

新编大众菜谱系列

主编 刘傲阳



# 新编大众滋补 1000 种

天津科技翻译出版公司

新编  
大众滋补  
1000种

主  
编

刘  
傲  
阳

天津科技翻译出版公司 · —————

津新登字(90) 010 号

责任编辑:刘永生

主 编:刘傲阳

副 主 编:孟 建 朱世成 李建民

编写人员:杨大昭 于 敏 朱 东

傅广仁 周乃彬 刘二代

刘淑新 姜星生 张兆丽

新编大众食谱 1000 种

(新编大众菜谱系列)

主编:刘傲阳

\* \* \*

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

新华书店天津发行所发行

河北省永清县福利胶印厂印刷

\* \* \*

开本 787×1092 印张 15 字数 460(千字)

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

印数 6000 册

ISBN7—5433—0772—3

N·68 定价 9.50 元

# 目 录

△枣△					
枣泥鱼卷	1	大枣赤豆粥	11	红枣栗子羹	21
冰糖红枣蹄花	1	大枣炖花生	12	蜜枣羊肉	21
大枣龙眼蜜	2	大枣萝卜汤	12	红枣炖兔肉	22
红枣花生赤豆汤	2	大枣人参汤	13	红枣猪皮羹	22
大枣粥	3	枣炖猪皮	13	黄芪红枣汤	23
枣方肉	3	益脾饼①	13	姜枣花椒汤	23
虫枣炖甲鱼	4	益脾饼②	14	△苹果△	
炸红枣	4	酸枣仁粥	14	苹果酱	24
牛乳蜜枣粥	4	酸枣汤	14	薄荷苹果少司	24
阿胶羹	5	枣仁地黄粥	15	拔丝苹果	25
大枣山药粥	5	大枣甘麦汤	15	糖熘苹果	25
枣耳羹	6	枣泥糕	15	酿苹果	26
枣肉沫糊	6	枣羹	16	四喜苹果	26
枣泥桂鱼	7	大枣煨兔肉	16	琉璃苹果	27
枣泥豆腐	7	糖卷果	17	苹果冻	27
红枣琉璃茄子	8	红枣灵芝煲甲鱼	17	糖苹果	28
佛手枣	8	红枣灵芝蜜饮	17	多味苹果浆	28
桂花蜜枣	9	大枣黄芪黑豆汤	18	鸡肉苹果沙拉	28
芥菜蜜枣藕节汤	9	大枣香菇汤	18	苹果鸡	29
红枣绿豆汤	9	大枣参莲粥	18	苹果烤鸡	30
鳖枣茯苓汤	10	甜蜜枣核桃	19	烤鹅苹果沙司	30
红枣银耳汤	10	红枣冰棍	19	烤鹅苹果	31
枣泥饼	11	红枣冻	20	填馅烤鹅	31
柑枣饮	11	枣泥冻	20	苹果鹌鹑	32
		枣茶	21	烤苹果野鸡	32

苹果咖喱鸡	33	炸松子豆腐	49	桃仁素火腿	64
苹果鱼	33	松仁里脊	49	桃仁鸽蛋	65
西米苹果羹	34	松仁肝片	50	蜜汁甜桃	65
果皮米饮	35	松仁面筋	50	桃仁双鸡卷	65
鸡蛋瓢苹果	35	松仁墨鱼	51	水晶桃	66
煎苹果酱片	35	△桃△		桃仁鳝花	66
苹果羹	36	桃仁罐焖仔鸡	52	火锅八宝桃	67
苹果冰淇淋	36	椒麻鲜桃仁	52	青春美容桃	67
苹果格瓦斯	37	炸桃仁	53	桃鱼	68
苹果茶	37	核桃酪	53	核桃鸡肉糊	68
△松仁△		焦酥核桃	54	桃仁鸭方	69
松仁鱼米	38	余核桃丸子	54	核桃麻雀	69
松仁素鱼米	38	糖醋核桃	55	计司蜜桃	70
松子粥	39	桃仁酥炸鸭	55	酱爆核桃鸡丁	70
松子鸡卷	39	核桃酒	56	猕猴桃鱼片	71
松仁鹤鹑	40	焗桃仁鸡卷	56	彩云酥核桃	71
炸松仁鱼片	40	核桃枣楂粥	57	酱汁桃仁	72
松子枣泥拉糕	41	姜汁猴桃	57	桃仁冬菇	72
松仁煨鸡	41	五味子核桃	58	桃汤	73
松仁虾仁	42	韭菜炒胡桃	58	桃仁炒鲜白菌	73
松仁鲍鱼	42	蟠桃鸭	58	核桃羹	73
松仁鸡	43	蜜汁猕猴桃	59	酱香桃仁	74
松子鸭	43	拌猕猴桃	60	琥珀桃仁	74
松仁萝卜米	44	冰桃	60	桃仁鲜蘑	75
松子黄鱼	45	核桃青梅肉	60	桃饮	75
松仁鸡米	45	桂花核桃冻	61	鲜桃酒	76
松子豆腐	46	酱桃仁	61	挂霜核桃	76
松仁鲜贝	46	酥核桃	62	核桃山楂饮	76
松子肉糕	47	核桃莲子糊	62	焗核桃肉	77
松子酥鸭	47	桃仁三鲜茄	63	核桃枸杞粥	77
松子炖豆腐	48	核桃素鸡丁	63	冰淇淋桃	78

猕猴桃羹	78	吉庆枸杞	92	拔丝白兰瓜	105
胡桃粥	79	枸杞粥	93	西瓜鸡	105
核桃人参汤	79	枸杞酒	93	西瓜仁鱼排	106
桃酸酪	79	枸杞鸽子	93	西瓜冻	106
糖渍猕猴桃	80	枸杞牛鞭	94	西瓜盅	107
猕猴桃酱	80	冰糖枸杞百合	94	西瓜炒蛋	107
炒桃干	80	枸杞酱肘	94	瓜汁午餐肉	108
桃仁粘	81	枸杞番茄鱼片	95	西瓜鸭	108
鸡粥鲜核桃	81	枸杞兔肉	95	西瓜鸡脯肉	109
黄酒核桃羹	82	枸杞炒猪心	96	西瓜汁	109
核桃雪泥	82	杞子炖羊脑	96	八宝香瓜	109
核桃球	83	清蒸枸杞鸽	96	椒油西瓜皮	110
桃仁笋	83	杞淮山炖猪脑	97	木瓜蜜汁	110
桃鸡球	84	杞子红枣鸡蛋	97	西瓜饮	111
桃仁鸭卷	84	杞芪炖鸽	97	西瓜酒	111
桃仁椒酱肉	85	枸杞鸡米	98	翡翠片	111
桃干大枣饮	85	枸杞雏鸽汤	98	西瓜汤	112
香菇桃仁汤	86	枸杞铁雀	99	渍香瓜	112
△枸杞△		枸杞黄芪炖甲鱼	99	香瓜拌梨丝	113
枸杞炒肉丝	87	枸杞瘦肉甲鱼汤	99	木瓜饮	113
枸杞炖银耳	87	△瓜△		木瓜大枣汤	113
枸杞明目汤	88	西瓜酱	101	冰糖西瓜汤	114
益寿枸杞汤	88	三味银耳	101	木瓜银杏饮	114
枸杞余鸡片	89	拔丝西瓜	102	满载而归	115
淮杞鸡汤	89	拌西瓜皮	102	西瓜皮蜜饯	115
杞桂煮鸽蛋	90	炒西瓜皮	102	木瓜蜜饯	115
二子炖雀蛋	90	熘瓜皮	103	哈蜜瓜冻	116
枸杞炒笋	90	炸西瓜	103	拌翡翠瓜条	116
干煸枸杞	91	西瓜酪	104	西瓜翠汁汤	117
枸杞鱼片汤	91	瓜皮炒毛豆	104	酸辣瓜皮	117
乳鸽黄芪枸杞汤	91	爆炒青红丝	105	西瓜格瓦斯	118

西瓜乳汁	118	酸梅藕	130	碎米鱼	144
瓜蕉汁	118	酸梅汤	131	花生鸡丁②	144
香瓜汁	119	乌梅粥	131	花生酱拌黄瓜	145
西瓜洋菜冻	119	乌梅膏	131	花生酱炒豆腐	145
西瓜冰淇淋	120	酸梅冻	132	酱拌花生	146
西瓜皮冻	120	酸梅冰棍	132	花生糊	146
香瓜菠萝汁	120	酸梅雪糕	133	蛋酥花生	146
西瓜奶酪	121	冰镇杨梅汁	133	二宝全鸭	147
△枇杷△		冰镇乌梅柠檬汁	133	花生米炒大头菜	147
豆茸酿枇杷	122	青梅醋酸浓汁	134	花生酪	148
枇杷滋露	122	杨梅冻	134	碎米鸡丁	148
枇杷冻	123	青梅汤	135	糊辣鸡丁	148
枇杷拌鸡	123	话梅	135	八宝球	149
枇杷竹芦饮	123	乌梅	135	花生球	149
枇杷酒	124	青梅	136	三仁粥	150
△草莓△		酸梅汤	136	花生米拌菠菜	150
牛奶草莓泥	125	拔丝梅子	136	奶汁花生白蘑	151
草莓冻	125	乌梅豆腐酱	137	炸四样	151
草莓汁	126	乌梅茶	137	宫保茄子	152
草莓葡萄酒	126	梅苏饮	138	花生玛瑙鸡	152
草莓冰棍	126	乌梅蜜	138	蜜汁花生枣	153
草莓格瓦斯	127	△花生△		酥炸花生鸡	153
草莓醋汁	127	炸花生	139	红油花生鸡丁	154
草莓酸酪	127	花生米苔菜	139	果仁锅烧鸭	154
草莓牛奶	128	花生肉丁	140	宫保鸽丁	155
草莓酱冻	128	花生羊肉丁	140	宫保野鸡	155
△梅△		花生鱼丁	141	青椒花生炒鸭杂	156
乌梅酱	129	花生鸡丁①	141	果仁虾丁	156
酸梅豆豉蒸鱼	129	花生仁拌芹菜	142	宫保虾丁	157
炖梅	130	翠仁拌菊红	143	糖渍花生	157
煮梅	130	花生米拌黄瓜	143	香酥花生米	158

花生排骨汤	158	柠檬苹果冻	171	山药乳酪	186
闽生果	159	柠檬蒸胖头鱼	172	青菜山药丸	186
卤水花生	159	焗柠檬野鸡	172	番茄山药条	187
花生仁拌熏干	160	焗柠檬鹌鹑	172	太极山药菠菜	187
花生雪菜	160	柠檬鸡块	173	糖熘山药	188
椒盐花生仁	160	柠檬煎软鸡	173	清蒸山药段	188
玻璃酥	161	糖柠檬	174	麻条山药	189
花生面筋	161	△椰子△		蜜枣扒山药	189
穿衣花生	162	椰子冰淇淋	175	糖拌山药	190
官保鸭丁	162	椰汁郎吞鸡	175	炸甜果卷	190
冬瓜墨鱼花生汤	162	椰子水晶鸡	176	枣泥山药桃	191
韭菜炸花生炒蛋	163	椰子丁	176	蜜汁三泥	191
香辣花生酱	163	椰汁菊花鱼	177	蜜汁山药墩	192
花生百合饮	164	△石榴△		拔丝山药	192
蜜汁花生枣	164	石榴皮蜜膏	178	一品山药	193
琥珀花生	164	石榴汁鸡尾酒	178	什锦山药泥	194
挂霜花生	165	石榴烤鸡	178	甜三样	194
拔丝果仁	165	石榴虾仁	179	山药扁豆粥	195
花生桂圆汤	166	△山药△		山药扁豆糕	195
花生米煨冰糖	166	五香山药鸡	180	干姜山药粥	195
牛奶花生酪	167	素炒山药	180	梅花山药	196
△柠檬△		山药粥	181	山药茯苓肚	196
柠檬酒	168	山药荠菜翡翠羹	181	山药炉鸭	197
柠檬汁	168	山药糕	181	炸山药泥	197
柠檬格瓦斯	168	山药面筋卷	182	山药炖羊肉	198
柠檬冻	169	干炸山药	182	山药粟米酥油茶	198
柠檬果酱冻	169	素鸡腿	183	酒蜜山药	198
柠檬茶	170	山药面筋饼	184	水晶山药球	199
柠檬荸荠汁	170	五香素鸽	184	山药三七粥	199
柠檬饮	170	炸鸟巢	185	玻璃山药	200
柠檬酪	171	炸脆皮鸡	185	山药半夏汤	200



山药莲子粥	201	栗子冬瓜	215	栗糕	230
山药蛋黄粥	201	薯粉栗子羹	216	麻栗鸡	230
山药车前汤	201	栗子素子鸡	216	麻栗野鸭	231
山药甜羹	202	栗子扒白菜条	216	鲤鱼红焖栗子	232
红烧豆皮山药	202	栗子黄焖鸡	217	栗子枣圆羹	232
炸山药	203	板栗烧鸡	218	板栗红枣扣肉	233
扒山药	203	栗子糕	218	栗子熘两样	233
淮杞炖羊头	204	栗子百宝鸡	218	栗面茯苓粥	233
山药桂圆饮	204	炒栗子	219	栗子冻	234
山莲葡萄饮	205	油炒糖栗子	219	△菠萝△	
山蕙柿饼饮	205	鸡粒栗茸	220	菠萝银耳	235
山药汤圆	206	炒三泥	220	菠萝香瓜汁	235
淮山枸杞炖白鸽	206	鸽藏栗黄	221	菠萝蛋白汁	235
山药炖鸡	206	拔丝栗子	221	菠萝梨汁	236
腊梅山药桃	207	香菇栗子	222	菠萝羹	236
鲫鱼山药	207	栗子茯苓粥	222	菠萝冻	237
咸肉烧山药	208	板栗香槟酒	222	菠萝脆皮鸡	237
肉丁山药羹	208	栗子红枣羹	223	菠萝鸡饭	238
炸素响铃	209	栗子百果羹	223	菠萝鸭	238
炒山药丝	209	板栗焖仔鸡	224	蜜仁鸭	238
△栗子△		栗子鸭脯	224	菠萝鹅	239
栗子鸡	211	栗子焖鸭	225	菠萝凉拌鸭	239
栗子烧白菜	211	桂花鲜栗羹	226	菠萝禾花雀	240
风干栗子	212	高丽栗糕方	226	菠萝火鸡	240
栗子香菇	212	金玉羹	226	菠萝鸡丝	241
栗子羹	213	栗子烧牛肉	227	菠萝烧面筋	241
栗子焖鸡块	213	金黄栗子松	228	水晶菠萝	242
栗子烧豆皮	214	糟醉板栗	228	菠萝烤鸡	243
栗子烧肉	214	牛奶板栗酪	229	拔丝菠萝	243
栗子蒸鸡	214	五香栗子	229	菠萝蛋	243
栗子排骨	215	桂花栗子羹	229	菠萝柠檬茶	244

菠萝炒肝肫	244	龙眼鸡露	258	陈皮鸭丁	271
菠萝牛肉	245	龙眼膏	258	柑桔鸭	271
△葡萄△		龙眼蜜	258	桔汁焗花雀	272
拔丝葡萄	246	龙眼鸡	259	桔汁鸭	272
葡萄苹果汁	246	玉灵膏	259	陈皮咸肉	273
葡萄冻	247	龙眼粥	260	陈皮咸肉粽	273
葡萄蜜饯	247	△甘蔗△		蟹酿橙	274
葡萄酒	247	甘蔗生姜饮	261	桔子沙拉子	274
葡萄牛奶	248	蔗汁山药糊	261	橙煎猪肉	275
△樱桃△		三汁露	261	桔皮烧兔肉	275
水晶樱桃盏	249	甘蔗马蹄饮	262	金丝黄桔	276
樱桃白雪鸡	249	甘蔗粥	262	金桔酸甜肉	276
樱桃羹	250	△桔△		烩桔子羹	277
樱桃银耳	250	金桔水晶土豆泥	263	桔汤	277
樱桃虾仁	251	早红桔酪鸡	263	陈皮豆腐干	277
樱桃焖鸭	251	金桔酒	264	桔汁	278
樱桃肉丁	252	鲜橙酒	264	陈皮饮	278
樱桃鸭掌	252	桔汁鱼卷	265	牛奶桔汁	279
樱桃冻	253	陈皮牛肉	265	桔皮粥	279
樱桃酒	253	柑枣饮	266	陈皮山楂饮	279
△桑椹△		红桔羹	266	橙子煎	280
桑椹五味饮	254	桔子锅巴	266	桔杏丝瓜饮	280
桑椹蜜膏	254	陈皮辣椒牛肉	267	桔核饮	280
桑椹汁	254	蛋白芙蓉桔	267	桔皮海带丝	281
桑椹酒	255	桔汁拉鱼	268	桔红鸡丝	281
△芒果△		陈皮花椒鸡	268	陈皮鲤鱼	282
芒果鸡	256	橙子奶露	269	柚皮饮	282
芒果冻	256	桔子烤鸡	269	蛋白芙蓉桔	283
△龙眼△		水晶蜜桔	270	陈皮冬瓜饮	283
龙眼猪骨炖甲鱼	257	鸡尾桔汁鸡块	270	陈皮紫苏汤	283
龙眼枸杞炖猫肉	257	橙子鸡块	271	橙篮	284

柚皮炖橄榄	284	烩香蕉羹	297	口蘑烧菱角	310
桔子酒膏	285	香蕉三丁羹	298	三色菱	310
桔汁冰淇淋	285	香蕉酸酪	298	清煮菱角	311
陈皮茶	285	香蕉火腿	299	△荔枝△	
桔汁羹	286	香蕉船	299	荔枝肉	312
桔子奶糕	286	香蕉柠檬冻	300	炸荔枝	312
桔子冰棍	287	奶味香蕉汁	300	荔枝鲳鱼	313
桔子汽水	287	△柿△		香荔滑鸡球	313
金桔萝卜饮	287	柿饼	301	瑶柱鲜荔羹	314
橙饮	288	香脆甜	301	荔枝烧葱	314
橙奶饮	288	柿饼肉丝	301	荔枝田鸡	315
橙子葡萄酒	289	炸柿饼	302	荔枝焗乳鸽	315
桔子草莓汁	289	柿干桂圆蜜饯	302	荔枝煎鹅脯	316
桔子木瓜汁	289	蜜柿饼	303	荔荷炖鸭	317
黄豆陈皮汤	290	柿子冰淇淋	303	荔枝炖麻雀	317
桔汁鱼卷	290	柿子汁	304	脆皮炸荔枝	318
桔莲羹	291	柿饼罗汉果汤	304	荔枝炒鱼球	318
△香蕉△		柿饼百合汤	304	荔枝西瓜盅	319
广筒香蕉鸡	292	柿汁蜜膏	305	荔枝粥	319
棒捶香蕉	292	柿茶	305	荔枝山药莲子粥	319
莲蓬香蕉	293	黑木耳煮柿饼	305	荔枝酒	320
脆皮香蕉	293	柿饼粥	306	荔枝饮	320
拔丝金皮香蕉	294	柿肉汤	306	荔枝蜜	321
椰汁蕉	294	柿梅饮	306	荔枝冻	321
拔丝香蕉	295	柿饼山药饮	307	△芝麻△	
炸香蕉夹	295	△菱角△		芝麻粥	322
冰糖香蕉	295	草菇烧菱角	308	芝麻百果	322
香蕉饮	296	糖醋菱角①	308	芝麻牛肉干	322
香蕉冻	296	红菱豆腐	309	芝麻素肠	323
香蕉冰淇淋	297	拌菱角	309	芝麻片	323
香蕉羹	297	糖醋菱角②	310	芝麻鸭	324

芝麻团	324	芝麻茄子	339	莲子枸杞汤	353
芝麻粽	325	炸五香芝麻鸡腿	339	莲蓉鹌鹑	353
芝麻菠菜	325	芝麻糊	340	莲子禾花雀	353
芝麻鱼条	326	芝麻白糖糊	340	莲子鸭羹	354
芝麻丸子	326	芝麻乌发糖	341	莲子白果乌鸡汤	354
芝麻糖	327	麻胡蹄筋	341	莲子红松肉	355
芝麻拌黄瓜	327	芝麻红薯粥	341	莲子冬菇盒	355
芝麻鳝鱼	327	芝麻桑椹粥	342	莲子扣鸡	356
炸芝麻鱼	328	芝麻番茄汁	342	薄荷莲子	356
芝麻鱼排	328	芝麻冰棍	343	莲子粥	357
芝麻鸡肝	329	△莲子△		雪花莲子	357
炸芝麻野鸭	329	莲子肚	344	冰糖银耳莲子	358
芝麻酥鸡①	330	莲子葡萄干汤	344	莲子桂圆羹	358
芝麻蚕豆糕	331	莲子芡实饭	344	莲子桔羹	358
芝麻面筋	331	莲子猪肉汤	345	莲子白果鸡	359
芝麻肝饼	331	白莲猴头	345	糖拌莲子	359
芝麻酥鸡②	332	蜜汁莲子藕	346	莲子牡蛎芦根汤	360
芝麻鸭	333	莲子奶露	346	莲子百合汤	360
香炸鹌鹑	333	莲枣汤	347	莲子百合麦冬汤	360
芝麻鹅脯	334	莲子银耳羹	347	莲子猪脊汤	361
芝麻酥鸽	334	蜜汁莲心	347	莲子车前汤	361
芝麻野鸭	335	冰糖莲子	348	莲子芡实猪肉汤	361
芝麻鹌鹑	335	葡萄莲子	348	益气粥	362
芝麻羊肝	335	母子相会	349	莲子竹叶茶	362
芝麻金珠肉	336	鲜莲子鸡丁	349	莲子龙须猪肉汤	363
芝麻牛排	336	口蘑烩莲	350	莲子银耳荸荠汤	363
香麻手撕鸡	337	莲荷童鸡	350	三味汤	363
芝麻千张丝	337	莲果炖乌鸡	351	莲子枸杞酿猪肠	364
芝麻拌茄泥	338	莲子茯苓糕	351	△杏△	
芝麻土豆	338	琥珀莲子	352	杏仁蒸肉	365
芝麻豆角	338	莲子银耳蛋汤	352	杏仁桂圆肉	365

杏酪豆腐	366	银杏豆浆饮	379	山楂益母饮	392
杏仁蜜	366	杏仁百合粥	380	山楂脯	392
杏麻石膏粥	367	双杏煲牛胎盘	380	山楂神曲粥	393
杏仁少司	367	萝卜籽杏仁饮	381	山楂桂皮饮	393
香菇银杏	368	核桃杏仁丸	381	山楂熘蛋	394
银杏鸡花	368	△山楂△		红果梨丝	394
杏仁鱼	369	山楂苔干	382	红果汽水	394
杏仁茶	369	炒两泥	382	菊花山楂茶	395
杏仁豆腐	370	炸山楂糕	383	红果冻	395
杏仁糕	370	红果拌菜花	383	山楂雪糕	396
杏仁烩鸡	371	酸甜金糕藕片	383	山楂果酒	396
杏仁斑鸠	371	糖拌山楂藕丝	384	山楂荸荠冻	397
杏仁冻	372	三宝藕丝羹	384	果茶	397
奶油杏仁冻	372	红果烤鸡	385	山楂莲子汤	397
杏酪	373	炒红果酱	385	山楂罗汉果汤	398
银杏汤	373	山楂雪花土豆	385	山楂薏仁汤	398
双仁汤	373	蜜饯山楂	386	山楂核桃饮	399
杏饮	374	蜜饯山楂糕	386	山楂消脂饮	399
银杏无花果饮	374	山楂粥	387	△荸荠△	
银杏炖鸡	374	山楂麦芽饮	387	南荠炒蛇背	400
杏仁桂圆炖银耳	375	山楂肉干	387	荸荠瘦猪肉汤	400
杏仁粥	376	山楂糕酪	388	软熘荸荠鸭心	401
杏梨饮	376	藕夹山楂糕	388	五色虾仁	401
杏仁奶冻	376	玻璃肉	389	炸虾球	402
杏脯	377	蜜三果	389	荸荠木耳	402
杏酒	377	山楂汤	390	白雪荸荠鸡	403
杏仁麦冬饮	377	红果酪	390	六味合香	403
杏仁蜜膏	378	炒红果	390	水晶荸荠鳝鱼饼	404
四仁饮	378	搅京糕	391	拔丝荸荠	404
杏菊饮	379	红果蛋白	391	荸荠鼓	405
杏柿干	379	山楂荞麦饼	392	番茄马蹄	405

荸荠炒子鸡	406	西米梨羹	419	果汁全鸡	433
汽锅荸荠鸡	406	梨少司	419	拌香鸡	433
酱爆荸荠鸡丁	407	梨鸡汤	420	柴米八宝鸭	434
荸荠豆腐	407	冰糖梨片	420	八宝鸭	434
荸荠冻	408	百合梨汤	421	果汁煎软鸭	435
荸荠柠檬饮	408	榧籽拌梨丝	421	五元清炖鸭	436
糖汁荸荠	409	京糕拌梨丝	421	荤素鸭	436
蒸荸荠	409	鸭梨鸡	422	八宝鹌鹑	437
炒素荸荠	409	梨脆双丝	422	香酥烤鸡	437
玫瑰荸荠饼	410	雪梨荸荠瘦肉汤	423	炸四样	438
荸荠海蜇汤	410	雪梨野鸡	423	甜四喜	438
生拌荸荠	411	梨粥	424	银耳果羹	439
荸荠豆浆	411	梨片沙拉子	424	什锦果羹	439
荸荠炒猪肝	411	拔丝梨	425	什锦八宝饭	439
荸荠炒里脊	412	八宝梨	425	八宝饭	440
荸荠豆腐羹	412	鸭梨炒腰花	426	佛珠莲花座	440
荸荠盒	413	丁香梨	426	果汁午餐肉	441
荸荠丸子	413	梨银耳汤	426	百果粽子	442
荸荠拌蜇皮	414	梨脯	427	八宝豆腐	442
炸荸荠丸子	414	川贝梨	427	果汁鱼球	443
荸荠炒虾片	415	雪梨川贝煨猪肺	428	八宝菠菜	443
荸荠拌胡萝卜	415	梨藕汁	428	烧八素	444
荸荠面筋	416	梨膏	428	拌五丁	444
荸荠拌鱿鱼花	416	雪梨菊花饮	429	二酱八宝	445
荸荠蒸牛肉饼	416	雪梨百合饮	429	烩三样	445
雪梨汤	417	雪梨黑豆汤	429	八宝汤	446
荸荠柠檬汁	417	鸭梨冰淇淋	430	烩甜三样	446
△梨△		生梨拌牛肉丝	430	五彩藕丁	447
脆三丝	418	△其它△		蜜三果	447
赛香瓜	418	糖醋仁锦水果菜	432	八宝桂鱼	447
梨汤	419	八珍栗子泥	432	湖菜鸡	448

八宝豆	449	李子酒	454	糖水李子	459
二宝酿黄瓜	449	橄榄白萝卜汤	455	参杞烧海参	459
红煨八宝鸡	450	冰糖罗汉果饮	455	西红柿李子汤	460
百宝鸡	451	李子酱	456	全果酪干	460
十全大补鸡	451	海棠果酱	456	奶酪	461
冬瓜八宝盅	452	海棠蜜饯	456	蜜果饴	461
八宝青椒丁	452	李子蜜饯	457	青梅山楂酪	462
椒盐八宝鸭	453	李子羹	457	枣泥凉果	462
八珍炖牛肉	453	糖拌海棠丝	458	水果冷汤	463
炒海棠果	454	糖水海棠	458	冰水果沙拉	463

# 枣

## 枣泥鱼卷

### 一、主料：

鱼肉 200 克，枣泥 50 克。

### 二、配料：

青菜叶适量，红樱桃少许。

### 三、调料：

白糖、醋、料酒、精盐、蛋清、面粉、淀粉、姜末、蒜末各适量。

### 四、制法：

1. 将鱼肉片成片，撒盐腌一下，然后逐片卷上枣泥，再沾匀面粉待用。
2. 取碗放入蛋清、面粉、淀粉调糊。
3. 锅置火上，注油烧热，下入鱼卷挂糊炸至金黄色时，捞出沥油，摆在盘内。
4. 锅置火上，加白糖、姜末烧开，再下料酒、醋和水，勾芡，再浇入沸油下入蒜末，浇在鱼卷上，用菜叶和红樱桃点缀。

### 五、特点：

外酥里嫩。

## 冰糖红枣蹄花

### 一、主料：

冰糖 150 克，猪前蹄 1 个，红枣 50 克。

### 二、调料：

葡萄酒 200 克，葱、姜、料酒、淀粉各适量。

### 三、制法：

1. 猪前蹄剔去骨，刮净余毛，洗净，入开水锅中煮熟，抹上料酒，待用。
2. 锅置火上，注油烧热，下入抹料酒的猪蹄炸至皮略硬时捞出，放入碗中，加入红枣、冰糖、葱、姜、葡萄酒，蒸烂，扣入盘中。
3. 原汁倒入锅中，用淀粉勾芡，淋在猪蹄上即可。



#### 四、特点：

香甜可口。

#### 五、趣评：

枣清香甘甜，营养丰富，对急慢性肝炎疗效颇好。但多食枣则易生痰、损胃，故食时应注意适度。

## 大枣龙眼蜜

#### 一、主料：

大枣、龙眼肉各 200 克。

#### 二、调料：

蜂蜜 200 克，姜汁 40 克。

#### 三、制法：

大枣洗净，放入锅内加水、龙眼肉，再加入姜汁、蜂蜜，开后调匀，随食随用。

#### 四、特点：

对产后浮肿有疗效。

#### 五、趣评：

大枣又称红枣、美枣，具有益血生津的功能，中医常用来治疗气血不足的患者。

但是大枣多食或食用不当也有害。凡是消化不良者不宜吃枣。其他诸如未洗净就食，蒸枣用糖等，都是错误的食用方法，最易产生不良效果。

## 红枣花生赤豆汤

#### 一、主料：

红枣 50 克，花生仁、赤豆各 30 克。

#### 二、调料：

白糖适量。

#### 三、制法：

1. 红枣用温水泡一会，洗净。花生仁用温水烫胀。赤豆洗干净，待用。
2. 取锅加入水，置火上，投入红枣、花生仁、赤豆和白糖，煮至赤豆熟烂，即可。