

著名营养专家 张晔
江苏省餐饮行业协会
联合推荐



身在厨房
为全家人的健康奋斗

家常菜

祛病

王中王

左小霞 编著

凤凰汉竹荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹主编 健康爱家系列



附赠
网络下载经典
养生汤制作
视频

汉竹主编 ● 健康爱家系列

家常菜谱祛病王中王

左小霞 / 编著



发送 **448278** 到 **15811008811**
获取附赠网络下载经典养生汤制作视频



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目(CIP)数据

家常菜祛病王中王 / 左小霞编著. -- 南京 : 江苏
科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-2035-7

I. ①家… II. ①左… III. ①家常菜肴—保健—菜谱
IV. ① TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 221319 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

家常菜祛病王中王

编 著	左小霞
主 编	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	阮瑞雪 亓翠苹
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	160千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2035-7
定 价	35.00元 (附赠网络下载经典养生汤制作视频)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



左小霞

中国人民解放军第 309 医院营养科主任
全国妇联健康工程教育活动特聘专家

主管营养师、副教授，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。她坚信“每位主妇都能成为优秀的营养师”“吃喝不一样，健康不一样”。从事临床营养工作十多年，会诊、讲座、写文章、出书、上电视做嘉宾……积极倡导和推广“健康营养要从每个家庭做起”的理念。她写的文章易读易懂，给的营养方案最家常，简单食材高效搭配，都是老百姓拿来就能用的日常解决方案。

先后发表科普文章 200 余篇，出版著作十余部，并担任中央 2 台、北京生活台、四川卫视、吉林卫视、广西卫视、中央人民广播电台、百体网等多家媒体健康栏目嘉宾。

► 功效菜谱速查 6~11

降糖菜谱.....	6	益肾菜谱.....	9
降压菜谱.....	6	补血益气菜谱.....	9
降血脂菜谱.....	7	养胃菜谱.....	10
低嘌呤菜谱.....	7	防癌抗癌菜谱.....	10
养心菜谱.....	8	增强免疫力菜谱.....	11
保肝菜谱.....	8		

► 不同人群菜谱速查 12~17

婴幼儿成长菜谱.....	12	女性养颜瘦身菜谱.....	15
婴幼儿益智菜谱.....	12	孕妇营养菜谱.....	16
学生健脑益智菜谱.....	13	产妇保健菜谱.....	16
学生健康成长菜谱.....	13	更年期保健菜谱.....	17
男性强身健体菜谱.....	14	老年人延年益寿菜谱.....	17

► 菜谱做法速查 18~25

凉菜、冷盘.....	18	主食.....	24
热菜.....	18	点心.....	24
汤羹.....	22	饮品.....	25
粥.....	23		

► 食材分类速查 26~29

如何处理家常食材.....	26	食用菌菇与豆制品.....	28
蔬菜类.....	26	水产类.....	28
畜肉类.....	27	五谷杂粮类.....	29
禽蛋奶类.....	27		

► 附录 四季养生菜 250~253

春季养生菜.....	250	秋季养生菜.....	252
夏季养生菜.....	251	冬季养生菜.....	253



功效菜谱速查

降糖菜谱

大白菜炖豆腐.....	40	肉末炒豇豆.....	79	香菇烩扁豆.....	188
凉拌卷心菜.....	44	莲藕拌黄花菜.....	80	双耳炒黄瓜.....	191
苹果芹菜汁.....	47	凉拌莴笋.....	86	葱花拌豆腐.....	198
胡萝卜苹果汁.....	51	莴笋炒口蘑.....	87	西红柿豆腐汤.....	199
菠菜炒鸡蛋.....	52	洋葱炒海米.....	88	家常豆腐.....	202
双色菜花.....	56	洋葱黄瓜胡萝卜汁.....	89	玉米菜花豆浆.....	206
黄瓜芹菜汁.....	71	南瓜豆浆浓汤.....	92	什锦玉米汤.....	240
三豆冬瓜饮.....	73	豌豆玉米丁.....	97	牛奶燕麦粥.....	241
凉拌苦瓜.....	74	凉拌魔芋丝.....	99		
苦瓜汁.....	75	芹菜拌鸭丝.....	166		

降压菜谱

大白菜粳米粥.....	38	韭菜豆渣饼.....	63	海带鸡腿汤.....	159
黑木耳炒大白菜.....	39	芥菜干贝汤.....	65	猪肉鸭蛋汤.....	172
香菇炖大白菜.....	41	香油芥菜.....	65	什锦水果酸奶.....	186
糖醋卷心菜.....	44	欧式土豆泥.....	66	西芹拌黑木耳.....	190
核桃仁拌芹菜.....	46	凉调柠檬藕.....	81	芹菜香干.....	201
肉末炒芹菜.....	46	竹笋黑木耳汤.....	84	鲫鱼萝卜汤.....	209
芹菜粳米粥.....	47	莴笋炒口蘑.....	87	海带炒干丝.....	227
白萝卜凉拌海蜇皮.....	48	南瓜糯米饼.....	93	苹果玉米汤.....	240
白萝卜粥.....	49	香菇炒茭白.....	95	荞麦香菇粥.....	242
炆胡萝卜丝.....	50	牛蒡炒肉丝.....	96	绿豆薏米汤.....	243
菜花粳米粥.....	57	龙井鸡肉汤.....	155		

功效菜谱速查



降血脂菜谱

醋熘大白菜	39	三豆冬瓜饮	73	黑木耳香菇粥	191
凉拌卷心菜	44	菠萝苦瓜汁	75	海带猴头菇汤	197
手撕卷心菜	45	豇豆焖面	79	薄荷豆腐汤	199
虾仁炒芹菜	47	黑木耳炒山药	82	凉拌豆腐干	200
白萝卜凉拌海蜇皮	48	竹笋炒蛙肉	84	凉拌腐竹	204
白萝卜鲜藕饮	49	笼蒸红薯片	91	海带冻豆腐	205
胡萝卜苹果汁	51	尖椒炒茭白	95	鲜辣海带丝	226
香菇油菜	54	苋菜粥	98	白芝麻海带结	226
双色菜花	56	魔芋豆腐粥	99	蛤蜊韭菜汤	231
菜花沙拉	56	黄花菜炒三丝	103	蛤蜊豆腐汤	231
黄瓜凉拌海蜇头	70	油焖香菇	189		

低嘌呤菜谱

芹菜粳米粥	47	蒜蓉拌黄瓜	70	洋葱黄瓜胡萝卜汁	89
胡萝卜苹果汁	51	黄瓜芹菜汁	71	西芹炒百合	94
胡萝卜大白菜汁	51	凉拌苦瓜	74	牛蒡芹菜姜汁	96
蒜蓉菠菜	52	苦瓜汁	75	蒜蓉茼蒿	101
蒜炒芥菜	64	西红柿烩丝瓜	77	荞麦山楂饼	242
美味土豆饼	67	凉拌莴笋	86	黑芝麻饭团	249
凉拌茄子皮	68	三丝莴笋	87		



功效菜谱速查

养心菜谱

栗子扒大白菜.....	39	芦笋蛤蜊饭.....	85	百合炒肉片.....	112
白萝卜炖羊肉.....	48	红薯小米粥.....	91	西红柿鸡蛋羹.....	162
胡萝卜炒豌豆.....	50	花生红薯汤.....	91	烤鸡心串.....	165
胡萝卜苹果汁.....	51	莲子百合粥.....	94	啤酒鸭.....	167
酱香蒜薹.....	59	鱼丸苋菜汤.....	98	鹌鹑蛋烧肉.....	177
青椒炒猪肉.....	61	香椿拌豆腐.....	102	大虾炒芥菜.....	216
芥菜鱼片汤.....	64	黄花菜鸡丝汤.....	103	香椿鲜虾.....	216
土豆肉丸汤.....	67	松花蛋瘦肉粥.....	105	爆鳝鱼面.....	221
肉末冬瓜.....	72	红烧狮子头.....	106		
橙蜜藕.....	80	红茶烧肉.....	107		

保肝菜谱

蒜香茄子.....	69	香菇烧肉.....	108	卤鸡肝.....	164
苦瓜焖鸡翅.....	75	洋葱炒猪肝.....	120	枸杞子银耳鸡肝汤.....	164
丝瓜炖豆腐.....	76	熘肝尖.....	120	黄瓜鸡杂汤.....	165
山药枸杞子汤.....	83	枸杞子猪肝汤.....	121	黑木耳烩鸭肝.....	170
南瓜绿豆汤.....	93	菠菜猪肝汤.....	121	荸荠鸭肝片.....	170
茼蒿猪肝汤.....	101	香油猪肝汤.....	121	银耳炒鸡片.....	192
香椿苗核桃仁.....	102	羊肝炒芥菜.....	146	核桃橘汁豆浆.....	207
核桃瘦肉汤.....	105	菊花兔肉汤.....	147	黑芝麻花生粳米粥.....	236

功效菜谱速查



益肾菜谱

韭菜虾皮炒鸡蛋	62	杜仲牛尾汤	139	鹿肉粥	151
韭菜炒绿豆芽	62	胡萝卜炖羊肉	141	韭菜炒鸭蛋	172
韭菜豆渣饼	63	烤羊排	144	海参鸽蛋汤	179
韭菜肉丝面	63	丁香烤羊腿	145	韭菜炒豆腐干	201
山药五彩虾仁	82	羊肾黑豆羹	146	韭菜炒虾仁	217
黑芝麻瘦肉汤	104	五香狗肉	148	清炖甲鱼	222
麻酱拌腰片	122	红薯炖狗肉	148	红烧甲鱼	222
黄花菜炒猪腰	122	剁椒狗肉	149	干贝冬瓜汤	234
猪腰核桃黑豆汤	123	焖狗肉	149	牛奶山药燕麦粥	241
火腿炒茄子	127	狗肉香汤	149	黄豆粥	244
冬瓜火腿汤	127	红枣炖鹿肉	151	黑豆饭	248

补血益气菜谱

蒜蓉菠菜	52	五香牛肉	133	鹌鹑粥	176
韭菜红糖汁	63	红油肚丝	136	老鸽汤	178
丝瓜红糖饮	77	白切羊肉	140	牛奶红枣粥	182
花生红薯汤	91	蒜薹炒羊肉	141	山药香菇鸡	189
豆渣瘦肉丸	104	枸杞子羊肉汤	142	黑木耳红枣茶	191
菠萝咕咾肉	106	当归羊肉煲	143	红枣银耳羹	193
外婆红烧肉	108	驴肉汤	150	银耳豆浆	207
红酒猪排	111	栗子烧仔鸡	153	香菇糯米粥	238
烤排骨	115	酸菜炖鸭	168	红枣花生粥	239
红枣猪肺汤	125	鸭肉红豆粥	169	红枣鸡丝糯米饭	239
西红柿炖猪血	126	海带鸭血汤	171	红豆红枣汤	246
猪血鲫鱼粥	126	咸鹅冻豆腐	175	蜂蜜黑芝麻糊	249



功效菜谱速查

养胃菜谱

大白菜炖豆腐.....	40	麻辣里脊.....	111	羊腿姜汤.....	145
大白菜烧肉丸.....	41	香酥肉手卷.....	112	莲藕鸡.....	153
西红柿炒鸡蛋.....	42	猪骨冬瓜汤.....	113	香油鸡.....	154
菠菜鸡肉煲.....	53	莲藕章鱼猪骨汤.....	113	香菇炖鸡翅.....	156
菠菜鱼片汤.....	53	莲藕炖排骨.....	114	豆浆山药鸡腿煲.....	158
美味土豆饼.....	67	扁豆冬瓜排骨汤.....	116	山药炒鸡胗.....	165
清炖冬瓜鸡.....	73	三椒牛肉丝.....	130	清炖鸭块.....	167
山药红豆薏米粥.....	83	三丝牛肉.....	130	鸽肉百合银耳汤.....	178
洋葱牛肉蒸饺.....	89	胡萝卜炖牛肉.....	131	草菇烧芋圆.....	196
蜜汁南瓜.....	93	酱牛肉.....	132	腐竹炒芹菜.....	204
鲜藕瘦肉汤.....	105	嫩南瓜清炖牛腩.....	134	茄汁鲤鱼.....	214
黄豆酱蒸五花肉.....	109	香葱拌牛肚.....	136	田螺煲老鸭.....	232
韩式烤五花肉.....	109	山药羊肉糯米粥.....	143		

防癌抗癌菜谱

朝鲜辣白菜.....	38	肉泥洋葱饼.....	89	香菇炒菜花.....	188
剁椒大白菜.....	40	拔丝红薯.....	90	香菇烧面筋.....	189
黑芝麻卷心菜.....	45	红薯蛋挞.....	90	黑木耳炒卷心菜.....	190
海米油菜心.....	54	南瓜豆浆浓汤.....	92	木瓜银耳汤.....	192
菜花沙拉.....	56	银芽肉丝汤.....	100	草菇炒鱼片.....	196
京酱西葫芦.....	58	豌豆排骨粥.....	117	蜜汁豆腐干.....	200
苦瓜炒鸡蛋.....	74	黑木耳炒牛肚.....	137	黑芝麻带鱼.....	219
丝瓜炒金针菇.....	76	羊肉虾仁汤.....	142	香辣扇贝丁.....	233
蒜蓉蒸丝瓜.....	77	清补鸡汤.....	154	红豆花生粥.....	247
鲜虾炒芦笋.....	85	茶树菇老鸭煲.....	169	嫩南瓜红豆豆浆.....	247
培根莴笋卷.....	87	奶油嫩南瓜浓汤.....	184		

功效菜谱速查



增强免疫力菜谱

蒜炒芥菜.....	64	芹菜炒肚片	124	太子参老鸭汤.....	168
煎茄子饼.....	69	苦瓜牛肚.....	137	松花蛋拌豆腐.....	174
肉末冬瓜.....	72	香烤羊肉串	142	银耳鹌鹑汤	176
红油酸豇豆	78	新疆手抓羊肉饭	143	奶酪紫薯塔	185
肉末炒豇豆	79	胡萝卜洋葱炖羊排.....	144	猕猴桃酸奶	187
豇豆烧茄子	79	五香驴肉.....	150	炆拌金针菇	194
黄豆芽炒粉丝.....	100	小鸡炖茶树菇.....	154	平菇炒肉丝	195
五花肉炖土豆.....	107	鸡蓉玉米羹	155	花生牛奶豆浆.....	207
双椒里脊丝	110	卤鸡腿	158	鸡蛋紫菜饼	229
糖醋里脊.....	110	冬瓜炖鸡爪	161	葱白粳米粥	236
小米蒸排骨	115	肉蛋羹	162		
黄豆芽炖排骨.....	116	鸡蛋时蔬沙拉.....	163		





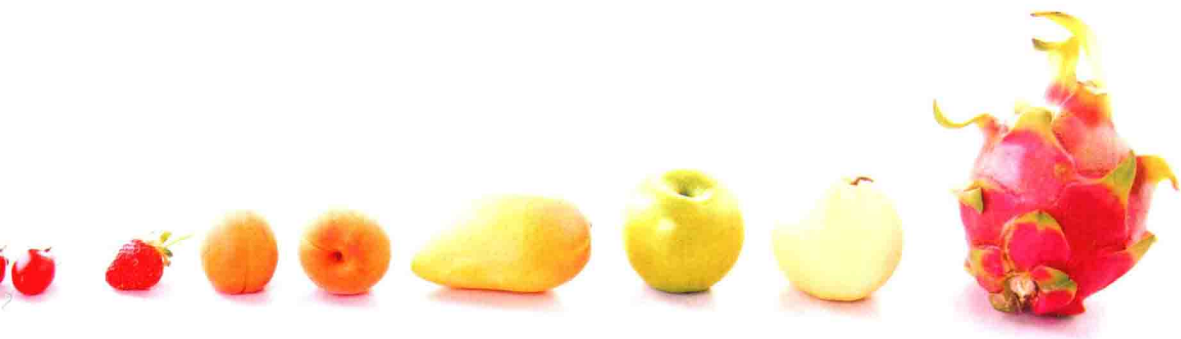
不同人群菜谱速查

婴幼儿成长菜谱

西红柿苹果汁	43	黄花菜鸡丝汤	103	香蕉牛奶羹	181
苹果芹菜汁	47	笋片炒猪肚	124	奶油洋葱炒面	184
菠菜汁	53	嫩南瓜清炖牛腩	134	什锦水果酸奶	186
油菜面	55	五彩什锦鸡肉饭	155	虾皮紫菜鸡蛋汤	228
肉泥洋葱饼	89	肉蛋羹	162	葱白粳米粥	236
南瓜绿豆汤	93	红薯蛋黄泥	163	牛奶山药燕麦粥	241
香椿拌豆腐	102	鸭肉红豆粥	169	嫩南瓜红豆豆浆	247

婴幼儿益智菜谱

胡萝卜大白菜汁	51	兔肉丸子汤	147	百合蜂蜜奶	183
菜花土豆泥	57	鸡蓉玉米羹	155	冬瓜草鱼汤	211
冬瓜小丸子	72	海带鸡腿汤	159	紫菜瘦肉粥	229
鸡汁南瓜泥	92	西红柿鸡蛋羹	162	黑芝麻花生粳米粥	236
蛋花豌豆粥	97	丝瓜蛋汤	163	苹果玉米汤	240
红烧狮子头	106	香浓牛奶炒饭	181	红豆花生粥	247
牛肉鸡蛋粥	133	牛奶红枣粥	182		



不同人群菜谱速查



学生健脑益智菜谱

青椒炒玉米	60	梅干菜烧肉	108	银耳鹌鹑汤	176
青椒炒猪肉	61	黄豆酱蒸五花肉	109	鹌鹑粥	176
酿青椒	61	炸猪排	111	蜜汁豆腐干	200
双色椒炒饭	61	黄豆排骨汤	116	糖醋鱼	210
欧式土豆泥	66	金针菇培根卷	129	橙汁草鱼	211
土豆肉丸汤	67	西红柿炖牛腩	134	豉香鲈鱼	212
黄瓜烤墨鱼丸	71	红油鸡丝	152	虾仁豆腐	217
培根莴笋卷	87	可乐鸡翅	156	干炸带鱼	219
洋葱牛肉蒸饺	89	奶酪烤鸡翅	157	猪棒骨海带汤	227
肉泥洋葱饼	89	炸鸡腿	159	紫菜包饭	229
香椿苗核桃仁	102	美式烤鸡腿	159	五仁粳米粥	237
菠萝咕咾肉	106	鸭脯肉寿司	169		

学生健康成长菜谱

鸡蓉大白菜汤	41	农家小炒肉	107	鸭血豆腐汤	171
奶油卷心菜	45	香菇烧肉	108	咸蛋黄炒饭	173
胡萝卜肉末炒饭	51	蒜泥白肉	109	牛奶馒头	181
鸡肉炒油菜	55	韩式烤五花肉	109	金针菇炒鸡蛋	194
油菜饭团	55	莲藕章鱼猪骨汤	113	酱爆油豆腐	202
蛋蓉菜花汤	57	猪排骨面	117	家常豆腐	202
芥菜鱼片汤	64	黑胡椒烤牛排	131	糖醋带鱼	218
香油芥菜	65	葱爆酸甜牛肉	132	宫保鱿鱼	220
素烧茄子	69	豌豆鸡丝	152	南瓜紫菜鸡蛋汤	228
香酥洋葱圈	88	重庆辣子鸡	153	鸡蛋紫菜饼	229
拔丝红薯	90	香菇炖鸡翅	156	牛奶绿豆沙	245
红薯蛋挞	90	干烤鸡翅	157		
笼蒸红薯片	91	山药炒鸡胗	165		



不同人群菜谱速查

男性强身健体菜谱

腊肠炒大白菜.....	40	清炖牛尾.....	139	炸鱼排.....	211
大白菜烧肉丸.....	41	枸杞子羊肉汤.....	142	孜然鱿鱼.....	220
蒜薹炒腊肉.....	59	烤羊排.....	144	红烧鳝鱼.....	221
孜然土豆片.....	66	丁香烤羊腿.....	145	蟹子寿司.....	223
肉末烧茄子.....	68	羊腿姜汤.....	145	蒜烧鳗鱼.....	224
豇豆焖面.....	79	红枣炖鹿肉.....	151	鳗鱼饭.....	224
竹笋炒蛙肉.....	84	鹿肉粥.....	151	油煎泥鳅.....	225
莴笋炒咸肉.....	86	黄瓜鸡杂汤.....	165	烤蛤蜊.....	230
黑芝麻瘦肉汤.....	104	啤酒鸭.....	167	蛤蜊韭菜汤.....	231
松花蛋瘦肉粥.....	105	腐竹烧鹅肉.....	175	干贝瘦肉粥.....	234
麻酱拌腰片.....	122	平菇炒肉丝.....	195	平菇牡蛎汤.....	235
黄花菜炒猪腰.....	122	草菇炒鱼片.....	196	香烤牡蛎.....	235
火爆腰花.....	123	肉末炒猴头菇.....	197	腊肉糯米饭.....	239
鱼香腰花.....	123	豆腐干炒肉丝.....	201		
猪腰核桃黑豆汤.....	123	臭豆腐烧茄子.....	203		

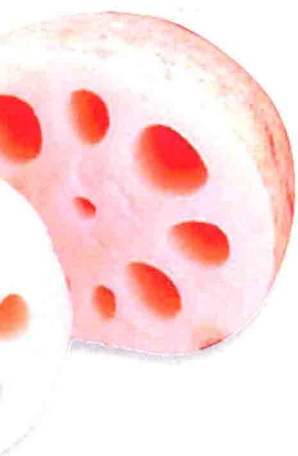


不同人群菜谱速查



女性养颜瘦身菜谱

大白菜粳米粥.....	38	红烧猪大肠	128	香蕉百合银耳汤	193
凉拌西红柿	42	果酱牛排.....	131	银耳橘羹.....	193
京酱西葫芦	58	香菇炒牛肚	137	凉拌腐竹.....	204
青椒炒鸡丁	60	酸菜烩羊肉	141	海带冻豆腐	205
冬瓜芥菜红糖饮	65	蜜汁烤鸡翅	157	红烧冻豆腐	205
凉拌茄子皮	68	卤鸡爪	160	木瓜烧带鱼	219
黄瓜炒肉片	71	泡椒鸡爪.....	161	螃蟹炖冬瓜	223
苦瓜焖鸡翅	75	竹笋鸡爪汤	161	泥鳅炖豆腐	225
山药红豆薏米粥	83	太子参老鸭汤.....	168	蛤蜊豆腐汤	231
鲜虾炒芦笋	85	咸蛋黄豆腐	173	黄瓜蛤蜊汤	231
南瓜豆浆浓汤.....	92	鹌鹑蛋烧肉	177	酒香扇贝.....	233
尖椒炒茭白	95	牛奶银耳小米粥	182	当归红花糯米粥	238
魔芋豆腐粥	99	橘味奶露.....	183	红枣桂圆薏米粥	243
红茶烧肉.....	107	芹菜菠萝酸奶.....	187	莲藕红豆粥	246
猪骨冬瓜汤	113	香菇炒菜花	188		
莲藕炖排骨	114	黑木耳红枣茶	191		





不同人群菜谱速查

孕妇营养菜谱

栗子扒大白菜.....	39	百合炒肉片.....	112	核桃橘汁豆浆.....	207
焗西红柿盅.....	43	糖醋排骨.....	114	熘苹果鱼片.....	210
白萝卜炖羊肉.....	48	排骨玉米汤.....	117	红枣黑豆炖鲤鱼.....	214
虾仁西葫芦.....	58	西红柿培根蘑菇汤.....	129	鲤鱼冬瓜汤.....	215
蒜香茄子.....	69	牛奶洋葱汤.....	180	油焖大虾.....	217
白糖藕汁.....	81	酸奶银耳水果羹.....	186	排骨海带汤.....	227
凉调柠檬藕.....	81	火龙果酸奶汁.....	187	樱桃红枣羹.....	237
山药五彩虾仁.....	82	西红柿豆腐汤.....	199	红豆红枣汤.....	246
洋葱炒海米.....	88	红豆豆浆.....	206		

产妇保健菜谱

西红柿玉米羹.....	43	木瓜炖牛肋排.....	135	竹笋鲫鱼汤.....	208
菠菜炒鸡蛋.....	52	芙蓉羊肉.....	140	清炖鲫鱼汤.....	209
黄花菜鸡丝汤.....	103	老鸽汤.....	178	鲫鱼豆腐汤.....	209
核桃瘦肉汤.....	105	牛奶鲫鱼汤.....	180	清蒸鲈鱼.....	212
黄豆炖猪蹄.....	118	奶酪蛋汤.....	185	鲤鱼黑木耳汤.....	215
花生猪蹄汤.....	119	猕猴桃酸奶.....	187	红豆酒酿蛋.....	247
猪蹄茭白汤.....	119	鱼头豆腐汤.....	199		
黄花菜猪蹄汤.....	119	黑木耳清蒸鲫鱼.....	208		

不同人群菜谱速查



更年期保健菜谱

凉拌苦瓜.....	74	红酒猪排.....	111	香瓜牛奶汁.....	183
苦瓜炒鸡蛋.....	74	红烧猪蹄.....	118	银耳炒鸡片.....	192
菠萝苦瓜汁.....	75	上汤牛筋.....	138	银耳橘羹.....	193
丝瓜炖豆腐.....	76	龙井鸡肉汤.....	155	薄荷豆腐汤.....	199
西红柿烩丝瓜.....	77	五香鸡爪.....	160	银耳豆浆.....	207
橙蜜藕.....	80	菠萝鸭片.....	167	酥炸小黄鱼.....	213
桃仁莲藕汤.....	81	鸭肉红豆粥.....	169	红烧带鱼.....	218
山药枸杞子汤.....	83	海带鸭血汤.....	171	荞麦香菇粥.....	242
蜜枣扒山药.....	83	猪肉鸭蛋汤.....	172	绿豆薏米汤.....	243
芦笋蛤蜊饭.....	85	桂圆红枣炖鹌鹑蛋.....	177	什锦黄豆.....	244
蜜汁南瓜.....	93	鸽肉百合银耳汤.....	178	黑芝麻饭团.....	249
鲜藕瘦肉汤.....	105	木瓜牛奶蒸蛋.....	182		

老年人延年益寿菜谱

白萝卜陈皮汤.....	49	桑葚炖牛肋排.....	135	平菇小米粥.....	195
白萝卜粥.....	49	红枣牛筋花生汤.....	138	凉拌豆腐干.....	200
蒜蓉菠菜.....	52	杜仲牛尾汤.....	139	芹菜香干.....	201
菜花梗米粥.....	57	菊花兔肉汤.....	147	青椒臭豆腐.....	203
冬瓜蜂蜜饮.....	73	莲藕鸡.....	153	花生牛奶豆浆.....	207
姜汁豇豆.....	78	清补鸡汤.....	154	清蒸黄鱼.....	213
红薯小米粥.....	91	芹菜拌鸭丝.....	166	五香鲤鱼.....	215
莲子百合粥.....	94	薏米煲老鸭汤.....	168	香蕉粥.....	237
牛蒡炒肉丝.....	96	鸽蛋烩银耳.....	179	荞麦山楂饼.....	242
豆渣瘦肉丸.....	104	香蕉牛奶羹.....	181	绿豆粥.....	245
芋头煲猪排骨.....	115	山药香菇鸡.....	189	黑豆小米鸡蛋羹.....	248
金银菜杏仁猪肺汤.....	125	黑木耳香菇粥.....	191		