

最好的小学生食谱

600道小学生最爱吃的营养美食

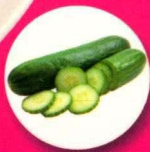
补铁补锌食谱+健脑益智食谱+增高助长食谱+增强免疫力食谱+保护视力食谱+开胃消食食谱

让孩子长得更快，发育得更好，变得更聪明



好吃!

国际烹饪大师·中华名厨
陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



图书馆
分章



最好的 小学生食谱

|《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

最好的小学生食谱/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5388-7866-0

I. ①最… II. ①陈… III. ①小学生—食谱 IV.
①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第093633号

最好的小学生食谱

ZUIHAO DE XIAOXUESHENG SHIPU

主 编 陈志田

责任编辑 杨晓杰 孙 鹏

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.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7866-0/TS · 532

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录



小学生饮食常识



小学生的营养膳食安排	14	十二种最佳健脑营养素	18	四种保护眼睛的营养素	25
小学生膳食安排的注意事项	15	如何给孩子补钙增高	21	让孩子开胃的九种方法	26
如何给孩子补铁补锌	16	增强免疫力的11种食物	22		

补铁补锌菜谱



荷塘小炒	030	葱油珍菌	035	西芹百合炒蛋角	041
柠汁雪莲	030	双菌烩丝瓜	036	菠菜西红柿炒蛋	041
红枣炒竹笋	031	香菇拌豆角	036	珍珠圆子	042
芹菜叶饼	031	冬菇蚝油菜心	037	鱼香肉丝	043
葱炒木耳	032	白果扒油菜	037	春笋枸杞肉丝	043
黑木耳炒青椒	032	蜂蜜蒸南瓜	038	肉末煎茄子	044
香芹炒木耳	033	茯苓豆腐	038	彩蔬肉片	044
碧绿芹香黑木耳	033	菠菜豆腐卷	039	蛋蒸肉	045
腐竹银芽黑木耳	034	双耳煎蛋皮	039	红烧狮子头	045
阿凡提小炒	034	葡萄豆腐	040	炒腰片	046
芹菜炒香菇	035	咸蛋酿莲藕	040	菠菜炒猪肝	046

猪肝拌黄瓜.....047	菠菜鸡胗汤.....058	透明水晶包.....071
胡萝卜炒猪肝.....047	鸽肉红枣汤.....059	莲藕碎肉粥.....071
竹笋炒猪血.....048	健体补血汤.....059	红枣带鱼粥.....072
石锅芋儿猪蹄.....048	木瓜雪蛤羹.....060	香菇鸡粥.....072
仔姜牛肉.....049	紫菜蛋花汤.....060	爽滑牛肉粥.....073
清蒸羊肉.....049	鸡蛋醪糟羹.....061	红枣桂圆粥.....074
芹菜狗肉煲.....050	菜脯鱿鱼羹.....061	莲藕糯米甜粥.....074
水蒸鸡.....050	美味八宝羹.....062	鸡仔饼.....075
宫爆鸡丁.....051	龙眼莲子羹.....062	赖汤圆.....075
麻酱拌鸡丝.....051	粉葛煲花豆.....063	黑糯米糕.....076
糯香鸡中翅.....052	红枣枸杞煲生鱼.....063	红豆糕.....076
豉酱蒸凤爪.....052	红豆炖鲫鱼.....064	麻乡葡萄.....077
无花果煎鸡肝.....053	木耳炖田鸡.....064	桂圆养生粽.....077
黄焖鸭肝.....053	青苹果炖生鱼.....065	红枣奶油蛋糕.....078
胡萝卜芥菜汤.....054	枸杞牛蛙汤.....065	红蜜豆天使蛋糕.....078
口蘑番茄汤.....054	炖扁口鱼.....066	花生糖.....079
桂圆栗子炖猪蹄.....055	土豆烧鱼.....066	洛神花茶冻.....079
草菇煲猪蹄.....055	葱烧红杉鱼.....067	包菜莴笋汁.....080
香菇冬笋排骨汤.....056	荷叶粉蒸黑鱼.....067	猕猴桃柳橙酸奶.....080
芋头排骨粉皮煲.....056	香菇烧黄鱼.....068	菠菜黑芝麻牛奶汁.....081
党参排骨汤.....057	老黄瓜炖泥鳅.....068	胡萝卜石榴包菜汁.....081
柴胡肝片汤.....057	韭菜肉包.....069	山药蜜汁.....082
红枣当归蛋汤.....058	吉士馒头.....070	香蕉柑橘奶昔.....082

健脑益智菜谱



清炒丝瓜.....084	香油芹菜.....086	大白菜粉丝.....087
芝麻莴笋丝.....085	上汤黄花菜.....086	红冠茄子.....088
木瓜炒银芽.....085	拌什锦菜.....087	鱼香茄子.....089

桂花马蹄	089	干拌羊杂	108	客家豆腐煲	126
四宝西蓝花	090	糖醋羊肉丸子	109	肉丝豆腐汤	126
芥蓝豆腐	090	鹌鹑蛋烧猪蹄	109	三丝汤	127
鸡腿菇烧豆腐	091	芋儿烧鸡	110	杏仁汤	127
香菇丝炒豆腐丝	092	滑溜鸡片	111	椰子盅	128
荷兰豆炒本菇	093	妙手秘制鸽	112	健脾三圆汤	128
草菇扒芥兰	093	贡菜雀胗	112	红菇土鸡汤	129
丝瓜滑子菇	094	清蒸鲈鱼	113	黄芪乌鸡汤	130
汉堡豆腐	094	金牌银鲳鱼	114	萝卜玉米老鸭煲	130
玉米烧香菇	095	清蒸福寿鱼	114	双杏煲猪肉	131
功德豆腐	095	香葱煎鲈鱼	115	金针菇瘦肉汤	131
酱汁豆腐	096	花生拌鱼片	115	爽口狮子头	132
四色豆腐	096	蒜香熘鱼片	116	培根花菜汤	132
特色千叶豆腐	097	奶汤河鱼	116	莲子猪心汤	133
咸蛋豆腐	097	虾仁荷兰豆	117	补脑汤	133
花酿豆腐	098	黄瓜虾仁塔	117	大肠核桃汤	134
八珍豆腐	098	花菜炒虾仁	118	玉米须煲猪肚	134
葡萄干炒松子	099	佳果五彩炒虾球	118	排骨丝瓜汤	135
松子墨鱼酱黄瓜	099	金丝虾球	119	咸橄榄小排汤	135
蛋蒸肝泥	100	金蒜丝瓜蒸虾球	119	豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	136
韭黄炒蛋	101	蒜蓉开边虾	120	南北杏苹果生鱼汤	136
鸡蛋蒸日本豆腐	102	虾仁炒蛋	120	胡萝卜山药鲫鱼汤	137
香煎肉蛋卷	102	香橙水晶虾仁	121	冬瓜鲫鱼汤	137
蛋白炒瓜皮	103	盐爆虾仁	121	鱼子煲豆腐	138
芝麻鸽蛋	103	鲜蔬连锅汤	122	万年青虾米汤	138
西红柿肉片	104	西红柿胡萝卜汤	122	虾米节瓜羹	139
胡萝卜炒肉丝	105	青豆泥南瓜汤	123	蟹肉煲豆腐	139
随缘小炒	106	金橘蛋包汤	123	虾仁包	140
青豆肉丁	106	双耳桂圆蘑菇甜汤	124	鲜虾包	140
瘦肉土豆条	107	冬瓜桂笋素肉汤	124	起司蛋卷	141
咕噜肉	107	香菜豆腐汤	125	玉米面饼	141
玉米炒猪心	108	西红柿豆腐汤	125	虾皮粥	142

玉米蛋花粥.....143
养眼鲜鱼粥.....143

香菇西红柿面.....144
生菜鸡丝面.....145

虾仁通心面.....146
三鲜面.....146

增高助长菜谱



红椒核桃仁.....148
云南小瓜炒茶树菇.....148
茶树菇炒豆角.....149
白果烩三珍.....149
上汤南瓜苗.....150
笋菇菜心.....150
筒骨娃娃菜.....151
粉丝白菜.....151
蚝油笋尖.....152
枸杞春笋.....152
酸菜小竹笋.....153
脆嫩双笋.....153
和风野菜综合沙拉.....154
蔬菜沙拉.....154
田园鲜蔬沙拉.....155
鱼子水果沙拉盏.....155
水果沙拉.....156
芒果沙拉.....156
干焖冬菇.....157
香菇肉丸.....157

香菇烧山药.....158
豆角豆干.....158
肉末滑子菇.....159
三丁豆腐.....159
日本豆腐.....160
酿豆腐煲.....160
豌豆烩豆腐.....161
红烧米豆腐.....161
丝瓜炒鸡蛋.....162
木耳蛤蜊炒鸡蛋.....162
洋葱煎蛋饼.....163
鸡蛋蒸海带.....163
什锦蛋饼.....164
黄豆芽鸡蛋饼.....164
橙汁子排.....165
排骨蒸菜心.....165
越瓜烧肉.....166
盐渍白菜炒肉.....166
猪肉炖粉条.....167
土豆排骨.....167

青豆烧肥肠.....168
茄汁柳肉.....168
干椒牛骨髓.....169
红扒牛掌.....169
羊肉扒莴笋.....170
风味烤羊棒.....170
孜然羊肉.....171
黄瓜烧鹅肉.....171
卤水鹅翼.....172
黄瓜炒火腿.....173
金针菇炒火腿.....174
干烧草虾.....175
香芋虾球.....175
雪菜熘带鱼.....176
盘龙鳝.....176
奇味苹果蟹.....177
木瓜炖雪蛤.....177
蟹脚肉蒸蛋.....178
木瓜鱼片.....178
鱼米之乡.....179

酥炸小河鱼.....	179	桃仁猪蹄汤.....	190	鱼蓉瘦肉粥.....	202
煮平鱼.....	180	牛肉粒花生汤.....	191	水果粥.....	202
清蒸石斑鱼.....	180	西洋参清汤牛肉.....	191	猕猴桃樱桃粥.....	203
清蒸扇贝.....	181	浓汤鸡爪.....	192	银鱼蔬菜饭.....	203
干贝炖白菜.....	181	花生煲凤爪.....	192	蔬菜三明治.....	204
山药莲子羹.....	182	赤肉橄榄煲家鸡.....	193	橙片全麦三明治.....	204
桂圆莲子羹.....	182	罗汉笋红汤鸡.....	193	奶油苹果蛋糕.....	205
杏仁萝卜汤.....	183	冬笋鸡块菜心煲.....	194	香蕉蛋糕.....	205
豆芽莲子汤.....	183	冬瓜薏米煲老鸭.....	194	蔬菜蛋糕.....	206
三色圆红豆汤.....	184	健仔鲈鱼.....	195	蓝莓蛋糕卷.....	206
关东煮.....	184	木瓜鲈鱼汤.....	195	家乡咸水饺.....	207
葱花蒸蛋羹.....	185	清汤鱼圆.....	196	杯子蛋糕.....	207
金针菇煎蛋汤.....	185	海之味鲜汤.....	196	甘蔗冬瓜汁.....	208
羊骨韭菜羹.....	186	明虾海鲜汤.....	197	大米黄豆汁.....	208
佛手瓜白芍瘦肉汤.....	186	鲜虾青萝卜汤.....	197	苹果青提汁.....	209
白瓜咸蛋瘦肉汤.....	187	椰汁蒸馒头.....	198	梨苹果香蕉汁.....	209
螺片煲猪肚.....	187	素斋包.....	198	樱桃西红柿柳橙汁.....	210
大蒜鸡爪汤.....	188	开心肉夹馍.....	199	黄瓜苹果菠萝汁.....	210
白及猪蹄汤.....	188	田园南瓜饼.....	199	山楂草莓汁.....	211
海鲜排骨煲.....	189	鲜虾烧麦.....	200	草莓奶昔.....	211
沙葛薏米猪骨汤.....	189	甘笋莲蓉卷.....	201	甘麦大枣茶.....	212
栗子排骨汤.....	190	火腿洋葱蛋包饭.....	201	健康黑宝奶.....	212

增强免疫菜谱



芹菜拌花生仁.....	214	凉拌芦笋.....	214	炆炒包菜.....	215
-------------	-----	-----------	-----	-----------	-----

糖醋包菜	215	滑熘里脊	230	红麻童子鸡	244
干锅白萝卜	216	香酥出缸肉	230	口福手撕鸡	245
开洋白菜	216	蒜香红烧肉	231	什锦鸡肉卷	245
灌汤娃娃菜	217	毛家红烧肉	231	生扣葵花鸡	246
钵子娃娃菜	217	白椒炒风吹肉	232	麻香凤尖	246
山椒豆角	218	京酱肉丝	232	椰汁芋头鸡翅	247
玲珑小炒	218	猪腰拌生菜	233	苗家烤中翅	247
冬笋烩豌豆	219	爽口腰花	233	卤鸡腿	248
炖土豆	219	红油拌肚丝	234	沙茶扒鸡腿	248
红豆拌西蓝花	220	冷水猪肚	234	凤爪煲黄豆	249
西红柿炒鸡蛋	220	卤水牛肉	235	香果鸡软骨	249
豆蓉南瓜	221	酱牛肉	235	小炒鸡杂	250
红枣蒸南瓜	221	酸汤肥牛	236	香蒜鸡排	250
三鲜圣女果	222	烟笋烧牛肉	236	金沙脆鸡柳	251
抹茶优酪苹果丁	222	锅巴香牛肉	237	甜椒炒鸡柳	251
蜜制圣女果	223	咖喱牛肉丁	237	酸菜鸭	252
西红柿沙拉	223	蚝油芥蓝牛肉	238	黄金鸭盏	252
意大利粉沙律	224	串烧牛柳	238	回头鸭	253
四季豆沙拉	224	黑椒牛排	239	香汤软烧鸭	253
沙拉鲜蔬盏	225	豆角拌肚丝	239	冬菜大酿鸭	254
鲜蔬明虾沙拉	225	泡椒烧牛筋	240	迷你鸭掌	254
磨坊豆腐	226	红油牛筋	240	黄鸭肠	255
纸包豆腐	226	酱羊肉	241	鹅肝鱼子蛋	255
花生米拌豆腐	227	油泼羊肉	241	干锅狗肉	256
青豆蒸香干	227	蒜苗炒羊肉	242	萝卜烧狗肉	256
蛋里藏珍	228	小炒羊肉	242	青豆烧兔肉	257
鸡蛋盒	228	宫廷羊方	243	花椒炒兔丁	257
豆角炒肉末	229	羊头捣蒜	243	南瓜虾煲	258
蕨菜炒腊肉	229	秘制珍香鸡	244	红烧乳鸽	258

龙须炒虾仁.....	259	樱花卷.....	264	鱼球河粉汤.....	270
蒜苗炒虾仁.....	259	素鱼卷.....	265	精力粥.....	270
糯米莲子羹.....	260	金针蔬菜卷.....	265	鲜肉汤圆.....	271
鱼头豆腐菜心煲.....	260	彩色虾仁饭.....	266	小米粥.....	271
山药薏米虾丸汤.....	261	里脊片盖饭.....	266	千层吐司.....	272
腰豆鹌鹑煲.....	261	海味香菇饭.....	267	杏片松糕.....	272
白菜包.....	262	紫米饭团.....	267	补气红枣茶.....	273
豌豆包.....	262	草帽饼.....	268	奇异芦笋汁.....	273
灌汤小笼包.....	263	南瓜饼.....	268	葡萄凤苹优酪乳.....	274
蟹粉小笼包.....	263	担担面.....	269	香蕉柳橙优酪乳.....	274
蟹黄包.....	264	素凉面.....	269		

保护视力菜谱



海带拌土豆丝.....	276	西红柿烩土豆.....	283	蟹粉豆腐.....	290
蘑菇菜心炒圣女果.....	277	盐菜拌青豆.....	284	金菇玉子豆腐.....	291
酸菜蚕豆.....	277	茄子炒豆角.....	284	皮蛋拌豆腐.....	291
青椒蒸芋头.....	278	辣椒黄豆.....	285	阳春白雪.....	292
鲜桃炒山药.....	278	冬瓜双豆.....	285	鸡蛋饼.....	293
胡萝卜拌水芹.....	279	蒸白菜.....	286	清汤荷包蛋.....	293
香炒番薯叶.....	279	山药红枣.....	286	番茄炒鸡蛋.....	294
南瓜炒百合.....	280	百花蛋香靛豆腐.....	287	三色蒸水蛋.....	294
南瓜小油香.....	280	凉粉豆腐.....	287	木瓜煮鸡蛋.....	295
家常南瓜.....	281	小葱煎豆腐.....	288	肉末紫苏煎蛋.....	295
蒜蓉生菜.....	282	清远煎酿豆腐.....	288	尖椒煎蛋.....	296
醋熘西葫芦.....	282	小葱拌豆腐.....	289	缤纷青豆炒蛋.....	296
西红柿炒茭白.....	283	什锦豆花.....	290	粉丝韭菜炒鸡蛋.....	297

蛋包番茄	297	鲮鱼豌豆尖	308	步步高升汤	318
虾仁滑蛋	298	江南鱼末	308	红薯米羹	319
萝卜干虾皮炒蛋	298	虾仁黄瓜炒黄螺	309	南瓜鱼松羹	319
酥黄菜	299	翡翠爆虾	309	南瓜虾皮汤	320
金针菇蒸蛋	299	滑蛋鲜贝	310	决明苋肝汤	320
玉米炒鹅蛋	300	胡椒萝卜丝煮桂鱼	310	鲜肉蛋饺	321
茄汁鹌鹑蛋	300	豆腐鲫鱼	311	薄皮鲜虾饺	321
南瓜盅肉排	301	虾仁扒豆腐	311	黑芝麻果仁粥	322
猕猴桃炒肉丝	301	番茄蛋花汤	312	明目粥	322
绿豆芽拌猪肝	302	香附豆腐汤	312	鱼末豆腐粥	323
猪肝肉饼	302	胡萝卜红枣汤	313	炸薯条	324
珍珠丸子	303	白果煲猪肚	313	美味薯条	324
番茄包肉	303	胡萝卜猪骨汤	314	拔丝地瓜	325
胡萝卜锅包肉	304	西红柿炖牛肉	314	葱花芹菜炒土豆	325
豆皮夹肉煲	304	清炖鸡汤	315	香芋蛋糕	326
萝卜烧羊肉	305	绿豆鹌鹑汤	315	南瓜蛋糕	326
西红柿鸡	305	柠檬红枣炖鲈鱼	316	迷你鲔鱼三明治	327
番茄酱鱼片	306	豆腐海带鱼尾汤	316	猕猴桃沙拉	327
鱼子烧豆腐	306	味噌豆腐汤	317	水果聚宝盆	328
青豆焖黄鱼	307	兰花豆腐	317		
豆腐鲈鱼	307	黄绿汤	318		

开胃消食菜谱



千层包菜	330	苦苦菜	331	双椒蒸茄子	333
菜椒榨菜丝	330	清炒泥蒿	332	豉油杭椒	333
拌山野蕨菜	331	蒜香烧青椒	332	雪里蕻豆瓣酥	334

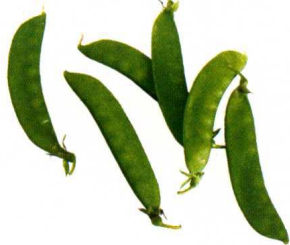
藕片炒莲子.....	334	煎小牛排.....	350	奶油酥饼.....	367
炆拌莲藕.....	335	翡翠牛肉粒.....	350	蛤蜊饺.....	368
时蔬大拼盘.....	335	金针菇牛肉卷.....	351	翠绿水饺.....	368
香菜拌心里美.....	336	口水鸡.....	352	红枣福圆小米粥.....	369
胭脂春笋尖.....	336	香辣鸡翅.....	352	黄花菜瘦肉糯米粥.....	369
泡笋尖.....	337	芥末鲜鸭掌.....	353	火腿菊花粥.....	370
凉拌春笋.....	337	老干妈鸭掌.....	353	鲈鱼西蓝花粥.....	370
西芹炒胡萝卜.....	338	卤水鹅片拼盘.....	354	带子拌菠菜粉.....	371
甜酸白萝卜条.....	338	一品鹅肝.....	354	什锦拌面.....	371
鸡汁黑木耳.....	339	香叶包鸡.....	355	火腿青蔬比萨.....	372
凉拌木耳.....	339	白马江全鱼.....	356	芋圆地瓜圆.....	373
蚝油鸡腿菇.....	340	开胃鲈鱼.....	356	柠檬小蛋糕.....	374
双丝猴腿.....	340	松子鱼.....	357	桃酥.....	375
百灵菇炒鱼丝.....	341	糖醋黄鱼.....	357	覆盆子奶酪.....	376
清炒白灵菇.....	341	香菜银鱼干.....	358	胡萝卜蛋糕.....	376
鲍汁百灵菇.....	342	鲑鱼炖茄子.....	358	铜锣烧.....	377
滑子菇小白菜.....	342	干贝蒸萝卜.....	359	十色豆寿司.....	377
皮蛋豆花.....	343	土豆虾球.....	359	蛋塔.....	378
三色蒸蛋.....	343	西湖莼菜汤.....	360	贝壳沙拉.....	378
双色蒸水蛋.....	344	荠菜四宝鲜.....	360	绿豆仁西米露.....	379
缤纷孜然猪瘦肉.....	345	西红柿排骨汤.....	361	核桃芝麻糊.....	379
极品腊肉.....	345	鹅肉炖萝卜.....	361	香蕉牛奶汁.....	380
水晶肴蹄.....	346	盐毛毛豆瘦肉汤.....	362	桃汁.....	380
玉米粒煎肉饼.....	346	双果猪肉汤.....	362	草莓汁.....	381
南瓜豉汁蒸排骨.....	347	海带煲猪手.....	363	柳橙汁.....	381
排骨烧玉米.....	347	胡萝卜牛骨汤.....	364	猕猴桃汁.....	382
卤猪蹄.....	348	珍珠米圆.....	365	樱桃优酪乳.....	382
蒜蓉卤肘子.....	348	巧达海鲜汤.....	366	胡萝卜南瓜牛奶.....	383
炖烧猪尾.....	349	味噌海带汤.....	366	蔬菜混合汁.....	383
酱瓜鲜肉丸.....	349	萝卜酥饼.....	367		



最好的 小学生食谱

|《健康大讲堂》编委会 主编|

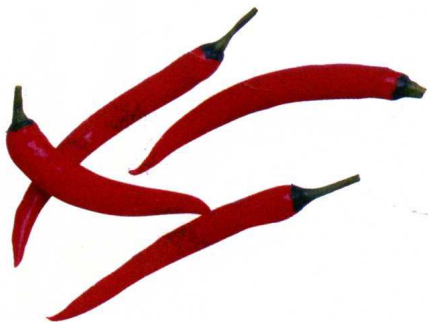
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

品种**花样多**

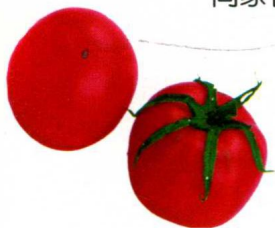
美味又**营养**





孩子开始上小学了，越来越大的学习压力和身体成长的需要，
给孩子的家长提出了越来越高的要求。

本书针对小学生在成长过程中可能遇到的各种健康问题，
向家长提供了各种适宜孩子成长的菜谱，不仅让孩子吃得健康，
吃得开心，还给家长提供更多的亲子建议，
享受与孩子在一起的快乐。



目录



小学生饮食常识



小学生的营养膳食安排	14	十二种最佳健脑营养素	18	四种保护眼睛的营养素	25
小学生膳食安排的注意事项	15	如何给孩子补钙增高	21	让孩子开胃的九种方法	26
如何给孩子补铁补锌	16	增强免疫力的11种食物	22		

补铁补锌菜谱



荷塘小炒	030	葱油珍菌	035	西芹百合炒蛋角	041
柠汁雪莲	030	双菌烩丝瓜	036	菠菜西红柿炒蛋	041
红枣炒竹笋	031	香菇拌豆角	036	珍珠圆子	042
芹菜叶饼	031	冬菇蚝油菜心	037	鱼香肉丝	043
葱炒木耳	032	白果扒油菜	037	春笋枸杞肉丝	043
黑木耳炒青椒	032	蜂蜜蒸南瓜	038	肉末煎茄子	044
香芹炒木耳	033	茯苓豆腐	038	彩蔬肉片	044
碧绿芹香黑木耳	033	菠菜豆腐卷	039	蛋蒸肉	045
腐竹银芽黑木耳	034	双耳煎蛋皮	039	红烧狮子头	045
阿凡提小炒	034	葡萄豆腐	040	炒腰片	046
芹菜炒香菇	035	咸蛋酿莲藕	040	菠菜炒猪肝	046

猪肝拌黄瓜.....047	菠菜鸡胗汤.....058	透明水晶包.....071
胡萝卜炒猪肝.....047	鸽肉红枣汤.....059	莲藕碎肉粥.....071
竹笋炒猪血.....048	健体补血汤.....059	红枣带鱼粥.....072
石锅芋儿猪蹄.....048	木瓜雪蛤羹.....060	香菇鸡粥.....072
仔姜牛肉.....049	紫菜蛋花汤.....060	爽滑牛肉粥.....073
清蒸羊肉.....049	鸡蛋醪糟羹.....061	红枣桂圆粥.....074
芹菜狗肉煲.....050	菜脯鱿鱼羹.....061	莲藕糯米甜粥.....074
水蒸鸡.....050	美味八宝羹.....062	鸡仔饼.....075
宫爆鸡丁.....051	龙眼莲子羹.....062	赖汤圆.....075
麻酱拌鸡丝.....051	粉葛煲花豆.....063	黑糯米糕.....076
糯香鸡中翅.....052	红枣枸杞煲生鱼.....063	红豆糕.....076
豉酱蒸凤爪.....052	红豆炖鲫鱼.....064	麻乡葡萄.....077
无花果煎鸡肝.....053	木耳炖田鸡.....064	桂圆养生粽.....077
黄焖鸭肝.....053	青苹果炖生鱼.....065	红枣奶油蛋糕.....078
胡萝卜芥菜汤.....054	枸杞牛蛙汤.....065	红蜜豆天使蛋糕.....078
口蘑番茄汤.....054	炖扁口鱼.....066	花生糖.....079
桂圆栗子炖猪蹄.....055	土豆烧鱼.....066	洛神花茶冻.....079
草菇煲猪蹄.....055	葱烧红杉鱼.....067	包菜莴笋汁.....080
香菇冬笋排骨汤.....056	荷叶粉蒸黑鱼.....067	猕猴桃柳橙酸奶.....080
芋头排骨粉皮煲.....056	香菇烧黄鱼.....068	菠菜黑芝麻牛奶汁.....081
党参排骨汤.....057	老黄瓜炖泥鳅.....068	胡萝卜石榴包菜汁.....081
柴胡肝片汤.....057	韭菜肉包.....069	山药蜜汁.....082
红枣当归蛋汤.....058	吉士馒头.....070	香蕉柑橘奶昔.....082

健脑益智菜谱



清炒丝瓜.....084	香油芹菜.....086	大白菜粉丝.....087
芝麻莴笋丝.....085	上汤黄花菜.....086	红冠茄子.....088
木瓜炒银芽.....085	拌什锦菜.....087	鱼香茄子.....089