



YINGYANG BAOJIAN SHIPU

营养保健食谱

郑渝 主编

四川科学技术出版社

营养保健食谱



主	编	郑	渝	邹	迪
参	编	雄	光	陈	蓝
		李	煜欢	程	楠
		郑	海珠	张	玲俐
		程	隶华		

四川省科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养保健食谱/郑渝主编. - 成都:四川科学技术出版社,2000.6

ISBN 7-5364-4544-X

I.营… II.郑… III.保健-食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63717号

营养保健食谱

编著者	郑渝 邹迪
责任编辑	侯矾楠
封面设计	罗明
版面设计	康永光
责任校树	李承新 叶战 辛开华
责任出版	李琨
出版发行	四川科学技术出版社
	成都盐道街3号 邮政编码 610012
开本	787mm×1092mm 1/32
	印张 12 字数 230千
印刷	四川南方印务有限公司
版次	2000年6月成都第一版
印次	2000年6月成都第一次印刷
印数	1-5 000册
定价	13.00元
ISBN	7-5364-4544-X/R·1011

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012



目 录

山药核桃髓	1
煎糯藕饺	2
山药肉羹	3
芝麻金蛋	4
八仙糕	5
肉虾包	6
玻璃烧麦	7
抄手	8
芡实饺子	9
山药面	11
春盘面	12
萝卜饼	13
金针香菇面	14
豆蔻抄手	15
茯苓米肚	16
参油汤圆	17



菠菜肉饺	19
麦肉汤圆	20
莲米锅贴	21
养胃饼	22
荸荠糕	23
山药茯苓包	24
核桃蛋饼	26
莲榭蛋糕	27
三鲜面	28
白油肝面	29
牛髓油茶	30
牛肉馅饼	31
小米羊肉粥	32
百莲酿藕	33
豆蔻馒头	34
什锦春卷	35
燕麦蛋羹	37
腰片粥	38
首乌红枣粥	39
花生枸杞粥	40
鹿角胶粥	41
发汗豉粥	42
玉米粥	43



小豆粥	44
沙参猪肺汤	45
羊肚粥	46
肝杂粥	47
狗肉粥	48
杏仁粥	50
烤羊肚	51
肺片糯米饭	52
豆香粥	53
莲枣粥	54
红糖奶蛋羹	55
韭菜粥	56
芹菜粥	57
百合润肺粥	58
白果冬瓜粥	59
枣豆粥	60
咸味腊八粥	61
参麻粥	62
麦冬粥	63
沙参百合粥	64
羊骨粥	65
苁蓉羊肉粥	67
鲤脑粥	68



雄鸡粥	69
桑仁粥	70
茯苓龙眼肉粥	71
乌发粥	72
八仙粥	73
冬瓜薏苡仁绿豆粥	74
猪肝绿豆粥	75
莲肉苡仁粥	76
白术猪肚粥	78
鲤鱼赤小豆粥	79
冬菇白鸽饭	80
八宝饭	81
羊肝粥	82
果仁腰片	83
鱼块豆腐粥	84
猪蹄当归粥	86
杞肝蛋羹	87
海带猪肺	88
生炒猪肝	89
多彩猪脑	90
杞药猪脑	91
炆心片	92
卤猪心	93



苡仁烧猪胰	94
洋葱炒胰丝	95
排骨炖猪肺	96
参芪腰片	97
凉拌腰片	98
蒸火腿	99
梅汁猪脚	100
蒜苗爆肚片	101
兔丁炆灯笼椒	102
炖兔肉	103
炖鸽莲	104
韭菜鸽茸	105
板栗炒鸽肉	107
多宝鸽	108
乌贼鸡块	109
黄芪乌鸡	110
冬虫乌鸡	111
蒜薹狗肉丝	112
山药烧狗肉	113
桂圆红枣鸭	114
烩鸭肝	115
天麻滋补鸭	117
人参蒸鸭	118



参芪焖鸭	119
凉拌鸭	120
荸荠爆鸭片	121
玉竹煨鸭	122
鸭肝炒番茄	123
土豆炒鸭肝	124
淡菜炖狗肉	125
芥蓝烧狗肉	126
炖狗肉	127
萝卜炒羊肉	128
莴笋羊肉丝	129
猴头羊蹄	130
大葱炒肉片	131
烧仔鹅	133
粉蒸鹅肉	134
川归蒸胎鸡	135
麻雀炖蛤蚧	136
炒鸽片	137
炒毛肚	138
核桃仁烧牛肺	139
烧牛舌	140
羊腩补骨脂	141
干煸牛肉丝	142



笋尖牛筋	143
炒牛肝片	144
芹菜炒肉	146
辣椒爆肉	147
萝卜烧牛肉	148
黄豆烧肋条	149
菠菜炒里脊	150
甘桂煨肉	151
五香牛排	152
肚条土豆	154
红条马肉	155
黄豆烧驴肉	156
烧狗肉	157
萝卜焖狗肉	158
干蒸草鱼	159
凤烩龙虎	160
青椒炒马肉	161
藕烧马肉	162
洋葱爆马肉	163
烧驴肉	164
萝卜烧驴肉	165
豆豉驴肉	166
阿胶蒸肉	167



笋菇兔片	168
菠菜拌兔肉	170
红枣烧肉	171
陈皮兔	172
萝卜炒牛肺	173
什锦心片	174
菜苗牛肉丝	175
爆牛肚	176
枸杞蒸鸡	177
木耳鸡肝	178
炖乌鸡	179
豆尖鸡肝	180
鸡肝饼	181
酥鸡肝	183
魔芋鸡	184
香菇菜花鸡	185
莲实蒸鸡	186
珍珠三鲜	187
香酥鸽	188
牛乳拌薑鸡	189
海蜇肉片	190
芥兰头炒虾仁	192
金瓜健美肉	193



竹荪余刺参	194
粉蒸白鳊	195
蟹黄条参	196
汤泡鱿鱼卷	197
海味三鲜	198
凤翅蒸甲鱼	199
虾嵌鱿鱼卷	201
腐卤鲜虾	202
奶汤银鱼	203
翠皮鳊鱼	204
清蒸鲫鱼	205
木瓜炖带鱼	206
青椒鱼片	207
芪烧活鲤	208
黄精炖鱼	209
北芪鲈鱼	211
归参炖雪鸡	212
芙蓉鸡片	213
纸包糯米鸡	214
苡仁炖鸡	215
荸荠肫片	216
洋葱炒什锦	217
鸡肫香菇片	219



笋瓜炒鸡肫	220
发菜鸡卷	221
猴头炖鸡	222
青荷熏鲢鱼	223
蒸鳝肉	224
蹄筋烩虾	225
火腿蹄筋	226
鱼米油菜薹	228
双喜鱼子豆腐	229
韭菜籽炖羊肉	230
鲢鱼蛋卷	231
鹌鹑灵芝	232
高笋鹌鹑	233
多宝鹌鹑	234
鹌鹑炖鲜笋	235
牡蛎蛋粥	236
清蒸猪蹄	237
余小肚	238
金针炒肚片	239
砂仁肚条	240
糯米肚	241
莲米猪脬	242
猪耳炒小肚	243



党参猪小肚	244
花香猪蹄	245
猪蹄炖豆花	246
生炒四宝	247
绣球蹄筋	249
淡菜煨蹄筋	250
烩比目鱼	251
发菜泡肚	252
柏子猪心	253
肉皮花生仁	254
白菜肉片	255
软炸桃仁里脊	256
猪肝羹	257
排骨肉冻	258
猪肝蒸银耳	260
烧无花果肉	261
栗子烧肉	262
猪肝酥	263
茼蒿脊髓	264
蘑菇猪髓	265
杞蛹烧猪胰	266
枸杞肉丝	267
菱角香菇	269



拌茼蒿	270
酱高笋	271
竹笋烧菇	272
干烧笋	273
红烧萝卜	274
蘑菇烧瓜	275
油焖茄	276
凉拌茄子	278
虾仁炒萝卜	279
炒青菜	280
素冬瓜	281
芙蓉花开	282
胭脂茶	283
辣味海带	284
烧花菜	285
焖白菜	287
油焖豇豆	288
白油豌豆	289
素什锦	290
香菇豆角	291
油焖四季豆	292
煸青椒	293
鱼香菜花	294



素萝卜丝	295
蒜泥苋菜	297
清炒绿豆芽	298
鱼香油菜	299
炅黄豆芽	300
干煸苦瓜	301
醋熘白菜	302
炒扁豆	303
炅莲白	304
豆腐炖萝卜	305
猪肝拌菠菜	307
醋煮老豆腐	308
拌海带	309
炒洋葱	310
蘑菇烧豆腐	311
青椒焖毛豆	312
芥豆卷	313
油酥鸚鵡	314
空心豆腐乳	316
风味茄子	317
清炒丝瓜	318
豆腐烩芹菜	319
发菜素鸡丝	320



松花蕨菜	321
苦菜素什锦	322
冬瓜盅	323
三菇腐皮	325
辣酱炒豆干	326
蘑片鸡蛋	327
白油胡豆仁	328
什锦豆饼	329
炒藕粒	330
生炒笋尖	331
葱油芋头	332
奶油凤尾	333
家常平菇	335
炒黄瓜	336
炒薤菜	337
牛肉汤	338
补肾辜丸汤	339
生菜鸭肝	340
番茄蛋汤	341
鸽肉汤	342
鹅蛋汤	344
莼菜鸡柳汤	345
杞肝汤	346