

美味香粥

与可口小菜

668

例

牛国平 牛翔等 编著



香甜小菜 合理搭配 健康美味 别样风味



封面设计 陈 媛

ISBN 978-7-5048-5529-9

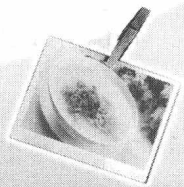


9 787504 855299 >

定价：26.00元

菜谱 (910) 日常饮食

美味香粥与可口小菜 668例



牛国平 牛翔 等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味香粥与可口小菜 668 例/牛国平等编著. —北京: 农村读物出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5048-5529-9

I. ①美… II. ①牛… III. ①粥-食谱②小菜-菜谱
IV. ①TS972.137②TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200542 号

责任编辑 李振卿

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 北京通州皇家印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 16.25

字数 411 千

版次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

定价 26.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

参编人员

牛国平 牛 翔 杜建英

牛国强 仇金刚 杜新刚

郭全中 杨姣连 郭大伟

牛全书 杜东亮 王书菊

杜白则 牛 肸 秦晶晶



Contents

目录

上篇 美味香粥

一、缤纷蔬菜粥

- | | | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| 1. 甜藕粥 | /14 | 2. 卷心菜粥 | /15 | 3. 白菜荞麦粥 | /15 |
| 4. 君达菜粥 | /16 | 5. 黄花鸡蛋粥 | /17 | 6. 黄豆芽豆腐粥 | /18 |
| 7. 香菇粥 | /19 | 8. 三菇粥 | /20 | 9. 山菌粥 | /21 |
| 10. 蘑菇粥 | /22 | 11. 轻身冬瓜粥 | /23 | 12. 绿豆银耳京糕粥 | /24 |
| 13. 蒲公英粥 | /24 | 14. 芥菜粥 | /25 | 15. 韭菜粥 | /26 |
| 16. 山药粥 | /27 | 17. 山药百合粥 | /28 | 18. 芹菜粥 | /29 |
| 19. 胡萝卜粥 | /30 | 20. 胡萝卜芹菜粥 | /30 | 21. 荠藕消暑粥 | /31 |
| 22. 山药薏米粥 | /32 | 23. 银耳粥 | /33 | 24. 银耳黑米粥 | /34 |
| 25. 蚕豆春笋粥 | /35 | 26. 百合粥 | /36 | 27. 双耳粥 | /37 |
| 28. 海米黄花木耳粥 | /37 | 29. 百合银耳粥 | /38 | 30. 鸽蛋银耳粥 | /39 |
| 31. 菠菜粥 | /40 | 32. 红薯粥 | /41 | 33. 红薯芝麻粥 | /42 |
| 34. 红薯黑米粥 | /43 | 35. 甜瓜粥 | /44 | 36. 黄瓜粥 | /44 |
| 37. 扁豆山药粥 | /45 | 38. 生姜粥 | /46 | 39. 大蒜粥 | /47 |
| 40. 马齿苋粥 | /48 | 41. 齿苋黄花粥 | /49 | 42. 番茄西米粥 | /50 |
| 43. 芋头陈醋粥 | /51 | 44. 芋头芝麻玉米粥 | /52 | 45. 芋头菜心粥 | /52 |
| 46. 苦瓜粥 | /53 | 47. 南瓜粥 | /54 | 48. 桂花南瓜粥 | /55 |
| 49. 南瓜糯粉粥 | /56 | 50. 百合南瓜粥 | /57 | 51. 白萝卜粥 | /58 |
| 52. 韭菜大蒜粥 | /59 | 53. 茭白粥 | /60 | 54. 松菜粥 | /61 |

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 55. 菱角粥 /62 | 56. 蛋皮银芽粥 /63 | 57. 海带绿豆粥 /64 |
| 58. 丝瓜粥 /65 | 59. 海米菠菜粥 /65 | 60. 蔬菜素粥 /66 |
| 61. 山药萝卜粥 /67 | 62. 豆腐皮粥 /68 | 63. 香椿粥 /69 |
| 64. 玫瑰情人粥 /70 | 65. 梅花粥 /71 | 66. 白兰花粥 /72 |
| 67. 桃花粥 /73 | 68. 茉莉花粥 /74 | 69. 石榴花粥 /75 |
| 70. 菊花粥 /76 | 71. 番茄鸡蛋粥 /76 | |

二、美味鲜肉粥

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 1. 鱼肉口蘑粥 /78 | 2. 苦瓜鱼片粥 /79 | 3. 姜丝鱼片粥 /80 |
| 4. 银鱼萝卜粥 /81 | 5. 苋菜小鱼粥 /82 | 6. 墨鱼香菇粥 /83 |
| 7. 墨鱼冬瓜粥 /84 | 8. 鱼丸粥 /85 | 9. 鲫鱼红枣粥 /86 |
| 10. 鲫鱼猪血粥 /87 | 11. 鲈鱼粥 /88 | 12. 鲑鱼香菜粥 /89 |
| 13. 鲈鱼火腿粥 /89 | 14. 黑鱼冬瓜粥 /90 | 15. 青鱼韭菜粥 /91 |
| 16. 鳊鱼糯米粥 /92 | 17. 补气润肤鲜鱼粥 /93 | 18. 银萝文蛤粥 /94 |
| 19. 干贝海带粥 /95 | 20. 翡翠虾球粥 /96 | 21. 蟹黄白菜粥 /97 |
| 22. 海鲜粥 /98 | 23. 香糯蟹粥 /99 | 24. 海参粥 /100 |
| 25. 韭菜海参粥 /101 | 26. 海参羊肉粥 /102 | 27. 羊肉羊肾粥 /103 |
| 28. 羊骨红枣粥 /104 | 29. 核桃羊肉粥 /105 | 30. 羊肉胡萝卜粥 /106 |
| 31. 羊肝大米粥 /107 | 32. 羊肾萝卜粥 /108 | 33. 辣椒羊肉粥 /109 |
| 34. 羊肚豆豉粥 /110 | 35. 牛腩栗子粥 /111 | 36. 滑蛋牛肉粥 /112 |
| 37. 麦片牛肉丸粥 /113 | 38. 生菜碎牛肉粥 /114 | 39. 番茄牛肉粥 /115 |
| 40. 健美牛肉粥 /116 | 41. 牛肚养胃粥 /117 | 42. 榨菜肉丝粥 /118 |
| 43. 紫菜肉末粥 /119 | 44. 皮蛋瘦肉粥 /120 | 45. 叉烧皮蛋粥 /121 |
| 46. 火腿冬瓜粥 /122 | 47. 猪腰山药粥 /123 | 48. 核桃猪腰粥 /124 |
| 49. 猪腰栗子粥 /125 | 50. 冬瓜瘦肉薏米粥 /126 | 51. 排骨皮蛋粥 /127 |
| 52. 排骨芹菜粥 /128 | 53. 排骨青豆粥 /129 | 54. 猪肝绿豆粥 /130 |
| 55. 猪肝菠菜粥 /131 | 56. 猪肝补血粥 /132 | 57. 猪肝蛋粥 /133 |
| 58. 猪肝紫米粥 /134 | 59. 猪肚粥 /135 | 60. 菜心猪肚粥 /136 |

61. 猪脊肉粥 /137	62. 萝卜肉末粥 /138	63. 胡萝卜肉丸粥 /139
64. 玉米瘦肉粥 /140	65. 木耳猪肉粥 /141	66. 春笋鲜肉粥 /142
67. 长命肉粥 /143	68. 紫米肉松粥 /144	69. 核桃瘦肉紫米粥 /145
70. 猪蹄粥 /146	71. 桃花猪蹄美颜粥 /147	72. 栗子鸡片粥 /148
73. 红枣鸡什粥 /148	74. 香菇鸡肉粥 /149	75. 黑米鸡肉粥 /150
76. 鸡肉椰子粥 /151	77. 鸡肉皮蛋粥 /152	78. 豆浆滑鸡粥 /153
79. 松子鸡粥 /154	80. 石耳鸡肉粥 /155	81. 什锦鸡粥 /156
82. 小绍兴鸡粥 /157	83. 美味鸡心粥 /159	84. 鸡肝粥 /159
85. 鸡肝粟米粥 /160	86. 鸭肉粥 /161	87. 金银鸭粥 /162
88. 陈皮腊鸭粥 /163	89. 鹌鹑粥 /164	90. 蚝豉肉丸粥 /165
91. 鸽肉粥 /166	92. 鹅肉香菇粥 /167	93. 蚌肉粥 /168
94. 双肝补血粥 /169	95. 母乌鸡粥 /170	96. 鸡丝蔬菜粥 /171
97. 生滚鲜鱿粥 /172	98. 韭菜蛤蜊粥 /173	99. 皮蛋淡菜粥 /174
100. 土豆猪肚双米粥 /175		

三、清新果味粥

1. 葡萄糯米粥 /177	2. 葡萄苹果粥 /178	3. 橘子苹果粥 /179
4. 香蕉糯米粥 /180	5. 香蕉蛋黄粥 /180	6. 梨子粥 /181
7. 雪梨紫米粥 /182	8. 生梨绿豆粥 /183	9. 核桃仁粥 /184
10. 核桃仁大枣粥 /185	11. 桃仁黑米粥 /186	12. 龙眼肉粥 /187
13. 桂圆三米粥 /188	14. 龙眼小米粥 /188	15. 桂圆莲子粥 /189
16. 荔枝淮山粥 /190	17. 大枣小麦粥 /191	18. 大枣粥 /192
19. 大枣黄花粥 /193	20. 大枣番茄花生粥 /194	21. 黑豆大枣龙眼粥 /195
22. 胡桃姜汁红枣粥 /196	23. 红枣血糯米粥 /197	24. 红枣山药粥 /198
25. 红枣莲子粥 /199	26. 花生红枣粥 /199	27. 甘蔗粥 /200
28. 猕猴桃粥 /201	29. 栗子粥 /202	30. 板栗桂花粥 /203
31. 山楂粥 /204	32. 山楂木耳粥 /205	33. 山楂百合粥 /205
34. 白果萝卜粥 /206	35. 无花果粥 /207	36. 八宝粥 /208

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 37. 什锦甜粥 /209 | 38. 柿饼桂花粥 /210 | 39. 橘饼莲子粥 /211 |
| 40. 柿子粥 /212 | 41. 桑葚果粥 /213 | 42. 黑芝麻桑葚粥 /214 |
| 43. 补血紫米粥 /215 | 44. 乌梅粥 /216 | 45. 甘蔗梁米粥 /216 |
| 46. 西瓜粥 /217 | 47. 菠萝西米粥 /218 | 48. 荔枝粥 /219 |

四、五谷杂粮粥

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 花生高粱粥 /221 | 2. 花生粳米粥 /222 | 3. 绿豆花生粥 /222 |
| 4. 绿豆大米粥 /223 | 5. 绿豆葛根粥 /224 | 6. 红绿豆粥 /225 |
| 7. 双豆麦仁粥 /226 | 8. 黄豆粳米粥 /227 | 9. 豆浆粥 /228 |
| 10. 大麦米粥 /229 | 11. 红糖小米粥 /229 | 12. 芡实麦麸粥 /230 |
| 13. 燕麦粥 /231 | 14. 黑米粥 /232 | 15. 燕麦黑米粥 /233 |
| 16. 赤豆粥 /234 | 17. 黑豆糯米粥 /235 | 18. 黑豆玉米粥 /236 |
| 19. 豌豆大麦粥 /236 | 20. 杂谷粥 /237 | 21. 豇豆粥 /238 |
| 22. 黑芝麻粥 /239 | 23. 牛奶粳米粥 /240 | 24. 扁豆粥 /241 |
| 25. 三米粥 /241 | 26. 玉米粉粥 /242 | 27. 黄豆小米粥 /243 |

五、滋补食疗粥

- | | | |
|----------------|-----------------|------------------|
| 1. 沙参粥 /245 | 2. 青蒿绿豆粥 /246 | 3. 决明子粥 /247 |
| 4. 参苓粥 /248 | 5. 青叶薄荷粥 /249 | 6. 苡蓉羊肉粥 /249 |
| 7. 肉桂菜粥 /250 | 8. 莲萸粥 /251 | 9. 黄芪内金粥 /252 |
| 10. 黄芪粳米粥 /253 | 11. 黄精粥 /254 | 12. 枸杞粥 /255 |
| 13. 阿胶粥 /256 | 14. 阿胶黄米粥 /257 | 15. 白茯苓粥 /258 |
| 16. 菟丝子粥 /259 | 17. 枇杷菊花粥 /259 | 18. 山药杞苓粥 /260 |
| 19. 牛奶枸枣粥 /261 | 20. 银花红薯粥 /262 | 21. 黑豆活血粥 /263 |
| 22. 提气养生粥 /264 | 23. 高丽参大枣粥 /265 | 24. 首乌益颜乌发粥 /266 |
| 25. 补肾乌发粥 /267 | 26. 仙人粥 /268 | 27. 首乌鸡蛋小米粥 /269 |
| 28. 川芎薏米粥 /270 | 29. 沙苑子粥 /271 | 30. 茯苓砂仁粥 /271 |
| 31. 三红补血粥 /272 | 32. 四药鸡汤粥 /273 | 33. 小茴香粥 /274 |

目 录

34. 肉苁蓉粥	/275	35. 灯心竹枣粥	/276	36. 麻仁苏子粥	/277
37. 发汗豉粥	/278	38. 防风葱白粥	/279	39. 白术猪肚粥	/279
40. 当归猪肉粥	/280	41. 枸杞麦冬粥	/281	42. 枸杞羊肾粥	/282
43. 黄精瘦肉粥	/283	44. 天冬黑豆粥	/284	45. 附子干姜粥	/285
46. 茯苓干姜粥	/286	47. 地黄枣仁粥	/287	48. 天冬雪梨粥	/287
49. 枸枣银耳粥	/288	50. 玉竹银耳粥	/289	51. 三七首乌粥	/290
52. 茵陈荷叶粥	/291	53. 黄精山楂粥	/292	54. 黄芪人参粥	/293
55. 茯苓龙眼肉粥	/294	56. 砂仁粥	/295	57. 胡椒粥	/296
58. 干姜花椒粥	/296	59. 梔子仁粥	/297	60. 桃仁丹参粥	/298
61. 杏仁橘红粥	/299	62. 沙参玉竹粥	/300	63. 咸鸭蛋豉粥	/301
64. 芡实桂圆粥	/302	65. 荷叶粥	/302	66. 薄荷粥	/303
67. 车前冬瓜薏米粥	/304	68. 车前茅鸭粥	/305	69. 淡竹叶粥	/306
70. 苏子粥	/307	71. 地黄粥	/308	72. 熟地粥	/308
73. 枇杷叶粥	/309	74. 桑白皮粥	/310	75. 柏子仁粥	/311
76. 郁李仁粥	/312	77. 火麻仁粥	/313	78. 白术橘皮粥	/314
79. 藿香粥	/314	80. 地黄首乌粥	/315	81. 枸杞山药粥	/316
82. 绿茶粥	/317	83. 清心桑叶粥	/318	84. 双子粳米粥	/319
85. 菊花枸杞粥	/320	86. 番薯枸杞粥	/321	87. 苍术猪肝粥	/322
88. 枣仁龙眼粥	/323				

下篇 可口小菜

一、叶类小菜

1. 虾皮炒韭菜	/326	2. 核桃仁炒韭菜	/326	3. 酸辣炒韭菜	/327
4. 凉拌韭菜	/327	5. 乳香生菜	/328	6. 奇味生菜	/328
7. 蚝油生菜	/329	8. 松仁茼蒿	/329	9. 臭干茼蒿	/330

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 10. 豉香茼蒿 /330 | 11. 爆炒白菜帮 /331 | 12. 香辣白菜条 /331 |
| 13. 五味白菜 /332 | 14. 香乳松花白菜 /332 | 15. 爽口津丝菜 /333 |
| 16. 芥辣酸白菜 /333 | 17. 麻辣卷心菜 /334 | 18. 蒜苗炒卷心菜 /334 |
| 19. 风味包菜丝 /335 | 20. 芥末空心菜 /336 | 21. 鱼香空心菜 /336 |
| 22. 豉香空心菜 /337 | 23. 皮蛋菜心 /337 | 24. 炆油麦菜 /338 |
| 25. 辣味菠菜 /338 | 26. 蒜蓉菠菜 /339 | 27. 炆油菜 /340 |
| 28. 辣味油菜 /340 | 29. 泡圆白菜 /341 | 30. 蒜蓉盖菜 /341 |
| 31. 花生仁拌椿芽 /342 | 32. 杏仁萝卜苗 /342 | 33. 腌芥菜 /342 |
| 34. 蒜泥荠菜 /343 | 35. 辣椒炒荠菜 /344 | 36. 辣油荠菜蔬 /344 |
| 37. 蒜香木耳菜 /345 | 38. 蒜泥豆瓣菜 /345 | 39. 椒油炆蒜苗 /346 |
| 40. 椒油萝卜芽 /346 | 41. 蒜蓉南瓜梗 /347 | 42. 葱油南瓜叶 /347 |
| 43. 姜末炒青菜 /348 | 44. 海米炒甘蓝 /348 | 45. 剁椒拌折耳根 /349 |
| 46. 温拌韭黄 /349 | 47. 辣炒红薯苗 /350 | 48. 麻辣薯叶 /350 |
| 49. 尖椒拌香菜根 /351 | 50. 酸辣白菜根 /351 | 51. 甜辣白菜卷 /352 |
| 52. 清炒茼蒿 /352 | 53. 凉拌茼蒿 /353 | 54. 米椒三蔬 /353 |
| 55. 三色菠菜 /354 | 56. 鸡蛋炒菠菜 /354 | 57. 白扒菜心 /355 |
| 58. 白灼生菜 /355 | 59. 清炒油麦菜 /356 | 60. 凉拌生菜丝 /357 |
| 61. 芝麻茼蒿 /357 | 62. 拌什锦荠菜 /357 | 63. 木耳炒白菜 /358 |
| 64. 海米拌菠菜 /358 | 65. 黑芝麻拌菠菜 /359 | |

二、根类小菜

- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 1. 五味萝卜丝 /360 | 2. 焖萝卜丝 /360 | 3. 菊花水萝卜 /361 |
| 4. 腌胡萝卜丝 /361 | 5. 爽口心里美 /362 | 6. 腌香辣脆 /363 |
| 7. 萝卜冰藻 /363 | 8. 泡椒萝卜夹 /364 | 9. 酸辣萝卜干 /364 |
| 10. 胡萝卜拌素翅 /365 | 11. 蟹味萝卜丝 /365 | 12. 尖椒茼蒿 /366 |
| 13. 茼蒿炒萝卜 /366 | 14. 凉拌萝卜皮 /367 | 15. 醋熘山药 /367 |
| 16. 冰梅辣泡菜 /368 | 17. 炆莲菜 /368 | 18. 酸辣莲藕 /369 |
| 19. 鲮鱼酱拌藕丝 /369 | 20. 五彩藕丁 /370 | 21. 蒸拌萝卜丝 /371 |

22. 香辣茭蓝 /371 23. 炆茭蓝丝 /372 24. 香麻牛蒡片 /372
 25. 拌胡萝卜干 /373 26. 香辣胡萝卜丝 /373 27. 番茄山药 /374
 28. 松子仁炒萝卜 /374 29. 荷兰豆炒山药 /375 30. 拌胡萝卜丝 /375
 31. 炒红白萝卜丝 /376 32. 糖醋萝卜丝 /376 33. 翡翠银耳藕片 /377
 34. 山楂炒莲藕 /377 35. 珊瑚藕片 /378 36. 山药炒胡萝卜 /378
 37. 辣油芥菜头 /379

三、茎类小菜

1. 咸蛋黄炒百合 /380 2. 红油土豆丁 /380 3. 尖椒土豆丝 /381
 4. 腊八豆蒸芋仔 /381 5. 黄蘑土豆片 /382 6. 椒油土豆丝 /382
 7. 糟汁莴笋 /383 8. 三味青笋条 /383 9. 炆香莴笋 /384
 10. 大豆酱拌时蔬 /384 11. 素炒洋葱头 /385 12. 陈醋三丝 /385
 13. 凉拌洋葱 /386 14. 美极洋葱 /386 15. 尖椒洋葱丝 /387
 16. 芥油洋葱 /388 17. 辣味春笋 /388 18. 腐乳拌双笋 /389
 19. 双椒炆竹笋 /389 20. 油泼鲜笋 /390 21. 芝麻香芹 /390
 22. 爽脆西芹 /391 23. 生炒芹丝 /391 24. 凉拌莴笋丝 /392
 25. 金丝芦笋 /392 26. 腐乳茭白 /393 27. 冰镇芥蓝 /393
 28. 美人椒炒蒜薹 /394 29. 洋葱炒土豆 /394 30. 炆茭白 /395
 31. 翠绿芥蓝 /395 32. 豆豉芥蓝 /396 33. 辣拌莴笋 /396
 34. 麻酱辣油莴笋 /397 35. 鱼腥草拌莴笋 /397 36. 山椒泡蕨菜 /398
 37. 凉拌土芹 /398 38. 蒜油芦笋 /399 39. 洋葱炒芦笋 /399
 40. 银耳炒百合 /400 41. 西芹枸杞炒百合 /400 42. 番茄炒西芹 /401
 43. 核桃仁拌芹菜 /401 44. 胡萝卜炒洋葱 /402

四、果类小菜

1. 腰豆酱炒四棱豆 /403 2. 葱油芸豆 /403 3. 蒜蓉菜瓜 /404
 4. 三色时蔬 /404 5. 豉香鲜椒 /405 6. 木瓜拌粉丝 /405
 7. 酸辣翡翠丝 /406 8. 鲜奶木瓜 /406 9. 腌酱甜椒 /407

- | | | | | | |
|------------|------|------------|------|------------|------|
| 10. 腌辣椒 | /407 | 11. 豉油卤杭椒 | /408 | 12. 醋烹辣椒 | /408 |
| 13. 老虎酱茄子 | /409 | 14. 手撕茄子 | /409 | 15. 腌茄子 | /410 |
| 16. 辣酱茄丁 | /411 | 17. 松花茄泥 | /411 | 18. 蚝油炒豆角 | /412 |
| 19. 姜汁豇豆 | /412 | 20. 蒜泥豇豆 | /413 | 21. 鲍汁素翅 | /413 |
| 22. 翡翠丝瓜 | /414 | 23. 蚝油葫芦 | /414 | 24. 椒香小黄瓜 | /415 |
| 25. 酱汁小黄瓜 | /415 | 26. 凉拌青瓜 | /416 | 27. 腌豆豉菜瓜 | /416 |
| 28. 腌糯粉南瓜 | /417 | 29. 葱油苦瓜 | /418 | 30. 怪味苦瓜 | /418 |
| 31. 豉辣苦瓜 | /419 | 32. 花生酱拌苦瓜 | /419 | 33. 嫩玉米炒苦瓜 | /420 |
| 34. 蛋黄冬瓜 | /420 | 35. 爽脆三丝 | /421 | 36. 白灼丝瓜 | /421 |
| 37. 尖椒炒丝瓜 | /422 | 38. 鲜椒脆瓜丝 | /423 | 39. 炆荷兰豆 | /423 |
| 40. 素炒荷兰豆 | /424 | 41. 蛋黄脆瓜 | /424 | 42. 蒜蓉扁豆 | /425 |
| 43. 海米烧豇豆角 | /425 | 44. 桂花青椒 | /426 | 45. 三色茄丁 | /426 |
| 46. 白烧冬瓜球 | /427 | 47. 小米椒炒苦瓜 | /427 | 48. 炆黄瓜条 | /428 |
| 49. 薄荷黄瓜 | /428 | 50. 百合拌苦瓜 | /429 | 51. 苦瓜炒青椒 | /429 |
| 52. 山楂汁拌黄瓜 | /430 | | | | |

五、花类小菜

- | | | | | | |
|------------|------|-------------|------|------------|------|
| 1. 红油炆双花 | /431 | 2. 玉米菜花 | /431 | 3. 木耳拌菜花 | /432 |
| 4. 虾米花椰菜 | /432 | 5. 果味兰花沙拉 | /433 | 6. 奶油花椰菜 | /433 |
| 7. 蒜蓉西兰花 | /434 | 8. 葱油西兰花 | /434 | 9. 豆香拌花菜 | /435 |
| 10. 酸辣菜花 | /435 | 11. 蒸拌槐花 | /436 | 12. 香麻拌柳絮 | /437 |
| 13. 杏仁炒黄菜 | /437 | 14. 蛋炒黄花草 | /438 | 15. 木耳炒黄花草 | /438 |
| 16. 番茄炒西兰花 | /438 | 17. 雪梨银耳拌兰花 | /439 | | |

六、食用菌类小菜

- | | | | | | |
|----------|------|----------|------|-----------|------|
| 1. 山椒黑木耳 | /441 | 2. 香醋桑耳 | /441 | 3. 松子仁烧香菇 | /442 |
| 4. 椒油银耳 | /442 | 5. 葱油金针菇 | /443 | 6. 爽口金针菇 | /443 |
| 7. 蒜蓉香菇 | /444 | 8. 素炒菇片 | /444 | 9. 杏仁地耳 | /445 |

10. 葱爆木耳	/446	11. 蒜苗拌平菇	/446	12. 油菜炒鸡腿菇	/447
13. 桂花木耳	/447	14. 辣椒拌香菇	/448	15. 芹菜香菇	/448
16. 番茄鲜蘑	/449	17. 红油鸡枞菌	/449	18. 葱香白灵菇	/450
19. 辣酱蘑菇	/450	20. 素炒牛肝菌	/451	21. 豆干茶树菇	/451
22. 尖椒炒鲜蘑	/452	23. 饵块炒蘑菇	/453	24. 黄花炒香菇	/453
25. 红枣猴头菇	/454	26. 绿豆芽炒木耳	/454	27. 枸杞拌银耳	/455
28. 翡翠芝麻银耳	/455	29. 黄瓜炒黑木耳	/456	30. 核桃仁炒木耳	/456
31. 茭白炒口蘑	/457	32. 笋尖拌金针	/457	33. 蛋煎香菇	/458
34. 炒香菇	/458	35. 陈皮烧香菇	/459		

七、豆及豆制品类小菜

1. 酸辣黑豆	/460	2. 泡黄豆	/460	3. 怪味胡豆	/461
4. 家常酥豌豆	/461	5. 老醋花生仁	/462	6. 虾酱花生米	/462
7. 萝卜皮花生米	/463	8. 五香豆丝	/463	9. 葱油豆腐丝	/464
10. 辣炒鲜豆皮	/464	11. 雪菜豆腐	/465	12. 洋葱豆腐	/465
13. 榨菜拌豆腐	/466	14. 咸鸭蛋豆腐	/467	15. 松花豆腐	/467
16. 炝辣味腐竹	/468	17. 尖椒腐竹	/468	18. 芝麻辣油腐竹	/469
19. 韭黄豆丝	/469	20. 芹菜炒香干	/470	21. 杭椒炒臭干	/470
22. 翡翠豆芽	/471	23. 翠丝银针	/471	24. 香辣黄豆芽	/472
25. 素炒黄豆芽	/472	26. 蒜泥绿豆芽	/473	27. 红油素鸡翅	/473
28. 干炒豆渣	/474	29. 霉菜炒臭豆腐	/474	30. 菜心豆蓉	/475
31. 橘香蟹油豆腐	/475	32. 香坛银条	/476	33. 韭菜炒香干	/476
34. 五香腐竹	/477	35. 翡翠小黄豆	/477	36. 沙茶素肉	/478
37. 辣酱豆腐	/479	38. 白汁豆腐	/479	39. 盐水黑豆	/479
40. 五香花生米	/480	41. 生菜拌豆腐	/480		

八、其他类小菜

1. 爽口海藻	/482	2. 韩式海带芽	/482	3. 翡翠海带丝	/483
---------	------	----------	------	----------	------

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| 4. 辣味海带丝 /483 | 5. 拌石花菜 /484 | 6. 凉拌海茸 /484 |
| 7. 尖椒皮蛋 /485 | 8. 香菜皮蛋 /485 | 9. 鲜奶玉米 /486 |
| 10. 肉末炒酸豆角 /486 | 11. 肉末萝卜干 /487 | 12. 咸鱼蒸土豆 /487 |
| 13. 红肠芹菜 /488 | 14. 拌菜心头肉 /488 | 15. 卤鸡胗拌莴笋 /489 |
| 16. 肉酱黄豆 /489 | 17. 辣酱茄丁牛肉干/490 | 18. 腊鱼藕丁 /491 |
| 19. 牛筋西芹 /491 | 20. 香辣豇豆肉丝干/492 | 21. 五香茶叶蛋 /492 |
| 22. 洋葱炒鸡蛋 /493 | 23. 双吃核桃仁 /493 | 24. 韭菜拌桃仁 /494 |
| 25. 芹菜炒鸭胗 /494 | 26. 芹菜拌猪肝 /495 | 27. 胡萝卜炒羊肉 /495 |
| 28. 芝麻菠菜炒鸡肉/496 | 29. 黄花木耳炒鸡蛋/496 | 30. 青椒肚丝 /497 |
| 31. 洋葱炒羊肚 /497 | 32. 青椒牛肉丁 /498 | 33. 肉末炒菠菜 /498 |
| 34. 香菇鸡片 /499 | 35. 番茄猪肝 /499 | 36. 菠菜炒羊肝 /500 |
| 37. 松仁萝卜炒猪肺/501 | 38. 百合炒猪肺 /501 | 39. 菠菜炒牛肉 /502 |
| 40. 山药炒腰片 /502 | 41. 白菜炒猪肝 /503 | 42. 胡萝卜菠菜炒肉丝/504 |
| 43. 松仁海带 /504 | | |



上篇 美味香粥

香粥滋润爽滑，清香溢人
小菜鲜美爽口，搭配相宜
喝出美味，吃出健康
生活的醇美尽在其中