



杜山泽 等 编 著

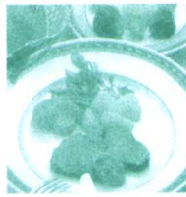
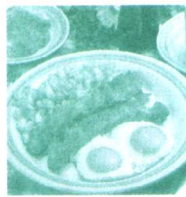
家常健康 700 款 食谱



天津科技翻译出版公司

700 款家常健康食谱

主编 杜山泽
编者 阎慧 冯文媛
马涛 刘欣
张树山



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

700 款家常健康食谱 / 杜山泽等编著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.9

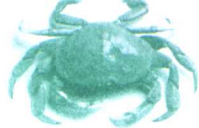
ISBN 7-5433-1855-5

I. 700… II. 杜… III. 保健 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087041 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 码: 300192
电 话: 022-87894896
传 真: 022-87893482
网 址: www.tsttpc.com
印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷
发 行: 全国新华书店
版本记录: 880×1230 32 开本 11.5 印张 309 千字
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
定价: 15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



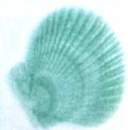
编者的话

当今,我国人民生活日益富裕,生活质量逐渐提高,而这种富裕和提高的突出体现就是饮食方面的健康化、多样化和科学化。大家普遍意识到:享受美食的同时切勿淡化对于饮食健康的重要性。因些,对于现代人来说,能拥有一本内容丰富,操作简便,既满足人们的美食需要,又能防病、治病的饮食食谱是非常必要的。

本书涉及了我们日常生活中最常见的 14 类疾病,即:糖尿病、高脂血症、高血压、动脉硬化、心脏病、脑血管疾病、肝病、胃肠疾病、便秘、血液病、贫血、过敏症、肾病、胆囊疾病。分别为其准备了 50 道食谱,各种食谱均以健康、美味和操作简便为原则。每一种食谱都能就地取材,通过简单的调理方式将一餐的营养量、摄取的热量、美味度有机地结合起来,对于预防、治疗各类疾病会起到意想不到的效果,有些甚至是医药都不可比拟的。

真心祝愿大家生活幸福,身体健康,在品尝美味的同时,为美满而富足的高质量生活打下坚实的基础。

让我们都能在享受生活、享受美味佳肴中迈向 100 岁。



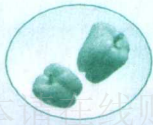
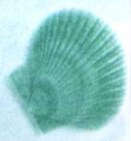


目录

1. 降糖食谱	1	鱼子拌金针菇	11
油菜炒扇贝	1	干炒羊栖菜、木耳、胡萝卜 ...	12
西红柿沙拉	1	腌裙带菜、洋葱	12
洋白菜煎鸡蛋	2	醋拌海带	12
猪肉炒韭菜	2	烤魔芋饼	13
蔬菜什锦	3	汉堡牛肉饼	13
蔬菜沙拉	3	煮鱼丸子蔬菜	14
萝卜苹果沙拉	3	肉丸子白菜汤	14
猪肉炒白菜	4	软奶酪凝胶	15
炸烧麦浇蔬菜卤	4	裙带菜油炸豆腐酱汁	16
混合蔬菜焖虾	5	鸡肉蔬菜拼盘	16
纳豆拌墨鱼	5	海味通心粉	16
意大利式春卷	5	蘑菇汤	17
西红柿汁煮沙丁鱼	6	蛋黄牛肉片	17
螃蟹菜粥	6	西红柿汤	17
蛤子芙蓉蟹	7	豌豆角洋葱酱汁	18
风味金枪鱼拌口蘑	7	煮炸豆腐油菜	18
蒸鸡肉浇辣酱油	8	辣拌油菜	19
风味牡蛎	8	浓鱼汤	19
麻婆菜花	9	橘子沙拉	20
青椒汁炒墨鱼	9	凉面	20
叠煮洋白菜	10	拌蒸茄子	21
蒸豆腐浇肉末卤	10	马铃薯油菜酱汁	21
奶油扇贝蘑菇	10	蒸螃蟹鸡蛋	21
蔬菜炒猪肉、辣白菜浇汁 ...	11	炒牛蒡丝	22
		铁板烧烤	22



目 录

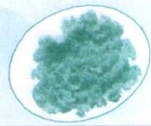


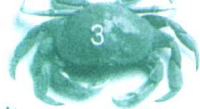


2.降血脂食谱	23
鸡排	23
菠萝里脊	23
扣肉	24
酱烤鸡排	24
菊花炸鱼	25
酱烤鲑鱼	25
红烧马哈鱼	26
咖喱鱼	26
鱼干沙拉	27
糖醋沙丁鱼	27
咖喱沙丁鱼丸	28
炸沙丁鱼	28
素炸豆腐	29
中华豆腐	29
豆瓣酱煎菜饼	30
改良豆腐	30
蟹香豆腐	31
裙带菜沙拉	31
凉拌海带	31
牛蒡煮魔芋	32
法式牛蒡沙拉	32
西式炖香菇	33
橙味炒蔬菜	33
蛋黄沙拉	34
炸什锦	34
青菜沙拉、千岛汁	35
炸茄夹	35
炸鱼饼	36
葡萄果冻	36
牛奶果冻	37

橙子露	37
果酱薄饼	37
小豆羹	38
炸南瓜	38
甜薯布丁	39
西式炖牛肉	39
汉堡牛肉饼	40
梅子蒸猪肉	40
酱爆牛肉	41
色拉乳酪沙拉	41
姜汁烤猪肉	41
盐烧海鱼	42
菠菜鸡蛋卷	42
炖土豆	42
酱黄瓜	43
鱼肉寿司	43
腐竹黄瓜汤	43
大杂烩	44
芝麻拌油菜	44

3.降血压食谱	45
维希奶油浓汤	45
蛤子什锦菜	45
鱼丸子油菜汤	46
大碗蔬菜	46
辣椒炒虾	47
酸辣猪肝	47
烤豆腐	48
鸡蛋奶汁烤菜	48
花生米拌菠菜	49
烤马铃薯薄饼	49





豆芽咖喱沙拉 49

蔬菜什锦 50

炒蔬菜 50

炸三色面衣白肉鱼 51

青豆炒虾仁 52

牛奶蒸鸡蛋羹 52

松软白奶酪风味的拌菜 53

蒸白肉鱼 53

豆腐渣汉堡 54

白煮鸡肉 54

芋头沙丁鱼干米饭 55

芥末醋味酱猪肉 55

鸡胸拌黄瓜 56

梅干咸海带饭 56

炒蛤子 56

炸紫苏竹荚鱼 57

梅汁腌萝卜黄瓜 57

蛋黄酱烤马铃薯 58

水果沙拉 58

酸奶酪煮鸡蛋 59

蟹肉沙拉盖浇饭 59

醋浸章鱼 60

萝卜炖炸豆腐干 60

干炸鲈鱼 60

烤饭团子 61

意大利苏仔肉 61

鲣鱼大碗盖浇饭 62

油炸青花鱼丸子 62

山樺菜拌沙丁鱼 63

沙丁鱼丸汤 63

烧竹荚鱼酱 63

酒糟豆腐大马哈鱼 64

蛋黄酱炒菠菜 64

醋拌羊栖菜胡萝卜 65

油炸菠菜卷 65

芝麻拌油菜和豆芽 66

辣炒萝卜和油豆腐 66

炸桃虾和胡萝卜 67

酱炒牛肉和青菜 67

奶汁煮菜 67

4.防动脉硬化食谱 69

香炒猪肉 69

菠菜鸡肉 69

涮鸡胸嫩肉 70

白菜丸子汤 70

栗子米饭 71

芋头米饭 71

素三样 72

豆腐渣鱼片 72

小豆甘薯 73

马铃薯胡萝卜色拉 73

自制鱼干 74

自制红烧肉 74

煮鱼 75

沙丁鱼寿司 75

低盐米糠咸菜 76

烤沙丁鱼串 76

刺串 76

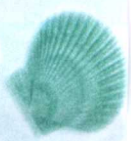
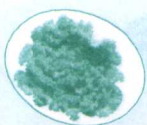
马铃薯 77

什锦卷 77

炸肉饼 77



目
录

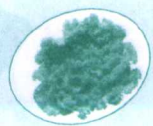




三明治	78
蒸茄子	79
炒鸡肉	79
牡蛎酱茼蒿	79
醋拌四宝	80
番茄茄子色拉	80
茼蒿汤	80
鱼子炒马铃薯	81
五色汤面	81
什锦宽面条	82
烧牛肉菜	82
海鲜面条	83
咖啡果子冻	84
海带芝麻	84
酸奶酪苹果	85
豆馅年糕	85
豌豆点心	85
果子酱酸奶酪	86
色拉菜	86
芝麻拌茼蒿菜	87
虾肉醋饭	87
蔬菜煮牛蒡	88
萝卜泥拌蘑菇	89
萝卜和油炸豆腐酱汁	89
三合油拌黄瓜和山药	89
木犀汤	90
鸡肉蔬菜烧烤	90
酱煮素什锦	90
拌菠菜	91
油炸蔬菜	91

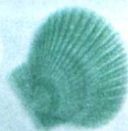
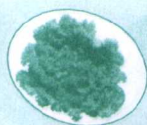
5.养心食谱	93
薄荷奶酪猪肉卷	93
蘑菇浇汁猪肉	93
煎猪排	94
炸云吞	94
番茄牛里脊	95
牛肉炒芹菜	95
梅子酱油浇汁鸡肉	96
鸡肉炒香菇	96
三文鱼白菜卷	97
番茄牡蛎	97
沙丁鱼豆角卷	98
柠檬烧海鱼	98
辣子豆瓣酱	98
豆腐炒小白菜	99
蘑菇浇汁豆腐	99
萝卜信田卷	100
萝卜泥煮煎蛋	100
芦笋煎蛋	101
牛奶豆腐	101
牛奶酱汁	102
奶酪环	102
奶酪果冻	102
牛奶南瓜	103
奶汁烤菠菜	103
胡萝卜沙拉	103
咖喱辣子鸡丝	104
西兰花炖虾仁	104
炒蒜毫	105
凉拌番茄	105
青豆炖菜	105

家常健康食谱





蛤仔菜花沙拉	106	芝麻酸菜丝	117
芝麻拌豆芽菜	106	炸鸡脯肉	118
蒸茄子沙拉	106	尖椒炒蘑菇鲜鱿	118
清新沙拉	107	清蒸鱼	119
羊栖菜煮豆腐	107	干炸大虾	119
油煮魔芋葱	107	咖喱鸡蛋	119
蕨菜油豆腐拼盘	108	奶酪茄子夹	120
海带卷	108	蒸小田卷	120
醋渍海带	109	比萨式鸡肉茄子	121
炒蔬菜	109	鲜贝奶白菜	121
葱花豆腐酱汁	109	水煮小油菜干沙丁鱼	122
熬肉末萝卜	110	醋渍公鱼	122
拌胡萝卜洋白菜	110	炸冻豆腐虾仁夹	122
芙蓉蟹	110	炸豆豉虾	123
煮白菜	111	煮虾干蘑菇	123
醋拌裙带菜	111	素炒牛蒡丝	124
熬南瓜	112	芋头汤	124
奶油炖菜	112	熬茄子	125
蘑菇酱汁	112	清煮独活	125
烤炸豆腐	113	芝麻醋拌白菜炸豆腐	125
6. 健脑食谱	114	煮豆花	126
虾仁香菜汤	114	煮炸青花鱼	126
勾芡菜汤	114	烤醋浸青花鱼	126
干贝萝卜汤	115	咖喱味烤沙丁鱼	127
烧麦汤	115	花椒炸秋刀鱼	127
鸡肉末汤	115	秋刀鱼海带卷	128
番茄汁	116	铝箔烤牡蛎	129
炒五色蔬菜丝	116	盐水虾	129
鱼肉拌纳豆	117	螃蟹豆腐汤	129
烤蛋黄鲜贝	117	烤鸡肉蔬菜串	130
		中国风味鸡丝拌蔬菜	130

目
录



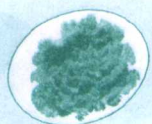
芥末清煮里脊	131
蔬菜咖喱鸡	131
蒸鱿鱼卷	132
沙丁鱼丸	132
炸咸牛肉饼	133
红酒煮猪肝	133
清蒸山药鱼	134
生姜煮过油豆腐	134
白萝卜嫩菜芽色拉	135
水煮南瓜	135

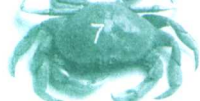
7. 疏肝食谱

牛肉菜汤	136
醋渍鸡胸脯肉	136
鸡肉焖饭	137
中式海碗鳝鱼饭	137
西式鸡蛋宽面条	138
紫苏香炸鸡肉	138
辣味烤鸡大腿肉和鸡肝	139
烤(鸡肉、蔬菜)小馅饼	139
奶汁烤海扇	140
鱼松煮南瓜	141
炒鸡肉	141
猪肉丁炒茄子	142
玉米奶油鸡蛋汤	142
豆腐香蕈汤	143
煮色拉	143
日式什锦色拉	144
鸡肉土豆色拉	145
海味色拉	145
山芋苹果色拉	146

酸奶酪水果色拉	146
凉拌豆腐	147
豆腐和鳞介类的冷盘	147
炸豆腐	148
双色酱烤豆腐	148
豆腐汉堡	149
石榴豆腐	149
金银豆腐	150
素蒸豆腐	151
酱腌蛋黄	151
快餐鱼末鸡蛋卷	151
鸡肉鸡蛋盖浇饭	152
香草冰淇淋	153
两款清爽的果汁饮品	153
草莓酸奶饮料	154
三款别出心裁的小菜	154
奶油煮蔬菜	155
番茄色拉	155
鸡蛋杂烩粥	155
油炸食品和葫芦干同煮	156
酱油拌黄瓜	156
糖汁糯米丸子	156
芝麻凉拌四季豆	157
芋头汁	157
橘子露和咸化饼	158
盖浇饭	158
鸡肉卷	158
玉米辣椒炒鸡蛋(加鲜蔬 菜和烤土豆)	159
白糖柿子	159
苹果芹菜色拉	160

家常健康食谱



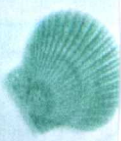
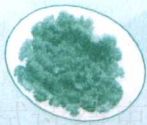


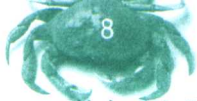
糖醋白菜	160
8. 益胃食谱	161
奶油煮白菜鸡肉	161
奶酪烧鸡肝和苹果	161
牛奶粥	162
温泉鸡蛋冷盆	162
日式马铃薯汤	163
碗蒸鱼贝类鸡蛋面	163
乳蛋羹奶酪	164
乳酸水果果酱	164
奶酪菜肉蛋卷加莴苣	165
牡蛎炖豆腐	165
蛋黄酱蚕豆和鸡肉	165
牛奶豆腐螃蟹卤	166
柚味金枪鱼黄瓜	166
海胆酱烧豆腐	167
绿色芦笋冷酱汤	167
水果色拉奶酪	168
海鲜色拉、柠檬风味	168
奶油生鲑鱼配烧茄子	169
鱼丸白菜汤	169
三色蔬菜汉堡牛肉饼	170
酱烧猪里脊肉	170
牛肉包烧牡蛎配烧茄子	171
番茄鸡肉配鸭儿芹	171
牛肉蔬菜浓汤	172
萝卜炖肉丸	172
醋拌卷心菜黄瓜花椒树芽	173
大豆萝卜干	173

豆豉油豆腐	174
蒸莲藕包浇汁	174
加级鱼米饭	175
小沙丁鱼干蔬菜拌米饭	175
奶汁烤蟹肉通心粉	176
混合三明治	176
奶酪夹心面包	177
荷包蛋凉汤	177
拌菠菜	178
桃子酸奶酪	178
法式黄油炸香鱼配萝卜泥	178
鸡胸嫩肉凉豆腐	179
水煮马铃薯	179
菜花牛肉汤	179
田园汤	180
芝麻拌青豆角	180
色拉拌鲑鱼和芦笋	180
加级鱼挂面汤	181
豆腐鸡素烧、酱拌蘑菇	181
茄子炒青豆角	182
蔬菜炖鸡	182
胡萝卜酱汤	183
奶酪烧南瓜	183
9. 通便食谱	184
蔬菜色拉	184
煎茄子	184
紫苏煮干萝卜片	185
炒糖醋牛蒡粉丝	185
蔬菜咖喱	186



目 录





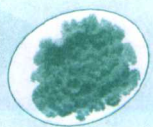
熬南瓜海带丝	186
牛奶熬白肉鱼白菜	187
铝箔烤白肉鱼	187
西式鱼糕凉拌菜	188
清蒸白肉鱼挂面	188
什锦面条	189
烤苹果	189
番茄鸡蛋汤	190
生菜火腿粉丝汤	190
中式春笋香菇汤	190
卧山药泥汤	191
裙带菜珍珠玉米汤	191
卷心菜腊肉汤	192
西式的大豆和虾凉拌菜	192
中国风味的炒豆腐渣	193
大豆色拉	193
毛豆香菇色拉	194
青豌豆炒虾	194
炒魔芋牛蒡丝	195
煮干鲑鱼款冬	195
拌裙带菜口蘑	195
煮竹笋	196
拌酸辣琼脂丝萝卜芽	196
炒土豆丝	197
熬土豆魔芋	197
肉桂风味的山芋	198
煮柠檬山芋	198
甜咸拔丝山药	199
萝卜泥拌山芋	199
肉菜米饭	200
羊栖菜烩饭	200

蘑菇烩饭	201
蘑菇杂烩饭	201
番茄意大利面	202
博多豆腐	202
双色蛋	203
酱烤串豆腐	203
烤蛋黄鱼肉山芋丸子	204
蒸八宝鸡蛋羹	204
鲤鱼萝卜泥	205
浇汁豆腐	205
菠菜海滨卷	206
茄子酱汤	206
鸡蛋和菠菜的炖锅	206
牛肉芦笋卷	207
素炒豆腐渣	207

10. 净血食谱

奶汁烤菜拌南瓜	208
奶汁烤菜拌金枪鱼和马铃薯	208
薯	208
金枪鱼盖饭	208
海味杂烩饭	209
酱油炒墨斗鱼和蒜苔	209
煮裙带菜	210
酸奶西式糕点	210
法国风味糕饼	211
杏仁甜饼干	211
萨瓦兰蛋糕(一种皇冠形奶	212
油糕点)	212
白葡萄酒果子露冰激凌	212
生姜果子露冰激凌	213

家常健康食谱

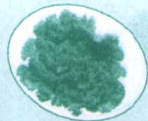




- | | | | |
|----------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| 薄荷甜酒果子露冰激凌 | ··· 213 | 凉拌菠菜芝麻 | ····· 227 |
| 酸奶果子露冰激凌 | ····· 213 | 油炸三明治 | ····· 227 |
| 中国风味芝麻炸面圈 | ··· 214 | 番茄酱炒通心粉 | ····· 228 |
| 墨西哥油炸饼 | ····· 214 | 醋渍紫卷心菜 | ····· 229 |
| 马铃薯奶汁烤菜 | ····· 215 | 俄罗斯茶 | ····· 229 |
| 散寿司饭 | ····· 215 | 鸡蛋羹 | ····· 229 |
| 酸奶色拉 | ····· 216 | 炒土豆和扁豆 | ····· 230 |
| 墨斗鱼天麸罗(鱼、虾、青
菜裹上面油炸的食品) | ··· 217 | 杏仁豆腐 | ····· 230 |
| 芥末拌油菜花 | ····· 217 | 11. 补血食谱 | ····· 231 |
| 蛤蜊清汤 | ····· 218 | 酒糟腌鸡肝 | ····· 231 |
| 鱼蛋包饭 | ····· 218 | 中式炸鸡肝 | ····· 231 |
| 干炸虾 | ····· 219 | 醋渍猪肝色拉 | ····· 232 |
| 醋拌萝卜丝 | ····· 219 | 鸡肝咖喱酱油细面 | ····· 232 |
| 糖炒藕 | ····· 219 | 酱油煮猪肝 | ····· 233 |
| 山芋栗子点心 | ····· 220 | 法国式黄油烤牡蛎 | ····· 234 |
| 风味烩年糕 | ····· 220 | 蛤仔杂烩 | ····· 234 |
| 油炸薯条 | ····· 221 | 蔬菜火锅 | ····· 235 |
| 酱油风味烤鸡 | ····· 221 | 煮羊栖菜和大豆 | ····· 235 |
| 香菇炒肉 | ····· 222 | 鲑鱼肉拼盘 | ····· 236 |
| 蔬菜色拉 | ····· 222 | 油菜鱼肉饼鸡蛋汤 | ····· 237 |
| 苹果饮料 | ····· 222 | 烤鲑鱼 | ····· 237 |
| 牛肉拌扁豆 | ····· 223 | 炒蚕豆和墨斗鱼 | ····· 238 |
| 黄油炒鲜香菇 | ····· 223 | 鸡胸脯肉色拉 | ····· 238 |
| 黄油烤牛舌鱼 | ····· 223 | 什锦寿司饭 | ····· 239 |
| 油炸薯条 | ····· 224 | 金枪鱼生鱼片 | ····· 240 |
| 奶油炖虾和青菜 | ····· 224 | 香蕉甜点 | ····· 240 |
| 棒棒鸡 | ····· 225 | 冰镇涮牛肉 | ····· 241 |
| 烤鸡胸脯肉 | ····· 226 | 鸡肉煮芋头 | ····· 241 |
| 麻婆豆腐 | ····· 226 | 梅子煮猪肉 | ····· 242 |
| 什锦豆 | ····· 227 | 豆酱烤鸡肉 | ····· 243 |

11. 补血食谱

目 录



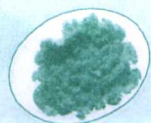


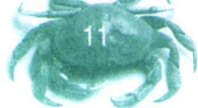
大豆腊肉炖菜	243
豆腐色拉	244
炒冻豆腐	244
乡村风味煎鸡蛋卷	245
豆腐荷包蛋	245
白鱼肉酥饼	246
洋葱薄片	247
干炸鳔鱼豆腐	247
软炸牛排	247
蔬菜炒牛肉	248
印第安豆芽	249
鸡肉奶油炖菜	249
蒸芜菁	249
烤肉饼拼盘	250
牡蛎豆腐鸡蛋汤	250
蒸小田卷	251
鸡蛋奶汁烤菜	251
纳豆天芙罗	252
油炸竹荚鱼、竹笋天芙罗	253
炒牛肉和花椰菜	253
煮青梗菜和油炸豆腐	254
炒牡蛎	254
煮猪肝	255
烤鲑鱼	255
辣椒拌油菜	256
豆腐调味汁拌油菜色拉	256
牛肉卷	256
蔬菜浓汤	257

12. 抗过敏食谱	258
山芋牛肉饼	258

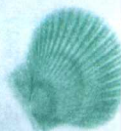
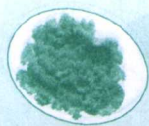
葛粉汤	258
汤饺子	259
杂煮汤	259
肉味汤	260
海鲜煎饼	260
无蛋烤饼	261
葡萄干面包	261
葛粉豆包	262
橘汁红薯	262
红薯羹	263
红薯苹果	263
烤红薯糕	264
马铃薯糕	264
青芋串	265
蔬菜三明治	265
胡萝卜三明治	266
柠檬乌贼	266
南瓜色拉	266
牛肉卷牛蒡	267
煮青椒	267
醋拌藕	267
甜煮红小豆	268
麦饭团子	268
什锦杂味烩	268
南烧鲷鱼	269
醋腌番茄、乌贼、裙带菜	270
蛤蜊汤	270
糖拌面丸水果	271
山芋小白兔	271
盐烧霸鱼	271
串烧蔬菜和鸡肝	272

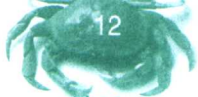
家常健康食谱





紫菜卷菠菜	272	杂烩	285
柠檬煮红薯	272	炖菜	285
鲑鱼面包与蔬菜面包	273	醋拌五色菜	286
梅子裙带菜饭	273	蔬菜炖汤	286
三色卷面包	274	塔菜炒火腿	287
番茄香肠色拉	274	法国土司	287
煮萝卜和章鱼	274	奶汁烤菜	287
蒸茄子	275	布丁饭	288
芝麻拌洋白菜裙带菜	275	杂样煎菜饼	288
冷拌面	276	炒面条	289
软煮南瓜	276	烤鸡肉	289
生食鲑鱼	276	葡萄酒果冻	290
油煎马铃薯	277	果子露冰淇淋	290
牛肉丸子蔬菜汤	277	淀粉面(宽条)	290
煮红薯凤梨	278	炸鸡排	291
鱼肉汉堡加西芹马铃薯	278	猪肉豆子	291
草莓布丁	278	中式凉拌墨鱼	292
青苹果冰激凌	279	苏格兰鸡蛋	292
13.补肾食谱	280	生姜煮沙丁鱼	293
生鱼片拼盘	280	年糕	293
酸辣白丁鱼	280	蛋黄烤墨鱼	293
烧麦	281	香炸竹荚鱼	294
烤肝肉串儿	281	炒米粉	294
炸牛排	282	生姜煎猪肉	295
甜醋鸡蛋	282	印度炒菜	295
日式煎蛋卷	282	辣味炒虾	296
芙蓉蟹	283	炸什锦	296
彩袋	283	蛋黄酱拌南瓜	297
冻豆腐炖鱼子	284	什锦火锅	297
豆腐渣炖菜	284	炸豆腐	297
		烂炖菜	298





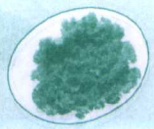
清汤	298
烤香鱼	299
琉球炖菜	299
拌油菜	299
蟹肉饼	300
醋拌萝卜丝	301
凉拌豆腐	301
绿色沙拉	301

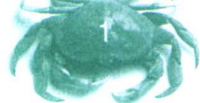
14. 利胆食谱

箔纸烧烤	302
柠檬鸡	302
风味炖鸡肉	303
炖白菜	303
烤酱牛肉	304
炖猪肉卷	304
烤串	305
煮烤肉	305
海带丝熬鳕鱼	306
蒸芥菜	306
拌秦椒芽	307
金枪鱼葱汤	307
熬鲑鱼	308
烤鱿鱼	308
浇汁家鲫鱼	309
牡蛎火锅	309
五色纳豆	310
红烧豆腐渣	310
豆腐丸子	311
酱烤豆腐	311
紫苏烧茄子	312

水晶虾仁	312
白拌茼蒿菜	313
扇贝炖白菜	313
麦片	314
鸡肉米饭	314
沙丁鱼米饭	315
蒸寿司	315
鱼肉沙拉	316
奶汁烤通心粉	317
什锦炒菜	317
铁丝网架烤肉	318
南瓜酱汤	318
鱼肉山芋蒸饼	319
浇汁肉	319
奶酪沙拉	320
煮红薯	320
蘑菇汤	320
柳川煲	320
毛豆拌茄子	321
苹果面包	321
软煎蛋卷	322
烤鸡肉盖浇饭	322
香菇拌菠菜	322
浇汁竹荚鱼	323
炖芥菜	323
萝卜末拌水果	324
韭菜拌金针菇	324
梅肉拌土豆	324
香菇炖鱼子	325
圆白菜沙拉	325

15. 厨房健康小常识





一、降糖食谱

油菜炒扇贝

【原料】 油菜 100 克,扇贝 40 克,生姜丝少量,色拉油 $\frac{1}{2}$ 大匙,肉汤 $\frac{1}{3}$ 杯,酒 1 大匙,盐、香油少量。(1 人量)

【做法】

- ①油菜切掉叶部,把茎部竖着切成 2~4 段,用水洗净。
- ②扇贝片成 3~4 片。
- ③炒锅加热放入色拉油,加入生姜丝炒,炒出香味后加入油菜。
- ④搅拌几下,全部炒过色拉油后加入肉汤。
- ⑤油菜茎炒软后,加入扇贝稍微炒一下,注意别炒老。加入盐、酒调味。最后加入香油混合,关火。

西红柿沙拉

【原料】 西红柿(中等个 1 个)150 克,大葱 5 克,青紫苏 1 张,酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙,醋 1 小匙,白糖 $\frac{1}{2}$ 小匙,香油少量。(1 人量)

【做法】

- ①西红柿切成 1 厘米厚的片。
- ②大葱纵着切成丝,泡在水里。泡脆后用纱布包着甩去水分。
- ③青紫苏也切成丝。
- ④小碗里放入酱油、醋、白糖、香油混合,放到冰箱里冷却。
- ⑤把西红柿摆到盘子里,放上大葱和青紫苏。放到冰箱里冷却,吃的时候浇上④。

降糖食谱

