

最好的药在餐桌上

心脑血管疾病 的健康吃法



彭玉清 著



详解心脑血管疾病饮食宜忌

我国心脑血管疾病造成的死亡率
超过国内人口总死亡率的50%

全国心脑血管疾病患者约有2.3亿人，
每5个成年人中至少有1人患心脑血管疾病

提供餐桌上的入口良药，养心护脑，身体不再敲警钟！

彭玉清 北京中医药大学东方医院主任医师
世界中联体质研究专业委员会理事

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

【养生堂食谱】

最好的药在餐桌上

心脑血管疾病 的健康吃法

彭玉清 著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的药在餐桌上：心脑血管疾病的健康吃法/彭玉清著. —杭州：浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6603-7

I. ①最… II. ①彭… III. ①心脏血管疾病—食物疗法②脑血管疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078534号

最好的药在餐桌上：心脑血管疾病的健康吃法

 彭玉清 著

责任编辑：王 群

责任校对：王巧玲

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：冷寒风

特约美编：吴金周

封面设计：罗 雷

版式设计：吴金周

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6603-7

定 价：32.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

目 录 C O N T E N T S



第一章 抵御心脑血管疾病，饮食调控是关键

· 第一节 ·

心脑血管疾病的基本常识

什么是心脑血管疾病 …12

心血管疾病主要为冠心病 …12

冠心病主要有五种类型 …12

有这八大症状，你有可能患上了冠心病 …13

脑血管疾病也被称为脑卒中、脑中风 …14

脑卒中分为“两门六族” …14

出现这十大症状，要高度警惕脑卒中 …15

高血压有什么症状 …15

引起高血压的因素有哪些 …16

高血压是引发心脑血管疾病的首要因素 …16

高脂血症有什么症状 …16

引起高脂血症的因素有哪些 …17

高脂血症是引发心脑血管疾病的导火索 …17

肥胖易引发心脑血管疾病 …18

大量饮酒会增加心脑血管疾病的发病概率 …18

吸烟会增加心脑血管疾病的发病概率 …18

糖尿病易并发心脑血管疾病 …19

心脑血管疾病复发率相当高，病后调养最重要 …19

· 第二节 ·

心脑血管疾病饮食调理的原则和方法

四大不良饮食习惯，易引发心脑血管疾病 …20

心脑血管疾病饮食调理总原则 …20

减少糖类摄入，防止血脂升高，防治心脑血管疾病 …21

多摄入优质蛋白，能防治心脑血管疾病 …21

多吃植物油，少吃动物脂肪，能有效预防心脑血管疾病 …21

少吃盐，保护血管，减少血管损坏 …22

补钾、补镁和补钙，保护心脏和大脑血管 …22

摄入多种维生素，促进脂质代谢，防止血管栓塞 …23

多摄入纤维素，降低胆固醇，可防治心脑血管疾病 …23

多吃豆类能降低血胆固醇，防治心脑血管疾病 …24

吃富含精氨酸的食物能舒张血管，减少血管损伤 …24

吃天然抗凝食物，能防治心脑血管疾病 …24

多吃碱性食物，软化血管，防止动脉硬化 …24

多吃蔬菜和水果，可降低心脑血管疾病的发病风险 …25

每天喝牛奶，减少胆固醇，保护血管 …25

饭后一杯茶，可提高血管壁弹性 …25

服用鱼肝油，治疗心脑血管疾病 …26

早晚喝三杯救命水，远离心脑血管疾病 …26

第二章 不同类型心脑血管疾病的预防及病后饮食调理方法

· 第一节 ·

冠心病预防及病后饮食调理方法

冠心病患者饮食要“三少”、“五多”和“二戒” …28

冠心病患者不可吃得太饱 …28

冠心病患者宜常吃哪些五谷杂粮 …28

冠心病患者宜常吃哪些蔬菜 …29

冠心病患者宜常吃哪些水果 …29

冠心病患者宜常吃海藻类食物 …30

冠心病患者可把坚果当零食 …30

冠心病患者怎么吃鸡蛋 …30

冠心病患者忌吃哪些食物 …31

冠心病患者应少吃哪些食物 …31

冠心病患者一天饮食搭配推荐 …31

心绞痛患者饮食调理四大原则 …32

心肌梗死患者三个时期怎么饮食调理 …32

心力衰竭患者饮食治疗的六个注意点 …33

心力衰竭患者一天饮食搭配推荐 …34

心律失常患者饮食调理方法 …34

· 第二节 ·

脑卒中的预防及病后饮食调理方法

脑卒中患者每天饮食的五大原则 …35

脑卒中患者宜常吃哪些五谷杂粮 …35

脑卒中患者宜常吃哪些蔬菜 …36

脑卒中患者宜常吃哪些水果 …36

不吃早餐易引发脑血管疾病 …37

脑卒中急性期该怎么吃 …37

脑卒中恢复期的饮食四要素 …37

脑卒中患者一天饮食搭配推荐 …38

脑梗死患者的八大饮食恢复方案 …38

脑梗死患者一天饮食搭配推荐 …39

脑出血重症期如何饮食 …39

脑出血患者如何通过饮食来治疗、恢复 …40

脑出血患者一天饮食搭配推荐 …40

· 第三节 ·

高血压的饮食调控原则和要求

影响血压的膳食因素 ...41

高血压的七大基本饮食原则 ...41

高血压患者宜常吃哪些食物 ...42

高血压患者忌吃哪些食物 ...43

高血压患者一天饮食搭配推荐 ...43



· 第四节 ·

高脂血症的饮食调控原则和要求

高脂血症降脂饮食的五大原则 ...44

高脂血症患者宜常吃哪些食物 ...45

高脂血症患者应忌吃或少吃的六种食物 ...45

高脂血症患者一天饮食搭配推荐 ...46



第三章 饭菜就是特效药，心脑血管疾病的四季养护食谱

· 第一节 ·

春季养生食谱

香菇炒笋片 ...48

春笋炒肉丝 ...48

芦笋扒香菇 ...49

芦笋炒蟹腿 ...49

凉拌双笋 ...50

韭菜炒鸡蛋 ...50

羊肝炒韭菜 ...51

墨鱼炒韭菜 ...51

荠菜炒百合 ...52

芹菜拌黄豆 ...52

荠菜炒腐竹 ...53

芹菜炒腰花 ...54

百合炒芹菜 ...54

芹菜鱼丝 ...55

芹菜鳕鱼 ...55

菠菜炒猪肝 ...56

油菜炒牛肉 ...56

菠菜拌粉丝 ...57

木耳炒山药 ...57

山药虾仁 ...58

彩椒炒山药 ...58

魔芋烩豌豆苗 ...59

香椿芽拌肚丝 ...59

香椿炒鸡片 ...60

香椿炒鸡蛋 ...61

清炒鲜菇菜花 ...61

素焖四季豆 ...62

四季豆炒肉丝 ...62

海带炒肉 ...63

茼蒿炒鸡肉 ...63

手撕鸡 ...64

鸡丝炒魔芋 ...64

番茄鸡丁 ...65

醋熘土豆丝 ...66

芹菜炒肉丝 ...66

洋葱炒猪肝 ...67

鱼香肉丝 ...67

荠菜春笋煲 ...68

鲜虾莴笋汤 ...68

莴笋凤尾菇汤 ...69

荠菜猪肝汤 ...70

茼菜笋丝汤 ...70

火腿鲜笋汤 ...71

肉丝芹菜汤 ...72

黄豆芽肉丝汤 ...72

菠菜鸽片汤 ...73

芹菜叶粉丝汤 ...73

豆芽海带汤 ...74

油菜红枣瘦肉汤 ...74

五色蔬菜汤 ...75

杏仁山药汤 ...75

山药鱼头汤 ...76

山药胡萝卜鸡汤 ...76

香菇红枣汤 ...77

豆腐丝韭菜汤 ...78

鸡蛋豆腐汤 ...78

豌豆苗蛋汤 ...79

海带木耳菜汤 ...79

胡萝卜土豆排骨汤 ...80

洋葱汤 ...80

菠菜洋葱骨头汤 ...81

淡菜茼蒿汤 ...81

金针菇肉丝汤 ...82

丝瓜猪肝瘦肉粥 ...83

海带山药粥 ...83



· 第二节 · 夏季养生食谱

黄瓜炒杂菇 ...84

黄瓜炒肉片 ...84

毛豆烧茄子 ...85

苦瓜藕丝 ...85

苦瓜炒猪肝 ...86

鲜贝冬瓜球 ...86

雪碧冬瓜丝 ...87

番茄炒虾仁 ...87

青红椒炒茄丝 ...88

丝瓜炒毛豆 ...88

丝瓜鸡心 ...89

青蒜炒腊牛肉 ...90

洋葱炒土豆片 ...90

洋葱炒肉丝 ...91

凉拌西瓜皮 ...91

木耳拌西瓜皮 ...92

蚝油生菜 ...93

清炒芦笋 ...93

芦笋虾仁 ...94

松仁茼蒿 ...94

鲑鱼炒茼蒿 ...95

豌豆炒虾仁 ...95

糖醋藕片 ...96

脆椒鲜藕丝 ...97

百合牛肉 ...97

西蓝花炒百合 ...98

双耳炒豆腐 ...98

萝卜片炒猪肝 ...99

葱爆羊肝肾 ...99

松仁炒鸭丁 ...100

苦瓜炒鹅片 ...100

酸汁辣鹅 ...101

烂芽豆 ...101

五彩虾松 ...102

鸡丝彩椒 ...102

竹荪黄瓜汤 ...103

黄瓜豆腐汤 ...103

芹菜黄瓜素肉汤 ...104

马齿苋绿豆汤 ...104

白菜绿豆汤 ...105

绿豆南瓜汤 ...105

苦瓜鲫鱼汤 ...106

苦瓜肉片汤 ...106

番茄排骨酥汤 ...107

番茄冬瓜汤 ...107

鲜蘑丝瓜汤 ...108

丝瓜火腿片汤 ...108

冬瓜香菇海带汤 ...109

三鲜豆腐汤 ...109

豆皮汤 ...110

百合芦笋汤 ...110

茄汁茭白汤 ...111

荷叶冬瓜汤 ...111

百合冰糖蛋花汤 ...112

西瓜莲藕清凉汤 ...112

鲢鱼头汤 ...113

葡萄番茄汁 ...114

柠檬荔枝汁 ...115

莲子绿豆粥 ...115

青蒿绿豆粥 ...116

苦瓜糯米粥 ...116

豆腐丝瓜粥 ...117

荷叶薏米陈皮粥 ...117



· 第三节 ·

秋季养生食谱

虾子茭白 ...118

圆白菜炒小虾 ...118

虾末菜花 ...119

凉拌山药枸杞 ...119

香菇荷兰豆炒荸荠 ...120

番茄炒鱼片 ...120

核桃鱼丁 ...121

山药炒子鸡 ...121

芹菜肚丝 ...122

芹菜拌墨鱼 ...122

红薯拌胡萝卜 ...123

蜜烧红薯 ...123

麻婆豆腐 ...124

草鱼豆腐 ...124

胡萝卜炒雪菜 ...125

回锅胡萝卜 ...125

香糯莲藕 ...126

荸荠烧香菇 ...126

糖醋豌豆苗 ...127

银耳杏仁鹌鹑蛋 ...127

西芹百合炒草莓 ...128

虎皮鸭蛋 ...128

香菇油菜 ...129

素烩茄子块 ...129

木耳炒肉片 ...130

菠菜面筋肉片 ...130

南瓜焖排骨 ...131

洋葱牛柳丝 ...131

干煸鳝鱼 ...132

洋葱炒鳝鱼 ...132

油菜银鱼 ...133

什锦炒虾仁 ...133

炖黄鱼 ...134

鳕鱼炖豆腐 ...134

山药炖兔肉 ...135

胡萝卜炖羊肉 ...136

海味浓汤娃娃菜 ...136

鲜奶鸡汤 ...137

荸荠玉米老鸭汤 ...137

排骨玉米汤 ...138

紫菜玉米眉豆汤 ...139

核桃老鸽汤 ...139

银杏芋头鱼肚汤 ...140

南瓜海带减脂汤 ...140

红薯芝麻浓汤 ...141

胡萝卜芹菜汤 ...141

芦笋南瓜乌鸡汤 ...142

牡蛎白菜汤 ...142

甘蔗哈密瓜汤 ...143

薏米南瓜煲 ...143

虫草甲鱼煲 ...144

猪蹄茭白汤 ...145

鲍鱼海鲜四宝 ...145

奶香麦片粥 ...146

牛奶蜜枣粥 ...146

核桃粥 ...147

核桃枸杞粥 ...147

火腿玉米粥 ...148

糯米山药粥 ...148

蔬菜糙米粥 ...149

燕麦南瓜粥 ...149

银鱼苋菜粥 ...150

薏米猪肺粥 ...150

银耳莲子粥 ...151

山药蛋黄粥 ...152

小米红薯粥 ...152

芋头香菇瘦肉粥 ...153



· 第四节 · 冬季养生食谱

清汤白菜 ...154

豆腐白菜 ...154

虾米烧油菜 ...155

绿豆芽炒菠菜 ...155

肉末炒豆芽 ...156

鸡蛋三丁 ...156

鸭蛋黄炒豌豆 ...157

糖醋鸽蛋 ...157

紫菜炒鸡蛋 ...158

海带炒木耳 ...158

猪血黄花菜 ...159

白萝卜炒肉片 ...160

韭黄红椒肉丝 ...160

榄菜肉末四季豆 ...161

菠萝肉丸 ...161

枸杞蒸猪肚 ...162

苦瓜烧猪尾 ...162

滑熘羊里脊片 ...163

芹菜炒碎牛肉 ...163

茄汁草鱼 ...164

辣子炒虾 ...164

口蘑烧海参 ...165

海参焖猪蹄 ...165

虾子海参 ...166

毛豆粒炒兔肉丁 ...166

薯豆芥菜瘦肉汤 ...167

排骨栗子汤 ...167

胡萝卜炖牛腩 ...168

胡萝卜蘑菇汤 ...168

红薯姜汤 ...169

鹌鹑蛋猪血汤 ...169

黑芝麻核桃仁汤 ...170

莲藕黑豆汤 ...170

蛋黄莲子汤 ...171

金针菇蛋汤 ...171

木耳肉丝汤 ...172

冬瓜排骨汤 ...172

木耳猪肝汤 ...173

丁香排骨煲 ...173

猪肚莲子煲 ...174

猪尾汤 ...174

猪小肘黄豆汤 ...175

人参桂圆猪心汤 ...175

红枣木耳羊肉汤 ...176

胡辣全羊汤 ...176

羊肉山药毛豆粒汤 ...177

山楂萝卜羊肉煲 ...177

牛肉芹菜鸡蛋汤 ...178

黄精核桃牛肉汤 ...179

冬瓜鸡丁汤 ...179

木瓜牛骨汤 ...180

银杏鹌鹑汤 ...181

鸡血豆腐汤 ...181

桂圆枸杞子甲鱼汤 ...182

黑豆红枣鲤鱼煲 ...182

三鲜鱿鱼汤 ...183

黄豆墨鱼汤 ...183

海参汤 ...184

清蒸海参鸡汤 ...184

山药百合兔肉汤 ...185

鹿角胶排骨汤 ...185

莲子红薯粥 ...186

红薯玉米面粥 ...186

杏仁牛奶芝麻粥 ...187

胡萝卜猪肝粥 ...188

肉末碎菜粥 ...188

桂圆鸡丁紫米粥 ...189

猪血鱼片粥 ...189



「养生堂食谱」

最好的药在餐桌上

心脑血管疾病 的健康吃法

彭玉清 著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

最好的药在餐桌上：心脑血管疾病的健康吃法/彭玉清著. —杭州：浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6603-7

I. ①最… II. ①彭… III. ①心脏血管疾病—食物疗法②脑血管疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078534号

最好的药在餐桌上：心脑血管疾病的健康吃法

 彭玉清 著

责任编辑：王 群

责任校对：王巧玲

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：冷寒风

特约美编：吴金周

封面设计：罗 雷

版式设计：吴金周

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6603-7

定 价：32.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

前言

心脏血管和脑血管疾病统称为心脑血管疾病，一般是指由于高血压、高血脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病。

心脑血管疾病是现代常见病、多发病。近年来，随着生活水平的提高、生活方式的改变及人口老龄化等问题的日益突出，心脑血管疾病的发病率逐年升高。

心脑血管疾病的死亡率居当前世界各种疾病的首位，最易发生于50岁以上的中老年人，死亡率高，致残率高。一半以上的心脑血管疾病幸存者生活不能自理，需要家人精心照顾。而且心脑血管疾病极易复发，每复发一次，患者就离死亡更近一步。

饮食调理是预防心脑血管疾病最有效的方法之一。研究证明，膳食调理不仅能预防和调理心脑血管疾病，还能减轻患者对药物的依赖，减少用药量，减轻药物副作用，降低复发率。

很多患者问我得了心脑血管疾病该如何用药，其实最好的药在餐桌上。只要遵循以下原则进行饮食调理：低淀粉、高蛋白、低脂肪、低盐、补钾、补镁、补维生素、调脂、降压、降低血液黏稠度、减少胆固醇、摄入高纤维素等，就基本可以控制病情。

我在书中详细介绍了饮食调控心脑血管疾病的具体方法，希望读者们通过学习，能将疾病危害健康的程度降到最低。

最后谢谢大家阅读本书，祝大家健康！

彭玉清

目 录 C O N T E N T S



第一章 抵御心脑血管疾病，饮食调控是关键

· 第一节 ·

心脑血管疾病的基本常识

什么是心脑血管疾病 …12

心血管疾病主要为冠心病 …12

冠心病主要有五种类型 …12

有这八大症状，你有可能患上了冠心病 …13

脑血管疾病也被称为脑卒中、脑中风 …14

脑卒中分为“两门六族” …14

出现这十大症状，要高度警惕脑卒中 …15

高血压有什么症状 …15

引起高血压的因素有哪些 …16

高血压是引发心脑血管疾病的首要因素 …16

高脂血症有什么症状 …16

引起高脂血症的因素有哪些 …17

高脂血症是引发心脑血管疾病的导火索 …17

肥胖易引发心脑血管疾病 …18

大量饮酒会增加心脑血管疾病的发病概率 …18

吸烟会增加心脑血管疾病的发病概率 …18

糖尿病易并发心脑血管疾病 …19

心脑血管疾病复发率相当高，病后调养最重要 …19

· 第二节 ·

心脑血管疾病饮食调理的原则和方法

四大不良饮食习惯，易引发心脑血管疾病 …20

心脑血管疾病饮食调理总原则 …20

减少糖类摄入，防止血脂升高，防治心脑血管疾病 …21

多摄入优质蛋白，能防治心脑血管疾病 …21

多吃植物油，少吃动物脂肪，能有效预防心脑血管疾病 …21

少吃盐，保护血管，减少血管损坏 …22

补钾、补镁和补钙，保护心脏和大脑血管 …22

摄入多种维生素，促进脂质代谢，防止血管栓塞 …23

多摄入纤维素，降低胆固醇，可防治心脑血管疾病 …23

多吃豆类能降低血胆固醇，防治心脑血管疾病 …24

吃富含精氨酸的食物能舒张血管，减少血管损伤 …24

吃天然抗凝食物，能防治心脑血管疾病 …24

多吃碱性食物，软化血管，防止动脉硬化 …24

多吃蔬菜和水果，可降低心脑血管疾病的发病风险 …25

每天喝牛奶，减少胆固醇，保护血管 …25

饭后一杯茶，可提高血管壁弹性 …25

服用鱼肝油，治疗心脑血管疾病 …26

早晚喝三杯救命水，远离心脑血管疾病 …26

第二章 不同类型心脑血管疾病的预防及病后饮食调理方法

· 第一节 ·

冠心病预防及病后饮食调理方法

冠心病患者饮食要“三少”、“五多”和“二戒” …28

冠心病患者不可吃得太饱 …28

冠心病患者宜常吃哪些五谷杂粮 …28

冠心病患者宜常吃哪些蔬菜 …29

冠心病患者宜常吃哪些水果 …29

冠心病患者宜常吃海藻类食物 …30

冠心病患者可把坚果当零食 …30

冠心病患者怎么吃鸡蛋 …30

冠心病患者忌吃哪些食物 …31

冠心病患者应少吃哪些食物 …31

冠心病患者一天饮食搭配推荐 …31

心绞痛患者饮食调理四大原则 …32

心肌梗死患者三个时期怎么饮食调理 …32

心力衰竭患者饮食治疗的六个注意点 …33

心力衰竭患者一天饮食搭配推荐 …34

心律失常患者饮食调理方法 …34

· 第二节 ·

脑卒中的预防及病后饮食调理方法

脑卒中患者每天饮食的五大原则 …35

脑卒中患者宜常吃哪些五谷杂粮 …35

脑卒中患者宜常吃哪些蔬菜 …36

脑卒中患者宜常吃哪些水果 …36

不吃早餐易引发脑血管疾病 …37

脑卒中急性期该怎么吃 …37

脑卒中恢复期的饮食四要素 …37

脑卒中患者一天饮食搭配推荐 …38

脑梗死患者的八大饮食恢复方案 …38

脑梗死患者一天饮食搭配推荐 …39

脑出血重症期如何饮食 …39

脑出血患者如何通过饮食来治疗、恢复 …40

脑出血患者一天饮食搭配推荐 …40

· 第三节 ·

高血压的饮食调控原则和要求

影响血压的膳食因素 ...41

高血压的七大基本饮食原则 ...41

高血压患者宜常吃哪些食物 ...42

高血压患者忌吃哪些食物 ...43

高血压患者一天饮食搭配推荐 ...43



· 第四节 ·

高脂血症的饮食调控原则和要求

高脂血症降脂饮食的五大原则 ...44

高脂血症患者宜常吃哪些食物 ...45

高脂血症患者应忌吃或少吃的六种食物 ...45

高脂血症患者一天饮食搭配推荐 ...46



第三章 饭菜就是特效药，心脑血管疾病的四季养护食谱

· 第一节 ·

春季养生食谱

香菇炒笋片 ...48

春笋炒肉丝 ...48

芦笋扒香菇 ...49

芦笋炒蟹腿 ...49

凉拌双笋 ...50

韭菜炒鸡蛋 ...50

羊肝炒韭菜 ...51

墨鱼炒韭菜 ...51

荠菜炒百合 ...52

芹菜拌黄豆 ...52

荠菜炒腐竹 ...53

芹菜炒腰花 ...54

百合炒芹菜 ...54

芹菜鱼丝 ...55

芹菜鳕鱼 ...55

菠菜炒猪肝 ...56

油菜炒牛肉 ...56

菠菜拌粉丝 ...57

木耳炒山药 ...57

山药虾仁 ...58

彩椒炒山药 ...58

魔芋烩豌豆苗 ...59

香椿芽拌肚丝 ...59

香椿炒鸡片 ...60

香椿炒鸡蛋 ...61

清炒鲜菇菜花 ...61

素焖四季豆 ...62

四季豆炒肉丝 ...62

海带炒肉 ...63

茼蒿炒鸡肉 ...63

手撕鸡 ...64

鸡丝炒魔芋 ...64

番茄鸡丁 ...65

醋熘土豆丝 ...66