

1688道养生家常菜 + 1688条养生常识

新编 养生家常菜 1688

《健康大讲堂》编委会 | 主 编
著名医学科学家 胡维勤
台北市立联合医院营养师 黄雅慧 | 联合审订

全国优秀畅销书

三年来连续位居畅销书榜首

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



新编

养生
家常菜
1688

《健康大讲堂》编委会 主 编



图书在版编目(CIP)数据

新编养生家常菜1688/《健康大讲堂》编委会主编. —
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5388-8260-5

I. ①新… II. ①健… III. ①食物养生—家常菜—
菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083410号

新编养生家常菜1688

XINBIAN YANGSHENG JIACHANGCAI 1688

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 关士军
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 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 34
字 数 500千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8260-5/TS·579
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

Contents

PART 1

养生及烹饪常识介绍

- 038 四季饮食养生
- 043 五脏六腑的饮食养生法
- 045 十二时辰养生不间断
- 047 不同年龄人的饮食养生法

- 048 常用食材的选购与烹饪技巧
- 062 烹饪常用的调料
- 064 常用的烹饪技法
- 067 烹饪术语介绍

PART 2

素凉菜

- 070 陈醋白菜
芝麻菜心
盐水菜心
白灼广东菜心
- 071 核桃仁拌菜心
拌蕨菜
八宝菠菜
果仁菠菜
- 072 拌荷兰豆
凉拌苦瓜
爽口芥蓝
泡椒银芽
- 073 扒皮红椒
拌金针菇
西北泡菜
清爽白萝卜
- 074 糖醋小萝卜
风味萝卜皮
凉拌萝卜丝
开胃萝卜皮
- 075 秘制白萝卜丝
醋泡樱桃萝卜
冰镇樱桃萝卜
鲜椒水萝卜
- 076 拌萝卜皮
青豆米萝卜干
果味玉米笋
香油玉米
- 077 黄瓜泡菜
蓑衣黄瓜
黄瓜圣女果

- 沪式小黄瓜
- 078 黄瓜蒜片
蒜拌黄瓜
辣拌黄瓜
脆皮黄瓜
- 079 葱油莴笋
爽口莴笋丝
莴笋拌西红柿
糖醋腌莴笋
- 080 辣拌莴笋条
葱油香芹
酸辣芹菜
菠菜拌核桃仁
- 081 芥蓝拌黄豆
芥菜叶拌豆腐皮
老醋鲜核桃仁
菠菜老醋花生
- 082 豆腐干拌花生米
豆干炆拌万年青
桂香藕片
蜜汁莲藕
- 083 炆拌莲藕
泡椒莲藕
泡脆藕段
橙汁藕条
- 084 柠汁莲藕
蜂蜜西红柿
姜汁西红柿
蜜制圣女果
- 085 韩国泡菜
双椒泡菜

- 凉拌折耳根
柠檬藕片
- 086 泡辣椒
凉拌蕨菜
五香甜椒
豉油杭椒
- 087 爽口海带茎
风味三丝
拌海带丝
蒜香海带茎
- 088 爽口花生
煮花生米
香干花生米
醋泡花生米
- 089 辣椒圈拌花生米
红椒核桃仁
核桃仁拌木耳
芥蓝拌核桃仁
- 090 玉米芥蓝拌杏仁
家常拌香干
麻辣香干
豆角香干
- 091 香辣豆腐皮
香油豆腐皮
千层豆腐皮
芹菜拌腐竹
- 092 杏仁拌苦瓜
千层荷兰豆
葱油西芹
辣拌土豆丝
- 093 辣拌黄豆芽
酸椒拌蚕豆

- 葱香蚕豆
枸杞拌青豆
- 094 盐菜拌青豆
萝卜干拌青豆
酒酿黄豆
酸辣蕨根粉
- 095 风味豆角
芝麻酱拌豆角
盐水毛豆
爽口蕨根粉
- 096 傣味香辣酸拌折耳根
糯米红枣
红枣黄桃
鲜橙醉雪梨
- 097 橙汁山药
话梅拌山药
椰奶山药
冰脆山药片
- 098 凉拌山药丝
蓝莓山药
梅子拌山药
翡翠玻璃冻
- 099 玉簪竹荪
花生菠菜
凉拌芦笋
拌空心菜
- 100 手撕香茄
花生拌菠菜
天目笋干
香菜拌竹笋

目录

Contents

101 红油竹笋
泡笋尖
凉拌竹笋
家常拌双笋

102 香油芹菜
海苔芥菜
麻酱青葱
香芹油豆丝

103 辣油莖蓝
辣味玉米笋
酒酿马蹄
桂花马蹄

104 拌桔梗
尖椒拌口蘑
巧拌三丝
酸辣魔芋丝



PART 3

荤凉菜

106 四川熏肉
川味酱肉
拌腊瘦肉
镇江肴肉

107 老醋泡肉
极品腊肉
酱焖蒜香肉片
蒜汁猪脸

108 脆皮大肠
川式腊肠
东北蒜泥血肠
卤水肠头

109 猪皮冻
海苔冻肉
小白菜拌猪耳
芝麻拌猪耳

110 泡椒耳片
顺风耳片
农家猪耳
红油千层耳

111 大刀耳片
黄瓜拌猪耳
豆芽拌耳丝
云片脆肉

112 香干拌猪耳
葱辣猪耳
红油口条
老干妈拌猪肝

113 猪肝拌黄瓜
淋猪肝
荞面肚丝
红油肚丝

114 莲子猪肚
冷水猪肚
糟香肚尖
卤猪肚

115 青红椒猪肚丝
香芹拌肚丝
红油洋葱肚丝
太白拌肘

116 醉肚尖
咸口条

117 泰汁九卷大肠
哈尔滨红肠

118 水晶肴蹄
陕北肘子
水晶肘子
醋泡腰花

119 温拌腰花
炝拌腰花
酱牛肉黄瓜
农家肉拌菜

120 湘卤牛肉
卤汁牛肉
椒圈牛肉丝
麻辣牛展

121 麻辣牛肉
苦瓜拌牛肉
风味麻辣牛肉
夫妻肺片

122 卤牛腱
五香牛腱
凉拌牛筋
腰果蹄筋

123 蒜味牛蹄筋
生拌牛肚
大蒜炝牛肚
红油牛肚

124 拌牛舌
水晶羊肉
白切羊肉
姜汁羊肉

125 葱拌羊肚
凉拌羊杂
鸡丝拉皮
麻酱拌鸡丝

126 古兰口水鸡
三香海南鸡
广东白切鸡
葱味口水鸡

127 口福手撕鸡
鸡丝凉片
山椒鸡胗拌毛豆
卤胗肝

128 芥末鸭掌
卤水鸭舌
香辣卤鸭舌
香拌鸭肠

129 香辣鸭胗
泡菜拌鸭胗
盐水鸭肝
青椒鱿鱼丝

130 凉拌海蜇萝卜丝
凉拌海蜇
汤泡海蜇头
盐水虾



PART 4

猪肉

132 泡菜五花肉
青椒回锅肉
卜豆角回锅肉
锦绣菌菇炒肉丝

133 香菜剁椒肉丝
榨菜肉丝
芹菜肉丝
滑炒里脊丝

134 雪里蕻榄菜肉末
酸豆角肉末
大头菜炒肉丁
八宝酱丁

135 蒜苗小炒肉
老家小炒肉
脆黄瓜皮炒肉泥
金勾肉筋

目录

Contents

136 豆香炒肉皮

豆香肉皮
黄豆煨猪尾
豆豉炒油渣

137 咕嚕肉

瘦肉土豆条
焦熘肉片
酸甜里脊

138 缤纷孜然猪爽肉

小炒腊猪脸
夹香一品茄
蒜苗炒腊肠

139 腊肉炒干豆角

茭蒿炒腊肉
干豆角炒腊肉
莴笋腊肉

140 冬笋腊肉

年糕炒腊肉
湘笋炒腊肉
尖椒爆腊肉

141 腊味合蒸

干豆角蒸五花肉
口蘑五花肉
香酥出缸肉

142 卤东坡肉

茄干扣肉

扣猪肉

五花肉烧面筋

143 大白菜包肉

千层肉
腐乳肉
苦瓜盖

144 红烧丸子

红烧狮子头
黄焖丸子
花开富贵

145 玉米粒煎肉饼

咸鱼蒸肉饼
榨菜蒸肉
南瓜粉蒸肉

146 笋干丸子

富贵花开
菜心烧肉
自制肉炒茶树菇

147 炆锅红烧肉

小土豆烧肉
虎皮蛋烧肉
板栗红烧肉

148 芽菜烧白

金城宝塔肉

149 珍珠圆子

粉蒸肉

150 家常红烧肉

杭椒洋葱烧肉
尖椒云腿
腊味蒸猪肝

151 风味盐水肝

胡萝卜炒猪肝
湘西风吹肝
铁板猪肝

152 韭菜炒肝尖

姜葱炒猪肝
双笋炒猪肚
辣椒炒猪杂

153 火爆腰花

韭菜腰花
香爆腰花
奇香霸王骨

154 香菇狮子头

千层猪耳

155 周庄酥排

醉腰花

156 越南蒜香骨

排骨鹌鹑蛋
糖醋排骨
芳香排骨

157 粉蒸排骨

排骨鸡块土豆糕

南瓜豉汁蒸排骨

美果蒜香骨

158 酱香迷踪骨

蒜香排骨
家乡酱排骨
陕北酱骨头

159 泡豆角排骨

蜜汁排骨
土豆烧排骨
百叶烧排骨

160 京味焖排骨

招牌香辣蹄花
菌香蹄花
花生蒸猪蹄

161 泡椒霸王蹄

美极猪蹄
猪蹄扒茄子
霸王猪蹄

162 芥菜干蒸肉

同安封肉

163 卤蹄髈

香辣美容蹄

164 扒肘子

乡村扒肘子
豌豆香肘子
家常蹄筋

PART 5

牛肉

166 泡椒牛肉

秘制牛肉
回锅牛肉
黄花菜炒牛肉

167 陈皮牛肉

脆脆香牛肉
麦香牛肉
松子牛肉

168 金针菇牛肉卷

牙签牛肉

169 豌豆烧牛肉

越南黑椒牛柳

170 飘香牛肉

蒙古酱牛肉
农家牛肉片
金山牛肉

171 锅巴香牛肉

韭菜黄豆炒牛肉
指天椒炒牛肉
蜀香小炒黄牛肉

172 小炒带皮黄牛肉

辣炒黄牛肉
笋尖烧牛肉

藕片炒牛肉

173 酸姜椒头炒牛肉

滑蛋牛肉
春蚕豆炒小牛肉
蒜薹炒牛肉

174 四季豆牛肉片

酥黄豆嫩牛肉
酸菜萝卜炒牛肉
小炒黄牛肉

175 白椒腊牛肉

辣爆牛肉

红椒牛肉

康师傅瓦片牛肉

176 红烧牛肉

芹菜牛肉
蒜苗炒腊牛肉
小米椒剉牛肉

177 农家黄牛肉

泡菜牛肉
牛肉炒蒜片
牛肉大烩菜

目录

Contents

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|------|-------|-------------|---------|-------|-------|-----------|-------|----------|---------|----------|---------|--------|--------|-----------|------|------|------|-----------|----------|--------|-------|----------|--------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|------------|--------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|------------|--------|------|------|-------------|----------|-------|-------|-----------|--------|-------|--------|-----------|--------|-------|---------|------------|-------|------|--------|-------------|---------|--------|-----|-----------|-------|------------|------------|-------|------|------|-----------|-------|-------|--------|----------|--------|-------|-------|----------|------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|-------|------|-----------|-------|-------|
| 178 红椒姜汁牛肉 | 土坛筒笋牛肉 | 酒香牛肉 | 辣炒卤牛肉 | 179 苦瓜西兰花牛肉 | 香牛干炒茶树菇 | 泡椒烧牛肉 | 土豆烧牛肉 | 180 八角烧牛肉 | 芦笋牛肉爽 | 大白菜红油煮牛肉 | 小米椒姜汁牛肉 | 181 清炖牛肉 | 枸杞山药牛肉汤 | 白萝卜牛肉汤 | 白萝卜炖牛肉 | 182 老汤炖牛肉 | 椒香肥牛 | 酸汤肥牛 | 金汤肥牛 | 183 杭椒牛肉丝 | 野山椒香芹牛肉丝 | 芹菜炒牛肉丝 | 香辣牛肉丝 | 184 小炒肥牛 | 肥牛烧黑木耳 | 红椒牛肉丝 | 大葱牛肉丝 | 185 锦绣牛肉丝 | 香笋牛肉丝 | 泡椒牛肉丝 | 风干牛肉丝 | 186 蒜薹炒牛柳丝 | 豉酱滑牛肉丝 | 干煸牛肉丝 | 松仁牛肉粒 | 187 豌豆牛肉粒 | 大蒜牛肉粒 | 翡翠牛肉粒 | 豌豆牛肉粒 | 188 牛肉粒炒饵块 | 小毛葱烧牛柳 | 杭椒牛柳 | 豆豉牛柳 | 189 土豆胡椒牛柳粒 | 刀切茶树菇爆牛柳 | 口口香牛柳 | 南瓜牛柳条 | 190 锅巴脆牛柳 | 手折蒜薹牛柳 | 牛柳炒蒜薹 | 四季豆烧牛腩 | 191 芋头烧牛腩 | 土豆酱焖牛腩 | 鲜笋烧牛腩 | 大蒜小枣焖牛腩 | 192 鸡腿菇焖牛腩 | 西红柿牛腩 | 川府牛腩 | 开胃双椒牛腩 | 193 砂锅陈皮牛肉丸 | 浓汤香菇煨牛丸 | 香菜余牛肉丸 | 牛肉丸 | 194 泡椒牛肉花 | 酥炸牛肉丸 | 195 泰式香辣牛腩 | 196 小土豆烧牛腩 | 高汤炖牛腩 | 红烧蹄筋 | 泡椒蹄筋 | 197 湘式爆牛筋 | 小炒金牛筋 | 泡椒烧牛筋 | 干豆角炒牛肚 | 198 川香肚丝 | 萝卜干炒肚丝 | 茭莲牛肚煲 | 小炒鲜牛肚 | 199 泡椒牛肚 | 小炒牛肚 | 青椒炒牛肚 | 百叶炒白勺 | 200 豆豉牛肚 | 姜葱炒毛肚 | 飘香腰肚丝 | 201 韵味牛肠 | 牛舌炒尖椒 | 酸辣牛杂 | 202 椒香牛骨髓 | 泡椒牛黄喉 | 香辣炒牛尾 |
|------------|--------|------|-------|-------------|---------|-------|-------|-----------|-------|----------|---------|----------|---------|--------|--------|-----------|------|------|------|-----------|----------|--------|-------|----------|--------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|------------|--------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|------------|--------|------|------|-------------|----------|-------|-------|-----------|--------|-------|--------|-----------|--------|-------|---------|------------|-------|------|--------|-------------|---------|--------|-----|-----------|-------|------------|------------|-------|------|------|-----------|-------|-------|--------|----------|--------|-------|-------|----------|------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|-------|------|-----------|-------|-------|



PART 6

羊肉

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------|------------|-------|-----------|--------|-------|--------|----------|------|--------|-------|----------|------|-----|--------|----------|--------|------|-------|------------|------|------|------|----------|--------|---------|----------|-------------|--------|--------|--------|----------|-------|----------|------|-----------|------|-----|------|-----------|------|------|-------|----------|-----|--------|---------|
| 204 小炒羊肉 | 香芹炒羊肉 | 205 双椒炒羊肉末 | 爆炒羊肚丝 | 206 板栗焖羊肉 | 小炒黑山羊肉 | 洋葱爆羊肉 | 酸辣小炒羊肉 | 207 酱爆羊肉 | 葱爆羊肉 | 京葱爆羊肉片 | 双椒爆羊肉 | 208 孜然羊肉 | 纸包羊肉 | 烩羊肉 | 金沙蜀香羊肉 | 209 白水羊肉 | 干椒孜然羊肉 | 牙签羊肉 | 双椒炒羊肉 | 210 香辣啤酒羊肉 | 仔姜羊肉 | 泼辣羊肉 | 蛋炒羊肉 | 211 干锅羊排 | 锅仔醋烧羊肉 | 浓汤羊肉烩馓子 | 锅仔菠菜羊肉丸子 | 212 红焖羊肉百家菜 | 锅仔羊肉萝卜 | 干锅黑山羊肉 | 干锅腊仔羊肉 | 213 锅仔羊杂 | 干锅烧羊柳 | 干锅白萝卜羊腱肉 | 干锅羊杂 | 214 醋泼羊头肉 | 汤烩羊杂 | 烩羊杂 | 泡椒羊杂 | 215 小土豆羊排 | 川香羊排 | 辣子羊排 | 一品鲜羊排 | 216 干煸羊肚 | 炒羊肚 | 慈菇炒羊头肉 | 干锅羊肚萝卜丝 |
|----------|-------|------------|-------|-----------|--------|-------|--------|----------|------|--------|-------|----------|------|-----|--------|----------|--------|------|-------|------------|------|------|------|----------|--------|---------|----------|-------------|--------|--------|--------|----------|-------|----------|------|-----------|------|-----|------|-----------|------|------|-------|----------|-----|--------|---------|



目录

Contents

PART 7

鸡肉、鸽肉

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 218 印度咖喱鸡
红椒嫩鸡
- 219 香蕉滑鸡
泡椒三黄鸡
- 220 缅甸咖喱鸡
小煎仔鸡
板栗辣子鸡
家常小炒鸡
- 221 泉水鸡
港式姜葱水晶鸡
杭州卷鸡
白果鸡脆
- 222 风味手撕鸡
筋饼手撕鸡
红焖家鸡
泡莴笋炒沙斑鸡
- 223 南瓜蒸滑鸡
神仙馋嘴鸡
玉米炒鸡肉
生嗜三黄鸡
- 224 碧绿川椒鸡
脆椒小香鸡
果肉鸡卷
椒香鸡腿
- 225 脆皮鸡腿
麦香小鸡腿
麻花辣子鸡
柠檬鸡块
- 226 咖喱鸡块
黄瓜鸡片
金针菇鸡丝
五彩鸡丝
- 227 芝麻鸡柳
芽菜碎米鸡
红煨土鸡钵
农夫鸡
- 228 钵钵鸡
椰汁芋头滑鸡煲
山寨仔鸡煲
蘑菇炖鸡
- 229 鸡肉丸子炖野菌
山城香锅鸡
铁锅稻香鸡
脆笋干锅鸡
- 230 干锅手撕鸡
杜婆鸡
干锅火凤凰
茶树菇干锅鸡
- 231 腊鸡烧竹笋
腰果鸡丁
宫保鸡丁
红焖鸡蓉球
- 232 农家鸡节骨
板栗烧鸡翅
可乐鸡翅
腰果香辣鸡翅
- 233 红酒鸡翅
卤鸡翅
黑胡椒鸡翅
金牌蒜香翅
- 234 鸡翅小炒
贵妃鸡翅
鲜果炒鸡丁
菠萝鸡丁
- 236 花椒烧鸡翅
果酪鸡翅
避风塘鸡中翅
麻辣凤爪
- 237 美极掌中宝
泼辣掌中宝
泡椒鸡掌
鸿运鸡节骨
- 238 鲜椒丁丁骨
香辣鸡脆骨
藕丁鸡脆骨
碧绿鲍汁鸡肾
- 239 春笋炒鸡肾
双椒炒鸡肝
双丝鸡胗
干椒爆鸡胗
- 240 泡椒鸡胗
泡椒鸡心
- 241 椒盐鸡软骨
酸豆角炒鸡杂
- 242 白椒鸡胗
鸡胗黄瓜钱
鸡胗豆角丝
小炒鸡三样
- 243 鸡杂煲
干锅鸡鸭杂
鸭血焖鸡杂
乳鸽煲
- 244 豌豆鸽肉
香辣炒乳鸽
椒盐乳鸽
韭菜酸豆角炒鸽胗

PART 8

鸭 肉

- 
- 
- 
- 246 鸭子炖黄豆
冬瓜鸭肉煲
鸭子煲萝卜
虫草鸭汤
- 247 茶树菇鸭汤
魔芋烩鸭翅
黄金酥香鸭
吉祥酱鸭
- 248 五香烧鸭
四川板鸭
- 249 椒盐鸭块
爆炒鸭丝
- 250 板栗扣鸭
红烧鸭
茶油蒸腊鸭
香汤软烧鸭
- 251 板栗焖鸭
蒜苗拌鸭片
小炒鲜鸭片
年糕八宝鸭丁
- 252 红枣鸭子
- 253 烹鸭条
辣子板鸭
- 254 御府鸭块
冬菜大酿鸭
- 255 参芪鸭条
青螺炖鸭
- 256 干锅焖神仙鸭
鸭肉炖魔芋
姜母鸭
- 干锅啤酒鸭
- 257 干锅口味鸭
干锅腊鸭舌
黔江鸡杂
锅仔韭菜鸭血
- 258 干锅鸭胗
干锅鲜鸭掌
苦笋粉鸭掌
- 259 迷你鸭掌
小炒鸭掌

目录

Contents

黄豆炒鸭掌
260 一品鞭花烩鸭掌
碧绿扣鸭四宝
蒜薹炒鸭片

洋葱爆鸭心
261 泡椒鸭血
风味鸭血
杭椒鸭舌

巴蜀鸭舌
262 酱烧鸭舌
双椒炒鸭肠
黄焖鸭肝

酸姜烩鸭胗花



PART 9

鱼 肉

264 豆瓣鲫鱼
腊八豆焖鲫鱼
豆腐烧鲫鱼
鲫鱼蒸蛋
265 香煎银鳕鱼
清蒸草鱼
野山椒蒸草鱼
酸辣鱿鱼卷
266 西湖醋鱼
豆腐蒸黄鱼
秘制香辣鱼
红烧鲤鱼
267 清蒸武昌鱼
葱香武昌鱼
家常福寿鱼
鱼丸蒸鲈鱼
268 酱醋鲈鱼
豆腐鲈鱼
清蒸鲈鱼

干烧鲈鱼
269 功夫鲈鱼
雪里蕻蒸黄鱼
清蒸黄鱼
雪里蕻黄鱼
270 家常黄花鱼
泡椒黄鱼
红烧大黄鱼
风味黄花鱼
271 油浸鱼
松子鱼
干烧鳊鱼
清蒸鳊鱼
272 椒盐刁子鱼
小葱黄花鱼
煎带鱼
香菜烤鲱鱼
273 剁椒蒸鱼尾
豉香沙丁鱼

墨鱼须烧肉
芹菜煎带鱼
274 木瓜炒墨鱼片
金针菇炒墨鱼丝
墨鱼炒鸡片
红烧墨鱼仔
275 泡椒墨鱼
天目湖鱼头锅
干煸鱿鱼须
韭菜鱿鱼须
276 烤带鱼
家常烧带鱼
烧汁带鱼
香糟带鱼
277 泡椒鳝段
葱油炒鳝蛭
椒香鲜鳝
富贵虾爆鳝

278 辣烩鳝丝
酒城辣子鳝
豉香蒸腊鱼
土豆烧鲈鱼
279 红烧甲鱼
蜀味甲鱼
枸杞蒸甲鱼
豆花鸡蛋蒸星斑鱼
280 柠檬鲜椒鱼
双椒蒸鱼头
小炒鱼丁
281 炒三丁
四方炒鱼丁
湘味火焙鱼
282 鱼虾争艳
西芹腰果银鳕鱼
特色酸菜鱼
鲜百合生鱼片



PART 10

虾、蟹、贝

284 青红椒炒虾仁
285 香橙水晶虾仁
抓炒虾仁
核桃仁炒虾仁
韭菜炒虾仁
286 蒜皇咖喱炒海虾
韭菜炒鲜虾
花豆炒虾仁
海鲜炒满天星
287 五仁粒粒香
雪里蕻炒虾仁

水晶虾仁
西湖小炒
288 爆核桃虾仁
草菇虾仁
鲜虾芙蓉蛋
西兰花虾仁
289 椒盐虾仔
蒜蓉虾干蒸娃娃菜
茶香辣子虾
苦瓜虾仁

290 鲜蚕豆炒虾仁
核桃仁虾球
花菜炒虾仁
韭菜炒河虾
291 飘香虾仁
秘制虾蛄王
冰糖玻璃虾
芦笋炒虾仁
292 油爆河虾
干烧东海火明虾

豌豆萝卜炒虾
椒盐虾
293 翡翠木瓜爆虾球
碧绿鲜虾球
翡翠虾仁
白果明虾球
294 钵钵香辣蟹
马来西亚炒蟹
金牌口味蟹
香辣蟹



目录

Contents

- 
- 295 泡菜炒梭子蟹
虾仁芙蓉炒海鲜
鱼子拌蟹膏
酱香蟹
- 296 川椒霸王蟹
锅仔大闸蟹炖萝卜
清蒸大闸蟹
锅仔香辣蟹
- 297 鲜蟹粉丝煲
泡椒小炒蟹
咖喱炒蟹
蟹柳白菜卷

- 298 大葱爆双花
家常海参
蹄筋烧海参
泡椒烧梅花参
- 299 瑶柱娃娃菜
香辣鱿鱼虾
辣炒花蛤
芹菜炒蛤蜊肉
- 300 雪里蕻炒墨鱼丝
蒜苗甲鱼
渝香田螺

- 蒜薹炒螺头
- 301 泰式炒蛤蜊
清炒蛤蜊
八卦鲜贝
蒜蓉粉丝蒸蛭子王
- 302 辣爆蛭子
爆炒蛭子
酱汁蛭子
水煮海中鲜
- 303 蒜蓉蒸扇贝
香炒螺蛳

- 竹篱爆螺花
温拌海螺
- 304 炭烤海螺
鸿运福寿螺
- 305 双椒富贵螺
香糟田螺
- 306 海鲜爆荷兰豆
芙蓉一口鲜
黄鹤海鲜煲
海米粉丝蟹柳煲

PART 11

蔬 菜

- 
- 308 板栗白菜
酸辣白菜
剁椒白菜
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜
- 309 炆白菜卷
西芹百合
百合菠萝炒苦瓜
芦笋百合炒瓜果
- 310 黄瓜木耳炒百合
吃油白菜心
清炒荷兰豆
蒜蓉荷兰豆
- 311 荷兰豆炒本菇
荷兰豆金针菇
沙姜菠菜
干锅空心菜梗
- 312 辣炒空心菜梗
蒜蓉茼蒿
如意蕨菜蘑
花菜炒西红柿
- 313 嫩番茄炒辣椒
土豆烩芥蓝
土豆丝粉条
香菇烧土豆
- 314 葡萄干土豆泥
回锅土豆

- 315 豆豉炒空心菜梗
菜椒榨菜丝
- 316 爽脆佛手瓜
莴笋炒木耳
拌炒芹菜
清炒芦笋
- 317 山林小炒
紫苏煎黄瓜
蒜蓉蒸西葫芦
炆炒包菜
- 318 手撕包菜
木耳炆包菜
四宝西兰花
西红柿西兰花
- 319 清炒西兰花
红椒炒西兰花
蒜蓉天绿香
清炒豌豆苗
- 320 雪里蕻炒蚕豆
韭香蚕豆
韭菜炒蚕豆
沸腾蚕豆
- 321 甜蜜四宝
辣味茭白
干锅白萝卜

- 蒜苗炒白萝卜
- 322 香脆南瓜丝
清炒竹笋
- 323 香菜萝卜
糖醋萝卜
- 324 清炒泥蒿
蒜蓉马齿苋
红椒小炒菜薹
爽口海带
- 325 虎皮杭椒
榄菜四季豆
清炒苦瓜
嫩春三笋
- 326 干烧冬笋
浏阳烟笋
酸菜炒小笋
黄豆芽炒粉条
- 327 香葱炒豆芽
凉拌豆芽
芥蓝豆腐
瓦片花菜
- 328 松仁玉米
红豆玉米葡萄干
金沙玉米粒
老油条丝瓜

- 329 湘式煮丝瓜
丝瓜滑子菇
鸡油丝瓜
黄瓜炒山药
- 330 拔丝山药
蒜香茄子
剁椒茄子
风味茄丁
- 331 长豆角炒茄子
擂辣椒炒韭菜
醋拌韭菜
韭菜锅巴
- 332 XO酱蒸芋儿
剁椒蒸芋儿
南乳炒莲藕
泡椒藕丝
- 333 风味藕片
田园小炒
小炒菜
老醋花生米
- 334 农家烧冬瓜
果味冬瓜排
奶油红薯条
木瓜炒银芽

目录 Contents

- 335 西兰花四宝蒸南瓜
红枣南瓜
蜜汁南瓜
秘制小南瓜
- 336 南瓜百合
八宝南瓜
豆奶南瓜球
- 337 草菇圣女果
腊肉滑草菇
鲍汁草菇

- 草菇芥蓝
- 338 香菇烧山药
豌豆炒香菇
煎酿香菇
香菇肉丸
- 339 双菇扒上海青
香菇拌豆角
蘑菇时蔬
炒金针菇

- 340 鲍汁猴头菇
牛肝菌炒肉片
鲍汁扣花菇
油吃花菇
- 341 泡辣猪肚菇
椒盐平菇
大白菜炒双菇
红油桂珍菇
- 342 蚝汁扒群菇
健康菌南瓜盅

- 蚝油鸡腿菇
煎酿鸡腿菇
- 343 牛柳炒茶树菇
茶树菇炒肚丝
干焖冬菇
素烧野山菌
- 344 乡村素什锦
清香三素
鸡汁黑木耳
醋泡黑木耳



PART 12

豆制品

- 346 八珍豆腐
花生米拌豆腐
日式冷豆腐
肥牛豆腐
- 347 草菇虾米豆腐
特色千叶豆腐
清远煎酿豆腐
蒜苗烧豆腐
- 348 上海青扒豆腐
浓汤荷塘豆腐
麻豆腐
过桥豆腐
- 349 皮蛋凉豆腐
香椿拌豆腐
拌神仙豆腐
韩国泡菜豆腐

- 350 豆腐箱子
肉丝豆腐
豆腐酿肉馅
功德豆腐
- 351 四色豆腐
鸡蛋蒸日本豆腐
百花蛋香豆腐
酱汁豆腐
- 352 潮式炸豆腐
纸包豆腐
荷花豆腐
淮扬扣三丝
- 353 白菜豆腐汤
川府嫩豆花
蟹黄豆腐
鸡汤煮三丝

- 354 微波酿豆腐
旭日映西施
剁椒夹心豆腐
火腿豆腐夹
- 355 麻婆豆腐
开洋烤豆腐
咸蛋豆腐
德字香干
- 356 菠菜芝麻卷
豆皮千层卷
青豆蒸豆干
青豆蒸香干
- 357 蜜汁五香豆干
白辣椒蒸香干
农家小香干
美味卤豆干

- 358 金枝玉叶
剁椒蒸香干
芹菜炒香干
家乡卤豆干
- 359 豆豉炒豆腐干
韭菜炒香干
西兰花面筋
腐皮上海青
- 360 剁椒蒸臭干
浓汤大豆皮
腊肉煮腐皮
- 361 香辣豆腐皮
四宝豆腐煲
客家煎酿豆腐煲
- 362 家常豆腐
开心豆腐
百花酿日本豆腐



PART 13

蛋

- 364 香煎肉蛋卷
韭菜煎鸡蛋
洋葱煎蛋饼
荷包里脊
- 365 百花酿蛋卷
蛋炒葫芦瓜

- 顺风蛋黄卷
银芽炒鸡蛋
- 366 红尖椒炒鸡蛋
大酱焖蛋
剁椒荷包蛋
尖椒炒鸡蛋

- 367 鳕鱼蛋包饭
三鲜水炒蛋
虾仁炒蛋
酸豆角煎蛋
- 368 酱炒香葱鸡蛋
菠菜炒鸡蛋

- 木耳炒鸡蛋
金银蛋上汤豆苗
- 369 滑子菇炒鸡蛋
香葱火腿煎蛋
时蔬煎蛋
蛋包西红柿



目录

Contents

370 双色蒸水蛋

371 韭黄炒鸡蛋

苦瓜炒蛋

青椒红肠炒鸡蛋

蚕豆炒鸡蛋

372 阳春白雪

蛋白炒瓜皮

土豆嫩煎蛋

特制三色蛋

373 鸡蛋包三宝

龙眼丸子

萝卜丝蛋卷

三色蒸蛋

374 文蛤蒸鸡蛋

蛤蜊蒸水蛋

蛤蜊炖蛋

三色蒸水蛋

375 皮蛋豆花

萝卜干蒸蛋

三鲜蒸滑蛋

干贝蒸水蛋

376 雪花蛋露

芙蓉猪肉笋

鲫鱼蒸水蛋

葱花蒸蛋羹

377 蛋里藏珍

鹌鹑蛋焖鸭

茄汁鹌鹑蛋

木瓜炖鹌鹑蛋

378 卤味鹌鹑蛋

鱼香鹌鹑蛋

鸽蛋扒海参

山珍烩鸽蛋

PART 14

药膳

380 蒜香蒸虾

枸杞竹荪蟹

巴戟天海参煲

中药韭菜鲜蚝煎

381 红花狮子头

陈丝双烩

药膳鸡腿

梅汁鸡

382 党参枸杞红枣汤

参片莲子汤

麦枣甘草萝卜汤

鸡骨草瘦肉汤

383 天山雪莲金银花煲瘦肉

茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤

莲子芡实瘦肉汤

养颜茯苓核桃瘦肉汤

384 海马干贝猪肉汤

虫草花党参猪肉汤

灵芝红枣瘦肉汤

鸡骨草排骨汤

385 霸王花排骨汤

青胡萝卜芡实猪排骨汤

板栗排骨汤

海马龙骨汤

386 二冬生地炖龙舌

当归炖猪心

菖蒲猪心汤

桂参红枣猪心汤

387 天麻瘦肉猪脑汤

核桃煲猪腰

党参马蹄猪腰汤

二参猪腰汤

388 党参枸杞猪肝汤

杏仁白菜猪肺汤

灵芝炖猪尾

龟板杜仲猪尾汤

389 杜仲巴戟猪尾汤

当归牛腩汤

黄芪牛肉蔬菜汤

山药枸杞牛肉汤

390 枸杞山药香菜牛肉汤

参芪炖牛肉

牛筋汤

山药羊排煲

391 羊排红枣山药滋补煲

姜归羊肉汤

当归羊肉汤

鹿茸川芎羊肉汤

392 滋补鸡汤

国药炖乌鸡汤

淡菜首乌鸡汤

中药炖乌鸡

393 参麦黑枣乌鸡汤

归芪板栗鸡汤

茯苓糙米鸡

人参鸡汤

394 杜仲寄生鸡汤

巴戟黑豆汤

黑豆牛蒡炖鸡汤

灵芝山药杜仲汤

395 人参糯米鸡汤

六味地黄鸡汤

黄精山药鸡汤

十全大补鸡汤

396 茸芪煲鸡汤

何首乌黑豆煲鸡爪

冬瓜薏米鸭

虫草炖老鸭

397 核桃煲鸭子

北芪党参水鸭汤

猴头菇干贝乳鸽汤

西洋参百合绿豆炖鸡汤

398 清补凉乳鸽汤

茯苓鸽子煲

灵芝核桃乳鸽汤

海底椰贝杏鹌鹑汤

399 杜仲鹌鹑汤

菟杞红枣炖鹌鹑

白术黄芪煮鱼

参须枸杞炖鳗

400 党参生鱼汤

金针菇金枪鱼汤

天麻枸杞鱼头汤

天麻鱼头汤

401 淮山鱼头汤

通草丝瓜对虾汤

老龟汤

海参甲鱼汤

402 红枣炖甲鱼

清心莲子牛蛙汤

党参煲牛蛙

土茯苓鱔鱼汤

目录

Contents

PART 15

家常滋补汤

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|-------------|
| 404 清炖南瓜汤 | 银耳莲子排骨汤 | 415 土鸡煨鱼头 | 杏仁苹果生鱼汤 |
| 草菇竹荪汤 | 胡萝卜排骨汤 | 粉丝土鸡汤 | 海底椰无花果生鱼汤 |
| 翠玉蔬菜汤 | 410 萝卜炖大骨汤 | 海马炖土鸡 | 422 枸杞鲫鱼汤 |
| 冬瓜桂笋素肉汤 | 干张筒骨煲 | 山珍煲老鸡 | 胡萝卜丝煮珍珠贝 |
| 405 杞子原味白菜心 | 浓汤钙骨煲 | 416 三子下水汤 | 萝卜丝煮肉蟹 |
| 上汤芥蓝 | 苦瓜海带龙骨汤 | 玫瑰蒸乳鸽 | 鱼丸烩馄饨 |
| 上汤西洋菜 | 411 芸豆煲猪蹄 | 鲜人参煲乳鸽 | 423 冬瓜蛤蜊汤 |
| 西红柿豆腐汤 | 血豆海带煲猪蹄 | 茯苓煲乳鸽 | 鱼头豆腐汤 |
| 406 四思豆腐 | 浓汤肘子煲娃娃菜 | 417 冬瓜薏米煲老鸭 | 金针菇鱼头汤 |
| 丝瓜豆腐汤 | 双仁菠菜猪肝汤 | 莲子煨老鸭 | 生鱼豆腐羹 |
| 清热苦瓜汤 | 412 菊花脑猪肝汤 | 魔芋丝炖老鸭 | 424 橘皮鱼片豆腐汤 |
| 什锦汤 | 白果覆盆子猪肚汤 | 莴笋焖腊鸭 | 姜丝鲜鱼汤 |
| 407 萝卜汤 | 砂锅一品汤 | 418 天麻炖猪脑 | 莴笋鳝鱼汤 |
| 西红柿莲子咸肉汤 | 白汤杂碎 | 山药猪胰汤 | 鳝鱼苦瓜枸杞汤 |
| 砂锅鲜菌汤 | 413 牛肉冬瓜汤 | 419 枸杞牛蛙汤 | 425 虾仁豆腐羹 |
| 三丝西红柿汤 | 阿胶牛肉汤 | 苦瓜黄豆牛蛙汤 | 香菇甲鱼汤 |
| 408 瘦肉丝瓜汤 | 牛排骨汤 | 420 鹅肉土豆汤 | 白菜甲鱼汤 |
| 客家一品煲 | 萝卜牛尾汤 | 西红柿百合鸡蛋汤 | 鸡汤甲鱼 |
| 猪骨煲奶白菜 | 414 牛尾汤 | 上海青蛋饺汤 | 426 虫草红枣炖甲鱼 |
| 海带排骨汤 | 牛腩炖萝卜 | 黄瓜鸽蛋汤 | 土豆海鲜汤 |
| 409 莲藕炖排骨 | 瓦罐牛腩 | 421 枸杞叶蛋花汤 | 芦荟蛤蜊汤 |
| 瓦罐莲藕排骨汤 | 罗汉果鸡煲 | 蛋花西红柿紫菜汤 | 银芽烩蛤蜊 |



PART 16

家常川菜

- | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|
| 428 乡村炖土豆丝 | 431 凉拌莲藕 | 434 大盘肉 | 437 豆腐肥肠 |
| 深山老豆腐 | 麻辣藕丁 | 红油白肉 | 酸菜肥肠 |
| 酸菜米豆腐 | 鲜椒双脆 | 飘香白肉 | 泡椒肥肠 |
| 水煮豆皮串 | 泡椒素香锅 | 蒜泥白肉 | 泡椒大肠 |
| 429 炆炒大白菜 | 432 干锅娃娃菜 | 435 泼辣酥肉 | 438 一品毛血旺 |
| 四川老坛泡菜 | 干锅萝卜 | 锅巴肉片 | 豆芽毛血旺 |
| 鲜笋炒酸菜 | 干锅双笋 | 酥夹回锅肉 | 水煮血旺 |
| 风味钵钵笋 | 干锅白菜梗 | 茶树菇炒腊肉 | 乳香三件 |
| 430 酸菜罗汉笋 | 433 干煸四季豆 | 436 辣炒大片腊肉 | 439 腊肠茶树菇 |
| 川味辣香丁 | 泡椒炒西葫芦丝 | 折耳根炒腊肉 | 眉州香肠 |
| 川味辣酱豆腐 | 鱼香苦瓜丝 | 萝卜干腊肉 | 川味腊肠 |
| 泡椒莴笋 | 小炒乳黄瓜 | 干锅腊味茶树菇 | 水煮腊肠 |



目录 Contents



440 东坡肘子
青椒焖猪蹄
川辣蹄花
石锅芋儿猪蹄

441 川东乡村蹄
麻辣耳丝
功夫耳片
花生耳片

442 麻辣猪肝
杀猪烩菜
鱼香排骨
川乡排骨

443 粗粮排骨
虹口大排
川式风味排骨
思乡排骨

444 江湖手抓骨
馋嘴骨
大山腰片
红油牛舌

445 川味干煸牛肉丝
豆皮牛肉丸
鸿运牛肉
竹网小椒牛肉

446 麻辣腱子肉
金沙牛肉
红油肚花
椒圈金钱肚

447 家乡辣牛肚
重庆口水鸡

白果椒麻仔鸡
太白鸡

448 辣子跳跳骨
霸王辣子鸡
红焖辣鸡腿
川椒红油鸡

449 红油芝麻鸡
川味香浓鸡
芋儿烧鸡
红油鸡爪

450 巴蜀老坛子
口味野鸭
四川樟茶鸭
啤酒鸭

451 巴蜀醉仙鸭
馋嘴鸭掌
麻辣鸭肝
小炒鸭肠

452 剁椒鹅肠
火爆鹅肠
椒麻意香兔肉
麻辣鱼块

453 蛋炒龙虱
爆炒花雀

454 沸腾飘香鱼
重庆水煮鱼

455 干烧鲫鱼
大千干烧鱼
酸菜黄鱼
豆腐烧黄颡鱼

456 农家鲜椒黄颡鱼
川西泼辣鱼
酸菜鱼
盘龙带鱼

457 川香乌冬面辣鱼
莴笋墨鱼仔
剁椒鱼头
蜀东雪旺鱼

458 川江鲢鱼
泡椒目鱼仔
喜从天降
豆花鱼片

459 川府酥香鱼
香辣盆盆虾
春秋田螺
辣子福寿螺

460 泡椒基围虾
香辣小龙虾
461 宁式鳝丝
鲜椒泥鳅

462 辣酒煮花螺
辣子田螺
剁椒水煮牛蛙
西芹烧牛蛙

463 泡椒牛蛙
酸辣粉
川味干煸鱿鱼丝
花生米拌凉粉

464 绝味川北凉粉
酸辣芋兰结

红油豆豉凉粉
怪味凉粉

465 风味担担面
鸡丝芥菜面
川南红汤排骨面
四川担担面

466 娘家担担面
红油抄手
四川钟水饺
酸汤水饺

467 猪肉金针菇火锅
四生片火锅
乳鸽火锅
猪蹄筋火锅

468 涮羊肉火锅
毛肚火锅

469 三鲜豆腐火锅
金针肥牛火锅
470 海鲜火锅
啤酒鸭火锅

471 四喜火锅
滋补乌鸡火锅
472 霸王别姬火锅
什锦火锅

473 生鱼散翅火锅
三味火锅
474 双味火锅
菌汤滋补火锅

鸳鸯火锅
鱼头火锅

PART 17

家常米饭、粥

476 紫米菜饭
水果八宝饭
三文鱼炒饭
南瓜饭
477 八宝饭
香芋饭

柏仁玉米饭
玫瑰八宝饭
478 尖椒回锅肉饭
咸蛋四宝饭
油鸡腿饭
茄汁浇饭

479 鱼香肉丝盖饭
莲子八宝饭
菠萝饭
香椿蛋炒饭
480 印尼炒饭
什锦炒饭

海鲜炒饭
香芹炒饭
481 泰皇炒饭
西湖炒饭
西式炒饭
海鲜黄瓜炒饭

目录

Contents

482 叉烧蛋炒饭

辣白菜炒饭

虾仁炒饭

大虾炒饭

483 扬州炒饭

姜葱猪杂饭

咸菜猪肚饭

葱香牛肉饭

484 雪里蕻肉末饭

怪鲁饭

蒲烧鳗鱼饭

明目粥

485 元气粥

水果粥

香蕉粥

西米猕猴桃粥

486 红薯粥

花生粥

贡梨粥

雪梨枸杞粥

487 山楂粥

百合粥

腐竹百合羹

红枣小米粥

488 山药糯米粥

莲枣淮山粥

玉米蛋花粥

麦片蛋花粥

489 玉米浆鸡蛋羹

党参百合粥

白果鸡丝粥

乌骨鸡粥

490 状元及第粥

美味八宝粥

南瓜红枣粥

皮蛋瘦肉粥

491 冬瓜排骨粥

雪里蕻牛肉粥

香菇牛肉粥

牛肉菜粒粥

492 生滚猪肝粥

枸杞猪肝粥

猪肝梗米粥

鲜鱼丸粥

493 冲菜鲫鱼粥

大蒜鱼片粥

蟹肉蛋花粥

墨鱼粥

494 虾肉粥

生滚鳝鱼粥

白菜丝粉肠粥



PART 18

家常面点、甜点

496 炸酱凉面

京都炸酱面

家常杂酱面

真味凉卤面

497 猪蹄面

凉拌面

肉丝炒面

云吞水饺捞面

498 真味臊子拉面

猪蹄拉面

担担面

真味荞麦面

499 炖鸡面

酸汤浆水面

三鲜面

红烧肉兰州拉面

500 鸡肉冬笋饺

芹菜猪肉水饺

四喜蒸饺

虾饺

501 状元饺

三鲜蒸饺

冰花韭菜煎饺

广式煎饺

502 玉米馄饨

503 牛肉水饺

504 韭黄水饺

茴香水饺

韭菜猪肉饺

上素鸳鸯饺

505 皇家龙珠饺

金字塔饺

花生卷

川味花卷

506 珍珠丸子

507 鲜虾水饺

椰蓉包

508 葱花火腿卷

腊肠卷

双色馒头

菠菜汁馒头

509 豆沙双色馒头

金银馒头

香煎素菜包

雪里蕻肉丝包

510 莲蓉包

虾仁菜肉包

香滑猪肉包

包菜肉包

511 南翔小笼包

灌汤小笼包

蟹黄小笼包

瑶柱小笼包

512 南瓜饼

田园南瓜饼

牛肉饼

红薯糯米饼

513 象形南瓜饼

南瓜小油饼

象形南瓜

牛肉葱饼

514 黄金大饼

葱油饼

黄桥烧饼

香麻翡翠饼

515 草帽饼

椒盐饼

豆沙饼

萝卜丝煎饼

516 黄金南瓜饼

家常饼

蜂巢糕

517 清香绿茶糕

香芋西米糕

红枣糕

518 冰糖银耳羹

冰鲜羹

百年好合长寿羹

冰花西米露



目录

Contents

PART 19

西餐

520 法式蜗牛汤

巧达海海鲜汤
明虾海鲜汤
罗宋汤

521 萝卜牛肉酱汤

牛肉泡菜浓汤
芹菜鲜奶汤
蔬菜干贝浓汤

522 豆腐黑木耳浓汤

黑木耳豆腐汤
菠菜豆腐清汤
薏米南瓜浓汤

523 果木烤牛肋排

果木烧骨排
菠萝牛排
铁板牛排

524 法式忌司牛排

黑椒牛扒
果木烧新西兰西冷牛扒
串烧牛柳

525 黑胡椒牛柳

法式烤麻辣羊排
桂花蜜烤羊排
扒带骨羊排

526 法式白兰地烤羊排

炭烧羊鞍
苹果泥烤猪排
烤排 & 莎莎酱

527 夏威夷火腿扒

德式肥仔扒
鸡卷
奶香鸡肉

528 巴西里香煎鸡胸肉

板栗鸡肉丸
橙汁扒鸭脯
鹅肝配炒雪梨

529 堂煎法国鹅肝

鱼子酱鹅肝
法式煎鹅肝
酱汁鹅肝

530 三文鱼奶油芝士

吞拿鱼酿西红柿
洋葱鲑鱼排
生拌金枪鱼

531 海鲜意大利粉沙律

吉列石斑沙律
西红柿肉酱通心粉
海鲜意大利面

532 黑芝麻牛奶面

黄金火腿拌饭
海鲜蔬菜炖饭
糙米地瓜粥

533 糙米土豆粥

高纤三明治
汇总三明治
健康三明治

534 环球三明治

火腿鸡蛋三明治
橙片全麦三明治
培根热狗可颂

535 酸奶吐司蜜桃派

贝果蓝莓乳酪
土豆地瓜乳酪团
蔬菜卷

536 培根太阳蛋

金枪鱼莴笋沙拉
鸡蛋菠菜沙拉
鱿鱼圈沙拉

537 海鲜沙拉船

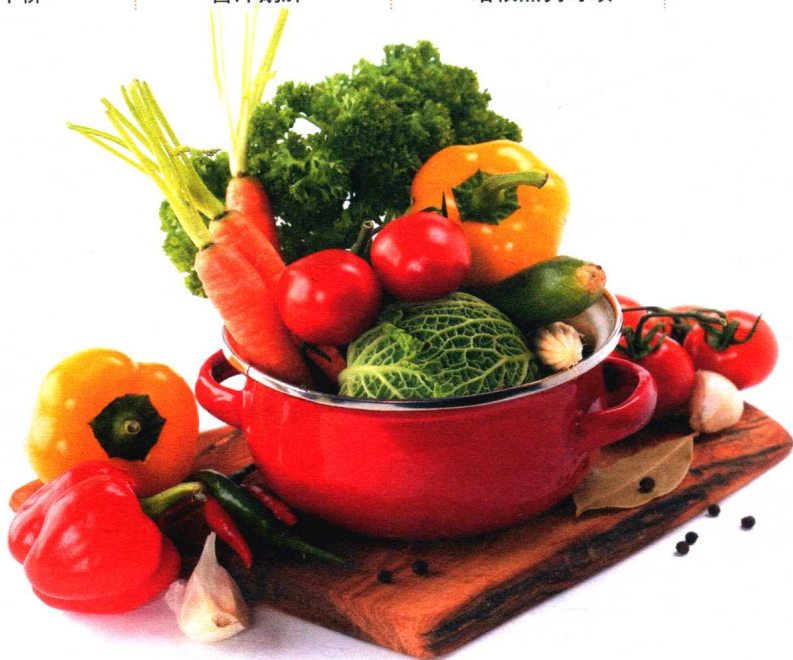
蛋汁鸡肉沙拉
培根奇异果沙拉
金黄色鱼子沙拉

538 香菜饼

539 一心一意
浪漫酒杯

540 锁住浪漫

相思叶





新编

养生 家常菜 1688

《健康大讲堂》编委会 主 编