



百姓家常菜系列
BAIXINGJIACHANGCAIXILIE

3000道

厨房里的新华字典

家庭营养配餐宝典 家庭必备烹饪实用手册

营养加倍 家常菜

国际烹饪艺术大师 / 中国烹饪大师
国家高级公共营养师 金彪 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3000道营养加倍家常菜 / 金彪主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5384-4792-7

I. ①3… II. ①金… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第093960号

百姓家常菜系列

3000道



营养加倍家常菜

主 编 金 彪

编 委 王志刚 杨世亮 高 红 胡海洋 于海娇 姜彦全 吴局红 王洪武 刘长久
高 超 齐中海 谭文刚 李大伟 唐军辉 王锦秀 吴佳鸿 李宏宇 高 旻

选题策划 李 梁

责任编辑 赵 鹏 赵洪博

封面设计  长春茗尊平面设计有限公司

出版发行 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 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 16

规 格 880mm × 1230mm

印 张 20

字 数 400 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4792-7

定 价 39.90 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

Food 3000道 营养加倍 家常菜

国际烹饪艺术大师 / 中国烹饪大师
国家高级公共营养师 金彪 主编

吉林科学技术出版社

作者简介



金彪: 国际烹饪艺术大师, 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 国家高级公共营养师, 全国餐饮业国家级评委, 中国饭店业金牌总厨, 法国蓝带美食协会大中华区荣誉主席, 吉林大学营养学会常务理事, 吉林省烹饪协会副秘书长, 吉林省名厨专业委员会副主任, 2005年受聘长春市香格里拉大饭店中餐行政总厨, 同时被法国美食协会和意大利对外国际美食交流中心授予“国际美食博士勋章, 厨艺优秀之星奖章, 国际餐饮管理大师勋章; 2007年6月获中国百名行业创新杰出人物金像奖和国际认证行政总厨; 2008年8月获得世界御厨杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书, 并获大师亲笔题名“厨艺精湛”。2009被中国国际交流中心促进会授予“中国烹坛领军人物奖和餐饮业最突出贡献奖。同时被上海世博会国际发展交流中心餐饮服务处特聘为世博美食厨房顾问。曾编著出版饮食类图书20余本, 现任中国人民银行长春中心支行金融大厦宾馆餐饮部行政总厨。

技术顾问

唐 文: 吉林省烹饪协会会长、全国餐饮业国家级评委、烹饪教授

王圣奎: 人民大会堂国宴大师、亚洲中国餐饮行业协会副会长、国家机关烹饪大师

侯胜才: 中央电视台满汉全席擂台赛第五期擂主

营养顾问

马萱钺: 吉林大学营养学会教研室主任、营养学会会长

鸣谢单位

感谢吉林省  技术支持

菜品由中国人民银行长春中心支行金融大厦宾馆餐饮部中餐厨房提供

推荐序



Preface



谷类、蔬菜、大豆、水果、肉、禽、鱼、奶、蛋，这些食材怎样合理摄入？

老人、儿童、准妈妈、工作压力很大的中青年食谱应该怎样安排？

根据季节的变化，菜肴应该怎样变化才更营养健康呢？

饮食健康，从一日三餐做起。用家常的菜，给家人最基本、最有力的健康保障。吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来得营养健康、可靠。掌握好家常菜的搭配、烹制技巧，让平常的一日三餐守护家人的身心健康，才是我们给家人最贴心、最实在的关怀。

本书将为您奉上变着花样的家庭口味，让我们将家常菜吃得健康、吃得爽口、吃得心满意足，成为您家庭和睦的最佳桥梁。这些菜不仅在一般家庭的厨房就能轻松制作，更可以快速、方便地上桌。除此之外，所提供的热量及营养功效的评估，更让您掌握健康与时间。

翻开这本书，送一份好营养、容易做的菜肴给您——营养第一：每道菜都是有营养的家常菜；易学易做：用料都不贵，家家都能做；味道不一般：做法时有创新，味道丰富多变。

你会惊喜地发现，用自己双手变化出的滋身健体、清香鲜美的佳肴，不仅使自己饱享口福，也让家人感受到您的关怀。

中国人民银行吉林省金融大厦宾馆

总经理：

目录

CONTENTS

蔬菜类

白菜

美肤养颜

- 24·····白菜心拌干丝
糖醋熘白菜木耳
骨头白菜煲
白菜牛百叶汤

强身润脏

- 25·····五鲜泡菜
糖醋白菜
腊鸭头颈煲白菜干粥

润肺清热

- 25·····五味拌菜
白菜地瓜豆皮汤
大白菜素汤
糖醋包菜
干白菜豆腐酱汤
26·····栗子白菜杞子汤
果老醉仙汤
培根白菜汤
白菜辣泡菜
小白菜粉丝汤
小白菜汤
什锦白菜丝
肉丝拌白菜心

瘦身降脂

- 27·····虾米白菜心汤
肉片面筋炒白菜

益气理血

- 27·····虾子白菜汤
白菜香菇蹄花汤
圆白菜烩豆腐丝
时令四季汤
拌酸白菜丝
肉末泡菜
28·····焖煮火腿白菜
烂肉白菜
炒爽口辣白菜片

滋阴润燥

- 28·····白菜豆腐汤
菜卷青豆汤
野鸭扁豆粥
柠檬拌白菜
炒白菜三丝
29·····明虾白菜蘑菇汤
鱼香白菜卷
湘味上汤娃娃菜
云腿白菜
鲜菇烧白菜
辣白菜炒肥肠
草菇小炒
扒栗子白菜

百合

润肺清热

- 30·····杞子百合莲花汤
雪梨响螺百合汤
百合银杏炒蜜豆
西芹百合炒腰果

菠菜

润肺清热

- 31·····多宝菠菜
菠菜桃仁拌羊肝
海米菠菜汤
银杏蔬菜汤

益气理血

- 32·····营养菠菜汁
丝豆腐菠菜汤
菠菜芹菜粥
蚝汁拌菠菜
菠菜猪肝汤
甜杏仁菠菜

滋阴润燥

- 32·····菠菜炒粉丝
果蔬浓汤
33·····糖醋菠菜
拌肉丝菠菜

- 33.....生爆菠菜
蜆尖菠菜
菠菜粥
菠菜汤
菠菜拌干豆腐
火腿拌菠菜



菜 花

强身润脏

- 34.....番茄菜花
豆角菜花汤
拌芥末菜花



冬 瓜

美肤养颜

- 35.....鸡肉炖冬瓜
辣汁冬瓜汤
酸辣凉粉冬瓜汤
芽笋冬瓜汤

强身润脏

- 36.....金针菇鱼尾汤
冬瓜鲜虾豌豆汤
冬瓜炖羊肉

润肺清热

- 36.....冬瓜莲米粥
干贝冬瓜汤
虾米冬瓜汤
冬瓜粥
冬瓜红枣粥
37.....蔬菜水晶球
冬瓜炖鱼尾
泡橙汁冬瓜
冬瓜八宝汤
爽口瓜条
麻辣冬瓜
荷叶冬瓜鱼尾煲
冰糖冬瓜爽

瘦身降脂

- 38.....冬瓜苡米墨鱼汤
鲩鱼冬瓜汤
冬瓜荷叶瘦肉汤

- 38.....荸荠冬瓜汤
三鲜冬瓜汤
冬瓜鲤鱼汤
芙蓉冬瓜
海米烧冬瓜

益气理血

- 39.....香橙冬瓜汤
珧柱冬瓜玉米汤
红枣冬瓜煲龙骨

滋阴润燥

- 39.....里脊冬瓜汤
冬瓜猪肋汤
冬瓜芦笋鸽蛋汤
蟹柳烧冬瓜
冬瓜红枣汤



豆 角

补心安神

- 40.....金针菇豆角汤
豆角香芋煮海兔
豆角干贝汤
泡八仙菜



豆 苗

瘦身降脂

- 41.....生煨豆苗菜
豆苗大蒜鱼丸汤
豆苗扒鹌鹑蛋
清炒豆苗



豆 芽

润肺清热

- 42.....炒黄豆芽雪菜
绿豆芽炒芹菜
绿豆芽拌干丝
凉拌素什锦

益气理血

- 43.....凉拌绿豆芽
当归补血蔬菜汤
鸡丁黄豆芽

滋阴润燥

- 43.....豆芽炒海贝
豆芽鱼尾汤
醋熘绿豆芽
绿豆芽炒粉
开洋绿豆芽



莲 藕

美肤养颜

- 44.....红豆莲藕牛肉煲
莲藕红枣鲫鱼煲
莲藕骨头汤
椒精盐藕夹

强身润脏

- 45.....莲藕小炒
莲藕燕麦粥

润肺清热

- 45.....黑芝麻莲藕汤
小鱼莲藕兰花汤
毛豆莲藕汤
藕片汤
莲藕拌蕨菜
奶汤藕块

益气理血

- 46.....鲜奶玉米酪
润肠肺生津补血汤
莲藕栗子汤
莲藕竹荪冬菇汤
枸杞鲜藕
速腌辣味藕片
莲藕瘦肉珧柱汤
莲藕炖猪尾



番 茄

美肤养颜

- 47.....琥珀番茄
健康果饮
健康蔬果汤
番茄松花蛋兰花汤

 润肺清热

- 48.....素炒三丁
 苦瓜番茄汤
 番茄鱼丸汤
 番茄草菇汤
 番茄玉米汤
 泡小番茄

 瘦身降脂

- 48.....番茄玉米粥
 芙蓉番茄

 益气理血

- 49.....番茄山药粥
 番茄蛋清汤
 熘番茄

 滋阴润燥

- 49.....西梅番茄甜汤
 番茄豆腐鱼丸汤
 番茄炒鸡蛋
 八福番茄
 多味小番茄



甘 蓝

 美肤养颜

- 50.....糖醋甘蓝
 辣甘蓝
 甘蓝泡菜



荷兰豆

 瘦身降脂

- 51.....香菇炒荷兰豆
 干煸荷兰豆
 荷兰豆拌蟹柳
 碧绿银杏



红 薯

 润肺清热

- 52.....红薯姜汤
 红薯菠菜汤
 炸薯丸
 红薯煎堆



黄 瓜

 美肤养颜

- 53.....青瓜腰果虾仁
 酸辣黄瓜皮
 泡酸黄瓜
 香菜黄瓜汤
 54.....蜜枣柠檬瓜条
 泡黄瓜皮
 咸瓜米椒爆肚丁
 双耳拌瓜片

 润肺清热

- 54.....黄瓜雪耳蜜枣汤
 梅干拌黄瓜
 酸辣瓜条
 红绿双片

 瘦身降脂

- 55.....卤黄瓜镶肉
 粉丝白菜拌黄瓜

 益气理血

- 55.....蜇皮黄瓜
 青瓜玉米笋
 川椒炆黄瓜

 滋阴润燥

- 55.....青炒黄瓜片
 黄瓜拌梨丝



黄 花 菜

 美肤养颜

- 56.....小炒黄花菜
 肉丝炒黄花菜
 黄花菜粥



茭 白

 润肺清热

- 57.....腐乳汁茭白
 焖茭白
 茭白辣椒炒毛豆



芥 菜

 益气理血

- 58.....干贝芥菜汤
 芥菜马蹄炖排骨
 咸蛋芥菜肉片汤
 芥菜牛肉汤



芥 蓝

 润肺清热

- 59.....红油炆芥蓝
 虾油冬笋拌芥蓝
 芥蓝腰果炒香菇



韭 菜

 补肾壮阳

- 60.....韭菜面汤
 韭菜籽粥
 韭菜粥
 破故纸韭菜籽粥

 润肺清热

- 61.....韭菜薄饼
 韭菜炒毛豆
 韭菜炒鸡蛋

 益气理血

- 61.....韭菜炒虾仁
 蛋丝拌韭菜
 韭菜炒羊肝
 蛋卷韭菜盒子
 酱韭菜



卷 心 菜

 滋阴润燥

- 62.....卷心菜花蛤汤
 培根卷心菜汤
 蒜味花生炒菜丝
 酸酪卷心菜



空心菜

美肤养颜

- 63.....姜汁拌空心菜
豆豉银鱼浸空心菜
双蛋拌空心菜
空菜竹荪豆腐汤



苦 瓜

美肤养颜

- 64.....炒苦瓜丝
郁李仁苦瓜粥
凉瓜酸菜煲软骨
泡菜凉瓜

润肺清热

- 65.....苦瓜小鱼汤
苦瓜猪瘦肉汤
泡苦瓜
肉片炒凉瓜
素娘苦瓜
凉瓜炒牛肉

益气理血

- 65.....苦瓜猪肚汤
凉拌苦瓜



萝 卜

美肤养颜

- 66.....鲜虾萝卜丝汤
小萝卜蘑菇汤
糖醋水晶萝卜
泡椒萝卜丝

强身润脏

- 67.....白萝卜海鲜汤
双花拌萝卜
蔬菜浓汤

润肺清热

- 67.....酸辣萝卜
黄花菜萝卜薏米汤
咖喱萝卜块

- 67.....海带萝卜汤
红萝卜黄豆猪肉汤
68.....萝卜茅根瘦肉汤
萝卜青蒜牛腩汤
红萝卜荸荠汤
鲍鱼萝卜汤
红油萝卜丝
广东泡菜
胡萝卜鲜橙汤
萝卜干炒腊肉

益气理血

- 69.....胡萝卜杂豆汤
虾米萝卜丝汤
白萝卜汤
冰糖萝卜汤
三宝糯米粥
萝卜降压补血汤
萝卜丝鸡蛋汤
双色萝卜丝汤
70.....辣拌萝卜干
辣腌萝卜条
麻辣萝卜干汤
酱油泡萝卜皮

滋阴润燥

- 70.....萝卜蛤蜊汤
萝卜牛蛙丝瓜汤
萝卜豆酱汤
干煸萝卜丝
71.....奶汁炖萝卜
五色蔬菜汤
萝卜拌海蜇丝
爽味萝卜卷
泡青豌豆
魔芋拌球盖菌
素炒胡萝卜
炸金丝



南 瓜

美肤养颜

- 72.....腊肉南瓜汤
南瓜牛肉汤
蛋黄焗南瓜

强身润脏

- 73.....奶油南瓜粥
南瓜炒虾米
南瓜蒜茸汤
群菌南瓜块
金瓜百合
南瓜牛肉清汤

润肺清热

- 73.....南瓜鸡肉饺
清香小炒
74.....南瓜田鸡汤
南瓜蚬尖汤
麻辣南瓜

益气理血

- 74.....蒜烧双蛋南瓜
南瓜玉米汤
蜜制南瓜
杞子南瓜汤
年糕炒南瓜



茄 子

润肺清热

- 75.....鱼香茄子汤
茄子沙拉
青椒炒茄丝
橙汁茄排

益气理血

- 76.....美味鲜茄赛鲑鱼
猪肉末茄条汤
蒜炒紫茄
酱肉茄子
榄菜蟹菇蒸茄子
三丁茄子
东北酱茄子
风林茄子

- 77.....家常蒜椒茄子
肉碎豆酥烤茄子
紫茄子炒青椒丝
金蒜肉碎蒸茄子

滋阴润燥

- 77.....豆瓣茄子

- 77.....辣味茄丝
 酱焖茄子
 糖醋熘茄盒



芹菜

强身润脏

- 78.....熏干炒芹菜
 芹菜炒豆干
 香芹爆猪肝
 肉末炒芹菜

益气理血

- 79.....芹菜海米粥
 芹菜清汤
 芹菜荸荠降压汤

滋阴润燥

- 79.....芹菜豆腐蛤蜊汤
 水芹炒百叶
 泡红椒芹菜
 肉丝拌芹菜
 芹菜山楂粥



青椒

益气理血

- 80.....干煸青椒
 酱爆青椒
 鸡蛋炒青椒



山药

补心安神

- 81.....山药烧雪梨
 杂烩蔬菜汤
 山药烩时果

美肤养颜

- 82.....山药百烩
 芥菜山药汤
 什锦蔬菜汤

强身润脏

- 82.....山药润肺汤
 山药炖猪肚

- 82.....山药胡萝卜鸡汤
 茄汁素虾仁
 山药猪肚汤

润肺清热

- 83.....山药赤豆汤
 珠玉二宝粥

益气理血

- 83.....花芸豆山药羹
 无花果羊杂山药汤
 蟹味菇鳊鱼汤
 山药豆腐汤
 山药排骨汤
 五色调理煲



生菜

润肺清热

- 84.....清润补汤
 麻酱葱段生菜胆
 生菜沙拉



丝瓜

美肤养颜

- 85.....丝瓜煲花腩
 火腿肠拌丝瓜
 芥菜丝瓜瘦肉汤
 蚊蛤丝瓜饼



四季豆

滋阴润燥

- 86.....榄菜剁椒四季豆
 姜汁四季豆
 清炒四角豆
 麻辣四季豆



酸菜

益气理血

- 87.....酸菜肉丝汤
 酸菜松花蛋汤
 东北汆白肉
 虾米酸菜心



蒜苗

强身润脏

- 88.....蒜苗炒肉
 海米炒蒜苗
 牛肉丝炒蒜苗



蒜薹

润肺清热

- 89.....蒜薹炒腊肉
 肉片炒蒜薹
 海肠炒蒜薹
 泡糖醋蒜薹



笋

美肤养颜

- 90.....素补粥
 芦荟清肝什锦煲
 三鲜炒春笋

强身润脏

- 91.....凉拌芦笋
 油焖春笋

润肺清热

- 91.....芦笋段炒虾仁
 四季泡菜
 上汤芦笋
 三色蔬菜奶汤
 泡鲜笋
 黄瓜炒冬笋

- 92.....碧绿脆笋
 胡萝卜拌青笋
 芦笋炒里脊
 家常冬笋
 酱汁春笋
 扒鲜芦笋

瘦身降脂

- 92.....胡辣冬笋汤
 冬笋莴苣汤
 93.....葱油鲜笋
 竹笋炒血豆腐

93.....芦笋小炒

 益气理血

- 93.....芦笋百合炒明虾
清笋丝肉丸汤
辣味鸡汤茼蒿
鸡丝芦笋汤
葱油青笋
- 94.....培根芦笋卷
香辣茼蒿
雪里蕻烧冬笋

 滋阴润燥

- 94.....罗汉笋汤
参竹百合润肺煲
冬菇炒芦笋花
茼蒿海鲜汤
豆豉浸芦笋



茼蒿

 美肤养颜

- 95.....蒜香茼蒿梗
茼蒿淡菜蛋清汤
麻酱拌茼蒿



土豆

 补肾壮阳

- 96.....奶汤鲜虾土豆
香辣土豆粒
土豆焖蛋
豆酱拌茄子

 美肤养颜

- 97.....土豆烧猪尾

97.....土豆鲜蘑玉米汤

 润肺清热

- 97.....冰爽凉皮
炸土豆丸子
香炸土豆饼

 瘦身降脂

- 97.....炸土豆肉饼
青椒土豆丝

 益气理血

- 98.....红焖小土豆
肉丝炒土豆
老鸭土豆杂烩
芦荟土豆粥
芹菜叶土豆条汤
素炒三丝

 滋阴润燥

- 98.....土豆三丝清汤
土豆泥酸奶猪肚汤



西兰花

 润肺清热

- 99.....松花蛋兰花汤
红豆西兰花
蒜蓉西兰花
蓝花炒口蘑



西芹

 益气理血

- 100.....红椒西芹

100.....香芹螺片
蚝汁西芹

莼菜

 润肺清热

- 101.....莼菜豆腐煲
娃娃菜鲜鱼汤
蒜泥莼菜
蒜香莼菜



雪里蕻

 益气理血

- 102.....红油豆干雪菜
芝香雪菜
碎椒炆雪菜



油菜

 润肺清热

- 103.....油菜玉菇酱汁汤
油菜香菇汤
油菜玉米汤
香菇扒菜胆



芋头

 滋阴润燥

- 104.....银杏芋头鱼肚汤
芋头荸荠汤
香芋芡实薏米汤
鳄梨芋头粥



禽蛋类



鹌鹑

 补肾壮阳

- 106.....鹌鹑莲藕汤

- 106.....竹笙鹌鹑汤
虫草鹌鹑
红枣桂圆炖鹌鹑



鹅肉

 益气理血

- 107.....大鹅肉烩什蔬

- 107 枸杞桂圆炖鹅肉
桂圆山药炖鹅



鸽

补肾壮阳

- 108 核桃山药炖乳鸽
鹿茸片老鸽汤
人参枸杞煲家鸽
黄芪枸杞炖乳鸽

美肤养颜

- 109 群鸽戏蛋
淮山瘦肉煲乳鸽

益气理血

- 109 银杏大枣煲乳鸽
淮山炖乳鸽
鸽肉萝卜汤

滋阴润燥

- 109 杏仁银耳炖乳鸽
参须天麻乳鸽汤



鸡 翅

美肤养颜

- 110 酸奶烧鸡翅
甜酸棒棒鸡
白术茯苓鸡汤
柠檬煲鸡汤

润肺清热

- 111 罗汉果翅根鸡蛋汤
白梨红枣煲鸡翅
雪梨鸡翅煲

益气理血

- 111 豌豆苦瓜焖鸡翅
菠菜板栗鸡汤
酱鸡翅尖
番茄翅根汤
栗子鸡翅



鸡 肝

益气理血

- 112 枸杞鸡肝汤
葱油鸡肝
卤胗肝



鸡 肉

补肾壮阳

- 113 强身黄芪鸡汤
龙马全子鸡
盐焗手撕捞鸡
小鸡烧蘑菇

补心安神

- 114 桂圆红枣鸡煲
天麻煨鸡汤
栗子参鸡汤
百合土鸡汤

美肤养颜

- 114 肉片油菜汤
火腿白菜土鸡煲
鲜奶燕窝鸡煲
黄芪灵芝鸡肉汤
115 花香银耳汤
芒果脆皮鸡
香葱蒸鸡

强身润脏

- 115 酒香大盘鸡
猴头菇炖竹丝鸡
极品珍菌佛跳墙
四补鸡
红参白切鸡
116 湛江白切鸡
虫草鸡
果汁鸡块

润肺清热

- 116 开洋香菇汤
冬菇栗子鸡肉汤
东安子鸡
芦笋南瓜乌鸡汤

- 116 柳叶黄瓜鸡
117 三莲鸡肉汤
土鸡焖冬瓜

瘦身降脂

- 117 咖喱鸡汤玉米笋
竹荪甜角乌鸡汤
金针鸡丝汤
莼菜鸡丝汤
菠萝鸡块
上汤炖鸡
118 冬菇蒸滑鸡
银芽鸡丝
竹荪煲鸡

益气理血

- 118 鸡汤煮芸丝
盐焗鸡
田七木瓜仔鸡汤
桂圆炖鸡肉
糯米炖鸡
119 当归红花鸡汤
人参田七炖鸡肉
枣杞鸡汤
绍菜粉丝汤
鲜山药土鸡汤
菠萝苦瓜鸡汤
首乌木耳鸡片汤
菊花老鸡汤

- 120 干炸鸡块
蘑菇炖鸡
杏仁煲鸡
竹笋香菇鸡汤
高丽参炖鸡
阿胶黄芪子鸡煲
人参鲍鱼炖土鸡
归参炖母鸡
121 芥末手撕鸡
白切葡汁鸡

滋阴润燥

- 121 归圆鸡肉汤
天麻老鸡汤
鸡汤芸豆丝
家鸡香芋豆腐
鸡丝莼菜粥

- 121菜胆炖鸡
122椒丝腐乳蒸滑鸡
 滋补鸡汤
 薏米冬瓜炖土鸡
 四川鸡汤
 蝶瓜鸡肉汤
 雪菜毛豆鸡丁
 黄酒醉鸡
 干烹仔鸡



鸡 肾

-  **益气理血**
123油泡肾球
 北芪党参煲鸡肾
 枸杞鸡肾粥



鸡腿肉

-  **补肾壮阳**
124熏鸡腿
 杜仲栗子鸡汤
 家常盐焗鸡
 香草烤鸡

-  **强身润脏**
125文昌鸡
 大蒜鸡煲

-  **润肺清热**
125鸡肉西兰花汤
 可乐焖鸡腿
 豆豉葱白炖鸡腿

-  **瘦身降脂**
125口蘑鸡腿焖薯仔
 油淋庄鸡

-  **益气理血**
126香蒜焖鸡肉
 照烧鸡肉
 参枣鸡煲
 家味嘟嘟鸡
 印式烤鸡

- 126嫩芽爆鸡丁

-  **滋阴润燥**
126腐乳茄子煲
 椰汁螺头鸡汤



鸡胸肉

-  **美肤养颜**
127栗子鸡丝粥
 珧柱鸡丝羹
 西葫芦鸡片汤

-  **润肺清热**
128鸡肉蚕豆酥
 芫爆鸡片
 鸡茸干贝
 腰果爆鸡丁

-  **瘦身降脂**
128茯苓牡丹鸡
 鸡脯竹笋汤
 海参焖笋鸡
 青苹果鸡肉沙拉

-  **益气理血**
129椒麻鸡丁
 双花焖鸡肉
 麦香鸡丁
 鸡丝蕨菜
 香葱鸡粒粥
 酱爆鸡丁
 麻酱棒棒鸡
 银芽炒鸡丝
130鸡茸豆花汤
 香滑鸡球
 鸡丁拌青豌豆

-  **滋阴润燥**
130鸡粒榨菜鲜蚕豆
 鸡丝发菜汤
 椒麻鸡片
 桃仁鸡花
 凉拌鸡丝蕨菜



鸡 胗

-  **润肺清热**
131滑炒鸡杂
 芹黄胗花
 香葱拌鸡胗



鸡 爪

-  **补肾壮阳**
132熬豆焖凤爪
 凤爪排骨栗子汤
 香卤鸡爪

-  **补心安神**
133酸汁凤爪
 核桃花生煲凤爪

-  **美肤养颜**
133结瓜焖凤爪
 首乌黑豆煲鸡爪
 花生红豆煲鸡爪

-  **润肺清热**
133蒜茸凤爪
 凤爪红萝卜汤



乌 鸡

-  **强身润脏**
134蜜枣菜干乌鸡汤
 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡
 玉竹杞子乌鸡汤
 人参乌鸡汤

-  **益气理血**
135红枣杞子乌鸡汤
 党参黑豆煲乌鸡
 十全大补乌鸡煲
 银耳银杏乌鸡汤
 人参阿胶炖乌骨鸡
 山药莲子煲乌鸡

 滋阴润燥

- 135 乌骨鸡蔬菜汤
淮山板栗乌鸡汤



鸭 肝

 润肺清热

- 136 首乌鸭肝汤
酒醉鸭肝
滑炒鸭肝



鸭 肉

 强身润脏

- 137 秘制啤酒鸭
冬虫夏草煲水鸭
姜母鸭

 润肺清热

- 138 养生粥
香芋炖腊鸭
银杏黄瓜煲水鸭
黄芪烤鸭豆腐锅
笋干老鸭煲
冬瓜绿豆老鸭煲
如意鸭卷
冬瓜珧柱炖鸭
139 清汤柴把鸭
酸汤鸭
梅子鸭

 益气理血

- 139 鲜山药煲水鸭
苦瓜烤鸭煲

- 139 芡实炖老鸭
当归鸭
川芎鸭

- 140 当归补虚煲
猪火腿煲米鸭
酱爆鸭块

 滋阴润燥

- 140 三豆樱桃骨鸭汤
陈皮老鸭蘑菇汤
胡椒炖老鸭
咸酸菜鸭汤
五香酱鸭

- 141 蚌肉炖老鸭
沙参玉竹老鸭汤
冬瓜海带鸭骨汤
鲜柠檬煲鸭汤
菠萝拌鸭块
口蘑鸭子
淮山老鸭汤
回锅鸭肉



鸭 掌

 美肤养颜

- 142 红油拌鸭掌
芥末鸭掌
锦绣莲藕炒鸭掌



鸡 蛋

 补心安神

- 143 三色蒸蛋
煎泡蛋汤

- 143 榨菜鸡蛋汤

 强身润脏

- 144 姜丝煎蛋
扣三丝
四川蛋汤
什锦烤鲜蛋

 润肺清热

- 144 冬菜火腿鸡蛋汤
百合冰糖蛋花汤
番茄蛋花汤
糖醋韭菜煎蛋

 益气理血

- 145 甜味蛋花汤
红枣桂圆蛋汤
当归红枣蛋锅
木樨柿子
鸡蛋松
香葱烘蛋

 滋阴润燥

- 145 蒜泥鸡蛋
吉士布丁



松花蛋

 润肺清热

- 146 酸辣松花蛋菠菜汤
风味松花蛋
松花蛋冻豆腐汤
韭菜花炆松花蛋

 畜肉类



牛百叶

 滋阴润燥

- 148 过桥百叶
油爆百叶
酸辣牛百叶



牛 肚

 益气理血

- 149 什锦拌肚丝
桔梗牛杂汤
黄芪炖牛肚



牛 腱

 强身润脏

- 150 熏牛肉
木耳牛腱汤
三鲜拌牛腱



牛 筋

强身润脏

- 151 牛筋腊肉汤
牛筋花生汤
牛筋炖双萝
什锦烩蹄筋



牛里脊

益气理血

- 152 黑椒煎牛排
葱香牛扒
家常煸牛肉丝
豇豆炒牛肉



牛 腩

强身润脏

- 153 萝卜酒酿烧牛腩
板栗牛腩粥
牛腩四宝
沙参牛肉萝卜百合汤



牛 肉

补心安神

- 154 牛肉核桃汤
枸杞淮山药炖牛肉
芝麻牛肉汤

强身润脏

- 155 花生牛肉汤
海带炖牛肉块
芥末拌牛肉
清汤小牛肉
牛肉口蘑雪豆汤
苏泊牛肉
蔬菜牛肉汤
牛肉什锦粥

- 156 月桂板栗炖牛肉
西湖牛肉汤
牛肉鸭蛋汤
乌克兰牛肉
草决明杞子牛肉汤

- 156 金瓜焖小牛肉

润肺清热

- 156 芥蓝牛肉
苹果百合牛肉汤
157 酱肉拌豇豆
芥菜排骨汤
牛肉苦瓜汤

益气理血

- 157 辣味牛肉土豆汤
卤肉年糕汤
慈菇焖牛肉
参芪肉丸萝卜汤
牛肉莲藕黄豆汤
158 牛肉粒土豆汤
牛肉什蔬汤
雪菜牛肉汤
牛肉萝卜汤
椰子土豆牛肉汤
牛肉花生汤

滋阴润燥

- 158 香茶鸽蛋牛肉汤
番茄烧牛肉



牛 舌

润肺清热

- 159 椒麻牛舌
番茄牛舌
醋椒浸牛舌



牛蹄筋

益气理血

- 160 麻辣蹄筋
酱香牛蹄筋
大蒜烧蹄筋



羊 腩

益气理血

- 161 清炖羊肉
羊腩炖胡萝卜
参须红枣羊腩煲

- 161 羊肉雪耳藕片汤



羊 排

强身润脏

- 162 羊排粉丝汤
羊肉大补汤
羊肉山药青豆汤
首乌羊排汤



羊 肉

补肾壮阳

- 163 羊肉木耳汤
板栗红枣烧羊肉
鳖羊补肾煲
乞马粥
164 家常爆羊肉
羊肉火锅
腐竹羊肉煲

强身润脏

- 164 羊肉熏酱茄
葱爆胡瓜羊肉
山楂萝卜羊肉煲
沙茶羊肉煲
羊肉鱼汤

益气理血

- 165 汤泡羊肉
养生茄汁羊肉
羊肉元葱汤
羊肉藕片汤
当归焖羊肉
栗子羊肉汤

滋阴润燥

- 165 焦熘羊肉
红桥羊肉



羊腰子

益气理血

- 166 清炸腰片
腰丝拌野菜
清蒸羊肉



腊肉

强身润脏

- 167 香味腊肉
回锅腊肉
腊肉大蒜



猪棒骨

益气理血

- 168 猪骨番茄粥
棒骨蘑菇汤
胡萝卜土豆骨头汤



猪大肠

强身润脏

- 169 双菇炖大肠
爆两样
熘肥肠



猪肚

补心安神

- 170 花生菇耳猪肚汤
咖喱肚丝
砂仁猪肚莲藕汤
白玉猪小肚汤



猪耳

美肤养颜

- 171 烟熏脆耳
蒜泥耳片
青椒大耳片



猪肝

补心安神

- 172 玉竹沙参心肝鹅
当归补血汤
玉兰肝尖汤

润肺清热

- 173 熘肝尖

- 173 茭白蜜豆炒猪肝
椒麻猪肝

益气理血

- 173 参归猪肝煲
莴笋猪肝汤
卤猪肝
猪肝菠菜粥
枸杞叶猪肝汤



猪腱肉

益气理血

- 174 红糟猪肉汤
莲藕马蹄猪腱汤
节瓜蚝豉猪腱汤
川贝罗汉果煲腱子肉



猪里脊

美肤养颜

- 175 四宝上汤
清拌里脊丝
橙汁猪柳卷

强身润脏

- 176 胡萝卜烧里脊
糖醋里脊
京味酱爆肉
水汆肉
荠菜炒里脊丝
番茄里脊
滑溜雏肉
焦溜里脊

润肺清热

- 177 酱萝卜拌肉丝
茶香肉片榨菜汤
爆猪里脊肉
美味肉串
宫保肉丁
里脊丝拌苦苣
乳汁肉干
香炒里脊

益气理血

- 178 山楂肉条
里脊肉炒青椒
锅炸里脊花
干炸里脊
糖醋肉段
软炸里脊
柠檬里脊片
清炒肉片

滋阴润燥

- 179 滑溜里脊
清烹里脊
葱爆肉
猪肉白菜汤
草菇炖里脊
家常锅包肉
什锦炒里脊
滑炒里脊



猪排骨

补肾壮阳

- 180 玉米核桃煲排骨
老干妈一品香
杞菊排骨汤
冬瓜炖排骨

补心安神

- 181 胡萝卜桂圆炖排骨
花生大蒜排骨汤

美肤养颜

- 181 芸豆冬笋焖仔排
彩玉煲排骨
番茄排骨汤

强身润脏

- 181 锦绣排骨
沙锅排骨粥
182 多味排骨
秘制糖醋排骨
凉瓜黄豆煲排骨
排骨海带汤
豆腐蒸小排
茶树菇焖排骨

- 182 双竹焖排骨
蒜酱焖大肉排
- 183 红薯蒸排骨
梅菜蒸排骨
山楂荷叶煲排骨
豆腐黄瓜排骨汤

润肺清热

- 183 墨西哥炖排骨
冬瓜排骨汤
苦瓜排骨汤
金针排骨汤
- 184 苦瓜陈皮煲排骨
番茄排骨冬瓜汤
凉瓜排骨山菌汤

益气理血

- 184 时菜紫金骨
排骨元葱南瓜汤
蜜枣莲藕炖排骨
萝卜土豆猪骨汤
胡萝卜黄豆煲排骨
- 185 蔬菜排骨汤
腰豆煲排骨
哈密瓜红枣煲排骨
时蔬紫金骨

滋阴润燥

- 185 黑豆小麦猪腰汤
海带炖排骨
双豆茶香排骨
排骨玉米汤
- 186 红萝卜土豆猪骨汤
粟米炖排骨
蒜味排骨汤
果味排骨
香草排骨
酱烧小排骨
生爌小排豆豉煲
排骨茼蒿梗
- 187 冬瓜海带排骨汤
冬瓜红豆排骨汤
大蒜草菇烧骨排
蒜烧排骨
生炒小排骨
叉烧排骨

- 187 凉瓜排骨老头菌汤
辣味芝麻骨



猪 蹄

补肾壮阳

- 188 卤猪蹄
猪蹄冬瓜汤
鱼香红酥手

补心安神

- 189 百合炖猪蹄
笋干蜜枣焖蹄膀

美肤养颜

- 189 猪蹄粥
鼠尾烧猪蹄
猪蹄花生汤
花菇山药猪脚汤
花生猪蹄汤
醉姜猪脚
- 190 泡萝卜炖猪蹄
锅焖酥手
笋干蹄

强身润脏

- 190 猪蹄筋黄豆汤
灵芝炖猪蹄
杜仲牛膝猪蹄汤
清心润肺汤
猪蹄筋拌青笋

益气理血

- 191 红枣莲藕猪蹄汤
广味白卤猪蹄
猪蹄煲花生红枣
黄豆猪蹄汤
锅焖黑椒猪蹄
菜胆冬菇烧蹄筋

滋阴润燥

- 191 康乐猪蹄汤
雪梨猪蹄汤



猪 尾

补肾壮阳

- 192 红烧猪尾煲
卤猪尾
花生猪尾煲菜干



猪五花肉

强身润脏

- 193 红烧肉炖海带
韭菜花豆豉炒肉片
家常小炒肉

益气理血

- 194 粉蒸肉
干菜焖腩肉
五花肉萝卜花生汤
鱼乡家常炖
红糟五花肉
莲藕香菇焖五花肉
五花肉烧豆角
家爆酱瓜

滋阴润燥

- 195 菊花猪肉杞子汤
五花肉荸荠汤
干豆角海带焖肉
泡甜椒拌酥肉
静思肉圆
芋头粉蒸肉
红椒炒花腩
板栗红烧肉



猪 心

补心安神

- 196 丹参龙眼猪心汤
尖椒炒猪心
猪心当归汤
双莲红豆猪心汤