

全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常美容菜



300例

邓律◎主编

美容以食为先，
正确的食疗可以帮助滋养皮肤、延缓衰老。
50种美容养颜的食物，
烹制出300道美容养颜的家常菜肴，
让您将美食与身体调养演绎得无限精彩！

调节饮食，
美容美体

CIS 湖南科学技术出版社



全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常美容菜

300

例



邓律◎主编

调节饮食，
美容美体



CSK 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常美容菜300例 / 邓律主编. —— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012.3

(全家人的健康菜典)

ISBN 978-7-5357-7151-3

I. ①家… II. ①邓… III. ①美容—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第036421号

全家人的健康菜典

家常美容菜300例

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

图文统筹: 李帝扶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731—84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012年5月第1版第1次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220 000

书 号: ISBN 978-7-5357-7151-3

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

前言

P r e f a c e

容貌与人体脏腑的功能关系密切，中医典籍《黄帝内经·素问》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的记载，只有当人体的五脏精气充盈、气血旺盛、阴阳平衡，人才会容光焕发、充满活力，身体富有曲线美，皮肤红润光泽有弹性，否则，就会面色萎黄、斑点满布。要想延缓容颜的衰老，就必须增强五脏六腑的功能，注意养生，做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。

现代营养学研究显示：蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、微量元素、水、膳食纤维等是人体健康和颜面美所必需的营养素，是美容健身的重要物质基础。若不注意饮食调节，造成某种营养物质缺乏，就会使人体的抵抗力下降，出现乏力、头晕等症状，皮肤也会失去红润和光泽，变得苍白无华、粗糙、脱屑，产生皱纹，还易产生湿疹、痔疮等症。研究还表明，大多数美容食物和植物中都含有生物碱、甙类、氨基酸、维生素、植物激素、核酸等，它们都有内达脏腑、外达皮肤的滋养保护作用，能增强机体和皮肤的抵抗力，促进表皮细胞再生，延缓皮肤的衰老。

本书对日常生活中最常用的50种具有美容功效的食物进行详细的解析，详细介绍每一种食物的营养成分、美容功效、食疗作用、食用指导和选购技巧等，以及用这些食物为主料烹制的300道美容菜肴。介绍了详细的制作方法、制作要点、功效以及中医师对每一道菜的点评，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，取得美容养颜的功效。



目

录

CONTENTS

第1部分

调节饮食，美容美体

中医理论中的食疗美容	10
五谷为养	10
五果为助	10
五畜为益	10
五菜为充	10
各种营养素对人体的作用	11
食疗美容的具体方法	12
食疗内调美容法	12
食疗外养美容法	12
食疗美容营养素摄入误区	13
碳水化合物摄入误区	13
蛋白质摄入误区	13
脂肪摄入误区	14
维生素摄入误区	14



第2部分

50种美容食物与300道美容菜

生菜	16
美白生菜粥	17
蚝油生菜	17
生菜豆腐汤	18
生菜香菇	18
生菜包五花肉	19
生菜牛肉	19
菠菜	20
回春香菇菠菜	21
鸡蛋菠菜汤	21
松花蛋菠菜粥	21
蒜泥菠菜	22
养血菠菜莲子粥	22
酥香菠菜	22
卷心菜	23
卷心菜拌花生	24
手撕卷心菜	24
番茄卷心菜	24
卷心菜肉卷	25
卷心菜炒鸡蛋	25
卷心菜玉米沙拉	25
木瓜	26
嫩肤木瓜牛奶	27
木瓜生鱼汤	27

木瓜排骨汤	28	芦笋	44
木瓜花生鱼尾汤	28	芦笋炒胡萝卜	45
木瓜银耳粥	29	芦笋炒肉	45
木瓜猪手汤	29	芦笋浓汤	46
苦瓜	30	红椒炒芦笋	46
苦瓜炒鸡蛋	31	蚝油芦笋炒百合	47
枸杞炒苦瓜	31	芦笋土豆沙拉	47
苦瓜片炒鲜鱿	32	茄子	48
蛋黄酿苦瓜	32	滑烧茄子	49
苦瓜焖鸡翅	33	鱼香蒸茄子	49
肉酿苦瓜	33	鸡松酱拌茄子	49
黄瓜	34	鱼香烧茄子	50
三色健康拌	35	香拌茄子泥	50
鲜贝酿黄瓜	35	酿茄墩	50
黄瓜海蜇	35	番茄	51
老黄瓜排骨汤	36	番茄西米粥	52
黄瓜炒肉丁	36	豆腐滑番茄	52
老黄瓜煲猪骨汤	36	莴笋拌番茄	52
冬瓜	37	番茄焖鲫鱼	53
冬瓜薏仁瘦肉汤	38	猪骨番茄粥	53
冬瓜葡萄粥	38	番茄拌皮蛋	53
冬瓜蒸蛋黄	38	红萝卜	54
素烧冬瓜块	39	红萝卜花胶汤	55
烧鲜味冬瓜	39	红萝卜猪骨汤	55
冬瓜煲老鸭	39	虾仁胡萝卜	56
南瓜	40	红萝卜烧骨汤	56
南瓜猪腱肉汤	41	香炒牛三丝	57
伍元蒸南瓜	41	红萝卜脊骨汤	57
南瓜排骨汤	42	淮山	58
南瓜鸡肉粥	42	大枣淮山粥	59
南瓜蒸五花肉	43	淮山猪尾汤	59
南瓜牛肉汤	43	蒜苗炒淮山	60
		淮杞煲乳鸽汤	60

淮山煲羊肉	61	香炒土豆块	77
花生淮山粥	61	椒炒土豆丝	78
冬笋	62	土豆炒牛肉	78
竹荪冬笋粥	63	酸辣土豆丝	78
肉丁炒冬笋	63	莲藕	79
冬笋炒鳝片	63	莲藕猪腱汤	80
冬笋鸡汤	64	双莲糯米粥	80
木耳冬笋炒虾球	64	瘦肉莲藕汤	80
剁椒冬笋	64	香炒莲藕圈	81
绿豆芽	65	莲藕乳鸽汤	81
银芽田鸡汤	66	炒莲藕丁	81
银芽海带丝	66	香菇	82
清鲜蚬子汤	66	香菇排骨汤	83
素拌三丝	67	银耳香菇粥	83
绿豆芽猪血汤	67	豆腐焖香菇	84
三丝炒银芽	67	菜胆炖冬菇	84
玉米	68	鲜菇肉片汤	85
玉米香菇羹	69	椒盐冬菇丝	85
五色炒玉米	69	百合	86
绿豆玉米粥	70	莲子百合瘦肉汤	87
丝瓜玉米汤	70	百合莲子粥	87
美味烩鸡丁	71	鲜百合炒腊肠	88
玉米鱼	71	芹合香腊	88
菠萝	72	鲜百合田鸡汤	89
菠萝炒肉片	73	百合银耳粥	89
菠萝咕嚕肉	73	黑木耳	90
菠萝什锦饭	74	木耳大枣粥	91
菠萝烧鸡翅	74	木耳烧豆腐	91
桂圆菠萝汤	75	木耳皮蛋粥	91
酸甜炒菠萝	75	马蹄木耳汤	92
土豆	76	木耳炒肉丝	92
腊味土豆	77	香芹木耳粥	92
番茄烧土豆	77		

银耳	93
银耳炖乳鸽	94
银耳樱桃粥	94
银耳木瓜糖水	94
蚝豉猪腱汤	95
香瓜仁双耳	95
苹果瘦肉汤	95
兔肉	96
香炖兔肉汤	97
米酒烧兔肉	97
麻辣野兔丁	98
兔肉萝卜汤	98
五香兔脯	99
清炖兔肉	99
牛肉	100
牛肉山药粥	101
香拌滑牛	101
白菜炒牛肉	102
蒜苗炒牛肉	102
滑炒牛肉	103
土豆牛肉汤	103
羊肉	104
香滑烩羊肉	105
当归生姜羊肉汤	105
玉竹羊肉汤	105
孜然羊肉	106
家常红焖羊肉	106
羊肉窝蛋粥	106
鸡肉	107
雪蛤膏莲子鸡汤	108
鸡丝萝卜粥	108
鸡焖生板栗	108
鸡丝炒蜆头	109

海带鸡丝汤	109
玉竹红枣煲鸡汤	109
猪肉	110
火麻仁猪胰汤	111
香菇瘦肉粥	111
滑炒香菇肉片	112
薏仁马蹄猪肉汤	112
瘦肉清鲜汤	113
肉香花生仁	113
猪蹄	114
黑木耳猪蹄汤	115
猪蹄花生粥	115
猪手丝瓜汤	116
花生猪手煲	116
红烧猪蹄	117
黄豆猪蹄	117
猪肝	118
五香猪肝粥	119
滑拌猪肝	119
香煎猪肝	119
猪肝香葱粥	120
煸炒猪肝	120
菠菜猪肝汤	120
猪血	121
滑炒猪血块	122
猪血炒豆芽	122
猪血粥	122
辣椒炒猪血	123
猪血炖豆腐	123
菠菜猪血汤	123
鸭肉	124
嫩滑烩鸭片	125
药材蒸鸭	125

芡实老鸭汤	126	鹌鹑蛋	142
滑炒鸭片	126	黑枣鹌鹑蛋汤	143
卤香鸭块	127	鹌鹑蛋炖老鸡汤	143
芋头香焖鸭	127	雪耳鹌鹑蛋汤	144
鸽肉	128	鹌鹑蛋红烧肉	144
清补凉乳鸽汤	129	鹌鹑蛋烩西兰花	145
鲜美鸽子汤	129	糖醋鹌鹑蛋	145
枸杞黄芪炖乳鸽	130	鳝鱼	146
芡实煲鸽汤	130	鲜蒸黄鳝	147
莲藕乳鸽汤	131	鲜焖鳝丝	147
西柠蜜糖乳鸽	131	红绿酱焖黄鳝	147
鹌鹑	132	节瓜黄鳝汤	148
红枣雪耳鹌鹑汤	133	三色烩黄鳝	148
滋补鹌鹑汤	133	北芪黄鳝汤	148
鲜蒸鹌鹑	133	泥鳅	149
补益鹌鹑汤	134	豆腐焖泥鳅	150
椰子鹌鹑汤	134	红烧泥鳅	150
章鱼鹌鹑汤	134	浓香奶白泥鳅汤	150
田鸡	135	麻辣泥鳅	151
椰子田鸡汤	136	花生小豆泥鳅汤	151
冬瓜薏仁田鸡汤	136	黄焖泥鳅	151
姜椒炒田鸡	136	黄鱼	152
竹荪百合田鸡汤	137	鲜嫩黄鱼豆腐	153
花菇田鸡汤	137	香烧黄鱼	153
泡椒田鸡	137	鲜蒸黄鱼	154
鸡蛋	138	黄鱼煮菠菜	154
首乌黑米鸡蛋汤	139	酸菜小黄鱼	155
白菜蛋花粥	139	糖醋黄鱼	155
干贝滑蒸蛋	140	墨鱼	156
鲜鱼片蒸蛋	140	墨鱼大米粥	157
银鱼煎蛋	141	墨鱼炒芹菜	157
锦绣蒸蛋	141	墨鱼五花烧土豆	158
		墨鱼猪骨汤	158

泡椒墨鱼仔	159	辣椒炒螺	175
墨鱼炖鸡	159	香糟田螺	176
鱿鱼	160	酒炒田螺	176
芹菜炒鱿鱼片	161	双杏煲螺肉	176
鲜鱿炒韭菜	161	河蚌	177
香炒鱿鱼花	161	河蚌炒蒜薹	178
辣炒鱿鱼	162	河蚌豆腐汤	178
茄汁桂花鱿鱼	162	香菇木耳炖河蚌	178
鱿鱼炒黄瓜	162	三丝爆河蚌	179
带鱼	163	腊肉炖河蚌	179
糖醋带鱼	164	鸭肉炖河蚌	179
煎蒸带鱼块	164	海参	180
蒜烧带鱼	164	滑炒海参	181
红烧带鱼	165	海参当归补气汤	181
清蒸带鱼	165	红烧海参	182
木瓜焖带鱼	165	清汤海参	182
甲鱼	166	韭菜海参粥	183
冬菇蒸水鱼	167	红枣海参淡菜粥	183
玉竹沙参甲鱼汤	167	海蜇	184
清炖甲鱼汤	168	凉拌海蜇	185
甲鱼鸡汤	168	海蜇炒鸡肉	185
生炒甲鱼	169	香灼海蜇	186
甲鱼炖当归	169	西芹炒双丝	186
河虾	170	海蜇炖猪肺	187
苹果炒虾仁	171	萝卜丝拌海蜇皮	187
虾仁炒雪梨	171	牡蛎	188
虾仁炒苦瓜	172	牡蛎蒸米饭	189
蒜香蒸虾	172	西红柿牡蛎汤	189
椒盐河虾	173	牡蛎汤	190
清炒虾仁	173	牡蛎肉末粥	190
田螺	174	牡蛎酱	191
爆炒螺肉	175	黑豆牡蛎粥	191
紫苏炒田螺	175		

全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常美容菜

300

例



邓律◎主编

调节饮食，
美容美体



CSK 湖南科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

P r e f a c e

容貌与人体脏腑的功能关系密切，中医典籍《黄帝内经·素问》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的记载，只有当人体的五脏精气充盈、气血旺盛、阴阳平衡，人才会容光焕发、充满活力，身体富有曲线美，皮肤红润光泽有弹性，否则，就会面色萎黄、斑点满布。要想延缓容颜的衰老，就必须增强五脏六腑的功能，注意养生，做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。

现代营养学研究显示：蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、微量元素、水、膳食纤维等是人体健康和颜面美所必需的营养素，是美容健身的重要物质基础。若不注意饮食调节，造成某种营养物质缺乏，就会使人体的抵抗力下降，出现乏力、头晕等症状，皮肤也会失去红润和光泽，变得苍白无华、粗糙、脱屑，产生皱纹，还易产生湿疹、痔疮等症。研究还表明，大多数美容食物和植物中都含有生物碱、甙类、氨基酸、维生素、植物激素、核酸等，它们都有内达脏腑、外达皮肤的滋养保护作用，能增强机体和皮肤的抵抗力，促进表皮细胞再生，延缓皮肤的衰老。

本书对日常生活中最常用的50种具有美容功效的食物进行详细的解析，详细介绍每一种食物的营养成分、美容功效、食疗作用、食用指导和选购技巧等，以及用这些食物为主料烹制的300道美容菜肴。介绍了详细的制作方法、制作要点、功效以及中医师对每一道菜的点评，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，取得美容养颜的功效。



目

录

CONTENTS

第1部分

调节饮食，美容美体

中医理论中的食疗美容	10
五谷为养	10
五果为助	10
五畜为益	10
五菜为充	10
各种营养素对人体的作用	11
食疗美容的具体方法	12
食疗内调美容法	12
食疗外养美容法	12
食疗美容营养素摄入误区	13
碳水化合物摄入误区	13
蛋白质摄入误区	13
脂肪摄入误区	14
维生素摄入误区	14



第2部分

50种美容食物与300道美容菜

生菜	16
美白生菜粥	17
蚝油生菜	17
生菜豆腐汤	18
生菜香菇	18
生菜包五花肉	19
生菜牛肉	19
菠菜	20
回春香菇菠菜	21
鸡蛋菠菜汤	21
松花蛋菠菜粥	21
蒜泥菠菜	22
养血菠菜莲子粥	22
酥香菠菜	22
卷心菜	23
卷心菜拌花生	24
手撕卷心菜	24
番茄卷心菜	24
卷心菜肉卷	25
卷心菜炒鸡蛋	25
卷心菜玉米沙拉	25
木瓜	26
嫩肤木瓜牛奶	27
木瓜生鱼汤	27

木瓜排骨汤	28	芦笋	44
木瓜花生鱼尾汤	28	芦笋炒胡萝卜	45
木瓜银耳粥	29	芦笋炒肉	45
木瓜猪手汤	29	芦笋浓汤	46
苦瓜	30	红椒炒芦笋	46
苦瓜炒鸡蛋	31	蚝油芦笋炒百合	47
枸杞炒苦瓜	31	芦笋土豆沙拉	47
苦瓜片炒鲜鱿	32	茄子	48
蛋黄酿苦瓜	32	滑烧茄子	49
苦瓜焖鸡翅	33	鱼香蒸茄子	49
肉酿苦瓜	33	鸡松酱拌茄子	49
黄瓜	34	鱼香烧茄子	50
三色健康拌	35	香拌茄子泥	50
鲜贝酿黄瓜	35	酿茄墩	50
黄瓜海蜇	35	番茄	51
老黄瓜排骨汤	36	番茄西米粥	52
黄瓜炒肉丁	36	豆腐滑番茄	52
老黄瓜煲猪骨汤	36	莴笋拌番茄	52
冬瓜	37	番茄焖鲫鱼	53
冬瓜薏仁瘦肉汤	38	猪骨番茄粥	53
冬瓜葡萄粥	38	番茄拌皮蛋	53
冬瓜蒸蛋黄	38	红萝卜	54
素烧冬瓜块	39	红萝卜花胶汤	55
烧鲜味冬瓜	39	红萝卜猪骨汤	55
冬瓜煲老鸭	39	虾仁胡萝卜	56
南瓜	40	红萝卜烧骨汤	56
南瓜猪腱肉汤	41	香炒牛三丝	57
伍元蒸南瓜	41	红萝卜脊骨汤	57
南瓜排骨汤	42	淮山	58
南瓜鸡肉粥	42	大枣淮山粥	59
南瓜蒸五花肉	43	淮山猪尾汤	59
南瓜牛肉汤	43	蒜苗炒淮山	60
		淮杞煲乳鸽汤	60

淮山煲羊肉	61	香炒土豆块	77
花生淮山粥	61	椒炒土豆丝	78
冬笋	62	土豆炒牛肉	78
竹荪冬笋粥	63	酸辣土豆丝	78
肉丁炒冬笋	63	莲藕	79
冬笋炒鳝片	63	莲藕猪腱汤	80
冬笋鸡汤	64	双莲糯米粥	80
木耳冬笋炒虾球	64	瘦肉莲藕汤	80
剁椒冬笋	64	香炒莲藕圈	81
绿豆芽	65	莲藕乳鸽汤	81
银芽田鸡汤	66	炒莲藕丁	81
银芽海带丝	66	香菇	82
清鲜蚬子汤	66	香菇排骨汤	83
素拌三丝	67	银耳香菇粥	83
绿豆芽猪血汤	67	豆腐焖香菇	84
三丝炒银芽	67	菜胆炖冬菇	84
玉米	68	鲜菇肉片汤	85
玉米香菇羹	69	椒盐冬菇丝	85
五色炒玉米	69	百合	86
绿豆玉米粥	70	莲子百合瘦肉汤	87
丝瓜玉米汤	70	百合莲子粥	87
美味烩鸡丁	71	鲜百合炒腊肠	88
玉米鱼	71	芹合香腊	88
菠萝	72	鲜百合田鸡汤	89
菠萝炒肉片	73	百合银耳粥	89
菠萝咕嚕肉	73	黑木耳	90
菠萝什锦饭	74	木耳大枣粥	91
菠萝烧鸡翅	74	木耳烧豆腐	91
桂圆菠萝汤	75	木耳皮蛋粥	91
酸甜炒菠萝	75	马蹄木耳汤	92
土豆	76	木耳炒肉丝	92
腊味土豆	77	香芹木耳粥	92
番茄烧土豆	77		

银耳	93
银耳炖乳鸽	94
银耳樱桃粥	94
银耳木瓜糖水	94
蚝豉猪腱汤	95
香瓜仁双耳	95
苹果瘦肉汤	95
兔肉	96
香炖兔肉汤	97
米酒烧兔肉	97
麻辣野兔丁	98
兔肉萝卜汤	98
五香兔脯	99
清炖兔肉	99
牛肉	100
牛肉山药粥	101
香拌滑牛	101
白菜炒牛肉	102
蒜苗炒牛肉	102
滑炒牛肉	103
土豆牛肉汤	103
羊肉	104
香滑烩羊肉	105
当归生姜羊肉汤	105
玉竹羊肉汤	105
孜然羊肉	106
家常红焖羊肉	106
羊肉窝蛋粥	106
鸡肉	107
雪蛤膏莲子鸡汤	108
鸡丝萝卜粥	108
鸡焖生板栗	108
鸡丝炒蜆头	109

海带鸡丝汤	109
玉竹红枣煲鸡汤	109
猪肉	110
火麻仁猪胰汤	111
香菇瘦肉粥	111
滑炒香菇肉片	112
薏仁马蹄猪肉汤	112
瘦肉清鲜汤	113
肉香花生仁	113
猪蹄	114
黑木耳猪蹄汤	115
猪蹄花生粥	115
猪手丝瓜汤	116
花生猪手煲	116
红烧猪蹄	117
黄豆猪蹄	117
猪肝	118
五香猪肝粥	119
滑拌猪肝	119
香煎猪肝	119
猪肝香葱粥	120
煸炒猪肝	120
菠菜猪肝汤	120
猪血	121
滑炒猪血块	122
猪血炒豆芽	122
猪血粥	122
辣椒炒猪血	123
猪血炖豆腐	123
菠菜猪血汤	123
鸭肉	124
嫩滑烩鸭片	125
药材蒸鸭	125

芡实老鸭汤	126	鹌鹑蛋	142
滑炒鸭片	126	黑枣鹌鹑蛋汤	143
卤香鸭块	127	鹌鹑蛋炖老鸡汤	143
芋头香焖鸭	127	雪耳鹌鹑蛋汤	144
鸽肉	128	鹌鹑蛋红烧肉	144
清补凉乳鸽汤	129	鹌鹑蛋烩西兰花	145
鲜美鸽子汤	129	糖醋鹌鹑蛋	145
枸杞黄芪炖乳鸽	130	鳝鱼	146
芡实煲鸽汤	130	鲜蒸黄鳝	147
莲藕乳鸽汤	131	鲜焖鳝丝	147
西柠蜜糖乳鸽	131	红绿酱焖黄鳝	147
鹌鹑	132	节瓜黄鳝汤	148
红枣雪耳鹌鹑汤	133	三色烩黄鳝	148
滋补鹌鹑汤	133	北芪黄鳝汤	148
鲜蒸鹌鹑	133	泥鳅	149
补益鹌鹑汤	134	豆腐焖泥鳅	150
椰子鹌鹑汤	134	红烧泥鳅	150
章鱼鹌鹑汤	134	浓香奶白泥鳅汤	150
田鸡	135	麻辣泥鳅	151
椰子田鸡汤	136	花生小豆泥鳅汤	151
冬瓜薏仁田鸡汤	136	黄焖泥鳅	151
姜椒炒田鸡	136	黄鱼	152
竹荪百合田鸡汤	137	鲜嫩黄鱼豆腐	153
花菇田鸡汤	137	香烧黄鱼	153
泡椒田鸡	137	鲜蒸黄鱼	154
鸡蛋	138	黄鱼煮菠菜	154
首乌黑米鸡蛋汤	139	酸菜小黄鱼	155
白菜蛋花粥	139	糖醋黄鱼	155
干贝滑蒸蛋	140	墨鱼	156
鲜鱼片蒸蛋	140	墨鱼大米粥	157
银鱼煎蛋	141	墨鱼炒芹菜	157
锦绣蒸蛋	141	墨鱼五花烧土豆	158
		墨鱼猪骨汤	158