

家庭保健食谱

杭州商学院中国饮食文化研究所 编

- 为不同年龄的人设计
- 替各种职业的人着想
- 在呵护有保健需要的您时
- 也不忘春夏秋冬为您悉心安排



浙江科学技术出版社

1200325648

家庭保健食谱

杭州商学院中国饮食文化研究所 编

TS972.161
296

江苏工业学院图书馆
藏书章



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健食谱/杭州商学院中国饮食文化研究所编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2003. 4

ISBN 7-5341-1767-4

I. 家… II. 杭… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004408 号

家庭保健食谱

杭州商学院中国饮食文化研究所 编

责任编辑 刘 丹

封面设计 孙 菁

出版 浙江科学技术出版社

印刷 杭州长益印刷厂

发行 浙江省新华书店

开本 850 × 1168 1/32

印张 18.875

字数 412 000

版次 2003 年 4 月第 1 版

印次 2003 年 4 月第 1 次

书号 ISBN 7-5341-1767-4/TS·293

定价 28.00 元

写在前面

大众餐桌与家庭饮食革命

年初,我在沈阳市的一次饮食文化专题演讲中提出“大众餐桌是新世纪中国民族饮食文化新主题”的观点。家庭餐饮是大众餐桌的主要构成,是民族饮食文化的重心所在。过去,由于传统习惯,当然主要是由于经济发展水平的原因,一般民众的饮食,基本上是传统的家庭一日三餐模式,外食的比重极小,而且家庭饮食制作也基本是传统工具和传统手艺对粗放生产的初级品的加工。人们的食事观念还是千年一贯制的“长年吃饱,节日吃好”。很显然,在传统的食生产、食生活和食文化水平上,“大众餐桌”的理念还难以形成。

“大众餐桌”是一种饮食文化的新理念,它是反映大众饮食生活历史新内容和新时代文化特征的一个民族饮食文化全新概念。所谓“大众餐桌”,是指工业化社会国民大众的膳食结构与饮食文化特征。从家庭意义上来看,它可以区分为日常餐与节庆膳、内食与外食;从社会角度看,社会餐饮消费的主体应是普通的工薪族民众;从科技发展和工业化程度上看,则是大众家庭厨房的现代化和家庭餐饮食品或半成品原料的高度工业化、民族大众餐饮观念的时代认识与文明化的程度。由此观之,中国“大众餐桌”作为一种依托社会经济与时代文化发展的民族饮食文化发展阶段性标志,还刚刚是起步阶段。由于中国社会经济文化发展的不平衡性,领先实现这一目标的只能是白领阶层,是推而广之的城市民众,然后才是发展了的农村社会普通成员。

从实践意义上说,21 世纪初的 10~20 年间,正是“大众餐桌”在普通市民中普及的过程。正是基于这样一种认识,在与浙江科学技术出版社取得共识的基础上,我们编写了这样一本应时代发展之需的《家庭保健食谱》。本书编写的指导思想是“新世纪,新理念,新价值”;服务目标是“大众群体,日常饮食”;条目确定及食谱设定原则是“三餐合理,四季适宜,个体类型,一生受益”。具体按不同年龄及特殊人群进行分类编写,针对性明确,便于参照实行,可操作性强,简单经济。为便于读者对必要的理论知识及相关技巧有概要和较系统的了解,本书适当地介绍了一些饮食保健和烹调知识,同时充分考虑到读者阅读和技巧把握的需要,在写作中注意了语言的平实趣味。这些,相信读者会从条目设计上一望而知,也并不难从阅读使用中切身感觉到。

本书编写分工如下:冯磊老师承担了“家庭营养保健常识”和“附表”的编写;严祥和老师承担了“家庭烹调知识”的编写;“各年龄阶段食谱”由王圣果、谢定源、杨润华老师共同编写;陈永清、黄明超老师负责“特殊人群食谱”的编写;“四季食谱”由王圣果老师完成。赵荣光先生负责了全书体例设定、组织编写及书稿审定工作。

由于水平所限,本书难免有不尽如意之处,恳请读者批评指正。

赵学光 题

2002 年 12 月于杭州商学院诚公斋

编委会名单

编委会主任：

赵荣光 杭州商学院中国饮食文化研究所

编写人员(按姓氏笔画为序)：

王圣果 杭州商学院中国饮食文化研究所

冯 磊 浙江大学医学营养与食品卫生研究所

严祥和 宁波商业技工学校

杨润华 华中农业大学食品科技学院

陈永清 浙江商业职业技术学院

黄明超 广东商学院

谢定源 华中农业大学食品科技学院

目 录

家庭营养保健常识…(1)

现代家庭饮食保健的新观念…(2)

营养素的效用…(4)

家庭饮食保健的重点对象…(9)

现代保健食品概述…(13)

饮食保健有学问…(16)

家庭烹调知识…(23)

烹调原料知识…(24)

原料切配加工知识…(27)

烹调基础知识…(33)

常用烹调方法…(39)

面点制作知识…(46)

各年龄阶段食谱…(51)

幼儿期食谱…(52)

53/三色蛋羹

56/肉末蒸蛋

58/牛肉芹菜饺

60/椒盐鸡肝

62/鸡片蚕豆

54/虾仁鸳鸯豆

56/鸡粥菜心

59/软溜鱼片

61/家常鱼头

63/翡翠鲜羹

55/牛肉末蔬菜羹

57/清蒸鱼片

59/八珍鱼羹

62/三色鱼丁

64/家常鳝糊

65/香脆番茄

67/炸浇鹌鹑

少儿期食谱…(68)

70/五色酱排

72/白果炖三肚

74/柠汁番茄

76/花生煲冰糖

79/四色豌豆

81/萝卜丝炖火腿腰子

83/鸡块丸子汤

青春期食谱…(85)

87/番茄鱼排

89/香椿煎豆腐

91/椰子汁炖鸡

94/笋干炖黄鳝

96/红枣炖鸭

98/火腿鸽子汤

101/氽鳊鱼片

103/草果牛肉汤

105/蒸黄鳝火腿

107/枸杞子兔肉羹

109/猪心烧四宝

112/补血炸卤鸡

114/甲鱼枸杞汤

116/炒羊肝

青壮年食谱…(117)

青年女性工作者食谱…(121)

121/珍珠米圆

65/鸡汤三鲜菠菜

67/茄汁藕盒

71/煎蒸豆腐盒

73/花生炖猪肺

75/腰果西芹

77/溜肉片

79/酱汁排骨

81/番茄酱煨牛肉马铃薯

84/萝卜丝煮鲫鱼

87/栗子炒子鸡

90/鱼香肚丝

92/三丁豆腐

94/雪菜肉丝卷

97/银耳炖双鸽

99/醇香酒焖鸡

101/蘑菇瘦肉汤

104/枸杞肉丁

106/海带蛎黄蛋

108/鸡鸭血汤

110/酥炸参芪排骨

113/排骨黄豆汤

115/红枣羊骨粥

66/瓦罐乳鸽

72/羊肉炖蔬菜

74/鸡茸粟米羹

76/银耳炖冰糖

78/虾仁煨蛋

80/炒木犀肉

82/炖大肉圆

88/沙锅鱼头豆腐

90/生仁鸡丁

93/沙锅炖菜心

95/豆腐鲜虾丸

98/桂髓鸡羹

100/鲜醇沙锅

102/猪肝菠菜汤

104/淡菜烧猪肉

107/葱烧猪蹄

109/豆腐炖猪脚

111/红烧人參羊肉

113/桂圆鸡片

116/三七蒸小母鸡

123/椒盐排骨

122/香菇肉饼

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 123/爆鳝片 | 124/鸡汤鲫鱼 | 125/糖醋白菜 |
| 126/番茄炒鸡蛋 | 126/虎皮蹄髈 | 127/桂花炙骨 |
| 128/粉蒸牛肉 | 129/麻婆豆腐 | 130/白果莲子乌骨鸡 |
| 131/猪肝面汤 | 132/豆腐猪蹄瓜菇汤 | 132/瓦罐鸡汤 |

青年男性工作者食谱…(133)

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 133/海参圆子 | 135/软煎虾饼 | 136/红烧猪蹄 |
| 137/豆瓣鲤鱼 | 137/黄焖甲鱼 | 138/马铃薯烧牛肉 |
| 139/萝卜炖牛肉 | 140/粉蒸肉 | 141/黄焖牛肉 |
| 142/蜜枣羊肉 | 143/水煮牛肉 | 144/红烧大肠 |
| 145/三鲜草鱼片 | 146/山药枸杞猪脑汤 | |

中年食谱…(146)

中年女性工作者食谱…(153)

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 153/板栗烧仔鸡 | 154/宫保鸡丁 | 155/冬菇炒白菜 |
| 155/烧冬瓜 | 156/香干丝炒芹菜 | 157/熘松花 |
| 158/银耳柑羹 | 158/归芪羊肉汤 | 159/干收鹌鹑 |
| 160/干煸冬笋 | 161/兔肉猪肚枣药汤 | 162/冬菇扒茼蒿 |
| 162/家常蛋汤 | 163/米仁杏仁鸡蛋汤 | 164/黑芝麻粥 |

中年男性工作者食谱…(164)

- | | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 164/虫草八卦汤 | 165/核桃炒腰花 | 166/凉拌黄瓜 |
| 167/鸭块冬瓜 | 168/宫保腰花 | 169/肉末烧茄子 |
| 169/家常海参 | 170/鱼香肉丝 | 171/枸杞牛冲汤 |
| 172/虫草鸭子 | 173/炒青虾仁 | 174/燻大虾 |
| 174/豆粉圆子鲜菇奶汤 | 175/豆腐兔肉紫菜汤 | |

老年食谱…(176)

老年体型适中者食谱…(179)

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 179/鸡丝银耳汤 | 180/合川肉片 | 181/清蒸鲤鱼 |
| 182/金针菇熘鱼丝 | 182/鱼香茄子 | 183/姜汁菠菜 |
| 184/奶油黄瓜 | 184/红烧猪蹄筋 | 185/番茄皮蛋汤 |

186/蛋花鲜奶面

187/乌发汤

187/黑米八宝粥

188/南瓜牛肉汤

189/玉米粥

189/枣泥荷花卷

老年体型肥胖者食谱...(190)

190/瓢黄瓜

191/冬瓜鲢鱼汤

191/香菇豆角

192/银芽冬菇丝

193/生炒苋菜

193/绿豆南瓜羹

194/干煸黄豆芽

195/清炒空心菜

195/木耳黄瓜

196/大蒜烧茄子

197/海带炖豆腐

197/雪菜笋丝

198/海带肉丝

199/芹菜青鱼丝

199/拌双笋

200/胡萝卜粥

老年体型较瘦者食谱...(201)

201/苔菜芽炒鸡丝

201/炒猪心

202/青椒肉片

203/红枣木耳汤

203/黄芪党参萝卜大排汤

204/桂圆红枣花生汤

205/鸡丝黄鳝

205/人参炖乌鸡

206/三鲜海参

207/肉丝鲜奶面

207/淡菜甲鱼汤

208/红杞三七鸡

209/清炒虾仁

210/芹菜牛肉丝

210/核桃仁粥

特殊人群食谱...(212)

孕期妇女食谱...(213)

215/海参炖肉

216/枸杞山药炖鸡

217/子排炖海带

217/八宝菜

218/红糖鸡蛋元宵

219/糯米红枣粥

219/珍珠鲜虾球

220/冬瓜鲤鱼汤

221/蘑菇西芹炒猪肝

221/千张肉骨头煲

222/四宝炒菜心

223/酸菜黑鱼片

224/南瓜酿肉饼

224/猪心红枣汤

225/鱼头豆腐

226/淡菜水波蛋

226/香菇粉丝牛肉汤

227/冬瓜炖老鸭

228/菠菜猪肝汤

228/墨鱼鳔蛋汤

产后及哺乳期妇女食谱...(229)

232/人参炖鸡

233/红枣炖猪蹄

233/藕汁红糖饮

234/海参羊肉汤

235/宁式鳝丝

236/党参黄芪炖乌鸡

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 236/神仙粥 | 237/黄酒炖鲫鱼 | 238/蜜汁火腿 |
| 238/子排炖黄豆芽汤 | 239/墨鱼炖鸡 | 240/火腿炖猪肚 |
| 240/黑芝麻粥 | 241/马铃薯牛肉煲 | 242/桂圆莲实粥 |
| 242/菠菜鸡肝汤 | 243/炒虾腰 | 244/虾半酒 |
| 245/木耳红枣汤 | 245/煲黑鱼汤 | |

更年期食谱…(246)

更年期肾阴虚者食谱…(247)

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 247/冰糖甲鱼 | 248/赤豆猪蹄 | 249/枸杞百合羹 |
| 250/香菜爆腰花 | 250/红枣炖鸽肉 | 251/核桃粥 |
| 252/姜丝炒墨鱼 | 252/猪脑炖豆腐 | 253/木耳海参羹 |
| 254/干贝猪瘦肉汤 | 255/红枣白果炖乌骨鸡 | |

更年期肾阳虚者食谱…(256)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 256/桂圆羊肉汤 | 256/栗子炒仔鸡 | 257/淡菜炖麻雀 |
| 258/虾米瘦肉粥 | 258/干烧四季豆 | 259/虫草炖鸡 |
| 260/韭菜炒鲜虾 | 260/百花鱼肚羹 | 261/五香狗肉煲 |
| 262/葱姜焗对虾 | 262/面拖小黄鱼 | |

蜜月食谱…(263)

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 265/红烧狗肉 | 266/人参羊肉汤 | 266/腐皮虾茸包韭菜 |
| 267/桂圆童子鸡 | 267/清蒸人参鸡 | 268/羊腰粥 |
| 269/浓汤泥鳅 | 269/虫草炖羊肉 | 270/麻雀枸杞汤 |
| 270/核桃炒海虾仁 | 271/枸杞牛鞭汤 | 272/肉桂咖喱饭 |
| 273/泡菜烧牛尾 | 273/豆腐干丝炒韭菜 | 274/鹿尾汤 |
| 274/强身壮力汤 | 275/蛋奶补汁汤 | 275/蜂皇强精饮料 |
| 276/桂圆蛋花液 | 276/人参鹌蛋糕 | |

减肥食谱…(277)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 279/芹菜炒香菇 | 279/牛奶蒸蛋 | 280/酸辣黄瓜 |
| 281/笋尖焖豆腐 | 282/虾皮冬瓜条 | 282/黄瓜消肥饭 |
| 283/豆芽海带丝 | 284/虾仁炒蛋 | 284/卤水墨鱼 |

285/肉丝炒洋葱

287/辣椒里脊丁

290/鸽肉炖冻豆腐

292/香蕉水果汁

286/咖喱蔬菜

288/轻身粥

290/香菇炒青菜

292/酸辣红白萝卜条

286/竹笋烧鸡条

289/腌菜肉片炒蘑菇

291/黄瓜瘦肉拌海蜇

想美容者食谱...(293)

296/美容羹

298/三鲜烩海参

300/葱油活鲍鱼

302/地黄金龟

304/牛髓蒸鸡蛋

306/胡萝卜炒肉片

308/润肌美容糕

310/天目笋丝炒丝瓜

297/椰子黄仔鸡

299/黄芪烧牛肉

301/生拌牡蛎

303/双耳汤

305/香椿拌干丝

307/玉竹烧豆腐

309/麦门冬水饺

297/沙锅鱼翅

300/菊花里脊

302/盐水鸡心

304/挂霜核桃仁

306/炒豌豆苗

308/樱桃美容散

310/番茄玫瑰饮

想美发者食谱...(311)

313/糯豆乌发糕

314/女贞火锅

316/乌发晨粥

318/人参炖乌骨鸡

319/绣球海带

321/西芹拌芝麻

322/鸡丝拌海蜇皮

313/山萸肉粥

315/枸杞汤

317/美发菜汁

318/虫草糯米粥

320/黑芝麻美发饮

321/补骨丝子煲瘦肉

323/紫菜鸡卷

314/生发汤圆

315/淡菜首乌汤

317/首乌黑豆煲鸡脚

319/琥珀芝麻虾

320/栗子红枣粥

322/养血乌发汤

抗衰老食谱...(324)

325/虫草鸭子

328/陈皮兔丁

330/蜂蜜番茄

332/山药炖甲鱼

334/淡菜烧肉

336/酸辣皮羹

326/银耳肺头

329/长寿粥

331/海带米仁蛋汤

333/鹿茸粥

335/冰糖炖蛤士蟆

337/卤香菇

327/桃仁炖龟肉

330/板栗炖猪蹄

331/龟蛇争寿

334/冰糖炖海参

336/炒鲜奶

338/红枣桃仁粥

338/火腿蒸黄鳝
防癌食谱...(340)

- 342/鸡茸芦笋
344/菱粉粥
346/莼菜鱼羹
348/人参黄芪炖黑鱼
350/抗癌疗方粥(二)
352/炒三丁
353/油焖春笋

339/酱焗扁豆

- 343/绿豆百合羹
344/什锦鹅血
347/抗癌杏酥粥
349/洋参怀山炖乳鸽
350/太子参无花果炖兔肉
352/蒜泥莴笋叶
354/糖醋大蒜头

- 343/荠菜猴头条
345/抗癌玉米粥
347/鹌蛋牛奶饮
349/抗癌疗方粥(一)
351/葱油萝卜丝
353/魔芋圆子

低糖低脂食谱...(355)

- 357/菊苗粥
359/西兰花拌芥末
360/蚕豆鲫鱼粥
362/燕麦粥
363/荷叶粥
365/玉米粉粥
367/小黄瓜拌海蜇

- 357/黄豆芽海带丝
359/豆腐海鲜煲
361/香菇蒸鲈鱼
362/生煨草头
364/豆浆粥
365/山药炖猪肚
367/蚝油炒牛肉茼蒿

- 358/清蒸鳕鱼
360/水芹炒香菇
361/木耳菜心虾米粥
363/芹菜粥
364/清蒸茶鲫鱼
366/荠菜拌菜干

应考者食谱...(368)

- 370/腰花炒鲜百合
373/益智核桃炖甲鱼
376/鲜虾烩海参
379/虾子扒鱼肚
382/荷叶蒸甲鱼
385/果汁煎鸡脯
388/姜葱青蒜爆鲜蚝

- 371/核桃腰花鸡丁
375/鲜虾炒滑蛋
378/鲜奶炒鱼肚
380/燕窝烩冬茸
383/黄花菜蒸牛蛙
386/腰花鸡肝金银耳
388/金针黄花鱼

- 372/虫草煲仔鸭
376/茭实白果烩鸭蛋
379/牛奶浸白菜
381/甲鱼煲
384/西芹兰豆炒鸡肝
387/芝麻火鸭

电脑工作者食谱...(390)

- 392/上汤枸杞浸猪眼
395/黑豆杞子炖猪眼

- 393/菊香肉脯
396/西芹兰豆炒猪肝

- 394/上汤枸杞浸猪肝
397/鱼肝煎蛋

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 397/当归杞子炖羊肉 | 398/鸡肝火腿炖燕窝 | 399/枸杞猪肝瘦肉汤 |
| 400/菠菜炒鸡肝 | 401/菜软鸡肝炒鸽片 | 402/菊花火腿烩鱼肚 |
| 403/茄子鱼肝煲 | 404/三肝浸双杞窝蛋 | 406/菊汁蒸排骨 |
| 406/鸡肝蒸鲈鱼 | 407/琥珀核桃拼百合兰豆 | |

厌食者食谱…(408)

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 410/酸菜鲈鱼锅 | 411/番茄四季豆焖鲍鱼 | 412/五杯鸭 |
| 413/牛肚粥 | 413/猴菇扒菜心 | 414/菠萝炒牛肉 |
| 415/酸菜炒海参 | 416/酸菜炒鲜鱿 | 417/芡实白果猪肚煲 |
| 418/糖醋五柳草鱼 | 419/沙律银鲳鱼 | 419/陈皮大鸭 |
| 420/柠汁肉脯 | 421/嫩萝鸭片 | 422/酸梅排骨 |
| 423/陈皮骨 | 424/酸菜炒牛三星 | 425/酸菜炒牛肉 |
| 426/酸笋蒸鱼头 | 426/上汤萝卜苗 | 427/腐皮焖番茄 |
| 428/猪腰西兰花 | | |

失眠者食谱…(429)

- | | | |
|---------------|-------------|-------------|
| 430/鲜百合兔肉烩鸡蛋黄 | 431/上汤双杞鸡蛋 | 432/鸡蛋黄烩田七 |
| 433/味极生蚝 | 434/金针蚝豉海参煲 | 435/二参兔肉汤 |
| 436/鱼肚百合煲鸡 | 437/虾子酿茄煲 | 438/银耳鲜百合 |
| 439/百合茸燕窝 | 440/金针冬菇炒鸡丝 | 441/荷香金针蒸甲鱼 |
| 442/五味子人参猪脑汤 | 443/猪心枸杞汤 | 444/山稔子鲩鱼煲 |
| 445/莲子圆肉鸭蛋糖水 | 446/鲩鱼煲 | 446/黄鳝焖饭 |
| 447/灵芝煲瘦肉 | | |

贫血者食谱…(448)

- | | | |
|-------------|----------|-----------|
| 450/番茄牛肉烧豆腐 | 451/猪肝粥 | 451/黑豆焖鲩鱼 |
| 452/姜汁菠菜 | 453/木耳炒肉 | 454/红白豆腐 |
| 454/黑木耳炒黄花菜 | 455/牛肉杞子 | 456/蚝油牛肉 |
| 457/茄汁牛肉 | 458/白切鸡 | 459/番茄酿肉 |
| 459/羊肉烧蘑菇 | 460/杞子羊肉 | 461/清炒黄鳝 |
| 462/红烧鳝段 | | |

缺钙者食谱...(463)

- | | | |
|--------------|-----------|------------|
| 465/豆芽炒榨菜 | 465/蘑菇炒猪腰 | 466/芝麻木耳 |
| 467/黄豆芽豆腐排骨汤 | 467/脑花烩豆腐 | 468/海参鸡煲 |
| 469/韭黄腰花 | 470/豆腐鲫鱼 | 471/海带烧黄豆芽 |
| 471/虾皮拌菜瓜 | 472/凉拌海带 | 473/啫啫生蚝 |
| 474/豉汁炒田螺 | 475/虾皮老豆腐 | 475/韭菜炒鸡蛋 |

便秘者食谱...(476)

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 478/核桃拌芹菜 | 479/花生核桃仁芝麻粥 | 479/冬菇炒白菜 |
| 480/芝麻油拌菠菜 | 481/番薯粥 | 481/菠菜猪血汤 |
| 482/木耳炒豆腐 | 482/南北杏剑花煲猪肺 | 483/松子拌豆腐 |
| 484/狗肉炖番薯 | 485/香蕉冰糖汤 | |

体质过敏者食谱...(485)

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 488/红参炖乳鸽 | 489/蒜瓣焖羊肉 | 489/乌龟煲猪肚 |
| 490/红枣炒鸡片 | 491/红枣乌骨鸡汤 | 492/大蒜牛肉粥 |
| 493/辣椒胡椒焖豆腐 | 493/黑芝麻麦芽糖 | 494/黑豆蛇肉汤 |

四季食谱...(496)

春季食谱...(497)

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 498/上汤菠菜 | 499/鲜贝蚝油菠菜 | 500/韭菜炒鸡蛋 |
| 501/韭黄炒鳝丝 | 501/雪菜土步鱼 | 502/虾米炖白菜豆腐 |
| 503/口蘑焖鸡块 | 504/油面筋嵌肉沙锅 | 505/虾仁烂糊 |
| 505/苋菜黄鱼羹 | 506/刮炖鱼 | 507/荠菜肉丝羹 |
| 508/沙锅油豆腐鸡 | 509/荠菜鸡丝 | 509/冬菇烧豆腐 |
| 510/鲫鱼蒸蛋 | 511/干菜烧鲳鱼 | 512/马兰拌香干 |
| 513/雪菜蚕豆肉 | 513/长瓜蚕肉火茸羹 | |

夏季食谱...(514)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 516/糟肉 | 517/丁香鸭 | 518/盐卤猪肝 |
| 518/芥末肚丝 | 519/虾仁炆芹菜 | 520/拌和菜 |

521/多味花生

523/酿苦瓜

525/辣椒炒毛豆

528/虾蛄炖豆腐

530/翠瓜虾仁

秋季食谱...(532)

534/乳汁白果蹄髈

536/三鲜百合

539/草菇蒸鸡

541/五柳草鱼

543/猪肝炒鲜菱

546/芝麻里脊

548/鲜莲爆牛蛙

冬季食谱...(550)

551/老母鸡炖粉条

554/什锦炖盅

556/清炖羊肉

559/奶汤鲫鱼

561/粉蒸牛肉

564/沙锅下水

566/雪菜大汤黄鱼

522/干菜蒸沼虾

524/菊花炖蛇段

526/素烧茄子

529/金银蹄

531/虾皮炒丝瓜

534/干菜蒸大虾

537/沙锅菜心

539/芋艿炖鸡翅

542/西芹炒鲜鱿

544/老鸭炖藕

547/桃仁鸡丁

549/山药炖羊肉

552/海带烧肉

555/人参炖本鸡

557/罐焖牛筋

560/狗肉黑豆汤

562/家常氽汤

565/蒸肉丸

567/肉末粉丝煲

522/鞭笋鳝段煲

525/雪菜炒墨鱼

527/芹菜炒粉条

529/番茄炒鸡蛋

535/栗子烧白菜

538/生菜炒鸽松

540/双椒兔丁

543/鲫鱼炖豆腐

545/桂花水果羹

547/香肠炒蛋

553/排骨炖白菜

556/芋艿海鲜羹

558/清炖文武鸭

561/四色狗肉粥

563/青蟹豆腐煲

566/豉汁蒸排骨

附表...(569)

附表1 常见食物一般营养成分...(570)

附表2 食物经过烹调后维生素含量的保存率...(583)

家庭营养保健常识