

天天
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目

倾情奉献

家常保健菜

★JIACHANGBAOJIANCAI★

学做天南地北各种风味，适合不同人群，大家都爱吃的家常保健菜



天天饮食丛书编委会 编
吉林科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

家常保健菜 / 夏金龙、李铁钢主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5384-3777-5

I. 家… II. ①夏…②李… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017888号



天天饮食系列丛书

家常保健菜

主 编: 夏金龙 李铁钢

责任编辑: 李 梁 李红梅

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611 邮编 130021

电子信箱: jl_010307@sina.com

传 真: 0431-85635185 85677817

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

710×1000 16 开 18 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3777-5

定价: 29.90 元

家常保健菜

天天
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目



倾情奉献

吉林科学技术出版社



「作者简介」

ZUOZHEJIANJIE



李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天朝饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜、及川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

菜例使用说明

菜品名称

制作本菜品制作的时间

本菜品的烹饪技法

养生保健知识

菜品功效分类

精美图片展示菜肴成品

本菜品需要原料且注明使用计量单位

本菜品需要的调料且标明计量单位

本页菜品的名称方便查找

本菜品的口味特点

本菜品所属风味

本菜品营养功效

俏食苹果两款

苹果百合牛肉汤

苹果沙梨瘦肉汤

青木瓜粉丝沙拉

凉拌青木瓜

附录使用说明

各类食材保存基本知识

食材的几种保存方法常识

食材保存步骤

不同食材保存

分步图解食材保存方法

食材保存的注意事项

鱼类的保存基本知识

蔬菜的保存基本知识

肉类的保存基本知识

鱼类的保存方法

蔬菜的保存方法

肉类的保存方法



「本书的五大检索功能」

功能 1 菜品功能检索



快速检索通道

KUAIJUSUJIANSUOTONGDAO

强身健体、增强免疫力/ 6
补心、补肾、补血/ 8
降糖、降脂、降压/ 9
抗衰老、美容养颜/ 11
健脾益胃/ 12

目 录

椒盐腐乳蒸青鸡	85	红油拌鸭掌	97	鸡丝粉拌韭菜	110
炸鸡翅	85	三宝烧鸭块	98	莲藕拌菠菜	110
香卤鸡爪	86	东山鸭头	98	一品香酥藕	110
虾皮凤脚	86	茶熏腌鸭	98	粉蒸莲藕	111
琥珀凤爪	86	回锅鸭肉	99	莲藕香笋拼	111
飘香大盘鸡	87	宫廷酸辣汤	99	莲藕煨牛腩	112
麻辣土豆鸡	87	豉香黄烧豆腐	100	蜜汁莲藕脆皮卷	112
香炸鸡肝	88	咸香黄烧豆腐	100	莲藕菜子汤	112
干贝香瓜鸡肉煲	88	甜辣豆腐	100	肉丝炒黄芽菜	113
香煎蒸鸡	88	巧蒸香辣豆腐	101	当归羊腩煲	113
鸡肉松泡饭	89	煎封豆腐汉堡	101	陈皮萝卜煮肉圆	114
腐乳茄子鸡	89	蚝油豆腐	102	养生茄汁羊肉	114
香麻鸡丝万年青	90	蟹掌豆腐	102	栗子羊肉汤	114
三宝豆腐	90	卤豆腐	102	当归焗羊肉	115
家常鸡腿豆腐	90	麻婆宽条豆腐	103	姜笋炒猪肝	115
可乐焖鸡腿	91	脆竹片鲜	103	猪肝炒菠菜	116
文昌鸡	91	肉碎麻辣煲	104	姜笋宽豆炒猪肝	116
油淋炸鸡	92	牛肉碎炒豆干	104	椒麻猪肝	116
嫩身爆鸡丁	92	八宝辣酱豆腐干	104	玉米核桃煲排骨	117
椒麻鸡肉	92	辣椒小鱼干	105	辣味芝麻骨	117
照烧鸡肉	93	干贝银丝羹	105	香油腰花	118
家味嫩滑鸡	93	田乐豆腐	106	白灼猪腰	118
家常宫保鸡	94	油豆腐镶肉	106	杞菊排骨汤	118
鸡丝炒菠菜	94	豆豉卷心菜	106	冬瓜红豆腐汤	119
麻婆棒棒鸡	94			韭菜花豆腐炒肉片	119
川香炒鸡丁	95				
酱爆虾仁鸡丁	95				
麻辣鸡珍	96				
卤猪肝	96				
香辣陈皮鸭	96				
五香酱鸭	97				

补心、补肾、补血

全针酸笋瘦肉汤 108

牛肉核桃汤 108

全针菇鱼尾汤 108

露韭菜 109

韭菜花炒皮蛋 109



8

功能 2 原料分类检索



快速检索通道

KUAIJUSUJIANSUOTONGDAO

蔬果类 / 270
畜肉类 / 271
禽蛋类 / 273

水产类 / 274
菌豆类 / 276

索引 | 本书 料索引

本书原料索引

蔬果类

白菜、冬瓜

豆腐脑肉烧冬瓜	14
金针菇鱼尾汤	108
金针酸笋炖肉汤	108
牛肉核桃汤	108
水晶冬瓜卷	150
香菇冬瓜球	150
凉拌冬瓜条	151
炒笋冬瓜汤	151
百菇腊肉白菜煲	196
炆煮火腿白菜	196
酸辣白菜	196
凉拌白菜	197
白菜辣泡菜	234
醋泡白菜胡萝卜	234
烂肉白菜	235

豌豆、菠菜

双耳炒菠菜根	150
韩国泡菜	235
多宝菠菜	236
干煸香酥扁豆	236
香烧笋竹扁豆	236
芋头桃仁拌菠菜	237

尖椒、芥菜、韭菜

酱韭菜	109
韭菜花皮蛋汤	110
鸡丝酸笋拌韭菜	110
冲菜豆腐酥	200

卷心菜、蕹菜

莲藕拌菠菜	110
干豆豉炒蕹菜	152
蒜味花生炒蕹菜	152
醋浸火腿鸡	239

笋瓜、黄瓜

凉瓜酸菜煲猪骨	14
小黄瓜炒墨鱼	197
豆瓣黄瓜	198
黄瓜泡菜	198
酸辣黄瓜皮	198
广东泡菜	239
四川泡菜	240
鲜干人蔘炒双瓜	253
香炒三宝	253
苦瓜小鱼汤	254
苦瓜蒸鲈鱼	254

莲藕、芦笋

莲藕香酥扁豆花肉	14
一品香酥藕	110
粉蒸莲藕	111
莲藕香笋拼	111
莲藕菜子汤	112
莲藕煨牛腩	112
蜜枣莲藕炖排骨	112

猕猴桃、木瓜

抹茶优酪乳	224
木瓜吉奶豆腐	224
木瓜煲猪尾	225
牛奶木瓜养颜汤	225
凉拌青木瓜	227
青木瓜粉炒沙拉	227
杂拌木瓜丝	228

南瓜、丝瓜

蒜香南瓜块	16
蛤蜊丝瓜汤	19

亚参拌芦笋

银香百合炒芦笋	156
百合芦笋	157
鸡丝芦笋汤	157

绿豆芽、毛豆

川冬菜炒毛豆	15
通式炒和菜	240
椒油芽菜扣菜	241

萝卜、红薯

萝卜降血脂汤	158
木瓜银耳炖红薯	237
红薯煲菜	238
红薯煎堆	238
红薯南瓜汤	238
醋泡水晶萝卜	241
辣炒萝卜干	242
萝卜拌海蜇丝	242
生煎萝卜饼	242

猕猴桃、木瓜

抹茶优酪乳	224
木瓜吉奶豆腐	224
木瓜煲猪尾	225
牛奶木瓜养颜汤	225
凉拌青木瓜	227
青木瓜粉炒沙拉	227
杂拌木瓜丝	228

南瓜、丝瓜

蒜香南瓜块	16
蛤蜊丝瓜汤	19

功能 3

菜品口味检索



快速检索通道

KUAIJUSUJIANSUQTONGDAO

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 咸鲜口味 / 277 | 酸甜口味 / 279 | 香辣口味 / 280 |
| 豉香口味 / 279 | 蒜香口味 / 280 | 香甜口味 / 280 |
| 酱香口味 / 279 | 鲜辣口味 / 280 | 香鲜口味 / 281 |
| 麻辣口味 / 279 | 鲜香口味 / 280 | 卤香口味 / 281 |
| 奶香口味 / 279 | 咸酸口味 / 280 | 其他口味 / 281 |
| 浓香口味 / 279 | 咸甜口味 / 280 | |
| 酸辣口味 / 279 | 咸香口味 / 280 | |

菜品口味索引

咸鲜口味

- | | | | | | |
|--------|----|---------|----|-----|-----|
| 无盐番茄红汤 | 55 | 菊花虾仁炒米粉 | 82 | 蒸排骨 | 111 |
| 鸡块汤 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |
| 菜心焖子鸡 | 56 | 脆皮炸子鸡 | 83 | 蒸排骨 | 112 |



277

功能 4

菜品地方风味检索



快速检索通道

KUAIJUSUJIANSUQTONGDAO

- | | |
|------------|------------|
| 东北风味 / 282 | 泰式风味 / 286 |
| 广东风味 / 284 | 西式风味 / 286 |
| 四川风味 / 285 | 浙江风味 / 286 |
| 山东风味 / 286 | 湖南风味 / 286 |
| 上海风味 / 286 | 江苏风味 / 286 |

菜品地方风味索引

东北风味

- | | | | |
|------|----|------|----|
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |
| 麻辣香锅 | 16 | 麻辣香锅 | 16 |

功能 5

养生保健知识检索



快速检索通道

KUAIJUSUJIANSUQTONGDAO

- | |
|---------------------------------|
| 春、夏、秋、冬养生保健知识 / 287 |
| 不同人群 (老人、女性、儿童、男性) 养生保健知识 / 287 |

保健知识索引

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| 春季养生保健知识 | 287 | 夏季养生保健知识 | 287 |
| 秋季养生保健知识 | 287 | 冬季养生保健知识 | 287 |
| 春季养生保健知识 | 287 | 夏季养生保健知识 | 287 |
| 秋季养生保健知识 | 287 | 冬季养生保健知识 | 287 |
| 春季养生保健知识 | 287 | 夏季养生保健知识 | 287 |
| 秋季养生保健知识 | 287 | 冬季养生保健知识 | 287 |
| 春季养生保健知识 | 287 | 夏季养生保健知识 | 287 |
| 秋季养生保健知识 | 287 | 冬季养生保健知识 | 287 |
| 春季养生保健知识 | 287 | 夏季养生保健知识 | 287 |
| 秋季养生保健知识 | 287 | 冬季养生保健知识 | 287 |

287

强身健体、增强免疫力



豆酱腩肉烧冬瓜·····	14
凉瓜酸菜煲软骨·····	14
莲藕香菇焖五花肉·····	14
川东菜炒毛豆·····	15
木耳牛腱汤·····	15
群菌南瓜块·····	16
美味鲜茄赛鲑鱼·····	16
咖喱茄香鸡腿菇·····	16
酱肉茄子·····	17
腐皮素什锦卷·····	17
烤牛肉拌茄子·····	18
蒜泥拌紫苏茄·····	18
西芹芒果炒鲜贝·····	18
蛤蜊丝瓜汤·····	19
罐焖鹿肉·····	19
淮山炒鲜贝·····	20
抗过敏蔬菜汤·····	20
腐竹煨牛肉·····	20
豆酥牛肉粉丝·····	21
风味牛肉煲·····	21
豆腐干炒牛肉丝·····	22
干邑辣汁牛扒·····	22
豆干牛肉丝·····	22
百合牛柳·····	23
酸萝卜烧羊肉·····	23
菠萝卤牛腩·····	24
黄豆酱烧牛肉·····	24
萝卜酒酿烧牛腩·····	24
酸辣香牛排·····	25

咖喱牛小排·····	25
水煮牛肉片·····	26
芥末酱拌牛肉·····	26
萝卜辣味牛肉煲·····	26
茄汁排叉牛柳·····	27
牛肉末炒三丁·····	27
沙茶牛肉·····	28
五彩牛柳丝·····	28
金针粉丝煮肥牛·····	28
酸菜牛肉丝·····	29
芥蓝牛肉·····	29
孜然牛肉蔬菜汤·····	30
家常牛肉丝·····	30
清汤小牛肉·····	30
余丸子·····	31
咖喱牛肉干·····	31
丝瓜嫩肉丸·····	32
蚝油牛爽肉·····	32
香根炒牛肉丝·····	32
紫苏百合炒羊肉·····	33
香煎羊扒·····	33
腐竹羊肉煲·····	34
锅烧羊里脊·····	34
油泼羊肉·····	34
汤泡羊肉·····	35
葱爆胡瓜羊肉·····	35
辣味羊肉煲·····	36
醇香京酱肉丝·····	36
火腿奶酪猪排·····	36
茶香肉片榨菜汤·····	37
豉辣猪耳·····	37

京味酱爆肉·····	38
滑溜里脊·····	38
羊肉熏酱茄·····	38
猪柳扁豆卷·····	39
酥炸排骨·····	39
豆腐蒸小排·····	40
辣汁卤排骨·····	40
芸豆冬笋焖仔排·····	40
时菜紫金骨·····	41
锦绣排骨·····	41
意式炸排骨·····	42
芋头烧排骨·····	42
双竹焖排骨·····	42
秘制糖醋排骨·····	43
宫烧嫩排骨·····	43
香草排骨·····	44
彩玉煲排骨·····	44
生啫豆豉小排煲·····	44
薯粉蒸小排骨·····	45
梅菜蒸排骨·····	45
醋烧肉排·····	46
墨西哥炖排骨·····	46
酱烧小排骨·····	46
蒜酱焖大肉排·····	47
大蒜草菇烧骨排·····	47
羊肉木耳汤·····	48
生炒胡萝卜酱·····	48
砂锅酥松肉·····	48
馓子煨牛肉·····	49
肉烧百叶结·····	49
金丝裹脆丸·····	50



椒丝腐乳蒸滑鸡·····	85
烤鸡翅·····	85
香卤鸡爪·····	86
虾卤凤脚·····	86
琥珀凤爪·····	86
飘香大盘鸡·····	8
麻辣土豆鸡·····	87
香炸鸡肝·····	88
干贝香瓜鸡肉锅·····	88
香葱蒸鸡·····	88
鸡肉松泡饭·····	89
腐乳茄子鸡·····	89
香麻鸡丝万年青·····	90
三宝蒸鸡·····	90
家常鸡腿豆腐·····	90
可乐焖鸡腿·····	91
文昌鸡·····	91
油淋庄鸡·····	92
嫩芽爆鸡丁·····	92
椒酱鸡肉·····	92
照烧鸡肉·····	93
家味嘟嘟鸡·····	93
家常盐焗鸡·····	94
鸡丝炒蕨菜·····	94
麻酱棒棒鸡·····	94
XO酱炒鸡丁·····	95
酱爆桃仁鸡丁·····	95
麻辣鸡珍·····	96
卤胗肝·····	96
香辣陈皮鸭·····	96
五香酱鸭·····	97

红油拌鸭掌	97
三宝烧鸭块	98
东山鸭头	98
茶熏腌鸭	98
回锅鸭肉	99
宫廷酸辣汤	99
豉香鸳鸯豆腐	100
咸蛋黄烧豆腐	100
甜辣豆腐	100
巧蒸香辣豆腐	101
煎封豆腐汉堡	101
蚝油豆腐	102
蟹掌豆腐	102
卤豆腐	102
麻婆鸳鸯豆腐	103
腌竹炖鲜	103
肉碎麻辣烫	104
牛肉碎炒豆干	104
八宝辣酱豆腐干	104
辣椒小鱼干	105
干贝银丝羹	105
田乐豆腐	106
油豆腐镶肉	106
豆酱卷心菜	106

补心、补肾、补血

金针酸笋瘦肉锅·····	108
牛肉核桃汤·····	108
金针菇鱼尾汤·····	108
酱韭菜·····	109
韭菜花炆皮蛋·····	109

鸡丝粉丝拌韭黄·····	110
莲藕拌蕨菜·····	110
一品香酥藕·····	110
粉蒸莲藕·····	111
莲藕香虾饼·····	111
莲藕煨牛腩·····	112
蜜枣莲藕炖排骨·····	112
莲藕栗子汤·····	112
肉丝炒黄花菜·····	113
当归羊腩锅·····	113
陈皮萝卜煮肉圆·····	114
养生茄汁羊肉·····	114
栗子羊肉汤·····	114
当归焖羊肉·····	115
茭笋炒猪肝·····	115
猪肝炒菠菜·····	116
茭笋蜜豆炒猪肝·····	116
椒麻猪肝·····	116
玉米核桃煲排骨·····	117
辣味芝麻骨·····	117
香油腰花·····	118
白灼猪腰·····	118
杞菊排骨汤·····	118
冬瓜红豆排骨汤·····	119
韭菜花豆豉炒肉片·····	119



鲜菌鱼羊锅·····	120
葱酥草鱼脯·····	120
五丝烧鲳鱼·····	120
鲜姜萝卜焖嘎鱼···	121
茶香猪心·····	121
香葱煨参筋·····	122
枣杞双雪煲鲫鱼····	122
贴心鲫鱼汤·····	122
清蒸茶鲫鱼·····	123
鱼藏鲜·····	123
牡丹汆鱼片·····	124
浓汤裙带煮鲈鱼····	124
红枣北芪炖鲈鱼····	124
白术健脾鲈鱼汤···	125
泰式凉拌海鲜·····	125
益补腰花·····	126
黄鳝茄子煲·····	126
陈皮蒸白鳝·····	126
五彩鳝丝·····	127
双菇煮鳝鱼·····	127
千岛焗明虾·····	128
鲜虾粉丝煲·····	128
益肾壮阳汤·····	128
八宝镶鲜鱿·····	129
皮蛋高汤杂菌·····	129
双菇银杏扒豆苗····	130
红椒拌金菇·····	130
当归补血蔬菜汤····	130
补脑益智羹·····	131
憨豆焖凤爪·····	131
核桃山药炖乳鸽···	132

淮山瘦肉煲乳鸽···	132
东安子鸡·····	132
湘庵子鸡·····	133
玉竹杞子乌鸡汤····	133



滋补鸡汤·····	134
香茅鸡翅·····	134
栗子鸡翅·····	134
首乌木耳鸡片汤····	135
桂圆炖鸡肉·····	135
板栗油鸡饭·····	136
家味鸡里蹦·····	136
原盅滑鸡饭·····	136
花雕春鸡·····	137
杜仲栗子鸡汤·····	137
强身黄芪鸡汤·····	138
冰糖油鸡·····	138
口蘑鸡腿焖薯仔···	138
茄鸡烧粉丝·····	139
淋卤鸡心花·····	139
左公鸡·····	140
鲜山药土鸡汤·····	140
菠萝苦瓜鸡汤·····	140
半汤兔肉块·····	141
淮杞兔肉汤·····	141
高丽参炖乌鸡·····	142

银耳银杏乌鸡汤····	142
灵芝蜜枣煲老鸭····	142
芡实炖老鸭·····	143
鲜山药煲水鸭·····	143
当归鸭·····	144
沙参玉竹老鸭汤····	144
麻酱腰花·····	144
锦绣莲藕炒鸭掌····	145
猪肝香鸭煲·····	145
香菇豆腐饼·····	146
鲑鱼鸡丁豆腐煲····	146
豆腐蒸鲑鱼·····	146
美味牛肉豆腐·····	147
豆腐什锦煲·····	147
富贵豆腐·····	148
鲜虾煮干丝·····	148
香卤豆干茄脯·····	148

降糖、降脂、降压 ▼

双耳炒菠菜根·····	150
水晶冬瓜卷·····	150
香菇冬瓜球·····	150
冰糖冬瓜爽·····	151
芽笋冬瓜汤·····	151
酸酪卷心菜·····	152
蒜味花生炒菜丝····	152
干豆豉炒蕨菜·····	152
香炒三宝·····	153
虾干大蒜炒双瓜····	153
苦瓜蒸鲈鱼·····	154
苦瓜小鱼汤·····	154

目 录

A white bowl filled with a clear soup, containing pieces of chicken, carrots, and other vegetables. A slice of lemon is floating on the surface. The bowl is set on a white plate, which is placed on a green cloth.

梅子鸭·····	190
苦瓜豆腐煲·····	190
三仙豆腐·····	190
四宝豆腐·····	191
肉末番茄烧豆腐·····	191
泡菜肉酱拌豆腐·····	192
蒜苗沙茶豆腐·····	192
南煎豆腐丸子·····	192
肉碎茶干炒茼蒿·····	193
黑豆煮芥菜干丝·····	193
京酱素卷肉丝·····	194
雪菜豆皮·····	194
无糖素什锦·····	194

抗衰老、美容养颜 ▼

百菇腊肉白菜锅·····	196
焖煮火腿白菜·····	196
酸辣白菜·····	196
凉拌辣白菜·····	197
小黄瓜炒墨鱼·····	197
豆瓣黄瓜·····	198
酸辣黄瓜皮·····	198
黄瓜泡菜·····	198
香水鱼·····	199
木瓜鲈鱼球·····	199
冲菜豆瓣酥·····	200
肉碎豆酥烤茄子·····	200
山药薏米牛奶锅·····	200
冰爽凉皮·····	201
抓拌莴笋·····	201
香辣莴笋·····	202



健康蔬果汤·····	202
琥珀番茄·····	202
健康果饮·····	203
油菜玉菇酱汁汤·····	203
花生鹿筋汤·····	204
咖喱牛腩·····	204
芝麻茴香煲牛腩·····	204
红酒烧牛排·····	205
美颜芝麻牛肉汤·····	205
散烩蹄筋·····	206
麻辣牛筋·····	206
番茄牛尾·····	206
西式牛尾·····	207
多味排骨·····	207
果味排骨·····	208
双豆茶香排骨·····	208
牛蒡排骨汤·····	208
锅焖酥手·····	209
鱼香红酥手·····	209
醉姜猪脚·····	210
鼠尾烧猪蹄·····	210
红枣莲藕猪蹄汤·····	210
百合炖猪蹄·····	211
笋干蹄膀·····	211
红烧猪尾煲·····	212
啤酒生炊鸡·····	212

莲藕红烧肉·····	212
鲜山药焖猪肘·····	213
姜葱热肘·····	213
翡翠仙桃扇贝·····	214
海带干贝瘦肉汤·····	214
苹果炖鱼·····	214
蚊蛤丝瓜饼·····	215
双宝海参汤·····	215
蜜汁河鳗·····	216
烩汤·····	216
豆荚炒墨鱼·····	216
五味萝卜浸墨鱼·····	217
胡萝卜露笋煮鳝鱼·····	217
夏日三杯虾·····	218
红菇绿虾·····	218
青苹果鲜虾汤·····	218
奶丝菠萝虾·····	219
枇杷虾·····	219
水晶五彩虾球·····	220
虾仁蔬果烩饭·····	220
豆酥鳝鱼·····	220
吉士布丁·····	221
双蛋拌空心菜·····	221
油焖双菇冬瓜脯·····	222
冬菇腐竹马蹄煲乌鸡·····	222
银耳鹌鹑蛋汤·····	222
花香银耳汤·····	223
冰镇甜橙水·····	223
芒果鲜奶布丁·····	224
抹茶优格乳·····	224
木瓜杏奶豆腐·····	224

木瓜煲猪尾·····	225	红薯煎堆·····	238	蒜香肉排骨·····	250
牛奶木瓜养颜汤·····	225	红薯南瓜汤·····	238	红薯蒸排骨·····	251
俏食苹果两款·····	226	红薯煲姜·····	238	山楂肉条·····	251
苹果百合牛肉汤·····	226	广东泡菜·····	239	家爆酱瓜·····	252
苹果沙梨瘦肉汤·····	226	醋浸尖椒鸡菇·····	239	马蹄笋烧肉·····	252
青木瓜粉丝沙拉·····	227	四川泡菜·····	240	鲜菇榨菜蒸五花肉	252
凉拌青木瓜·····	227	酸萝卜老鸭汤·····	240	酥肉煨海带·····	253
杂拌木瓜丝·····	228	通式炒和菜·····	240	蒸凤尾鱼·····	253
鲜果布丁·····	228	椒油笋丝掐菜·····	241	冬瓜炖鱼尾·····	254
咖啡裹杏仁·····	228	糖醋水晶萝卜·····	241	醋椒带鱼·····	254
水果拼盘·····	229	生煎萝卜饼·····	242	奶油蘑菇鲜蛤汤·····	254
西瓜荸荠汤·····	229	萝卜拌海蜇丝·····	242	白汁凤爪·····	255
结瓜焖凤爪·····	230	辣炒萝卜干·····	242	滑炒蛤蜊马蹄·····	255
酸汁凤爪·····	230	桃仁蚕豆拌木耳·····	243	炒年糕·····	256
青苹果鸡肉沙拉·····	230	蒜烧双蛋南瓜·····	243	乳酪鲑鱼卷·····	256
菠菜辣汁鸡·····	231	香辣茄鸡煲·····	244	水煮三丝·····	256
香橙水滑鸡片·····	231	奶油烧丝瓜·····	244	西红柿烧鱼·····	257
燕麦煎鸡排·····	232	丝瓜蘑菇汤·····	244	姜糖鸡脖·····	257
清炒鸡柳·····	232	榄菜剁椒四季豆·····	245	酸甜虾·····	258
土鸡焖冬瓜·····	232	麻辣四季豆·····	245	杏仁酥虾卷·····	258
健脾益胃		红焖小土豆·····	246	双虾丝瓜水晶粉·····	258
		香菇炒西葫芦·····	246	蒿杆炒鳝鱼·····	259
豆腐汤·····	234	芝香雪菜·····	246	绍兴醉香虾·····	259
醋泡白菜胡萝卜·····	234	雪菜香干丝·····	247	海鲜煲饭·····	260
白菜辣泡菜·····	234	韭菜银芽炒牛肉·····	247	蛋黄瓜仁炒菠菜·····	260
烂肉白菜·····	235	棒骨蘑菇汤·····	248	葱油草菇·····	260
韩国泡菜·····	235	瓦罐肚条·····	248	啤酒鸡腿煲·····	261
香烧腐竹扁豆·····	236	山东汤·····	248	梅菜卤鸡·····	261
干煸香菇扁豆·····	236	烂蒜麻辣肚·····	249	酸奶烧鸡翅·····	262
多宝菠菜·····	236	白果腐竹煲猪肚·····	249	甜酸棒棒鸡·····	262
羊肝桃仁拌菠菜·····	237	茶树菇焖排骨·····	250	越式海南鸡饭·····	262
木瓜银耳炖红薯·····	237	蒜烧排骨·····	250		

14/豆酱腩肉烧冬瓜/凉瓜酸菜煲软骨/莲藕香菇焖五花肉

15/川东菜炒毛豆/木耳牛腱汤

16/群菌南瓜块/美味鲜茄赛鲑鱼/咖喱茄香鸡腿菇

17/酱肉茄子/腐皮素什锦卷

18/烤牛肉拌茄子/蒜泥拌紫苏茄/西芹芒果炒鲜贝

19/蛤蜊丝瓜汤/罐焖鹿肉

20/淮山炒鲜贝/抗过敏蔬菜汤/腐竹煨牛肉

21/豆酥牛肉粉丝/风味牛肉煲

22/豆腐干炒牛肉丝/干邑辣汁牛扒/豆干牛肉丝

23/百合牛柳/酸萝卜烧羊肉

24/菠萝卤牛腩/黄豆酱烧牛肉/萝卜酒酿烧牛腩

25/酸辣香牛排/咖喱牛小排

26/水煮牛肉片/芥末酱拌牛肉/萝卜辣味牛肉煲

27/茄汁排叉牛柳/牛肉末炒三丁

28/沙茶牛肉/五彩牛柳丝/金针粉丝煮肥牛

29/酸菜牛肉丝/芥蓝牛肉

30/孜然牛肉蔬菜汤/家常牛肉丝/清汤小牛肉

31/余丸子/咖喱牛肉干

32/丝瓜嫩肉丸/蚝油牛爽肉/香根炒牛肉丝



强身健体、增强免疫力

PART 1

33/紫苏百合炒羊肉/香煎羊扒

34/腐竹羊肉煲/锅烧羊里脊/油泼羊肉

35/汤泡羊肉/葱爆胡瓜羊肉

36/辣味羊肉煲/醇香京酱肉丝/火腿奶酪猪排

37/茶香肉片榨菜汤/豉辣猪耳

38/京味酱爆肉/滑熘里脊/羊肉熏酱茄

39/猪柳扁豆卷/酥炸排骨

40/豆腐蒸小排/辣汁卤排骨/芸豆冬笋焖仔排

41/时菜紫金骨/锦绣排骨

42/意式炸排骨/芋头烧排骨/双竹焖排骨

.....



酱香口味
山东风味

豆酱腩肉烧冬瓜

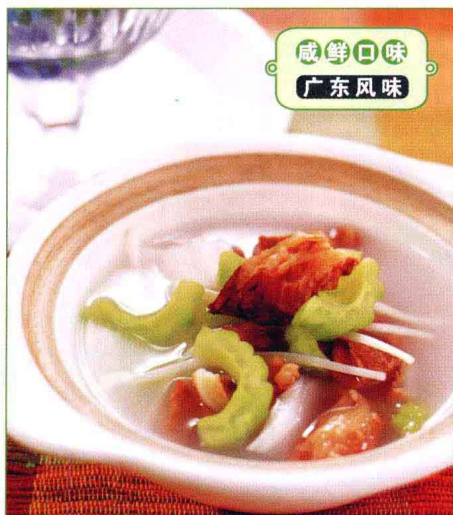
烧菜
制作时间 8分钟

主料 ◆冬瓜500克◆五花肉100克◆香菇30克

调料 ◆盐1/2小匙◆糖1/2小匙◆蚝油1/2小匙◆豆酱1小匙◆生粉1小匙◆鲜姜5克◆植物油30克

做法

- ①将冬瓜去皮切粗条状，姜切丝，五花肉切片；香菇泡发备用。
- ②锅上火放水将冬瓜氽烫半分钟捞出过冷水。
- ③锅放油将五花肉放入煸炒出油加入姜丝、香菇、豆酱爆香，加入少许水、冬瓜烧5分钟，调味淋生粉出锅即可。



咸鲜口味
广东风味

凉瓜酸菜煲软骨

汤煲
制作时间 6分钟

主料 ◆苦瓜600克◆猪软骨300克◆酸菜心2片◆黄豆芽150克

调料 ◆姜片3片◆盐1小匙◆香鸡粉1/2小匙

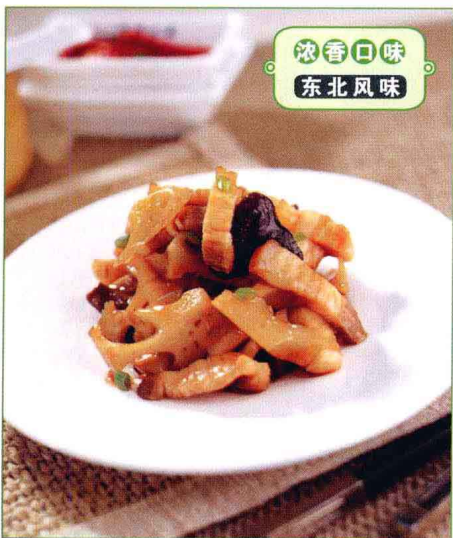
做法

- ①苦瓜洗净，对半切开，去籽、切块，酸菜心洗净、切片；黄豆芽洗净。
- ②猪软骨剁成小块，放入滚水中氽烫约5分钟，捞出，洗净。
- ③煲锅中倒入1800毫升清水煮开，加入所有材料以中火煲45分钟，再加入调料调味即可。



营养功效

苦瓜中含有铬和类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。



浓香口味
东北风味

莲藕香菇焖五花肉

焖菜
制作时间 35分钟

主料 ◆莲藕600克（刮皮、切块）◆五花肉450克◆冬菇10朵

调料 ◆姜2片◆蒜头5克◆红椒1只◆八角1粒◆酱油2大匙◆蚝油2大匙◆冰糖1粒◆盐1/2小匙◆植物油50克

做法

- ①五花肉洗净切成长条块；莲藕去皮切厚片；红椒切段备用。
- ②锅中加入植物油烧热，放入五花肉及莲藕、香菇再将调味料加入，搅炒均匀。
- ③加水浸过材料面，大火煮滚后改中火继续焖烂，约30分钟沸拌匀后关火上盘。

增强免疫力的食物



人身体健康与否，免疫系统起着重要的作用。均衡饮食、合理营养有助于改善人体的免疫力。能明显增强机体免疫功能的食品有，山楂、大蒜、螺旋藻、花粉、芦荟、生姜、牛奶和黄豆等。适当吃点动物肝，富含多种有助促进免疫功能的物质，如微量元素硒、锌、铜、镁、铁及叶酸、维生素B₆、维生素B₁₂。

川东菜炒毛豆

炒菜
制作时间 5分钟

主料 ◆毛豆仁300克◆枸杞50克◆川东菜100克

调料 ◆盐1/2小匙◆酱油1/2小匙◆白糖1/2小匙◆生粉1小匙
◆葱、姜各5克◆植物油30克

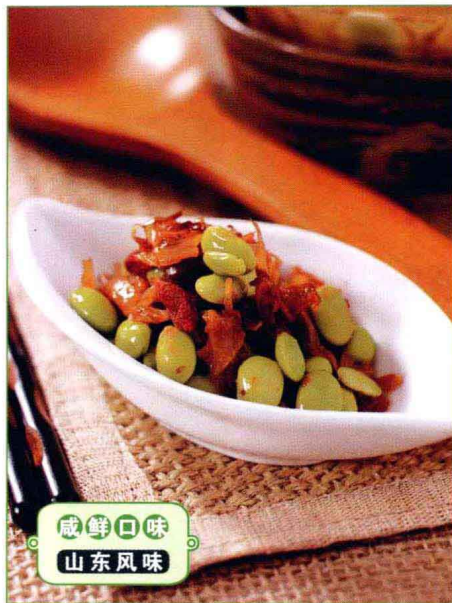
做法

- ①毛豆仁洗净，烫水晾凉后备用；枸杞泡开；葱姜切末备用。
- ②川东菜反复洗净切成末备用。
- ③锅上火放少许油，将川东菜放入煸炒片刻，加入葱姜炒出香味后，放入毛豆仁、枸杞，加入盐、酱油、白糖拌炒均匀，出锅即可。



营养功效

毛豆仁中的卵磷脂是大脑发育不可缺少的营养素，有助于改善大脑的记忆力和智力水平。



咸鲜口味
山东风味

木耳牛腱汤

汤煲
制作时间 95分钟

主料 ◆牛腱肉400克◆木耳20克◆胡萝卜200克◆丝瓜200克
◆玉米2根

调料 ◆盐1/2小匙

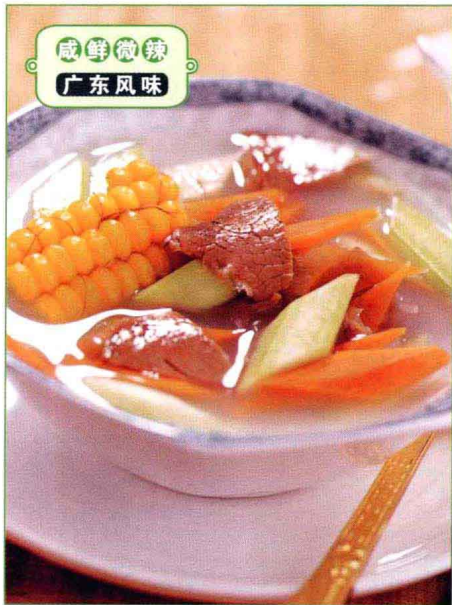
做法

- ①胡萝卜和丝瓜去皮，洗净切厚片；玉米洗净切成段；牛腱洗净切厚块，汆烫后再洗净。
- ②倒入煲中适量水，下入所有材料，煲滚后改慢火煲一个半小时，下盐调味即可。



营养功效

牛腱肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，能提高机体抗病能力。



咸鲜微辣
广东风味