/201

发菜豆芽豆泡汤/201

四宝如意汤/202

砂仁豆芽瘦肉汤/202

青木瓜黄豆猪蹄汤/202

黄豆芽猪腰汤/203

黄豆芽猪血汤/203

黄豆芽番茄牛肉汤/203

黄豆凤爪汤/204

黄豆芽鱼丸汤/204

黄豆芽蜆肉汤/204

泥鳅黄豆汤/205

黑 豆

黑豆鸡蛋紫米粥/206

黑豆枸杞粥/206

黑豆桂圆粥/207

黑豆红枣糯米粥/207

芝麻黑豆粳米粥/207

首乌黑豆粥/208

黑豆牡蛎粥/208

黑豆泥鳅粥/208

黑豆荠菜粥/209

黑豆浆/209

三豆饮/209

黑豆核桃饮/209

花生芝麻黑豆浆/210

黑豆煨红枣/210

黑豆红枣汁/210

黑豆醋冰饮/210

黑豆桂圆红枣汤/211

黑豆桑葚红枣饮/211

黑豆酿梨/211

黑豆蛋酒汤/211

黑豆红糖鸡蛋汤/212

盐水黑豆/212

黑豆豉小辣椒/212

香辣黑豆芽/212

海带炖黑豆/213

黑豆腐皮汤/213

黑豆松仁肉丁/213

黑豆首乌炖排骨/214

黑豆牡蛎猪骨汤/214

猪心当归汤/214



黑豆当归炖羊肉/215
黑豆杜仲羊肾汤/215
黑豆黄芪羊肚汤/215
黑豆桂圆煲羊心/216
黑豆炖头蹄/216
黑豆炖牛肉/216
黑豆芪枣牛肉汤/217
黑豆首乌牛肉汤/217
黑豆炖牛尾/217
黑豆爆鸡丁/218

黑豆鸡腿汤/218
黑豆莲藕鸡汤/218
黑豆当归老鸡汤/219
黑豆鸡爪汤/219
黑豆黑枣炖乌鸡/219
黑豆首乌炖乌鸡/220
黑豆老鸭汤/220
黑豆当归鸭蛋汤/220
黑豆鱼片汤/221

黑豆红枣炖鲤鱼/221
黑豆花生鲫鱼汤/221
黑豆芽通草鲫鱼汤/221
黑豆红花鲑鱼汤/222
黑豆核桃仁鲑鱼汤/222
黑豆煲草鱼/222
黑豆芝麻泥鳅汤/223
黑豆炖鳝鱼/223
黑豆炖狗肉/223

毛 豆

毛豆虾仁包/225
毛豆蛋饼/225
毛豆玉米饼/226
毛豆奶油意面/226
毛豆炒疙瘩/226
毛豆糕/227
毛豆牛肉粥/227
毛豆养麦粥/227
毛豆桂花饭/227
毛豆肉松饭/228
毛豆火腿炒饭/228
毛豆素火腿炒饭/228
毛豆虾仁炒饭/229
盐水毛豆/229
竹笋拌毛豆/229
甜酱毛豆/230
毛豆泥/230
火腿蔬菜毛豆泥/230
桂花毛豆泥/231
毛豆莲子泥/231
毛豆葱头汤/231
毛豆番茄汤/232
毛豆培根浓汤/232
毛豆韭菜豆腐汤/232
毛豆鲜蔬汤/233
毛豆菌菇汤/233

毛豆泥汤/233
毛豆胡萝卜玉米汁/234
毛豆玉米羹/234
鱼香毛豆/234
沙茶酱香辣毛豆角/235
毛豆拌雪菜/235
参芪焖毛豆/235
毛豆豉汁蒸荸荠/236
茭白炒毛豆/236
毛豆炒丝瓜/236
毛豆炒瓜皮/237
毛豆炒鲜蘑/237
毛豆松子炒香干/237
毛豆炒三丝/238
毛豆玉米炒马蹄/238
番茄焖毛豆/238
酱爆茄豆/239
红烧笋豆/239
毛豆炒茄丝/239
毛豆番茄炒豆腐/240
毛豆冬菇酿豆腐/240
毛豆炒豆渣/240
木樨毛豆/241
蚝油毛豆苦瓜/241
毛豆炒瓜姜/241
毛豆炒里脊丝/242

毛豆炒肉丁/242
毛豆菠萝炒肉丁/242
毛豆肉末炒嫩蛋/243
腊味毛豆/243
毛豆粉蒸肉/243
火腿毛豆汤/244
毛豆牛肉末/244
豆腐毛豆牛肉羹/244
咖喱毛豆牛肉/245
麻辣毛豆牛肉/245
毛豆鸡丁/245
毛豆枸杞鸡丁/246
毛豆烧柴鸡/246
毛豆萝卜干炒鸡蛋/246
毛豆炒鸭腿/247
毛豆炒鸭胗/247
毛豆银鱼猪肉松/248
毛豆鱼头汤/248
毛豆虾仁酿蘑菇/248
毛豆鲜虾/249
毛豆虾仁豆腐羹/249
毛豆海米烧冬瓜/249
毛豆余丸子/250
毛豆烧鲜贝/250
毛豆剁椒爆海参/250
毛豆海螺汤/251



毛豆海螺芝士浓汤/251 毛豆炒兔肉/251

蚕 豆

蚕豆粳米饭/252
蚕豆花生粥/252
蚕豆鲫鱼粥/253
五香辣味蚕豆/253
蒜泥蚕豆/253
油浸蚕豆/254
酱香蚕豆/254
油焖蚕豆/254
爆炒蚕豆/254
葱香蚕豆/255
酸甜蚕豆/255
椒麻蚕豆/255
茴香蚕豆/256
糖醋蚕豆/256
椒麻蚕豆/256
樱桃蜜枣蚕豆泥/257
玫瑰莲子蚕豆泥/257
桂花金糕蚕豆泥/257
红枣山药蚕豆泥/258
菠菜樱桃蚕豆羹/258
拔丝蚕豆/258
葱头拌蚕豆/259
椿芽拌蚕豆/259
萝卜缨拌蚕豆/259
雪菜焖蚕豆/260
苋菜炒蚕豆/260
芥菜炒蚕豆/260
冬菜炒蚕豆/261
冬笋炒蚕豆/261
火腿蚕豆/261
韭菜炒蚕豆/262
香菇炒蚕豆/262
豆腐皮炒蚕豆/262
蚕豆炖豆腐/263
茭白炒蚕豆/263
蚕豆烧熏干/263
蚕豆炖牛肉/264
蚕豆炒虾仁/264
鱼汁蚕豆/264
淡菜烩蚕豆/265
蚕豆紫菜汤/265
蚕豆虾仁榨菜汤/265
蚕豆雪菜牛肉汤/266
瓜皮蚕豆汤/266
酸菜蚕豆汤/266
腊肉蚕豆汤/266

芸 豆

芸豆粥/268
芸豆香附麦片粥/268
芸豆凉糕/269
芸豆莲子薏米羹/269
翡翠芸豆汤圆/269
芸豆炖梨/270
炼乳芸豆/270
卤煮白芸豆/270
话梅芸豆/271
糟香芸豆/271
五香芸豆/271
红烩芸豆/271
芸豆色拉/272
芸豆蔬菜橄榄色拉/272
芸豆拌芹菜叶/273
芸豆拌豆腐/273
火腿春笋焖芸豆/273
芸豆炖猪蹄/274
芸豆炖猪骨/274
芸豆炖猪肚/274
芸豆爆羊肝/275
什菜芸豆汤/275

豌 豆

鲜豌豆粥/276
牛肉豌豆粥/276
豌豆鸡汁粥/277
豆苗猪腰粥/277
豌豆荸荠西米羹/277
肉丁豌豆饭/278
豌豆番茄炒米饭/278
豌豆鸡丁饭/278
豆苗百合干贝米饭/279
豌豆白菜饭/279
豌豆鸡肉卤饭/279
豌豆什锦腊味饭/280
豌豆泥包/280
豌豆虾仁包/281
豌豆泥蛋卷/281
豌豆糕/281
水晶豌豆黄/282
四色冻/282



玉米豌豆糕/282
桃仁豌豆羹/283
蜜豌豆/283
糖醋豌豆/283
麻辣脆豌豆/284
酒香豌豆苗/284
桂花豌豆/284
咖喱豌豆/284
鸡蛋豌豆色拉/285
豌豆蔬果色拉/285
三色豌豆色拉/285
土豆豌豆泥/286
山药豌豆泥/286
豌豆拌菜花/286
拌豌豆苗/287
豌豆苗拌香干/287
拌豆苗松/287
香椿拌豌豆/288
杏仁拌豌豆/288
清炒豌豆苗/288
软炸豌豆苗/289
清炒豌豆荚/289
豌豆炒胡萝卜/289
豌豆苗炒马蹄/290
萝卜干炒豌豆/290
枸杞炒豌豆/290

松仁玉米炒豌豆/290
豌豆苗扒银耳/291
豌豆苗扒金针菇/291
豌豆苗扒香菇/291
豌豆焗鲜蘑/292
豌豆烩木耳/292
鲜蔬烩豌豆/292
豌豆烧茄子/293
碧绿银芽/293
油爆五丁/293
咖喱魔芋豌豆/294
豆腐烩豌豆/294
番茄焖豌豆/295
菠萝豌豆炒肉丁/295
荸荠肉末烩豌豆/295
豌豆粉蒸肉/296
首乌猪肝/296
豌豆苗炒牛肉丝/296
豆苗扒鸡丝/297
什锦豌豆鸡丝/297
鸡豆花/298
豌豆蛋清羹/298
豌豆苗炖酥蛋/298
豌豆苗扒鹌鹑蛋/299
豆苗银耳鸽蛋羹/299
豌豆焗鸭肝/300

豌豆苗烩鸭杂/300
豆苗扒鱼柳/301
豌豆烩鱼米/301
豌豆炒虾仁/301
金钩豆苗/302
豌豆苗扒河虾/302
碧绿虾仁/303
豌豆番茄虾仁/303
蒜味豆苗干贝/303
豆苗竹荪烧海螺/304
豌豆杏仁焗鸽丁/304
番茄豌豆汤/305
豆苗上汤娃娃菜/305
豌豆奶油汤/305
豌豆苗紫菜汤/305
泡菜豌豆汤/306
豌豆苗腐皮汤/306
豆苗口蘑锅巴汤/306
豌豆莲子瘦肉汤/307
豌豆苗肝糕汤/307
豌豆苗猪血汤/307
豌豆番茄牛尾汤/308
鸡肉火腿豆花汤/308
豆苗龙井鸡汤/308
豆苗鸡肝汤/309
腐皮豆苗鸭肉汤/309

土 豆

土豆蜂蜜羹/310
土豆牛奶蛋黄羹/310
土豆肉末粥/310
土豆胡萝卜粥/311
土豆焖饭/311
腊肉土豆饭/311
咖喱牛肉盖浇饭/312
煎土豆饼/312
蛋奶土豆饼/312
土豆牛肉饼/313

果脯土豆饼/313
蜜汁土豆饼/314
蛋黄土豆饼/314
麻辣土豆丝饼/314
番茄土豆饼/315
黄油土豆饼/315
芦笋鲜奶土豆饮/315
牛奶土豆泥/316
香蕉草莓土豆泥/316
鸡蛋土豆泥/316

蜜汁果脯土豆泥/316
番茄土豆泥/317
腊味土豆泥/317
火腿土豆泥/317
肉末土豆泥/318
鲜蘑土豆泥/318
白果土豆泥/318
葡萄干土豆泥/319
蒜香土豆泥/319
金沙土豆泥/319



- 金沙土豆松/319
鸡汁土豆泥/320
土豆鲜蘑色拉/320
土豆苹果色拉/321
菠萝拌土豆/321
拔丝土豆/321
芝麻土豆/322
玉米土豆球/322
炸土豆球/322
酸菜土豆团/323
香煎土豆肉卷/323
土豆松/323
酱土豆/324
炔拌土豆丝/324
葱油土豆丝/324
土豆丝拌海带丝/325
白菜拌土豆丝/325
葱头拌土豆丝/325
土豆拌茄泥/326
番茄炒土豆丝/326
素炒三丝/326
- 飘香土豆片/327
蛋酥土豆/327
香辣土豆条/327
糖熘土豆丸/328
青椒土豆片/328
土豆胡萝卜片/328
地三鲜/329
沙锅焖土豆/329
咖喱土豆/329
红焖小土豆/330
烩土豆/330
熘土豆盒/331
土豆炖南瓜/331
葱头烩土豆/331
土豆炖豆腐/332
土豆炖排骨(1)/332
土豆炖排骨(2)/332
番茄土豆排骨汤/333
土豆炖猪蹄/333
土豆猪尾浓汤/333
- 土豆烧牛肉/334
土豆牛腩煲/334
咖喱土豆牛肉/334
土豆炖蹄筋/335
番茄土豆牛尾汤/335
土豆炖羊肉/336
土豆炖鸡腿/336
咖喱土豆焖鸡/336
土豆烧鸡翅/337
土豆摊蛋/337
大团圆/337
土豆炒蛋/338
土豆烧鹅/338
土豆炖乳鸽/338
土豆辣豉香兔/339
土豆蒸咸鱼/339
土豆丝拌鱿鱼/340
咖喱土豆红花蟹/340
椰菜红萝卜土豆汤/340
泡菜土豆汤/341

南 瓜

- 南瓜发糕/342
蜂蜜南瓜饼/342
奶香南瓜豆沙饼/343
薏仁南瓜饼/343
锅贴南瓜叶/343
油条烧南瓜/344
南瓜意面/344
扇贝南瓜米粉/345
南瓜焖饭/345
南瓜八宝饭/345
鲜虾南瓜焖饭/346
鳗鱼南瓜饭/346
南瓜杂粮饭/346
南瓜炒米粉/347
南瓜糙米饭/347
- 南瓜糯米饭/347
南瓜红枣粥/348
南瓜牛奶粥/348
南瓜百合粥/348
南瓜山药粥/348
炒南瓜条/349
甜辣南瓜条/349
扒南瓜/350
素烧南瓜/350
南瓜蒸肉/350
一品南瓜/351
青椒炒南瓜/351
椒盐南瓜/351
咸蛋黄焗南瓜/352
豆角炖南瓜/352
- 珍珠南瓜/352
脆炒南瓜丝/353
南瓜木耳山药/353
咖喱羊腩南瓜盅/353
南瓜椰香咖喱鸡丸/354
南瓜豆豉腐乳鸡/354
南瓜奶汤/354
南瓜酱汁/355
南瓜银耳浓汤/355
山药枸杞南瓜汤/355
海鲜南瓜泥/356
紫菜南瓜汤/356
仙人掌南瓜汤/356
绿豆南瓜汤/356
南瓜腐皮香菇汤/357



南瓜花猪肝汤 /357

南瓜土豆汤 /357

蜜糖南瓜 /358

百合南瓜盅 /358

山 药

山药萝卜粥 /359

山药枸杞粥 /359

山药栗子粥 /360

山药薏米粥 /360

山药百合粥 /360

山药莲子粥 /360

山药鸡肉粥 /361

山药芝麻糊 /361

山药糯米饭 /361

山药小馒头 /362

山药豆沙包 /362

山药饼 /362

山药蔬菜饼 /363

山药春卷 /363

山药三明治 /363

甜酸山药泥 /364

山药拌黄瓜 /364

山药色拉 /364

拔丝山药 /364

香炸“鱼排” /365

熘“鱼片” /365

炒“虾仁” /366

彩椒山药盅 /366

番茄炒山药片 /366

山药豆腐羹 /367

木耳炒山药 /367

水果山药羹 /367

姜丝枸杞炒山药 /368

豆皮山药卷 /368

拌山药丝 /368

清炒山药丝 /369

什锦山药粒 /369

蜜汁山药 /369

甜酸香酥山药 /370

胡萝卜香菇炒山药 /370

咖喱山药 /370

红烧山药 /371

山药烩时蔬 /371

红枣山药炖南瓜 /371

桂枣山药汤 /371

山药熘肉片 /372

烩山药丸子 /372

山药煲排骨 /373

山药炒猪肝 /373

山药炒腊肉 /373

山药炒牛肉 /374

山药炖牛腩 /374

山药炒羊肉 /374

羊奶山药羹 /375

山药炖鸡肉 /375

山药香菇鸡腿 /375

山药煲鸭 /376

蛋黄山药 /376

山药鱼片 /376

山药鱼片汤 /377

山药烩鱼头 /377

山药鲫鱼汤 /377

山药炒虾仁 /378

山药烩海鲜 /378

紫菜山药卷 /378

芋 头

芋头香菇瘦肉粥 /380

芋头西米露 /380

芋头蒸饭 /381

芋头八宝饭 /381

芋头豆沙饺 /382

香煎芋头蛋饼 /382

芋头米粉 /382

粉蒸芋头 /383

蜜汁芋头 /383

香芋泥 /383

蜜汁芋球 /383

芋头红豆沙 /384

南瓜芋头桂花蜜 /384

糖醋芋头卷 /384

拔丝芋头 /385

百合香芋 /385

辣炸芋头片 /385

咖喱芋头 /386

椒盐芋头丸 /386

剁椒芋头 /386

芋头肉饼 /387

酸菜煮芋头 /387

芋头烧豆腐 /387

芋头白菜汤 /388

桂花芋头汤 /388

香芋扣肉 /388

珍珠芋丸 /389

香芋排骨 /389

木瓜芋头炖排骨 /389

排骨芋头汤 /390

芋头烧猪蹄 /390

芋头羊肉汤 /390

芋头炖牛肉 /391

芋头椰汁鸡 /391

柠香芋头椰汁鸡 /391

芋头魔芋炖鸡 /392



- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 芋头烧鸭/392 | 香炸芋片虾/393 | 泥鳅烧香芋/395 |
| 芋泥鸭/393 | 鲜虾百合芋头煲/394 | 芋头爆牛蛙/395 |
| 芋头炖鱼头/393 | 葱香鲜鱿芋头饼/394 | |

甘 薯

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 红薯粥/396 | 葱香薯块/401 | 上汤红薯苗/406 |
| 百合红薯粥/396 | 红油薯片/401 | 芥菜红薯汤/406 |
| 红薯银耳小粥/397 | 香酥薯片/402 | 红薯拌肉丝/407 |
| 桂花红薯粥/397 | 蒜味薯条/402 | 榨菜肉末薯丁/407 |
| 木瓜银耳炖红薯/397 | 拔丝薯球/402 | 飘香薯干肉/407 |
| 红薯鸡蛋牛奶羹/397 | 橙汁红薯/403 | 红薯烧五花肉/408 |
| 红薯蒸饭/398 | 酱烧什锦菜/403 | 辣味红薯扣肉/408 |
| 红薯起司饭/398 | 醋熘红薯/403 | 红薯扣酱骨/409 |
| 豆沙红薯饼/398 | 金根红薯丁/404 | 番茄红薯猪肝汤/409 |
| 桂花红薯饼/399 | 红薯炒玉米/404 | 腊肉红薯汤/409 |
| 芋头荸荠红薯糕/399 | 红薯蒸板栗/404 | 红薯咖喱鸡煲/410 |
| 红薯牛奶/399 | 酱烧茄条红薯泥/405 | 红薯烧鸡/410 |
| 苹果蒸红薯/400 | 麻辣薯叶/405 | 红薯蒸牛肉/410 |
| 奶香红薯泥/400 | 蒜香红薯叶/405 | 羊肉红薯汤/411 |
| 桂花红薯泥/400 | 红薯芝麻浓汤/406 | 红薯蒸泥鳅/411 |
| 椰香红薯糯米球/400 | 红薯姜汤/406 | 红薯蒸牛蛙/412 |
| 甜辣薯丝/401 | | |

附录 野菜、特菜小谱

香 椿

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 香椿蛋炒饭/413 | 香椿豆腐卷/415 | 椿芽蚕豆/417 |
| 煎香椿饼/413 | 香椿炒豆腐/415 | 香椿炒肉/417 |
| 炸香椿鱼/414 | 锅塌香椿豆腐/416 | 香椿拌鸡丝/418 |
| 香椿芽炒鸡蛋/414 | 香椿酿甜椒/416 | 香椿鲜虾/418 |
| 香椿蛋卷/414 | 香椿竹笋/416 | 椿芽鱈鱼丝/418 |
| 香椿拌豆腐/415 | 香椿炆豆/417 | |

芥 菜

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 芥菜粥/419 | 芥菜饺子/420 | 芥菜拌香干/421 |
| 芥菜鱼粥/419 | 芥菜包子/420 | 蛋皮拌芥菜/421 |
| 芥菜馄饨/419 | 花生拌芥菜/420 | 芥菜炒冬笋/421 |



荠菜肉末炒豆腐/422
酥炸五花肉/422
荠菜山鸡片/422
荠菜鱼肉卷/423
荠菜海鲜卷/423

荠菜银鱼羹/424
荠菜干贝羹/424
荠菜豆腐羹/424
荠菜鸡蛋汤/425

荠菜荸荠汤/425
荠菜蛤蚧大酱汤/425
苦瓜荠菜猪肉汤/425
淡菜荠菜汤/426

苋菜

苋菜粥/427
绿豆苋菜粥/427
苋菜大蒜粥/428
凉拌红苋菜/428
姜汁苋菜/428
炒苋菜/428

冬菇扒苋菜/429
粉蒸苋菜/429
腊肉炒苋菜/429
苋菜竹笋炒鸡丝/430
苋菜黄鱼羹/430

苋菜银鱼羹/430
蟹肉苋菜羹/431
皮蛋苋菜汤/431
苋菜鲜笋汤/431
三丝苋菜汤/432

马齿苋

马齿苋粥/433
凉拌马齿苋/433
蒜泥马齿苋/433

马齿苋拌豆芽/434
马齿苋蒸腊肉/434
马齿苋绿豆汤/434

马齿苋肉丝汤/435
马齿苋鱼尾汤/435

鱼腥草

鱼腥草苏叶绿豆粥/436
凉拌鱼腥草/436
鱼腥草拌莴笋/437
鱼腥草炒鸡蛋/437

鱼腥草炒肉丝/437
鱼腥草烧猪肺/438
鱼腥草蒸腊肉/438

鱼腥草蒸鸡/438
鱼腥草炒鱼片/439
折耳香蟹/439

蕨菜

凉拌蕨菜/440
莲藕拌蕨菜/440
炒蕨菜/441
香辣蕨菜/441
口蘑蕨菜余豆腐/441

冬菇蕨菜/442
肉末炒蕨菜/442
蕨菜烧肉/442
鸡丝蕨菜/443
蕨菜炒海米/443

蕨菜炒牛肉丝/443
虾仁蕨菜/444
蕨菜鱼卷/444
炸蕨菜鱼/444

槐花

槐花粥/446
凉拌槐花/446

鱼香槐花/446
槐花炒鸡蛋/447

槐花扣肉/447
槐花清蒸鱼/448