

吴融  
陆美英  
编著

# 风味水果蔬菜小制作



出版社

# 风味水果蔬菜小制作

FENGWEI SHUIGUO  
SHUCAI XIAOZHIZUO

吴 融 陆美英 编写

人民军医出版社

1993·北京

## 内 容 提 要

---

本书选编了我国南北各地不同风味、不同特色的567种果品蔬菜的小加工方法。具有内容丰富、讲述具体、操作简便、科学实用的特点。分为果品、蔬菜、冷饮和凉菜三篇。其中包括果品的蜜饯、果酱、果汁；蔬菜的腌制、酱制以及果品蔬菜制作的冷饮和凉菜。是家庭、单位自制果品蔬菜食品的理想读物，对食品加工企业也具有一定参考价值。

### 风味水果蔬菜小制作

吴 融 陆美英 编写

人民军医出版社出版  
(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷  
新华书店总店科技发行所发行

开本: 787×1092mm1/32·印张: 8.5·字数: 179千字

1993年2月第1版 1993年2月(北京)第1次印刷

印数, 1~5,000 定价: 5.20元

ISBN 7-80020-319-0/TS·16

〔科技新书目: 267—227③〕

# 目 录

## 果 品 篇

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 一、苹果……………(1)     | (九) 山楂冻……………(10)  |
| (一) 苹果干……………(1)  | (十) 糖葫芦……………(10)  |
| (二) 苹果脯……………(2)  | (十一) 蜜饯山楂…(11)    |
| (三) 苹果酱……………(2)  | (十二) 糖水山楂…(12)    |
| (四) 糖水苹果……………(3) | (十三) 桂花山楂糕(12)    |
| 二、梨……………(3)      | (十四) 山楂软糖…(13)    |
| (一) 梨干……………(4)   | (十五) 白糖烤山楂(13)    |
| (二) 梨脯……………(4)   | 四、杏……………(13)      |
| (三) 梨酱……………(5)   | (一) 杏干……………(14)   |
| (四) 糖水梨……………(5)  | (二) 蜜饯杏干……………(14) |
| 三、山楂……………(6)     | (三) 杏脯……………(14)   |
| (一) 山楂干……………(6)  | (四) 糖水杏……………(15)  |
| (二) 山楂糕……………(6)  | (五) 杏蜜饯……………(16)  |
| (三) 山楂膏……………(7)  | (六) 杏酱……………(16)   |
| (四) 山楂酱……………(8)  | 五、桃……………(17)      |
| (五) 山楂晶……………(8)  | (一) 桃干……………(17)   |
| (六) 果丹皮……………(9)  | (二) 桃酱……………(18)   |
| (七) 山楂片……………(9)  | (三) 桃脯……………(18)   |
| (八) 山楂脯……………(9)  | (四) 蜜桃片……………(19)  |

- (五)糖水桃……(20)
- 六、梅子……(21)
- (一)糖青梅……(21)
- (二)话梅……(22)
- (三)陈皮梅……(23)
- (四)青口梅……(23)
- (五)青梅蜜饯……(24)
- (六)广东话梅……(24)
- 七、李子……(25)
- (一)李咸……(25)
- (二)李干……(25)
- (三)糖水李子……(26)
- (四)话李……(27)
- (五)李脯(带核)(28)
- 八、枣……(28)
- (一)枣干……(29)
- (二)蜜枣……(30)
- (三)枣蓉(泥)……(31)
- (四)黑枣……(32)
- (五)酒枣……(32)
- (六)玫瑰枣……(33)
- (七)南枣……(33)
- (八)无核糖枣……(34)
- (九)乌枣……(35)
- (十)夹心枣……(35)
- (十一)酸枣糕……(36)
- (十二)酸枣仁……(36)
- 九、橄榄……(36)
- (一)玫瑰橄榄……(36)
- (二)去皮酥……(37)
- (三)蜜橄榄……(37)
- (四)十香橄榄……(38)
- (五)桂花橄榄……(39)
- (六)橄榄坯……(39)
- 十、樱桃……(40)
- (一)干蜜樱桃……(40)
- (二)糖渍樱桃……(40)
- 十一、葡萄……(41)
- (一)葡萄干……(41)
- (二)糖水葡萄……(42)
- (三)葡萄汁……(43)
- (四)葡萄脯……(43)
- 十二、猕猴桃……(44)
- (一)猕猴桃酱……(44)
- (二)蜜饯猕猴桃……(45)
- (三)糖水猕猴桃……(45)
- (四)猕猴桃汁……(46)
- 十三、香蕉……(46)
- (一)香蕉干……(46)
- (二)香蕉的催熟……(47)
- 十四、板栗……(48)
- (一)五香栗子……(48)
- (二)糖水栗子……(49)
- (三)糖炒栗子……(50)
- 十五、柿子……(50)
- (一)柿饼……(51)
- (二)柿脯……(54)
- (三)柿醋……(55)
- (四)柿子脱涩……(56)

- 十六、桂圆……………(58)
- (一) 桂圆(龙眼)
- 干制……………(58)
- (二) 糖水龙眼(桂圆)
- ……………(60)
- 十七、菠萝……………(60)
- (一) 糖水菠萝……………(61)
- (二) 菠萝酱……………(62)
- 十八、杨梅……………(62)
- (一) 糖水杨梅……………(63)
- (二) 七珍梅……………(63)
- (三) 白糖杨梅……………(64)
- (四) 糖渍杨梅……………(64)
- (五) 杨梅酒……………(65)
- (六) 杨梅果酒……………(65)
- 十九、荔枝……………(66)
- (一) 糖水荔枝……………(66)
- (二) 荔枝糖浆……………(67)
- (三) 荔枝干……………(68)
- 二十、柑桔类……………(68)
- (一) 糖桔饼……………(69)
- (二) 桔子果酱……………(69)
- (三) 桔皮酱……………(70)
- (四) 清腌陈皮……………(70)
- (五) 金桔饼……………(70)
- (六) 糖浆金桔……………(71)
- (七) 青丝与红丝……………(71)
- (八) 糖水桔子……………(72)
- (九) 蜜汁金桔……………(73)
- (十) 柑桔汁……………(73)
- 二十一、草莓……………(74)
- (一) 草莓酱……………(74)
- (二) 草莓汁……………(74)
- (三) 草莓蜜饯……………(75)
- 二十二、海棠果……………(76)
- (一) 海棠脯……………(76)
- (二) 蜜饯海棠……………(77)
- 二十三、其他……………(77)
- (一) 糖水枇杷……………(77)
- (二) 蜜芒果……………(78)
- (三) 炒小胡桃……………(79)
- (四) 炒松子……………(79)

## 蔬 菜 篇

- 一、大白菜……………(80)
- (一) 腌白菜……………(80)
- (二) 霉干菜……………(80)
- (三) 白菜干……………(81)
- (四) 腌干白菜……………(82)
- (五) 冬菜……………(82)
- (六) 酸辣白菜……………(83)
- (七) 辣白菜……………(83)
- (八) 咸辣白菜……………(83)
- (九) 酱白菜……………(84)
- (十) 风味白菜……………(84)
- (十一) 渍酸菜……………(84)

- (十二) 泡菜……………(85)
- (十三) 怪味白菜帮(86)
- (十四) 酸辣白菜帮(87)
- 二、结球甘蓝……………(87)
- (一) 咸甘蓝……………(87)
- (二) 渍甘蓝……………(87)
- (三) 什锦甘蓝……………(88)
- (四) 甜甘蓝……………(88)
- (五) 香辣甘蓝……………(88)
- 三、球茎甘蓝……………(89)
- (一) 咸苤蓝……………(89)
- (二) 酱苤蓝……………(89)
- (三) 酱油苤蓝丝…(89)
- (四) 酱切莲……………(90)
- (五) 酱连环……………(90)
- (六) 盘香苤蓝……………(90)
- (七) 甜辣丝……………(91)
- (八) 香辣丝……………(91)
- (九) 甜酱什香菜…(92)
- (十) 八宝菜……………(92)
- (十一) 北京八宝菜(93)
- (十二) 酱八样……………(93)
- 四、雪菜……………(93)
- (一) 咸雪菜……………(94)
- (二) 腌雪菜……………(94)
- (三) 桂花雪菜……………(95)
- 五、芹菜……………(95)
- (一) 咸芹菜……………(95)
- (二) 虾油芹菜……………(95)
- (三) 泡芹菜……………(96)
- (四) 糖醋芹菜……………(96)
- (五) 桂花芹菜叶…(96)
- 六、茼蒿……………(97)
- (一) 酱油香茼蒿…(97)
- (二) 咸茼蒿……………(97)
- (三) 酱茼蒿片……………(98)
- (四) 糖醋茼蒿……………(98)
- (五) 酱茼蒿……………(98)
- (六) 甜酱茼蒿……………(99)
- (七) 酱辣生笋……………(99)
- (八) 五香茼蒿……………(99)
- (九) 辣椒茼蒿片(100)
- (十) 油泼茼蒿丝(100)
- (十一) 蜜汁茼蒿片  
……………(100)
- (十二) 糖汁茼蒿片  
……………(100)
- 七、大蒜(蒜薹)…(101)
- (一) 生盐咸蒜头(101)
- (二) 熟盐咸蒜头(101)
- (三) 酱油蒜头…(102)
- (四) 糖蒜……………(102)
- (五) 桂花糖蒜…(103)
- (六) 玫瑰糖蒜…(103)
- (七) 糖醋蒜……………(104)
- (八) 糖醋蒜瓣…(105)
- (九) 酱大蒜……………(105)
- (十) 腊八蒜……………(105)

- (十一) 白糖蒜 … (106)
- (十二) 酸甜大蒜头  
…………… (106)
- (十三) 蜂蜜蒜 … (106)
- (十四) 咸蒜薹 … (107)
- (十五) 酱蒜薹 … (107)
- (十六) 甜酱蒜薹 (107)
- (十七) 糖醋蒜薹 (107)
- (十八) 泡蒜薹 … (108)
- 八、蒜头 …………… (108)
- (一) 咸蒜头 …… (108)
- (二) 甜酸蒜头 … (108)
- (三) 腌蒜头 …… (109)
- (四) 伏蒜头 …… (109)
- (五) 甜蒜头 …… (109)
- (六) 糖醋蒜头 … (110)
- 九、韭菜 …………… (110)
- (一) 辣韭菜花 … (110)
- (二) 腌韭菜花 … (111)
- (三) 腌韭菜 …… (111)
- (四) 韭菜花酱 … (111)
- (五) 酱韭菜花 … (111)
- 十、生姜 …………… (112)
- (一) 咸姜 …… (112)
- (二) 白糖生姜片 (112)
- (三) 糖醋酥姜 … (113)
- (四) 糖醋嫩姜 … (114)
- (五) 糖生姜片 … (114)
- (六) 酱生姜片 … (114)
- (七) 酱生姜丝 … (115)
- (八) 腌生姜丝 … (115)
- (九) 挂花生姜 … (115)
- (十) 泡生姜 …… (116)
- (十一) 泡子姜 … (116)
- (十二) 咸生姜芽 (116)
- (十三) 酱生姜芽 (117)
- (十四) 糖醋姜芽 (117)
- (十五) 甜酱姜芽 (117)
- 十一、马铃薯 …… (118)
- (一) 速腌马铃薯 (118)
- (二) 咸葱马铃薯 (118)
- (三) 酱马铃薯 … (119)
- (四) 柔腌马铃薯 (119)
- (五) 酱辣马铃薯 (119)
- 十二、辣椒 …… (120)
- (一) 青椒干 …… (120)
- (二) 辣椒粉 …… (120)
- (三) 咸辣椒 …… (121)
- (四) 咸辣椒末 … (121)
- (五) 酱辣椒 …… (121)
- (六) 酱油辣椒 … (122)
- (七) 虾油辣椒 … (122)
- (八) 辣椒汁 …… (122)
- (九) 腌红辣椒 … (123)
- (十) 腌青辣椒 … (123)
- (十一) 辣椒豆瓣酱  
…………… (123)
- (十二) 辣椒芝麻酱  
…………… (123)



- (十三) 辣椒酱 … (124)
- (十四) 酸辣椒 … (124)
- (十五) 酸香辣椒 (124)
- (十六) 龙游小辣椒  
…………… (125)
- (十七) 泡甜椒 … (125)
- (十八) 泡红椒 … (125)
- 十三、番茄 …… (126)
- (一) 咸番茄 …… (126)
- (二) 腌番茄 …… (126)
- (三) 酱番茄 …… (126)
- (四) 甜番茄 …… (127)
- (五) 番茄酱 …… (127)
- (六) 辣味番茄脯 (128)
- (七) 晒番茄酱 … (129)
- (八) 番茄沙司 … (129)
- 十四、茄子 …… (130)
- (一) 茄子干 …… (130)
- (二) 咸茄子 …… (131)
- (三) 酱油茄子 … (131)
- (四) 酱茄子 …… (131)
- (五) 姜丝酱茄片 (132)
- (六) 大蒜咸茄子 (132)
- (七) 面酱茄子 … (132)
- (八) 芥末茄子 … (133)
- (九) 虾油咸茄子 (133)
- (十) 速腌茄子 … (133)
- (十一) 蜜饯茄子 (134)
- 十五、黄瓜 …… (134)
- (一) 腌黄瓜 …… (134)
- (二) 酱黄瓜 …… (135)
- (三) 腌酱黄瓜 … (135)
- (四) 糖酱黄瓜 … (135)
- (五) 甜酱黄瓜 … (136)
- (六) 甜黄瓜条 … (136)
- (七) 甜乳瓜 …… (137)
- (八) 虾油黄瓜 … (137)
- (九) 甜辣黄瓜 … (137)
- (十) 糖醋黄瓜 … (138)
- (十一) 酱辣黄瓜 (138)
- (十二) 甜辣黄瓜条  
…………… (138)
- (十三) 香辣黄瓜丁  
…………… (139)
- (十四) 甜酸黄瓜  
条…………… (139)
- (十五) 卷腌黄瓜条  
…………… (139)
- (十六) 糟腌黄瓜 (140)
- (十七) 酱干果 … (140)
- (十八) 五香黄瓜条  
…………… (141)
- (十九) 酱镰刀黄  
瓜…………… (141)
- (二十) 盘香黄瓜 (141)
- (二十一) 乳黄瓜 (142)
- (二十二) 北京酱黄  
瓜…………… (142)

十六、菜瓜<sup>2</sup>..... (143)

(一) 咸菜瓜 ..... (143)

(二) 酱菜瓜 ..... (144)

(三) 菜瓜丁 ..... (144)

(四) 特级菜瓜 ... (144)

(五) 甜包瓜..... (145)

十七、冬瓜 ..... (146)

(一) 咸冬瓜 ..... (146)

(二) 甜酱冬瓜 ... (146)

(三) 五香冬瓜 ... (147)

(四) 蜜冬瓜条 ... (147)

(五) 冬瓜豆酱 ... (148)

(六) 冬瓜条(冬瓜

蜜钱)..... (149)

十八、西瓜 ..... (149)

(一) 咸瓜皮 ..... (150)

(二) 酱瓜皮 ..... (150)

(三) 甜瓜皮酱 ... (150)

(四) 瓜皮蜜钱 ... (151)

(五) 瓜皮干 ..... (151)

十九、南瓜 ..... (151)

(一) 美味瓜片 ... (152)

(二) 辣味瓜丝 ... (152)

(三) 酱油瓜片 ... (152)

(四) 五香瓜丝 ... (153)

(五) 南瓜泥 ..... (153)

二十、香瓜 ..... (154)

(一) 咸香瓜 ..... (154)

(二) 面酱香瓜 ... (154)

(三) 酱杏仁香瓜 (154)

(四) 酱香瓜..... (155)

二十一、萝卜 ..... (156)

(一) 咸萝卜 ..... (156)

(二) 酱油萝卜 ... (156)

(三) 酱萝卜 ..... (157)

(四) 桂圆萝卜头 (157)

(五) 芝麻酱萝卜

卜丝 ..... (157)

(六) 甜脆盘香

萝卜 ..... (157)

(七) 酱萝卜条 ... (158)

(八) 酱萝卜丁 ... (158)

(九) 镰刀酱萝卜 (159)

(十) 甜辣萝卜 ... (159)

(十一) 蜜汁萝卜头

..... (159)

(十二) 多味萝卜 (159)

(十三) 蜈蚣萝卜 (160)

(十四) 五香萝卜干

..... (160)

(十五) 五香熟萝卜

..... (160)

(十六) 辣香萝卜干

..... (161)

(十七) 紫香萝卜干

..... (161)

(十八) 生姜萝卜条

..... (161)

(十九) 明腌萝卜块

..... (162)

(二十) 荷包菜 ... (162)

(二十一) 兰花萝卜

..... (162)

(二十二) 辣丝丁 (163)

(二十三) 辣萝卜条

..... (163)

(二十四) 辣萝卜干

..... (163)

(二十五) 辣萝卜丝

..... (164)

(二十六) 酱辣萝卜

丝..... (164)

(二十七) 麻辣萝卜

丝..... (164)

(二十八) 酱油盘香

萝卜..... (164)

(二十九) 糖醋萝卜

片..... (165)

(三十) 精制萝卜

头..... (165)

(三十一) 萝卜丝干

..... (166)

(三十二) 掌片萝卜

..... (166)

(三十三) 渍萝卜 (167)

(三十四) 泡萝卜条

..... (167)

(三十五) 扬州萝卜

头..... (167)

(三十六) 咖喱萝卜

..... (168)

(三十七) 糖醋萝卜

..... (169)

(三十八) 卫生萝卜

..... (169)

(三十九) 辣菜 ... (170)

(四十) 快腌菊花

萝卜..... (170)

(四十一) 快腌糟萝卜

..... (171)

(四十二) 酸萝卜皮

..... (171)

(四十三) 辣萝卜皮

..... (171)

(四十四) 美味菜 (172)

(四十五) 萝卜榨菜

..... (172)

(四十六) 双丝菜 (172)

二十二、胡萝卜 ... (173)

(一) 咸胡萝卜 ... (173)

(二) 酱胡萝卜 ... (173)

(三) 白糖胡萝卜 (174)

(四) 糖醋胡萝卜丝

..... (174)

(五) 蓑衣胡萝卜 (174)

(六) 三鲜片..... (174)

(七) 金银丝..... (175)

- (八) 辣味胡萝卜 (175)
- (九) 辣胡萝卜干 (175)
- (十) 怪味胡萝卜丝  
..... (175)
- (十一) 蜜酱胡萝卜  
..... (176)
- (十二) 胡萝卜什锦  
..... (176)
- (十三) 泡胡萝卜 (176)
- 二十三、大头菜 ... (177)
- (一) 咸大头菜 ... (177)
- (二) 酱油大头菜 (177)
- (三) 桂花大头菜 (177)
- (四) 紫香大头菜 (178)
- (五) 玫瑰大头菜 (178)
- (六) 五香大头菜 (179)
- (七) 五香熟大头  
菜..... (179)
- (八) 酱大头菜丝 (179)
- (九) 辣大头菜丝 (180)
- (十) 生辣菜 ..... (180)
- (十一) 熟辣菜 ... (180)
- (十二) 什香菜 ... (181)
- (十三) 美味丝 ... (181)
- (十四) 龙须菜 ... (181)
- (十五) 三柳丝 ... (182)
- (十六) 八味丝 ... (182)
- (十七) 佛手大头  
菜..... (182)
- (十八) 大头菜丝 (183)
- (十九) 辣大头菜块  
..... (183)
- (二十) 麻辣大头菜  
丝..... (183)
- (二十一) 红辣大头  
菜..... (183)
- (二十二) 辣丝菜 (184)
- (二十三) 芝麻大头  
菜..... (184)
- (二十四) 熟糖醋大  
头菜..... (184)
- (二十五) 上海大头  
菜..... (185)
- (二十六) 扬州玫瑰  
大头菜... (186)
- (二十七) 酱大头菜  
..... (186)
- (二十八) 香丝菜 (187)
- 二十四、榨菜 ..... (187)
- (一) 四川榨菜 ... (188)
- (二) 浙江榨菜 ... (190)
- (三) 糖醋榨菜 ... (191)
- 二十五、草石蚕 ... (191)
- (一) 咸螺丝菜 ... (192)
- (二) 虾油螺丝菜 (192)
- (三) 宝塔菜 ..... (192)
- (四) 糖醋宝塔菜 (193)
- (五) 酱螺丝菜 ... (193)

## 二十六、藕 …… (193)

(一) 咸藕 …… (194)

(二) 酱藕片 …… (194)

(三) 甜藕丁 …… (194)

(四) 甜酱藕片 …… (195)

(五) 生姜藕片 …… (195)

(六) 酸甜莲藕 …… (195)

(七) 辣甜藕 …… (196)

(八) 糖藕片 …… (196)

(九) 糯米藕 …… (196)

(十) 糖醋藕 …… (197)

(十一) 酱油藕片 (197)

(十二) 藕脯 …… (197)

## 二十七、豇豆 …… (198)

(一) 咸豇豆 …… (198)

(二) 酱豇豆 …… (198)

(三) 酱油豇豆 …… (199)

(四) 虾油豇豆 …… (199)

(五) 干豇豆 …… (199)

(六) 泡豇豆 …… (200)

## 二十八、菇类 …… (200)

(一) 盐渍平菇 …… (200)

(二) 平菇什锦菜 (201)

(三) 平菇酱 …… (202)

(四) 蘑菇泡菜 …… (202)

(五) 油渍鲜蘑菇 (202)

(六) 酱蘑菇 …… (203)

## 二十九、酱制品 …… (203)

(一) 大酱(黄酱) (203)

(二) 甜面酱 …… (205)

(三) 豆瓣酱 …… (206)

(四) 蚕豆辣酱 …… (208)

## 冷 饮、凉 菜 篇

### 一、果品部分 …… (209)

(一) 草莓冰淇淋 (209)

(二) 核桃冰淇淋 (209)

(三) 柠檬冰淇淋 (210)

(四) 香蕉冰淇淋 (210)

(五) 鲜桔水冰淇

淋 …… (211)

(六) 三果冰淇淋 (211)

(七) 香蕉夹心冰

淇淋 …… (211)

(八) 香草冰淇淋 (211)

(九) 水果冰淇淋 (212)

(十) 冰淇淋烩水

果 …… (212)

(十一) 水果雪糕 (212)

(十二) 桃冻 …… (213)

(十三) 樱桃冻 …… (213)

(十四) 杏脯冻 …… (213)

(十五) 枣泥冻 …… (214)

(十六) 桔子冻 …… (214)

(十七) 葡萄冻 …… (214)

(十八) 香蕉冻 …… (214)

(十九) 红枣冻 … (215)

(二十) 山楂冻 … (215)

(二十一) 苹果冻 (215)

(二十二) 枇杷冻 (215)

(二十三) 酸梅冰块  
…………… (216)

(二十四) 桔霜 … (216)

(二十五) 枣霜 … (216)

(二十六) 桃奶冻 (217)

(二十七) 苹果奶冻  
…………… (217)

(二十八) 樱桃桂圆  
…………… (217)

(二十九) 奶油菠萝  
…………… (217)

(三十) 蜜汁四果  
…………… (218)

(三十一) 块果汁冰  
…………… (218)

(三十二) 山楂酪 (218)

(三十三) 橙酪 … (219)

(三十四) 菠萝酪 (219)

(三十五) 核桃酪 (219)

(三十六) 蜜汁三果  
…………… (220)

(三十七) 蜜汁桔汤  
…………… (220)

(三十八) 水晶菠萝  
…………… (220)

(三十九) 水晶桔子  
…………… (221)

(四十) 杨梅汁 (221)

(四十一) 草莓汁 (221)

(四十二) 樱桃汁 (222)

(四十三) 葡萄汁 (222)

(四十四) 鲜桔汁 (222)

(四十五) 菠萝汁 (222)

(四十六) 山楂汁 (223)

(四十七) 核桃汁 (223)

(四十八) 香蕉乳汁  
…………… (223)

(四十九) 柠檬乳  
汁…………… (223)

(五十) 杨梅汤 (224)

(五十一) 酸梅汤 (224)

(五十二) 菠萝汤 (224)

(五十三) 红枣汤 (225)

(五十四) 桂圆红枣  
汤…………… (225)

(五十五) 广柑汁 (225)

(五十六) 柠檬汁 (225)

(五十七) 酸梅汁 (226)

(五十八) 冰山楂汁  
…………… (226)

(五十九) 红枣绿豆  
汤…………… (226)

(六十) 桔酪汤 (227)

(六十一) 山楂酪汤  
…………… (227)

- (六十二) 三果汤 (227)
- (六十三) 栗枣汤 (227)
- (六十四) 猕猴桃饮  
..... (228)
- (六十五) 陈皮饮 (228)
- (六十六) 炸葡萄 (228)
- (六十七) 炸蜜桔 (229)
- (六十八) 炸苹果 (229)
- (六十九) 夹心苹果  
片..... (229)
- (七十) 板栗奶酥  
..... (230)
- (七十一) 什锦苹果  
..... (230)
- (七十二) 拌核桃仁  
..... (231)
- (七十三) 桂花红枣  
..... (231)
- (七十四) 苹果奶油  
酥..... (231)
- 二、蔬菜部分..... (232)
- (一) 番茄冻..... (232)
- (二) 西瓜冻..... (232)
- (三) 西瓜露..... (232)
- (四) 冬瓜荷叶露 (233)
- (五) 西瓜酪..... (233)
- (六) 番茄冰块... (233)
- (七) 草莓冻 ..... (234)
- (八) 草莓酱冻 ... (234)
- (九) 萝卜汁 ..... (234)
- (十) 鲜番茄汁 ... (234)
- (十一) 甜番茄汁 (234)
- (十二) 蜜汁山药 (235)
- (十三) 山药丁 ... (235)
- (十四) 西瓜汁 ... (235)
- (十五) 番茄奶酪汁  
..... (236)
- (十六) 西瓜乳汁 (236)
- (十七) 番茄乳汁 (236)
- (十八) 西瓜翠衣汤  
..... (236)
- (十九) 百合汤 ... (237)
- (二十) 莲藕银耳汤  
..... (237)
- (二十一) 莲心汤 (237)
- (二十二) 银耳汤 (238)
- (二十三) 黑木耳汤  
..... (238)
- (二十四) 百合酥 (238)
- (二十五) 莲藕饮 (239)
- (二十六) 胡萝卜乳  
汁..... (239)
- (二十七) 马蹄水 (239)
- (二十八) 百合花生  
汤..... (239)
- (二十九) 百合绿豆  
汤..... (240)
- (三十) 竹笋汤 (240)

- (三十一) 芋芳汤 (240)
- (三十二) 白糖芋芳  
汤………… (241)
- (三十三) 冰糖银耳  
汤………… (241)
- (三十四) 拌合菜 (241)
- (三十五) 拌银耳 (242)
- (三十六) 香辣五丝  
………… (242)
- (三十七) 莴笋拌海  
蜇皮…… (242)
- (三十八) 莴笋拌木  
耳………… (243)
- (三十九) 拌胡萝卜  
丝………… (243)
- (四十) 酸辣藕片  
………… (243)
- (四十一) 黄瓜拌虾  
仁………… (244)
- (四十二) 糖拌番茄  
………… (244)
- (四十三) 拌菠菜 (244)
- (四十四) 拌芹菜 (245)
- (四十五) 拌藕丝 (245)
- (四十六) 白菜拌黄  
瓜………… (245)
- (四十七) 葱丝拌萝  
卜………… (246)
- (四十八) 糖醋萝卜  
………… (246)
- (四十九) 香菜拌黄  
瓜………… (246)
- (五十) 糖醋拌黄  
瓜………… (246)
- (五十一) 糖醋黄瓜  
卷………… (247)
- (五十二) 腐竹鲜菇  
………… (247)
- (五十三) 拌三鲜 (247)
- (五十四) 炆刀豆 (248)
- (五十五) 炆双色 (248)
- (五十六) 拌双耳 (248)
- (五十七) 拌青椒 (249)
- (五十八) 三丝菜 (249)
- (五十九) 炸山药 (249)
- (六十) 素沙拉 (250)
- (六十一) 椒盐土豆  
………… (250)
- (六十二) 炸茄子 (250)
- (六十三) 炸土豆丝  
………… (251)
- (六十四) 炸藕丝 (251)
- (六十五) 炸卷果 (252)
- (六十六) 炸蘑菇 (252)
- (六十七) 炸番茄 (253)
- (六十八) 炸西瓜 (253)
- (六十九) 鲜藕元  
宵………… (253)



(七十) 酸八宝菜  
..... (254)

(七十一) 芹菜拌黄  
豆..... (254)

(七十二) 拌莴笋 (254)

(七十三) 拌小白菜  
..... (255)

(七十四) 速冻青毛  
豆..... (255)