

平时注意肺部保养是预防肺癌的最好方法!



时常胸闷气短要养肺

养肺食谱

500例

总策划 杨建峰
主 编 顾 勇

- 97种养肺食材、500道养肺菜肴
- 专业营养师亲自指导编写
- 营养与美味兼具



养肺 食谱

时常胸闷气短
要养肺
500例

总策划◎杨建峰
主 编◎顾 勇



藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

时常胸闷气短要养肺：养肺食谱500例 / 顾勇主编. — 南昌：江西科学技术出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5390-5127-7

I. ①时… II. ①顾… III. ①补肺—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254487号

国际互联网 (Internet) 地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：ZK2014377

图书代码：D14174-101

时常胸闷气短要养肺：养肺食谱500例

顾勇主编

出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计 松雪图文 王进
销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-5127-7
定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-312

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

(图文提供：营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

Contents



Part1 杂粮、坚果

糯米

- 地瓜糯米粥..... 12
- 糯米红枣粥..... 13
- 萝卜瘦肉粥..... 13

粳米

- 干贝粥..... 14
- 香蕉粥..... 15
- 红薯粥..... 15

玉米

- 清甜玉米银耳豆浆..... 16
- 黄金珠菜花..... 17
- 玉米火腿粥..... 17

薏米

- 薏仁百合瘦肉汤..... 18
- 香芋薏米汤..... 19
- 干果滋补豆浆..... 19

燕麦

- 苹果燕麦粥..... 20
- 玉米燕麦..... 21
- 玉米燕麦豆浆汁..... 21

花生

- 小鱼洋葱拌花生..... 22
- 陈醋花生..... 23
- 板栗花生猪腰粥..... 23

核桃

- 桃仁芹苗..... 24
- 凉拌核桃仁..... 25
- 酒醉核桃仁..... 25

松子

- 松仁老北京奶酪..... 26
- 松仁玉米粒..... 27
- 香浓松仁豆浆..... 27

莲子

- 莲子糯米粥..... 28
- 桂花莲子羹..... 29
- 白蘑烧莲子..... 29

黑芝麻

- 芝麻榛仁饼..... 30
- 芝麻板栗豆浆羹..... 31
- 芝麻黑豆豆浆..... 31

杏仁

- 养颜核桃杏仁露..... 32
- 杏仁奶茶汁..... 33
- 风味杏仁..... 33

百合

- 腰豆百合..... 34
- 花生炖百合..... 35
- 南瓜百合粥..... 35

百合炒鸡蛋.....	36
百合炒芦笋.....	36
百合鳗鱼.....	37
百合丝瓜汤.....	37

白果

腐竹炒白果.....	38
------------	----

白果莲子汤.....	39
白果蒸桂圆肉.....	39

板栗

板栗红枣炖母鸡.....	40
板栗老鸭煲.....	41
红烧板栗山药.....	41

紫芋板栗炒南瓜.....	42
板栗鲜笋肉.....	42



Part2 蔬菜、水果

白菜

开水白菜.....	44
糖醋白菜.....	45
油焖白菜.....	45
果汁白菜心.....	46
白菜软炒虾.....	46
豆腐白菜猪蹄汤.....	47
白菜豆腐酱汤.....	47

菜花

海米烧菜花.....	48
黄金珠菜花.....	49
番茄菜花.....	49

莴笋

欧式拌莴笋.....	50
腐乳汁莴笋.....	51
莴笋炒肉丝.....	51

竹笋

一品素笋汤.....	52
枸杞烧竹笋.....	53
竹笋鲜奶咸猪肉.....	53
蚝油竹笋.....	54
香菇竹笋.....	54
干烧竹笋.....	55
清汁煮竹笋.....	55

白萝卜

葱烧萝卜条.....	56
平民燕窝.....	57
砂锅萝卜丝煲.....	57

胡萝卜

胡萝卜煮蘑菇.....	58
胡萝卜沙拉.....	59
油吃胡萝卜.....	59

黄瓜

花生仁拌黄瓜.....	60
金玉满堂.....	61
蛋黄烧黄瓜.....	61

丝瓜

滚龙丝瓜..... 62

香菇烧丝瓜..... 63

丝瓜炖豆腐..... 63

苦瓜

凉拌苦瓜..... 64

酿苦瓜..... 65

梅干菜蒸苦瓜..... 65

南瓜

豆豉拌南瓜..... 66

南瓜烩芦笋..... 67

拔丝南瓜..... 67

辣油拌南瓜..... 68

土豆南瓜炖排骨..... 68

鱼香南瓜..... 69

糖醋南瓜丸..... 69

冬瓜

冬瓜牛丸汤..... 70

土鸡冬瓜汤..... 71

白玉凤尾虾..... 71

番茄

锅塌番茄..... 72

凉拌番茄..... 73

番茄块拌芦荟..... 73

番茄芝士色拉..... 74

瘦肉番茄粉丝汤..... 74

番茄酸汤鱼..... 75

番茄鳝鱼汤..... 75

茄子

蒜泥浇茄子..... 76

香煎茄片..... 77

香辣茄子鸡..... 77

家乡炸茄饼..... 78

家常煎茄子..... 78

川酱茄子..... 79

沂蒙炒茄皮..... 79

西葫芦

蒜泥拌西葫芦丝..... 80

海米烧西葫芦..... 81

虾仁拌西葫芦..... 81

韭菜

韭香蛋皮..... 82

木须韭菜..... 83

如意韭菜卷..... 83

芹菜

芹菜土豆条..... 84

五香芹菜豆..... 85

粉蒸芹菜叶..... 85

芹菜拌腐竹..... 86

小海米炆芹菜..... 86

酸辣百合芹菜..... 87

芦荟汁海米芹菜..... 87

菠菜

南瓜菠菜粥..... 88

热炆菠菜..... 89

锅塌菠菜..... 89

油菜

鱼香油菜..... 90

香菇油菜心..... 91

海米油菜心..... 91

卷心菜

干煸卷心菜..... 92

翡翠玉卷..... 93

豆瓣酱卷心菜..... 93

土豆

香菜拌土豆丝..... 94

青椒土豆条..... 95

芥末酱汁煮双蔬..... 95

山药

蜜汁山药墩..... 96

苦瓜炒山药..... 97

山药羊肉海参汤..... 97

羊肉山药汤..... 98

山药百合炖兔肉..... 98

山药甘笋羊肉粥..... 99

山药饼..... 99

马蹄

桂花蜜汁马蹄..... 100

马蹄炒莴笋.....	101	葡萄	木瓜草莓汁.....	115	
马蹄烧兔肉.....	101	葡萄梨奶汁.....	108	草莓柠檬汁.....	115
橙子		苹果葡萄汁.....	109	雪梨	
柳橙果蔬汁.....	102	枸杞蒸葡萄干.....	109	雪梨番茄汁.....	116
解酒果蔬汁.....	103	苹果		雪梨银耳蜜汁.....	117
银耳橙汁.....	103	酸辣苹果丝.....	110	三汁蜂蜜饮.....	117
香蕉		苹果炒肉片.....	111	红枣	
草莓香蕉豆浆.....	104	玻璃苹果.....	111	红枣银耳羹.....	118
酸奶香蕉汁.....	105	金丝苹果.....	112	枣蔻煨肘.....	119
香蕉牛奶汁.....	105	香甜苹果粥.....	112	生姜红枣粥.....	119
牛奶香蕉糊.....	106	青苹果瘦肉汤.....	113	柚子	
香蕉三丁羹.....	106	香瓜苹果汁.....	113	飘香柚子鸡.....	120
烩香蕉汤.....	107	草莓			
香蕉龙井茶.....	107	白菜苹果草莓汁.....	114		



Part3 肉、蛋、水产

猪肉		蒜香肉.....	124	炆拌肺丝.....	127
蒜苗回锅肉.....	122	糖醋里脊.....	125	竹笋炖银肺.....	127
干炒五花肉.....	123	鸭蛋瘦肉汤.....	125	排骨	
滋补肉末.....	123	猪肺		鲜笋烧排骨.....	128
葱爆里脊.....	124	海带炒猪肺.....	126	金蒜烧排骨.....	129

糖醋排骨	129	芙蓉鸡片	142	芹菜炒藕片	154
排骨炖豆腐	130	板栗烧鸡块	142	养血藕片	155
毛芋头炖排骨	130	冬笋炒鸡	143	绿豆藕合	155
枸杞山药炖排骨	131	烧鸡腿	143	茭白	
雪梨苹果炖排骨	131	鸭肉		虾米烧茭白	156
牛肉		手撕鸭胸	144	茄汁茭白	157
杏鲍菇牛肉	132	黄花鸳鸯鸭	145	干烧茭白	157
滑炒牛肉片	133	白萝卜马蹄炖老鸭	145	带鱼	
咖喱土豆焖牛肉	133	葱炒鸭丝	146	水煮带鱼	158
黄豆牛腩	134	山椒麻鸭鲜鱿	146	泡菜烧带鱼	159
罗宋汤	134	姜爆鸭	147	干煎带鱼	159
清炖甘笋牛肉	135	椒盐鸭排	147	木瓜烧带鱼	160
金针菇肉丸	135	鸽肉		煎蒸带鱼	160
羊肉		辣炖乳鸽	148	红烧带鱼	161
清炖羊肉	136	红烧乳鸽	149	盐酥带鱼	161
宁夏羊肉条	137	椰子炖乳鸽	149	鲳鱼	
牙签羊肉	137	鸡蛋		干烧鲳鱼	162
锅烧羊里脊	138	油条拌荷包蛋	150	清蒸鲳鱼	163
孜然羊肉粒	138	鱼香煎蛋	151	鲳鱼汤	163
香菜拌羊脸	139	椒香黄金饼	151	鳗鱼	
剁椒羊腿肉	139	莲藕		蒜子烧鳗鱼煲	164
鸡肉		百合鲜藕汤	152	辣炖鳗鱼	165
锅烧鸡	140	红油拌藕片	153	烤鳗鱼	165
脆椒鸡丁	141	挂霜藕条	153	鲈鱼	
小鸡烧蘑菇	141	杭椒炒藕丁	154	香辣鲈鱼	166

干妈回锅鱼.....	167	黑椒蒜蓉蟹.....	179	牡蛎	
青瓜煮鱼片.....	167	紫茄炖梭蟹.....	180	奇妙脆皮牡蛎肉	192
银鱼		香辣蟹.....	180	蛎皇酸菜白玉	193
香脆银鱼	168	鸡汤蟹肉烩豆腐	181	牡蛎三鲜汤.....	193
银鱼干虾干蒸芋丝.....	169	靓蟹腊八粥.....	181	海蜇	
豆豉小银鱼.....	169	虾		老醋白菜蜇头	194
鲤鱼		盐水虾.....	182	老醋蜇头	195
贵州酸汤鲤鱼.....	170	糖醋大虾	183	蒜泥海蜇白萝卜丝.....	195
家常烧鲤鱼.....	171	椒盐蛎虾	183	海带	
冬瓜炖鲤鱼.....	171	干锅香辣虾.....	184	海带烧牛肉.....	196
鲫鱼		粟香脆皮虾.....	184	海带炖肉	197
鲫鱼玉米粥.....	172	虾头烧豆腐.....	185	凉拌海带卷.....	197
山椒鲫鱼	173	菊花水晶虾.....	185	紫菜	
菇笋鲫鱼汤.....	173	墨鱼		马蹄芹菜降压汤	198
鲢鱼		吉列墨鱼球.....	186	紫菜蛋花汤.....	199
鱼头炖豆腐.....	174	蒜蓉香墨片.....	187	白菜紫菜猪肉粥	199
啤酒麻辣鱼.....	175	XO酱爆墨鱼仔.....	187	海参	
剁椒鱼头	175	章鱼		凉拌海参	200
鳊鱼		香葱拌章鱼.....	188	枸杞海参汤.....	201
啤酒鲜椒过水鱼	176	茄香章鱼	189	肉烧海参	201
油淋鳊鱼	177	酸甜脆章鱼.....	189	天麻百合烧海参	202
清蒸鳊鱼	177	鲍鱼		首乌海参红枣汤	202
螃蟹		鸡脚烩鲜鲍.....	190		
螃蟹瘦肉汤.....	178	肉酱烧鲜鲍.....	191		
农家酱蟹	179	鲍鱼粥.....	191		



Part4 菌类、豆制品

平菇

蘑菇炖猪膝.....	204
蘑菇烩腐竹.....	205
凉拌鲜菇.....	205

香菇

香菇烩山药.....	206
香菇炖老鸡.....	207
香菇木耳淡菜汤.....	207

竹荪

口蘑竹荪汤.....	208
竹荪煲鸡汤.....	209
竹荪素翅.....	209

黑木耳

黑木耳炒黄瓜.....	210
黑木耳溜肉片.....	211
香醋黑木耳.....	211

银耳

清汤银耳炖冬笋.....	212
冰糖桂圆银耳.....	213
雪耳拌芽菜.....	213
银耳木瓜盅.....	214
莲子银耳菠菜汤.....	214

豆腐皮

黑木耳炒豆皮.....	215
-------------	-----

腐皮炒芹菜.....	216
------------	-----

干鱿拌腐皮.....	216
------------	-----

腐竹

椒麻腐竹.....	217
香菜拌腐竹.....	218
猪血腐竹粥.....	218

豆腐

凉拌金橘豆腐.....	219
辣炒豆腐.....	220
腊八豆红油豆腐丁.....	220



Part5 饮品、调味品

牛奶

黄豆牛奶豆浆.....	222
花生牛奶豆浆.....	223

马蹄蜜奶汁.....	223
------------	-----

豆浆

黄豆豆浆.....	224
-----------	-----

饴糖补虚豆浆.....	225
-------------	-----

“三加一”健康豆浆.....	225
----------------	-----

花生豆浆.....	226
-----------	-----

益智豆浆..... 226	白糖	蒜泥拌豆角..... 233
十谷香甜..... 227	消暑二豆饮..... 230	生姜
黑豆豌豆豆浆..... 227	莲子糯米粥..... 231	木瓜姜汁..... 234
蜂蜜	糖拌番茄..... 231	红糖姜茶..... 235
蜂蜜黑芝麻豆浆..... 228	大蒜	姜汁扁豆..... 235
黑豆蜂蜜豆浆..... 229	蒜蓉拌黄瓜..... 232	双菌姜丝粥..... 236
猕猴桃汁..... 229	蒜泥泡白肉..... 233	生姜米醋炖木瓜..... 236



Part6 常见养肺中药材

玉竹	阿胶炖肉..... 244	黄芪黄精桃仁煨乳鸽..... 251
玉竹烧猪心..... 238	党参阿胶糖饮..... 245	黄精炖鸡块..... 251
玉竹薏米煲土鸡..... 239	黄芪阿胶糯米粥..... 245	芦根
当归玉竹牛肚汤..... 239	薄荷	生芦根粥..... 252
人参	薰衣草薄荷茶..... 246	芦根菊花茶..... 253
人参桂圆烧猪心..... 240	薄荷小牛肉..... 247	芦根薄荷饮..... 253
滋补人参鸭..... 241	有机薄荷香草茶..... 247	黄芪
人参红枣茶..... 241	五味子	黄芪猴头鸡汤..... 254
陈皮	五味子粳米粥..... 248	黄芪牛肉..... 255
良姜陈皮粥..... 242	五味子炖蛋..... 249	黄芪煨鸭..... 255
陈皮红薯..... 243	五味子冰糖饮..... 249	黄芪升麻鸡..... 256
良姜豆蔻陈皮鸡..... 243	黄精	黄芪炖猪肚..... 256
阿胶	黄精炖牛肉..... 250	

图书在版编目 (CIP) 数据

时常胸闷气短要养肺: 养肺食谱500例 / 顾勇主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5127-7

I. ①时… II. ①顾… III. ①补肺—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254487号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2014377

图书代码: D14174-101

时常胸闷气短要养肺: 养肺食谱500例

顾勇主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5127-7

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-312

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)

目 录

Contents



Part1 杂粮、坚果

糯米

- 地瓜糯米粥..... 12
- 糯米红枣粥..... 13
- 萝卜瘦肉粥..... 13

粳米

- 干贝粥..... 14
- 香蕉粥..... 15
- 红薯粥..... 15

玉米

- 清甜玉米银耳豆浆..... 16
- 黄金珠菜花..... 17
- 玉米火腿粥..... 17

薏米

- 薏仁百合瘦肉汤..... 18
- 香芋薏米汤..... 19
- 干果滋补豆浆..... 19

燕麦

- 苹果燕麦粥..... 20
- 玉米燕麦..... 21
- 玉米燕麦豆浆汁..... 21

花生

- 小鱼洋葱拌花生..... 22
- 陈醋花生..... 23
- 板栗花生猪腰粥..... 23

核桃

- 桃仁芹苗..... 24
- 凉拌核桃仁..... 25
- 酒醉核桃仁..... 25

松子

- 松仁老北京奶酪..... 26
- 松仁玉米粒..... 27
- 香浓松仁豆浆..... 27

莲子

- 莲子糯米粥..... 28
- 桂花莲子羹..... 29
- 白蘑烧莲子..... 29

黑芝麻

- 芝麻榛仁饼..... 30
- 芝麻板栗豆浆羹..... 31
- 芝麻黑豆豆浆..... 31

杏仁

- 养颜核桃杏仁露..... 32
- 杏仁奶茶汁..... 33
- 风味杏仁..... 33

百合

- 腰豆百合..... 34
- 花生炖百合..... 35
- 南瓜百合粥..... 35

百合炒鸡蛋.....	36
百合炒芦笋.....	36
百合鳗鱼.....	37
百合丝瓜汤.....	37

白果

腐竹炒白果.....	38
------------	----

白果莲子汤.....	39
白果蒸桂圆肉.....	39

板栗

板栗红枣炖母鸡.....	40
板栗老鸭煲.....	41
红烧板栗山药.....	41

紫芋板栗炒南瓜.....	42
板栗鲜笋肉.....	42



Part2 蔬菜、水果

白菜

开水白菜.....	44
糖醋白菜.....	45
油焖白菜.....	45
果汁白菜心.....	46
白菜软炒虾.....	46
豆腐白菜猪蹄汤.....	47
白菜豆腐酱汤.....	47

菜花

海米烧菜花.....	48
黄金珠菜花.....	49
番茄菜花.....	49

莴笋

欧式拌莴笋.....	50
腐乳汁莴笋.....	51
莴笋炒肉丝.....	51

竹笋

一品素笋汤.....	52
枸杞烧竹笋.....	53
竹笋鲜奶咸猪肉.....	53
蚝油竹笋.....	54
香菇竹笋.....	54
干烧竹笋.....	55
清汁煮竹笋.....	55

白萝卜

葱烧萝卜条.....	56
平民燕窝.....	57
砂锅萝卜丝煲.....	57

胡萝卜

胡萝卜煮蘑菇.....	58
胡萝卜沙拉.....	59
油吃胡萝卜.....	59

黄瓜

花生仁拌黄瓜.....	60
金玉满堂.....	61
蛋黄烧黄瓜.....	61

丝瓜		番茄酸汤鱼..... 75	菠菜	
滚龙丝瓜..... 62		番茄鳝鱼汤..... 75	南瓜菠菜粥..... 88	
香菇烧丝瓜..... 63		茄子	热炆菠菜..... 89	
丝瓜炖豆腐..... 63		蒜泥浇茄子..... 76	锅塌菠菜..... 89	
苦瓜		香煎茄片..... 77	油菜	
凉拌苦瓜..... 64		香辣茄子鸡..... 77	鱼香油菜..... 90	
酿苦瓜..... 65		家乡炸茄饼..... 78	香菇油菜心..... 91	
梅干菜蒸苦瓜..... 65		家常煎茄子..... 78	海米油菜心..... 91	
南瓜		川酱茄子..... 79	卷心菜	
豆豉拌南瓜..... 66		沂蒙炒茄皮..... 79	干煸卷心菜..... 92	
南瓜烩芦笋..... 67		西葫芦	翡翠玉卷..... 93	
拔丝南瓜..... 67		蒜泥拌西葫芦丝..... 80	豆瓣酱卷心菜..... 93	
辣油拌南瓜..... 68		海米烧西葫芦..... 81	土豆	
土豆南瓜炖排骨..... 68		虾仁拌西葫芦..... 81	香菜拌土豆丝..... 94	
鱼香南瓜..... 69		韭菜	青椒土豆条..... 95	
糖醋南瓜丸..... 69		韭香蛋皮..... 82	芥末酱汁煮双蔬..... 95	
冬瓜		木须韭菜..... 83	山药	
冬瓜牛丸汤..... 70		如意韭菜卷..... 83	蜜汁山药墩..... 96	
土鸡冬瓜汤..... 71		芹菜	苦瓜炒山药..... 97	
白玉凤尾虾..... 71		芹菜土豆条..... 84	山药羊肉海参汤..... 97	
番茄		五香芹菜豆..... 85	羊肉山药汤..... 98	
锅塌番茄..... 72		粉蒸芹菜叶..... 85	山药百合炖兔肉..... 98	
凉拌番茄..... 73		芹菜拌腐竹..... 86	山药甘笋羊肉粥..... 99	
番茄块拌芦荟..... 73		小海米炆芹菜..... 86	山药饼..... 99	
番茄芝士色拉..... 74		酸辣百合芹菜..... 87	马蹄	
瘦肉番茄粉丝汤..... 74		芦荟汁海米芹菜..... 87	桂花蜜汁马蹄..... 100	

马蹄炒莴笋..... 101

马蹄烧兔肉..... 101

橙子

柳橙果蔬汁..... 102

解酒果蔬汁..... 103

银耳橙汁..... 103

香蕉

草莓香蕉豆浆..... 104

酸奶香蕉汁..... 105

香蕉牛奶汁..... 105

牛奶香蕉糊..... 106

香蕉三丁羹..... 106

烩香蕉汤..... 107

香蕉龙井茶..... 107

葡萄

葡萄梨奶汁..... 108

苹果葡萄汁..... 109

枸杞蒸葡萄干..... 109

苹果

酸辣苹果丝..... 110

苹果炒肉片..... 111

玻璃苹果..... 111

金丝苹果..... 112

香甜苹果粥..... 112

青苹果瘦肉汤..... 113

香瓜苹果汁..... 113

草莓

白菜苹果草莓汁..... 114

木瓜草莓汁..... 115

草莓柠檬汁..... 115

雪梨

雪梨番茄汁..... 116

雪梨银耳蜜汁..... 117

三汁蜂蜜饮..... 117

红枣

红枣银耳羹..... 118

枣蔻煨肘..... 119

生姜红枣粥..... 119

柚子

飘香柚子鸡..... 120



Part3 肉、蛋、水产

猪肉

蒜苗回锅肉..... 122

干炒五花肉..... 123

滋补肉末..... 123

葱爆里脊..... 124

蒜香肉..... 124

糖醋里脊..... 125

鸭蛋瘦肉汤..... 125

猪肺

海带炒猪肺..... 126

炆拌肺丝..... 127

竹笋炖银肺..... 127

排骨

鲜笋烧排骨..... 128

金蒜烧排骨..... 129

糖醋排骨	129	芙蓉鸡片	142	芹菜炒藕片	154
排骨炖豆腐	130	板栗烧鸡块	142	养血藕片	155
毛芋头炖排骨	130	冬笋炒鸡	143	绿豆藕合	155
枸杞山药炖排骨	131	烧鸡腿	143	茭白	
雪梨苹果炖排骨	131	鸭肉		虾米烧茭白	156
牛肉		手撕鸭胸	144	茄汁茭白	157
杏鲍菇牛肉	132	黄花鸳鸯鸭	145	干烧茭白	157
滑炒牛肉片	133	白萝卜马蹄炖老鸭	145	带鱼	
咖喱土豆焖牛肉	133	葱炒鸭丝	146	水煮带鱼	158
黄豆牛腩	134	山椒麻鸭鲜鱿	146	泡菜烧带鱼	159
罗宋汤	134	姜爆鸭	147	干煎带鱼	159
清炖甘笋牛肉	135	椒盐鸭排	147	木瓜烧带鱼	160
金针菇肉丸	135	鸽肉		煎蒸带鱼	160
羊肉		辣炖乳鸽	148	红烧带鱼	161
清炖羊肉	136	红烧乳鸽	149	盐酥带鱼	161
宁夏羊肉条	137	椰子炖乳鸽	149	鲳鱼	
牙签羊肉	137	鸡蛋		干烧鲳鱼	162
锅烧羊里脊	138	油条拌荷包蛋	150	清蒸鲳鱼	163
孜然羊肉粒	138	鱼香煎蛋	151	鲳鱼汤	163
香菜拌羊脸	139	椒香黄金饼	151	鳗鱼	
剁椒羊腿肉	139	莲藕		蒜子烧鳗鱼煲	164
鸡肉		百合鲜藕汤	152	辣炖鳗鱼	165
锅烧鸡	140	红油拌藕片	153	烤鳗鱼	165
脆椒鸡丁	141	挂霜藕条	153	鲈鱼	
小鸡烧蘑菇	141	杭椒炒藕丁	154	香辣鲈鱼	166