

金版

春温补，夏生津，秋滋阴，冬滋补，让全家吃出健康好身体

俗话说得好：「春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃。」对应四季气候变化特点，合理安排日常饮食，做到「不时不食，顺时而食」，让你与家人餐餐享受美味，日日增进健康。



四季养生 家常菜

■ 翁良主编

以
食
养
生

营养
美味



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

四季养生 家常菜

翁良 主编

字
山
书
馆
书
章



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生家常菜 / 翁良主编 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.6

ISBN 978-7-5308-7969-6

I . ①四… II . ①翁… III . ①食物疗法—家常菜肴—菜谱 IV .

① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 125956 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 320 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

国人喜吃，也讲究吃，如何吃得健康、吃得应时、吃得美味，就成了日常生活中的头等大事。其实早在几千年前，古人就帮我们解决了这一问题——我国传统医学历来依据自然界一切生物春温、夏长、秋收、冬藏的规律，来调节人体和日常饮食，以达到健身防病、延年益寿的目的。

从古到今，根据季节变化调整饮食的古训一直被大家铭记于心，人们耳熟能详的俗语“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”“三月三，荠菜当灵丹”“吃了十月茄，饿死郎中爷”，便是最好的例证。春季人体阳气开始生发，应以益肝为主，饮食原则上要减酸增甘而养脾气，多吃荠菜、土豆、春笋、菠菜、莲藕、羊肉这类食物，用此类食材烹制的典型菜品有回锅土豆、嫩春三笋、八宝菠菜、蜜汁莲藕、白切羊肉等；夏季阳长阴消，饮食原则上要减苦辛，达到养心益肺之目的，需要多吃以苦瓜、黄瓜、莲藕、南瓜、梅子、核桃等食材制作而成的菜肴，如沪式小黄瓜、苦瓜盏、梅汁鸡、灵芝核桃乳鸽汤等；秋季以养阴为主，在饮食上要减辛酸，达到润肺养肝的目的，多吃山药、茄子、鸭肉、柿子、梨、核桃、银耳等，延伸到家常菜品有橙汁山药、酒酿黄豆、特色酸菜鱼等；冬季寒冷，以养肾为主，自然是以糯米、花生、牛肉、洋葱、娃娃菜这种热性食物为主，而干锅娃娃菜、人参糯米鸡汤、牙签牛肉、家常红烧肉这些菜肴均是祖传下来的冬季滋补良品。

在了解了四季饮食养生的原则之后，怎样才能利用应季食材制

作出一桌令家人百吃不厌的家常菜呢？为了帮助读者适时、合理地调节饮食，烹制出健康美味的家常菜肴，我们在参考《黄帝内经》及《中国膳食指南》中关于四季饮食养生理论的基础上，精心编写了这本《四季养生家常菜》。本书依据“天人相应”“阴阳平衡”的自然规律，结合四季气候变化对人体产生的影响，将内容划分为春季家常菜、夏季家常菜、秋季家常菜、冬季家常菜四大章，包括 1000 余款经典的家常菜。本书根据适合四个季节食用的养生食材及营养素合理搭配每一道菜品，其文字说明详略得当，制作步骤简单易学；每道菜品的实拍图片都精美别致，让你一看就懂，一学就会。本书面向大众，经济实用，既能帮你提升厨艺，又能帮你熟练掌握四季养生菜品，是一本不可多得的精品菜谱。

《黄帝内经》中说，懂得养生之道的人方能“不时不食，顺时而食”，希望在本书的帮助下，每一位读者都能学会“顺时饮食”，真正领会到四季饮食的养生智慧，科学进食，让家人吃出营养，吃出健康。



目录



春季家常菜

春季饮食的基本原则·····	002	白糖醋小萝卜·····	013
春季适宜多吃的几种食物·····	003	风味萝卜皮·····	013
土豆烧排骨·····	006	凉拌萝卜丝·····	014
土豆烧牛肉·····	006	开胃萝卜皮·····	014
土豆胡椒牛柳粒·····	006	秘制白萝卜丝·····	014
土豆酱焖牛腩·····	006	醋泡樱桃萝卜·····	014
小土豆羊排·····	007	鲜椒水萝卜·····	015
土豆烧鲈鱼·····	007	冰镇樱桃萝卜·····	015
土豆烩芥蓝·····	007	拌萝卜皮·····	015
土豆丝粉条·····	007	青豆米萝卜干·····	015
香菇烧土豆·····	008	萝卜干拌青豆·····	016
回锅土豆·····	008	凉拌海蜇萝卜丝·····	016
土豆嫩煎蛋·····	008	酸菜萝卜炒牛肉·····	016
鹅肉土豆汤·····	008	白萝卜牛肉汤·····	016
土豆海鲜汤·····	009	白萝卜炖牛肉·····	017
乡村炖土豆丝·····	009	萝卜干炒肚丝·····	017
糙米土豆粥·····	009	锅仔羊肉萝卜·····	017
土豆地瓜乳酪团·····	009	干锅白萝卜羊腱肉·····	017
土豆小炒肉·····	010	干锅羊肚萝卜丝·····	018
茄子炖土豆·····	010	鸭子煲萝卜·····	018
老鸭土豆煲·····	010	豌豆萝卜炒虾·····	018
土豆芸豆煲鸡块·····	010	锅仔大闸蟹炖萝卜·····	018
土豆玉米棒汤·····	011	干锅白萝卜·····	019
冬菜土豆汤·····	011		
葡萄干土豆泥·····	011		
胡萝卜炒猪肝·····	011		
青胡萝卜茭实猪排骨汤·····	012		
胡萝卜排骨汤·····	012		
萝卜炖大骨汤·····	012		
胡萝卜丝煮珍珠贝·····	012		
萝卜丝煮肉蟹·····	013		
清爽白萝卜·····	013		



蒜苗炒白萝卜	019	菠菜拌核桃仁	027
香菜萝卜	019	鹅肝炒蚝豉	028
白糖醋萝卜	019	花生拌菠菜	028
萝卜丝蛋卷	020	锅仔菠菜羊肉丸子	028
萝卜干蒸蛋	020	沙生姜菠菜	028
红枣甘草萝卜汤	020	菠菜芝麻卷	029
萝卜汤	020	菠菜炒鸡蛋	029
萝卜牛尾汤	021	双仁菠菜猪肝汤	029
牛腩炖萝卜	021	菠菜猪肝汤	029
干锅萝卜	021	菠菜豆腐清汤	030
萝卜干腊肉	021	鸡蛋菠菜沙拉	030
萝卜丝煎饼	022	菠菜鸡胗汤	030
萝卜牛肉酱汤	022	菠菜汁馒头	030
胡萝卜炒蛋	022	韭菜炒肝尖	031
胡萝卜豆腐汤	022	韭菜腰花	031
胡萝卜山药羊肉煲	023	韭菜黄豆炒牛肉	031
白萝卜香菇粉丝汤	023	韭菜酸豆角炒鸽胗	031
莲子白萝卜汤	023	锅仔韭菜鸭血	032
傣味萝卜排骨	023	韭菜鱿鱼须	032
芹菜拌腐竹	024	韭菜炒虾仁	032
香油芹菜	024	韭菜炒鲜虾	032
芹菜肉丝	024	韭菜炒河虾	033
芹菜牛肉	024	韭菜炒蚕豆	033
芹菜炒牛肉丝	025	辣椒炒韭菜	033
芹菜煎带鱼	025	韭菜锅巴	033
芹菜炒蛤蜊肉	025	韭菜炒香干	034
拌炒芹菜	025	韭菜煎鸡蛋	034
芹菜炒香干	026	中药韭菜鲜蚝煎	034
芹菜猪肉水饺	026	冰花韭菜煎饺	034
芹菜鲜奶汤	026	韭菜猪肉饺	035
芹菜拌香干	026	韭黄腐竹	035
芹菜兔肉	027	豆芽韭菜汤	035
八宝菠菜	027	青椒鱿鱼丝	035
果仁菠菜	027	青椒回锅肉	036
		青椒炒牛肚	036
		青椒红肠炒鸡蛋	036
		青椒焖猪蹄	036
		西红柿炒辣椒	037
		莴笋拌西红柿	037
		蜂蜜西红柿	037
		生姜西红柿	037
		蜜制圣女果	038



西红柿牛腩	038
花菜炒西红柿	038
西红柿西蓝花	038
蛋包西红柿	039
西红柿豆腐汤	039
西红柿莲子咸肉汤	039
三丝西红柿汤	039
西红柿鸡蛋汤	040
蛋花西红柿紫菜汤	040
吞拿鱼酿西红柿	040
西红柿肉酱通心粉	040
金枪鱼莴笋沙拉	041
葱油莴笋	041
爽口莴笋丝	041
糖醋腌莴笋	041
莴笋腊肉	042
泡莴笋炒沙斑鸡	042
莴笋炒木耳	042
莴笋焖腊鸭	042
莴笋鳝鱼汤	043
泡椒莴笋	043
莴笋墨鱼仔	043
嫩春三笋	043
清炒芦笋	044
鲜笋烧牛腩	044
辣拌黄豆芽	044
酱肉小豆芽	044
黄豆芽炒粉条	045
香葱炒豆芽	045
凉拌豆芽	045
豆芽毛血旺	045
芋头烧牛腩	046
椰汁芋头滑鸡煲	046
XO 酱蒸芋头	046
剁椒蒸芋儿	046
核桃仁拌菜心	047
红椒核桃仁	047
核桃仁拌木耳	047
芥蓝拌核桃仁	047
核桃仁炒虾仁	048
爆核桃虾仁	048
核桃仁虾球	048



养颜茯苓核桃瘦肉汤	048
核桃煲猪腰	049
芝麻菜心	049
芝麻酱拌豆角	049
芝麻拌猪耳	049
芝麻鸡柳	050
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	050
红油芝麻鸡	050
黑芝麻牛奶面	050
拌蕨菜	051
凉拌蕨菜	051
如意蕨菜蘑	051
香椿拌豆腐	051
香椿蛋炒饭	052
鲜橙醉雪梨	052
贡梨粥	052
雪梨枸杞粥	052
杏仁苹果生鱼汤	053
桂香莲藕片	053
蜜汁莲藕	053
炆拌莲藕	053
橙汁莲藕条	054
莲藕片炒牛肉	054
莲藕丁鸡脆骨	054
南乳炒莲藕	054
风味莲藕片	055
莲藕炖排骨	055
瓦罐莲藕排骨汤	055
凉拌莲藕	055
泡脆莲藕段	056
水晶羊肉	056
白切羊肉	056
小炒羊肉	056
香芹炒羊肉	057
爆炒羊肚丝	057

洋葱爆羊肉	057	雪花蛋露	068
板栗焖猪肉	057	鲫鱼蒸水蛋	068
枸杞蒸甲鱼	058	蛋里藏珍	068
枸杞竹荪蟹	058	茄汁鹌鹑蛋	069
党参枸杞红枣汤	058	木瓜炖鹌鹑蛋	069
党参枸杞猪肝汤	058	卤味鹌鹑蛋	069
山药枸杞牛肉汤	059	山珍烩鸽蛋	069
鸡丝荠菜面	059	鱼香鹌鹑蛋	070
蒜蓉马齿苋	059	蒜蓉茼蒿	070
山楂粥	059	菜椒榨菜丝	070
水果粥	060	爽脆佛手瓜	070
橘皮鱼片豆腐汤	060	山林小炒	071
小白菜拌猪耳	060	炆炒包菜	071
香煎肉蛋卷	060	手撕包菜	071
荷包里脊	061	四宝西蓝花	071
百花酿蛋卷	061	清炒西蓝花	072
蛋炒葫芦瓜	061	红椒炒西蓝花	072
顺风蛋黄卷	061	蒜蓉天绿香	072
银芽炒鸡蛋	062	甜蜜四宝	072
红尖椒炒鸡蛋	062	辣味茭白	073
大酱焖蛋	062	香脆南瓜丝	073
剁椒荷包蛋	062	清炒泥蒿	073
蛋炒龙虱	063	红椒小炒菜薹	073
鳕鱼蛋包饭	063	瓦片菜花	074
三鲜水炒蛋	063	风味茄丁	074
虾仁炒蛋	063	田园小炒	074
酸豆角煎蛋	064	小炒菜	074
金银蛋上汤豆苗	064	木瓜炒银芽	075
时蔬煎蛋	064	西蓝花四宝蒸南瓜	075
双色蒸水蛋	064	红枣南瓜	075
韭黄炒鸡蛋	065	蜜汁南瓜	075
蛋白炒瓜皮	065	秘制小南瓜	076
特制三色蛋	065	南瓜百合	076
鸡蛋包三宝	065	八宝南瓜	076
龙眼丸子	066	腊肉滑草菇	076
三色蒸蛋	066	清香三素	077
文蛤蒸鸡蛋	066	乡村素什锦	077
蛤蜊蒸水蛋	066	青豆蒸香干	077
蛤蜊炖蛋	067	蜜汁五香豆干	077
三色蒸水蛋	067	剁椒蒸香干	078
皮蛋豆花	067	家乡卤豆干	078
干贝蒸水蛋	067	西蓝花面筋	078
三鲜蒸滑蛋	068	腐皮上海青	078



夏季家常菜

夏季饮食的基本原则.....	080	丝瓜滑子菇	093
夏季适宜多吃的几种食物.....	082	鸡油丝瓜	093
黄瓜泡菜	084	通草丝瓜对虾汤	093
蓑衣黄瓜	084	丝瓜豆腐汤	093
黄瓜圣女果	084	瘦肉丝瓜汤	094
沪式小黄瓜	084	冬瓜鸭肉煲	094
黄瓜蒜片	085	农家烧冬瓜	094
蒜拌黄瓜	085	果味冬瓜排	094
辣拌黄瓜	085	冬瓜薏米鸭	095
脆皮黄瓜	085	冬瓜桂笋素肉汤	095
黄瓜拌猪耳	086	牛肉冬瓜汤	095
猪肝拌黄瓜	086	冬瓜薏米煲老鸭	095
酱牛肉黄瓜	086	冬瓜蛤蜊汤	096
脆黄瓜皮炒肉泥	086	冬瓜排骨粥	096
黄瓜鸡片	087	猪蹄扒茄子	096
鸡胗黄瓜钱	087	蒜香茄子	096
黄瓜木耳炒百合	087	剁椒茄子	097
紫苏煎黄瓜	087	长豆角炒茄子	097
黄瓜炒山药	088	芸豆煲猪蹄	097
黄瓜鸽蛋汤	088	蒜蓉蒸西葫芦	097
小炒乳黄瓜	088	泡椒炒西葫芦丝	098
海鲜黄瓜炒饭	088	酸椒拌蚕豆	098
凉拌苦瓜	089	葱香蚕豆	098
杏仁拌苦瓜	089	春蚕豆炒小牛肉	098
苦瓜拌牛肉	089	鲜蚕豆炒虾肉	099
苦瓜盏	089	雪里蕻炒蚕豆	099
苦瓜西蓝花牛肉	090	韭香蚕豆	099
苦瓜虾仁	090	沸腾蚕豆	099
百合菠萝炒苦瓜	090	蚕豆炒鸡蛋	100
清炒苦瓜	090		
苦瓜炒蛋	091		
清热苦瓜汤	091		
苦瓜海带龙骨汤	091		
苦瓜黄豆牛蛙汤	091		
鳝鱼苦瓜枸杞汤	092		
鱼香苦瓜丝	092		
老油条丝瓜	092		
湘式煮丝瓜	092		



豌豆香肘子	100	鲜笋炒酸菜	110
豌豆牛肉粒	100	风味钵钵笋	111
豌豆鸽肉	100	酸菜罗汉笋	111
清炒豌豆苗	101	干锅双笋	111
豌豆炒香菇	101	肥牛烧黑木耳	111
泡椒莲藕	101	木耳炆包菜	112
柠汁莲藕	101	鸡汁黑木耳	112
柠檬莲藕片	102	醋泡黑木耳	112
泡椒莲藕丝	102	木耳炒鸡蛋	112
麻辣莲藕丁	102	豆腐黑木耳浓汤	113
酸辣芹菜	102	黑木耳豆腐汤	113
葱油香芹	103	银耳莲子排骨汤	113
葱油西芹	103	冰糖银耳羹	113
香芹油豆丝	103	芥菜叶拌豆腐皮	114
香芹拌肚丝	103	豆腐干拌花生米	114
野山椒香芹牛肉丝	104	香辣豆腐皮	114
西芹腰果银鳕鱼	104	香油豆腐皮	114
西芹百合	104	千层豆腐皮	115
西芹烧牛蛙	104	豆腐烧鲫鱼	115
香芹炒饭	105	豆腐蒸黄鱼	115
果味玉米笋	105	豆腐鲈鱼	115
凉拌芦笋	105	芥蓝豆腐	116
天目笋干	105	八珍豆腐	116
香菜拌竹笋	106	花生米拌豆腐	116
红油竹笋	106	日式冷豆腐	116
泡笋尖	106	肥牛豆腐	117
凉拌竹笋	106	草菇虾米豆腐	117
家常拌双笋	107	特色千叶豆腐	117
甜味玉米笋	107	清远煎酿豆腐	117
笋干丸子	107	蒜苗烧豆腐	118
双笋炒猪肚	107	上海青扒豆腐	118
笋尖烧牛肉	108	浓汤荷塘豆腐	118
土坛筒笋牛肉	108	麻豆腐	118
芦笋牛肉爽	108		
香笋牛肉丝	108		
脆笋干锅鸡	109		
春笋炒鸡肾	109		
苦笋粉鸭掌	109		
芦笋炒虾仁	109		
芦笋百合炒瓜果	110		
清炒竹笋	110		
芙蓉猪肉笋	110		



过桥豆腐	119
皮蛋凉豆腐	119
拌神仙豆腐	119
韩国泡菜豆腐	119
豆腐箱子	120
肉丝豆腐	120
豆腐酿肉馅	120
功德豆腐	120
四色豆腐	121
鸡蛋蒸日本豆腐	121
百花蛋香豆腐	121
酱汁豆腐	121
潮式炸豆腐	122
纸包豆腐	122
荷花豆腐	122
川府嫩豆花	122
蟹黄豆腐	123
微波酿豆腐	123
剁椒夹心豆腐	123
火腿豆腐夹	123
麻婆豆腐	124
咸蛋豆腐	124
开洋烤豆腐	124
豆豉炒豆腐干	124
香辣豆腐皮	125
四宝豆腐煲	125
客家煎酿豆腐煲	125
家常豆腐	125
开心豆腐	126
百花酿日本豆腐	126
陈醋白菜	126
盐水菜心	126
老醋鲜核桃仁	127
菠菜老醋花生	127
醋泡花生米	127
老醋泡肉	127
醋泡腰花	128
锅仔醋烧羊肉	128
醋泼羊头肉	128
西湖醋鱼	128
酱醋鲈鱼	129
醋拌韭菜	129



老醋花生米	129
酸辣蕨根粉	129
酸辣魔芋丝	130
酸生姜椒头炒牛肉	130
酸汤肥牛	130
酸辣牛杂	130
酸辣小炒羊肉	131
酸辣芋结	131
泡辣椒	131
辣椒圈拌花生米	131
辣椒炒猪杂	132
白辣椒蒸香干	132
泡椒银芽	132
扒皮红椒	132
双椒泡菜	133
五香甜椒	133
豉油杭椒	133
尖椒拌口蘑	133
泡椒耳片	134
青红椒猪肚丝	134
椒圈牛肉丝	134
山椒鸡胗拌毛豆	134
香菜剁椒肉丝	135
杭椒洋葱烧肉	135
尖椒云腿	135
泡椒霸王蹄	135
泡椒牛肉	136
红椒牛肉	136
西北泡菜	136
韩国泡菜	136
泡菜拌鸭胗	137
泡菜五花肉	137
泡菜牛肉	137
泡菜炒梭子蟹	137

四川老坛泡菜	138	牛尾汤	146
牛肉泡菜浓汤	138	瓦罐牛腩	146
话梅拌山药	138	罗汉果鸡煲	147
梅子拌山药	138	土鸡煨鱼头	147
梅汁鸡	139	粉丝土鸡汤	147
菠萝鸡丁	139	海马炖土鸡	147
菠萝饭	139	山珍煲老鸡	148
菠萝牛排	139	三子下水汤	148
椰奶山药	140	玫瑰蒸乳鸽	148
豆奶南瓜球	140	茯苓煲乳鸽	148
草菇圣女果	140	天麻炖猪脑	149
爽口海带茎	140	枸杞牛蛙汤	149
泡椒烧梅花参	141	上海青蛋饺汤	149
巧拌三丝	141	枸杞叶蛋花汤	149
爽口芥蓝	141	海底椰无花果生鱼汤	150
盐水毛豆	141	枸杞鲫鱼汤	150
拌桔梗	142	鱼丸烩馄饨	150
芸豆煲猪蹄	142	鱼头豆腐汤	150
清炖南瓜汤	142	生鱼豆腐羹	151
上汤芥蓝	142	生姜丝鲜鱼汤	151
上汤西洋菜	143	虾仁豆腐羹	151
四思豆腐	143	鸡汤甲鱼	151
什锦汤	143	虫草红枣炖甲鱼	152
砂锅鲜菌汤	143	芦荟蛤蜊汤	152
客家一品煲	144	银芽烩蛤蜊	152
千张筒骨煲	144	鸡骨草瘦肉汤	152
浓汤钙骨煲	144	莲子芡实瘦肉汤	153
菊花脑猪肝汤	144	海马干贝猪肉汤	153
老龟汤	145	灵芝红枣瘦肉汤	153
白果覆盆子猪肚汤	145	鸡骨草排骨汤	153
砂锅一品汤	145	霸王花排骨汤	154
白汤杂碎	145	板栗排骨汤	154
阿胶牛肉汤	146	海马龙骨汤	154
牛排骨汤	146	当归炖猪心	154
		菖蒲猪心汤	155
		天麻瘦肉猪脑汤	155
		龟板杜仲猪尾汤	155
		灵芝炖猪尾	155
		杜仲巴戟猪尾汤	156
		当归牛腩汤	156
		黄芪牛肉蔬菜汤	156
		牛筋汤	156



滋补鸡汤	157	黑豆牛蒡炖鸡汤	159
国药炖乌鸡汤	157	六味地黄鸡汤	159
淡菜首乌鸡汤	157	十全大补鸡汤	159
中药炖乌鸡	157	茸芪煲鸡汤	159
归芪板栗鸡汤	158	何首乌黑豆煲鸡爪	160
茯苓糙米鸡	158	清补凉乳鸽汤	160
杜仲寄生鸡汤	158	茯苓鸽子煲	160
巴戟黑豆汤	158	灵芝核桃乳鸽汤	160



秋季家常菜

秋季饮食的基本原则	162	灵芝山药杜仲汤	173
秋季适宜多吃的几种食物	164	黄精山药鸡汤	173
爽口花生	166	山药猪胰汤	173
煮花生米	166	山药糯米粥	173
香干花生米	166	莲枣淮山粥	174
花生蒸猪蹄	166	玉簪竹荪	174
花生耳片	167	草菇竹荪汤	174
花生米拌凉粉	167	猪肉金针菇火锅	174
花生粥	167	香菇牛肉粥	175
花生卷	167	拌金针菇	175
香油玉米	168	锦绣菌菇炒肉丝	175
玉米粒煎肉饼	168	自制肉炒茶树菇	175
玉米炒鸡肉	168	香菇狮子头	176
松仁玉米	168	金针菇牛肉卷	176
红豆玉米葡萄干	169	香牛干炒茶树菇	176
金沙玉米粒	169	刀切茶树菇爆牛柳	176
柏仁玉米饭	169	鸡腿菇焖牛腩	177
玉米蛋花粥	169	浓汤香菇煨牛丸	177
玉米浆鸡蛋羹	170	慈菇炒羊头肉	177
玉米馄饨	170	金针菇鸡丝	177
橙汁山药	170	蘑菇炖鸡	178
冰脆山药片	170		
凉拌山药丝	171		
蓝莓山药	171		
枸杞山药牛肉汤	171		
拔丝山药	171		
香菇烧山药	172		
枸杞山药香菜牛肉汤	172		
山药羊排煲	172		
羊排红枣山药滋补煲	172		



茶树菇干锅鸡	178	香菇甲鱼汤	186
茶树菇鸭汤	178	干锅腊味茶树菇	186
金针菇炒墨鱼丝	178	口蘑五花肉	187
草菇虾仁	179	豆角香干	187
荷兰豆炒本菇	179	芥蓝拌黄豆	187
荷兰豆金针菇	179	酱香萝卜干	187
鲍汁草菇	179	拌荷兰豆	188
草菇芥蓝	180	千层荷兰豆	188
煎酿香菇	180	枸杞拌青豆	188
香菇肉丸	180	盐菜拌青豆	188
双菇扒上海青	180	酒酿黄豆	189
香菇拌豆角	181	卜豆角回锅肉	189
蘑菇时蔬	181	酸豆角肉末	189
炒金针菇	181	豆香炒肉皮	189
鲍汁猴头菇	181	豆香肉皮	190
牛肝菌炒肉片	182	黄豆煨猪尾	190
鲍汁扣花菇	182	干豆角蒸五花肉	190
油吃花菇	182	泡豆角排骨	190
泡辣猪肚菇	182	青豆烧牛肉	191
椒盐平菇	183	四季豆牛肉片	191
大白菜炒双菇	183	酥黄豆嫩牛肉	191
红油桂珍菇	183	青豆牛肉粒	191
蚝汁扒群菇	183	四季豆烧牛腩	192
健康菌南瓜盅	184	干豆角炒牛肚	192
蚝油鸡腿菇	184	酸豆角炒鸡杂	192
煎酿鸡腿菇	184	鸡胗豆角丝	192
牛柳炒茶树菇	184	鸭子炖黄豆	193
茶树菇炒肚丝	185	黄豆炒鸭掌	193
素烧野山菌	185	花豆炒虾仁	193
滑子菇炒鸡蛋	185	海鲜爆荷兰豆	193
猴头菇干贝乳鸽汤	185	清炒荷兰豆	194
金针菇金枪鱼汤	186	蒜蓉荷兰豆	194
金针菇鱼头汤	186	榄菜四季豆	194
		白菜豆腐汤	194
		豆皮千层卷	195
		青豆蒸豆干	195
		拌海带丝	195
		蒜香海带茎	195
		爽口海带	196
		海带排骨汤	196
		血豆海带煲猪蹄	196
		芥末鸭掌	196





卤水鸭舌	197
香辣卤鸭舌	197
香拌鸭肠	197
香辣鸭胗	197
盐水鸭肝	198
干锅鸡鸭杂	198
鸭血焖鸡杂	198
虫草鸭汤	198
魔芋烩鸭翅	199
黄金酥香鸭	199
吉祥酱鸭	199
五香烧鸭	199
四川板鸭	200
椒盐鸭块	200
爆炒鸭丝	200
板栗扣鸭	200
红烧鸭	201
茶油蒸腊鸭	201
香汤软烧鸭	201
板栗焖鸭	201
蒜苗拌鸭片	202
小炒鲜鸭片	202
年糕八宝鸭丁	202
红枣鸭子	202
烹鸭条	203
辣子板鸭	203
御府鸭块	203
冬菜大酿鸭	203
参芪鸭条	204
青螺炖鸭	204
干锅焖神仙鸭	204
鸭肉炖魔芋	204
生姜母鸭	205
干锅啤酒鸭	205

干锅口味鸭	205
干锅腊鸭舌	205
黔江鸭杂	206
干锅鸭胗	206
干锅鲜鸭掌	206
迷你鸭掌	206
小炒鸭掌	207
一品鞭花烩鸭掌	207
碧绿扣鸭四宝	207
蒜薹炒鸭片	207
洋葱爆鸭心	208
泡椒鸭血	208
风味鸭血	208
杭椒鸭舌	208
巴蜀鸭舌	209
酱烧鸭舌	209
双椒炒鸭肠	209
黄焖鸭肝	209
酸生姜烩鸭胗花	210
鹌鹑蛋焖鸭	210
虫草炖老鸭	210
核桃煲鸭子	210
北芪党参水鸭汤	211
莲子煨老鸭	211
魔芋丝炖老鸭	211
口味野鸭	211
四川樟茶鸭	212
啤酒鸭	212
巴蜀醉仙鸭	212
麻辣鸭肝	212
馋嘴鸭掌	213
小炒鸭肠	213
啤酒鸭火锅	213
橙汁扒鸭脯	213
凉拌海蜇	214
汤泡海蜇头	214
盐水虾	214
富贵虾爆鳝	214
鱼虾争艳	215
青红椒炒虾仁	215
香橙水晶虾仁	215
抓炒虾仁	215

蒜皇咖喱炒海虾	216
雪里蕻炒虾仁	216
水晶虾仁	216
鲜虾芙蓉蛋	216
西蓝花虾仁	217
椒盐虾仔	217
茶香辣子虾	217
花菜炒虾仁	217
飘香虾仁	218
秘制虾蛄王	218
油爆河虾	218
干烧东海火明虾	218
椒盐虾	219
翡翠木瓜爆虾球	219
碧绿鲜虾球	219
翡翠虾仁	219
白果明虾球	220
钵钵香辣蟹	220
马来西亚炒蟹	220
金牌口味蟹	220
香辣蟹	221
鱼子拌蟹膏	221
酱香蟹	221
川椒霸王蟹	221
清蒸大闸蟹	222
锅仔香辣蟹	222
泡椒小炒蟹	222
咖喱炒蟹	222
蟹柳白菜卷	223
鲜蟹粉丝煲	223
五仁粒粒香	223
西湖小炒	223
冰糖玻璃虾	224
虾仁芙蓉炒海鲜	224
香辣鱿鱼虾	224
辣炒花蛤	224
雪里蕻炒墨鱼丝	225
蒜苗甲鱼	225
蒜薹炒螺头	225
渝香田螺	225
泰式炒蛤蜊	226
清炒蛤蜊	226



八卦鲜贝	226
蒜蓉粉丝蒸蛭子王	226
辣爆蛭子	227
爆炒蛭子	227
酱汁蛭子	227
水煮海中鲜	227
蒜蓉蒸扇贝	228
香炒螺蛳	228
豆瓣鲫鱼	228
腊八豆焖鲫鱼	228
鲫鱼蒸蛋	229
香煎银鳕鱼	229
清蒸草鱼	229
野山椒蒸草鱼	229
酸辣鱿鱼卷	230
秘制香辣鱼	230
红烧鲤鱼	230
清蒸武昌鱼	230
家常福寿鱼	231
鱼丸蒸鲈鱼	231
清蒸鲈鱼	231
干烧鲈鱼	231
功夫鲈鱼	232
雪里蕻蒸黄鱼	232
清蒸黄鱼	232
雪里蕻黄鱼	232
家常黄花鱼	233
泡椒黄鱼	233
红烧大黄鱼	233
风味黄花鱼	233
油浸鱼	234
松子鱼	234
干烧鳊鱼	234
清蒸鳊鱼	234
椒盐刁子鱼	235
煎带鱼	235