

人体所需七大营养素的合理摄入
不同人群健康饮食的专业性指导

精编



实用家庭菜谱

张恩来 © 主编
吉林科学技术出版社

平衡膳食 健康生活

140 种常用食材的黄金搭配
600 款最具营养的美味菜点

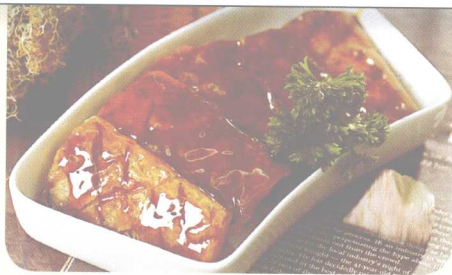
家常菜
JIACHANGCAI
Jing Bian

图书在版编目(CIP)数据

精编实用家庭菜谱 / 张恩来主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4137-6

I. 精… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042926号



精编实用家庭菜谱

主编: 张恩来 图片摄影: 杨跃祥

责任编辑: 车强 郝沛龙 封面设计: 张跃

版式设计: 王阿娜 李书春 林宁 赵丽丽 王鑫

王汐 贾萍 李雪 刘丽曼 张鑫

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16开本 20印张

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4137-6

定价: 29.80元

Jingbian
shiyong jiatingcaipu

精编

实用家庭菜谱

张恩来 / 主编



吉林科学技术出版社



作者简介

张恩来

特级烹调师



20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。

1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com

主 编：张恩来
顾 问：张明亮
编 委：崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚



Pinghengshanshi jiankangshenghuo

平

衡

膳

食

健

康

生

活

人体所需的各种营养素必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充,那么究竟应该吃什么,这里面就有一个食物的配比关系。即在人体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系,这就是平衡膳食。

我们的祖先很早就已经注意到人们的饮食与医疗、健康之间有着非常密切的关系。早在2000多年前的有关史籍中就有了记载,如《黄帝内经·素问》中即将食物分为四大类,并以“养”“助”“益”“充”来代表每一类食物的营养价值和在膳食中的合理比例。还提出了“饮食有节,饮食以时,饥饱得中”等认识。但在历史发展的长河中,亦出现过各种偏见。有些人一谈起营养,就强调多吃鱼、肉、蛋、奶等动物性食品,认为这类食品吃得越多营养就越好,这是不符合平衡膳食的观点的。人体对营养素的需要是多方面的,而且有一定量的要求,经常食用过多的动物性食品,对人体健康并不利,往往会成为某种肿瘤和心血管疾病的诱因。还有人认为,食物越贵,营养就越好,这也是对营养知识的理解不够全面。因为从营养角度来看,食物的营养价值与价格不总是平行的,相反,有的价钱便宜的食物,其营养价值反而较高。

我国中医文献对平衡膳食有着精辟而生动的论述:“五谷宜为养,失豆则不良;五畜适为益,过则害匪浅;五菜常为充,新鲜绿黄红;五果当为助,力求少而数;气味合则服,尤当忌偏独;饮食贵有节,切切勿使过。”这些论点,不仅有极强的可操作性,即使用现代营养学的观点来看,同样是十分科学和准确的。

中国传统理论上关于膳食平衡的论述,与现代营养学关于膳食平衡的理论还是有区别的。现代营养学认为平衡膳食是指四个方面的平衡:既氨基酸间的平衡、生热营养素之间的平衡、酸碱平衡和各种其他营养素间的平衡。只有这样才有利于营养素的吸收和利用。而我国传统膳食平衡主要从食物的五味、四性等方面加以阐述,主要有膳食四性平衡、膳食冷热平衡、膳食五味平衡、膳食酸碱平衡、主副食平衡和食物杂与精平衡等方面的内容,其中膳食四性平衡和五味平衡是我国独有的。



PART 01 猪牛羊肉

34~35 里脊肉



- +芝麻→红润气色，养颜美容
芝麻里脊
- +大葱→消除疲劳，促进营养素吸收
葱爆肉丝
- +菠萝→有效促进胶原蛋白生成
菠萝咕嚕肉
- +木耳→补肝肾益，保持健康肤色
黑木耳肉羹汤

36~37 五花肉



- +豌豆苗→促进大脑组织生长，增长智力
樱桃肉酥
- +酸菜→强身健体，补充体力
家常扒五花
- +芽菜→对腰膝酸软症有食疗功效
咸烧白
- +蛭干→预防和治疗缺铁性贫血
蛭干烧肉

38~39 猪肉馅



- +海米→对肾虚体弱、产后血虚有功效
红烧狮子头
- +鸡蛋→均衡营养，滋养脾胃效果佳
山东蒸丸
- +野生菌→滋阴润燥，补血强身
野生珍菌汆丸
- +粉丝→降低血脂，有效防治便秘
肉丸粉丝汤

40~41 猪皮



- +海蜇+鸡皮→强健骨骼，促进发育
三皮丝
- +青红椒→美白肌肤，提高免疫功能
麻辣皮丝
- +韭黄→健胃提神，养颜又保暖
凤凰烩肚
- +冬笋→消除疲劳，降低胆固醇
冬笋肉皮煲

42~43 蹄髈



- +人参→补充体力，强壮体魄
人参五福扒金肘
- +鸡蛋→补虚滋阴，润泽肌肤
锅烧肘子
- +红枣→和血脉，润肌肤，填肾精
大枣焖肘子
- +火腿→美颜润肤，提高精力
火腿炖肘子

44~45 猪肚



- +香菇+冬笋→滋补中气，补益脾胃
红烧肚片
- +西芹→对脾胃有滋补养护功效
西芹肚丝
- +萝卜→有助于增强机体免疫功能
家常炒猪肚
- +山药→补脾益气，固肾强体
山药猪肚汤

46~47 猪蹄



- +发菜→养颜美容，润肤养发效果佳
发财猪手
- +黄豆→滋润皮肤，强健腰腿
黄豆炖猪蹄
- +仙人掌→消炎润肠，营养互补
仙人掌煲猪手
- +黄酒→滋补脾脏，有益气血
黄酒煨猪蹄

48~49 猪蹄筋



- +蟹黄→养颜、美容，安神效果佳
蟹黄蹄筋
- +仙人掌→益气养血，增加皮肤弹性
仙人掌焖蹄筋
- +大葱→有效缓解老年人骨质疏松症
大葱烧蹄筋
- +排骨+玉竹→对中老年脾胃不佳有疗效
清煲蹄筋

50~51 猪排骨



- +萝卜→滋阴润燥，养血养颜
萝卜排骨汤
- +人参+木瓜→丰胸美颜，健康肌肤
人参木瓜炖猪排
- +莲藕→对肾虚、腰腿酸痛有食疗功效
家常排骨
- +冬瓜+玉米→补血强身，预防便秘
三鲜排骨汤



52 ~ 53
猪耳



+青椒→提高精力，消除疲劳
青椒炒猪耳
+卤水→补中益气，润滑肌肤效果佳
千层脆耳
+大葱→提高人体对营养素的吸收
京葱拌耳丝
+猪皮→促进神经和大脑生长发育
猪耳冻

54 ~ 55
猪心



+玉竹→安神宁心，养阴生津
玉竹烧猪心
+辣椒+香菜→改善中老年人冠心病症状
赛狗肉
+苹果→消除疲劳，养颜美容
拌猪心片
+青椒→增强心肌营养，促进脂肪代谢
青椒炒猪心

56 ~ 57
猪肝



+青红椒→对夜盲、贫血症有食疗功效
红烧猪肝
+木耳→补益肝肾，养血通便
熘肝尖
+菜心→对儿童营养性弱视有疗效
菜心炒猪肝
+菠菜→预防贫血，促进生长发育
菠菜猪肝汤

58 ~ 59
猪腰



+冬笋+胡萝卜→滋补肾虚，补养肾脏
椒油拌腰片
+木耳+芹菜→去烦养肾，促进发育
火爆腰花
+芦笋+竹笋→防癌、抗癌效果佳
腰花拌双笋
+蘑菇+冬笋→对男性阳痿早泄有疗效
冬笋口蘑猪腰汤

60 ~ 61
猪肠



+杭椒→补益脾胃，润燥止渴
杭椒爆肥肠
+青红椒→健康脾胃，促进食欲
炒猪大肠
+大葱→对疮毒，痢疾等症有食疗效果
葱烧大肠
+豆筋→补益脾胃，促进消化吸收
豆筋肥肠煲

62 ~ 63
猪血



+五花肉→清热解毒，对便秘有疗效
猪血丸子
+辣椒→杀菌消炎，润肠通便
麻辣猪血
+豆腐→补血通便，滋养容颜
猪血豆腐丸
+洋葱→对缺铁性贫血有食疗功效
麻辣猪血糕

64 ~ 65
火腿



+肥膘肉→健脾开胃，有效提高精力
锅贴火腿
+鸭肉→生津益血，主治男性肾虚
火腿鸭片
+猪腰→壮阳补虚，滋补脾肾
金腿酥腰
+鸡肉+海带→对甲状腺肿大症有疗效
扣三丝汤

66 ~ 67
牛脊肉



+洋葱+胡萝卜→益气养血，强筋壮骨
干煎牛排
+鸡蛋→有益气血，易于消化吸收
滑蛋牛肉
+杭椒→消除疲劳，提高注意力
杭椒牛柳
+海带→养肝护肝，降压又降脂
海带炖牛肉

68 ~ 69
牛腩肉



+咖喱→有效缓解心血管疾病症状
咖喱牛肉
+萝卜→滋养五脏，温补气血
萝卜炖牛肉
+土豆→有效提高机体抗病能力
土豆煲牛腩
+西红柿→对高血压、慢性肝炎有疗效
西红柿炖牛腩

70 ~ 71
牛肋肉



+洋葱+青红椒→补充体力，强壮体魄
串烧牛肉丸
+猪网油→预防贫血，补充体力
酥炸牛肉卷
+茼蒿→对夏秋季节感冒风寒有食疗效果
茼蒿炖牛肉
+花生→润肺和胃，补气养颜
花生牛肉

72 ~ 73
牛肉馅



- +萝卜→化痰排脓，利肺养肺
- 烧牛盒
- +鸡蛋→滋阴润燥、养心安神
- 蛋皮牛肉卷
- +莲藕→有效促进机体新陈代谢
- 牛肉酿藕夹
- +蘑菇→对胃酸、胃弱有食疗功效
- 杂菌汆丸子

74 ~ 75
牛尾



- +青笋→对中老年身体虚弱有滋补疗效
- 清炖牛尾
- +人参+枸杞→健脾益气，填精强筋
- 淮杞煲牛尾
- +食用菌→补脾益气，消除疲劳
- 山珍节节香
- +番茄+胡萝卜→滋润气血，丰胸健美
- 番茄胡萝卜炖牛尾

76 ~ 77
牛胃

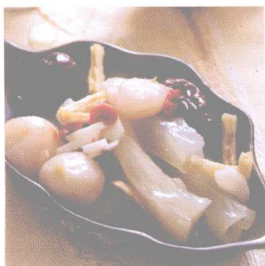


- +青红椒→养血通便，健脾理气
- 清炒牛肚片
- +芥末→有效祛除体内寒气
- 芥末牛肚丝
- +香菇+冬笋→有效预防骨质疏松症
- 一品烧肚仁
- +冬菇→可以润肠暖胃、养血通便
- 牛肚炖冬菇

78 ~ 79
牛鞭



- +冬笋→补肾壮阳，延缓衰老
- 三鲜烩牛鞭
- +鱼肉→对身体虚弱症有滋补功效
- 梅花蒜子牛鞭
- +桂圆+荔枝→补肾壮阳、益精填髓
- 原蒸牛鞭
- +枸杞+菊花→补肾壮阳，补气和血
- 枸杞菊花牛冲



80 ~ 81
羊脊肉



- +鲜笋→祛热止咳，降低胆固醇吸收
- 鲜笋扒羊肉
- +青椒→缓解压力，增强智力和体力
- 辣子羊里脊
- +萝卜+栗子→对身体虚弱者有补益功效
- 红焖羊肉
- +草菇+丝瓜→有效预防心血管疾病
- 草菇羊肉丝瓜汤

82 ~ 83
羊腿肉



- +洋葱→有助于消除疲劳，集中注意力
- 洋葱爆羊肉
- +鸡蛋→有效缓解胃寒、腹痛等症
- 烤羊腿
- +酸菜→滋养肌肤，美颜美容
- 软炸羊肉
- +萝卜→健脾消食，滋养脾胃
- 萝卜烧羊肉

84 ~ 85
羊排



- +米粉→对贫血、视物不清有疗效
- 酱香蒸羊排
- +鲜笋→补充营养，消脂润肤
- 鲜笋烧排骨
- +海带→对防治甲状腺肿大有效
- 羊排炖海带
- +淮山→能使虚损体弱者早日康复
- 淮山排骨煲

86 ~ 87
羊肉馅



- +山药+芝麻→养血润燥，乌发养颜
- 麻仁羊肉盒
- +鸡蛋→强体健身，润肠通便
- 红松羊肉
- +鱿鱼→对心血管疾病有预防功效
- 肉末烩鱿鱼
- +冬瓜→有效降低对胆固醇的吸收
- 冬瓜烩羊肉丸

88 ~ 89
羊肝



- +菠菜→对中老年缺铁性贫血有疗效
- 羊肝炒菠菜
- +青椒→养颜补血，促进代谢
- 炒羊肝
- +香菜+芝麻→预防骨质疏松症
- 孜然羊肝
- +青红椒+洋葱→补血、养颜、补虚
- 桑拿羊肝

90 ~ 91
狗 肉



- +河虾+韭菜→开胃健脾、补肾壮阳
狗肉河虾炒韭菜
- +陈皮→理气健脾，固肾培本
陈皮狗肉
- +青蒜→营养互补，滋养脾胃
生焖狗肉
- +甲鱼→对老年人虚弱症有特效
沛公狗肉

92 ~ 93
驴 肉



- +洋葱+鸡蛋→强健脾胃，滋肾固精
铁板驴肉烧
- +贡菜→活血健脑，强壮筋骨
贡菜驴肉
- +高笋→有效改善缺铁性贫血
香辣驴肉丝
- +蘑菇+冬菇→增强机体免疫功能
石锅驴肉

94 ~ 96
兔 肉



- +毛芋→促进食欲，养颜美容
毛芋烧兔肉
- +莲藕→可以消除神经系统疲劳
莲藕焖玉兔
- +冬笋→滋补营养，补血强身
冬笋焖兔
- +山药→强健脾胃，固肾益精
山药煲兔肉
- +菜薹→滋补气血，养颜护肤
兔片扒菜薹
- +青椒→对脾胃不佳有较好的效果
酸辣兔肉

PART 02 禽蛋豆制品

98 ~ 99
鸡 肉



- +板栗→养胃健脾，补肾强筋
栗子鸡
- +青椒→消除疲劳，减轻压力
青椒子鸡
- +春笋→暖胃益气，清热健脾
春笋白拌鸡
- +天目笋+火腿→滋补强体，养颜补血
天目土鸡沙锅

100 ~ 101
鸡 胸 肉



- +花生→补养脾胃，延年益寿
碎米鸡丁
- +菠萝→对脾胃虚弱、食欲不振有疗效
菠萝鸡丁
- +西蓝花→美白肌肤，消除疲劳
西蓝花炒鸡块
- +海蜇→润肠、美肤、嫩白、降压
鸡丝海蜇汤

102 ~ 103
鸡 腿



- +肥膘肉+虾仁→滋阴养胃，恢复体力
桃花鸡腿
- +胡萝卜→提供丰富蛋白质和维生素
三丝糟鸡腿
- +柠檬→提高人体对微量元素的吸收
柠檬鸡球
- +豆瓣酱→补充营养，强健骨骼
麻辣鸡腿

104 ~ 105
鸡 翅



- +葡萄酒→提神醒脑，通气健脾
酒香贵妃鸡翅
- +香菇→营养均衡，滋补强身
红烧凤翅
- +咖喱→对心血管病有食疗效果
咖喱鸡翅
- +平菇→对便秘及中风等症有疗效
平菇凤翅汤

106 ~ 107
鸡 爪



- +辣椒→软化血管，预防肠道疾病
干锅虎皮凤爪
- +香菇→能使皮肤光泽，面色红润
香菇鸡脚汤
- +蚝油→预防皮肤松弛起皱纹
蚝油凤爪
- +花生→养血丰胸，活血止血
花生凤爪汤

108 ~ 109
鸡 肝



- +鸡肉+韭黄→消除疲劳，滋润皮肤
红白鸡片
- +鸡蛋→促进生长，预防缺铁性贫血
蛋包鸡肝
- +鸡胗+鸡肠→对便秘、食欲不振有疗效
爆鸡杂
- +油菜→增进食欲，消除疲劳
鸡肝扒油菜

110 ~ 111

鸡 胗



+西芹→滋补肝肾，降压利尿
西芹鸡胗

+蒜瓣→提高精力，防癌抗癌
大蒜烧鸡胗

+春笋→可使皮肤恢复血色
春笋炒鸡胗

+洋葱→补脾固肾，防止动脉硬化
香葱拌鸡胗

112 ~ 113

乌 鸡



+银杏→补脾调经，养心益肾
银杏乌鸡

+天麻→对神经衰弱有补益功效
乌鸡天麻汤

+人参→可以改善和增强记忆力
人参乌鸡汤

+山药+枸杞→滋补肝血，明目养颜
山药枸杞炖乌鸡

114 ~ 115

鸭



+莲子→健脾补虚，滋阴养胃效果佳
酒酿清蒸鸭子

+海带+火腿→软化血管，降低血压
清蒸柴把鸭

+莲子+洋葱→适用于气血虚弱等症
莲子鸭丁

+淮山+桂圆→滋阴补肺，养颜补血
淮山老鸭汤

116 ~ 117

鸭 掌



+虾仁→活血调经，减肥美颜
掌上明珠

+鲜菇→补身壮体，促进新陈代谢
鲜菇鸭掌

+空心菜→增进肠道蠕动，加速排便
鸭掌炒空心菜

+青菜+冬笋→滋养皮肤，有益脾胃
烩鸭掌

118 ~ 119

鸭 肝



+青椒+胡萝卜→补益肝肾，养血通便
炒鸭肝

+冬菇+冬笋→预防贫血，促进生长
黄焖鸭肝

+卤味汁→对于血虚萎黄等症有疗效
原汁鸭肝

+首乌→补肝肾，益精血，壮筋骨
首乌鸭肝汤

120 ~ 121

鸭 肠



+芋茎→滋补脾胃，增进食欲
芋茎拌鸭肠

+芥蓝→清热解毒，补肾强身
腊鸭肠炒芥蓝

+油菜→有助于保护青少年视力
鸭肠炒油菜

+豆腐→有效提高蛋白质利用率
鸭肠烧豆腐

122 ~ 123

鸭 舌



+笋干+西蓝花→补血强身，消除疲劳
笋干扣鸭舌

+鸡蛋清→促进人体对钙质吸收
芙蓉鸭舌

+鸭掌→对老年人病后体虚有补益功效
清蒸鸭舌掌

+海带→软化血管，降低血压和血脂
海带鸭舌汤

124 ~ 125

鸭 血



+泡椒→滋补养颜，补血强身
泡椒鸭血

+芥菜→清热止血，清肝明目
芥菜鸭血羹

+豆腐→润发养颜、滋补气血效果佳
豆腐烩鸭血

+酸菜+臭豆腐→促进人体对钙的吸收
沙锅鸭血臭豆腐

126 ~ 127

鹅 肉



+土豆→滋阴补肺，恢复体力
大鹅焖土豆

+肥膘肉→治疗贫血，使皮肤恢复血色
潮汕卤鹅

+松茸→安神定志，补虚强身
松茸鹅肉块

+酸菜+粉丝→补脾胃，益气血，强筋骨
气锅酸菜鹅

128 ~ 129

鹅 掌



+红菱→减肥健美，延缓皮肤衰老
红烧鹅掌

+芹菜→对皮肤健康、减肥轻身有疗效
红掌清波

+猪肉皮→滋养五脏，补精添髓
三仙鹅掌

+响螺+红枣→养颜润肤，补血强身
当归鹅掌炖响螺

+蘑菇+冬笋→对营养不良性有补益疗效
冬笋鹌鹑

130 ~ 131
鹌 鹑



+青红椒→主治贫血、慢性胃炎等症
火爆鹌鹑
+笋干+火腿→补肾气，壮腰膝
笋干香鹌煲
+人参+枸杞→提高智力，健脑养神
人参枸杞炖鹌鹑

+虾肉→可以有效增强机体免疫功能
双色鸽串

132 ~ 133
鸽 子



+洋葱→补肾益脾，强身壮体
干锅乳鸽
+红茶→有效改善和促进血液循环
茶香乳鸽
+黄芪+枸杞→对于妇女血虚经闭有疗效
黄芪枸杞炖鸽

+虾子→营养丰富，补肾强身
虎皮蛋

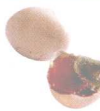
134 ~ 135
鸡 蛋



+咸蛋黄→有利于各种维生素的吸收
三色蒸蛋
+猪肉→滋养脾胃，恢复精力
肉丝炒蛋
+杏仁→补血养颜，消除体内燥热
杏仁蒸蛋

+嫩豆腐→有效降低血脂和血压
皮蛋豆花

136 ~ 137
松 花 蛋



+青红椒+花椒油→降低和分解毒性
双椒拌松花
+木耳→清热消炎，保护血管
香熠松花
+番茄→消暑止渴，改善小便尿黄现象
皮蛋番茄汤

+番茄酱→强健体魄，有益智力发育
茄汁鸽蛋

138 ~ 139
鸽 蛋



+鸡肉→对咳嗽、肠燥便秘有疗效
面包桃鸽蛋
+竹荪→养阴补气，滋补强身
清汤竹荪炖鸽蛋
+银耳→养阴滋润，补气益血
银耳鸽蛋汤

+油菜→解毒消肿，帮助和促进排便
咸蛋黄扒油菜

140 ~ 141
咸 鸭 蛋



+土豆→益胃补肾，聪耳明目
咸蛋黄焗薯条
+黄瓜→均衡营养，养颜滋补
蛋黄烧黄瓜
+胡萝卜→健脾消食，促进食欲
巧手赛螃蟹

+鱼子→补脾益气，强健心肺
鱼子焖豆腐

142 ~ 143
豆 腐



+海米→清热生津，预防水肿和黑斑
海米烧豆腐
+猪肉+花生→保护牙齿，强壮骨骼
宫保豆腐丁
+鲜虾→清热开胃，护心解毒
鲜虾烩豆腐

+冬笋→帮助消化，降低胆固醇
烧冻豆腐

144 ~ 145
冻 豆 腐



+火腿+冬菇→健脾和胃，安康益体
什锦冻豆腐
+鸳鸯贝→补虚健体，有利五脏
鲜贝烧冻豆腐
+木耳+胡萝卜→均衡营养，减肥降脂
家常焖冻豆腐

+豇豆→预防各类心血管疾病
豆腐干炒豇豆

146 ~ 147
豆 腐 干



+芹菜→健脾养胃，止渴除烦
芹菜炒豆干
+卤味汁→减肥降脂，延缓衰老
兰花豆干
+猪肉+鸡肉→提高人体对钙的吸收
烩豆干

+菠菜+芥末→减少人体血液黏稠度
芥末粉丝菜

148 ~ 149
粉 丝



+绿豆芽→降脂降压，清除暑热
绿豆芽拌粉丝
+海带→维持碘平衡，预防甲状腺肿大
海带粉丝
+白肉→均衡营养，促进蛋白质的吸收
粉丝汤

150 ~ 152

腐竹



- +海米→对消化不良、软骨症有疗效
椒油腐竹
- +猪肉→补充钙质，预防血管硬化
肉片烧腐竹
- +蘑菇→健脾利湿，清肺健肤
蘑菇烩腐竹

- +蛤蜊→补充钙质，促进生长发育
腐竹蛤蜊汤
- +猪肚→润肠通便，消脂养颜
腐竹烧肚尖
- +胡萝卜+蘑菇→清热解暑，保护眼睛
红参腐竹煨口蘑

PART 03 鱼虾蟹贝

154 ~ 155

鲤鱼



- +牛奶→增加营养，健康脾胃
白汁鲤鱼
- +五花肉→滋补健胃，利水消肿
酱焖鲤鱼
- +胡萝卜→促进吸收，降低胆固醇
滑炒鱼片
- +冬瓜→减脂降压，减肥健美
鲤鱼炖冬瓜

- +剁椒→安神益脑，祛风止晕
剁椒蒸鲮鱼头
- +青椒→对牙龈出血等症有食疗功效
冷锅青椒鲮鱼头
- +花旗参+红参→强身健体，养颜补血
双参炖鱼头
- +豆腐+香菇→温中补虚，营养均衡
沙锅炖鱼头

162 ~ 163

鲮鱼



- +木瓜+莲子→红润肌肤，丰胸养颜
木瓜莲子煲鲫鱼
- +辣椒→养护脾胃，预防动脉硬化
醋烹鲫鱼
- +蔬菜→适于身体瘦弱、消化不良等症
鲫鱼莼菜汤
- +淡菜+萝卜→滋补肝肾，益精助肾
淡菜鲫鱼汤

- +海鲜汁→对身体虚弱、产后少乳有疗效
白灼鲜鲈鱼
- +芥蓝叶→舒缓情绪，有助于预防感冒
菊花鲈鱼
- +银杏+青红椒→美颜美容，降低胆固醇
吉利鲈鱼
- +姜→加速血液循环，刺激胃液分泌
老姜鲈鱼汤

156 ~ 157

鲫鱼



164 ~ 165

鲈鱼



158 ~ 159

草鱼



- +鸡蛋→明目益眼，温补健身
松子鱼
- +胡萝卜+苹果→消食养胃，补充营养
果味鱼丝
- +豆豉→滋补脾胃，养颜抗衰老效果佳
豉椒蒸草鱼
- +木耳→补益气血，预防感冒
酸辣鱼肉羹

- +海椒→对身体虚弱、厌食烦躁有疗效
新派炆锅鱼
- +大蒜→强壮体魄，滋补脾胃
蒜香鲇鱼
- +猪骨汤→增强骨髓造血细胞的能力
鲇鱼汤
- +酸菜→增强孕妇体质，有利胎儿发育
鲇鱼炖酸菜

166 ~ 167

鲇鱼



160 ~ 161

鳊鱼



- +人参→滋阴养颜，清热理气
人参鳊鱼
- +糖醋汁→对气血不足有补益功效
珊瑚鱼
- +火腿→滋补气血，有益脾胃
煎转鳊鱼
- +冬菇+玉兰片→养胃健脾，营养均衡
红烧鳊鱼

168 ~ 169

银鱼



- +面包渣→清热解毒，利咽润肺
香脆银鱼
- +鸡蛋→健脑益智，增强抗病能力
银鱼涨蛋
- +牛奶→滋补脾胃，有利于营养吸收
白汁银鱼
- +猪肉+海米→预防妇女妊娠期水肿
银鱼木樨汤

170 ~ 171
鳝 鱼



- + 芹菜 → 滋补肝肾，祛风通络
生爆鳝丝
- + 芒果 → 对脾胃虚弱、食欲不振有疗效
芒果脆鳝
- + 香菇 + 冬笋 → 降低血糖，调节血脂
清炒马鞍鳝
- + 牛肉 → 对胃酸、胃弱有食疗功效
鳝背牛肉煲

172 ~ 173
泥 鳅



- + 辣椒油 → 祛风利湿，补中益气
红油泥鳅
- + 泡椒 → 补益气血，利水消肿
手撕泥鳅
- + 大酱 → 可以有效防止血管衰老
酱焖泥鳅
- + 豆腐 → 对慢性肝炎患者有疗效
泥鳅钻豆腐

174 ~ 175
鲑 鱼



- + 青红椒 → 对中老年脾胃虚弱有食疗功效
椒盐三文鱼
- + 芦荟 → 主治食欲不振、腰酸酸痛等症
芦荟三文鱼
- + 莲藕 + 冬笋 → 强化骨骼及牙齿
双味鱼排
- + 泡菜 → 醒酒解腻，促进消化吸收
乳酸鱼皮泡菜

176 ~ 177
带 鱼



- + 花椒盐 → 和中开胃，补虚润肤
干炸带鱼蛋
- + 料酒 → 有增进食欲，利尿除湿的功效
红烧带鱼段
- + 菜心 + 豆腐 → 滋补脾胃，美容养颜
刀鱼菜心烧豆腐
- + 排骨 → 补充营养，增强抵抗力
排骨焖带鱼



178 ~ 179
鳟 鱼



- + 菠萝 → 对中老年气血虚弱有补益作用
菠萝鳟鱼球
- + 冬菜 → 开胃健脑，提高免疫力
冬菜蒸鳟鱼
- + 松茸 → 强身健体，滋补效果佳
浓汁鳟鱼烩松茸
- + 海参 + 干贝 → 理气补虚，健脑益智
鱼肉羹

180 ~ 181
鳗 鱼



- + 紫苏叶 + 脆梅 → 对感冒风寒、咳嗽有疗效
脆梅熏河鳗
- + 鸽蛋 → 均衡营养，提供丰富维生素C
蒸鳗鱼
- + 芝麻 → 润肤美容，补脑益智
干香鳗鱼
- + 人参 + 枸杞 → 气血双补，强筋壮骨
人参枸杞炖鳗鱼

182 ~ 183
黄 鱼



- + 老汤 → 滋补益体，开胃益气
家焖黄鱼
- + 鸡蛋 → 对神经系统和身体发育有疗效
干煎黄花鱼
- + 洋葱 + 青红椒 → 开胃益气，延缓衰老
椒盐小黄鱼
- + 雪菜 → 有助于降低对胆固醇的摄取
雪菜黄鱼汤

184 ~ 185
青 虾



- + 牛奶 → 促进发育，减缓更年期不适症
虾仁炒鲜奶
- + 青红椒 → 养肝补肾、强筋健骨
南烧虾丁
- + 猪肉末 + 鸡蛋 → 补肾、强筋、通乳
干炸虾枣
- + 南瓜 → 美白肌肤，消除疲劳
小虾炖南瓜

186 ~ 187
海 虾



- + 番茄沙司 → 对心血管有保护作用
干煎大虾
- + 白醋 + 姜末 → 杀菌消毒，营养均衡
醋烹虾段
- + 芦笋 → 防治甲状腺功能失调
芦笋虾球
- + 丝瓜 → 补充体力，增强精力
丝瓜鲜虾汤

+草菇→帮助消化,提高免疫力的
虾肉扒鲜草菇

188 ~ 189

虾 蛄



+卤味汁→保护心血管,预防动脉硬化
盐卤虾爬子

+卷心菜→预防中老年高血脂和高血压
卷心菜炒虾蛄

+豆腐+松花蛋→均衡营养,促进钙质吸收
松花虾蛄豆腐

+咸蛋黄→滋阴、宁心、安神
蛋黄飞蟹

190 ~ 191

海 蟹



+川椒粉→促进胃液分泌,有助消化
川椒蟹

+鸡蛋→降低血脂,防治便秘
金丝海蟹

+豆腐→营养互补,滋补强身
花蟹炖豆腐

+蛋黄→补充体力,养颜润发
蛋黄炒河蟹

192 ~ 193

河 蟹



+乌冬面→有效预防感冒和夜盲症
河蟹炒乌冬面

+芸豆→强化人体对钙质的吸收
香辣河蟹芸豆

+南瓜→美白肌肤,消除疲劳
河蟹烩南瓜

+韭菜→清热除烦,提神明目
三丝拌蛭子

194 ~ 195

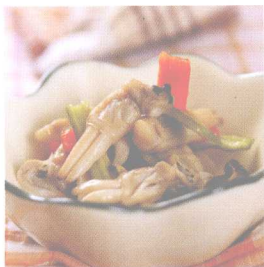
蛭 子



+青红辣椒→对脾胃不佳有疗效
椒爆蛭子

+鸡蛋→补充体力,益智提神
蛋煎蛭子

+鹌鹑蛋+竹荪→有利于多种营养素的吸收
蛭子鹌蛋竹荪汤



+青红椒→保护视力,舒缓眼睛不适
锦绣响螺片

196 ~ 197

海 螺



+冬笋→消食养胃,滋阴益血
冬笋螺片

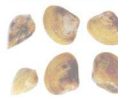
+银耳+木耳→益气强身,补血益体
黑白螺片

+金针菇→健脾开胃,促进食欲
金菇螺片汤

+菠菜+鸡蛋→补充体力,减缓压力
蛤仁菠菜炒鸡蛋

198 ~ 199

蛤 蜊



+山药→健脾补肺,补肾益胃
山药炒花蛤

+茼蒿→对中老年人慢性病有预防效果
蛤仁炒茼蒿

+疙瘩面→对小儿佝偻病有疗效
蛤蜊疙瘩汤

+花椒盐→滋阴清热,明目解毒
炸蛎黄

200 ~ 201

牡 蛎



+鸡蛋→补肾壮阳,强精益髓
蛋煎蛎黄

+豆腐+韭黄→补血养颜,清热解毒
海蛎子炖豆腐

+冬笋+木耳→滋补强壮,补气益精
清炒蛎子

+鲜奶→强化骨骼和牙齿
鲜奶扇贝

202 ~ 203

扇 贝



+面包糠→对中老年头晕目眩症有疗效
蒲棒鲜贝

+鸡蛋→对男性体虚、肾弱有疗效
木樨鲜贝

+珍珠菇→补虚利尿,润肤养颜
氽鲜贝丸子

+蟹黄→补肾强精,增强记忆力
蟹黄海参

204 ~ 205

海 参



+鱼肉→滋阴补肾,调中下气
银丝海参

+大葱→对耳鸣失眠、精神不振有疗效
葱烧海参

+荷叶→清除内热,养颜润肤
荷香蒸海参

+猪肉→对病后体虚、气血不足有疗效

206 ~ 207 海蜇



炒肉蜇头

+萝卜→祛痰化湿，消渴润肺

萝卜丝拌蜇皮

+香菇+笋片→降气平喘，润肠通便

爆脆蜇皮

+淡菜→降压降脂，益肾强体

海蜇淡菜汤

208 ~ 209 海带



+洋葱→祛脂减肥，改善便秘

炸熘海带

+粉丝→对腰腿酸痛和关节炎有疗效

海带粉丝

+猪肉→消痰散结，益气养血

海带炒肉丝

+鹌鹑→提高智力，健脑养神

海带炖鹌鹑

+咸面包→补心通脉，缓解疲劳

酥炸鲜鱿球

+五味酱→对皮肤干燥、贫血有疗效

烤鱿鱼

+黄瓜→补虚润肤，补益气血

炒鱿鱼丝

+火腿+鸡肉→滋阴养胃，健身壮骨

什锦酸辣汤

210 ~ 211 鱿鱼



+冬笋→提高免疫力，防止骨质疏松

炒乌鱼丝

+白果+腰豆→养血滋阴，祛淤止痛

橄榄乌鱼球

+乌龙茶+蜂蜜→补益肝肾，促进吸收

茶香墨鱼丸

+鸡汤→主治头晕眼花、精力疲倦等症

清汤墨鱼圆

212 ~ 213 墨鱼



+母鸡→补肾健骨，滋肾润肺

黄焖甲鱼

+火腿+香菇→补中益气，养血安神

清蒸甲鱼

+鸡肉+五花肉→补肾健骨，滋补肝脏

红烧甲鱼

+冬虫夏草→增强体力，防病延年

虫草红枣炖甲鱼

+海马+海龙→对男性肾虚有补益功效

海宝炖甲鱼

+鱼翅→滋阴凉血，补益调中

上汤甲鱼翅

214 ~ 216 甲鱼



PART 04 蔬菜食用菌

+蟹肉→可促进血液循环和养颜美容

白汁扒白菜胆

+虾仁→清热解毒，均衡营养

白菜扣虾

+辣椒→改善皮肤干燥和粗糙

香辣白菜条

+猪肉→补充营养，强身健体

汆丸子白菜

218 ~ 219 白菜



+牛肉→补充体力，滋阴养颜

肉末焖菠菜

+猪肝→对缺铁性贫血有非常好的疗效

猪肝拌菠菜

+大蒜→消除疲劳，集中注意力

蒜蓉菠菜

+胡萝卜+蘑菇→通利肠胃，养血止血

上汤浸菠菜

222 ~ 223 菠菜



+猪肉→补充营养，增强孕妇体质

肉丝炒酸菜

+绿豆芽→可以阻止致癌物质生成

酸菜炒银芽

+虾仁+河蟹→养筋活血，益气补虚

酸菜一品锅

+猪肉+粉丝→预防贫血，消除疲劳

肉丝酸菜粉

220 ~ 221 酸菜



+鱼胶→对肝肾功能不足者有补益功效

酿空心菜

+大蒜→有效促进消化，防治便秘

蒜香空心菜

+芝麻酱→杀菌消炎，消肿止痛

麻酱空心菜

+猪肉→补充营养，补脾固肾

肉丝炒空心菜

224 ~ 225 空心菜



226 ~ 227

茼蒿



- + 鸡肉 → 养心安神，润肺补肝
鸡丝茼蒿杆
- + 松仁 → 对老年人习惯性便秘有疗效
松仁茼蒿菜
- + 蒜蓉 → 对上呼吸道和消化道感染有疗效
蒜蓉炒茼蒿
- + 猪肉 → 消痰止咳，开胃健脾
茼蒿炒肉丝

228 ~ 229

韭 菜



- + 猪肉 → 滋补肝肾，健胃提神
韭黄肉丝
- + 豆筋皮 → 清热去火，有利营养素吸收
豆筋皮炒韭菜
- + 黄鳝 → 补中益气，补脑壮阳
韭黄烩黄鳝
- + 墨鱼 → 对经闭、产后乳汁不足有疗效
韭菜丝墨鱼汤

230 ~ 231

甘 蓝



- + 青椒 → 清热润燥，养颜排毒
白灼紫甘蓝
- + 辣椒 → 行血散寒，解郁健胃
香辣卷心菜
- + 海米 → 对消化性溃疡、慢性胃炎有疗效
海米紫甘蓝
- + 海米 + 木耳 → 促进消化，养护脾胃
酸辣鲜甘蓝

232 ~ 233

油 菜



- + 鹌鹑蛋 → 对脾胃虚弱、厌食体虚有疗效
明珠菜心
- + 香菇 → 降脂抗衰，补血通便
香菇菜心
- + 海米 → 美肤防皱，营养互补
海米扒油菜
- + 虾仁 + 冬笋 → 增强机体免疫功能
火腿鸡油菜心



234 ~ 235

四季豆



- + 橄榄菜 → 健康脾胃，促进消化
榄菜四季豆
- + 鱼香汁 → 清润肠道，有效预防便秘
鱼香四季豆
- + 猪肉 → 补充体力，滋补养颜
红煨四季豆
- + 肥瘦肉 + 鸡蛋 → 改善缺铁性贫血等症
蒸四季豆丸子

236 ~ 237

豌 豆



- + 牛肉 → 健脾和胃，补益中气
青豆牛肉末
- + 火腿 → 清热去火，解毒养颜
火腿豆荚
- + 胡萝卜 + 豆腐干 → 减肥降脂，预防雀斑
什锦豌豆
- + 鸡胸肉 → 对脾胃不适等症有食疗功效
豌豆烩鸡粒

238 ~ 239

番 茄



- + 糖醋汁 → 对高血压等有辅助食疗作用
锅爆西红柿
- + 鸡蛋 → 清热润燥，健胃生津
西红柿炒鸡蛋
- + 虾仁 + 墨鱼 → 补肝明目，养胃健脾
海鲜番茄烙
- + 牛腩肉 → 对慢性肝炎、脾胃不和有疗效
西红柿炖牛腩

240 ~ 241

冬 瓜



- + 海米 → 解暑清热，开胃减肥
海米冬瓜方
- + 鸭肉 → 对缺铁性贫血有预防功效
鸭粒烩冬蓉
- + 青椒 → 清热润肺，减脂瘦身
抓炒冬瓜
- + 猪肉 → 对营养不良性水肿有疗效
丸子冬瓜汤

242 ~ 243

黄 瓜



- + 五味汁 → 清热开胃，生津止渴
五味黄瓜
- + 咸蛋黄 → 提高人体对钙的吸收
珊瑚黄瓜
- + 鸡蛋 → 补血润肤，消除体内燥热
黄瓜炒鸡蛋
- + 豆腐 → 清热利尿，养肺行津
豆腐黄瓜罐

244 ~ 245
青 椒



- + 鸡蛋 → 增强体力，消除疲劳
- 炸青椒盒
- + 虾皮 → 清热开胃，补充丰富钙质
- 虾皮青椒
- + 猪肉 → 有效降低胆固醇的吸收
- 酿青椒
- + 瑶柱 → 滋阴补肾，补血养颜
- 瑶柱虎皮椒



246 ~ 247
苦 瓜



- + 鸡蛋 → 对感冒、小儿腹泻呕吐症有疗效
- 苦瓜煎蛋
- + 银杏 → 养血养肝，明目解毒
- 银杏凉瓜
- + 猪肉 → 清热明目，促进铁元素吸收
- 苦瓜炒肉丝
- + 腊肉 → 营养均衡，有效补充体力
- 腊肉炒苦瓜

254 ~ 255
西 蓝 花



- + 蒜瓣 → 清热解毒，帮助消化
- 蒜蓉西兰花
- + 冬笋 → 降压排毒，消除体内多余脂肪
- 兰花冬笋
- + 蟹肉 → 有助于减缓更年期不适症
- 蟹肉扒西兰花
- + 鸡肉 + 鸡蛋清 → 补肾填精，健脑壮骨
- 鸡粥菜花

248 ~ 249
茄 子



- + 肉泥 → 降低对胆固醇的吸收
- 肉泥烧茄子
- + 鸡蛋 → 和中养胃，促进食欲
- 炸茄饼
- + 猪肉 + 青豆 → 对动脉硬化等症有疗效
- 古香茄子
- + 虾仁 + 鸡蛋 → 健脾宁心，降压止血
- 徐嫂船茄

256 ~ 257
南 瓜



- + 海鲜 → 可以美白肌肤，消除疲劳
- 什锦酿南瓜
- + 虾米 → 美肤防皱，有效预防感冒
- 南瓜炒虾米
- + 百合 → 清除肺热，养心益气
- 南瓜炒百合
- + 田鸡 → 对青少年生长发育有益处
- 南瓜田鸡汤

250 ~ 251
丝 瓜



- + 鸡翅 → 暖胃益气，滋补肝肾
- 丝瓜鸡翼球
- + 鸡蛋 → 润肺美肤，预防水肿和贫血
- 丝瓜炒鸡蛋
- + 腊肉 → 养血滋阴，润燥滋补
- 丝瓜焖腊肉
- + 猪肉 → 预防甲状腺肿大等症
- 煎酿丝瓜

258 ~ 259
萝 卜



- + 鸡蛋 → 消食去胀，通气行气
- 炸萝卜丸子
- + 蕨根粉 → 有效降低血脂和血压
- 萝卜丝炒蕨根粉
- + 猪肉 + 胡萝卜 → 保养肌肤，减肥润燥
- 清蒸萝卜丸
- + 子虾 + 粉丝 → 止咳化痰，除燥生津
- 萝卜丝炖子虾

252 ~ 253
花 椰 菜



- + 海米 → 有效预防动脉硬化、高血压等症
- 海米烧菜花
- + 猪肝 → 补肾养血，健脑壮骨
- 猪肝炒菜花
- + 牛奶 → 美白肌肤，预防大脑疲劳
- 奶香菜花
- + 干贝 → 补血养颜，促进人体新陈代谢
- 奶汤干贝烧菜花

260 ~ 261
胡 萝 卜



- + 花椒油 → 增进食欲，帮助消化
- 三色椒油萝卜丝
- + 白萝卜 → 可使肌肤细嫩光滑
- 糖醋萝卜卷
- + 蘑菇 + 黄豆 → 减肥润燥，保养肌肤
- 胡萝卜煮蘑菇
- + 无花果 → 对习惯性便秘，慢性胃炎有疗效
- 胡萝卜无花果汤