

# 家常菜里的

# 防癌抗癌小偏方

孙宝胜◎主编



## 在家常菜里找到防癌良药✓

- 小厨房变成大药房，吃对家常菜可以不长癌
- 防癌先要养脾胃，脾胃好才有好“药”效
- 81种有利于防癌抗癌的好食物，纯食材，很安心



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信

发送至10658080  
手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社



吉林省肿瘤医院 孙宝胜◎主编

# 家常菜里的防癌抗癌 小偏方



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家常菜里的防癌抗癌小偏方 / 孙宝胜主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-5384-7003-1

I. ①家… II. ①孙… III. ①癌—食物疗法—食谱  
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200335号

# 家常菜里的 防癌抗癌小偏方

主 编 孙宝胜  
编 委 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林  
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静  
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 练闯琼

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 作 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

印 数 1—9 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7003-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



# 目录

## Contents



### Part 1

#### 认识癌症

|                 |    |
|-----------------|----|
| 癌症是什么           | 12 |
| 癌症的高危因素有哪些      | 12 |
| 癌症的转移途径         | 13 |
| 癌症早期身体发出的十大信号   | 13 |
| 好的生活习惯可以防癌      | 14 |
| 防癌饮食八个“不”       | 15 |
| 多食具有防癌抗癌功能的食物   | 15 |
| 常见的抗癌食物         | 17 |
| 癌症病人的膳食指南       | 18 |
| 不同时期的癌症病人对营养的需求 | 19 |
| 抗癌食物提供的主要营养素    | 20 |
| 食物与抗癌中药的配伍禁忌    | 21 |
| 能减轻抗癌药不良反应的饮食   | 22 |

|        |    |
|--------|----|
| 拌红薯叶   | 28 |
| 木瓜炖红薯  | 28 |
| 薯粉蒸小排骨 | 29 |
| 红薯香粥   | 29 |

#### 小米/30

|       |    |
|-------|----|
| 菜卷小米饭 | 31 |
| 糠谷老粥  | 31 |

#### 大麦/32

|       |    |
|-------|----|
| 牛肉麦粥  | 33 |
| 大枣莲子粥 | 33 |
| 养胃麦仁饭 | 33 |

#### 荞麦/34

|       |    |
|-------|----|
| 春川拌面  | 35 |
| 养颜荞麦粥 | 35 |
| 荞面片   | 35 |

#### 薏米/36

|         |    |
|---------|----|
| 山药薏米姜汁粥 | 37 |
| 薏米南瓜粥   | 37 |
| 莲实薏米美容羹 | 37 |



### Part 2

#### 谷物及坚果类

#### 玉米/24

|       |    |
|-------|----|
| 四小龙粥  | 25 |
| 嫩玉米汤  | 25 |
| 五彩玉米饭 | 25 |

#### 红薯/26

|       |    |
|-------|----|
| 红薯煲姜  | 27 |
| 红薯南瓜汤 | 27 |
| 红薯豆浆汁 | 27 |
| 玉米薯粥  | 28 |



## 小麦 / 38

|         |    |
|---------|----|
| 小麦红枣桂圆粥 | 39 |
| 鸡蛋面丝汤   | 39 |
| 忌廉麦包    | 39 |

## 燕麦 / 40

|           |    |
|-----------|----|
| 燕麦南瓜粥     | 41 |
| 蛋奶麦片粥     | 41 |
| 燕麦黑糯米粥    | 42 |
| 莲子燕麦鹌鹑蛋糖水 | 42 |
| 燕麦小米粥     | 42 |
| 蘑菇燕麦粥     | 43 |
| 莲藕燕麦粥     | 43 |

## 芝麻 / 44

|        |    |
|--------|----|
| 芝麻核桃糊  | 45 |
| 陈皮芝麻糊  | 45 |
| 黑芝麻莲藕汤 | 45 |

## 黄豆 / 46

|       |    |
|-------|----|
| 黄豆拌海带 | 47 |
| 油酥黄豆  | 47 |

## 绿豆 / 48

|       |    |
|-------|----|
| 绿豆莲子粥 | 49 |
| 绿豆糕   | 49 |
| 消暑绿豆粥 | 49 |

## 核桃 / 50

|       |    |
|-------|----|
| 椒麻桃仁  | 51 |
| 枸杞核桃粥 | 51 |
| 蜜香核桃泥 | 51 |

## 腰果 / 52

|       |    |
|-------|----|
| 腊肉腰果饭 | 53 |
| 腰果酥   | 53 |
| 腰果虾仁  | 53 |

## 花生 / 54

|        |    |
|--------|----|
| 椒盐拌花生米 | 55 |
| 花生浆    | 55 |
| 异香花生   | 55 |

## 松子 / 56

|       |    |
|-------|----|
| 翡翠松子羹 | 57 |
| 松子鸭羹  | 57 |
| 芦荟松子粥 | 58 |
| 松仁拌油菜 | 58 |
| 松子牛肉饭 | 58 |



## Part 3 蔬菜及菌类

## 香菇 / 60

|        |    |
|--------|----|
| 红烧香菇   | 61 |
| 酱汁炒鲜香菇 | 61 |
| 香菇菜心   | 61 |

## 金针菇 / 62

|        |    |
|--------|----|
| 金针菇牛肉卷 | 63 |
| 豆苗蘑菇汤  | 63 |

## 草菇 / 64

|       |    |
|-------|----|
| 干烧草菇  | 65 |
| 油焖冬瓜脯 | 65 |

## 黑木耳 / 66

|        |    |
|--------|----|
| 木耳大枣粥  | 67 |
| 淮山药木耳片 | 67 |
| 木耳炒扇贝  | 67 |

## 南瓜 / 68

|          |    |
|----------|----|
| 南瓜粥      | 69 |
| 南瓜炒百合    | 69 |
| 冰镇南瓜西米露  | 69 |
| 大枣南瓜银耳糖水 | 70 |
| 蛋黄南瓜     | 70 |
| 南瓜牛肉汤    | 70 |
| 排骨煲南瓜    | 71 |
| 南瓜炒芦笋    | 71 |

## 番茄 / 72

|       |    |
|-------|----|
| 番茄炖牛腩 | 73 |
| 八福番茄  | 73 |
| 香酥番茄  | 73 |

## 胡萝卜 / 74

|        |    |
|--------|----|
| 素炒胡萝卜  | 75 |
| 回锅胡萝卜  | 75 |
| 香辣胡萝卜条 | 75 |

## 卷心菜 / 76

|         |    |
|---------|----|
| 花生仁拌卷心菜 | 77 |
| 素炒卷心菜   | 77 |
| 火腿炒卷心菜  | 77 |

## 苦瓜 / 78

|       |    |
|-------|----|
| 苦瓜炒牛肉 | 79 |
| 鸡蛋炒苦瓜 | 79 |
| 枸杞苦瓜  | 79 |

## 菜花 / 80

|       |    |
|-------|----|
| 奶油烧菜花 | 81 |
| 菜花烧火腿 | 81 |
| 泡咖喱菜花 | 81 |

## 西蓝花 / 82

|        |    |
|--------|----|
| 海米拌西蓝花 | 83 |
| 蓝花拌金菇  | 83 |
| 双花拌萝卜  | 84 |
| 鲍汁扣海参  | 84 |
| 西蓝花炒虾球 | 84 |
| 鸡肉西蓝花汤 | 85 |



|        |    |
|--------|----|
| 西蓝花蛋炒饭 | 85 |
|--------|----|

## 白菜 / 86

|         |    |
|---------|----|
| 酱汁什锦白菜  | 87 |
| 上汤白菜    | 87 |
| 草菇小炒    | 88 |
| 醋熘白菜    | 88 |
| 三鲜扒白菜   | 88 |
| 栗子扒白菜   | 89 |
| 肉丸白菜粉丝汤 | 89 |

## 小白菜 / 90

|        |    |
|--------|----|
| 口蘑椒油白菜 | 91 |
| 滑子蘑小白菜 | 91 |
| 白菜烧芋头  | 91 |

## 茄子 / 92

|         |    |
|---------|----|
| 甜酱焖茄子   | 93 |
| 茄子炖鸡汤   | 93 |
| 龙须茄子    | 93 |
| 紫茄子炒青椒丝 | 94 |
| 三丁炒茄子   | 94 |
| 咸鱼鸡粒烧茄子 | 94 |
| 东北酱茄子   | 95 |
| 清蒸茄子    | 95 |

## 洋葱 / 96

|         |    |
|---------|----|
| 排骨洋葱南瓜汤 | 97 |
| 凉拌洋葱丝   | 97 |
| 洋葱羊肉丝   | 97 |

## 芦笋 / 98

|       |    |
|-------|----|
| 蒜香芦笋  | 99 |
| 芦笋炒素鸡 | 99 |
| 芦笋小炒  | 99 |

## 菠菜 / 100

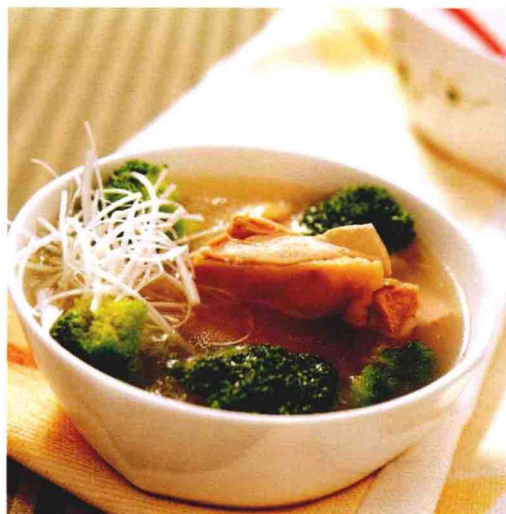
|         |     |
|---------|-----|
| 芝麻菠菜    | 101 |
| 虾皮鸡蛋炒菠菜 | 101 |
| 菠菜猪肝粥   | 101 |

## 芥菜 / 102

|         |     |
|---------|-----|
| 芥菜毛豆仁   | 103 |
| 芥菜牛肉汤   | 103 |
| 芥菜马蹄炖排骨 | 103 |

## 芥蓝 / 104

|         |     |
|---------|-----|
| 芥蓝腰果炒香菇 | 105 |
| 芥蓝排骨汤   | 105 |



## 油菜 / 106

- 油菜叶拌豆丝 ————— 107
- 咸蛋黄扒油菜 ————— 107
- 栗子扒油菜 ————— 107

## 青椒 / 108

- 青椒藕丝 ————— 109
- 芝麻双丝海带 ————— 109
- 鸡蛋炒青椒 ————— 109

## 绿豆芽 / 110

- 海米绿豆芽 ————— 111
- 绿豆芽拌干丝 ————— 111
- 绿豆芽甜椒汤 ————— 111

## 黄豆芽 / 112

- 鸡丁黄豆芽 ————— 113
- 黄豆芽炒粉条 ————— 113
- 黄豆芽菜鱼尾汤 ————— 113

## 马铃薯 / 114

- 鸡蛋马铃薯丁 ————— 115
- 象生雪梨 ————— 115
- 马铃薯三丝清汤 ————— 115

## 山药 / 116

- 山药豆腐粥 ————— 117
- 山药炒香菇 ————— 117
- 枸杞山药炖羊肉 ————— 117

## 百合 / 118

- 百合莲子糖水 ————— 119
- 百合花生露 ————— 119

- 百合玉竹粥 ————— 119

## 韭菜 / 120

- 韭菜粥 ————— 121
- 韭菜鸡蛋饼 ————— 121
- 韭菜鸡蛋合子 ————— 121

## 芹菜 / 122

- 酸辣芹菜 ————— 123
- 芹菜山楂粥 ————— 123
- 金针菇拌芹菜 ————— 123

## 西芹 / 124

- 西芹爆虾干 ————— 125
- 五香豆腐拌西芹 ————— 125

## 黄瓜 / 126

- 珊瑚黄瓜 ————— 127
- 粉丝白菜拌黄瓜 ————— 127
- 黄瓜拌梨丝 ————— 128
- 鱼香黄瓜丁 ————— 128
- 黄瓜烧鸡腿 ————— 128
- 虾仁青瓜烙 ————— 129
- 黄瓜汆里脊片 ————— 129

## 香菜 / 130

- 香菜花生拌卤干 ————— 131
- 芫荽炖牛肉 ————— 131

## 白萝卜 / 132

- 珊瑚萝卜卷 ————— 133
- 红油萝卜丝 ————— 133
- 百合萝卜粥 ————— 133
- 牛尾萝卜汤 ————— 134
- 白萝卜炖排骨 ————— 134



## Part 4

## 水产类

## 海带 / 136

- 海带炒莴笋 ————— 137
- 菜花炆海带结 ————— 137
- 海带木耳肉汤 ————— 137

## 紫菜 / 138

- 紫菜黄瓜汤 ————— 139
- 紫菜粥 ————— 139

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 紫菜瘦肉花生汤         | 139 |
| <b>鲍鱼 / 140</b> |     |
| 鲍鱼鸡粥            | 141 |
| 清酒鲍鱼            | 141 |
| 回锅鲍鱼片           | 141 |
| <b>鲈鱼 / 142</b> |     |
| 醋椒鲈鱼            | 143 |
| 苦瓜蒸鲈鱼           | 143 |
| 番茄鱼汤            | 143 |
| <b>鲳鱼 / 144</b> |     |
| 糖醋鲳鱼            | 145 |
| 鱼米油菜心           | 145 |
| <b>带鱼 / 146</b> |     |
| 雪椒带鱼            | 147 |
| 苦瓜带鱼汤           | 147 |
| 蒜香带鱼            | 147 |
| <b>海参 / 148</b> |     |
| 红烧海参            | 149 |
| 大蒜海参粥           | 149 |
| 豆腐海参汤           | 149 |
| <b>鱼翅 / 150</b> |     |
| 南瓜蓉奶香翅          | 151 |
| 上汤鱼翅粥           | 151 |
| 香菇鱼翅饺           | 151 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>斑节虾 / 152</b> |     |
| 酸辣青蛙虾            | 153 |
| 家乡斑节虾            | 153 |
| 沙滩基围虾            | 153 |
| <b>蛤蜊 / 154</b>  |     |
| 圆肉莲子蛤肉汤          | 155 |
| 玉米菠菜蛤蜊汤          | 155 |
| 蛤蜊瘦肉海带汤          | 155 |
| <b>牡蛎 / 156</b>  |     |
| 银芽白菜蛎黄汤          | 157 |
| 牡蛎萝卜汤            | 157 |
| 牡蛎炖豆腐            | 157 |
| <b>甲鱼 / 158</b>  |     |
| 圆肉炖甲鱼            | 159 |
| 清炖甲鱼             | 159 |
| 养生甲鱼汤            | 159 |
| 甲鱼粥              | 160 |
| 马铃薯烧甲鱼           | 160 |

## Part 5

### 水果类

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>菠萝 / 162</b>  |     |
| 奶丝菠萝虾            | 163 |
| 菠萝银耳羹            | 163 |
| 菠萝腰果炒草菇          | 163 |
| <b>苹果 / 164</b>  |     |
| 夹沙苹果             | 165 |
| 苹果木瓜粥            | 165 |
| 酿苹果              | 165 |
| <b>橘子 / 166</b>  |     |
| 橘子汤圆粥            | 167 |
| 橘子水晶糕            | 167 |
| <b>猕猴桃 / 168</b> |     |
| 猕猴桃酸奶拌           | 169 |
| 安神猕猴桃汁           | 169 |
| 猕猴桃橘虾            | 169 |
| <b>木瓜 / 170</b>  |     |
| 木瓜米粥             | 171 |
| 木瓜核桃酸奶拌          | 171 |



木瓜排骨煲鸡爪-----171

## 山楂 / 172

山楂紫苏粳米粥-----173

金银花山楂汤-----173

山楂珍珠羹-----173

## 大枣 / 174

北芪大枣粥-----175

乌豆圆肉大枣汤-----175

冬瓜大枣汤-----175

## 西瓜 / 176

西瓜冰品-----177

红参西瓜汁-----177

西瓜炖鸡块-----177

## 草莓 / 178

草莓西瓜汁-----179

香橙银耳糖水-----179

## 香瓜 / 180

香瓜拌海蜇头-----181

干贝香瓜鸡肉锅-----181

## 柠檬 / 182

柠檬香菇汤-----183

巧拌丝瓜-----183

番茄柠檬炖鲫鱼-----183

## 葡萄 / 184

胡萝卜葡萄干沙拉-----185

葡萄绿茶-----185

山药葡萄粥-----185

## 无花果 / 186

雪梨猪肺汤-----187

参果炖猪肉-----187

无花果南北杏炖苹果-----187

芦荟无花果粥-----188

无花果炖银耳-----188

胡萝卜无花果汤-----188



## Part 6

## 蛋奶类及饮品

## 鸡蛋 / 190

鸡蛋松-----191

番茄炒鸡蛋-----191

鸡蛋沙拉-----191

枣莲炖鸡蛋-----192

姜汁炖鸡蛋-----192

酸辣鸡蛋汤-----192

榨菜鸡蛋汤-----193

小米鸡蛋粥-----193

## 牛奶 / 194

藕粉牛乳粥-----195

牛奶强身汁-----195

## 酸奶 / 196

酸奶烧鸡翅-----197

酸奶汁-----197





香蕉杏仁酸奶拌 ————— 197

### 蜂蜜 / 198

苦瓜蜂蜜汁 ————— 199

郁李仁蜂蜜粥 ————— 199

蜜汁豆腐 ————— 199

### 红酒 / 200

法式红酒蜜桃盏 ————— 201

烧烤牛肉生菜沙拉 ————— 201

### 茶 / 202

大枣茶 ————— 203

银耳冰糖绿茶 ————— 203

牛奶绿茶 ————— 203

茶香虾 ————— 204

乌龙茶粥 ————— 204

鲜蘑粥 ————— 211

黄花菜粥 ————— 211

### 大蒜 / 212

腊肉烧大蒜 ————— 213

四川泡大蒜 ————— 213

豆苗大蒜鱼丸汤 ————— 214

大蒜粥 ————— 214

大蒜鸡煲 ————— 214

蒜烧排骨 ————— 215

大蒜烧蹄筋 ————— 215

### 生姜 / 216

百合生姜大蒜粥 ————— 217

姜味苹果汁 ————— 217

姜汁藕 ————— 218

姜丝黄瓜卷 ————— 218

生姜当归羊肉粥 ————— 218

嫩姜牛肉 ————— 219

仔姜羊肉丝 ————— 219

### 葱 / 220

葱白大蒜汤 ————— 221

香葱炆木耳 ————— 221

葱白粥 ————— 222

葱烧豆腐 ————— 222

大葱烧海参 ————— 222

家常煨牛肉 ————— 223

香葱鸡粒粥 ————— 223



## Part 7

## 其他

### 莲子 / 206

莲子炒莲藕片 ————— 207

莲子银耳汤 ————— 207

龙眼莲子粥 ————— 207

### 橄榄油 / 208

普罗旺斯番茄面 ————— 209

橄榄油腌西葫芦沙拉 ————— 209

牛排盖饭 ————— 209

### 芝麻油 / 210

荞麦白菜粥 ————— 211





吉林省肿瘤医院 孙宝胜◎主编

# 家常菜里的防癌抗癌 小偏方



吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目(CIP)数据

家常菜里的防癌抗癌小偏方 / 孙宝胜主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-5384-7003-1

I. ①家… II. ①孙… III. ①癌—食物疗法—食谱  
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200335号

# 家常菜里的 防癌抗癌小偏方

主 编 孙宝胜  
编 委 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林  
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静  
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 练闽琼

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 作 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

印 数 1—9 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7003-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



## Foreword 前言

药疗不如食疗，会吃的人可以把食物变成“治病良药”。每种食物都有其各自的特性，将它们搭配食用，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过合理地搭配，不仅可以满足人们养生的需要，还可以提高其中各种营养素的利用率及营养价值，甚至可以达到食疗、治病的效果。

本套图书包含了降血糖、降血压、降血脂、防癌抗癌、常见病对症治疗等方面的食疗小偏方。书中的食疗偏方，以传统中医养生学和现代营养学理论为基础，从食物的营养分析、营养优势、购储技巧、营养搭配、相宜相克……进行了全方位地、详细地阐述，寓医于食，药食同源，不但能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，且取材广泛、花钱少、用处大、效果好，易于家庭自制，是适合家庭食用的药膳食疗工具书。

书中的食疗小偏方只是给各位读者参考借鉴，不能代替医生的诊断和治疗。请各位读者多留意自己的身体状况，需要就医时还是应去医院就诊，不要延误治疗。由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎大家批评指正。



# 目录

## Contents



### Part 1

#### 认识癌症

|                 |    |
|-----------------|----|
| 癌症是什么           | 12 |
| 癌症的高危因素有哪些      | 12 |
| 癌症的转移途径         | 13 |
| 癌症早期身体发出的十大信号   | 13 |
| 好的生活习惯可以防癌      | 14 |
| 防癌饮食八个“不”       | 15 |
| 多食具有防癌抗癌功能的食物   | 15 |
| 常见的抗癌食物         | 17 |
| 癌症病人的膳食指南       | 18 |
| 不同时期的癌症病人对营养的需求 | 19 |
| 抗癌食物提供的主要营养素    | 20 |
| 食物与抗癌中药的配伍禁忌    | 21 |
| 能减轻抗癌药不良反应的饮食   | 22 |

|        |    |
|--------|----|
| 拌红薯叶   | 28 |
| 木瓜炖红薯  | 28 |
| 薯粉蒸小排骨 | 29 |
| 红薯香粥   | 29 |

#### 小米 / 30

|       |    |
|-------|----|
| 菜卷小米饭 | 31 |
| 糠谷老粥  | 31 |

#### 大麦 / 32

|       |    |
|-------|----|
| 牛肉麦粥  | 33 |
| 大枣莲子粥 | 33 |
| 养胃麦仁饭 | 33 |

#### 荞麦 / 34

|       |    |
|-------|----|
| 春川拌面  | 35 |
| 养颜荞麦粥 | 35 |
| 荞面片   | 35 |

#### 薏米 / 36

|         |    |
|---------|----|
| 山药薏米姜汁粥 | 37 |
| 薏米南瓜粥   | 37 |
| 莲实薏米美容羹 | 37 |



### Part 2

#### 谷物及坚果类

#### 玉米 / 24

|       |    |
|-------|----|
| 四小龙粥  | 25 |
| 嫩玉米汤  | 25 |
| 五彩玉米饭 | 25 |

#### 红薯 / 26

|       |    |
|-------|----|
| 红薯煲姜  | 27 |
| 红薯南瓜汤 | 27 |
| 红薯豆浆汁 | 27 |
| 玉米薯粥  | 28 |



## 小麦/38

|         |    |
|---------|----|
| 小麦红枣桂圆粥 | 39 |
| 鸡蛋面丝汤   | 39 |
| 忌廉麦包    | 39 |

## 燕麦/40

|           |    |
|-----------|----|
| 燕麦南瓜粥     | 41 |
| 蛋奶麦片粥     | 41 |
| 燕麦黑糯米粥    | 42 |
| 莲子燕麦鹌鹑蛋糖水 | 42 |
| 燕麦小米粥     | 42 |
| 蘑菇燕麦粥     | 43 |
| 莲藕燕麦粥     | 43 |

## 芝麻/44

|        |    |
|--------|----|
| 芝麻核桃糊  | 45 |
| 陈皮芝麻糊  | 45 |
| 黑芝麻莲藕汤 | 45 |

## 黄豆/46

|       |    |
|-------|----|
| 黄豆拌海带 | 47 |
| 油酥黄豆  | 47 |

## 绿豆/48

|       |    |
|-------|----|
| 绿豆莲子粥 | 49 |
| 绿豆糕   | 49 |
| 消暑绿豆粥 | 49 |

## 核桃/50

|       |    |
|-------|----|
| 椒麻桃仁  | 51 |
| 枸杞核桃粥 | 51 |
| 蜜香核桃泥 | 51 |

## 腰果/52

|       |    |
|-------|----|
| 腊肉腰果饭 | 53 |
| 腰果酥   | 53 |
| 腰果虾仁  | 53 |

## 花生/54

|        |    |
|--------|----|
| 椒盐拌花生米 | 55 |
| 花生浆    | 55 |
| 异香花生   | 55 |

## 松子/56

|       |    |
|-------|----|
| 翡翠松子羹 | 57 |
| 松子鸭羹  | 57 |
| 芦荟松子粥 | 58 |
| 松仁拌油菜 | 58 |
| 松子牛肉饭 | 58 |



## Part 3 蔬菜及菌类

### 香菇/60

|        |    |
|--------|----|
| 红烧香菇   | 61 |
| 酱汁炒鲜香菇 | 61 |
| 香菇菜心   | 61 |

### 金针菇/62

|        |    |
|--------|----|
| 金针菇牛肉卷 | 63 |
| 豆苗蘑菇汤  | 63 |

### 草菇/64

|       |    |
|-------|----|
| 干烧草菇  | 65 |
| 油焖冬瓜脯 | 65 |

### 黑木耳/66

|        |    |
|--------|----|
| 木耳大枣粥  | 67 |
| 淮山药木耳片 | 67 |
| 木耳炒扇贝  | 67 |

### 南瓜/68

|          |    |
|----------|----|
| 南瓜粥      | 69 |
| 南瓜炒百合    | 69 |
| 冰镇南瓜西米露  | 69 |
| 大枣南瓜银耳糖水 | 70 |
| 蛋黄南瓜     | 70 |
| 南瓜牛肉汤    | 70 |
| 排骨煲南瓜    | 71 |
| 南瓜炒芦笋    | 71 |

## 番茄 / 72

|       |    |
|-------|----|
| 番茄炖牛腩 | 73 |
| 八福番茄  | 73 |
| 香酥番茄  | 73 |

## 胡萝卜 / 74

|        |    |
|--------|----|
| 素炒胡萝卜  | 75 |
| 回锅胡萝卜  | 75 |
| 香辣胡萝卜条 | 75 |

## 卷心菜 / 76

|         |    |
|---------|----|
| 花生仁拌卷心菜 | 77 |
| 素炒卷心菜   | 77 |
| 火腿炒卷心菜  | 77 |

## 苦瓜 / 78

|       |    |
|-------|----|
| 苦瓜炒牛肉 | 79 |
| 鸡蛋炒苦瓜 | 79 |
| 枸杞苦瓜  | 79 |

## 菜花 / 80

|       |    |
|-------|----|
| 奶油烧菜花 | 81 |
| 菜花烧火腿 | 81 |
| 泡咖喱菜花 | 81 |

## 西蓝花 / 82

|        |    |
|--------|----|
| 海米拌西蓝花 | 83 |
| 蓝花拌金菇  | 83 |
| 双花拌萝卜  | 84 |
| 鲍汁扣海参  | 84 |
| 西蓝花炒虾球 | 84 |
| 鸡肉西蓝花汤 | 85 |

|        |    |
|--------|----|
| 西蓝花蛋炒饭 | 85 |
|--------|----|

## 白菜 / 86

|         |    |
|---------|----|
| 酱汁什锦白菜  | 87 |
| 上汤白菜    | 87 |
| 草菇小炒    | 88 |
| 醋熘白菜    | 88 |
| 三鲜扒白菜   | 88 |
| 栗子扒白菜   | 89 |
| 肉丸白菜粉丝汤 | 89 |

## 小白菜 / 90

|        |    |
|--------|----|
| 口蘑椒油白菜 | 91 |
| 滑子蘑小白菜 | 91 |
| 白菜烧芋头  | 91 |

## 茄子 / 92

|         |    |
|---------|----|
| 甜酱焖茄子   | 93 |
| 茄子炖鸡汤   | 93 |
| 龙须茄子    | 93 |
| 紫茄子炒青椒丝 | 94 |
| 三丁炒茄子   | 94 |
| 咸鱼鸡粒烧茄子 | 94 |
| 东北酱茄子   | 95 |
| 清蒸茄子    | 95 |

## 洋葱 / 96

|         |    |
|---------|----|
| 排骨洋葱南瓜汤 | 97 |
| 凉拌洋葱丝   | 97 |
| 洋葱羊肉丝   | 97 |

## 芦笋 / 98

|       |    |
|-------|----|
| 蒜香芦笋  | 99 |
| 芦笋炒素鸡 | 99 |
| 芦笋小炒  | 99 |

## 菠菜 / 100

|         |     |
|---------|-----|
| 芝麻菠菜    | 101 |
| 虾皮鸡蛋炒菠菜 | 101 |
| 菠菜猪肝粥   | 101 |

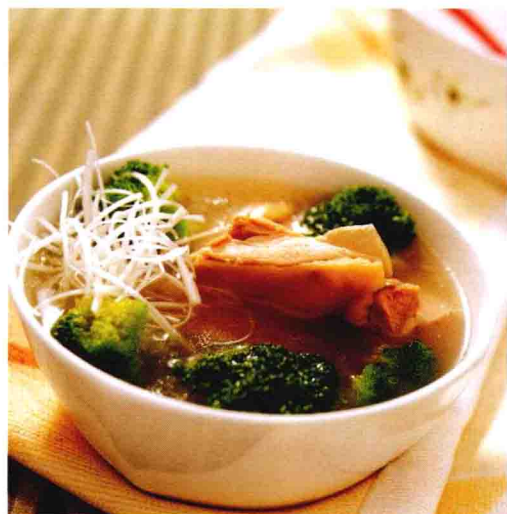
## 芥菜 / 102

|         |     |
|---------|-----|
| 芥菜毛豆仁   | 103 |
| 芥菜牛肉汤   | 103 |
| 芥菜马蹄炖排骨 | 103 |

## 芥蓝 / 104

|         |     |
|---------|-----|
| 芥蓝腰果炒香菇 | 105 |
| 芥蓝排骨汤   | 105 |





## 油菜 / 106

- 油菜叶拌豆丝 ————— 107
- 咸蛋黄扒油菜 ————— 107
- 栗子扒油菜 ————— 107

## 青椒 / 108

- 青椒藕丝 ————— 109
- 芝麻双丝海带 ————— 109
- 鸡蛋炒青椒 ————— 109

## 绿豆芽 / 110

- 海米绿豆芽 ————— 111
- 绿豆芽拌干丝 ————— 111
- 绿豆芽甜椒汤 ————— 111

## 黄豆芽 / 112

- 鸡丁黄豆芽 ————— 113
- 黄豆芽炒粉条 ————— 113
- 黄豆芽菜鱼尾汤 ————— 113

## 马铃薯 / 114

- 鸡蛋马铃薯丁 ————— 115
- 象生雪梨 ————— 115
- 马铃薯三丝清汤 ————— 115

## 山药 / 116

- 山药豆腐粥 ————— 117
- 山药炒香菇 ————— 117
- 枸杞山药炖羊肉 ————— 117

## 百合 / 118

- 百合莲子糖水 ————— 119
- 百合花生露 ————— 119

- 百合玉竹粥 ————— 119

## 韭菜 / 120

- 韭菜粥 ————— 121
- 韭菜鸡蛋饼 ————— 121
- 韭菜鸡蛋合子 ————— 121

## 芹菜 / 122

- 酸辣芹菜 ————— 123
- 芹菜山楂粥 ————— 123
- 金针菇拌芹菜 ————— 123

## 西芹 / 124

- 西芹爆虾干 ————— 125
- 五香豆腐拌西芹 ————— 125

## 黄瓜 / 126

- 珊瑚黄瓜 ————— 127
- 粉丝白菜拌黄瓜 ————— 127
- 黄瓜拌梨丝 ————— 128
- 鱼香黄瓜丁 ————— 128
- 黄瓜烧鸡腿 ————— 128
- 虾仁青瓜烙 ————— 129
- 黄瓜汆里脊片 ————— 129

## 香菜 / 130

- 香菜花生拌卤干 ————— 131
- 芫荽炖牛肉 ————— 131

## 白萝卜 / 132

- 珊瑚萝卜卷 ————— 133
- 红油萝卜丝 ————— 133
- 百合萝卜粥 ————— 133
- 牛尾萝卜汤 ————— 134
- 白萝卜炖排骨 ————— 134



## Part 4

## 水产类

## 海带 / 136

- 海带炒莴笋 ————— 137
- 菜花炆海带结 ————— 137
- 海带木耳肉汤 ————— 137

## 紫菜 / 138

- 紫菜黄瓜汤 ————— 139
- 紫菜粥 ————— 139