

附
可自由组合的
最新食谱

STOP!! 动脉硬化
教你挑选食材，
教你烹饪食物，简单有效！

食 · 医 · 养

一本拿下 高脂血症

著者 寺本民生 / 小山律子
译者 顾亚娟

高脂血症的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养



一本拿下

高脂血症

著者 寺本民生 / 小山律子

译者 顾亚娟

高脂血症的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下高脂血症 / (日) 寺本民生, (日) 小山律子著; 顾亚娟译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5345-8362-9

I. ①—… II. ①寺… ②小… ③顾… III. ①高脂
病—治疗②高脂血症—食物疗法 IV. ①R589.205
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150670 号

KOUSHIKESSHOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2004 by Tamio Teramoto & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2004 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-092 号

食·医·养系列

一本拿下高脂血症

著	者	寺本民生 小山律子
译	者	顾亚娟
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12
字 数	190千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-8362-9
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言 ● 2

第1章 高脂血症就是黏糊糊的血液! ● 11

什么是高脂血症

高脂血症就是指血液中的胆固醇及甘油三酯处于过剩状态 ● 12

◆ 患高脂血症后血液变得黏糊糊的 ● 12

◆ 血液黏稠的原因主要是脂质过剩 ● 13

什么是胆固醇、甘油三酯

即便是对身体有用的脂质，一旦过剩，也会带来各种各样不良的影响 ● 14

◆ 胆固醇是构成激素、细胞膜的主要原料 ● 14

◆ 胆固醇三分之一从食物中摄取，三分之二在人体内合成 ● 15

◆ 甘油三酯作为能源，是人体不可缺少的重要脂质 ● 16

◆ 血液中还存在着磷脂、游离脂肪酸这两种脂质 ● 17

血中脂质有四类

为什么脂质完全溶解于血液中 ● 18

◆ 脂质根据其构成比例分为四类 ● 18

◆ “搬运工”胆固醇是坏胆固醇 ● 19

◆ 回收多余胆固醇的称好胆固醇 ● 21

高脂血症的种类

根据胆固醇值和甘油三酯值，高脂血症可分为三类 ● 22

◆ 弄清楚自己属于哪一种类型的高脂血症 ● 22

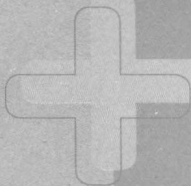
◆ 被诊断为高脂血症，即成了动脉硬化的预备军 ● 23

◆ 家族性高胆固醇血症的各种症状 ● 23

第2章 各种可怕疾病的信号 ● 25

高脂血症的原因

饮食习惯、生活习惯不规律以及遗传因素会引发高脂血症 ● 26



- ◆ 随着饮食习惯的西化，高脂血症患者增多 ● 26
- ◆ 主要原因可分为三大类 ● 27
- ◆ 疾病和药物也会引发高脂血症 ● 29

动脉硬化和高脂血症

为什么患了高脂血症后就会引起可怕的动脉硬化呢 ● 31

- ◆ 高脂血症最可怕的“结局”就是动脉硬化 ● 31
- ◆ 高脂血症引发动脉粥样硬化 ● 33

高脂血症的并发症

在发展成大病之前，改善生活习惯、规避危险吧 ● 37

- ◆ 动脉硬化会引发危及生命的重大疾病 ● 37
- ◆ 甘油三酯高的话……容易引发急性胰腺炎 ● 38
- ◆ 动脉硬化进一步加剧的话……很可能引发心脏疾病、脑梗死等 ● 38

诱发高脂血症的危险因素

注意高血压、糖尿病、动脉硬化……的温床——内脏脂肪型肥胖 ● 40

- ◆ 肥胖是通向高脂血症的“捷径” ● 40
- ◆ 吸烟、糖尿病、高血压是LDL变性的的重要因素 ● 42

高脂血症的诊断方法

通过血液检查，检查总胆固醇、HDL、甘油三酯 ● 44

- ◆ 40岁后应该每年进行一次血液检查 ● 44
- ◆ 基准值及判定方法由缺血性心脏病的危险度决定 ● 46
- ◆ 影响管理目标值的危险因素 ● 48

若被告知数值高

控制饮食，控制酒精，重新检查，查明原因 ● 50

- ◆ 需要再次检查，以得到更精确的数据 ● 50
- ◆ 再次检查之前，需要严格控制饮食 ● 52
- ◆ 如果被告知甘油三酯高，需要确认具体原因 ● 52

第3章 改善饮食和生活习惯是治疗的基本 ●54

高脂血症的基本治疗①

治疗目的是为了控制动脉硬化不再继续发展 ●55

◆饮食、运动等生活习惯的改善比药物治疗更重要 ●55

高脂血症的基本治疗②

饮食内容和药物治疗因偏高的脂质类型不同而不同 ●58

◆若是继发性高脂血症，优先治疗原发疾病 ●58

◆沉默的疾病要求极强的意志改善不良生活习惯 ●59

高脂血症的基本治疗③

若是家族性高胆固醇血症，则必须及早诊断和治疗 ●60

◆通过体检报告和家庭状况诊断 ●60

◆家族性高胆固醇血症有“杂合子”和“纯合子”两种类型 ●61

运动治疗的建议

为什么运动后HDL上升、甘油三酯下降呢 ●63

◆结合运动治疗后，饮食治疗的效果会加倍 ●63

◆比平常多走些路，就可以有效降低血脂 ●65

◆有氧运动最好！甘油三酯不断下降 ●65

◆根据个人的具体情况，选择合适的运动，贵在坚持 ●67

◆步行才是运动之王，目标1天10 000步 ●68

预防高脂血症从改善生活习惯开始

想办法戒烟、节酒，不积累压力 ●70

◆大前提是有规律的生活节奏 ●70

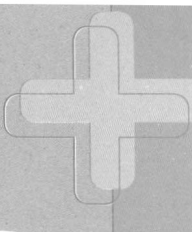
◆善于放松，不积累压力 ●70

◆适量的酒是“百药之长”，注意不要过度 ●72

◆烟对本人、周围人都不好，戒掉 ●72

药物治疗

用于高脂血症治疗的各种药物及其疗效 ●75



- ◆若运动治疗和饮食治疗效果不好，开始药物治疗●75
- ◆降低胆固醇的药物和降低甘油三酯的药物●77
- ◆做好长期服药的心理准备，正确服药●79

第4章 可自由组合的美味食谱●81

◆◆一日菜单●82

- 高胆固醇人群●82
- 高甘油三酯人群●84
- 胆固醇、甘油三酯均高人群●86

主菜

- | | |
|---------------|-------------|
| 南蛮鸡块●88 | 猪肉蔬菜卷●114 |
| 生姜烤青花鱼●90 | 鸡肉炖豆腐●116 |
| 生鲜春卷●92 | 豆腐羊栖菜春卷●118 |
| 煎烤香菇什锦●94 | 醋腌青花鱼●120 |
| 中式凉拌肉片●96 | 梅干煮沙丁鱼●122 |
| 芝麻酱金枪鱼●98 | 韭菜豆腐水饺●124 |
| 油炸秋刀鱼蔬菜疙瘩●100 | 豆腐苦瓜杂烩●126 |
| 白菜卷●102 | 清蒸鲷鱼●128 |
| 芝麻烤沙丁鱼●104 | 豆腐鸡肉汆锅●130 |
| 白菜煮肉片●106 | 萝卜烧肉●132 |
| 酱煮青花鱼●108 | 炖沙丁鱼丸●134 |
| 油炸沙丁鱼葱卷●110 | 茄子炖鸡肉末●136 |
| 日式金枪鱼排●112 | |

副菜

- | | |
|-----------|------------|
| 什锦煮豆●88 | 土豆西红柿色拉●96 |
| 酱烤豆腐茄子●90 | 韭菜虾饼●98 |
| 茄子煮虾●92 | 菌菇豆腐●100 |
| 豆腐蒸蛋●94 | 缤纷素三丝●102 |

南瓜煮腐皮 ● 104

红薯煮苹果 ● 106

冻豆腐煮秋葵 ● 108

薇菜煮胡萝卜 ● 110

醋拌叶葱裙带菜 ● 112

烫豆腐 ● 114

扁豆玉米色拉 ● 116

烤茄子 ● 118

豆腐煮豌豆 ● 120

再来一道

凉拌青菜 ● 88

醋拌黄瓜裙带菜 ● 90

西红柿洋葱咖喱汤 ● 92

糖醋泡白菜 ● 94

炒茼蒿 ● 96

木耳蔬菜清汤 ● 98

芥末拌萝卜 ● 100

醋拌粉丝裙带菜 ● 102

炒藕片 ● 104

香菇胡萝卜羹 ● 106

南瓜芫菁酱汤 ● 108

豆腐蛋花汤 ● 110

大酱汤 ● 112

◆◆改善高脂血症的食材 ● 138

蛋白质

鱼介类 ● 138 肉类 ● 139 豆制品 ● 140

维生素、矿物质、膳食纤维

蔬菜 ● 141 干货、海藻等 ● 143

炒豆腐 ● 122

煮烤南瓜烤青椒 ● 124

清炖口蘑 ● 126

萝卜煮胡萝卜 ● 128

煮豆 ● 130

小油菜炒虾 ● 132

炖冻豆腐 ● 134

煮萝卜丝 ● 136

芝麻拌胡萝卜 ● 114

果盘 ● 116

咸味白菜胡萝卜 ● 118

芝麻酱青菜 ● 120

酱汁烤大葱 ● 122

裙带菜秋葵清汤 ● 124

清汤挂面 ● 126

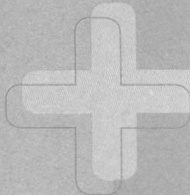
纳豆拌秋葵 ● 128

梅子干鲚鱼拌黄瓜 ● 130

醋拌洋葱 ● 132

嫩竹笋汤 ● 134

纳豆汤 ● 136



第5章 饮食治疗的菜单制作以及食用方法 ● 145

饮食治疗的基本

坚持均衡饮食，摄取合理热量 ● 146

◆ 有意识地改变不良的饮食习惯，养成良好的饮食习惯 ● 146

◆ 各类高脂血症的饮食治疗要点 ● 148

热量摄取

计算每日所需的合理热量，了解自己每天的标准食量 ● 150

◆ 从主食和菜肴中摄取所需热量 ● 150

◆ 主食 摄取所需热量的一半 ● 150

◆ 主菜 在食材和烹调上下功夫 ● 152

◆ 副菜 维生素、矿物质的供给源 ● 152

糖类

多糖类难以被消化吸收，要从薯类、豆类中摄取糖 ● 153

◆ 若摄取过多的单糖类，甘油三酯会升高 ● 153

脂肪

了解脂肪的特点，选择所需脂肪，控制摄取量 ● 156

◆ 脂肪是热量来源，也是吸收维生素必须的营养成分 ● 156

◆ 建议高脂血症人群摄取的脂肪 ● 157

蛋白质

蛋白质是构成肌肉和内脏不可缺少的营养素 ● 159

◆ 从蛋白质中摄取总热量的15%~20% ● 159

维生素

抑制脂质过氧化，与脂肪代谢密切相关，是守护健康的润滑油 ● 161

◆ 具有润滑油功能，维持身体健康 ● 161

◆ 维生素B₂ 促进脂质代谢，抑制过氧化脂质的合成 ● 161

◆ 维生素C 促进胶原蛋白合成，提高免疫力 ● 161

◆ 维生素E 防止不饱和脂肪酸的氧化 ● 162

矿物质

互相调节，确保人体细胞处于正常状态 ●163

- ◆矿物质是构成人体的重要成分 ●163
- ◆钙 抑制血压上升 ●163
- ◆镁 作为钙的帮手，存在于骨骼中 ●164
- ◆钾 将多余的钠盐排出体外 ●164
- ◆钠 维持细胞渗透压，调节水分 ●166

膳食纤维

降低胆固醇，排泄废物，关注度日益提高 ●167

- ◆建议每天摄入20~25g膳食纤维 ●167
- ◆水溶性膳食纤维具有降低血中胆固醇水平的作用 ●168
- ◆不溶性膳食纤维具有改善肠内环境的功能 ●170
- ◆建议高脂血症人群摄入膳食纤维稍多一点 ●170

在外用餐注意点

注意营养均衡、总热量、盐摄入量，做点菜达人 ●171

- ◆在餐馆和食堂怎么点菜、怎么吃 ●171
- ◆在便利店用餐要合理搭配单品菜肴 ●172

烹调窍门

巧用烹调技巧，饮食疗法效果加倍 ●175

酒和菜

适量的酒，可口的小菜，悠闲地放松 ●177

- ◆适量饮酒可以增加好胆固醇水平 ●177
- ◆配合酒的种类，选择合适的下酒小菜 ●177
- ◆◆**饮食疗法Q&A ●178**
 - ◆摄入脂肪的注意点 ●178
 - ◆怎样控制菜肴中的盐分 ●178
 - ◆怎样才能使膳食纤维摄取量达标 ●179
 - ◆想吃含胆固醇的食物，怎么办 ●179
- ◆◆**一日菜单的制作方法 ●180**

本书中热量1kcal=4.184kJ

食·医·养



一本拿下

高脂血症

著者 寺本民生 / 小田律子

译者 顾亚娟

高脂血症的治疗与饮食疗法



江苏凤凰科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

前言

“高脂血症”这个病名，正渐渐被人认识，不过比起“高血压”、“糖尿病”，其认知程度远远不及。根据日本厚生劳动省的调查，高血压患者对疾病的认知度为70%，而高脂血症患者却只有30%。

可是，据统计推测，大约有二成至三成的人血脂偏高。另有说法称，在日本高脂血症患者及其预备大军的数量超过了3 000万人。此病已非常普遍，简直可以称之为“全民性疾病”了。

大家一定对自己的血压值记得很清楚吧。在日常生活中，很多时候血压值成为话题，经常会说到“最近血压有点升高了”之类的话。当然，科技的进步起了很大作用，现在血压计使用简单方便，很多家庭都有自备。那么，再问一下，大家是否能够很顺利地说出检查报告中的胆固醇值、甘油三酯值呢？

不用说，胆固醇值和甘油三酯值是判断高脂血症的一个重要指标。如果进入异常范围，就必须采取一定措施了。如果听之任之的话，会引发各种症状，甚至可能导致危险性疾病。即便如此，人们对这些数据的关心却比不上对血压值的关心。究竟为什么呢？

高脂血症有一个可怕的昵称，叫做“沉默的杀手”。也就是说，高脂血症是“无自觉症状的疾病”。大家在头疼或肚子疼的时候会躺着休息或者去医院，可是高脂血症基本上没有自觉症状（也有部分例外，将在正文中叙述）。

高脂血症容易引发脑梗死、心肌梗死、心绞痛等导致死亡的动脉硬化类可怕疾病。所谓动脉硬化，是指血管内壁脂质堆积、血管壁变窄一系列症状。如果放任不管，那么血液流通就会不顺畅，有时可能完全不通。如果到了那种地步，就会引起心肌梗死、脑梗死，甚至会致死。

根据血液检查结果，高脂血症分为①胆固醇值高，②甘油三酯值高，③两者都高。可是，即便诊断出高脂血症，医生也不会立刻给你打针或者手术。一般先不谈用药，最多进行一些任何时候都管用的提醒，“要注意饮食，进行适度的运动”等。

高脂血症一般没有自觉症状，所以人们常常会认为“不是什么大不了的病”。对高脂血症的认识不足，大多出于上述理由。

就这样，患者不知不觉地忘掉了自己是高脂血症患者，依旧吃很多油腻



食物，依旧大口大口地吸烟喝酒，完全不运动……然后，某一天事态突然严重了。我自己就见过很多这样的患者。说真的，高脂血症不可轻视。

不管怎么说，一旦被诊断出高脂血症，就应当增加疾病方面的知识，有意识地采取一些措施。当然，高脂血症也有很多种类，应该有针对性地采取对策。不过最根本的一点，就是要时时刻刻注意日常生活方面的点点滴滴，老实地、不断地改善自己的不良生活习惯。本书从这个角度出发，介绍了高脂血症的“倾向和对策”，力求浅显易懂。

首先从大家比较关心的“清清爽爽的血液和黏黏糊糊的血液”说起，指出了黏稠的血液与高脂血症的关系。然后再探究与高脂血症密不可分的胆固醇和甘油三酯的“真面目”，进而针对不同种类的高脂血症进行说明。另外，还揭示了动脉硬化和高脂血症之间的密切关系，并涉及治疗方法。针对目前较多见诸媒体的诊断标准——胆固醇的“基准值”进行了说明，这个问题目前很受关注。究竟应该以什么程度的数值作为判断基准，这点非常重要，因此，我花了较长的篇幅进行说明。

另外，还介绍了并发症、药品种类及服用方法等。最近开发了一些副作用较少的好药，由于这类药品的使用，高脂血症的治疗得到极大改善。“正确的饮食及适度的运动”，好的药品，都是治疗高脂血症不可缺少的，因而也希望大家具备药品的基本常识。

最后，不管怎么说，起决定性作用的对策还是“饮食治疗”。关于这点，小山律子老师提供了极其详细、周到的食谱，非常有帮助。本书介绍的烹饪方法简单易学，任何人在家中就能制作，请务必选用，让它们发挥辅助治疗的作用。

总之，读了这本书，就一定能掌握有关高脂血症的基础知识以及防治方法。

再次重申，高脂血症没有自觉症状，如果不带着强烈的自觉意识积极采取对策，就不会产生什么效果。

您的身体，只能靠自己来保护。如果本书对您有所帮助，将不胜欣喜。

[日] 寺本民生

前言 ● 2

第1章 高脂血症就是黏糊糊的血液! ● 11

什么是高脂血症

高脂血症就是指血液中的胆固醇及甘油三酯处于过剩状态 ● 12

◆ 患高脂血症后血液变得黏糊糊的 ● 12

◆ 血液黏稠的原因主要是脂质过剩 ● 13

什么是胆固醇、甘油三酯

即便是对身体有用的脂质，一旦过剩，也会带来各种各样不良的影响 ● 14

◆ 胆固醇是构成激素、细胞膜的主要原料 ● 14

◆ 胆固醇三分之一从食物中摄取，三分之二在人体内合成 ● 15

◆ 甘油三酯作为能源，是人体不可缺少的重要脂质 ● 16

◆ 血液中还存在着磷脂、游离脂肪酸这两种脂质 ● 17

血中脂质有四类

为什么脂质完全溶解于血液中 ● 18

◆ 脂质根据其构成比例分为四类 ● 18

◆ “搬运工”胆固醇是坏胆固醇 ● 19

◆ 回收多余胆固醇的称好胆固醇 ● 21

高脂血症的种类

根据胆固醇值和甘油三酯值，高脂血症可分为三类 ● 22

◆ 弄清楚自己属于哪一种类型的高脂血症 ● 22

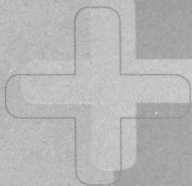
◆ 被诊断为高脂血症，即成了动脉硬化的预备军 ● 23

◆ 家族性高胆固醇血症的各种症状 ● 23

第2章 各种可怕疾病的信号 ● 25

高脂血症的原因

饮食习惯、生活习惯不规律以及遗传因素会引发高脂血症 ● 26



- ◆ 随着饮食习惯的西化，高脂血症患者增多 ● 26
- ◆ 主要原因可分为三大类 ● 27
- ◆ 疾病和药物也会引发高脂血症 ● 29

动脉硬化和高脂血症

- 为什么患了高脂血症后就会引起可怕的动脉硬化呢 ● 31
- ◆ 高脂血症最可怕的“结局”就是动脉硬化 ● 31
- ◆ 高脂血症引发动脉粥样硬化 ● 33

高脂血症的并发症

- 在发展成大病之前，改善生活习惯、规避危险吧 ● 37
- ◆ 动脉硬化会引发危及生命的重大疾病 ● 37
- ◆ 甘油三酯高的话……容易引发急性胰腺炎 ● 38
- ◆ 动脉硬化进一步加剧的话……很可能引发心脏疾病、脑梗死等 ● 38

诱发高脂血症的危险因素

- 注意高血压、糖尿病、动脉硬化……的温床——内脏脂肪型肥胖 ● 40
- ◆ 肥胖是通向高脂血症的“捷径” ● 40
- ◆ 吸烟、糖尿病、高血压是LDL变性的的重要因素 ● 42

高脂血症的诊断方法

- 通过血液检查，检查总胆固醇、HDL、甘油三酯 ● 44
- ◆ 40岁后应该每年进行一次血液检查 ● 44
- ◆ 基准值及判定方法由缺血性心脏病的危险度决定 ● 46
- ◆ 影响管理目标值的危险因素 ● 48

若被告知数值高

- 控制饮食，控制酒精，重新检查，查明原因 ● 50
- ◆ 需要再次检查，以得到更精确的数据 ● 50
- ◆ 再次检查之前，需要严格控制饮食 ● 52
- ◆ 如果被告知甘油三酯高，需要确认具体原因 ● 52

第3章 改善饮食和生活习惯是治疗的基本 ●54

高脂血症的基本治疗①

治疗目的是为了控制动脉硬化不再继续发展 ●55

◆饮食、运动等生活习惯的改善比药物治疗更重要 ●55

高脂血症的基本治疗②

饮食内容和药物治疗因偏高的脂质类型不同而不同 ●58

◆若是继发性高脂血症，优先治疗原发疾病 ●58

◆沉默的疾病要求极强的意志改善不良生活习惯 ●59

高脂血症的基本治疗③

若是家族性高胆固醇血症，则必须及早诊断和治疗 ●60

◆通过体检报告和家庭状况诊断 ●60

◆家族性高胆固醇血症有“杂合子”和“纯合子”两种类型 ●61

运动治疗的建议

为什么运动后HDL上升、甘油三酯下降呢 ●63

◆结合运动治疗后，饮食治疗的效果会加倍 ●63

◆比平常多走些路，就可以有效降低血脂 ●65

◆有氧运动最好！甘油三酯不断下降 ●65

◆根据个人的具体情况，选择合适的运动，贵在坚持 ●67

◆步行才是运动之王，目标1天10 000步 ●68

预防高脂血症从改善生活习惯开始

想办法戒烟、节酒，不积累压力 ●70

◆大前提是有规律的生活节奏 ●70

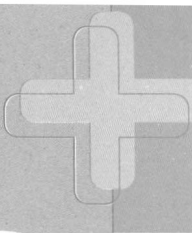
◆善于放松，不积累压力 ●70

◆适量的酒是“百药之长”，注意不要过度 ●72

◆烟对本人、周围人都不好，戒掉 ●72

药物治疗

用于高脂血症治疗的各种药物及其疗效 ●75



- ◆ 若运动治疗和饮食治疗效果不好，开始药物治疗 ● 75
- ◆ 降低胆固醇的药物和降低甘油三酯的药物 ● 77
- ◆ 做好长期服药的心理准备，正确服药 ● 79

第4章 可自由组合的美味食谱 ● 81

◆◆一日菜单 ● 82

高胆固醇人群 ● 82

高甘油三酯人群 ● 84

胆固醇、甘油三酯均高人群 ● 86

主菜

南蛮鸡块 ● 88

生姜烤青花鱼 ● 90

生鲜春卷 ● 92

煎烤香菇什锦 ● 94

中式凉拌肉片 ● 96

芝麻酱金枪鱼 ● 98

油炸秋刀鱼蔬菜疙瘩 ● 100

白菜卷 ● 102

芝麻烤沙丁鱼 ● 104

白菜煮肉片 ● 106

酱煮青花鱼 ● 108

油炸沙丁鱼葱卷 ● 110

日式金枪鱼排 ● 112

猪肉蔬菜卷 ● 114

鸡肉炖豆腐 ● 116

豆腐羊栖菜春卷 ● 118

醋腌青花鱼 ● 120

梅干煮沙丁鱼 ● 122

韭菜豆腐水饺 ● 124

豆腐苦瓜杂烩 ● 126

清蒸鲷鱼 ● 128

豆腐鸡肉汆锅 ● 130

萝卜烧肉 ● 132

炖沙丁鱼丸 ● 134

茄子炖鸡肉末 ● 136

副菜

什锦煮豆 ● 88

酱烤豆腐茄子 ● 90

茄子煮虾 ● 92

豆腐蒸蛋 ● 94

土豆西红柿色拉 ● 96

韭菜虾饼 ● 98

菌菇豆腐 ● 100

缤纷素三丝 ● 102