

肾虚是引起脏腑功能失调、引发疾病的最重要因素!



时常感冒要养肾

养肾食谱

500例

总策划 杨建峰

主 编 张 靖

- 103种常见的养肾食材
- 500道美味养肾菜肴
- 专业营养师亲自指导编写



养肾 食谱

时常感冒 要养肾 500例



总策划◎杨建峰
主 编◎张 靖



图书在版编目 (CIP) 数据

时常感冒要养肾：养肾食谱500例 / 张靖主编.— 南昌：江西科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5390-5225-0

I. ①时… II. ①张… III. ①补肾—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第243499号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2014283

图书代码: D14156-101

时常感冒要养肾：养肾食谱500例

张靖主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印刷 北京新华印刷有限公司
总策划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设计 松雪图文 王进
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 260千字
印张 16
版次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5225-0
定价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-285

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

Contents



Part1 杂粮、坚果、菌菇类

黑米	小米南瓜粥.....20	绿豆车前子黑豆汤.....29
黑米蜂蜜豆浆.....12	陈皮小米粥.....21	粳米黑豆浆.....29
黑米馒头.....12	燕麦小米粥.....21	绿豆
什锦锅巴饭.....13	薏米	绿豆薏仁汤.....30
红糖黑米粥.....13	薏米猪肺粥.....22	绿豆银耳荔枝汤.....30
糯米	冰糖薏米粥.....22	双米绿豆浆.....31
莲子糯米粥.....14	薏米冬瓜羊肉汤.....23	绿豆荷叶粥.....31
桂圆糯米粥.....14	薏米牛蒡汤.....23	花生
萝卜瘦肉粥.....15	黄豆	盐水花生芦荟.....32
牛肚糯米粥.....15	醋腌回香豆.....24	木瓜花生红枣汤.....32
糯米蒸闸蟹.....16	茄子焖黄豆.....24	花生桂圆红枣汤.....33
迷你南瓜饼.....16	黄豆炖猪蹄.....25	柠檬花生紫米豆浆.....33
豆沙红薯饼.....17	番茄黄豆牛腩.....25	黑芝麻
拌糖饺.....17	红豆	芝麻黑豆豆浆.....34
玉米	红豆小米汁.....26	芝麻板栗豆浆羹.....34
玉米稀饭蒸蛋.....18	红豆养颜豆浆.....26	芝麻榛仁饼.....35
香甜玉米粥.....18	红豆鸭汤.....27	黑芝麻酸奶糊.....35
腰果玉米.....19	燕麦红豆粥.....27	板栗
玉米棒炖排骨.....19	黑豆	板栗猪肉汤.....36
小米	桂圆黑豆红枣汤.....28	板栗花生猪腰粥.....36
小米粥海参.....20	黑豆鲤鱼汤.....28	板栗玉米煲排骨.....37

板栗红枣炖鸡.....37	鲜花椒松子鸡.....43	草菇毛豆炒冬瓜.....49
核桃	香菇	黑木耳
核桃豆腐丸.....38	油菜香菇汤.....44	黑木耳炒黄瓜.....50
山茱萸核桃猪腰汤.....38	香菇海米汤.....44	田园小炒.....50
四宝菠菜.....39	酱烧香菇.....45	花肠炖菠菜.....51
琥珀核桃.....39	香菇烩芥菜.....45	黑木耳炖酥肉.....51
核桃仁炒韭菜.....40	黄花菜烩双菇.....46	银耳
挂霜核桃仁.....40	黄花菜猪肚煲.....46	银耳鸡蛋羹.....52
墨鱼炖核桃仁.....41	柠檬香菇汤.....47	木瓜桃胶炖银耳.....52
核桃仁糯米粥.....41	香菇萝卜汤.....47	海米烩双耳.....53
松子	草菇	银耳枸杞山药汤.....53
松子核桃粥.....42	草菇烧丝瓜.....48	百合参耳汤.....54
松子粥.....42	泰式焖杂菌.....48	杏仁苹果瘦肉汤.....54
松子老北京奶酪.....43	五宝鲜蔬.....49	



Part2 肉类、蛋类

猪肉	虾酱肉末芸豆.....59	土豆烧排骨.....62
白灼双鲜.....56	九味焦酥肉块.....59	芋头烧排骨.....62
锅包肉.....56	排骨	辣味蒸排骨.....63
家乡盐煎肉.....57	红烧排骨.....60	浏阳豆豉蒸排骨.....63
青椒小炒肉.....57	干烧排骨.....60	猪蹄
咕噜肉.....58	烟熏排骨.....61	红焖猪蹄.....64
青皮丝瓜炖瘦肉.....58	豉汁蒸小排.....61	白胡椒猪蹄.....64

可乐烧猪蹄.....	65	豆豉羊肉.....	77	四彩鸡丁.....	90
牛膝炖猪蹄.....	65	羊骨		腰果鸡丁.....	90
猪腰		新疆风味羊骨.....	78	猴头菇炖柴鸡.....	91
花雕炆腰片.....	66	红焖羊骨.....	78	山药胡萝卜鸡汤.....	91
海派腰花.....	66	萝卜海味羊骨.....	79	鸭肉	
京葱爆腰花.....	67	山药炖羊骨.....	79	板栗老鸭煲.....	92
黄花菜蒸猪腰.....	67	狗肉		马蹄炖老鸭.....	92
猪肚		青椒炒狗肉.....	80	生菜松香鸭脯粒.....	93
干豆角肚丝.....	68	黑豆炖狗肉.....	80	麻香锅烧鸭.....	93
麻辣拌肚丝.....	68	青蒜烧狗肉.....	81	泡椒啤酒炖老鸭.....	94
尖椒蒸猪肚.....	69	酱香狗肉.....	81	腰果鸭丁.....	94
卜白椒猪肚.....	69	驴肉		姜母鸭.....	95
牛肉		小炒驴肉.....	82	马蹄玉米煲水鸭.....	95
香芹牛肉丝.....	70	红烧驴肉.....	82	鹌鹑	
豉葱爆炒黄牛.....	70	海鲜驴肉煲.....	83	红烧鹌鹑.....	96
蚝油牛肉.....	71	山药驴肉煲.....	83	麻辣鹌鹑.....	96
青椒炒牛肉.....	71	驴肉木耳汤.....	84	鹌鹑莲藕汤.....	97
牛肚		珍菌炖驴肉.....	84	鹌鹑豆腐粥.....	97
豆豉牛肚.....	72	香菜炒驴肉.....	85	鸽肉	
油面筋炒牛肚.....	72	红油小驴肉.....	85	鸽肉山药玉竹汤.....	98
青瓜炒牛肚.....	73	乌鸡		椰香乳鸽.....	98
麻辣牛杂.....	73	蜜枣蒸乌鸡.....	86	清炖鸽子.....	99
羊肉		滋补乌鸡.....	86	干煸飞龙.....	99
葱爆羊脸.....	74	山药枸杞炖乌鸡.....	87	鹌鹑蛋	
西式炒羊肉.....	74	芦荟乌鸡汤.....	87	香辣虎皮鹌鹑蛋.....	100
沂蒙羊肉片.....	75	鸡肉		百果双蛋.....	100
酱爆羊肉.....	75	怪味鸡丝.....	88	烧双圆.....	101
萝卜炖羊肉.....	76	豉油皇鸡.....	88	鸳鸯鹌鹑蛋.....	101
羊肉虾羹.....	76	农家炒鸡.....	89	鸡蛋	
桂圆木耳羊肉汤.....	77	滑炒鸡球.....	89	蛋煎银鱼.....	102

雪莲干百合炖蛋.....102	水炒蛭子.....103	菠菜炒鸡蛋.....104
什锦蔬菜饼.....103	苹果蛋饼.....104	



Part3 蔬菜、水果类

豆角	青椒炆茄子.....114	春季杂锦菜.....122
王婆豆角.....106	肉末鱼香茄条.....114	养生羊骨.....123
泡椒豆角.....106	肉段烧茄子.....115	胡萝卜炖菜.....123
香辣豆角.....107	香辣茄子鸡.....115	芹菜
肉末泡豆角.....107	菜花	杏仁炒芹菜.....124
扁豆	山楂淋菜花.....116	海米炒芹黄.....124
姜汁扁豆.....108	海米炆菜花.....116	银杏炒芹菜.....125
蒸拌扁豆.....108	脆煎菜花.....117	海蜇皮拌芹菜.....125
腐竹烧扁豆.....109	辣炆菜花.....117	茼蒿
芥末扁豆丝.....109	西兰花	茼蒿炒香干.....126
豌豆	奶油西兰花.....118	拌茼蒿.....126
豌豆粉蒸肉.....110	拌双花.....118	腐乳炒茼蒿.....127
豌豆鸡爪.....110	碧绿鸡心锅巴.....119	茼蒿海鲜小豆腐.....127
肉末鲜豌豆.....111	罗汉素烩.....119	韭菜
豌豆虾仁.....111	莲藕	韭菜拌羊肝.....128
番茄	香煎藕饼.....120	韭菜小乌鱼.....128
番茄块拌芦荟.....112	香炒藕片.....120	韭菜炒鸭肠.....129
番茄炒鸡蛋.....112	糖醋藕排.....121	韭菜虾仁水饺.....129
瘦肉番茄粥.....113	野山椒炆藕片.....121	卷心菜
番茄蛋花汤.....113	胡萝卜	糖醋卷心菜.....130
茄子	油泼双丝.....122	什锦卷心菜.....130

卷心菜炒粉丝.....	131	扒鲜芦笋.....	143	绿豆南瓜汤.....	155
香辣卷心菜.....	131	南瓜烩芦笋.....	143	南瓜蒜蓉汤.....	156
芥菜		莴笋		银杏南瓜汤.....	156
芥菜百合.....	132	凉拌莴笋干.....	144	红枣山药炖南瓜.....	157
芥菜海虹.....	132	红油拌莴笋.....	144	南瓜粉蒸肉.....	157
辣椒		姜丝拌莴笋.....	145	冬瓜	
酒醉辣椒.....	133	蒜泥莴笋肉.....	145	冬瓜炒蒜苗.....	158
拌三样.....	133	莴笋鸡条.....	146	三色冬瓜丝.....	158
土豆		腐乳卤莴笋.....	146	罗汉冬瓜.....	159
香菇炒土豆条.....	134	韭菜莴笋丝.....	147	虾仁烩冬瓜.....	159
家常煎土豆饼.....	134	油焖莴笋尖.....	147	木瓜	
芝麻素鱼排.....	135	丝瓜		木瓜花生红枣汤.....	160
素炒蟹粉.....	135	丝瓜皇鸡.....	148	银耳木瓜盅.....	160
酸菜土豆片汤.....	136	丝瓜炒鸡蛋.....	148	木瓜炒牛肉.....	161
土豆鲜蘑沙拉.....	136	丝瓜双虾水晶粉.....	149	木瓜煲猪尾.....	161
桂花土豆丁.....	137	丝瓜炖豆腐.....	149	西瓜	
大麦土豆粥.....	137	苦瓜		西瓜菠萝奶汁.....	162
山药		雪菜炒苦瓜.....	150	西瓜汁.....	162
车前山药粥.....	138	芝麻拌苦瓜.....	150	水果部落.....	163
清蒸山药鸭.....	138	干煸苦瓜.....	151	鲜果西米露.....	163
山药饼.....	139	酸辣苦瓜片.....	151	桂圆	
橙汁山药.....	139	苦瓜肉片.....	152	金丝桂圆茶.....	164
拌山药丝.....	140	豆豉苦瓜.....	152	桂圆莲子粥.....	164
京糕山药丝.....	140	苦瓜豆腐汤.....	153	赤肉煲干鲍鱼.....	165
山药烧鲰鱼.....	141	苦瓜咸菜焖排骨.....	153	人参桂圆炖猪心.....	165
羊肉炖山药.....	141	南瓜		猕猴桃	
芦笋		煮南瓜.....	154	蜜汁猕猴桃.....	166
酸辣玉芦笋.....	142	南瓜粳米粥.....	154	银杏冰糖猕猴桃.....	166
牛肉炒芦笋.....	142	南瓜排骨汤.....	155	猕猴桃乳酸果汁.....	167

猕猴桃粥..... 167

葡萄

葡萄梨奶汁..... 168

苹果葡萄汁..... 168

桑葚

桑葚酸奶..... 169

枸杞桑葚粥..... 169

乌梅

山楂乌梅汤..... 170

乌梅粥..... 170



Part4 水产类

鲤鱼

黄酒鲤鱼..... 172

酸菜鱼..... 172

补肾鲤鱼粥..... 173

鲤鱼炖冬瓜..... 173

鲫鱼

羊排炖鲫鱼..... 174

牛奶鲫鱼汤..... 174

番茄柠檬炖鲫鱼..... 175

鲫鱼藕粉粥..... 175

甲鱼

腐竹甲鱼汤..... 176

甲鱼猪脊汤..... 176

清炖甲鱼..... 177

生炒甲鱼..... 177

鳝鱼

泡椒鳝片..... 178

干煸鳝丝..... 178

蒜烧马鞍鳝..... 179

番茄鳝鱼汤..... 179

鲈鱼

鲈鱼苎麻根汤..... 180

青瓜煮鱼片..... 180

鱼片香汤..... 181

福州鱼丸..... 181

鲳鱼

鲳鱼汤..... 182

三丝蒸鲳鱼..... 182

双丝烧鲳鱼..... 183

鲳鱼豆腐粥..... 183

墨鱼

墨鱼烧肉..... 184

泡椒墨鱼仔..... 184

薯丝戏乌龙..... 185

肉末墨鱼仔..... 185

干贝

干贝酱油炒饭..... 186

干贝拌西兰花..... 186

金瑶鲜贝球..... 187

蒜蓉干贝蒸丝瓜..... 187

鲍鱼

剁椒蒸小鲍鱼..... 188

葱油活鲍鱼..... 188

铁板韭香鲜鲍..... 189

奶汤竹荪鲍鱼..... 189

黄鱼

家常黄鱼..... 190

麻辣烤鱼..... 190

珊瑚鱼条..... 191

醋椒黄鱼..... 191

蛭子

萝卜蛭子皇..... 192

麻辣蛭子..... 192

辣炒竹蛭..... 193

爆炒蛭子.....193	鲍汁大虾捞面.....202	枸杞刺参炖牛尾.....211
蛤蜊	鲜虾菠菜炖蛋.....202	鹅掌烧海参.....211
蛤蜊炖丝瓜.....194	酸萝卜炒虾仁.....203	天合烧海参.....212
姜葱炒蛤蜊.....194	燕尾桃花虾.....203	海参牛肝菌汤.....212
蛤蜊烧鸡块.....195	金毛脆炸虾.....204	海参烧牛肉.....213
墨鱼海鲜汤.....195	萝卜丝炖大虾.....204	肉烧海参.....213
蛤蜊肉蒸水蛋.....196	墨鱼蛤蜊鲜虾汤.....205	紫菜
苦瓜焖蛤蜊.....196	鲜虾丝瓜鱼汤.....205	虾皮紫菜汤.....214
粉丝蒸蛤蜊.....197	鱿鱼	紫菜黄瓜汤.....214
芸豆蛤蜊打卤面.....197	韩式鲜鱿.....206	紫菜香菇卷.....215
淡菜	干炒干鱿鱼.....206	果仁虾皮拌紫菜.....215
板栗炖淡菜干.....198	腐皮干鱿.....207	海带
银丝菜心拌淡菜.....198	豉椒鲜鱿鱼.....207	金针菇海带卷.....216
淡菜萝卜豆腐汤.....199	油淋鲜鱿.....208	海带煮瘦肉.....216
淡菜排骨汤.....199	清蒸鱿鱼豆腐.....208	番茄海带汤.....217
淡菜煎蛋饼.....200	泡菜鱿鱼.....209	醒脑排骨汤.....217
渔夫炖淡菜.....200	酥炸鲜鱿球.....209	拌海带.....218
淡菜拌菠菜.....201	海参	薯香海带.....218
淡菜煲猪蹄.....201	山药羊肉海参汤.....210	
虾	葱姜海参煲生蚝.....210	



Part5 药膳

冬虫夏草

冬虫夏草养生粥.....220
冬虫夏草老鸭汤.....220

鹿茸

鹿茸蛋花汤.....221
鹿茸糯米粥.....221

海马

冬虫夏草海马壮阳汤.....222
海马鱼丸汤.....222

燕窝	百合莲子豆浆.....235	桑寄生
雪梨燕窝汤.....223	红枣莲子浆.....235	桑寄生煲鸡蛋.....247
银燕雪蛤汤.....223	芡实	桑寄生黑豆腰片汤.....247
杜仲	芡实莲子粥.....236	何首乌
杜仲炖羊肉.....224	芡实鸡肉粥.....236	何首乌煲鸡蛋.....248
杜仲黑豆排骨汤.....224	芡实莲子沙虫汤.....237	何首乌炒肝片.....248
仲续海参羹.....225	芡实瘦肉汤.....237	何首乌海参红枣汤.....249
牛膝杜仲汤.....225	金樱子	何首乌鸡蛋羹.....249
锁阳	金樱子粥.....238	何首乌炖排骨.....250
锁阳羊肉粥.....226	金樱子蜂蜜饮.....238	何首乌粥.....250
锁阳补肾粥.....226	五味子	何首乌猪肝汤.....251
补骨脂	五味子炖蛋.....239	养血藕片.....251
补骨脂猪腰汤.....227	五味子冰糖饮.....239	党参
山药补骨脂粥.....227	生地黄	党参黄豆煲猪蹄.....252
枸杞	生地黄瘦肉汤.....240	党参羊肉肚.....252
枸杞粥.....228	生地黄粥.....240	四君子蒸鸭.....253
枸杞木瓜粥.....228	鲜生地黄山药粥.....241	当归党参红枣鸡.....253
鸡肉枸杞萝卜粥.....229	红烧板栗淮山药.....241	阿胶
猪腰枸杞粳米粥.....229	当归	阿胶鸡蛋汤.....254
枸杞羊骨黑豆汤.....230	当归玉竹牛肚.....242	阿胶炖肉.....254
枸杞山药煲肉鸽.....230	当归红枣粳米粥.....242	黄芪阿胶糯米粥.....255
枸杞枣豆汤.....231	羊骨炖芸豆.....243	党参阿胶糖饮.....255
枸杞生地羊肾汤.....231	海参当归汤.....243	黄芪
莲子	当归粥.....244	黄芪炖肉肚.....256
白蘑烧莲子.....232	当归生姜炖羊肉.....244	黄芪升麻鸡.....256
莲子百合红豆沙.....232	当归蒸鸭.....245	
红枣莲子粳米粥.....233	当归羊肉煲.....245	
蜜汁三宝.....233	黄精	
八宝莲子.....234	黄精炖猪肉.....246	
银耳莲子羹.....234	鲜藕黄精排骨汤.....246	

养肾 食谱

时常感冒 要养肾 500例

总策划◎杨建峰
主 编◎张 靖



图书在版编目 (CIP) 数据

时常感冒要养肾：养肾食谱500例 / 张靖主编.— 南昌：江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5225-0

I. ①时… II. ①张… III. ①补肾—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第243499号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2014283

图书代码: D14156-101

时常感冒要养肾：养肾食谱500例

张靖主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5225-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-285

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

Contents



Part1 杂粮、坚果、菌菇类

黑米	小米南瓜粥.....20	绿豆车前子黑豆汤.....29
黑米蜂蜜豆浆.....12	陈皮小米粥.....21	粳米黑豆浆.....29
黑米馒头.....12	燕麦小米粥.....21	绿豆
什锦锅巴饭.....13	薏米	绿豆薏仁汤.....30
红糖黑米粥.....13	薏米猪肺粥.....22	绿豆银耳荔枝汤.....30
糯米	冰糖薏米粥.....22	双米绿豆浆.....31
莲子糯米粥.....14	薏米冬瓜羊肉汤.....23	绿豆荷叶粥.....31
桂圆糯米粥.....14	薏米牛蒡汤.....23	花生
萝卜瘦肉粥.....15	黄豆	盐水花生芦荟.....32
牛肚糯米粥.....15	醋腌回香豆.....24	木瓜花生红枣汤.....32
糯米蒸闸蟹.....16	茄子焖黄豆.....24	花生桂圆红枣汤.....33
迷你南瓜饼.....16	黄豆炖猪蹄.....25	柠檬花生紫米豆浆.....33
豆沙红薯饼.....17	番茄黄豆牛腩.....25	黑芝麻
拌糖饺.....17	红豆	芝麻黑豆豆浆.....34
玉米	红豆小米汁.....26	芝麻板栗豆浆羹.....34
玉米稀饭蒸蛋.....18	红豆养颜豆浆.....26	芝麻榛仁饼.....35
香甜玉米粥.....18	红豆鸭汤.....27	黑芝麻酸奶糊.....35
腰果玉米.....19	燕麦红豆粥.....27	板栗
玉米棒炖排骨.....19	黑豆	板栗猪肉汤.....36
小米	桂圆黑豆红枣汤.....28	板栗花生猪腰粥.....36
小米粥海参.....20	黑豆鲤鱼汤.....28	板栗玉米煲排骨.....37

板栗红枣炖鸡.....37	鲜花椒松子鸡.....43	草菇毛豆炒冬瓜.....49
核桃	香菇	黑木耳
核桃豆腐丸.....38	油菜香菇汤.....44	黑木耳炒黄瓜.....50
山茱萸核桃猪腰汤.....38	香菇海米汤.....44	田园小炒.....50
四宝菠菜.....39	酱烧香菇.....45	花肠腌菠菜.....51
琥珀核桃.....39	香菇烩芥菜.....45	黑木耳炖酥肉.....51
核桃仁炒韭菜.....40	黄花菜烩双菇.....46	银耳
挂霜核桃仁.....40	黄花菜猪肚煲.....46	银耳鸡蛋羹.....52
墨鱼炖核桃仁.....41	柠檬香菇汤.....47	木瓜桃胶炖银耳.....52
核桃仁粳米粥.....41	香菇萝卜汤.....47	海米烩双耳.....53
松子	草菇	银耳枸杞山药汤.....53
松子核桃粥.....42	草菇烧丝瓜.....48	百合参耳汤.....54
松子粥.....42	泰式焖杂菌.....48	杏仁苹果瘦肉汤.....54
松子老北京奶酪.....43	五宝鲜蔬.....49	



Part2 肉类、蛋类

猪肉	虾酱肉末芸豆.....59	土豆烧排骨.....62
白灼双鲜.....56	九味焦酥肉块.....59	芋头烧排骨.....62
锅包肉.....56	排骨	辣味蒸排骨.....63
家乡盐煎肉.....57	红烧排骨.....60	浏阳豆豉蒸排骨.....63
青椒小炒肉.....57	干烧排骨.....60	猪蹄
咕噜肉.....58	烟熏排骨.....61	红焖猪蹄.....64
青皮丝瓜炖瘦肉.....58	豉汁蒸小排.....61	白胡椒猪蹄.....64

可乐烧猪蹄.....	65	豇豆羊肉.....	77	四彩鸡丁.....	90
牛膝炖猪蹄.....	65	羊骨		腰果鸡丁.....	90
猪腰		新疆风味羊骨.....	78	猴头菇炖柴鸡.....	91
花雕炆腰片.....	66	红焖羊骨.....	78	山药胡萝卜鸡汤.....	91
海派腰花.....	66	萝卜海味羊骨.....	79	鸭肉	
京葱爆腰花.....	67	山药炖羊骨.....	79	板栗老鸭煲.....	92
黄花菜蒸猪腰.....	67	狗肉		马蹄炖老鸭.....	92
猪肚		青椒炒狗肉.....	80	生菜松香鸭脯粒.....	93
干豆角肚丝.....	68	黑豆炖狗肉.....	80	麻香锅烧鸭.....	93
麻辣拌肚丝.....	68	青蒜烧狗肉.....	81	泡椒啤酒炖老鸭.....	94
尖椒蒸猪肚.....	69	酱香狗肉.....	81	腰果鸭丁.....	94
卜白椒猪肚.....	69	驴肉		姜母鸭.....	95
牛肉		小炒驴肉.....	82	马蹄玉米煲水鸭.....	95
香芹牛肉丝.....	70	红烧驴肉.....	82	鹌鹑	
豉葱爆炒黄牛.....	70	海鲜驴肉煲.....	83	红烧鹌鹑.....	96
蚝油牛肉.....	71	山药驴肉煲.....	83	麻辣鹌鹑.....	96
青椒炒牛肉.....	71	驴肉木耳汤.....	84	鹌鹑莲藕汤.....	97
牛肚		珍菌炖驴肉.....	84	鹌鹑豆腐粥.....	97
豇豆牛肚.....	72	香菜炒驴肉.....	85	鸽肉	
油面筋炒牛肚.....	72	红油小驴肉.....	85	鸽肉山药玉竹汤.....	98
青瓜炒牛肚.....	73	乌鸡		椰香乳鸽.....	98
麻辣牛杂.....	73	蜜枣蒸乌鸡.....	86	清炖鸽子.....	99
羊肉		滋补乌鸡.....	86	干煸飞龙.....	99
葱爆羊脸.....	74	山药枸杞炖乌鸡.....	87	鹌鹑蛋	
西式炒羊肉.....	74	芦荟乌鸡汤.....	87	香辣虎皮鹌鹑蛋.....	100
沂蒙羊肉片.....	75	鸡肉		百果双蛋.....	100
酱爆羊肉.....	75	怪味鸡丝.....	88	烧双圆.....	101
萝卜炖羊肉.....	76	豉油皇鸡.....	88	鸳鸯鹌鹑蛋.....	101
羊肉虾羹.....	76	农家炒鸡.....	89	鸡蛋	
桂圆木耳羊肉汤.....	77	滑炒鸡球.....	89	蛋煎银鱼.....	102

雪莲干百合炖蛋	102	水炒蛭子	103	菠菜炒鸡蛋	104
什锦蔬菜饼	103	苹果蛋饼	104		



Part3 蔬菜、水果类

豆角	青椒炆茄子	114	春季杂锦菜	122	
王婆豆角	106	肉末鱼香茄条	114	养生羊骨	123
泡椒豆角	106	肉段烧茄子	115	胡萝卜炖菜	123
香辣豆角	107	香辣茄子鸡	115	芹菜	
肉末泡豆角	107	菜花		杏仁炒芹菜	124
扁豆	山楂淋菜花	116	海米炒芹黄	124	
姜汁扁豆	108	海米炆菜花	116	银杏炒芹菜	125
蒸拌扁豆	108	脆煎菜花	117	海蜇皮拌芹菜	125
腐竹烧扁豆	109	辣炆菜花	117	茼蒿	
芥末扁豆丝	109	西蓝花		茼蒿炒香干	126
豌豆	奶油西蓝花	118	拌茼蒿	126	
豌豆粉蒸肉	110	拌双花	118	腐乳炒茼蒿	127
豌豆鸡爪	110	碧绿鸡心锅巴	119	茼蒿海鲜小豆腐	127
肉末鲜豌豆	111	罗汉素烩	119	韭菜	
豌豆虾仁	111	莲藕		韭菜拌羊肝	128
番茄	香煎藕饼	120	韭菜小乌鱼	128	
番茄块拌芦荟	112	香炒藕片	120	韭菜炒鸭肠	129
番茄炒鸡蛋	112	糖醋藕排	121	韭菜虾仁水饺	129
瘦肉番茄粥	113	野山椒炆藕片	121	卷心菜	
番茄蛋花汤	113	胡萝卜		糖醋卷心菜	130
茄子	油泼双丝	122	什锦卷心菜	130	