

# 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

(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

中国野生动物大全

董淑炎 魏宗宋 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	炒菘秧根 .....	21
椒油口蘑鸡片 .....	7	菘秧根炖猪耳朵 .....	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 | 凤菇豆腐汤   | 53 |
| 13. 土当归花 | 35 | 凤尾三宝羹   | 54 |
| 凉拌土当归花   | 35 | 凤菇清炖鸡   | 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 | 凤菇猪脑    | 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	发菜川月蝉..... 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
野苋车前汤..... 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	平菇芥菜..... 102
30. 乌菘莓..... 82	平菇炒菜心..... 103
凉拌乌菘莓..... 83	平菇烧鲫鱼..... 103
乌菘莓炖肉..... 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	<b>42. 玉竹</b> .....	124
<b>36. 长根菇</b> .....	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	<b>43. 羊栖菜</b> .....	127
<b>37. 龙芽草</b> .....	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
<b>38. 北五味子叶</b> .....	112	<b>44. 地耳</b> .....	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
<b>39. 冬寒菜</b> .....	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	<b>45. 地瓜儿苗</b> .....	135
葵菜粥 .....	117	炒地瓜儿苗 .....	136
<b>40. 北沙参</b> .....	117	凉拌地笋 .....	136
沙参淮山汤 .....	118	<b>46. 红菇</b> .....	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	<b>47. 羊肚菌</b> .....	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	<b>48. 羊蹄叶</b> .....	141
<b>41. 东风菜</b> .....	122	凉拌羊蹄叶 .....	141

羊蹄叶烧肉 .....	142	56. 鸡纵 .....	161
49. 羊奶果 .....	143	生煎鸡纵 .....	161
羊奶果糖饮 .....	143	椒盐鸡纵 .....	162
羊奶果蜜饮 .....	144	鸡纵炒鱼球 .....	163
50. 竹荪 .....	144	鸡纵腰片汤 .....	164
双菇竹荪汤 .....	145	红烧鸡纵 .....	165
紫竹莲池 .....	145	鸡纵炒猪肝 .....	165
红焖竹荪 .....	146	鸡纵烧肚片 .....	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
<b>77. 刺梨</b> .....	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
<b>78. 刺儿菜</b> .....	219	<b>84. 金耳</b> .....	239
炒刺刺芽 .....	219	金耳羹 .....	239
刺儿菜豆羹 .....	220	金耳百合羹 .....	240
<b>79. 昆布</b> .....	221	<b>85. 金花菜</b> .....	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
<b>80. 青头菌</b> .....	223	<b>86. 金雀花</b> .....	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
<b>81. 青杠草</b> .....	225	金雀花炒肉丝 .....	244
青杠草炒鸡片 .....	225	金雀花炒鸡丝 .....	244
青杠草炒肉丝 .....	226	<b>87. 金樱子</b> .....	245
<b>82. 油辣菇</b> .....	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
<b>83. 金针菇</b> .....	228	金樱子粥 .....	247
红枣冬菇汤 .....	229	金樱五苓粥 .....	247
双金油面筋 .....	230	<b>88. 金丝蝴蝶</b> .....	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	<b>89. 金针菜</b> .....	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	<b>94. 苜蓿</b> .....	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
<b>90. 萱草</b> .....	255	<b>95. 败酱草</b> .....	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	<b>96. 变豆菜</b> .....	277
<b>91. 松茸菌</b> .....	257	凉拌山芹菜 .....	277
松茸海参 .....	258	变豆菜烧豆腐 .....	278
松茸鲍鱼 .....	259	<b>97. 罗勒</b> .....	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	<b>98. 泥胡菜</b> .....	280
松蘑烧肉 .....	262	拌泥胡菜 .....	280
<b>92. 松子</b> .....	263	泥胡菜炒豆干 .....	281
盐炒松子 .....	263	<b>99. 苦菜</b> .....	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	<b>100. 雨久花</b> .....	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	<b>101. 香菇</b> .....	285
<b>93. 鱼腥草</b> .....	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. 荠菜   | 311 |
| 茼蒿炒香菇   | 292 | 拌荠菜松      | 312 |
| 鲜虾酿香菇   | 293 | 荠菜豆腐羹     | 312 |
| 香菇蒸鸡    | 294 | 荠菜鸡蛋汤     | 313 |
| 香菇炒肚丝   | 295 | 荠菜猪肝汤     | 314 |
| 香菇里脊肉   | 295 | 荠菜饺       | 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.	鸭葱·····	335	124.	鸭儿芹·····	352
	炒鸭葱·····	336		炒鸭儿芹·····	352
	鸭葱烧豆腐·····	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·····     | 360 | 银耳粥·····       | 380 |
| 桔梗菜·····      | 361 | 133. 扫帚菜·····  | 380 |
| 炒桔梗苗·····     | 361 | 炒扫帚菜·····      | 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·····     | 364 | 野苋菜蛋汤·····     | 384 |
| 鹿角菜烧肉·····    | 364 | 野苋菜炒猪肝·····    | 384 |
| 鹿角菜汤面·····    | 365 | 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 |
| 银耳鹌蛋·····     | 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
	薯蕷饭	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. 蒿薹  | 454 |
| 黄精肉饭      | 435 | 凉拌蒿薹     | 454 |
| 黄精酒       | 436 | 蒿薹炒肉     | 455 |
| 延年酒       | 436 | 蒿薹粥      | 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 |

- |      |             |     |      |             |     |
|------|-------------|-----|------|-------------|-----|
|      | 礁膜包子·····   | 468 | 172. | 蒲公英·····    | 485 |
|      | 礁膜玉米饼·····  | 469 |      | 凉拌蒲公英·····  | 485 |
| 165. | 榆黄蘑·····    | 469 |      | 蒲公英炒肉丝····· | 486 |
|      | 炆黄榆蘑·····   | 470 |      | 蒲公英粥·····   | 487 |
|      | 榆黄蘑炖鸡·····  | 470 |      | 蒲公英绿豆汤····· | 487 |
|      | 榆黄蘑炖肉·····  | 471 | 173. | 蒲菜·····     | 488 |
| 166. | 榆钱·····     | 472 |      | 虾米扒蒲菜·····  | 488 |
|      | 榆钱焗豆腐·····  | 472 |      | 鸡粥蒲菜·····   | 489 |
|      | 榆钱炒鸡蛋·····  | 473 |      | 奶汤蒲菜·····   | 490 |
|      | 榆钱鸭蛋汤·····  | 474 | 174. | 鲇鱼须·····    | 491 |
|      | 榆钱炒肉片·····  | 474 |      | 炒鲇鱼须·····   | 491 |
| 167. | 碎米荠·····    | 475 |      | 鲇鱼须豆羹·····  | 492 |
|      | 凉拌碎米荠·····  | 475 |      | 鲇鱼须炒肉丝····· | 492 |
|      | 碎米荠蛋汤·····  | 476 | 175. | 榛蘑·····     | 493 |
| 168. | 遏蓝菜·····    | 476 |      | 榛蘑炖鸡·····   | 493 |
|      | 凉拌遏蓝菜·····  | 477 |      | 榛蘑炒肉·····   | 494 |
|      | 荻蕨蛋汤·····   | 477 |      | 蜜环菌炖猪脑····· | 495 |
|      | 荻蕨炒猪肝·····  | 478 |      | 榛蘑炖猪蹄·····  | 495 |
| 169. | 槐花·····     | 478 | 176. | 榛子·····     | 496 |
|      | 槐花酒·····    | 479 |      | 椒盐榛子·····   | 497 |
|      | 槐花饮·····    | 479 |      | 炒榛子仁酱·····  | 497 |
|      | 菊槐茶·····    | 480 |      | 榛子粥·····    | 498 |
| 170. | 酢酱草·····    | 480 |      | 榛子赤豆粥·····  | 499 |
|      | 炒酢酱草·····   | 481 | 177. | 酸模·····     | 499 |
|      | 酢酱草烧猪肉····· | 481 |      | 凉拌酸模叶·····  | 499 |
|      | 酢酱草粥·····   | 482 |      | 酸模炒肉丝·····  | 500 |
| 171. | 榭树芽·····    | 483 | 178. | 碱蓬·····     | 501 |
|      | 凉拌榭树芽·····  | 483 |      | 炒碱蓬·····    | 501 |
|      | 翡翠刺嫩芽·····  | 483 |      | 碱蓬烧肉·····   | 502 |
|      | 榭树芽炒肉丝····· | 484 |      | 碱蓬包子·····   | 502 |



- |      |        |     |           |     |
|------|--------|-----|-----------|-----|
| 179. | 蕻菜     | 503 | 玻璃薄荷      | 519 |
|      | 蕻菜汤    | 503 | 薄荷莲子      | 520 |
|      | 蕻菜鳢鱼汤  | 504 | 雪花薄荷      | 520 |
|      | 蕻菜炒鸡蛋  | 505 | 薄荷酒       | 521 |
| 181. | 蕨菜     | 505 | 薄荷饮       | 521 |
|      | 凉拌蕨菜   | 506 | 灵芝薄荷饮     | 522 |
|      | 脆皮蕨菜卷  | 506 | 187. 繁缕   | 522 |
|      | 蕨菜炒肉丝  | 507 | 炒繁缕       | 523 |
|      | 肉丝豆干蕨菜 | 508 | 繁缕豆羹      | 523 |
| 181. | 蕨麻     | 509 | 繁缕面糊      | 524 |
|      | 蕨麻炖羊肉  | 509 | 188. 螺丝菜  | 524 |
|      | 蕨麻烧猪肉  | 510 | 炒草石蚕      | 525 |
| 182. | 醋栗     | 510 | 酱宝塔菜      | 525 |
|      | 醋栗果汁   | 511 | 草石蚕炖鸡     | 526 |
|      | 醋栗果酱   | 511 | 螺丝菜炖猪蹄    | 526 |
| 183. | 菘头     | 512 | 189. 覆盆子  | 527 |
|      | 甜菘头    | 512 | 覆盆子饮      | 527 |
|      | 菘头炒刹鸡  | 513 | 覆盆子蜜饮     | 528 |
|      | 菘白粥    | 514 | 覆盆子炖小肚    | 528 |
| 184. | 薇菜     | 514 | 190. 麒麟菜  | 529 |
|      | 薇菜鸡丝   | 515 | 麒麟菜凉粉     | 529 |
|      | 烧三鲜薇菜  | 515 | 191. 藿香   | 530 |
|      | 薇果里脊片  | 516 | 凉拌藿香      | 530 |
| 185. | 蒟蒻     | 517 | 藿香姜枣饮     | 531 |
|      | 蒟蒻果炖猪蹄 | 517 | 藿香粥       | 531 |
|      | 蒟蒻果糖饮  | 518 | 192. 魔芋豆腐 | 532 |
|      | 蒟蒻凉粉   | 518 | 凉拌魔芋豆腐    | 533 |
| 186. | 薄荷     | 519 | 魔芋鸡       | 533 |