

送给每对夫妻的第一本健康菜谱书

老公老婆

中国烹饪大师、高级营养师

主 编 / 夏金龙

吉林科学技术出版社

私房家常菜



《《 你的健康就是她的健康



《《 你的健康也是他的健康



《《 彼此的健康才是全家人的健康

送给每对夫妻的第一本健康菜谱书

老公老婆

私房家常菜

夏金龙 主编



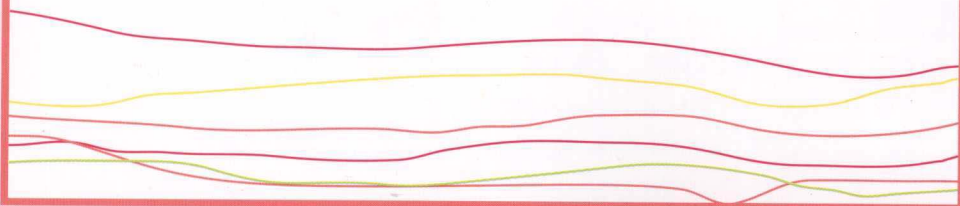
吉林科学技术出版社

老公老婆健康家常菜

_____ :

美好的生活是多姿多彩的，
就像一道色香味俱全的佳肴，需要
健康的身体才能尽情地享受！希望
这份承载着美味与祝福的小礼物，
在平淡的日子里带来一份温馨的祝福、
幸福、快乐相伴！

_____ 敬赠



图书在版编目(CIP)数据

老公老婆私房家常菜/夏金龙主编.—长春:吉林科学技术出版社,2007.12
(百姓餐桌)

ISBN 978-7-5384-3488-0

I.老... II.夏... III.①女性-美容-菜谱 ②女性-减肥-菜谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第059579号



老公老婆私房家常菜



主 编 ● 夏金龙

责任编辑 ● 李 梁 李红梅

图片摄影 ● 许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧 ● 名晓设计

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

社 址 ● 长春市人民大街4646号

发行部电话/传真 ● 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话 ● 0431-85635175 85610611

团购电话 ● 0431-85610611

邮 编 ● 130021

电子信箱 ● meimei2006@126.com

网 址 ● www.jlstp.com

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题,可寄出版社调换

710×1000毫米 16开本 16印张

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3488-0

定价 ● 29.80元

Contents 目录

A 靓白润肤去皱的菜



辣炒羊肉丝 P22



卤蹄筋 P22



干炸肉段 P23



菠菜板栗鸡汤 P23



鸡蛋蒸肉丸 P24



金丝松茸菌排 P24



红酒开洋杏鲍菇 P25



素炒茶菇什锦 P25



姬菇豆花 P26



三色珍珠 P26

A 提升精力的菜



奶油银耳扒西兰 P27



玉米虎掌烧鲍片 P27



蟹味菇滑炒鲍鱼丝 P28



草菇炒四角豆 P28



榆耳烧唐菜 P28



火爆羊肚菌 P29



冬瓜烧鸡枞菌 P29



扫把金针菇 P29



荷兰百合北风菌 P30



如意金条 P30

B 增强免疫力的菜



果脯鹅蛋菌 P31



荷兰豆拌蟹柳 P31



松仁菜心 P32



麻辣南瓜 P32



银耳炖白鸽 P33



天麻咱芎鱼头煲 P33



麻仁卤香菇 P34



香乳黄瓜 P34



酱胡萝卜什锦 P35



瓜片夏贝黄 P35

B 增强免疫力的菜



刺身赤贝



松茸青笋烩鱼肚



香干拌核桃丁



胗菌酸辣汤



墨鱼油菜汤



淮山板栗乌鸡汤



鱼汤氽北极贝



鹿肉卷心菜烩马铃薯



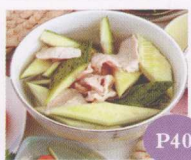
鱿鱼山药汤



鱼羊鲜汤



腊肉南瓜汤



荠菜丝瓜瘦肉汤



萝卜牛蛙丝瓜汤



鲜鱼野菜汤



杜仲牛膝猪手汤



肉片油菜汤



草菇海鲜汤



田七木瓜仔鸡汤



莴笋海鲜汤



虫草圆肉炖龟肉

B 增强免疫力的菜



苹果洋葱汤



排骨洋葱南瓜汤



牛肉莲藕黄豆汤



猪蹄花生汤



三色虾球汤



番茄鱼汤



芋头荸荠汤



黄芪灵芝鸡肉汤



田螺汤



干白果蔬浸汁

B 增强免疫力的菜

Contents 目录

B 增强免疫力的菜



P48

莲藕炖猪尾



P49

什锦蔬菜汤



P49

五色蔬菜汤



P49

杂烩蔬菜汤



P50

芥菜山药汤



P50

海鲜烩菌



P51

香橙冬瓜汤



P51

芒果珍珠雪蛤



P52

首乌羊排汤



P52

四季豆心管汤

B 增强免疫力的菜



P53

羊肉洋葱汤



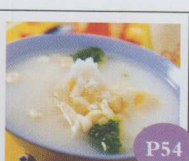
P53

西葫芦鸡片汤



P54

牡蛎白菜年糕汤



P54

奶汤藕块



P55

白术茯苓鸡汤



P55

扒羊蹄



P56

刀鱼煮南瓜



P56

蔬菜球鱿鱼汤



P56

酸辣虾尾汤



P57

人参阿胶乌骨鸡

B 增强免疫力的菜



P57

萝卜大蒜牛腩汤



P57

冬木耳煨仔鸡



P58

蒜茸凤爪



P58

盐焗手撕捞鸡



P59

卤鸡腿肉



P59

卤鸡肝



P60

酱鸡翅尖



P60

熏童子鸡



P61

熏鸡腿



P61

干炸鸡块

B 美体瘦身的菜



P62

炸八块



P62

卤味千层耳



P64

肉丝炒三丝



P65

桃梨焖牛肉



P64

丝瓜肉片



P65

牛肉丝炒粉



P64

芥菜里脊肉片



P66

贡菜草菇棒鱼汤



P65

花仁肉丁



P66

炖牛蹄筋



P67

五花肉荸荠汤



P69

鱼肉豆腐汤



P67

紫菜瘦肉花生汤



P69

蘑菇炖豆腐



P68

鲁式炒肉



P69

咖喱鸡汤玉米笋



P68

羊肉雪耳藕片汤



P70

鲩鱼冬瓜汤



P68

荷兰豆肉片汤



P70

冬瓜海带鸭骨汤

B 美体瘦身的菜



P71

冬笋茼蒿汤



P73

螃蟹瘦肉冬瓜汤



P71

豆腐笋丝蟹肉汤



P74

腐竹瓜片汤



P72

紫苏咖喱荸荠汤



P74

凤爪排骨栗子汤



P72

豆腐生菜肉丝汤



P75

番茄玉米汤



P73

豆腐黄瓜排骨汤



P75

清汤蟹味菇

B 美体瘦身的菜

Contents 目录

B 美体瘦身的菜



P76

凤菇莲花汤



P76

杂锦鱿鱼汤



P76

黄瓜钱豆板汤



P77

虾子白菜汤



P77

生姜酸菜墨鱼汤



P77

牛肉苦瓜汤



P78

三丝鱼汤



P78

珧柱海带煲蚝豉



P79

雪梨响螺百合汤



P79

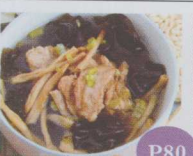
紫菜冬菇肉丝汤

B 美体瘦身的菜



P80

海参菜豆腐丸子汤



P80

金针木耳瘦肉汤



P81

黄芪鲫鱼汤



P81

红绿豆珧柱瘦肉汤



P82

草决明杞子牛肉汤



P82

猪肉白菜汤



P83

油菜玉米汤



P83

荸荠豆腐紫菜汤



P84

菠菜猪肝汤



P84

花生牛肉汤

B 美体瘦身的菜



P84

合川肉片



P85

鱼肉芒果咖喱汤



P85

干贝冬瓜汤



P85

水煮喇叭小龙虾



P86

竹荪甜角乌鸡汤



P86

白蘑时蔬沙拉

C 老公, 老婆增强体质的菜



P88

沙拉牛舌



P88

水晶牛肉



P88

海带炖牛肉块



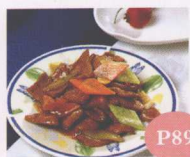
P89

熘肉段



P89

溜三样



P89

溜肝尖



P90

溜胸口



P90

酱爆肚仁



P91

清爆羊肚



P91

炒肚丝



P92

杭椒牛柳



P92

金银蛋烧排骨



P93

芦笋菠菜汤



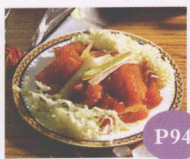
P93

红烧肉



P94

红烧狮子头



P94

红烧牛蹄筋



P94

红烧猪尾



P95

家常烤牛肉



P95

栗子蒸酥肉



P95

肉片炒蒜薹



P96

莲花肉丝



P96

松茸扒牛排



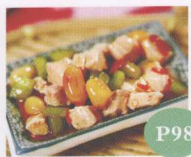
P97

风味蒸肉



P97

炒三鲜肉



P98

宫保肉丁



P98

糟熘肉片



P99

糖醋咕老肉



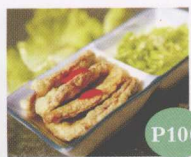
P99

花椒肉



P100

鱼香牛肉丝



P100

生菜牛肉



P101

豉椒牛肉



P101

三色爆肚片



P102

青蒜炒肚片



P102

椒盐鸡翅

Contents 目录

C 老公，老婆增强体质的菜



辣子鸡丁

P102



黄焖鸡块

P104



软炸鸡

P103



红扒鸡

P105



咖喱鸡块

P103



人参蒸乌鸡

P105



酱爆鸡丁

P103



葱烧鲫鱼

P106



鱼香鸡肝

P104



双椒墨鱼仔

P106

C 老公，老婆增强体质菜



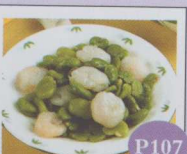
木耳香葱爆河虾

P107



鳝丝炒韭黄

P109



豆板虾仁

P107



红烧双冬鲈鱼

P109



鱼米映红椒

P108



香扒鲈鱼段

P109



五彩滑鱼片

P108



象眼鱼卷

P110



碧绿绣虾仁

P108



双色鱼丸

P110

C 老公，老婆增强体质菜



五彩鱼丝

P111



醋爆鱼丁

P113



柱侯煎鱼排

P111



鸡腿鲈鱼

P114



双黄鱼片

P112



板栗鸡油炖羊肉

P114



韭黄鱼丝

P112



鲍鱼菇青笋煲双瓜

P114



石鱼滑蛋

P113



鲜菇鲈鱼

P115



P115

奶汤鲫鱼



P115

珊瑚鱼骨汤



P116

极品珍菌佛跳墙



P116

扒三白



P117

红杞煨猪手



P117

当归煨牛白奶



P118

菌香寸骨



P118

荷香蒸排骨



P119

土豆烧猪尾



P119

姜丝肉



P120

芦笋鱿鱼汤



P120

参芪泥鳅汤



P120

番茄豆腐鱼丸汤



P121

丹参龙眼猪心汤



P121

萝卜马铃薯猪骨汤



P121

花生鱼头汤



P122

枸杞鸡肝汤



P122

淮山杞子炖田鸡



P123

清炖鲫鱼汤



P123

花旗参瘦肉汤



P124

首乌鸡汤



P124

参归乌鸡汤



P125

参归鲳鱼汤



P125

莲子挑柱瘦肉汤



P126

杞龟汤



P126

油茶鸽蛋汤



P127

猪肝肚领汤



P127

花生大蒜排骨汤



P128

乌鸡莼菜汤



P128

墨鱼仔烧肉汤

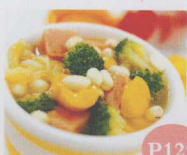
Contents 目录

C 老公，老婆增强体质的菜



P129

雪菜牛肉汤



P129

板栗花生汤



P130

猪蹄筋黄豆汤



P130

参芪肉丸萝卜汤



P130

枸杞叶猪肝汤



P131

鸽肉萝卜汤



P131

肉末小马铃薯汤



P131

兔肉香芋汤



P132

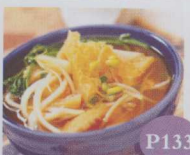
南瓜牛肉汤



P132

辣味牛肉马铃薯汤

C 老公，老婆增强体质菜



P133

桔梗牛杂汤



P133

羊肉山药青豆汤



P134

牛肉萝卜汤



P134

白玉火腿夹



P135

鳊鱼薯块洋葱汤



P135

香芹藕片八爪鱼汤



P136

螃蟹鱼肚冬瓜汤



P136

虫草人参甲鱼汤



P136

银耳豆腐汤



P137

草果陈皮青鱼汤

E 补脾健胃的菜



P137

栗子参鸡汤



P137

甘草白术鱼汤



P138

上汤飞蟹



P138

鸡肉炖冬瓜



P139

白萝卜海鲜汤



P139

泡菜鲷鱼汤



P140

鳊鱼酱汁



P140

菠菜火腿猪肝汤



P141

米露煮香芋地瓜



P141

玉米菠菜蛤蜊汤



P142

猪肘油豆腐蘑菇汤



P142

淮山杞子炖水鸭



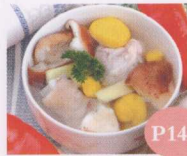
P142

参竹圆肉羊心汤



P143

黄芪瘦肉汤



P143

冬菇栗子鸡肉汤



P143

黄精瘦肉汤



P144

陈皮猪肉汤



P144

香辣鱿鱼汤



P145

卷心菜花蛤汤



P145

参须玉竹猪腱汤



P146

陈皮老鸭蘑菇汤



P146

田螺金华煲水鸭



P146

酥肉烩全蘑



P147

甘草莲心水果饮



P147

冬瓜猪肋汤



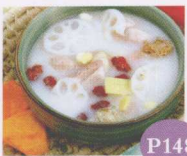
P147

西兰花瘦肉汤



P148

冬瓜珧柱炖鸭



P148

三莲鸡肉汤



P149

冬瓜海带排骨汤



P149

醋熘白菜



P150

归圆鸡肉汤



P150

凤瓜枸杞水鱼汤



P151

鲤鱼苦瓜汤



P151

芥兰排骨汤



P152

甘蓝猪肉苹果汤



P152

牛肉口蘑雪豆汤



P153

孜然牛肉蔬菜汤



P153

猪肉末茄条汤



P154

银杏芋头鱼肚汤



P154

牛肉萝卜豌豆汤

C 老公、老婆增强体质的菜



P154

砂仁猪肚莲藕汤



P155

冬瓜排骨汤



P155

大豆芽沙丁鱼汤



P156

鲈鱼汤



P155

山药胡萝卜鸡汤



P156

牛肉番茄汤

D 老公常吃补肾菜



P158

冬瓜炖羊肉



P159

溜腰花



P158

干炸狗肉



P159

板栗红枣烧羊肉

D 老公常吃补肾菜



P160

干炸腰花



P161

栗子焖羊肉



P160

爆羊肉片



P162

口蘑烧羊腿



P160

辣子八宝腰丁



P162

蜜汁烤羊腰



P161

乳汁牛蛙



P163

番茄蒸鹿肉



P161

虫草双花焖鹿筋



P163

八宝辣子腰松

D 老公常吃补肾菜



P164

双椒爆腰花



P166

柠檬红鲳鱼汤



P164

孜然羊肉



P166

海参鹅蛋菌汤



P165

葱爆羊肉



P167

银耳银杏乌鸡汤



P165

桂花羊肉



P167

香菇鱼翅羹



P166

田七杜仲猪腰汤



P167

土豆泥酸奶猪肚汤



P168

珍珠羊肉丸子



P168

香滑鸡球



P169

羊杂蘑菇汤



P169

清炸腰片



P170

返老还童汤



P170

莼菜鸽蛋汤



P171

百合大枣甲鱼汤



P171

鹿肉什蔬汤



P172

猪腰菜花汤



P172

鹌鹑莲藕汤



P173

鱼肚鸡汤



P173

淮山茨实海马鹿肉汤



P174

凉瓜排骨老人头汤



P174

鸡腿菇煲鹿肉



P174

榆耳煲鹿鞭



P175

肉丸白菜粉丝汤



P175

明虾白菜蘑菇汤



P175

海参汤



P176

参须天麻乳鸽汤



P176

北芪党参煲鸡肾



P177

丁香牛蛋汤



P177

鱼肚鲜虾苦瓜汤



P178

鲜带子蔬菜汤



P178

鲜虾丝瓜鱼汤



P179

童子甲鱼汤



P179

海胆蛋黄汤



P180

冬瓜鲜虾豌豆汤



P180

滋补灵芝壮阳汤



P180

羊肉藕片汤



P181

干贝油菜汤

Contents 目录

D 老公常吃补肾菜



P181

海马乳鸽金针汤



P181

芥菜凤尾菇煲猪腰



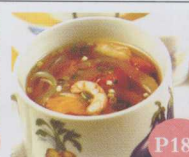
P182

人参鹿茸杞鞭汤



P182

小龙虾汤



P183

老干妈一品香



P183

滋补鞭汤



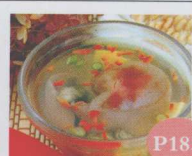
P184

富贵海鲜汤



P184

一品竹荪蛋



P185

补肾蛤蚧汤



P185

白菜香菇蹄花汤

D 老公常吃补肾菜



P186

香茶鸽蛋牛肉汤



P186

参果炖瘦肉汤



P187

烧汁鸽蛋牛肉汤



P187

淮山炖乳鸽



P188

无花果羊杂山药汤



P188

蜜枣菜干乌鸡汤



P188

黑豆小麦猪腰汤



P189

牛筋花生汤



P189

羊肉大补汤



P189

牛筋腊肉汤

D 老公常吃补肾菜



P190

鹿茸片老鸽汤



P190

娃娃菜鲜鱼汤

E 预防“三高”的菜



P192

芦笋拌金钱肚



P192

猪肝炒芹菜



P193

胡萝卜炒肉丝



P193

海带丝炒肉



P194

糖醋白菜



P194

蒜香苋菜



P194

生煨豆苗菜



P195

黄瓜炒冬笋