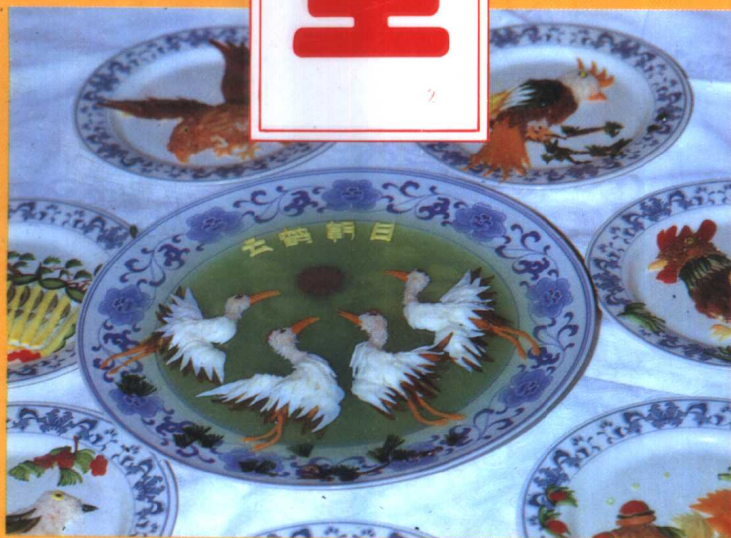




中国美食丛书

中国野菜食谱

大全



中国野菜食谱大全

董淑炎、魏荣荣、杨俊 编著



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

中国野菜食谱大全

董淑炎 魏宗荣 杨成俊 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲 9 号)

北京市仰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 17.25 字数: 400 千

1993 年 3 月第一版 1993 年 3 月第一次印刷

印数: 6000 册 定价: 11.5 元

ISBN 7-5032-0594-6/TS · 89

目 录

绪 论	1	马兰头炒猪肝	18
1. 口蘑	3	5. 小叶柠条	18
烧口蘑	3	炒小叶柠条	19
炖三菇	4	小叶柠条玉米糊	19
三鲜豆腐	5	6. 小旋花	20
口蘑烧冬瓜	5	炒小旋花	20
砂锅口蘑鱼肚	6	炒藟秧根	21
椒油口蘑鸡片	7	藟秧根炖猪耳朵	21
鸭包口蘑	8	7. 小蒜	22
口蘑肉	9	腌小蒜	22
2. 马齿苋	9	小蒜炒鸡蛋	23
凉拌马齿苋	10	小蒜炒肉丝	23
马齿苋粥	11	8. 大巢菜	24
马齿苋包子	11	拌大巢菜	25
3. 马鞭梢	12	大巢菜蛋汤	25
炒马鞭梢	13	大巢菜烧肉	26
马鞭梢炖猪肉	13	大巢菜炖猪蹄	26
马鞭梢炖猪小肠	14	9. 大叶草藤	27
马鞭梢炖猪小肚	15	拌大叶草藤	27
4. 马兰头	15	大叶草藤炒肉	28
拌马兰头	16	10. 大玻璃草	29
马兰头拌豆干	16	炒大玻璃草	29
马兰头炒鸭蛋	17	大玻璃草包子	30

11. 大蓟.....	31	木耳炒牛肉.....	49
炒大蓟.....	31	木耳炒肉.....	50
大蓟炒鸡蛋.....	32	木耳炆腰花.....	51
大蓟烧牛肉.....	32	木耳炒肚片.....	51
12. 土当归.....	33	17. 凤尾菇.....	52
土当归炒豆腐干.....	33	清蒸凤尾菇.....	53
土当归炒鸡蛋.....	34	风菇豆腐汤.....	53
13. 土当归花.....	35	凤尾三宝羹.....	54
凉拌土当归花.....	35	风菇清炖鸡.....	55
土当归花烧豆腐.....	36	凤尾菇炒肉丝.....	55
14. 土三七.....	36	凤尾菇烧肚片.....	56
凉拌土三七.....	37	风菇猪脑.....	56
土三七炖猪心.....	37	18. 牛肝菌.....	57
15. 土茯苓.....	38	红油牛肝菌.....	57
土茯苓炖猪肉.....	39	爆炒牛肝菌.....	58
土茯苓炒猪肝.....	39	19. 牛繁缕.....	59
土茯苓粥.....	40	炒牛繁缕.....	59
16. 木耳.....	40	牛繁缕烧豆腐.....	60
炒黑白菜.....	41	20. 牛枝子.....	61
木耳炖豆腐.....	42	炒牛枝子.....	61
三鲜素海参.....	42	牛枝子豆羹.....	61
红枣木耳汤.....	43	21. 水杨梅.....	62
木耳黄瓜.....	44	炒水杨梅.....	63
黑木耳炒黄花菜.....	44	水杨梅炖鸡.....	63
木耳海螺.....	45	水杨梅炒肉片.....	64
木耳蛤蜊蛋汤.....	46	22. 水芹.....	65
木耳烩鱼片.....	47	凉拌水芹.....	65
木耳清蒸鲫鱼.....	47	水芹炒豆干.....	66
木耳泥鳅汤.....	48	水芹炒鸡蛋.....	66
木耳烧羊肉.....	49	水芹炒肉丝.....	67

23. 水竹叶	68	31. 发菜	84
凉拌水竹叶.....	68	香菇发菜.....	84
水竹叶蜜饭.....	69	萝卜丝拌发菜.....	85
24. 水葫芦	69	发菜川月蚌.....	86
炒水葫芦.....	70	发菜卷.....	87
水葫芦烧豆腐.....	70	发菜球.....	88
25. 水紫萼	71	发菜素丸子.....	89
炒水紫萼.....	71	发菜扣蚝豉.....	90
水紫萼炒鸡蛋.....	72	32. 石莼	91
26. 升麻	72	石莼蛋汤.....	91
炒升麻苗.....	73	石莼盖浇面.....	92
凉拌升麻嫩茎.....	73	33. 石耳	93
27. 车前草	74	石耳羹.....	93
车前草炖猪小肚.....	74	石耳豆腐汤.....	94
车前叶粥.....	75	石耳炖鸽.....	95
野苣车前汤.....	75	石耳炖鸡.....	95
28. 毛连菜	76	34. 白参	96
炒毛连菜.....	76	白参蒸鸡蛋.....	96
毛连菜豆羹.....	77	白参炒肉丝.....	97
29. 天门冬	78	白参炒猪肝.....	97
天门冬萝卜汤.....	78	35. 平菇	98
天冬炖肉.....	79	凉拌平菇丝.....	99
天门冬粥.....	80	平菇三鲜汤.....	99
天门冬烧卖.....	80	平菇炒核桃仁.....	100
天门冬酒.....	81	平菇炖豆腐.....	101
天冬红糖水.....	81	素炒三丝.....	101
天冬蜜饮.....	82	平菇芹菜.....	102
30. 乌菰莓	82	平菇炒菜心.....	103
凉拌乌菰莓.....	83	平菇烧鲫鱼.....	103
乌菰莓炖肉.....	83	平菇炖雏鸡.....	104

平菇炒蛋	104	凉拌东风菜	123
双菇烩兔肉	105	东风菜炒肉丝	123
平菇炖猪肉	106	42. 玉竹	124
36. 长根菇	107	玉竹炖肉	124
烧长根菇	107	玉竹粥	125
长根菇炒青菜	108	玉竹肉饭	126
长根菇炖鸡	108	玉竹酒	127
长根菇炒肉丝	109	43. 羊栖菜	127
37. 龙芽草	109	羊栖菜烧淡菜	128
炒龙芽草	110	羊栖菜烧蚶肉	128
龙芽草炒猪肝	110	羊栖菜肉饺	129
龙芽草红枣汤	111	羊栖菜糖包子	130
38. 北五味子叶	112	44. 地耳	130
凉拌北五味子叶	112	凉拌地耳	131
北五味子叶炒鸡蛋	113	地耳豆腐	132
五味子叶炖肉	113	地耳炒韭菜	132
39. 冬寒菜	114	地耳肉丁花生米	133
冬寒菜汤	115	地耳烧肉	133
冬菜扒鸭	115	地耳包子	134
冬寒菜炒肉	116	45. 地瓜儿苗	135
葵菜粥	117	炒地瓜儿苗	136
40. 北沙参	117	凉拌地笋	136
沙参淮山汤	118	46. 红菇	137
参竹五味汤	118	红菇炖鸡	137
参竹炖老鸭	119	红菇炖猪蹄	138
参百炖鸡	120	47. 羊肚菌	139
沙参糖蛋汤	120	鸡翅羊肚菌	139
沙参炖猪肉	121	羊肚菌烧肉	140
参竹心肺汤	122	48. 羊蹄叶	141
41. 东风菜	122	凉拌羊蹄叶	141

羊蹄叶烧肉	142	56. 鸡从	161
49. 羊奶果	143	生煎鸡从	161
羊奶果糖饮	143	椒盐鸡从	162
羊奶果蜜饮	144	鸡从炒鱼球	163
50. 竹荪	141	鸡从腰片汤	164
双菇竹荪汤	145	红烧鸡从	165
紫竹莲池	145	鸡从炒猪肝	165
红焖竹荪	146	鸡从烧肚片	166
酿竹荪汤	147	57. 鸡腿蘑	167
竹荪芙蓉蛋汤	148	素烧鸡腿蘑	167
竹荪鸽蛋汤	148	鸡腿蘑炖豆腐	168
竹荪三鲜汤	149	双鸡丝汤	168
竹荪蹄筋汤	150	鸡腿蘑烧羊肉	169
51. 竹笋	151	鸡腿蘑烧牛肉	169
荠菜冬笋	151	鸡腿蘑肉丝面	170
炆冬笋	152	58. 鸡油菌	171
拌双笋	153	素烧鸡油菌	171
玉兰片烧肉	153	鸡油菌炖鸡	172
52. 竹叶菜	154	鸡油菌炖肉	172
凉拌竹叶菜	154	鸡油菌炒猪肝	173
竹叶菜炒肉丝	155	59. 块根蘑	174
53. 灰条菜	156	素炒块根蘑	174
凉拌灰条菜	156	块根蘑炒肉片	175
灰条菜炒肉丝	157	60. 何首乌	175
灰条菜包子	157	首乌鸡	176
54. 血皮菜	158	首乌煮鸡蛋	177
凉拌血皮菜	158	首乌猪肝	177
血皮菜炒豆干	159	何首乌粥	178
55. 鸡毛菜	160	首乌酒	179
鸡毛菜凉粉	160	首乌山楂饮	180

61. 麦瓶草	180	炒佛座	196
麦瓶草烧母鸡	181	佛座炒鸡蛋	197
麦瓶草烧肉	181	69. 苣荬菜	198
麦瓶草红枣饮	182	凉拌苣荬菜	198
62. 麦门冬	182	苣荬菜包子	199
麦冬黄瓜填肉	183	70. 苍术苗	199
麦门冬粥	184	苍术烧羊肝	200
麦冬红枣粥	184	苍术烧牛肝	200
莲子茯苓麦冬糕	185	71. 芡实	201
麦门冬酒	185	鸡头米羹	201
三汁饮	186	芡实炖老鸭	202
五汁饮	186	芡实莲子肉汤	203
63. 奶浆果	187	芡实糯米粥	204
奶浆果炖猪蹄	187	芡实粉核桃粥	204
奶浆果炖肉	188	鸡头米馄饨	205
64. 沙芥	188	72. 软丝藻	205
凉拌沙芥叶	189	软丝藻蛋汤	206
腌沙芥根	189	油煎软丝藻	206
65. 沙棘果	190	73. 苔菜	207
沙棘糖水	190	苔菜蛋汤	208
沙棘汁	191	苔菜肉丝汤	208
沙棘果酱	191	苔菜汤面	209
沙棘酒	192	74. 刺松藻	209
66. 沙枣	193	拌刺松藻	210
沙枣饮	193	刺松藻烧牡蛎	210
沙枣蜜饮	194	刺松藻蛋汤	211
67. 扯根菜	194	75. 刺苋	212
炒扯根菜	195	炒刺苋菜	212
扯根菜炒鸡蛋	195	刺苋炒猪肉	213
68. 佛座	196	76. 刺槐花	214

蒸刺槐花	214	金针菇炒鸡丝	233
刺槐花芝麻饼	214	金针菇炒鸡肝	234
油煎槐花饼	215	金针菇扒鸡肫	235
槐花酥虾	216	金针菇炒肉丝	235
77. 刺梨	217	金针菇烩肚片	236
刺梨汁	217	金针菇炖猪蹄	236
刺梨果酱	218	金针菇炒腰花	237
刺梨蜜饮	218	金针菇春卷	238
78. 刺儿菜	219	84. 金耳	239
炒刺刺芽	219	金耳羹	239
刺儿菜豆羹	220	金耳百合羹	240
79. 昆布	221	85. 金花菜	240
昆布煮黄豆	221	凉拌金花菜	241
昆布苡仁蛋汤	222	金花菜烧豆腐	241
80. 青头菌	223	86. 金雀花	242
青头菌炖鸡	223	金雀花炒笋丝	242
干炒青头菌	224	蛋茸金雀花	243
81. 青杠蕈	225	金雀花炒肉丝	244
青杠蕈炒鸡片	225	金雀花炒鸡丝	244
青杠蕈炒肉丝	226	87. 金樱子	245
82. 油辣菇	227	冰糖炖金樱子	245
油辣菇炒鸡丝	227	金樱子炖鸡蛋	246
油辣菇炖肉	228	金樱子膏	246
83. 金针菇	228	金樱子粥	247
红枣冬菇汤	229	金樱五苓粥	247
双金油面筋	230	88. 金丝蝴蝶	248
二冬汤	230	炒金丝蝴蝶	248
二冬油菜	231	金丝蝴蝶炒豆腐	249
金针菇炒鳝丝	232	金丝蝴蝶炒鸡蛋	249
金针菇炖鳗	233	89. 金针菜	250

炸玉枝	251	鱼腥草肉丝	272
三丝黄花菜	252	鱼腥草烧猪肺	272
黄花炒鸡蛋	252	94. 苜蓿	273
黄花粉丝	253	拌苜蓿	273
黄花菜炖鸡	254	苜蓿炖豆腐	274
金针菜炒肉丝	254	苜蓿炒鸡蛋	274
90. 萱草	255	95. 败酱草	275
炒萱草	255	凉拌败酱草	276
萱草炒鸡蛋	256	败酱草炒肉丝	276
萱草炒青椒	257	96. 变豆菜	277
91. 松茸菌	257	凉拌山芹菜	277
松茸海参	258	变豆菜烧豆腐	278
松茸鲍鱼	259	97. 罗勒	278
松茸虾仁	259	凉拌罗勒	279
松茸炒鸡丝	260	兰香叶馅饼	279
松茸炒山鸡片	261	98. 泥胡菜	280
松蘑烧肉	262	拌泥胡菜	280
92. 松子	263	泥胡菜炒豆干	281
盐炒松子	263	99. 苦菜	281
松子仁烧冬菇	264	凉拌苦菜	282
松仁萝卜米	265	苦菜烧肉片	282
松子酥鸡腿	265	苦菜烧猪肝	283
炒松仁酱	266	100. 雨久花	284
松子仁粥	267	炒雨久花	284
海松子什锦饭	268	雨久花烧猪胰	285
松子核桃蜜饮	269	101. 香菇	285
93. 鱼腥草	269	清炖香菇	286
拌鱼腥草	270	清炖香菇木耳	287
鱼腥草蒸鸡	270	炒双菇	288
鱼腥草炒鸡蛋	271	香菇烧豆腐	288

香菇烧菜心·····	289	105. 柏子仁 ·····	309
香菇菜花·····	290	柏子仁炖猪心·····	309
香菇萝卜汤·····	290	柏子仁粥·····	310
植物扒四宝·····	291	茯苓二仁蜜饮·····	310
香菇烧丝瓜·····	292	106. 芥菜 ·····	311
茼蒿炒香菇·····	292	拌芥菜松·····	312
鲜虾酿香菇·····	293	芥菜豆腐羹·····	312
香菇蒸鸡·····	294	芥菜鸡蛋汤·····	313
香菇炒肚丝·····	295	芥菜猪肝汤·····	314
香菇里脊肉·····	295	芥菜饺·····	315
香菇炒猪心·····	296	107. 歪头菜 ·····	315
香菇面·····	297	拌歪头菜·····	316
102. 香蘑 ·····	298	歪头菜炒鸡蛋·····	316
香蘑炖豆腐·····	298	108. 胡枝子 ·····	317
香蘑炖鸡·····	299	炒胡枝子·····	317
香蘑炒鸡蛋·····	299	胡枝子豆羹·····	318
香蘑炒牛肉·····	300	109. 胡榛子 ·····	319
103. 草菇 ·····	301	油炸胡榛子仁·····	319
清炖草菇汤·····	301	胡榛子冰淇淋·····	320
草菇炒冬笋·····	302	110. 南酸枣 ·····	321
草菇豆腐羹·····	303	糖拌五眼果·····	321
草菇油面筋·····	303	杞子南枣煮鸡蛋·····	322
虾胶酿草菇·····	304	111. 枳椇 ·····	322
草菇乳鸽·····	305	枳椇炖猪心肺·····	323
草菇蒸滑鸡·····	305	枳椇粥·····	323
草菇炒肉丝·····	306	枳椇饮·····	324
草菇烧卖·····	306	112. 牻牛儿苗 ·····	325
104. 树舌 ·····	307	炒牻牛儿苗·····	325
树舌炖猪心·····	307	牻牛儿苗红枣饮·····	325
树舌炖猪肺·····	308	113. 南沙参 ·····	326

南沙参炖鸡·····	326	莲子菜粥·····	343
斛苓沙参猪骨汤·····	327	121. 莼菜 ·····	344
沙参粥·····	328	莼菜羹·····	344
炒沙参叶·····	328	西湖莼菜汤·····	345
114. 枸杞头 ·····	329	莼菜鲫鱼羹·····	345
竹笋枸杞头·····	329	莼菜黄鱼羹·····	346
枸杞头炒猪心·····	330	122. 桑椹 ·····	347
鲜杞炒里脊片·····	330	桑椹酒·····	347
枸杞叶猪肝汤·····	331	桑椹冰糖饮·····	348
115. 茵陈蒿 ·····	332	桑椹蜜饮·····	348
凉拌茵陈·····	332	桑椹枸杞饮·····	349
茵陈粥·····	333	桑椹糖·····	349
茵陈干姜饮·····	333	123. 桃金娘 ·····	350
116. 革命菜 ·····	334	桃金娘蜜饮·····	350
凉拌革命菜·····	334	桃金娘炖猪肚·····	351
革命菜炒肉丝·····	335	桃金娘炖猪肠·····	351
117. 鸦葱 ·····	335	124. 鸭儿芹 ·····	352
炒鸦葱·····	336	炒鸭儿芹·····	352
鸦葱烧豆腐·····	336	鸭儿芹烧豆腐·····	353
118. 海白菜 ·····	337	125. 鸭舌草 ·····	354
拌海白菜·····	338	炒鸭舌草·····	354
海白菜蛋汤·····	338	鸭舌草蜜饮·····	355
海白菜炒肉丝·····	339	鸭舌草炖肉·····	355
海白菜面条·····	339	126. 夏枯草 ·····	356
119. 海藻 ·····	340	凉拌夏枯草·····	356
海藻煮黄豆·····	340	夏枯草炒肉丝·····	356
120. 莲子菜 ·····	341	127. 益母草 ·····	357
莲子菜糖饮·····	341	炒益母草·····	357
莲子菜蜜饮·····	342	益母草豆羹·····	358
莲子菜炒肉丝·····	342	益母草粥·····	359

128. 桔梗	359	银耳肺羹	379
桔梗瓜菜	359	银耳粥	380
桔梗菜	361	133. 扫帚菜	380
炒桔梗苗	361	拌扫帚菜	381
129. 蛎菜	362	地肤烧肉	381
拌蛎菜	362	地肤糊糊	382
蛎菜蛋汤	363	134. 野苋菜	383
130. 鹿角菜	363	炒野苋菜	383
鹿角菜汤	361	野苋菜蛋汤	384
鹿角菜烧肉	361	野苋菜炒猪肝	384
鹿角菜汤面	363	野苋菜烧猪肠	385
131. 梨菇	366	135. 野蔷薇	386
凉拌梨菇丝	366	凉拌野蔷薇	386
梨菇炒青菜	367	野蔷薇炒鸡蛋	387
梨菇豆腐羹	367	136. 野菱	387
梨菇炖鸡	368	糖醋菱肉	388
梨菇炒肉丝	368	三色菱肉	388
132. 银耳	369	菱烧豆腐	389
酒酿银耳	370	菱粉粥	390
美味双耳	370	137. 野胡萝卜	390
银耳豆腐	371	野胡萝卜炖小鸡	391
冰糖银耳	372	炒野胡萝卜叶	391
鲜莲银耳汤	373	138. 野菊	392
银耳莲子蛋汤	373	凉拌野菊	392
银耳干贝	374	野菊炒肉片	393
虾仁溜银耳	375	139. 野韭菜	394
银耳鸽蛋	376	凉拌野韭菜	394
银耳鸽蛋	376	野韭菜鲫鱼羹	395
银耳鸭蛋羹	377	野韭菜炒肉丝	395
珍珠银耳	378	140. 野葱	396

野葱炒羊肉·····	396	143. 麻杂菜·····	415
野葱炒牛肉·····	397	凉拌马杂菜·····	416
141. 野百合·····	398	山马菜烧鱼·····	416
百合羹·····	398	马杂菜烧肉·····	417
百合雪梨羹·····	399	144. 萍蓬草根·····	417
百合楂糕汤·····	399	糖煮萍蓬草根·····	418
百合莲藕·····	400	萍蓬根炖鸡·····	418
百合红枣汤·····	400	萍蓬子粥·····	419
百合蛋黄汤·····	401	145. 掐不齐·····	420
百合炒肉片·····	401	炒掐不齐·····	420
百合猪蹄·····	402	掐不齐烧猪肉·····	421
百党猪肺汤·····	402	146. 假芹菜·····	422
百合粥·····	403	凉拌假芹菜·····	422
142. 野山药·····	404	假芹菜炒豆干·····	423
拔丝山药·····	405	假芹菜蛋汤·····	423
素虾仁·····	406	假芹菜猪肝汤·····	424
清蒸山药·····	406	147. 崖椒·····	425
椒盐虾球·····	407	凉拌崖椒叶·····	425
蜜汁山药墩·····	408	崖椒炒鸡蛋·····	426
山药炒肉片·····	408	148. 萝藤子·····	426
山药粥·····	409	凉拌萝藤子·····	427
山药扁豆粥·····	410	萝藤子烧肉·····	427
山药羊肉粥·····	410	149. 清明菜·····	428
淮山芡实肉粥·····	411	清明菜滋饭·····	428
淮药寿桃·····	411	150. 菊花脑·····	429
淮药芝麻酥·····	412	菊花脑蛋汤·····	429
淮药泥·····	413	菊花脑炒肉片·····	430
淮药京糕饼·····	413	菊花脑拌肚丝·····	431
山药酒·····	414	甘菊粥·····	431
薯蓣饭·····	415		

151. 黄精	432	黄芪猴头汤	451
黄精鸡	432	红烧猴头蘑	452
黄精羊心汤	433	猴头炖鸡	452
黄精炖猪肉	434	清汤芙蓉猴头	453
黄精粥	434	158. 篇蓄	454
黄精肉饭	435	凉拌篇蓄	454
黄精酒	436	篇蓄炒肉	455
延年酒	436	篇蓄粥	455
152. 鹅肠菜	437	159. 越桔	456
凉拌鹅肠菜	437	越桔果酱	456
鹅肠菜糖饮	438	越桔糕	457
153. 琼枝	439	160. 菱蒿	458
拌琼枝	439	凉拌芦蒿	458
琼枝麒麟菜凉粉	440	菱蒿炒肉丝	459
154. 紫菜	440	腌水艾根	459
紫菜汤	441	161. 黑萝卜	460
海米紫菜蛋汤	442	黑萝卜炖鸡	460
三色糕	442	黑萝卜炖肉	461
155. 紫苏	443	黑萝卜炖猪大肠	462
凉拌紫苏叶	444	牛蒡粥	462
紫苏粥	445	炒牛蒡叶	463
紫苏饮	445	162. 黑沙蒿	463
苏子粥	445	炒黑沙蒿	464
苏子汤团	446	黑沙蒿炒牛肉	464
156. 硬柄皮伞	447	163. 款冬	465
烧硬柄皮伞	447	凉拌款冬	465
皮伞炒肉丝	448	款冬炒豆干	466
157. 猴头菌	448	款冬炒猪肉	467
三鲜扒猴头蘑	449	164. 礁膜	467
紫菜猴头汤	450	拌礁膜	468

煮膜包子·····	168	172. 蒲公英·····	485
煮膜玉米饼·····	169	凉拌蒲公英·····	485
165. 榆黄蘑·····	165	蒲公英炒肉丝·····	486
炆黄榆蘑·····	170	蒲公英粥·····	487
榆黄蘑炖鸡·····	170	蒲公英绿豆汤·····	487
榆黄蘑炖肉·····	171	173. 蒲菜·····	488
166. 榆钱·····	172	虾米扒蒲菜·····	488
榆钱爆豆腐·····	172	鸡粥蒲菜·····	489
榆钱炒鸡蛋·····	173	奶汤蒲菜·····	190
榆钱鸭蛋汤·····	174	174. 鲇鱼须·····	191
榆钱炒肉片·····	174	炒鲇鱼须·····	191
167. 碎米荠·····	175	鲇鱼须豆羹·····	192
凉拌碎米荠·····	175	鲇鱼须炒肉丝·····	192
碎米荠蛋汤·····	176	175. 榛蘑·····	193
168. 遏蓝菜·····	176	榛蘑炖鸡·····	193
凉拌遏蓝菜·····	177	榛蘑炒肉·····	194
析黄蛋汤·····	177	蜜环菌炖猪脑·····	195
析黄炒猪肝·····	178	榛蘑炖猪蹄·····	195
169. 槐花·····	178	176. 榛子·····	196
槐花酒·····	179	椒盐榛子·····	197
槐花饮·····	179	炒榛子仁酱·····	197
菊槐茶·····	180	榛子粥·····	198
170. 酢酱草·····	180	榛子赤豆粥·····	199
炒酢酱草·····	181	177. 酸模·····	199
酢酱草烧猪肉·····	181	凉拌酸模叶·····	199
酢酱草粥·····	182	酸模炒肉丝·····	500
171. 槐树芽·····	183	178. 碱蓬·····	501
凉拌槐树芽·····	183	炒碱蓬·····	501
翡翠刺嫩芽·····	183	碱蓬烧肉·····	502
槐树芽炒肉丝·····	184	碱蓬包子·····	502