

Jiating Liangban Cai

本书荣获首届  
金盾版优秀畅销书奖  
本书总印数已达  
95万册以上

# 家庭

# 凉拌菜

(修订版)

叶连海 郝淑秀 编著

清心

去火

降燥

生津

拌吃 出清爽美味  
出愉快心情



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 家庭凉拌菜

(修订版)

叶连海 郝淑秀 编著

本书荣获“首届金盾  
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

## 内 容 提 要

《家庭凉拌菜》自1993年1月出版以来,深受读者喜爱,已累计发行97.6万册,荣获“首届金盾版优秀畅销书奖”。为满足人们对凉拌菜新品种、新技法及相关知识希望加以了解和掌握的需求,我们请作者——高级烹调师叶连海、郝淑秀对《家庭凉拌菜》进行了全面的修订。修订版中凉拌菜的品种由原来的395种增加到了798种,而且增加了《凉拌菜味汁调制参考表》、《凉拌菜主料相克参考表》等,以及68种主要原料的营养成分和食疗功能。此书除全面而详细地介绍了798种具有中国南北风味的凉拌菜的制作方法外,还从选料、加工、调味、卫生要求、营养素的保存、主料相克情况、主要原料所含营养成分及食疗功能等方面做了简要介绍。这是一本大众化的实用菜谱书,它的主要特点是:经济、实惠,买得着、吃得起,学得会、做得成,能够帮助大家在凉拌菜制作的色、香、味、形和如何合理搭配主配料方面都提高一步,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店和集体食堂参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

家庭凉拌菜/叶连海,郝淑秀编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2006.2

ISBN 7-5082-3802-8

I. 家… II. ①叶…②郝… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 107757 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

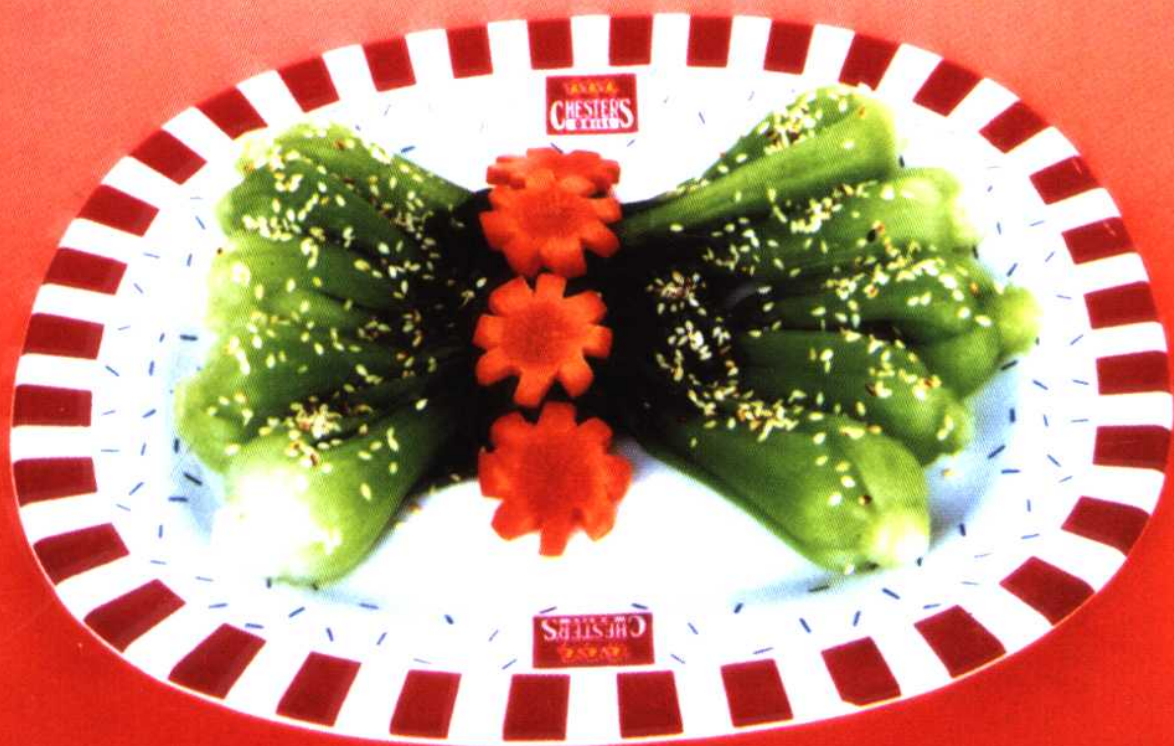
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14.875 彩页:12 字数:339千字

2006年2月修订版第19次印刷

印数:976001—988000册 定价:23.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



芝麻油菜  
(见 27 页)



四宝菠菜  
(见 32 页)



三丝生菜  
(见 38 页)

彩照摄影：郝淑秀

叉烧肉  
(见 291 页)



蜜汁板栗  
(见 438 页)

柠汁拌雪梨  
(见 439 页)



# 主料相克参考表

# 凉拌菜



主料名称	易引起的后果	主料名称	易引起的后果
菠菜 + 豆腐	易形成草酸钙, 致使人缺钙。	黑木耳 + 茶	同食会降低人体对黑木耳中铁元素的吸收。
菠菜 + 鳊鱼	同食易致腹泻。	黑木耳 + 海藻	同食会降低人体对黑木耳中铁元素的吸收。
菠菜 + 乳酪	同食会影响人体对钙的吸收。	西红柿 + 冰棒 (雪糕)	同食会引起中毒。
菠菜 + 瘦肉	同食会影响菠菜中铜元素的析出。	西红柿 + 白酒	同食会使人感到胸闷、气短。
菠菜 + 大豆	同食会影响菠菜中铜元素的析出。	西红柿 + 地瓜 (红薯)	同食会引起呕吐、腹泻、腹痛。
菠菜 + 牛奶	同食会引起痢疾。	西红柿 + 胡萝卜	同拌食用易使两种菜中的维生素C被破坏。
菠菜 + 黄瓜	同食会破坏尽这两种蔬菜中所含的维生素C。	西红柿 + 猪肝	同食将影响西红柿中的抗坏血酸的功能。
芹菜 + 蛭 + 蛤 + 毛蚶 + 蟹	芹菜同其中一种同食, 均会破坏其所含的维生素B <sub>1</sub> 。	西红柿 + 咸鱼	同食易产生致癌物。
芹菜 + 黄瓜	同食将会降低芹菜中的维生素C。	西红柿 + 螃蟹	同食会中毒。
芹菜 + 鸡肉	同食会伤元气。	豆芽 + 猪肝	同食豆芽中的维生素C将被氧化。
芹菜 + 兔肉	同食会引起脱发。	胡萝卜 + 醋	同吃易破坏胡萝卜素。
芹菜 + 甲鱼	同食会中毒。	南瓜 + 羊肉	同食久食易导致胸闷、腹胀, 诱发脚气病。
芹菜 + 菊花	同食会引起呕吐。	韭菜 + 白酒	同食易诱发胃炎和胃溃疡病, 出血性疾病患者尤禁吃。
黄瓜 + 花生仁	同食易致腹泻。	大葱 + 狗肉	同食易上火。
黄瓜 + 菜花	同食菜花中的维生素C将被分解破坏。	大葱 + 公鸡肉	同食易上火。
黄瓜 + 西红柿	同食西红柿中的维生素C将被分解破坏。	大葱 + 蜂蜜	同食易伤眼睛。
萝卜 + 橘子 + 梨 + 苹果 + 葡萄	食用萝卜后, 不宜马上吃橘子等水果, 以免诱发甲状腺肿大。	大葱 + 大蒜	同食易伤胃。
白萝卜 + 胡萝卜	同食将降低两种萝卜的营养价值。	大蒜 + 蜂蜜	同食易引发痢疾。
土豆 + 香蕉	同食脸上易起雀斑。	大蒜 + 狗肉	同食会引起中毒。
土豆 + 柿子	同食易损害消化系统, 引起便秘。	莴笋 + 蜂蜜	同食易致腹泻。
土豆 + 西红柿	同食会引起消化不良。	茄子 + 蟹	同食易导致腹泻。
土豆 + 石榴	同食会引起中毒。	茄子 + 墨鱼	同食易引起霍乱。
金针菇 + 驴肉	同食会引起心痛, 严重者会致命。	竹笋 + 羊肝	同食会引起中毒。
油菜 + 南瓜	同时拌制易将两种菜中丰富的维生素C破坏。	竹笋 + 糖浆	同食会引起中毒。
小葱 + 豆腐	同食易结合成草酸钙, 豆腐中的钙不易被人体吸收。	冬瓜 + 鱼	将使鱼味变得更腥。
菜花 + 牛奶	同食会影响人体对牛奶中钙的消化吸收。		
黑木耳 + 萝卜	同食易患皮炎。		

主料名称	易引起的后果	主料名称	易引起的后果	主料名称	易引起的后果
猪肉 + 香菜	同食易使人耗气。	鸡肉 + 大蒜	二者功能相反，且蒜气太浓，不宜与鸡肉调味。	对虾 + 维生素C	对虾同富含维生素C的蔬菜同食，易引起中毒。
猪肉 + 虾	同食易损精。	鸡肉 + 菊花	同食会引起中毒。	虾皮 + 黄豆	同食会引起消化不良。
猪肉 + 驴肉 + 马肉	同食易引起腹泻。	鸡肉 + 糯米	同食易引起身体不适。	虾皮 + 红枣	同食会引起中毒。
猪肉 + 乌梅	同食易引起中毒。	鸡肉 + 李子	同食易引起痢疾。	虾 + 果汁	同食会引起腹泻。
猪肉 + 杏仁	同食易引起腹痛。	鸡肉 + 狗肾	同食会引起痢疾。		
猪肉 + 田螺	同食易引起掉眉毛。	鸡肉 + 芝麻	同食严重会致人中毒，甚至死亡。	海蟹 + 大枣	同食易患寒热病。
猪肉 + 牡蛎 + 谷类 + 鱼	同食会降低人体对锌的吸收能力。	鸭肉 + 甲鱼肉	同食久食易引起水肿，便秘。	毛蟹 + 柑橘	同食会使人感到脚无力、发软。
猪肉 + 茶	同食易引起便秘。	鸭肉 + 栗子	同食会引起中毒。	毛蟹 + 蜂蜜	同食会引起中毒。
猪肉 + 菊花	同食易引起中毒，如严重还会致人死亡。	鸡蛋 + 甲鱼肉	孕妇及便秘者忌食。	蟹 + 梨	同食会影响肠胃消化功能。
猪肉 + 百合	同食会引起中毒。	蛋清 + 糖精	同食会引起中毒，严重者会导致死亡。	蟹 + 冷饮	同食会导致腹泻。
猪肉 + 杨梅	同食严重者会致人死亡。	松花蛋 + 红糖	同食会引起中毒。	毛蟹 + 花生仁	同食易引起腹泻。
牛肉 + 白酒 + 韭菜 + 生姜	牛肉同其中一种同食均易致人上火，引起牙齿炎症。	鸡蛋 + 豆奶	同食会影响两种食物营养素的吸收。	毛蟹 + 香瓜	同食会影响肠胃消化功能，甚至引起腹泻。
牛肉 + 栗子	同食会影响肠胃消化。	鸡蛋 + 红薯	同食会引起腹痛。	毛蟹 + 冰块	同食易引起中毒。
牛肉 + 红糖	同食会引起腹胀。	鸡蛋 + 茶叶	同食对胃有刺激，且影响营养吸收。	蟹 + 地瓜	同食易在体内引起凝石。
牛肉 + 田螺	同食会引起腹胀。	鸡蛋 + 味精	同用会破坏鸡蛋的香味。	蟹 + 南瓜	同食易引起中毒。
牛肉 + 竹笋	同食会引起中毒。	鸭蛋 + 甲鱼	同食易引起腹泻。	田螺 + 蚕豆	同食易引起肠绞痛。
牛肉 + 橄榄	同食会引起身体不适。	鸭蛋 + 李子	同食会引起中毒。	田螺 + 木耳	同食易引起中毒。
羊肉 + 豆腐	同食二者食疗功能将会相互抵消。	鸭蛋 + 桑椹	同食会引起胃病。	田螺 + 面食	同食易引起呕吐、腹痛。
羊肉 + 醋	同食二者营养将相互抵消。	鲤鱼 + 咸菜	同食易引发消化道疾病。	田螺 + 香瓜	同食易引起腹痛。
羊肉 + 荞麦面	同食二者的食疗功能将相互抵消。	鲤鱼 + 猪肝	同食易影响肠胃的消化功能。	田螺 + 蛤	同食易引起中毒。
羊肉 + 竹笋	同食会引起中毒。	鱼肉 + 西红柿	食物中的维生素C会对食物中的铜元素产生抑制作用。	田螺 + 玉米	同食易引起中毒。
狗肉 + 姜	同食会引起腹痛。	鱼肉 + 葱 + 大枣	鱼肉同其中一种同食，均易引起消化不良。	田螺 + 冰块	同食易引起中毒。
狗肉 + 鲤鱼	同食易上火。	鱼肉 + 毛豆	同食将破坏尽食物中的维生素B1		
狗肉 + 茶	同食易使人体吸收有毒物质，尤其是致癌物质。	鲫鱼 + 猪肝	疮痍、热病患者忌食。		
狗肉 + 绿豆	同食会引起腹胀。	鲫鱼 + 蜂蜜	同食会引起中毒。		
兔肉 + 小白菜	同食易引起腹泻和呕吐。	鳊鱼 + 南瓜	同食会引起中毒。		
兔肉 + 鳖肉	脾胃虚寒者忌食。	鳊鱼 + 醋	同食会引起中毒。		
兔肉 + 生姜	同食易致人腹泻。	鳊鱼 + 梅干	同食会引起中毒。		
兔肉 + 芥末	同食易致人腹泻。	鲢鱼 + 牛肉	同食会引起中毒。		
猪肝 + 鹌鹑肉	同食易引起面部色素沉着。	带鱼 + 南瓜	同食会引起中毒。		



# 食物蛋白质含量表 (克/100克)

大白菜 1.3	西瓜 0.6	白萝卜 0.7	苜蓿 6.9	粉丝 0.4	猪耳 22.5	鱿鱼(水发)15.1	丝瓜 1.0
酸菜 1.2	茄子 2.1	心里美 1.0	马兰 2.0	猪肉(瘦)16.7	猪口条 15.7	黑鱼 20.0	山药 2.0
小白菜 1.6	架豆 18.0	卫青萝卜1.5	仙人掌 0.3	猪肉(通脊)16.4	猪肉皮 26.4	鳊鱼 18.2	红枣 3.3
油菜 19.2	豇豆 2.7	水萝卜 1.0	黄豆 49.8	猪五花肉 13.2	鸡肉 23.3	比目鱼 22.2	蜜桃 1.1
菠菜 2.9	荷兰豆 20.0	蒜苗 1.3	黄豆芽 4.7	腊肉 14.4	鸭肉 13.1	银鱼 8.2	南芥 1.3
生菜 1.0	豌豆 11.2	苜蓝 1.6	绿豆 22.1	香肠 18.1	烤鸭 20.4	草鱼 17.2	龙眼(鲜) 1.1
卷心菜 0.9	蚕豆 9.7	金针菇(鲜) 2.3	绿豆芽 2.1	火腿肠 18.9	鸭掌 26.9	青鱼 19.1	龙眼(干) 5.0
青菜 1.1	辣椒 1.6	金针菇(罐装) 2.0	豆腐(北)10.2	牛肉 20.1	鸭翅 16.5	海参(干) 76.5	菠萝 0.5
芹菜 2.2	柿子椒 1.1	金针菇(干品)16.2	豆腐(南)5.5	牛肉(腿)17.1	鸭肫 17.7	海参(水发)14.9	山楂 0.5
香菜 1.0	西红柿 2.8	平菇 3.5	内酯豆腐 4.0	羊肉 11.1	鸡蛋 14.8	海蜇 12.3	板栗 4.0
茼蒿 1.8	茭白 1.4	银耳 10.0	豆腐干(熏)18.9	兔肉 21.2	鸡蛋清 10.7	海蜇头 7.4	核桃 15.7
韭菜 2.4	竹笋 2.6	海带 8.2	豆腐干(香)20.3	狗肉 16.8	松花蛋(鸡)15.4	河虾 9.6	鸭梨 0.2
菜花 1.9	莴笋 1.4	芥菜(鲜)5.2	豆腐干(菜干)19.2	猪肝 20.1	鸭蛋 11.9	海虾 20.6	
西兰花 2.7	莲藕 2.1	苋菜 3.1	豆腐片 24.0	羊肝 19.3	松花蛋(鸭)12.6	蛭子 7.3	
黄瓜 1.2	马铃薯 2.3	苦苣菜 0.6	豆腐丝 21.6	猪腰 15.9	鲤鱼 20.0	海螺 22.7	
苦瓜 0.9	葱头 1.8	马齿苋 0.5	腐竹 48.5	猪肚 16.9	墨鱼(鲜)17.4	红薯 1.0	
冬瓜 0.4	胡萝卜 1.0	蕨菜 1.6	粉皮 0.6	牛肚 15.3	鳝鱼 18.8	蛇瓜 1.1	



# 食物胆固醇含量图

毫克/100克

茄果菜类 0	火腿肠 57	牛肚 104	鸡蛋黄 1510	青 鱼 108
根茎菜类 0	午餐肉 56	猪耳 92	鸭 蛋 565	海 参 62
菌藻类 0	牛肉(瘦) 58	猪口条 158	松花蛋(鸡) 595	海 蜇 8
野菜类 0	牛肉(肥瘦) 84	猪肉皮 304	松花蛋(鸭) 608	海蜇头 10
黄豆、绿豆、 及豆制品类 0	酱牛肉 76	鸡 106	<b>鱼 虾类</b>	草 虾 148
<b>肉蛋类</b>	羊肉(瘦) 60	鸡 肉 82	鲤 鱼 84	河 虾 240
猪肉(瘦) 81	羊肉(肥) 148	鸡 翅 356	墨鱼(鲜) 316	基围虾 181
猪肉(肥) 109	酱羊肉 92	鸭 94	鳝 鱼 126	海 虾 117
腊肉(生) 123	兔 肉 59	鸭 肉 94	鱿鱼(干) 871	海 米 525
咸 肉 72	狗 肉 62	烤 鸭 91	黑 鱼 91	蛭 子 131
猪 肘 79	猪 肝 288	鸭 掌 36	鳊 鱼 124	海 螺 195
<b>蔬菜类</b>	猪排骨 146	羊 肝 349	比目鱼 73	<b>干鲜果类</b>
叶菜类 0	猪火腿 120	猪 腰 354	银 鱼 361	干鲜果 0
瓜菜类 0	香 肠 82	猪 肚 165	草 鱼 86	
		鸡 蛋 585		

**主料** 茼蒿 500 克，鲜红辣椒 5 克。



**辅料** 香油 5 克，精盐 5 克，味精 2 克，白醋 10 克，白糖 5 克。

**制法** ①将茼蒿择洗干净，取叶、去秆；红辣椒洗净，去蒂、籽，切丝备用。②将精盐、味精、白醋、白糖、香油对成味汁。③将茼蒿放入盆内，加入味汁、红辣椒丝，拌匀装盘即成。

**制作关键** 选用茼蒿叶做原料，随吃随拌。

**特点** 鲜嫩爽口，色泽美观。



# 椒丝茼蒿

*Jiaosi Tonghao*





Qiang Kugua

# 炮苦瓜

## 主料

苦瓜 500 克，胡萝卜少许。



## 辅料

香油 20 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，料酒、胡椒粉各少许。

## 制法

①将苦瓜洗净，去籽切成片；胡萝卜洗净去皮，改刀成片。②将苦瓜片、胡萝卜片分别放入沸水锅内焯一下捞出，用凉开水过凉，沥干水分。③将苦瓜片放入盘内，加入精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉拌匀，用胡萝卜片点缀或伴边，即成。

## 制作关键

苦瓜入沸水锅内焯后，立刻用凉开水过凉。

## 特点

色泽鲜艳，味苦、辣、咸，微甜。



## 主料

水发鱿鱼 200 克，净红柿子椒、净芹菜、冬笋、水发香菇各 50 克。



## 辅料

香油、熟花生油各 15 克，精盐 6 克，味精 2 克，酱油、白糖、蒜泥各 10 克，胡椒粉少许。

## 制法

①将水发鱿鱼撕去衣膜洗净，切成 6 厘米长的细丝，红柿子椒、冬笋、香菇均切成 5 厘米长的细丝；芹菜用刀划一下，切成 5 厘米长的段，放入盆内。②将锅置火上，加入清水烧沸，先把笋丝、香菇丝放入锅内氽一下，稍等片刻把鱿鱼丝、红椒丝、芹菜段放入锅内氽，迅速捞出沥水，放入盘内。③将香油、熟花生油、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、蒜泥放入碗内调成味汁，浇在盘中鱿鱼丝上即成。

## 制作关键

将主料用沸水烫后，捞出趁热加入调料拌匀。

## 特点

色泽鲜艳，脆嫩爽口。



# 五彩鱿鱼丝

Wucai Youyu Si





Xiangla Huaren Qinding

# 香辣花仁芹丁

## 主料

芹菜 500 克，花生仁 100 克，干红辣椒 2 个。

## 辅料

香油 15 克，精盐 8 克，味精 2 克，花生油 250 克(实耗 10 克)。

## 制法

①将芹菜择洗干净，切成 1 厘米见方的丁，放入沸水锅内烫至脆、绿，捞入凉开水内过凉，沥干水分备用；干红辣椒用温水泡软，去蒂、籽，洗净切丁。②将花生仁用清水泡 20 分钟，去皮，入七成热的油内浸炸至酥脆，倒入漏勺沥油；锅留底油少许，下入辣椒丁炸香，倒入芹菜丁中，加入精盐、味精、香油，食用时倒入炸花生仁，拌匀即成。

## 制作关键

烫芹菜的水要宽，火要大，水要沸，烫出的芹菜才脆、绿。

## 特点

三色相映，香辣脆嫩。



## 修订版前言

在金盾出版社的具体指导和帮助下，我们在调查研究的基础上对《家庭凉拌菜》一书进行了全面的修订。修订版在内容和凉拌菜的品种上有较大增加：一是在彩页部分增加了凉拌菜主料相克参考表、食物胆固醇含量图和食物蛋白质含量表。二是怎样做好凉拌菜部分，增加了凉拌菜味汁调制参考表、凉拌菜中的干货原料涨发方法。三是凉拌菜制作部分中的凉拌菜品种由原来的 395 种增加到 798 种，修订中把过去内容有些雷同的品种去除，本次实际新增品种为 663 种。四是对凉拌菜制作部分的分类进行调整，由原来的 7 类变成现在的 13 类，增加了野菜、菌藻等 5 类，并对 68 种主料的营养成分及食疗功效作了简要介绍。

凉拌菜的调味是烹制能否成功的关键。修订版以表格的方式介绍了 15 种基本的方法，既有咸、辣、甜、酸、香、鲜等单一味，又有咸甜、咸辣、咸鲜、麻辣、香辣、甜酸、怪味等复合味。此外，书中根据原料品种和加工方法的不同，对生拌、熟拌、生熟拌等拌制方法作了介绍。所介绍的凉菜品种，可以说是造型美观，高、中、低档样样俱全。无论南方人还是

## ✿ 修订版前言

北方人，都能从中找到适合自己口味的凉拌菜制作方法。

本书推出的菜款多为生用冷食。夏季气温高，工作劳累，人们往往缺乏食欲，做两款像模像样的凉拌菜调剂一下口味，的确是一项最佳选择。本书就是考虑读者的这一需求而设计的。从大众化的“乳汁拌黄瓜”、“香椿拌豆腐”、“什锦拼盘”，到中高档的“冰糖清爽银耳”、“麻酱菠萝鸭”、“芥末拌肘子”、“葱油拌海参”等，都具有鲜嫩、爽口和消暑解腻的特点，最适合夏天食用。并且所拌制的菜肴，原料易得，做法简单，可以减轻家庭主妇夏日厨房劳作之苦。

《家庭凉拌菜》(修订版)提供的技术，不仅可以指导大家吃得好，而且还告诉大家如何讲营养、讲保健、讲卫生。拌制菜肴，除少数熟拌菜品外，多为生料加调味品直接食用，省去了煎、炸、蒸、煮等烹制工序，保持了菜品的营养成分不致被破坏或流失。也正是由于没有经过“热处理”，所以要特别注意把好饮食卫生关。

《家庭凉拌菜》一书是面向千家万户的，按书中要求制作菜肴，既经济又实惠。动手制作经济实惠的菜肴，花钱少、吃得好，无疑是广大群众尤其是工薪阶层的心愿。正因为如此，《家庭凉拌菜》1993年刚一上市就抢手，到目前为止已重印18次，发行量达97.6万册，仍然供不应求。此次修订，主要是因为市场上新菜品日益见多，不少菜品是原版书中当时未能收入的。再就是对各种主料的营养保健功能、相克情况做了介绍，供大家在制作凉拌菜时参考，切实做到主辅料合理搭配，走出饮食误区，吃出营养，吃出健康。

作 者

2005年12月

# 目 录

## 一、怎样做好凉拌菜

- (一) 凉拌菜的基本特点 /2
- (二) 凉拌菜拌制的分类 /2
- (三) 凉拌菜的拌制要领 /3
- (四) 凉拌菜的味汁调制 /3
- (五) 凉拌菜中的干货原料涨发方法 /7
- (六) 凉拌菜的卫生要求 /10
- (七) 如何保存凉拌菜中的营养素 /11

## 二、凉拌菜的制作

### (一) 叶菜类(123种)

#### 1. 白菜(26种)

糖醋辣白菜 /13  
 香辣白菜 /14  
 面酱白菜 /14  
 银丝白菜 /15

辣白菜黄豆 /15  
 姜汁白菜 /16  
 泡白菜 /16  
 四味白菜墩 /17  
 芥末酸菜丝 /18  
 芥末白菜墩 /18





## ❁ 目 录

- 山楂菜心 /19  
果酱菜心 /19  
双椒伴菜心 /19  
胡萝卜白菜心 /20  
虾皮菜心 /20  
京糕雪梨菜心 /21  
黄瓜白菜丝 /21  
茄汁菜心 /22  
橙汁黄瓜白菜丝 /22  
椒油菜帮 /22  
香干菜心 /23  
芝麻白菜 /23  
萝卜小白菜丝 /24  
椒麻小白菜 /24  
酸白菜 /25  
咸辣小白菜 /25
- 2. 油菜(7种)**
- 辣油菜 /26  
炆油菜 /26  
芝麻油菜 /27  
海米油菜 /27  
麻辣油菜 /28  
红椒油菜 /28  
红椒海米油菜 /29
- 3. 菠菜(16种)**
- 芥末菠菜 /29  
姜汁菠菜 /30  
蒜泥菠菜 /30  
虾米菠菜 /31  
姜汁鹦鹉 /31  
四宝菠菜 /32  
香干菠菜粒 /32  
甜酱菠菜 /33  
椒油菠菜 /33  
麻酱菠菜 /33  
火腿肠菠菜 /34  
虾子菠菜 /34  
柿子粉丝菠菜 /35  
糖醋菠菜 /35  
什锦菠菜 /36  
香甜菠菜 /36
- 4. 生菜(6种)**
- 生菜沙拉 /37  
蚝油生菜 /37  
麻酱生菜 /38  
三丝生菜 /38  
生抽生菜 /39  
甜酱生菜 /39
- 5. 卷心菜(14种)**
- 麻辣卷心菜 /40  
酸辣卷心菜 /41  
珊瑚卷心菜 /41  
红油卷心菜 /42  
虾皮卷心菜 /42