

中国烹饪大师 高炳义 & 知名营养专家 顾奎琴 联合推荐

爱心家肴
Aixinjiayao

56789

美食图书系列

家常保健菜

888



一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱

超级好用的4种检索方式

菜肴保健
功效检索

养生保健
知识检索

食材原料
检索

常见疾病
饮食宜忌
检索

王作生 张燕 主编
青岛出版社

针对15类不同人群精心设计800道健康美食

精选100种常用原料和50种常用药材

6种家庭常用烹调方法一应俱全

200条体贴入微的爱心养生叮咛

药食同源 药补不如食补 男女老幼 关爱全家健康



拥有一套

56789

美味营养健康

菜谱左右

家常保健菜 888

● 王作生 张 燕 主编



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

家常保健菜888/爱心家肴美食文化工作室 组织编写.-青岛:青岛出版 2007.11

(爱心家肴“56789美食图书”系列)

ISBN 978-7-5436-4349-9

I.家... II.爱... III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169249号

书 名 家常保健菜888

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

专家顾问 高炳义 顾奎琴

主 编 王作生 张 燕

编写制作 郇吉和 王清强 曹 伟 史 勇 郇 慧

刘丁海 祝 敏 崔军令 张 洁

出版发行 青岛出版社

本社地址 青岛市徐州路77号(266071)

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 贺 林

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜 高玉德

装帧设计 青岛本色设计有限公司

漫画插图 宋晓岩

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2007年12月第1版,2007年12月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 17

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-4349-9

定 价 28.80元(版权所有,侵权必究)

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类、生活类

目录

CONTENTS

1. 保肝营养保健菜

- [17] 鲤鱼冬瓜粥 (主食)
- [18] 荠菜饺 (主食)
- 丝瓜炒鸡蛋 (炒菜)
- 鲜蘑腐竹 (炒菜)
- [19] 芝麻豆腐 (炒菜)
- 枸杞肉丝 (炒菜)
- [20] 芝麻肉片 (炒菜)
- 玫瑰玻璃肉 (炒菜)
- 萝卜片炒猪肝 (炒菜)
- [21] 苦瓜炒猪肝 (炒菜)
- 猪肝炒胡萝卜 (炒菜)
- [22] 核桃仁兰花腰 (炒菜)
- 胡萝卜烧牛肉 (炒菜)
- [23] 葱爆羊肝肾 (炒菜)
- 韭菜炒羊肝 (炒菜)
- [24] 红烧兔肉 (炒菜)
- 菊花炒鸡片 (炒菜)
- 芒果烧鸡柳 (炒菜)
- [25] 苦瓜焖鸡翅 (炒菜)
- 茄汁鲈鱼片 (炒菜)
- [26] 豆瓣黄鱼 (炒菜)
- 红烧黄鱼 (炒菜)
- [27] 糖醋鲤鱼 (煎炸)
- 丝瓜虾皮猪肝汤 (汤煲)
- [28] 蘑菇鲫鱼汤 (汤煲)
- 荸荠鸡块 (汤煲)
- [29] 山药煲苦瓜 (煨炖)
- 蚕豆炖牛肉 (煨炖)

- [30] 玫瑰野菌煨鱼头 (煨炖)
- 韭菜煮蛤蜊肉 (煨炖)
- [31] 红烧鲍鱼 (煨炖)
- 扒鲍鱼冬瓜球 (煨炖)
- [32] 蚝香煮鸡肝 (蒸煮)
- 清蒸鲈鱼 (蒸煮)



2. 养心营养保健菜

- [33] 玉米刺梨粥 (主食)
- [34] 当归粥 (主食)
- 合菜烙 (主食)
- [35] 煎西瓜豆沙饼 (主食)
- 炆藕片 (凉拌)
- [36] 黄花草拌黄鱼 (凉拌)
- 香椿拌豆腐 (凉拌)
- [37] 凉拌西瓜皮 (凉拌)
- 荤素三拌 (凉拌)
- [38] 扒双菜 (炒菜)
- 清炒洋葱 (炒菜)
- [39] 素炒魔芋丝 (炒菜)
- 口蘑烧茭白 (炒菜)

- [40] 香菇豆腐笋 (炒菜)
- 八宝莲子 (炒菜)
- [41] 茭白炒肉丝 (炒菜)
- 葱爆兔肉 (炒菜)
- [42] 葱爆肉丝 (炒菜)
- 兔肉炒陈皮 (炒菜)
- 百合炒鸡蛋 (炒菜)
- [43] 三七藕汁烘蛋 (炒菜)
- 金针菜炒蛋 (炒菜)
- [44] 爱心特色炒蛋 (炒菜)
- 干烧鲮鱼 (炒菜)
- [45] 虾片油菜 (炒菜)
- 茉莉银耳 (汤煲)
- [46] 黑豆小麦莲枣汤 (汤煲)
- 薏仁绿豆老鸭汤 (汤煲)
- 红糟鸡 (汤煲)
- [47] 番茄卷心牛肉 (煨炖)
- 西红柿炖鲈鱼 (煨炖)
- [48] 红枣山药炖南瓜 (煨炖)
- 北芪莲藕炖牛腩 (煨炖)
- [49] 三杯仔鸡 (煨炖)
- 桂圆鸡 (煨炖)
- [50] 莲子炖乌鸡 (煨炖)
- 天麻鲤鱼 (煨炖)



3. 润肺营养保健菜

- [51] 落花生粥 (主食)
- [52] 白果腐皮粥 (主食)
- 薏仁肺粥 (主食)
- 花生仁拌芹菜 (凉拌)
- [53] 荠菜百合 (炒菜)
- 松子茄鱼 (炒菜)
- [54] 冬瓜炒蒜薹 (炒菜)
- 干煸鲜笋 (炒菜)
- [55] 板栗牛肉 (炒菜)
- 鸡米松子 (炒菜)
- [56] 啤酒炒鸭 (炒菜)
- 江南芙蓉鱼片 (炒菜)
- [57] 拆烩鲢鱼头 (炒菜)
- 黄精炒鳝丝 (炒菜)
- [58] 核桃鸭子 (煎炸)
- 银耳冰糖鸭羹 (汤煲)
- 百合枇杷汤 (汤煲)
- [59] 当归生姜羊肉汤 (汤煲)
- 人参乌鸡汤 (汤煲)
- [60] 雪梨燕窝汤 (汤煲)
- 银燕雪蛤汤 (汤煲)
- 心肺炖花生 (煨炖)
- [61] 鲜果炖猪肺 (煨炖)
- 鲢鱼头炖豆腐 (煨炖)
- [62] 海参银耳 (煨炖)
- 水晶桃仁 (蒸煮)
- 当归黄芪鸡煲 (蒸煮)
- [63] 竹笋鸡 (蒸煮)
- 百合鳗鱼 (蒸煮)
- [64] 山楂鲍鱼 (蒸煮)
- 芥门冬蛤蜊 (蒸煮)



4. 养胃营养保健菜

- [65] 良姜陈皮粥 (主食)
- [66] 荔枝莲药粥 (主食)
- 姜葱糯米粥 (主食)
- 山药甘笋羊肉粥 (主食)
- [67] 牛奶小米粥 (主食)
- 牛奶蜜枣粥 (主食)
- [68] 大麦片汤面 (主食)
- 地瓜蒸饭 (主食)
- 红薯鱼肉饼 (主食)
- [69] 姜汁马铃薯 (凉拌)
- 番茄双花 (炒菜)
- [70] 炒红薯乳瓜 (炒菜)
- 酸辣土豆丝 (炒菜)
- 芋头烧排骨 (炒菜)
- [71] 香芋肉末 (炒菜)
- 熘鸭片 (炒菜)
- [72] 白菜软炒虾 (炒菜)
- 糖醋素排骨 (煎炸)
- [73] 金丝苹果 (煎炸)
- 干贝鳊鱼羹 (汤煲)
- [74] 扒烧蹄筋 (煨炖)
- 竹笋鸡脯煲 (煨炖)

- [75] 冰糖炖香蕉 (煨炖)
- 白菜猪肉炖粉条 (煨炖)
- [76] 清炖鲫鱼 (煨炖)
- 山药粟米 (煨炖)
- 红豆沙酿香芋 (蒸煮)
- [77] 花生大枣蒸藕片 (蒸煮)
- 红烧栗子淮山药 (蒸煮)
- [78] 糯米丸子 (蒸煮)
- 啤酒鸭 (蒸煮)



5. 补血营养保健菜

- [79] 四味粥 (主食)
- [80] 木耳粥 (主食)
- 桂花赤豆糕 (主食)
- 黑木耳豆面饼 (主食)
- [81] 参枣米饭 (主食)
- 枣柿饼 (主食)
- [82] 菠菜拌扇贝 (凉拌)
- 椒油藕片 (凉拌)
- 皮蛋炒菠菜 (炒菜)
- [83] 冬菇樱桃 (炒菜)
- 猪血炒青蒜 (炒菜)
- [84] 仙人掌炒牛肉 (炒菜)
- 山药花生烧兔肝 (炒菜)
- [85] 甘笋核桃肉鸡丁 (炒菜)
- 香菜炒鸭血 (炒菜)

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| [86] 酥炸牛柳 (煎炸) | [97] 黑木耳炒黄花菜 (炒菜) | [109] 玉米饭团 (主食) |
| 芝麻鱼条 (煎炸) | 蒜香土豆泥 (炒菜) | 荞麦面扒糕 (主食) |
| 芙蓉藕丝羹 (汤煲) | [98] 胡萝卜炒肉丝 (炒菜) | [110] 八仙米 (主食) |
| [87] 银耳枸杞汤 (汤煲) | 菠萝牛肉 (炒菜) | 煎西瓜皱饼 (主食) |
| 南瓜红枣排骨汤 (汤煲) | [99] 核桃鸡丁 (炒菜) | 荞麦黑鱼饺 (主食) |
| [88] 猪骨杞豆汤 (汤煲) | 特色炒蛋 (炒菜) | [111] 菠菜麻油拌粉丝 (凉拌) |
| 当归羊肉羹 (汤煲) | [100] 瓜姜鱼丝 (炒菜) | 红油芹菠菜 (凉拌) |
| 芎归鹌鹑汤 (汤煲) | 芹菜鱼丝 (炒菜) | [112] 拌菠菜 (凉拌) |
| [89] 首乌海参大枣汤 (汤煲) | [101] 蒜香基围虾 (炒菜) | 肉丝拌荠菜 (凉拌) |
| 胡萝卜炖猪肉 (煨炖) | 豆沙香蕉 (煎炸) | 虾仁炒芹菜 (炒菜) |
| [90] 阿胶炖肉 (煨炖) | [102] 油炸香蕉夹 (煎炸) | [113] 西红柿烧菜花 (炒菜) |
| 红枣煨肘 (煨炖) | 干炸猪脑 (煎炸) | 西红柿炒山药 (炒菜) |
| 葱炖猪蹄 (煨炖) | [103] 蒜蓉芝麻羊肉排 (煎炸) | [114] 冬瓜炒蒜苗 (炒菜) |
| [91] 大蹄扒海参 (煨炖) | 核桃鸭子 (煎炸) | 香菇烧二冬 (炒菜) |
| 参芪黄精焖牛肉 (煨炖) | [104] 蒜仔焖海鳗 (煎炸) | 清炒海带 (炒菜) |
| [92] 薏苡仁炖鸡 (煨炖) | 蒜辣牛骨髓 (煎炸) | [115] 鸡粒玉米 (炒菜) |
| 山药桂圆炖甲鱼 (煨炖) | [105] 酸辣蛋花汤 (汤煲) | 芹菜炒土鸡 (炒菜) |
| | 沙锅海鳗 (煨炖) | [116] 西红柿炒鱼片 (炒菜) |
| | [106] 肉末蛋羹 (蒸煮) | 拔丝葡萄 (煎炸) |
| | 油泼鲮鱼 (蒸煮) | 葡萄鱼 (煎炸) |



6. 健脑营养保健菜

- | |
|-----------------|
| [93] 健脑核桃粥 (主食) |
| [94] 酸枣仁粥 (主食) |
| 胡萝卜牛肉粥 (主食) |
| 橘子蛋奶酥 (主食) |
| [95] 五彩菠萝饭 (主食) |
| 菠萝鸡饭 (主食) |
| [96] 藕拌黄花菜 (凉拌) |
| 四川泡大蒜 (凉拌) |
| 菠萝莴笋 (凉拌) |



7. 降压营养保健菜

- | |
|-------------------|
| [107] 龙眼肉核桃粥 (主食) |
| [108] 天麻杜仲粥 (主食) |
| 鹌鹑杜杞粥 (主食) |
| 鲤鱼赤豆粥 (主食) |

- | |
|--------------------|
| [117] 莲子龙须猪肉汤 (汤煲) |
| 狗肉枸杞山药汤 (汤煲) |
| [118] 鸡肉焖天麻 (煨炖) |
| 二花鲫鱼汤 (煨炖) |
| 红焖海带 (煨炖) |
| [119] 胡萝卜炖狗肉丸 (煨炖) |
| 藕桂花糯米 (蒸煮) |
| [120] 罗汉冬瓜 (蒸煮) |
| 花生鲤鱼 (蒸煮) |
| 蒸香菇鲫鱼 (蒸煮) |



8. 降糖营养保健菜

- [121] 豌豆大米粥 (主食)
 [122] 南瓜饭 (主食)
 山药鸡蛋面条 (主食)
 燕麦蒸肉饼 (主食)
 [123] 葱油茭白 (炒菜)
 茭白炒鸡蛋 (炒菜)
 [124] 虾子烧茭白 (炒菜)
 西芹炒排骨 (炒菜)
 洋葱炒猪肝 (炒菜)
 [125] 参杞烧肚片 (炒菜)
 洋葱牛肉丝 (炒菜)
 [126] 南瓜鸡丁 (炒菜)
 鸡肝炒胡萝卜 (炒菜)
 天麻炒鱼片 (炒菜)
 [127] 芹菜香菇炒墨鱼 (炒菜)
 锅煽牡蛎 (炒菜)
 [128] 软炸淮药兔 (煎炸)
 软炸蚕蛹 (煎炸)
 [129] 洋葱味糟汤 (汤煲)
 柚衣黄豆猪尾煲 (汤煲)
 [130] 枸杞炖兔汤 (汤煲)
 鸽肉山药玉竹汤 (汤煲)
 枸杞山药煲鸽 (汤煲)
 [131] 桔梗豆腐煲黄鱼 (汤煲)
 苦瓜煨鸡翅 (煨炖)
 [132] 豌豆炖猪蹄 (煨炖)
 胡萝卜炖牛尾 (煨炖)
 [133] 柚子肉炖鸡 (煨炖)
 枸杞炖白鲢鱼 (煨炖)
 [134] 清蒸山药鸭 (蒸煮)
 青蛤煮鲫鱼 (蒸煮)



9. 减肥营养保健菜

- [136] 小米金瓜粥 (主食)
 小米发糕 (主食)
 燕麦五香饼 (主食)
 [137] 荞麦菜卷 (主食)
 虾皮卷心菜馅饼 (主食)
 [138] 蒜泥海蜇白萝卜丝 (凉拌)
 番茄冰沙 (凉拌)
 土豆鲜蘑沙拉 (凉拌)
 [139] 芝麻卷心菜 (炒菜)
 白萝卜炒肉丝 (炒菜)
 [140] 桂花土豆丁 (炒菜)
 肉末卷心菜 (炒菜)
 [141] 春笋兔肉 (炒菜)
 生炒兔肉 (炒菜)
 [142] 海带烩鸡柳 (炒菜)
 花椒鱼片 (炒菜)
 [143] 番茄炒鱼片 (炒菜)
 山楂鱿鱼卷 (炒菜)
 [144] 魔芋鳞片 (炒菜)
 核桃豆腐乳 (煎炸)
 [145] 拔丝苹果 (煎炸)
 啤酒鱼 (煎炸)
 [146] 糖醋带鱼 (煎炸)
 山楂山药羹 (汤煲)
 八宝冬瓜汤 (汤煲)

- [147] 雪菜豆腐汤 (汤煲)
 草鱼冬瓜汤 (汤煲)
 [148] 核桃草鱼火锅 (汤煲)
 红焖萝卜海带 (煨炖)
 苹果炖草鱼 (煨炖)
 [149] 木瓜烧带鱼 (煨炖)
 番茄炖虾 (煨炖)
 [150] 三鲜冬瓜卷 (蒸煮)
 金银豆腐 (蒸煮)
 荷叶兔肉 (蒸煮)



10. 婴幼儿营养保健菜

- [151] 面包粥 (主食)
 [152] 牛奶栗子粥 (主食)
 果汁面包粥 (主食)
 青菜蛋粥 (主食)
 胡萝卜粥 (主食)
 [153] 芋头米粥 (主食)
 菜花粥 (主食)
 山药小米粥 (主食)
 [154] 补钙粥 (主食)
 海鲜粥 (主食)
 虾仁丝瓜粥 (主食)
 洋葱鸡蛋圆饼 (主食)

- [155] 松子银鱼拌饭 (主食)
鸡肝黄金窝头 (主食)
- [156] 虾仁枸杞炒饭 (主食)
苹果汁 (果汁)
莴苣苹果汁 (果汁)
葡萄柚苹果汁 (果汁)
- [157] 双仁蜜 (甜点)
藕牛奶糊 (甜点)
- [158] 山药枣泥羹 (甜点)
苹果红薯泥 (甜点)
胡萝卜苹果冻 (甜点)
红豆山药盒 (甜点)
- [159] 山楂糕熠苹果 (甜点)
香蕉牛奶 (甜点)
花生牛奶羹 (甜点)
- [160] 杏香奶糊 (甜点)
什锦番茄 (凉拌)
凉拌豆芽金针菇 (凉拌)
- [161] 洋葱炒肉丝 (炒菜)
炒猪肝 (炒菜)
- [162] 水晶虾仁 (炒菜)
松仁牛柳 (煎炸)
营养蛋卷 (煎炸)
- [163] 土豆胡萝卜汤 (汤煲)
金针菇萝卜汤 (汤煲)
- [164] 果味银耳汤 (汤煲)
鸡肉土豆泥 (煨炖)
虾子烧莴苣 (煨炖)
- [165] 生芋盐泥 (蒸煮)
菜花香菇 (蒸煮)
菜泥豆腐 (蒸煮)
- [166] 金针菇海带卷 (蒸煮)
海米烧菜花 (蒸煮)
南瓜鱼松 (蒸煮)
豆腐鱼松 (蒸煮)

- [167] 米露煮香芋地瓜 (蒸煮)
番茄鸡肝 (蒸煮)
- [168] 海带肉卷 (蒸煮)
牛肉西红柿糊 (蒸煮)
橘汁牛肉 (蒸煮)



11. 儿童营养保健菜

- [169] 松子核桃粥 (主食)
[170] 海带香鸡粥 (主食)
芝麻南瓜饼 (主食)
椰子米饭 (主食)
- [171] 煎蛤仁蛋饼 (主食)
百合拌山药 (凉拌)
- [172] 金针菇拌菠菜 (凉拌)
橙汁金针菇 (凉拌)
- [173] 桃红莴笋 (凉拌)
碧绿笋尖 (凉拌)
- [174] 苹果烤鸡 (凉拌)
冷拌鸡肝 (凉拌)
金针菇炒鸡丝 (炒菜)
- [175] 罗汉全斋 (炒菜)
松子玉米 (炒菜)
- [176] 白果炒百合 (炒菜)
腊肉炒银丝芹菜 (炒菜)
猪肝炒菜花 (炒菜)

- [177] 金针菇炒肚丝 (炒菜)
洋葱烧牛肉 (炒菜)
- [178] 番茄牛肉 (炒菜)
竹荪炒虾仁 (炒菜)
洋葱炒河蟹 (炒菜)
- [179] 三丝清炒蟹 (炒菜)
盐爆海螺 (炒菜)
- [180] 拔丝芋头 (煎炸)
油炸凤尾虾 (煎炸)
奶油菜花 (汤煲)
- [181] 番茄墨鱼汤 (汤煲)
番茄黄豆牛尾 (煨炖)
- [182] 酱仔鹅炖玉米 (煨炖)
清炖鹌鹑 (煨炖)
芋头炖鲜鱼 (煨炖)



12. 女性营养保健菜

- [183] 桂圆桑椹粥 (主食)
[184] 黑豆红枣粥 (主食)
薏米莲子百合粥 (主食)
蜜饯山楂糕 (主食)
- [185] 蜂蜜甘笋豆奶 (主食)
黑芝麻豆奶 (主食)
- [186] 芝麻白糖糊 (主食)
香蕉粥 (主食)
参枣米饭 (主食)

- [187] 虾干拌西芹 (凉拌)
凉拌银耳 (凉拌)
- [188] 番茄块拌芦荟 (凉拌)
炆黄豆芽 (凉拌)
三鲜拌牛腱 (凉拌)
- [189] 白油菠菜 (炒菜)
圆白菇菜 (炒菜)
- [190] 卷心菜炒百合 (炒菜)
咖喱卷心菜 (炒菜)
蒜炒空心菜 (炒菜)
- [191] 西芹百合炒草蓰 (炒菜)
甜椒炒丝瓜 (炒菜)
- [192] 麻油炒腰花 (炒菜)
百合炒芦笋 (炒菜)
苹果炒肉片 (炒菜)
- [193] 莲子鸡丁 (炒菜)
肉末蛋羹 (炒菜)
- [194] 盐酥带鱼 (炒菜)
炸熘海带 (煎炸)
- [195] 蜜汁香蕉 (煎炸)
玫瑰脆香蕉 (煎炸)
- [196] 红枣板栗烧羊肉 (煎炸)
潮州菜脯蛋 (煎炸)
- [197] 木瓜猪脚汤 (汤煲)
银耳冰糖鸭蛋羹 (汤煲)
- [198] 哈士蟆红枣甜汤 (汤煲)
百合炖肉 (煨炖)
鲜奶鸡炖燕窝 (煨炖)
- [199] 蒜瓣烧鲫鱼 (煨炖)
冰糖木瓜盅 (蒸煮)
- [200] 盐水花生芦荟 (蒸煮)
白果冰糖猕猴桃 (蒸煮)
青木瓜烧排骨 (蒸煮)



13. 孕产妇营养保健菜

- [201] 什锦甜粥 (主食)
[202] 莲子糯米粥 (主食)
淮山芡实粥 (主食)
八宝粥 (主食)
- [203] 小米海參粥 (主食)
牛奶栗子粥 (主食)
- [204] 羊骨小米粥 (主食)
鸡肉粥 (主食)
- [205] 虾仁粥 (主食)
番茄猪肝菠菜面 (主食)
栗橘饭 (主食)
- [206] 虾鳝面 (主食)
银耳拌豆芽 (凉拌)
- [207] 金针三丝 (凉拌)
什锦沙拉 (凉拌)
- [208] 花生酱拌黄瓜 (凉拌)
茭白炒鸡蛋 (炒菜)
香菇丝瓜 (炒菜)
- [209] 金钩嫩豇豆 (炒菜)
蚝油菜花 (炒菜)
- [210] 山楂肉丁 (炒菜)
炒腰花 (炒菜)

- [211] 核桃明珠 (炒菜)
虾仁珊瑚 (炒菜)
- [212] 茼蒿炒鱿鱼 (炒菜)
柠汁鲤鱼 (煎炸)
- [213] 西柠煎软鸭 (煎炸)
番茄土豆牛肉汤 (汤煲)
- [214] 木耳肉丝蛋汤 (汤煲)
花生蹄花汤 (汤煲)
丝瓜猪蹄汤 (汤煲)
- [215] 牛肉桂圆汤 (汤煲)
番茄薯块骨汤 (汤煲)
- [216] 清炖参鸡汤 (汤煲)
鸡肝豆苗汤 (汤煲)
- [217] 三鲜鳝丝汤 (汤煲)
萝卜鲢鱼汤 (汤煲)
- [218] 丝瓜鲢鱼汤 (汤煲)
鸡汤鲈鱼 (汤煲)
红烧豆腐丸子 (煨炖)
- [219] 萝卜炖羊肉 (煨炖)
板栗排骨 (煨炖)
- [220] 牛奶炖花生 (煨炖)
红枣炖兔肉 (煨炖)
薏米炖鸡 (煨炖)
- [221] 柠檬汁煨鸡 (煨炖)
蜜烧红薯 (蒸煮)
- [222] 豆苗牛肉丸 (蒸煮)
大枣鸡泥干贝 (蒸煮)
水晶海参 (蒸煮)



14. 男性营养保健菜

- [223] 胡萝卜粳米粥 (主食)
 [224] 神仙粥 (主食)
 天下第一粥 (主食)
 花生咸味粥 (主食)
 [225] 香菇瘦肉粥 (主食)
 西红柿虾饼 (主食)
 [226] 爱心蛋炒饭 (主食)
 麻辣三丝 (凉拌)
 糖醋芦笋 (凉拌)
 [227] 木耳莴笋拌鸡丝 (凉拌)
 番茄烧豆腐 (炒菜)
 [228] 虾仁山药 (炒菜)
 韭菜炒豆腐干 (炒菜)
 回锅胡萝卜 (炒菜)
 [229] 山药炒猪腰 (炒菜)
 孜然羊肉 (炒菜)
 [230] 香椿炒鸡蛋 (炒菜)
 西红柿炒鸡蛋 (炒菜)
 韭黄炒鸡蛋 (炒菜)
 [231] 韭花酱炒八带 (炒菜)
 木耳烧海参 (炒菜)
 蛎黄豆腐 (炒菜)
 [232] 芦笋瘦肉汤 (汤煲)
 黄豆无花果煲猪手 (汤煲)
 山药羊肉汤 (汤煲)
 [233] 牡蛎金针饮 (汤煲)
 天然牡蛎汤 (汤煲)

- [234] 煨素排骨 (煨炖)
 炖羊肉萝卜豆腐 (煨炖)
 猕猴桃蒸带子肉 (蒸煮)



15. 老年人营养保健菜

- [235] 红枣山莲葡萄粥 (主食)
 [236] 南瓜燕麦粥 (主食)
 玉米豆粥 (主食)
 玉米杏仁粥 (主食)
 [237] 桂花玉米羹 (主食)
 蜂蜜松仁 (主食)
 松子仁粥 (主食)
 [238] 大蒜粳米粥 (主食)
 开口笑 (主食)
 莲子山药猪肚 (凉拌)
 [239] 炆核桃 (凉拌)
 金针扒芥蓝 (炒菜)
 [240] 素炒金针菇 (炒菜)
 虎皮辣椒 (炒菜)
 奶香口蘑烧花菜 (炒菜)

- [241] 椰香花菜 (炒菜)
 甜椒菜花 (炒菜)
 [242] 大蒜烧茄子 (炒菜)
 核桃仁炒韭菜 (炒菜)
 肉丝烧金针 (炒菜)
 [243] 金蒜鸡翅 (炒菜)
 草莓酱炒鸡蛋 (炒菜)
 [244] 松子仁烩丝瓜 (汤煲)
 红枣银耳羹 (汤煲)
 一清二白汤 (汤煲)
 [245] 干白菜豆腐酱汤 (汤煲)
 豆豉葱白炖豆腐 (煨炖)
 [246] 冰糖炖草莓 (煨炖)
 红辣椒黄豆烧猪肉 (煨炖)
 [247] 南瓜清炖牛肉 (煨炖)
 酱汁豆腐 (煨炖)
 [248] 莲子炖乌鸡 (煨炖)
 五仁蒸南瓜 (蒸煮)
 [249] 桂花莲子羹 (蒸煮)
 芙蓉银耳 (蒸煮)
 [250] 橘羹莲子 (蒸煮)
 莲子百合燕窝 (蒸煮)



爱心家肴
Aixinjiayao
感恩5年倾情奉献

- 针对 **15** 类不同人群精心设计 **800** 道健康美食
- 精选 **100** 种常用原料和 **50** 种常用药材
- **6** 种家庭常用烹调方法一应俱全
- **200** 条体贴入微的爱心养生叮咛
- 保肝/养心/润肺/养胃/补血/健脑/降压/降糖/减肥
婴幼儿/儿童/女性/孕产妇/男性/老年人

拥有一套

56789

美味营养健康

菜谱左右

家常保健菜 888

● 王作生 张 燕 主编



青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介

EXPERT INTRODUCTION



中国烹饪大师 高炳义

国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



知名营养专家 顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书(1~4卷)》《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

两大专家坐阵

美味、营养两不误



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

无论您是第一次翻阅此书，还是 **爱心家看** *Asinjiayao* 的忠实读者，您都会发现这本书所带给您的与其他任何一本菜谱都不一样的阅读感受。对了，这是一本“非常好用的多功能菜谱”！下面让我们仔细地为您介绍一下本书的使用方法。本书的正文页面有如下一些标记：

白果腐皮粥：本道菜的菜名。

原料：本道菜需要的原材料。

调料：本道菜需要的调料。

做法：分步骤讲解本道菜的详细制作方法。



● 白果腐皮粥 (主食)

原料：大米适量，白果15克，腐皮30克

调料：白糖

做法：

同煮粥，用白糖调味食用。

功效：此粥有养胃健脾、止咳化痰的作用。适用于肺虚咳嗽、肾虚遗精、老年肺痿、妇女体虚、白带过多等症。



● 薏仁粥 (主食)

原料：大米100克，猪肺100克，杏仁15克，薏仁15克

调料：葱、姜、盐、味精、料酒

做法：

1. 猪肺洗净切块，加适量水和料酒煮至七成熟，捞出切成丁。

2. 大米、薏仁、杏仁一起入锅，加水及葱、姜、盐、味精、料酒，置武火煮沸，改用文火慢熬至米熟烂即可。

功效：补中益气，润肺平喘。适用于肺病后体弱、肺虚咳嗽等症。



● 花生仁拌芹菜 (凉拌)

主料：花生仁200克，芹菜300克

调料：植物油、花椒油、酱油、盐、味精

做法：

1. 锅内放入植物油烧热，放入花生仁炸熟捞出，去掉明油。

2. 芹菜择去根、叶，洗净，切成3厘米长的段，入开水中焯一下，捞出，用凉水洗凉，控净水分。把芹菜均匀地码放在盘子上，再把花生仁堆在芹菜圈中。

3. 将酱油、盐、味精、花椒油放在小碗内调好，浇在花生、芹菜上，吃时拌匀均匀即成。

● 荠菜百合 (炒菜)

主料：荠菜100克，百合100克

调料：白糖、盐

做法：

1. 荠菜择除杂质，洗净，切成末。百合洗净，分开成瓣。

2. 荠菜末入锅翻炒，再加入百合同炒，待百合稍烂，加入白糖或盐，或同时加入白糖及盐拌匀即可。

● 松子茄鱼 (炒菜)

主料：茄子2个，油酥松子50克

调料：细葱辣椒、白糖、醋、味精、盐、高汤、姜、蒜、蒜末、葱花、水豆粉、色拉油、全蛋豆粉糊

做法：

1. 将茄子去皮，一分为二，在茄子表面改菱形花刀，再切菱形块，将盐、味精、白糖、醋、高汤、水豆粉对成味汁。

2. 锅置火上，放入色拉油烧至四成热，将茄块逐一挂上全蛋豆粉糊，下油锅炸至呈金黄色，捞出沥干，装入盘中。

3. 锅洗净，放入色拉油烧热，下细葱辣椒炒出香味，放入姜、蒜、蒜末、葱花炒香，烹入味汁炒至浓稠，倒入茄子，起锅淋于茄子上即成。



● 湖畔食物对应饮食 (一)

秋季养生主要应以润肺、养肺、补肺入手。在饮食调理上要以滋阴润肺、滋阴润肺为基本原则，多食芝麻、核桃、鲜藕、梨、蜂蜜、银耳、莲子等食物，以起到滋阴润肺、养肺的作用。饮食宜清淡、爽口。

● 甘蔗有滋补清热的功效，作为清肺的补剂。对于咳嗽、痰多、咽喉炎、支气管炎等症有一定的疗效。

● 梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生津、润肺去燥等功效。最适合有内热的病人食用，尤其对肺热咳嗽、小兒风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。

温馨提示：由于梨、甘蔗性寒，脾胃虚寒和胃酸过多者不宜食用。

精美的图片展示菜肴的成品。

(凉拌)：标注菜肴的烹调方法。

分类讲解各种养生保健的小知识。

本部分菜肴所属的分类。

本书由中国烹饪大师高炳义和知名营养专家顾奎琴担当顾问，两位专家对每道菜品的主辅料搭配、成品色香味及食用功效进行了严格的把关。总之，作者和编辑都为此书费尽了心思，就是希望读者在使用这套书时能觉得更方便、更顺手、更贴心。

虽然是一次创新，但一定有欠缺和不妥之处，望广大读者不吝赐教，以敦促我们不断改进，取得新的进步。谢谢！



美食文化工作室

2007年11月

超级好用的4大检索功能

● 功能1: 菜肴保健功能检索

小宝宝的肚子饿了,老人的胃病又犯了……在菜肴功效检索的目录中,又按烹调方法进行了排序,先按功效查询,再根据菜肴的烹调方法找,方便极了!

快速通道

保肝营养保健菜/养心营养保健菜……………8
润肺营养保健菜/养胃营养保健菜/
补血营养保健菜……………9
健脑营养保健菜/降压营养保健菜……………10
降糖营养保健菜/减肥营养保健菜/
婴幼儿营养保健菜……………11
儿童营养保健菜/女性营养保健菜……………12
孕产妇营养保健菜……………13
男性营养保健菜/老年人营养保健菜……………14

目录 CONTENTS

1. 保肝营养保健菜

- [171] 鲑鱼冬瓜汤 (主食)
[178] 荠菜饺 (主食)
蒜泥炒鸡蛋 (炒菜)
鲜蘑腐竹 (炒菜)
[179] 芝麻豆腐 (炒菜)
枸杞肉丝 (炒菜)
[201] 芝麻肉片 (炒菜)
玫瑰玻璃肉 (炒菜)
萝卜片炒猪肝 (炒菜)
[221] 苦瓜炒猪肝 (炒菜)
健肝炒萝卜 (炒菜)
[222] 核桃仁三花蟹 (炒菜)
胡萝卜炒牛肉 (炒菜)
[231] 葱爆羊肝 (炒菜)
韭菜炒羊肝 (炒菜)
[241] 丝瓜兔肉 (炒菜)
菊花炒鱼片 (炒菜)
芒果烧青柳 (炒菜)
[251] 苦瓜酿肉 (炒菜)
茄汁鲈鱼片 (炒菜)
[261] 豆瓣鱼 (炒菜)
红烧鱼 (炒菜)
[271] 糖醋鱼 (炒菜)
丝瓜炒花蟹肝 (炒菜)
[281] 煎鱼柳 (汤煲)
茉莉鸡块 (汤煲)
[291] 山药煲冬瓜 (汤煲)
蚕豆炖牛肉 (汤煲)

[301] 玫瑰野蟹鱼头 (汤煲)

韭菜蚕蛹猪肉 (汤煲)

[311] 红烧鲫鱼 (汤煲)

扒鲫鱼冬瓜球 (汤煲)

[321] 蚝香煮鸡肝 (汤煲)

清蒸鲈鱼 (汤煲)

[341] 香菇豆腐 (汤煲)

八宝莲子 (汤煲)

[411] 及白炒肉丝 (炒菜)

葱爆肉丝 (炒菜)

[421] 葱爆肉丝 (炒菜)

兔肉炒蹄皮 (炒菜)

百合炒鸡蛋 (炒菜)

[431] 三七藕汁粥 (粥)

金针菜炒蛋 (炒菜)

[441] 爱心特色炒蛋 (炒菜)

[451] 鲜片油菜 (炒菜)

茉莉银耳 (汤煲)

[461] 葱油小龙虾 (汤煲)

葱仁绿豆老鸭汤 (汤煲)

红糟鸡 (汤煲)

[471] 葱爆卷心牛肉 (汤煲)

西红柿炖鳊鱼 (汤煲)

[481] 红枣山药炖南瓜 (汤煲)

北菇蒸麒麟牛腩 (汤煲)

[491] 三鲜豆腐 (汤煲)

桂圆鸡 (汤煲)

[501] 莲子炖乌鸡 (汤煲)

天麻鲫鱼 (汤煲)

[511] 玉米糊粥 (主食)

[341] 当归粥 (主食)

[351] 合菜粥 (主食)

[361] 西瓜豆沙饼 (主食)

[371] 炒藕片 (凉拌)

[381] 黄花菜拌黄瓜 (凉拌)

[391] 香椿拌豆腐 (凉拌)

[401] 凉拌西瓜皮 (凉拌)

[411] 蜜菜三拼 (凉拌)

[421] 扒双菜 (炒菜)

[431] 清炒洋葱 (炒菜)

[441] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[451] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[461] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[471] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[481] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[491] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[501] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[511] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[521] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[531] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[541] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[551] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[561] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[571] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[581] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[591] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[601] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[611] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[621] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[631] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[641] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[651] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[661] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[671] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[681] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[691] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[701] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[711] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[721] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[731] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[741] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[751] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[761] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[771] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[781] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[791] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[801] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[811] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[821] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[831] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[841] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[851] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[861] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[871] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[881] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[891] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[901] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[911] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[921] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[931] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[941] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[951] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[961] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[971] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[981] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[991] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1001] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1011] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1021] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1031] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1041] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1051] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1061] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1071] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1081] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1091] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1101] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1111] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1121] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1131] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1141] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1151] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1161] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1171] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1181] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1191] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1201] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1211] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1221] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1231] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1241] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1251] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1261] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1271] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1281] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1291] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1301] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1311] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1321] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1331] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1341] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1351] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1361] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1371] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1381] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1391] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1401] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1411] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1421] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1431] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1441] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1451] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1461] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1471] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1481] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1491] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1501] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1511] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1521] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1531] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1541] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1551] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1561] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1571] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1581] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1591] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1601] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1611] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1621] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1631] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1641] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1651] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1661] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1671] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1681] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1691] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1701] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1711] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1721] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1731] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1741] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1751] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1761] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1771] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1781] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1791] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1801] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1811] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1821] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1831] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1841] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1851] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1861] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1871] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1881] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1891] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1901] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1911] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1921] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1931] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1941] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1951] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1961] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1971] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1981] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[1991] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2001] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2011] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2021] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2031] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2041] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2051] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2061] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2071] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2081] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2091] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2101] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2111] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2121] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2131] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2141] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2151] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2161] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2171] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2181] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2191] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2201] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2211] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2221] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2231] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2241] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2251] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2261] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2271] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2281] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2291] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2301] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2311] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2321] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2331] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2341] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2351] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2361] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2371] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2381] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2391] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2401] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2411] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2421] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2431] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2441] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2451] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2461] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2471] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2481] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2491] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2501] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2511] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2521] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2531] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2541] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

[2551] 葱炒萝卜丝 (炒菜)

家里有一些现成的原料，利用“食材原料检索”功能就可以查询到相应的菜谱。“有什么菜就能做出什么菜来”，不用再为了菜谱上的原料奔波农贸市场，被菜谱牵着鼻子走了。



快速通道

五谷杂粮类	251
蔬菜类	252
菌豆类	254
水果其他类	256
畜肉类	258
禽蛋类	259
水产类	260

家中有人生病了，在饮食上就要更加注意了。那么，到底哪些菜需要多吃，哪些菜坚决不能吃呢？做饭前一定要到“常见疾病饮食宜忌检索”去查一查哦。

快速通道

内科疾病	262
外科疾病	265
妇科疾病	266
男科疾病	267
儿科疾病	267
其他疾病	269



索引 1: 食材原料检索

五谷杂粮类

大米

[illegible]

大麦粉



面粉



索引 2: 常见疾病饮食宜忌检索

内科疾病

感 17

🍓 草莓、菜花、柳橙、哈密瓜、特

子、生姜、葱白

哮喘

刀豆、丝瓜、豇、白果、榧
柚、枇杷、核桃、芝麻、蜂蜜
大白菜、西红柿、咖啡、燕窝、
萝卜、冬虫夏草

燕、虾、蟹等海产品、芋头、山
菜、竹笋、盐、酒、葱、胡椒、
芥末、醋、味精

慢性支气管炎

② 酒、辣椒、姜、葱、蒜、胡椒、烟子、樱桃

慢性咽炎

萝卜、芋艿、白菜、草菇、嫩
藕、绿豆、苦瓜、冬瓜、百合
粥、酒、辣椒、芥末、胡椒、冰

肺炎

③ ① 含蛋白质或钙质过多的食物：肉类、乳制品、瘦肉类、鱼、虾皮、鸡蛋黄、咸鸭蛋、松花蛋、动物软骨、豆类、豆

胃炎

🌟 瘦肉、鱼羹、动物肝脏、肾脏、香菇、酸牛奶、山楂、茄子、绿叶蔬菜、大枣。

啦。芥末、芹菜、炒花生、炒蚕豆、竹笋、毛笋、胡萝卜、炸牛排、炸羊腿、大虾、糖、汽水

捐胸捐腸

酒、浓茶、咖啡、辣椒、胡椒、葱、蒜、酱油、咖喱、豆类、甘草、干巧、萝卜、生菜、芹菜、泡菜、竹笋、醋、酸菜、蜜饯、茱萸、糖果、糯米。

密切除术后

● 海参、干贝、山楂、百合、灵芝、黑木耳、猴头菇
● 柿子、荸荠、蟹、生蔬菜、辣椒、芥末、咖喱粉、大蒜、咖啡、酒、竹笋、芹菜、韭菜