

高血脂患者饮食宜忌速查全书，降脂五步走，吃出健康来

高血脂

吃什么？禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

107种降脂食材+214道营养美食+48种禁吃食物+27道降脂花草茶

玉米 Yumi

玉米是粗粮中的保健佳品，对人体健康颇为有益，其蛋白质、亚硝酸、叶黄素等含量都很高。玉米中还含有7种抗衰老成分，多吃玉米能对抗衰老，促进新生。



【食疗价值】

玉米可开胃益智、调理中气。此外，玉米还含有丰富的粗纤维、钙、镁、卵磷脂、维生素E、亚油酸等营养成分，具有降低血清胆固醇的作用，可预防高血脂和冠心病。



荞麦 Qiaomai

高血脂患者要多吃荞麦，荞麦中的蛋白质含量高达11%，还含有多钟有效降低血脂的营养元素。

- ☑ 荞麦+韭菜=降低血糖
- ☑ 荞麦+瘦肉=止咳平喘

- ☑ 荞麦+莱菔子=消食降气
- ☑ 荞麦+野鸡肉=营养流失



姜 Jiang

姜对高血脂患者极为有益，其提取物能促进血液循环，从而快速降低血脂。



豆腐 Doufu

豆腐含有丰富的大豆卵磷脂，医学研究表明，多吃豆腐，可防止血脂升高。

莲藕 Lian'ou

莲藕含有黏液蛋白和膳食纤维，能减少人体对脂类的吸收，可有效降脂、降胆固醇。

- ☑ 莲藕+鲮鱼=利尿祛湿
- ☑ 莲藕+黑木耳=降压降脂
- ☑ 莲藕+猪肉=滋阴、健脾胃
- ☑ 莲藕+菊花=易导致腹泻
- ☑ 莲藕+人参=减弱人参药性



苹果 Pingguo

【性味归经】性凉，味甘、微酸；归脾、肺经。
苹果含有大量的果胶、维生素C，是降量的营养佳
☑ 苹果+消
☑ 苹果+生



腐竹 Fuzhu

腐竹是大豆磨浆烧煮后，凝结干制而成的豆制品，是豆制品中的营养冠军。腐竹中含有的磷脂能降低血液中胆固醇的含量，可显著降低血脂。



黄豆芽

黄豆芽对高所含的膳食纤维可润肠通便，从而减少人体对胆固醇的吸收，其所含的维生素E还有促进胆固醇代谢、稳定血脂的作用。

黄豆芽 Huangdouya

- ☑ 黄豆芽+牛肉=预防感冒
- ☑ 黄豆芽+猪肝=破坏营养
- ☑ 黄豆芽+皮蛋=导致腹泻



驴肉 Lürou

驴肉是典型的高蛋白质、低脂肪食物，对高血脂患者十分有益。

- ☑ 驴肉+红椒=开胃消食
- ☑ 驴肉+大蒜=防治支气管炎
- ☑ 驴肉+金针菇=引起心痛
- ☑ 驴肉+猪肉=引起腹泻

葡萄 Putao

葡萄富含钾，能有效降低血压；常喝葡萄汁，能将血糖控制在理想范围内。

研究证明，葡萄能比阿司匹林更好地阻止血栓形成，并且能降低人体血清胆固醇水平，对预防高血脂引起的心脑血管病有一定作用。

- ☑ 葡萄+枸杞=降低血压
- ☑ 葡萄+开水=引起腹胀



黄瓜 Huanggua

黄瓜的热量很低，是高血压、高血脂、肥胖症及糖尿病患者的食疗佳蔬，黄瓜还富含维生素P，可很好地保护心血管。

【性味归经】性凉，味甘；归肺、胃、大肠经。

- ☑ 黄瓜+蜂蜜=润肠通便
- ☑ 黄瓜+西红柿=破坏维生素C

冬瓜 Donggua

冬瓜热量低，是降血脂的营养良蔬，其所含的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪。



山楂 Shanzha

山楂所含的三萜类及黄酮类成分可扩张血管、调节血脂与胆固醇，高血脂病人可经常用山楂泡水喝。



GAO XUE ZHI CHI SHEN ME JIN SHEN ME

高血脂吃什么？ 什么？



《健康大讲堂》编委会 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8095-3

I. ①高… II. ①健… III. ①高血脂病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288841号

高血脂吃什么? 禁什么?

GAOXUEZHI CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 回 博

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

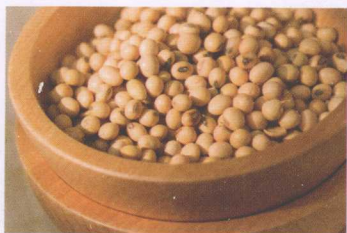
字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8095-3/R · 2419

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



随着人们生活水平的提高，人们的口福越来越“富裕”了，但是身体却越来越贫穷了。高糖、高热量、高脂肪的饮食、缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯，使人们腰围渐渐增长了，血脂也渐渐升高了。

本书为高血脂患者设定五个关卡，在“降脂第一关”中，读者可以初步了解到一些关于高血脂的基础知识，并且还可以了解高血脂患者饮食的六个原则，清楚地知道在饮食生活中的宜忌行为。

在日常生活中，对于许多高血脂患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。“降脂第二关”和“降脂第三关”中，列举了107种高血脂患者宜吃的食物和48种高血脂患者忌吃的食物。在宜吃的食物中，详细介绍了每种食物的降脂关键、别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理，每一种食材分别推荐了1~2道降脂菜例，详解其原料及制作过程，使高血脂患者能合理地安排自己一天的饮食。菜例均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由，从而远离这些食物，控制好血脂，预防并发症的发生。

在“降脂第四关”中，介绍了中医对高血脂病因病机的分析、诊断、治疗原则，推荐了有利于降脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。同时在“降脂第五关”中，列举出67个人们在日常生活中常常会遇到的有关高血脂日常保健的疑问、在实施运动疗法和药物疗法所遇到的问题，并且予以详细解答。

衷心希望本书能为高血脂患者和家属提供一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血脂患者能早日康复。



降脂第一关

患者须对高血脂有个全面的认识



了解与血脂相关的名词解释	014
遵循饮食六原则，血脂轻松降	018
谨记饮食宜忌，吃出健康好状态	029

降脂第二关

掌握107种降脂食材的正确吃法



玉米

西芹拌玉米	037
玉米排骨汤	037

糙米

山药糙米鸡	039
鸡蛋糙米羹	039

燕麦

燕麦猪血粥	041
燕麦小米豆浆	041

荞麦

肉末黄瓜拌荞麦面	043
牛奶煮荞麦	043

黑芝麻

黑芝麻果仁粥	045
芝麻豌豆羹	045

薏米

薏米猪肠汤	047
-------------	-----

猪腰山药薏米粥	047
---------------	-----

绿豆

绿豆粥	049
山药绿豆汤	049

红豆

南瓜红豆炒百合	051
红豆玉米葡萄干	051

黄豆

泡嫩黄豆	053
菜心炒黄豆	053

黑豆

豆浆南瓜球	055
黑豆牛蒡炖鸡汤	055

毛豆

五香毛豆	057
青豆核桃仁	057



芸豆

酸辣芸豆..... 059

蜜汁芸豆..... 059

豆腐

海带豆腐..... 061

土家豆腐钵..... 061

腐竹

酱烧腐竹..... 063

双椒腐竹..... 063

西红柿

西红柿炒口蘑..... 065

洋葱炒西红柿..... 065

黄瓜

香油蒜片黄瓜..... 067

沪式小黄瓜..... 067

苦瓜

豉汁苦瓜..... 069

土豆苦瓜汤..... 069

冬瓜

冬瓜排骨汤..... 071

油焖冬瓜..... 071

红薯

芝麻红薯..... 073

清炒红薯丝..... 073

土豆

海蜇拌土豆丝..... 075

茄子炖土豆..... 075

南瓜

葱白炒南瓜..... 077

清炒南瓜丝..... 077

胡萝卜

胡萝卜土豆丝..... 079

胡萝卜牛骨汤..... 079

白萝卜

醋泡白萝卜..... 081

花生仁拌白萝卜..... 081

竹荪

浓汤竹荪扒金菇..... 083

竹荪冬菇汤..... 083

莴笋

莴笋烩蚕豆..... 085

黑芝麻拌莴笋丝..... 085

茄子

麻辣茄子..... 087

青椒蒸茄子..... 087

洋葱

洋葱圈..... 089

火腿洋葱汤..... 089

青椒

辣椒圈拌花生米..... 091

虎皮杭椒..... 091

韭菜

核桃仁拌韭菜..... 093

韭菜炒豆腐干..... 093

莲藕

莲藕菱角排骨汤..... 095

糖醋藕片..... 095

竹笋

酱爆脆笋..... 097

鲜竹笋炒木耳..... 097



目录

Contents



芦笋

三鲜芦笋..... 099

洋葱炒芦笋..... 099

魔芋

荠菜魔芋汤..... 101

泡菜烧魔芋..... 101

空心菜

椒丝空心菜..... 103

豆豉炒空心菜梗..... 103

菠菜

菠菜拌蛋皮..... 105

菠菜柴鱼卷..... 105

荠菜

荠菜炒冬笋..... 107

荠菜干丝汤..... 107

西蓝花

素炒西蓝花..... 109

西蓝花拌红豆..... 109

芹菜

西芹炒胡萝卜粒..... 111

红油芹菜香干..... 111

蒜薹

蒜薹炒山药..... 113

蒜薹炒玉米笋..... 113

黄豆芽

炒豆芽..... 115

黄豆芽拌香菇..... 115

绿豆芽

金针菇炒豆芽..... 117

豆芽韭菜汤..... 117

芦荟

芦荟炒苦瓜..... 119

黄桃芦荟黄瓜..... 119

油菜

双冬扒油菜..... 121

口蘑扒油菜..... 121

香菇

芹菜炒香菇..... 123

香菇豆腐丝..... 123

黑木耳

奶白菜炒黑木耳..... 125

木耳炒山药..... 125

银耳

银耳枸杞汤..... 127

拌双耳..... 127

蘑菇

蘑菇绿豆芽瘦肉汤..... 129

莴笋蘑菇..... 129

草菇

草菇西蓝花..... 131

草菇圣女果..... 131

平菇

大白菜炒双菇..... 133

干锅素什锦..... 133

茶树菇

茶树菇蒸草鱼..... 135

西芹茶树菇..... 135

鸡腿菇

西蓝花鸡腿菇..... 137

鲍汁鸡腿菇..... 137



金针菇

芥油金针菇..... 139

金针菇鳝鱼丝..... 139

驴肉

手撕驴肉..... 141

腊驴肉..... 141

兔肉

芹菜兔肉..... 143

青豆烧兔肉..... 143

鸽肉

蒸乳鸽..... 145

枸杞老鸽汤..... 145

鸡蛋

枸杞蛋包汤..... 147

鸡蛋玉米羹..... 147

牛奶

红豆牛奶汤..... 149

杏仁核桃牛奶饮..... 149

豆浆

百合红豆大米豆浆.... 151

荞麦大米豆浆..... 151

牛蛙

柴胡莲子牛蛙汤..... 153

木瓜粉丝牛蛙汤..... 153

草鱼

草鱼煨冬瓜..... 155

热炆草鱼..... 155

鲤鱼

冬瓜鲤鱼汤..... 157

核桃烧鲤鱼..... 157

鳝鱼

皮条鳝鱼..... 159

花椒煸鳝段..... 159

泥鳅

泥鳅烧豆腐..... 161

老黄瓜炖泥鳅..... 161

青鱼

萝卜丝炖青鱼..... 163

西芹青鱼块..... 163

带鱼

豉香带鱼..... 165

金辣椒带鱼..... 165

平鱼

香竹烤平鱼..... 167

花生仁烤平鱼..... 167

墨鱼

滑炒墨鱼丝..... 169

韭菜墨鱼花..... 169

海带

猪骨海带汤..... 171

苦瓜海带瘦肉汤..... 171

紫菜

紫菜松花粥..... 173

蛋花西红柿紫菜汤.... 173

田螺

紫苏田螺肉..... 175

芦笋木耳炒螺片..... 175

蛤蜊

姜葱炒蛤蜊..... 177

蛤蜊拌菠菜..... 177



目录

Contents



牡蛎

牡蛎豆腐羹..... 179

牡蛎白萝卜蛋汤..... 179

螃蟹

蟹块煮南瓜..... 181

清蒸花蟹..... 181

海参

蒜薹炒海参..... 183

海参汤..... 183

银鱼

花生炒银鱼..... 185

银鱼干炒南瓜..... 185

干贝

干贝蒸萝卜..... 187

芥蓝干贝唇..... 187

苹果

包菜苹果汁..... 189

苹果西红柿双菜优酪乳.. 189

葡萄

西蓝花葡萄汁..... 191

葡萄苹果汁..... 191

蓝莓

蓝莓乳..... 193

清新蓝莓汁..... 193

柠檬

菠菜柠檬橘汁..... 195

李子生菜柠檬汁..... 195

草莓

草莓蜂蜜汁..... 197

草莓柳橙汁..... 197

猕猴桃

桑葚猕猴桃奶..... 199

包菜猕猴桃柠檬汁.... 199

橙子

韭菜香瓜柳橙汁..... 201

柳橙汁..... 201

橘子

苹果橘子油菜汁..... 203

西芹橘子哈密瓜汁.... 203

西瓜

胡萝卜西瓜汁..... 205

解暑西瓜汤..... 205

香蕉

香蕉苦瓜苹果汁..... 207

香蕉燕麦牛奶..... 207

无花果

无花果煲乳鸽..... 209

无花果生鱼汤..... 209

桂圆

桂圆黑枣汤..... 211

桂圆山药红枣汤..... 211

榛子

胡萝卜榛子粥..... 213

桂圆榛子粥..... 213

杏仁

杏仁哈密汁..... 215

杏仁芝麻羹..... 215

花生

莲子红枣花生汤..... 217

龙眼花生汤..... 217



松子

- 松仁玉米饼..... 219
香蕉松仁双米粥..... 219

红枣

- 红枣鸡汤..... 221
葡萄干红枣汤..... 221

山楂

- 山楂猪排汤..... 223
山楂苹果羹..... 223

腰果

- 腰果炒西芹..... 225
腰果蹄筋..... 225

核桃

- 琥珀核桃仁烧冬瓜..... 227
蜜枣核桃仁枸杞汤..... 227

葵花子

- 葵花子鱼..... 229
胡萝卜瓜子饮..... 229

菜籽油

- 菜油藕片..... 231
熘笋尖..... 231

香油

- 香油莴笋丝..... 233
香油芹菜..... 233

醋

- 酒醋拌花枝..... 235
糖醋黄瓜..... 235

茶油

- 茶油拌韭菜..... 237
茶油拌苦瓜圈..... 237

蜂胶

- 蜂胶红茶..... 239
人参蜂胶粥..... 239

生姜

- 姜泥猪肉..... 241
姜丝红薯..... 241

干姜

- 干姜牛奶..... 243
干姜薏仁粥..... 243

大蒜

- 蒜蓉菜心..... 245
大蒜炒马蹄..... 245

绿茶

- 红花绿茶饮..... 246

白葡萄酒

- 冰镇葡萄酒..... 247



降脂第三关

谨记48种高血脂患者忌食食物



猪脑/五花肉/猪肾	250	鹌鹑蛋	257
猪心/猪肝/羊肝	251	糯米锅巴(小米)/鲍鱼	258
羊骨髓/牛骨髓/鸡肉	252	鲑鱼(干)/鲱鱼/蟹黄	259
鸡肝/鸡爪/扒鸡	253	虾皮/鱼子/榴莲	260
烤鸭/鹅肉/腊肉	254	柚子/椰子/开心果	261
腊肠/香肠/午餐肉	255	白酒/黄油/猪油	262
熏肉/鸭蛋/		牛油/奶油/咖啡	263
松花蛋(鸡蛋)	256	巧克力/白砂糖/薯片	264
松花蛋(鸭蛋)/鹅蛋/		方便面/比萨/酸菜	265

降脂第四关

熟悉高血脂的中医食疗方



中医对高血脂的分析	268	罗布麻/沙棘	284
常用降脂中药材本草详解		木贼草/罗汉果	285
菊花/山药	272	绞股蓝/熊胆	286
枸杞/柴胡	273	茵陈蒿/瓜蒌	287
灵芝/甘草	274	海藻/草薢	288
冬虫夏草/大黄	275	降脂花草药茶	
杜仲/人参	276	灵芝玉竹麦冬茶	289
西洋参/女贞子	277	绞股蓝枸杞茶	289
山楂/何首乌	278	菊花决明饮	289
泽泻/玉竹	279	罗汉果胖大海茶	290
虎杖/姜黄	280	牛蒡子清热祛脂茶	290
桑葚/决明子	281	山楂绿茶饮	290
田七/沙苑子	282	决明子苦丁茶	291
昆布/白果	283	三味乌龙降脂茶	291
		山楂麦芽茶	291



草本瘦身茶.....	292	人参核桃茶.....	296
山楂玉米须茶.....	292	丹参麦冬茶.....	297
柴胡祛脂茶.....	292	何首乌山楂茶.....	297
大黄绿茶.....	293	丹参减肥茶.....	297
荷叶决明玫瑰茶.....	293	高血脂六种中医分型及	
山楂茯苓槐花茶.....	293	对症药膳	
乌龙山楂茶.....	294	痰瘀阻络型.....	298
玉盘葫芦茶.....	294	脾虚湿盛型.....	301
荷叶甘草茶.....	294	肝肾亏虚型.....	304
蜂蜜绿茶.....	295	肝肾阴虚型.....	307
陈皮姜茶.....	295	气阴两虚型.....	310
灵芝草绿茶.....	295	气滞血瘀型.....	313
人参叶红茶.....	296		
田七瘦身茶.....	296		



降脂第五关

专家连线有问必答

专家连线之生活及心理篇.....	318
专家连线之运动保健篇.....	325
专家连线之检查及用药篇.....	333

附录

常见主食热量表.....	342
常见蔬菜热量表.....	343
常见水果果仁热量表.....	344
常见肉禽热量表(一).....	345
常见肉禽热量表(二).....	346
常见蛋奶调料热量表.....	346
常见水产热量表.....	347
常见食物的胆固醇和脂肪含量表.....	348
常用降脂药物表.....	350



GAO XUE ZHI CHI SHEN ME JIN SHEN ME

高血脂吃什么？ 什么？

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8095-3

I. ①高… II. ①健… III. ①高血脂病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288841号

高血脂吃什么? 禁什么?

GAOXUEZHI CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 回 博

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

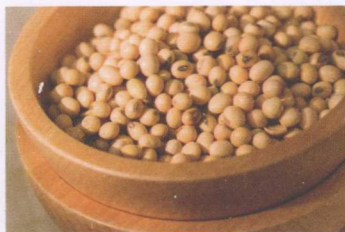
字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8095-3/R · 2419

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



随着人们生活水平的提高,人们的口福越来越“富裕”了,但是身体却越来越贫穷了。高糖、高热量、高脂肪的饮食、缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯,使人们腰围渐渐增长了,血脂也渐渐升高了。

本书为高血脂患者设定五个关卡,在“降脂第一关”中,读者可以初步了解到一些关于高血脂的基础知识,并且还可以了解高血脂患者饮食的六个原则,清楚地知道在饮食生活中的宜忌行为。

在日常生活中,对于许多高血脂患者来说,哪些食物能吃,哪些食物不能吃,这是他们最关心的问题之一。“降脂第二关”和“降脂第三关”中,列举了107种高血脂患者宜吃的食物和48种高血脂患者忌吃的食物。在宜吃的食物中,详细介绍了每种食物的降脂关键、别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌等,并且以表格形式展示了食物的主要营养成分,让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理,每一种食材分别推荐了1~2道降脂菜例,详解其原料及制作过程,使高血脂患者能合理地安排自己一天的饮食。菜例均配有精美图片,让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中,读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由,从而远离这些食物,控制好血脂,预防并发症的发生。

在“降脂第四关”中,介绍了中医对高血脂病因病机的分析、诊断、治疗原则,推荐了有利于降脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。同时在“降脂第五关”中,列举出67个人们在日常生活中常常会遇到的有关高血脂日常保健的疑问、在实施运动疗法和药物疗法所遇到的问题,并且予以详细解答。

衷心希望本书能为高血脂患者和家属提供一定的帮助,同时,在编撰的过程中,难免出现错误和漏洞,欢迎广大读者提出宝贵的意见,也祝愿所有高血脂患者能早日康复。



降脂第一关

患者须对高血脂有个全面的认识



了解与血脂相关的名词解释	014
遵循饮食六原则，血脂轻松降	018
谨记饮食宜忌，吃出健康好状态	029

降脂第二关

掌握107种降脂食材的正确吃法



玉米		猪腰山药薏米粥.....	047
西芹拌玉米.....	037	绿豆	
玉米排骨汤.....	037	绿豆粥.....	049
糙米		山药绿豆汤.....	049
山药糙米鸡.....	039	红豆	
鸡蛋糙米羹.....	039	南瓜红豆炒百合.....	051
燕麦		红豆玉米葡萄干.....	051
燕麦猪血粥.....	041	黄豆	
燕麦小米豆浆.....	041	泡嫩黄豆.....	053
荞麦		菜心炒黄豆.....	053
肉末黄瓜拌荞麦面.....	043	黑豆	
牛奶煮荞麦.....	043	豆浆南瓜球.....	055
黑芝麻		黑豆牛蒡炖鸡汤.....	055
黑芝麻果仁粥.....	045	毛豆	
芝麻豌豆羹.....	045	五香毛豆.....	057
薏米		青豆核桃仁.....	057
薏米猪肠汤.....	047		



芸豆

酸辣芸豆..... 059

蜜汁芸豆..... 059

豆腐

海带豆腐..... 061

土家豆腐钵..... 061

腐竹

酱烧腐竹..... 063

双椒腐竹..... 063

西红柿

西红柿炒口蘑..... 065

洋葱炒西红柿..... 065

黄瓜

香油蒜片黄瓜..... 067

沪式小黄瓜..... 067

苦瓜

豉汁苦瓜..... 069

土豆苦瓜汤..... 069

冬瓜

冬瓜排骨汤..... 071

油焖冬瓜..... 071

红薯

芝麻红薯..... 073

清炒红薯丝..... 073

土豆

海蜇拌土豆丝..... 075

茄子炖土豆..... 075

南瓜

葱白炒南瓜..... 077

清炒南瓜丝..... 077

胡萝卜

胡萝卜土豆丝..... 079

胡萝卜牛骨汤..... 079

白萝卜

醋泡白萝卜..... 081

花生仁拌白萝卜..... 081

竹荪

浓汤竹荪扒金菇..... 083

竹荪冬菇汤..... 083

莴笋

莴笋烩蚕豆..... 085

黑芝麻拌莴笋丝..... 085

茄子

麻辣茄子..... 087

青椒蒸茄子..... 087

洋葱

洋葱圈..... 089

火腿洋葱汤..... 089

青椒

辣椒圈拌花生米..... 091

虎皮杭椒..... 091

韭菜

核桃仁拌韭菜..... 093

韭菜炒豆腐干..... 093

莲藕

莲藕菱角排骨汤..... 095

糖醋藕片..... 095

竹笋

酱爆脆笋..... 097

鲜竹笋炒木耳..... 097

