



XING FU JIA TING PEI TAO CAN

幸福家庭 配套餐

刘鸿锋 主编



江苏科学技术出版社

健康营养食谱系列



幸福家庭 配套餐

刘鸿锋 主编

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭配套餐/刘鸿锋主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2004. 3

(健康营养食谱系列)

ISBN 7-5345-4142-5

I. 幸... II. 刘... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008382 号

健康营养食谱系列

幸福家庭配套餐

主 编 刘鸿锋

责任编辑 金宝佳

编辑助理 陈 静

出 版 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

发 行 江苏省新华书店
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10

插 页 1

字 数 250000

版 次 2004 年 3 月第 1 版

印 次 2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—4000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4142-5/R·775

定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

吃出健康

是我们每个人的心愿。但如何合理膳食,才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿;如何通过饮食调整,有针对性地提高人体某些营养素摄入量,以预防婴幼儿营养不良,防止成年人、老年人慢性病的发生和发展,这并非易事。从食物中摄取多少营养素,如钙、铁、碘、维生素 A 等等才能满足人体的需要,缺乏时有什么表现,补充多少量是适宜的,而摄入多少就会导致中毒,其中包含着许多道理和学问。

随着人民生活水平的不断提高,人们的生活已由温饱型向小康型转化,对于饮食的营养、安全等问题也日益受到人们的关注。与这种形势形成鲜明对比的是,广大消费者在饮食健康方面的知识还比较缺乏。

一个人的一生,若以平均寿命 70 岁计算,要吃进 60~70 吨饮食,其中除大量饮水外,其余多为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去,经过口腔的咀嚼,胃肠的消化、吸收,摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。一个人的身体就是由他所摄入的营养素组成的,他所表现出来的身高、体重、健康与疾病都与他日常的饮食行为有密不可分的关系,这就是“你即你所食”,它概括了食物营养对于人体成长和健康的作用。一个营养不良、骨瘦如柴的人,其主要原因是吃得太少、太差。同样,一个大腹便便、为肥胖而发愁的人,这又是因为营养过剩、营养不均衡所致。当你预测自己将来会长成什么样子,是否会出现冠心病、高血脂、糖尿病、



脂肪肝等多种常见病时,营养学专家可以郑重地提醒各位,未来的你,就是从你现在所吃的食物开始形成的,也就是说通过一口一口的吃,你正在塑造着你自己的身体与健康。所以,请你认真学习营养知识,管好自己的嘴,养成科学的饮食习惯,合理地安排好自己的一日三餐。

我们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书,包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解,使读者了解什么是每日必需的营养摄入量,不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么,是多少。在书中,我们还通过向读者介绍各种营养食谱,使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐,能够知道更丰富的食品知识,调整自己的膳食结构,做到:稳定粮食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类,即把粮食摆在养生之本的地位,保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜,增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类,调整以猪肉为主的肉食结构,从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

参与本系列丛书编写的人员有:赵晴、何林玉、沈力匀、刘怡、王玉敏、孟朝阳、高敏、戴京、李森等。



目 录

第一篇 现代家庭科学的膳食观

录

一、中国居民膳食指南	3
1. 多吃蔬菜、水果和薯类	4
2. 常吃奶类、豆类及其制品	4
3. 常吃适量鱼禽蛋肉,少吃脂肪	5
4. 保持适宜体重	5
5. 吃清淡少盐膳食	6
6. 饮酒应限量	6
7. 吃清洁卫生食物	6
二、平衡膳食,进餐新概念	6
1. 平衡膳食设计	8
2. 合理膳食在于平衡	10
3. 各种维生素来源及用途	12
4. 食物巧搭配营养价值高	13
5. 中餐的十大优点	14
6. 年龄与饮食	15
7. 日食五色	16
8. 菜食五种	17
9. 吃的学问十一字	17
10. 进餐的正确顺序	18
11. 吃粗粮有益健康	19
12. 饭前喝汤胜似良药	20
三、健康食品	21
1. 最佳水果	21
2. 最佳蔬菜	21
3. 最佳肉食	22
4. 最佳护脑食物	22



5. 最佳汤食	22
6. 最佳植物油	22
7. 健康的作料——葱、姜、蒜	22
8. 健康的野菜	24
9. 食品中的清道夫	26
四、如何讲究家厨的营养功效	27
1. 选购	27
2. 加工	28
3. 烹调	28
4. 巧用保鲜膜	30
5. 变味的食物煮沸也不能吃	31
6. 消毒牛奶不要煮沸饮	31
7. 冷冻肉类怎样化冻	31
8. 炖骨头汤少加醋	32
9. 不要经常使用味精	32
10. 调味料不是越多越好	33
11. 炒菜不是愈是火旺油多愈好	33
五、不合理的饮食方法	34
1. 容易上火的做法	34
2. 小葱拌豆腐和小葱豆腐汤不科学	34
3. 不利于铁吸收的食物	34
4. 羊肉和醋不可同食	35
5. 酒不利于维生素的吸收	35
6. 含磷食物与含钙食物不要同时食用	35
7. 含锌食物与含纤维素的食物不要同时食用	35
8. 含纤维素、含草酸、含铁食物不要同时食用	35
9. 含维生素 C 食物与虾不要同时食用	35
10. 不利于钙吸收的食物	36
11. 不利于锌吸收的食物	36
12. 不利于铜吸收的食物	36



13. 萝卜、水果不要同时食用	36
14. 牛奶、果珍不要同时食用	36
15. 海味、水果不要同时食用	37
16. 吃什么容易致癌	37
17. 不该抛弃的食物精品	38
18. 应该少吃的食品	39
19. 可常食用的食品	39
20. 空腹不宜吃的食品	40
21. 少吃饭多吃菜不利健康	40
22. 不宜过多食用的甜点	42
23. 不宜用方便面代替早餐	43
24. 不宜用水果代替蔬菜	44
25. 不宜用补药代替营养品	44

六、健康烧烤和快餐的弊病

1. 选择低脂食物	44
2. 小心甜蜜陷阱	45
3. 善用“保护罩”	45
4. 食物多元化	46
5. 小心烧烤食品中的致癌物质	46
6. 西式快餐容易致病	47
7. 路边快餐对疾病不设防	48

七、小家庭合理餐

1. “同种”蔬菜混合炒	49
2. 学做“菜肉炒饭”	49
3. 菜肉相配做杂烩菜	49
4. 用蔬菜做成冷拼盘	50
5. 剩饭也别随便吃	50
6. 节日主食不容忽视	51
7. 喝酒时别忘多吃饭	52
8. 合理安排菜肴	53



9. 坚持合理的膳食制度	53
10. 聚餐谨防“美味综合征”	53
11. 别吃得慢性病患“旧病重提”	54
12. 吃完不背包袱	54
13. 小心自助餐后遗症	56
14. 餐后“打包”有学问	57
15. 餐后不适的疾病征兆	58

八、科学的早餐、晚餐

1. 烧饼油条族	59
2. 面包牛奶族	61
3. 清粥小菜族	62
4. 早餐店族	63
5. 中小学生的早餐	64
6. 喝牛奶也讲究	65
7. 晚餐与肥胖	66
8. 晚餐与结石	66
9. 晚餐与高血压、冠心病	66
10. 晚餐与糖尿病	66
11. 晚餐与肠癌	67

九、夏、冬季节饮食之道

1. 夏季宜选用的食品	68
2. 夏季不宜贪吃的食物	70
3. 吃健康海鲜,烹调最重要	71
4. 看天吃饭有益健康	73
5. 冬食羊肉注意什么	74
6. 冬食火锅注意什么	74

十、吃水果的注意事项

1. 要清洗干净	77
2. 要“四不吃”	77
3. 注意水果的性质和治疗作用	78



第二篇 家庭营养配餐食谱

一、两人伙食	80		
1. 红烧肉	80	28. 蚝油鲜豆瓣	89
2. 鱼香肉丝	80	29. 鸭片芥蓝菜	90
3. 五香排骨	81	30. 一帆风顺	90
4. 香辣肉丁	81	31. 拌绿豆芽	90
5. 冬菜扣肉	81	32. 黄瓜拌虾片	90
6. 炸牛肉串	82	33. 桃仁拌鸡块	91
7. 鱼香肉片	83	34. 香菜海蜇头	91
8. 干煸牛肉丝	83	35. 黄瓜拌粉丝	91
9. 土豆烧牛肉	83	36. 韭黄拌干丝	92
10. 西瓜皮炒肉丝	84	37. 韭黄拌腰丝	92
11. 原笼粉蒸牛肉	84	38. 芝麻拌藕片	92
12. 焖大虾	84	39. 海带拌粉丝	93
13. 蒸带鱼	85	40. 拌刀拍萝卜	93
14. 卤瓜氽黄鱼	85	41. 椒盐拌花生米	93
15. 萝卜氽鲫鱼	86	42. 花生米拌萝卜干	94
16. 蛤蜊氽鲫鱼	86	43. 鸡蛋汤	94
17. 炆莴笋	86	44. 排骨汤	94
18. 炆豆角	87	45. 氽腰片汤	95
19. 炆莲菜	87	46. 氽肉丸汤	95
20. 炆南荠	87	47. 虾皮紫菜汤	95
21. 炆辣白菜	87	48. 丝瓜肉片汤	96
22. 炆土豆丝	88	49. 肉片粉丝汤	96
23. 炒豆腐脑	88	50. 土豆排骨汤	96
24. 鱼香茄子	88	51. 紫菜鸡丝汤	97
25. 虾仁丝瓜	89	52. 黄瓜肉片汤	97
26. 葱油芋头	89	53. 辣味榨菜汤	97
27. 木耳油果	89	54. 炸酱面	97



55. 煮挂面	98	58. 炒米粉	99
56. 鸡丝凉面	98	59. 鸡蛋面条	100
57. 笋菇菜包	99		

二、三人便餐

1. 炖牛肉	100	27. 五香花生米	111
2. 回锅肉	101	28. 糖拌西红柿	112
3. 粉蒸肉	101	29. 炆芹菜	112
4. 番茄牛肉	101	30. 炆油菜	112
5. 茶香牛肉	102	31. 炒茼蒿菜	112
6. 粉蒸牛肉	102	32. 炆绿豆芽	113
7. 腐乳扣肉	103	33. 炆海带丝	113
8. 火爆腰花	103	34. 炆豇豆菜	113
9. 糖醋排骨	103	35. 炆辣三丝	113
10. 粉蒸排骨	104	36. 炆海蜇丝	114
11. 太极虾	104	37. 炆辣椒黄瓜	114
12. 仔虾黄瓜	104	38. 时蔬甩蛋汤	114
13. 回锅鱼	105	39. 开鲜白菜	115
14. 葱油鱼	105	40. 萝卜连锅汤	115
15. 红烧带鱼	106	41. 粉条肉丝汤	115
16. 干蒸黄鱼	106	42. 茼蒿鸡蛋汤	116
17. 玉黍鳊鱼	106	43. 酸辣干丝汤	116
18. 酥小鲫鱼	107	44. 西红柿鸡蛋汤	117
19. 拆冻鲫鱼	108	45. 烧卖	117
20. 酿青椒	108	46. 扬州炒饭	117
21. 椒麻鸡	109	47. 疙瘩汤	118
22. 糖醋鸡圆	109	48. 小蒸包	118
23. 蚝皇凤爪	110	49. 梅干菜包子	118
24. 珍珠酥皮鸡	110	50. 炒面条	119
25. 金瓜拌海蜇	111	51. 什锦菜面	119
26. 翠皮香蕉	111	52. 排骨汤面	119



53. 紫菜馄饨 120

三、素菜家宴 121

1. 素油鸡 121	21. 清汤竹荪 130
2. 宫保鸡丁 121	22. 人参莲肉汤 130
3. 冰糖甲鱼 121	23. 木耳豆腐汤 130
4. 白烧干贝 122	24. 红枣南瓜汤 131
5. 菊花素海参 122	25. 冰糖湘莲 131
6. 鼎湖上素 123	26. 桂花鲜栗羹 131
7. 半月沉江 124	27. 香油素面 132
8. 银耳素烩 124	28. 麻花 132
9. 素烩鹅皮 125	29. 方糕 132
10. 素脆鳝 125	30. 绿豆粥 133
11. 糟煨冬笋 126	31. 八宝饭 133
12. 炒素什锦 126	32. 苕叶饼 134
13. 红烧素什锦 126	33. 芋糯麻团 134
14. 鱼香菜心 127	34. 豆沙包子 134
15. 素全家福 127	35. 人参汤圆 135
16. 京糕拌梨丝 128	36. 参枣米饭 135
17. 酸菜粉丝冻豆腐 128	37. 海带焖饭 136
18. 腐竹银芽黑木耳 129	38. 小米面发糕 136
19. 二冬汤 129	39. 二米面发糕 136
20. 珍珠汤 129	40. 蜜枣核桃 137

四、欢度五一(端午节)配餐 137

1. 黄鱼羹 138	7. 潮汕鱼饺 141
2. 麒麟鲈鱼 139	8. 红烧划水 142
3. 红松鳊鱼 139	9. 松子鱼米 142
4. 清风送爽 140	10. 白汁鳗鱼 142
5. 普天同庆 140	11. 苔菜拖黄鱼 143
6. 煨烤鳊鱼 140	12. 金塘四宝湴鱼 144



13. 牛肉酿鲜鱿	144	36. 京酱肉丝	157
14. 炊太极虾	145	37. 玻璃肉丝	157
15. 白雪鸡	145	38. 木须肉	157
16. 绍兴鸡	146	39. 肉蓉菠菜	158
17. 棒棒鸡	147	40. 柚子花菜	158
18. 红油耳片	147	41. 麻辣粉丝	159
19. 荠菜炒鸡片	148	42. 炸八块	159
20. 莲香脱骨鸡	148	43. 油焖茄子	160
21. 广州文昌鸡	149	44. 脆皮玛瑙	160
22. 麻仁香酥鸭	149	45. 冬菜茭瓜	161
23. 孔雀开屏鸡	150	46. 西红柿牛肉汤	161
24. 佛手排骨	151	47. 雪菜豆腐汤	162
25. 红烧蹄筋	151	48. 丝瓜香菇汤	162
26. 锅巴肉片	152	49. 紫菜瘦肉汤	162
27. 香辣炒蟹	152	50. 虾子面	163
28. 赛蟹羹	153	51. 虾片粥	163
29. 春蚕吐丝	154	52. 枣泥包子	163
30. 翠玉黄瓜	154	53. 冬瓜饺	164
31. 青椒拌干丝	155	54. 鲜肉粽子	164
32. 椿芽拌肚丝	155	55. 葛粉丸子	165
33. 拌蓑衣黄瓜	155	56. 猪油汤团	165
34. 好丝百叶	156	57. 海南椰子船	166
35. 干拌牛肉	156		

五、中秋佳节美食

1. 芝麻香菜	167	7. 炸琵琶虾	170
2. 制香肠	167	8. 丰收龙舟	171
3. 秘制香小肚	168	9. 桂花鱼条	172
4. 什锦冬瓜帽	168	10. 西湖醋鱼	172
5. 白炒响螺	169	11. 清蒸鲳鱼	173
6. 葫芦虾蟹	169	12. 宁波摇蚶	174



13. 水煮肉片	174	35. 红烧皮肚	188
14. 新风鳗鲞	175	36. 荷叶粉蒸肉	188
15. 蛤蚧黄鱼羹	176	37. 天下第一菜	189
16. 蛋泡银鱼	177	38. 夏日田园	189
17. 月中蛟龙	177	39. 白糖拌藕片	190
18. 乌龙戏珠	178	40. 青菜拌粉丝	190
19. 荷花集锦炖	178	41. 黄瓜拌肉丝	190
20. 牡丹煎酿蛇脯	179	42. 七星丸	191
21. 鸡汁菜卷	180	43. 西湖蔬菜汤	191
22. 东江盐焗鸡	180	44. 莲藕薏米排骨汤	192
23. 盐水鸭	181	45. 白玉金银汤	192
24. 神仙鸭子	181	46. 四彩珍珠汤	192
25. 黄酒焖全鸭	182	47. 拔丝苹果	193
26. 北京烤鸭	182	48. 八宝香糯	193
27. 薄片火腿	183	49. 响铃球	194
28. 麻婆豆腐	184	50. 豆蓉酿枇杷	194
29. 三美豆腐	184	51. 龙珠芋香饭	195
30. 沙锅鱼头豆腐	184	52. 荷花馒头	195
31. 烤方	185	53. 烤麸大包	195
32. 东坡肉	186	54. 蟹黄包子	196
33. 清炒芋头	187	55. 阖家团圆(广东月饼)	196
34. 孜然羊肉	187	56. 红糖糍粑	197

六、春节聚会佳肴

1. 蜜汁鲜果	198	8. 菜卷柠檬	202
2. 卤鸭	198	9. 广式烧填鸭	202
3. 风鸡	199	10. 蒜瓣烧牛蛙腿	203
4. 风鱼	200	11. 掌上明珠	203
5. 爆腌肉	200	12. 全家福	204
6. 北京泡菜	201	13. 柴把鱼	204
7. 杞桃鸡丁	201	14. 钱江鲈鱼	205



15. 年年有余(糖醋鲤鱼)	205	37. 红烧羊肉	216
16. 杨梅虾球	206	38. 皮片乳猪	216
17. 凤尾大虾	206	39. 原笼玉簪	218
18. 干贝虾球	207	40. 红烧肘子	218
19. 紫龙脱袍	207	41. 套四宝	219
20. 爆竹声中(虾仁锅巴)	207	42. 蚝油香菇	220
21. 火腿炖甲鱼	208	43. 鲜鱼生菜汤	220
22. 什锦太平燕	208	44. 羊肉冬瓜汤	220
23. 发财玉树	209	45. 团团圆圆(鱼丸汤)	220
24. 瑶柱鲜芦笋	209	46. 金玉满堂(肉汤南瓜)	221
25. 炒菊红	209	47. 春卷	221
26. 酸辣鸡丁	210	48. 年年高(年年糕)	222
27. 符离集烧鸡	210	49. 开花馒头	222
28. 茶叶熏鸡	211	50. 焗馅水饺	222
29. 开洋拌豆腐	212	51. 鱼肉水饺	223
30. 羊糕	212	52. 高汤水饺	224
31. 叉烧	212	53. 三鲜水饺	224
32. 锅包肉	213	54. 大白菜水饺	225
33. 干菜焖肉	213	55. 猪肉韭菜馅水饺	225
34. 米粉蒸肉	214	56. 酥橘圆	226
35. 面筋塞肉	215	57. 叠元宵	226
36. 红烧狗肉	215	58. 藕粉圆子	226
		59. 芝麻元宵	227
		60. 酱爆肉酥饼	227

七、火锅家宴

1. 毛肚火锅	228	6. 野味三鲜火锅	231
2. 八生火锅	229	7. 活鲫鱼火锅	231
3. 北京涮羊肉	229	8. 素什锦火锅	232
4. 涮鸡肉片火锅	229	9. 冻豆腐火锅	232
5. 四生片火锅	230	10. 川南汤火锅	233



- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 11. 湖南什锦火锅 | 234 | 13. 三鲜豆腐火锅 | 235 |
| 12. 金银鸭子火锅 | 235 | 14. 家常药膳火锅 | 236 |

八、寿 宴

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 长寿菜 | 237 | 28. 虾皮炒茭白 | 250 |
| 2. 汽锅鸡 | 238 | 29. 五香狗肉 | 251 |
| 3. 老姜鸡 | 238 | 30. 双蔬肉卷 | 251 |
| 4. 花雕鸡 | 238 | 31. 红烧排骨 | 251 |
| 5. 炸仔鸡 | 239 | 32. 奶汤酥肉 | 252 |
| 6. 虫草乌鸡 | 240 | 33. 白果烧牛肉 | 252 |
| 7. 金针菇炒鸡丝 | 240 | 34. 腌猪头、脚爪 | 253 |
| 8. 盐水虾 | 240 | 35. 菠萝咕咾肉 | 253 |
| 9. 炒蜆片 | 241 | 36. 韭菜炒肉丝 | 254 |
| 10. 水晶虾饺 | 242 | 37. 首乌鹌鹑蛋 | 254 |
| 11. 蒸太极虾 | 242 | 38. 玛瑙银杏 | 254 |
| 12. 酱汁青鱼 | 242 | 39. 葡汁四蔬 | 255 |
| 13. 百花鱼肚 | 243 | 40. 酱汁刀豆 | 255 |
| 14. 吉祥干贝 | 243 | 41. 玻璃鲜墨 | 256 |
| 15. 珊瑚金钩 | 243 | 42. 海米珍珠笋 | 256 |
| 16. 龙井虾仁 | 244 | 43. 寿星和合菇 | 256 |
| 17. 红烧甲鱼 | 245 | 44. 忌廉蘑菇煲 | 257 |
| 18. 芙蓉鲫鱼 | 245 | 45. 咸肉蒸千张 | 257 |
| 19. 清蒸鳊鱼 | 246 | 46. 八宝豆腐 | 258 |
| 20. 高丽鱼条 | 246 | 47. 莲蓬豆腐 | 258 |
| 21. 八仙过海闹罗汉 | 247 | 48. 家常豆腐 | 259 |
| 22. 玉兔五彩丝 | 247 | 49. 麻辣豆腐 | 259 |
| 23. 清蒸石斑鱼 | 248 | 50. 红油腐竹 | 260 |
| 24. 芫荽龙鱼羹 | 248 | 51. 鱼丝百叶 | 260 |
| 25. 葫芦大吉翅子 | 249 | 52. 三色百叶 | 261 |
| 26. 荷花吉利鱼片 | 249 | 53. 猪爪黄豆汤 | 261 |
| 27. 金针菇炒鱿鱼丝 | 250 | 54. 十全大补汤 | 261 |



55. 竹荪鱼圆汤	262	61. 拔丝红薯	264
56. 冰糖燕窝汤	262	62. 人参粥	264
57. 清汤柳叶燕菜	262	63. 参苓粥	265
58. 冬笋雪菜黄鱼汤	263	64. 薯蓣拔粥	265
59. 蜜汁梨球	263	65. 天门冬粥	265
60. 拔丝山药	263		

九、婚 宴

1. 双兔傍地(五香兔肉)	266	17. 完美人生(清炖全鸡)	273
2. 卤豆腐干	266	18. 蚝皇凤爪	274
3. 青椒拌皮蛋	267	19. 早立子(板栗烧鸡)	275
4. 交口称赞(卤猪肉、猪舌、 猪肝)	267	20. 龙马精神(龙马童子鸡)	275
5. 透明人生(玻璃明虾)	267	21. 举案齐眉(油炸梅卷)	276
6. 五彩人生(五彩虾仁)	268	22. 比翼双飞(脆皮乳鸽)	276
7. 金盏凤尾虾	268	23. 双宿双飞(酿煮禾花雀)	276
8. 麒麟送子(麒麟鳗鱼)	269	24. 炸榄仁鹌鹑丁	277
9. 蟾宫折桂	270	25. 五香肥鸭	277
10. 二龙戏珠	270	26. 人生如意(如意鸭卷鲜)	278
11. 美丽人生(菠萝三文鱼)	271	27. 鸡丝鸟窝	278
12. 奔向未来	271	28. 蒜子瓦罐鸡	279
13. 虾籽大乌参	272	29. 状元卤味	280
14. 红红火火(炸鸡椒)	272	30. 雄鹰展翅	280
15. 纸包鸡	273	31. 枣核肉	280
16. 甜蜜生活(饴糖鸡) ..	273	32. 虾须牛肉	281
		33. 双烤肉	281
		34. 清白人生(莴笋拌白肉)	282
		35. 合菜盖被	282

