



不生病的生活方式，越活越年轻的方法，健健康康养天年

最好的老年人食谱

600道老年人营养美食让您吃出长寿

著名医药专家 柴瑞震/主编
主任医师

Huluobo 胡萝卜



胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜，李时珍称之为“菜蔬之王”。胡萝卜中的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成，老年人多吃可防癌。

香菜因含有特殊的香气，能促进肠胃蠕动，所以是夏季老年人的最佳开胃菜。

香菜 Xiangcai

香菜含有多种维生素，老年人常食可提高视力、减少眼疾。



南瓜 Nangua

南瓜是葫芦科南瓜属的植物，嫩味甘甜适口，瓜子可以做零食。老年人常食南瓜能增强身体抗氧化能力，消除过多的氧化自由基。

核桃中的磷质对脑神经细胞有良好的保健作用。核桃既能强健身体，又能延缓衰老。

十六



金枪鱼 Jinqiangyu

专家指出，多吃鱼可预防痴呆症。鱼肉，尤其是金枪鱼中的不饱和脂肪酸含量很高，对大脑细胞有好处。



羊肉 Yangrou

羊肉蛋白质含量较猪肉多，脂肪却更少，且肉质细嫩、易于消化，老年人多吃羊肉可提高免疫力。



西兰花 Xilanhua

老年人常食西兰花能有效地减轻和预防心血管疾病，降低心血管疾病的危险性。

鲜枣不仅甜脆多汁，而且含钾丰富，是防治高血压的佳品。但老年人吃鲜枣应适量，多食易伤肠胃。



鲜枣 Xianzao

西红柿 Xihongshi

西红柿中的番茄红素具有很强的抗氧化活性，可以帮助老年人抵抗各种自由基引起的退化性疾病，还可以有效地减轻心血管疾病的危险性。





最好的 老年人食谱

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最好的老年人食谱/柴瑞震主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7893-6

I. ①最… II. ①柴… III. ①老年人—保健—食谱
IV. ①TS972. 163

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118265号

最好的老年人食谱

ZUIHAO DE LAONIANREN SHIPU

主 编 柴瑞震

责任编辑 马远洋

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7893-6/R·2320

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录

老年人饮食养生



老年人健康长寿遵循八大
饮食原则 014
老年人饮食养生

“八不贪” 016
老年人不宜常吃的
十类食品 018

十种食物能有效预防
老年痴呆症 021
顺应节气饮食养生 023

蔬菜类



奶油白菜 034
陈醋白菜 035
香炒白菜 035
白菜虾仁 036
草菇大白菜 036
虾米蒸娃娃菜 037
粉丝蒸娃娃菜 037
清蒸娃娃菜 038
芋儿娃娃菜 038
芝麻包菜 039

爆炒包菜 039
芝麻菜心 040
盐水菜心 041
白灼广东菜心 041
宝塔菜心 042
蒜蓉广东菜心 042
罗汉斋 043
虾米上海青 044
草菇爆虾球 044
口蘑扒油菜 045

香菇扒油菜 045
白果烩三珍 046
芝麻炒小白菜 046
豆腐皮炒油菜 047
滑子菇小白菜炒丸子 047
芥蓝拌核桃仁 048
香菇扒西兰花 048
草菇扒芥蓝 049
清炒芥蓝 049
素炒西兰花 050

西蓝花炒油菜.....050	蜜汁蒸南瓜.....066	韭菜腰花.....081
咖喱炒双花.....051	银杏百合炒南瓜.....066	莲藕炒西芹.....082
萝卜炒花菜.....051	樱花虾上汤芦笋.....067	荷兰豆炒莲藕.....082
花生拌菠菜.....052	葱油三鲜.....067	松仁豌豆玉米.....083
宝塔菠菜.....052	清炒芦笋.....068	松仁鸡肉炒玉米.....084
菠菜拌核桃仁.....053	洋葱炒芦笋.....068	玉米炒葡萄干.....084
菠菜炒鸡蛋.....053	莴笋烩蚕豆.....069	香油玉米.....085
龙须炒虾仁.....054	莴笋炒木耳.....069	扁豆炒黄瓜.....085
清炒泥蒿.....055	冬笋烩豌豆.....070	玉米炒蛋.....086
素炒茼蒿.....055	香菇炒冬笋.....071	阿凡提小炒.....087
杏仁拌苦瓜.....056	鱼香笋丝.....071	香油玉米笋.....087
苦瓜虾仁.....057	胡萝卜炒豆芽.....072	地三鲜.....088
苦瓜酿白玉.....057	芹菜炒木耳.....073	蘑菇焖土豆.....089
龙眼苦瓜.....058	芹香黑木耳.....073	葡萄干土豆泥.....090
蒜蓉粉丝蒸丝瓜.....059	板栗炒西芹.....074	煮土豆球.....090
松仁炒丝瓜.....060	西芹炒胡萝卜.....074	香菇烧土豆.....091
墨鱼蒸丝瓜.....060	肉丝山芹菜.....075	葱花芹菜炒土豆.....091
丝瓜炖油豆腐.....061	茄子炒豆角.....076	山药红枣.....092
粉烩丝瓜.....061	蒜香炒茄子.....076	
黄瓜素小炒.....062	花菜炒西红柿.....077	
黄瓜炒山药.....062	姜汁西红柿.....078	
冬瓜双豆.....063	西红柿炒鸡蛋.....078	
虾球炒冬瓜.....064	黄花菜炒瘦肉.....079	
麻酱冬瓜.....064	蒜蓉马齿苋.....080	
红枣蒸南瓜.....065	蒜蓉天绿香.....080	
蜂蜜蒸南瓜.....065	韭菜炒豆腐干.....081	



菌豆蛋类



草菇炒笋.....094	鸡丁豌豆.....108	旭日映西施.....122
草菇虾仁.....095	红椒刀豆.....109	肥牛豆腐.....123
鲍汁草菇.....095	清炒刀豆.....109	草菇虾米豆腐.....123
肉末滑子菇.....096	橄榄菜肉末四季豆.....110	泰式炖豆腐.....124
鲍汁扣三菇.....096	四季豆炒蛋.....110	农家滋豆腐.....124
百灵菇.....097	豆角炒肉末.....111	百花蛋香豆腐.....125
清炒百灵菇.....097	豉香青豆.....112	客家酿豆腐.....125
双菇扒菜胆.....098	菜心青豆.....112	酱汁豆腐.....126
玉米烧香菇.....098	青豆炒河虾.....113	红烧豆腐.....126
煎酿香菇.....099	滑子菇青豆.....113	黄焖煎豆腐.....127
香菇肉丸.....099	五彩腰豆.....114	乡下豆腐.....127
香菇拌豆角.....100	腰豆百合.....115	汉堡豆腐.....128
干焖冬菇.....100	芥蓝腰豆.....115	菠菜芝麻卷.....129
牛肝菌扒菜心.....101	香椿苗拌黄豆.....116	豆皮千层卷.....129
双椒牛肝菌.....101	红椒黄豆.....116	青豆蒸香干.....130
野山菌炒鲜贝.....102	红豆鳕鱼.....117	青豆蒸豆干.....130
素烧野山菌.....102	回味豆.....117	富贵金条.....131
素拌荷兰豆.....103	鲜蚕豆炒虾球.....118	蒜薹炒豆腐干.....131
湘间小炒.....104	清炒蚕豆.....118	尖椒炒豆皮.....132
清淡小炒皇.....104	红椒绿豆芽.....119	干豆腐皮炒肉.....132
芋头烧荷兰豆.....105	豆芽拌荷兰豆.....119	肉沫韭菜炒腐竹.....133
荷兰豆炒肉片.....105	上汤豆苗.....120	干烧腐竹.....133
豌豆炒肉丁.....106	清远煎酿豆腐.....121	土豆嫩煎蛋.....134
豌豆炒香菇.....107	功德豆腐.....121	干贝蒸水蛋.....134
翡翠牛肉粒.....107	炆炒神仙豆腐.....122	双色蒸水蛋.....135

鸡蛋盒.....	136	虾仁炒蛋.....	138	茄汁鹌鹑蛋.....	141
蛋里藏珍.....	136	蛋丝银芽.....	139	鱼香鹌鹑蛋.....	142
蛋白炒海鲜.....	137	蛋白炒苦瓜皮.....	140	鸽蛋扒海参.....	142
苦瓜炒蛋.....	138	银芽炒鸡蛋.....	140		

禽畜类



大白菜包肉.....	144	黄焖丸子.....	156	仔姜牛肉.....	169
家常小炒肉.....	145	南瓜粉蒸肉.....	157	土豆烧肥牛.....	170
韭黄肉丝.....	145	冰梅酱蒸排骨.....	158	蜜瓜炒牛肉.....	170
包菜炒肉片.....	146	乳香排骨.....	158	红焖牛肉.....	171
酱肉菠菜.....	147	蛋黄肉.....	159	松子牛肉.....	172
随缘小炒.....	147	花开富贵.....	159	黑椒牛柳.....	172
糖醋里脊.....	148	珍珠米圆.....	160	蛋黄牛肉菜心.....	173
芹菜肉丝.....	148	菠菜炒猪肝.....	161	蚝油牛肉.....	173
毛家红烧肉.....	149	椒麻猪肝.....	161	莴笋牛肉丝.....	174
卤蛋烧肉.....	150	胡萝卜炒猪肝.....	162	黄花菜炒牛肉.....	174
虎皮蛋烧肉.....	150	双笋肚丝.....	163	洋葱牛肉丝.....	175
家常红烧肉.....	151	塔香肚丝.....	163	火爆牛肉丝.....	176
鸡腿菇烧肉丸.....	151	韭黄肚丝.....	164	南瓜牛柳.....	176
回锅肉.....	152	金针肚丝.....	164	青豆烧牛肉.....	177
竹笋炒肉丝.....	152	小瓜炒猪心.....	165	蒜片肥牛.....	178
酱香白肉卷.....	153	粟米炒猪心.....	166	百叶炒白芍.....	179
京酱肉丝.....	154	银牙炒心丝.....	167	西蓝花炒肚.....	179
茄汁柳肉.....	154	嫩姜爆腰花.....	167	萝卜烧羊肉.....	180
鱼香肉丝.....	155	杜仲腰花.....	168	烩羊肉.....	180
梅干菜烧肉.....	156	炒腰片.....	168	白切大靛鸡.....	181

茶樟鸡.....	182	小黄瓜炒鸡.....	185	香菇蒸鸡腿.....	188
栗子仔鸡.....	182	咖喱鸡.....	186	蒜薹炒鸭片.....	189
鲜果炒鸡丁.....	183	金菇鸡丝.....	186	香汤软烧鸭.....	190
冬笋鸡丁.....	184	港式油鸡.....	187	油鸭扣冬瓜.....	190
芹蛭炒鸡丝.....	185	龙凤串翅.....	188		

水产海鲜



孔雀开屏武昌鱼.....	192	清蒸罗非鱼.....	203	腰果丝瓜虾仁.....	215
清蒸武昌鱼.....	192	豉汁蒸黄颡鱼.....	204	水果虾仁.....	215
白马江全鱼.....	193	特色蒸鳊鱼.....	205	菠萝炒虾球.....	216
农家窝头煮鲫鱼.....	193	麒麟鳊鱼.....	205	飘香虾仁.....	216
鲫鱼蒸水蛋.....	194	豆腐烧罗非鱼.....	206	虾仁粒粒香.....	217
茶树菇蒸鳊鱼.....	195	清蒸金鼓鱼.....	206	玉米炒虾仁.....	217
鱼丸蒸鲈鱼.....	195	芹菜炒鳝鱼.....	207	南瓜煮青蟹.....	218
丝瓜清蒸鲈鱼.....	196	迷路鳝丝.....	207	吉祥红扒蟹.....	219
雪菜蒸鳊鱼.....	196	白灵菇炒鱼丝.....	208	清蒸花蟹.....	219
香菜咖喱鲳鱼.....	197	虾煮萝卜丝.....	209	蟹柳白菜卷.....	220
荷兰豆炒墨鱼.....	198	隔水蒸九节虾.....	209	蟹柳豆腐卷.....	220
一品小炒皇.....	198	荷兰豆虾仁.....	210	八卦鲜贝.....	221
爆海鲜.....	199	鲜人参宝果炒虾仁.....	210	碧绿翡翠扒鲜鲍.....	221
豉油皇鲜鱿筒.....	199	鲜马蹄炒虾仁.....	211	碧绿蚝皇珍珠鲍.....	222
香芹炒鱿鱼.....	200	蒜酥虾球.....	211	鲍汁扣海螺.....	223
腌黄鱼煮芋头.....	201	油爆虾.....	212	白灵菇扒鲍脯.....	224
芹王熘青鱼.....	201	蚕豆炒野生河虾仁.....	212	海参烧鞭花.....	224
豆腐蒸黄鱼.....	202	百合银杏炒虾仁.....	213		
家常黄鱼.....	202	香酥溪虾.....	214		

汤煲类



火腿煲娃娃菜.....226	海底椰瘦肉汤.....240	顺气猪肝汤.....253
豆芽韭菜汤.....227	金针菇瘦肉汤.....240	菊花猪肝汤.....253
豆芽莲子汤.....228	山药肉片汤.....241	胡椒煲猪肚.....254
黄豆芽汤.....228	杏仁汤.....241	韭菜子猪腰汤.....255
豆苗豆腐煲.....229	山楂猪排汤.....242	黄芪牛肉蔬菜汤.....255
豆腐鲜汤.....230	多菌菇排骨汤.....242	金针菇牛肉丸汤.....256
腐竹黄瓜汤.....230	党参排骨汤.....243	羊肉萝卜煲.....256
万年青虾米汤.....231	萝卜排骨汤.....244	红白萝卜羊骨汤.....257
白萝卜粉丝汤.....231	胡萝卜排骨汤.....244	天麻炖羊脑.....257
蜀庭养生汤.....232	西洋菜排骨汤.....245	国药炖乌鸡汤.....258
西红柿豆腐汤.....233	猪骨菠菜汤.....245	清肺甘蔗鸡骨汤.....258
银耳西红柿汤.....233	猪骨煲奶白菜.....246	清炖鸡汤.....259
炖南瓜.....234	胡萝卜大骨汤.....246	板栗土鸡瓦罐汤.....259
荔芋南瓜煲.....234	马蹄煲龙骨.....247	小鸡炖蘑菇.....260
西湖莼菜汤.....235	玉米棒脊骨汤.....247	玉米煲土鸡.....260
冬瓜桂笋素肉汤.....235	筒骨娃娃菜.....248	人参滋补汤.....261
蛋丝冬笋汤.....236	花生猪蹄汤.....249	清炖草鸡汤.....261
什锦汤.....236	鲜藕豆苗猪蹄汤.....249	小白菜火腿鸡汤.....262
双耳桂圆蘑菇甜汤.....237	海带煲猪手.....250	苦瓜蜜橘鸡汤.....262
玉米蔬菜汤.....237	萝卜玉米猪尾汤.....250	虫草炖雄鸭.....263
土豆玉米棒汤.....238	莲子茯神猪心汤.....251	御府鸭块.....263
党参煮土豆.....238	养心汤.....251	土茯苓煲乳鸽.....264
清汤狮子头.....239	菖蒲猪心汤.....252	灵芝核桃乳鸽汤.....264
爽口狮子头.....239	当归炖猪心.....252	健脾三圆汤.....265

人参鹌鹑蛋.....	265	双鱼汤.....	271	白术黄芪煮鱼.....	275
黄瓜鸽蛋汤.....	266	鲫鱼西红柿柠檬汤.....	271	山药鳝鱼汤.....	276
枸杞蛋包汤.....	266	黄花鱼豆腐汤.....	272	莴笋鳝鱼汤.....	276
玉米煲鲫鱼汤.....	267	南北杏苹果生鱼汤.....	272	香菇甲鱼汤.....	277
胡萝卜山药鲫鱼汤.....	268	党参生鱼汤.....	273	老龟汤.....	277
冬瓜鲫鱼汤.....	268	木瓜鲈鱼汤.....	273	蔬菜海鲜汤.....	278
玉米须鲫鱼汤.....	269	健仔鲈鱼.....	274	鲜虾青萝卜汤.....	278
枸杞菜鲫鱼汤.....	269	柠檬红枣炖鲈鱼.....	274		
萝卜丝鲫鱼汤.....	270	金针菇金枪鱼汤.....	275		

五谷杂粮类



蟹黄包.....	280	冬菇炒蛋面.....	288	金针菇饺.....	296
鲜虾菜肉包.....	281	补气人参面.....	289	薄皮鲜虾饺.....	296
香菇菜包.....	281	蔬菜面.....	289	牛肉大葱饺.....	297
白菜包.....	282	鸡肉西蓝花面线.....	290	猪肉韭菜饺.....	297
素斋包.....	282	炸酱刀削面.....	290	鸡肉馄饨.....	298
胡萝卜馒头.....	283	家常杂酱面.....	291	上海小馄饨.....	298
金银馒头.....	284	红烧肉拉面.....	291	菜肉馄饨汤.....	299
燕麦馒头.....	284	海鲜炒乌冬面.....	292	双色馄饨.....	299
圆花卷.....	285	三丝炒米粉.....	293	玫瑰八宝饭.....	300
葱花火腿卷.....	285	南瓜炒米粉.....	293	八宝饭.....	300
葱花卷.....	286	玉米水饺.....	294	青菜蛋炒饭.....	301
花生卷.....	286	羊肉玉米饺.....	294	香芹炒饭.....	301
香芋火腩卷.....	287	家乡蒸饺.....	295	印尼炒饭.....	302
番茄酱肉末面.....	288	包菜饺.....	295	鳕鱼蛋炒饭.....	302

炼奶香菇饭.....	303	红薯蛋奶羹.....	314	山药芝麻糊.....	323
五彩饭.....	303	山楂冰糖羹.....	314	红枣核桃米糊.....	324
胡萝卜肉末粥.....	304	芝麻牛奶羹.....	315	核桃花生麦片米糊.....	324
萝卜香菇肉粥.....	305	红枣大米羹.....	315	养生十谷米浆.....	325
肉末青菜粥.....	305	桂圆大米羹.....	316	迷情紫米浆.....	325
皮蛋瘦肉粥.....	306	山药莲子羹.....	316	黑米核桃浆.....	326
瘦肉生姜粥.....	306	莲子红米羹.....	317	枸杞核桃米浆.....	326
猪肝瘦肉粥.....	307	西瓜玉米羹.....	317	养心桂圆米浆.....	327
枸杞猪肝粥.....	307	蛋黄糯米羹.....	318	杏仁米浆.....	327
玉米蛋花粥.....	308	糯米莲子羹.....	318	山药莲子米浆.....	328
墨鱼粥.....	309	玉米党参羹.....	319	四神米浆.....	328
冬瓜蟹肉粥.....	309	茉莉玉米羹.....	319	牛奶黑米汁.....	329
芋头香菇粥.....	310	玉米大米羹.....	320	红豆小米汁.....	329
豆腐香菇粥.....	310	玉米山药羹.....	320	小米汁.....	330
白菜薏米粥.....	311	蛋黄米糊.....	321	玉米汁.....	330
蔬菜蛋白粥.....	311	玉米米糊.....	321	薏米汁.....	331
红枣桂圆粥.....	312	红薯米糊.....	322	薏米百合汁.....	331
花生银耳粥.....	312	花生米糊.....	322	大米南瓜花生仁汁.....	332
木瓜芝麻羹.....	313	红豆莲子糊.....	323	玉米扁豆木瓜汁.....	332

豆浆



黄豆豆浆.....	334	大米莲藕豆浆.....	337	山药米豆浆.....	339
黄豆黄芪大米豆浆.....	335	薄荷大米二豆浆.....	337	杏仁大米豆浆.....	340
大米百合荸荠豆浆.....	335	荞麦大米豆浆.....	338	腰果小米豆浆.....	340
补肺大米豆浆.....	336	核桃大米豆浆.....	339	小米红豆浆.....	341

小米豆浆	342	核桃黑芝麻豆浆	356	葡萄豆浆	370
荞麦豆浆	342	核桃豆浆	357	木耳黑豆浆	370
黄豆红枣糯米豆浆	343	黑芝麻花生豆浆	357	茉莉绿茶豆浆	371
糯米百合藕豆浆	343	养生干果豆浆	358	茉莉花豆浆	371
助消化高粱豆浆	344	薏米百合豆浆	358	黑豆银耳浆	372
糙米花生浆	344	干果豆浆	359	黑豆青豆薏米豆浆	373
山药薏米豆浆	345	解毒胡萝卜豆浆	359	黑豆玉米须燕麦豆浆	373
荞麦薏米豆浆	345	红薯豆浆	360	补肾黑芝麻豆浆	374
清口龙井豆浆	346	绿桑百合浆	360	芝麻花生黑豆浆	375
高粱红枣豆浆	346	绿红豆百合豆浆	361	草莓豆浆	375
桂圆糯米豆浆	347	红枣豆浆	362	红豆豆浆	376
健脑豆浆	347	桂圆红枣豆浆	362	山楂红豆浆	377
荞麦山楂豆浆	348	红枣养颜豆浆	363	莲枣红豆浆	377
荞麦枸杞豆浆	349	芹枣豆浆	363	百合莲子二豆饮	378
小麦核桃红枣豆浆	349	五色滋补豆浆	364	薏米荞麦红豆浆	378
核桃燕麦豆浆	350	八宝豆浆	364	红豆红枣豆浆	379
养颜燕麦核桃豆浆	350	五谷豆浆	365	红豆桂圆豆浆	379
燕麦芝麻豆浆	351	红薯芝麻豆浆	365	绿豆豆浆	380
燕麦苹果豆浆	351	土豆豆浆	366	黑红绿豆浆	381
栗子燕麦豆浆	352	红薯山药豆浆	366	小米绿豆浆	381
杏仁豆浆	353	芋艿豆浆	367	黄绿豆浆	382
温补杏仁豆浆	353	紫薯南瓜豆浆	367	花粉木瓜薏米绿豆浆	382
燕麦枸杞山药豆浆	354	莲藕豆浆	368	清香莴苣绿豆浆	383
牛奶开心果豆浆	354	橘柚豆浆	368	豌豆绿豆大米豆浆	383
甘润莲香豆浆	355	香桃豆浆	369		
榛子豆浆	356	香蕉豆浆	369		



最好的 老年人食谱

|《健康大讲堂》编委会 主编|

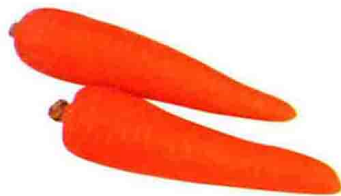
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

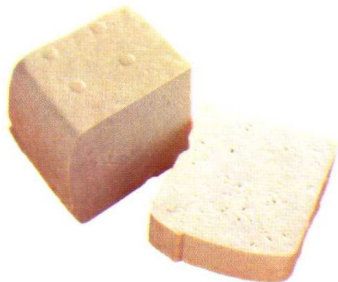


序言 | Preface

养生**保健**

美味**健康**





夕阳虽好，
也要人会欣赏；
人到老年，也要固本培元，
更要做好身体的基本功。

此书详尽地列出了老年人的食谱，
包括荤素类、养生汤类、杂粮类、饮品类等。
给您一份食谱，也给您期待的健康！



目录

老年人饮食养生



老年人健康长寿遵循八大
饮食原则 014
老年人饮食养生

“八不贪” 016
老年人不宜常吃的
十类食品 018

十种食物能有效预防
老年痴呆症 021
顺应节气饮食养生 023

蔬菜类



奶油白菜 034
陈醋白菜 035
香炒白菜 035
白菜虾仁 036
草菇大白菜 036
虾米蒸娃娃菜 037
粉丝蒸娃娃菜 037
清蒸娃娃菜 038
芋儿娃娃菜 038
芝麻包菜 039

爆炒包菜 039
芝麻菜心 040
盐水菜心 041
白灼广东菜心 041
宝塔菜心 042
蒜蓉广东菜心 042
罗汉斋 043
虾米上海青 044
草菇爆虾球 044
口蘑扒油菜 045

香菇扒油菜 045
白果烩三珍 046
芝麻炒小白菜 046
豆腐皮炒油菜 047
滑子菇小白菜炒丸子 047
芥蓝拌核桃仁 048
香菇扒西兰花 048
草菇扒芥蓝 049
清炒芥蓝 049
素炒西兰花 050

西蓝花炒油菜.....050	蜜汁蒸南瓜.....066	韭菜腰花.....081
咖喱炒双花.....051	银杏百合炒南瓜.....066	莲藕炒西芹.....082
萝卜炒花菜.....051	樱花虾上汤芦笋.....067	荷兰豆炒莲藕.....082
花生拌菠菜.....052	葱油三鲜.....067	松仁豌豆玉米.....083
宝塔菠菜.....052	清炒芦笋.....068	松仁鸡肉炒玉米.....084
菠菜拌核桃仁.....053	洋葱炒芦笋.....068	玉米炒葡萄干.....084
菠菜炒鸡蛋.....053	莴笋烩蚕豆.....069	香油玉米.....085
龙须炒虾仁.....054	莴笋炒木耳.....069	扁豆炒黄瓜.....085
清炒泥蒿.....055	冬笋烩豌豆.....070	玉米炒蛋.....086
素炒茼蒿.....055	香菇炒冬笋.....071	阿凡提小炒.....087
杏仁拌苦瓜.....056	鱼香笋丝.....071	香油玉米笋.....087
苦瓜虾仁.....057	胡萝卜炒豆芽.....072	地三鲜.....088
苦瓜酿白玉.....057	芹菜炒木耳.....073	蘑菇焖土豆.....089
龙眼苦瓜.....058	芹香黑木耳.....073	葡萄干土豆泥.....090
蒜蓉粉丝蒸丝瓜.....059	板栗炒西芹.....074	煮土豆球.....090
松仁炒丝瓜.....060	西芹炒胡萝卜.....074	香菇烧土豆.....091
墨鱼蒸丝瓜.....060	肉丝山芹菜.....075	葱花芹菜炒土豆.....091
丝瓜炖油豆腐.....061	茄子炒豆角.....076	山药红枣.....092
粉烩丝瓜.....061	蒜香炒茄子.....076	
黄瓜素小炒.....062	花菜炒西红柿.....077	
黄瓜炒山药.....062	姜汁西红柿.....078	
冬瓜双豆.....063	西红柿炒鸡蛋.....078	
虾球炒冬瓜.....064	黄花菜炒瘦肉.....079	
麻酱冬瓜.....064	蒜蓉马齿苋.....080	
红枣蒸南瓜.....065	蒜蓉天绿香.....080	
蜂蜜蒸南瓜.....065	韭菜炒豆腐干.....081	

