

跟着中医师科学养生

跟着营养师合理饮食

四季饮食养生

疾病食疗养生

五脏调理饮食养生

特殊人群养生



风味养生 家常菜

项金明◎主编



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

项金明◎主编



养生家常菜

风味

FENGWEI
YANGSHENG
JIACHANGCAI

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

风味养生家常菜/项金明主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5381-9753-2

I. ①风… II. ①项… III. ①家常菜肴—保健—菜谱
IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060214号



风味养生家常菜

FENGWEI YANGSHENG JIACHANGCAI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-84999260

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 13

字数: 300千字

插图: 500幅

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

责任编辑: 赵淑新

封面设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 众合

书号: ISBN 978-7-5381-9753-2

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目 录

CONTENTS

第一章

会养生，才健康

- 一、四季饮食养生·····010
- 二、疾病食疗养生·····014
- 三、五脏调理饮食养生·····018
- 四、特殊人群养生·····020

第二章

蔬 菜 类

- 彩椒炒木耳·····024
- 荷塘炒锦绣·····024
- 腌生菜·····025
- 蒜蓉蒸娃娃菜·····025
- 上汤西洋菜·····026
- 彩椒蚕豆·····026
- 风情双色山药·····027
- 鲜麦仁南瓜羹·····027
- 桂花山药·····028
- 什锦清凉炒·····028
- 桔梗拌苦瓜·····029
- 沙煲芥蓝·····029
- 腰果全蔬·····030
- 红烧小萝卜·····030
- 生态小炒脆树花·····031
- 多宝西洋菜·····031
- 南瓜百合·····032
- 砂锅藕片·····032
- 五谷丰登·····033
- 松仁香芋·····033
- 小炒雪菜蚕豆·····034
- 莲子扒娃娃菜·····034
- 爽口拌菜·····035
- 粉蒸三样·····035
- 素烧四鲜·····036
- 栗子扒白菜·····036
- 小炒茄子·····037
- 水豆豉薄荷叶·····037
- 番茄菜花·····038
- 老醋拌鲜核桃仁·····038
- 三鲜包菜·····039



三丝冬瓜·····	039	胡萝卜炖羊肉·····	060
海米黄豆炒空心菜·····	040	丝瓜瘦肉汤·····	061
香芋南瓜煲·····	040	黑木耳炒肉·····	061
香麻裙带菜·····	041	烧汁羊肉·····	062
木姜油板蓝根·····	041	腐竹驴肉煲·····	062
砂锅菜花·····	042	淡菜海带猪骨汤·····	063
山药火腿卷·····	042	鲜肉烧苦瓜·····	063
松仁菠菜·····	043	栗子煨牛肉·····	064
芥蓝百合·····	043	枸杞子香菇炖牛肉·····	064
双色包菜沙拉·····	044	油豆角土豆炖排骨·····	065
马齿苋拌豆芽·····	044	醋熘木樨肉片·····	065
七彩炒时蔬·····	045	粉葛绿豆炖排骨·····	066
桂花糯米藕·····	045	醋熘马蹄羊肉·····	066
健康蔬菜汤·····	046	丝瓜炒牛柳·····	067
上汤丝瓜·····	046	东北乱炖·····	067
农家花菜·····	047	枸杞子猪肝汤·····	068
香椿苗拌桃仁·····	047	黄焖羊蹄·····	068
蒸茄子·····	048	小笼粉蒸肉·····	069
彩椒炒苦瓜·····	048	火龙果锦绣炒牛柳·····	069
鸡汤娃娃菜·····	049	酱香鹿肉·····	070
什锦青豆·····	049	绿豆陈皮煲排骨·····	070
时蔬炒山药·····	050	农家小炒肉·····	071
茄子豇豆·····	050	小炒黑山羊肉·····	071
雪梨蜜豆炒百合·····	051	香菇牛腩炖土豆·····	072
一品健康菜·····	051	大碗雷椒排骨·····	072
核桃四季豆·····	052	酱香牛腱·····	073
葱香四宝烧茄子·····	052	水盆羊肉·····	073
松仁玉米·····	053	莲藕烧羊肉·····	074
桃仁芥蓝·····	053	私房萝卜汤·····	074
蓝莓山药·····	054	五香驴肉·····	075
爽口穿心莲·····	054	虫草花烧牛尾·····	075
糯米红枣·····	055	豌豆牛肉·····	076
西芹百合·····	055	红焖香芋兔肉·····	076
鱼香瓜条·····	056	藤香椒兔柳·····	077
养生野菜丸·····	056	茶树菇炒牛柳·····	077
蜜渍圣女果·····	057	青椒洋葱炒猪肝·····	078
炒合菜·····	057	鄂尔多斯炖羊肉·····	078
芦笋板栗炒核桃·····	058	党参灵芝猪心汤·····	079
上汤扒山药·····	058	滋补酱蹄花·····	079
		香羊排·····	080
		金针肥牛·····	080
		豉椒牛肉·····	081
		肉末桃仁紫甘蓝·····	081
		番茄炖牛腩·····	082
		红酒烩牛尾·····	082
		芥蓝烧牛柳·····	083

第三章

畜 肉 类

白玉藏宝·····	060
-----------	-----

清真鱼香肉丝·····	083
芝麻肠粉·····	084
酱骨架·····	084
茭白炒肉片·····	085
熘肥肠·····	085
鲜椒羊肚丝·····	086
香芹牛肉·····	086
小炒山猪肉·····	087
养生山药烧牛尾·····	087
糯香排骨·····	088
鲜淮山煨羊排·····	088
党参莲子山药排骨汤·····	089
飘香手撕兔·····	089
独丸炖海带结·····	090
香芋南瓜蒸排骨·····	090

第四章

禽 肉 类

冬瓜烧仔鸡·····	092
虫草花山药老鸡汤·····	092
甘蓝瓜子炒鸡丁·····	093
香菇蒸鸡·····	093
茄汁鸡丸·····	094
白切鸡·····	094
蒜烧家鸭·····	095
双菇鸭脯肉·····	095
清远水晶鸡·····	096
清炖乌鸡汤·····	096
八宝葫芦鸭·····	097
松仁鸭方·····	097
一品三黄鸡·····	098
脆椒辣子鸡·····	098
燎烧鸡翅·····	099
玉竹头炖老鸭·····	099
鸭丝炒苦瓜·····	100
盐焗鸡·····	100
玉米鸭丁·····	101
酱爆桃仁鸡·····	101
云吞鸡·····	102
砂锅山药炖老鸡·····	102
鲜参山药煲老鸭·····	103
沙姜葱头炒仔鸡·····	103

五谷煲乳鸽·····	104
甲鱼烧柴鸡·····	104
板栗清远鸡·····	105
鸡丝小蘑菇·····	105
杏鲍菇炒鸡柳·····	106
海马汁蒸鸡·····	106
手撕鸡·····	107
紫苏烧鸭·····	107
苦瓜菠萝炖鸡·····	108
一品鸡·····	108

第五章

水 产 类

西蓝花香菇蟹棒汤·····	110
葱烧梅花参·····	110
丝瓜炒虾仁·····	111
金玉鳕鱼粒·····	111
蛤蜊烩番茄·····	112
翡翠鲈鱼·····	112
老醋蜇头·····	113
糖醋鲤鱼·····	113
潇湘口味蛙·····	114
照烧鳗鱼·····	114
三鲜烩鱼糕·····	115
鲜椒煎带鱼·····	115
香烧鳕鱼·····	116
珍珠蒸鲟鱼·····	116
宫保虾球·····	117
菠菜拌红贝·····	117
清蒸鲈鱼·····	118
铁板鲜鱿·····	118
香芋蛤蜊煲·····	119
霸王鸳鸯蒸鲈鱼·····	119
孜然烧花蟹·····	120
白玉烩双鲜·····	120
三鲜炒章鱼·····	121
咖喱蟹·····	121
五彩爆虾球·····	122
茭白炒鳝丝·····	122
韭菜薹烧蛭脯·····	123
铁棍山药焖鲍鱼·····	123
虫草炖海参·····	124



百合爆虾球	124
茄子烧鲍鱼	125
两吃基围虾	125
清蒸福寿鱼	126
蟹粉油菜	126
香烧三文鱼	127
木耳炒虾球	127
蒲公英虾米汤	128
生炒甲鱼	128
清炒虾仁	129
蒜香扇贝	129
油焖大虾	130
葱烧海参	130
虾皮西葫芦	131
翡翠芙蓉虾	131
糯米蒸大虾	132
板栗排骨炖鲍鱼	132
蒜蓉粉丝蒸扇贝	133
鸡腿菇爆海参	133
翠珠鱼花	134
葱香鲳鱼	134
鲜鱿煨萝卜丝	135
豌豆鲜虾仁	135
山药芥蓝凤尾虾	136
空心菜梗炒鳝段	136
老醋黄瓜拌蛤蜊	137
西芹百合炒素鲍鱼	137
天麻人参炖鱼头	138
干烧黄鱼	138
鲜核桃西芹带子	139
芦笋百合炒虾仁	139
鱼米之乡	140
鲜蚕豆瓣炒鱼丸	140
芦笋滑鱼柳	141
风味蛤蜊	141
香芹炒鱼糕	142
韭菜墨鱼仔	142
芦笋炒蟹脚肉	143
鲜菇炒鱼丸	143
鱼香脆皮虾	144
丝瓜蚬肉煮馄饨	144
淡菜鱿鱼蘑菇汤	145
手撕包菜炒螺片	145
白汁煮鱼头	146
芦笋百合炒北极贝	146
红烧带鱼	147

藕丝炒鳝柳	147
蒜蓉蛭子	148
丁香鱼拌苦苣	148
奶汤酸菜鱼	149
青瓜虾球	149
鲜虾爆牛肝菌	150
苦苣拌鲷鱼片	150

第六章

蛋 类

红椒炒海鸭蛋	152
双耳蒸蛋皮	152
蚝仔煎蛋	153
椒圈荷包蛋	153
珧柱蒸水蛋	154
地皮菜炒鸡蛋	154
金汤烩蛋饼	155
汤煎蛋	155
菠菜炒鸡蛋	156
拆骨肉荷包蛋	156
鲜蛋滑蟹柳	157
荷包蛋焖黄颡鱼	157
肉饼蒸蛋	158
香椿煎蛋	158
蒲公英炒鸡蛋	159
水蛋豆腐	159
番茄竹荪煮蛋白	160
蛤蜊煎蛋	160
金针木耳蛋饺	161
鹌鹑蛋焖羊肉	161
青蛤蒸水蛋	162
百合莲子炖鹌鹑蛋	162
苦瓜虾仁炒鸡蛋	163
茉莉花炒鸡蛋	163
鲜鱼蒸蛋糊	164
莴笋火腿炒鸡蛋	164

第七章

豆制品类

枸杞子牡蛎豆腐汤	166
----------	-----

黑木耳烧豆腐·····	166	香菇丸子·····	187
老汤豆腐·····	167	马齿苋肉片冬笋汤·····	187
虾肉滑豆腐·····	167	口蘑油菜·····	188
牛肉豆腐·····	168	擂笋子·····	188
香菇豆腐羹·····	168	冬笋烧肉·····	189
牡蛎豆腐饺·····	169	香菇油菜·····	189
口袋豆腐扒油菜心·····	169	牛肝菌炒海螺片·····	190
台湾千叶豆腐·····	170	芝麻金针菇·····	190
卤汁豆腐·····	170	小炒杏鲍菇·····	191
蒸豆腐·····	171	虫草花拌脆笋·····	191
彩椒豆腐丝·····	171	滑子菇炒肉丝·····	192
百宝豆腐·····	172	珍菌炒虾仁·····	192
香干炒猪耳·····	172	荠菜双菇烩虾仁·····	193
蟹黄豆腐·····	173	五花肉炒珍菌·····	193
丝瓜油豆腐·····	173	干烧八珍菌·····	194
蟹粉鲜鲍煮干丝·····	174	鲜香菇炒素三丁·····	194
虾蟹豆腐·····	174	鲍汁鲜菌煲·····	195
鲜虾玉米烩豆腐·····	175	秀珍菇烧茄子·····	195
山药豆腐丸汤·····	175	鸡腿菇炖排骨·····	196
西蓝花日本豆腐·····	176	生态手剥笋·····	196
白菜心拌豆腐丝·····	176	茶树菇虫草花·····	197
熊掌豆腐·····	177	什锦金针菇·····	197
江南茶香干·····	177	什锦蘑菇素烩·····	198
豆腐炖黄颡鱼·····	178	秀珍菇炒肉片·····	198
香菇拌腐竹·····	178	蒜片鸡腿菇·····	199
苦瓜炒香干·····	179	宫保猴头菇·····	199
珍菌百叶包·····	179	甜豆腿菇炒东山鲍·····	200
砂锅豆腐汤·····	180	滑子菇焖煎豆腐·····	200
家常豆腐·····	180	鸡腿菇牛柳·····	201
蒜苗肉末烧豆腐·····	181	砂锅口蘑·····	201
特色豆腐羹·····	181	三丝百灵菇·····	202
韭菜炒豆丝·····	182	野山椒炒什锦菇·····	202
腐竹牛筋煲·····	182	双菇西蓝花·····	203

第八章

菌 笋 类

拌金针菇·····	184	杏鲍菇炒牛仔肉·····	208
鲜菌蚕豆·····	184		
金菇鱼条·····	185		
二冬烧腐竹·····	185		
三丝鲍菇·····	186		
鲜蘑芦笋·····	186		

项金明◎主编



养生家常菜

风味

FENGWEI
YANGSHENG
JIACHANGCAI

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

风味养生家常菜/项金明主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5381-9753-2

I. ①风… II. ①项… III. ①家常菜肴—保健—菜谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060214号



风味养生家常菜

FENGWEI YANGSHENG JIACHANGCAI



江之鸟图书

策划制作: 北京江之鸟文化 010-84999260

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 13

字数: 300千字

插图: 500幅

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

责任编辑: 赵淑新

封面设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 众合

书号: ISBN 978-7-5381-9753-2

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

何谓养生？养，即调养、保养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。总而言之，养生就是通过各种方法来保养生命，从而达到强身健体、延年益寿的一种活动。现如今，越来越多的人开始注重养生，追求更为健康的饮食观念，推崇更为科学的养生方法。古人云：“饮食借以养生。”饮食养生包含了许多讲究和学问：比如不同季节的饮食养生有什么禁忌，不同疾病应该如何饮食养生，不同人群的饮食养生宜忌，五脏调理应该如何养生，什么食物可以多吃，什么食物不宜多吃……了解这些知识对我们做到如何正确养生非常重要。

我国从3000多年前的周朝就意识到了饮食养生的重要性，饮食养生即通过调整饮食来补养人的脏腑，使人身体健康，它所起到的作用是药物无法比拟的。合理的饮食方法是养生的基础，科学的养生方法是健康的基础。基于此，我们编写了这本书，此书介绍了四季的养生、各种常见疾病的饮食养生、五脏调理的养生及特殊人群的养生等饮食养生知识，并列举了几百道详细的养生菜谱供您参考。本书推荐给所有关爱家人、关注健康的饮食男女，希望能给予你们一定的指导，让饮食更好地为我们的健康服务、为我们的身体保驾护航。



目 录

CONTENTS

第一章

会养生，才健康

一、四季饮食养生·····	010
二、疾病食疗养生·····	014
三、五脏调理饮食养生·····	018
四、特殊人群养生·····	020

第二章

蔬 菜 类

彩椒炒木耳·····	024
荷塘炒锦绣·····	024
腌生菜·····	025
蒜蓉蒸娃娃菜·····	025
上汤西洋菜·····	026
彩椒蚕豆·····	026
风情双色山药·····	027
鲜麦仁南瓜羹·····	027
桂花山药·····	028
什锦清凉炒·····	028
桔梗拌苦瓜·····	029
沙煲芥蓝·····	029
腰果全蔬·····	030
红烧小萝卜·····	030
生态小炒脆树花·····	031
多宝西洋菜·····	031
南瓜百合·····	032
砂锅藕片·····	032
五谷丰登·····	033
松仁香芋·····	033
小炒雪菜蚕豆·····	034
莲子扒娃娃菜·····	034
爽口拌菜·····	035
粉蒸三样·····	035
素烧四鲜·····	036
栗子扒白菜·····	036
小炒茄子·····	037
水豆豉薄荷叶·····	037
番茄菜花·····	038
老醋拌鲜核桃仁·····	038
三鲜包菜·····	039

三丝冬瓜	039
海米黄豆炒空心菜	040
香芋南瓜煲	040
香麻裙带菜	041
木姜油板蓝根	041
砂锅菜花	042
山药火腿卷	042
松仁菠菜	043
芥蓝百合	043
双色包菜沙拉	044
马齿苋拌豆芽	044
七彩炒时蔬	045
桂花糯米藕	045
健康蔬菜汤	046
上汤丝瓜	046
农家花菜	047
香椿苗拌桃仁	047
蒸茄子	048
彩椒炒苦瓜	048
鸡汤娃娃菜	049
什锦青豆	049
时蔬炒山药	050
茄子豇豆	050
雪梨蜜豆炒百合	051
一品健康菜	051
核桃四季豆	052
葱香四宝烧茄子	052
松仁玉米	053
桃仁芥蓝	053
蓝莓山药	054
爽口穿心莲	054
糯米红枣	055
西芹百合	055
鱼香瓜条	056
养生野菜丸	056
蜜渍圣女果	057
炒合菜	057
芦笋板栗炒核桃	058
上汤扒山药	058

第三章

畜 肉 类

白玉藏宝	060
------	-----

胡萝卜炖羊肉	060
丝瓜瘦肉汤	061
黑木耳炒肉	061
烧汁羊肉	062
腐竹驴肉煲	062
淡菜海带猪骨汤	063
鲜肉烧苦瓜	063
栗子煨牛肉	064
枸杞子香菇炖牛肉	064
油豆角土豆炖排骨	065
醋熘木樨肉片	065
粉葛绿豆炖排骨	066
醋熘马蹄羊肉	066
丝瓜炒牛柳	067
东北乱炖	067
枸杞子猪肝汤	068
黄焖羊蹄	068
小笼粉蒸肉	069
火龙果锦绣炒牛柳	069
酱香鹿肉	070
绿豆陈皮煲排骨	070
农家小炒肉	071
小炒黑山羊肉	071
香菇牛腩炖土豆	072
大碗雷椒排骨	072
酱香牛腱	073
水盆羊肉	073
莲藕烧羊肉	074
私房萝卜汤	074
五香驴肉	075
虫草花烧牛尾	075
豌豆牛肉	076
红焖香芋兔肉	076
藤香椒兔柳	077
茶树菇炒牛柳	077
青椒洋葱炒猪肝	078
鄂尔多斯炖羊肉	078
党参灵芝猪心汤	079
滋补酱蹄花	079
香羊排	080
金针肥牛	080
豉椒牛肉	081
肉末桃仁紫甘蓝	081
番茄炖牛腩	082
红酒烩牛尾	082
芥蓝烧牛柳	083

清真鱼香肉丝·····	083
芝麻肠粉·····	084
酱骨架·····	084
茭白炒肉片·····	085
熘肥肠·····	085
鲜椒羊肚丝·····	086
香芹牛肉·····	086
小炒山猪肉·····	087
养生山药烧牛尾·····	087
糯香排骨·····	088
鲜淮山煨羊排·····	088
党参莲子山药排骨汤·····	089
飘香手撕兔·····	089
独丸炖海带结·····	090
香芋南瓜蒸排骨·····	090

第四章

禽肉类

冬瓜烧仔鸡·····	092
虫草花山药老鸡汤·····	092
甘蓝瓜子炒鸡丁·····	093
香菇蒸鸡·····	093
茄汁鸡丸·····	094
白切鸡·····	094
蒜烧家鸭·····	095
双菇鸭脯肉·····	095
清远水晶鸡·····	096
清炖乌鸡汤·····	096
八宝葫芦鸭·····	097
松仁鸭方·····	097
一品三黄鸡·····	098
脆椒辣子鸡·····	098
燎烧鸡翅·····	099
玉竹头炖老鸭·····	099
鸭丝炒苦瓜·····	100
盐焗鸡·····	100
玉米鸭丁·····	101
酱爆桃仁鸡·····	101
云吞鸡·····	102
砂锅山药炖老鸡·····	102
鲜参山药煲老鸭·····	103
沙姜葱头炒仔鸡·····	103

五谷煲乳鸽·····	104
甲鱼烧柴鸡·····	104
板栗清远鸡·····	105
鸡丝小蘑菇·····	105
杏鲍菇炒鸡柳·····	106
海马汁蒸鸡·····	106
手撕鸡·····	107
紫苏烧鸭·····	107
苦瓜菠萝炖鸡·····	108
一品鸡·····	108

第五章

水产类

西蓝花香菇蟹棒汤·····	110
葱烧梅花参·····	110
丝瓜炒虾仁·····	111
金玉鳕鱼粒·····	111
蛤蜊烩番茄·····	112
翡翠鲈鱼·····	112
老醋蜆头·····	113
糖醋鲤鱼·····	113
潇湘口味蛙·····	114
照烧鳗鱼·····	114
三鲜烩鱼糕·····	115
鲜椒煎带鱼·····	115
香烧鳕鱼·····	116
珍珠蒸鲟鱼·····	116
宫保虾球·····	117
菠菜拌红贝·····	117
清蒸鲈鱼·····	118
铁板鲜鱿·····	118
香芋蛤蜊煲·····	119
霸王鸳鸯蒸鲈鱼·····	119
孜然烧花蟹·····	120
白玉烩双鲜·····	120
三鲜炒章鱼·····	121
咖喱蟹·····	121
五彩爆虾球·····	122
茭白炒鳝丝·····	122
韭菜薹烧蛭脯·····	123
铁棍山药焖鲍鱼·····	123
虫草炖海参·····	124



百合爆虾球	124
茄子烧鲍鱼	125
两吃基围虾	125
清蒸福寿鱼	126
蟹粉油菜	126
香烧三文鱼	127
木耳炒虾球	127
蒲公英虾米汤	128
生炒甲鱼	128
清炒虾仁	129
蒜香扇贝	129
油焖大虾	130
葱烧海参	130
虾皮西葫芦	131
翡翠芙蓉虾	131
糯米蒸大虾	132
板栗排骨炖鲍鱼	132
蒜蓉粉丝蒸扇贝	133
鸡腿菇爆海参	133
翠珠鱼花	134
葱香鲳鱼	134
鲜鱿煨萝卜丝	135
豌豆鲜虾仁	135
山药芥蓝凤尾虾	136
空心菜梗炒鳝段	136
老醋黄瓜拌蛤蜊	137
西芹百合炒素鲍鱼	137
天麻人参炖鱼头	138
干烧黄鱼	138
鲜核桃西芹带子	139
芦笋百合炒虾仁	139
鱼米之乡	140
鲜蚕豆瓣炒鱼丸	140
芦笋滑鱼柳	141
风味蛤蜊	141
香芹炒鱼糕	142
韭菜墨鱼仔	142
芦笋炒蟹脚肉	143
鲜菇炒鱼丸	143
鱼香脆皮虾	144
丝瓜蚬肉煮馄饨	144
淡菜鱿鱼蘑菇汤	145
手撕包菜炒螺片	145
白汁煮鱼头	146
芦笋百合炒北极贝	146
红烧带鱼	147

藕丝炒鳝柳	147
蒜蓉蛭子	148
丁香鱼拌苦苣	148
奶汤酸菜鱼	149
青瓜虾球	149
鲜虾爆牛肝菌	150
苦苣拌鲷鱼片	150

第六章

蛋 类

红椒炒海鸭蛋	152
双耳蒸蛋皮	152
蚝仔煎蛋	153
椒圈荷包蛋	153
珧柱蒸水蛋	154
地皮菜炒鸡蛋	154
金汤烩蛋饼	155
汤煎蛋	155
菠菜炒鸡蛋	156
拆骨肉荷包蛋	156
鲜蛋滑蟹柳	157
荷包蛋焖黄颡鱼	157
肉饼蒸蛋	158
香椿煎蛋	158
蒲公英炒鸡蛋	159
水蛋豆腐	159
番茄竹荪煮蛋白	160
蛤蜊煎蛋	160
金针木耳蛋饺	161
鹌鹑蛋焖羊肉	161
青蛤蒸水蛋	162
百合莲子炖鹌鹑蛋	162
苦瓜虾仁炒鸡蛋	163
茉莉花炒鸡蛋	163
鲜鱼蒸蛋糊	164
茼蒿火腿炒鸡蛋	164

第七章

豆制品类

枸杞子牡蛎豆腐汤	166
----------	-----

黑木耳烧豆腐	166
老汤豆腐	167
虾肉滑豆腐	167
牛肉豆腐	168
香菇豆腐羹	168
牡蛎豆腐饺	169
口袋豆腐扒油菜心	169
台湾千叶豆腐	170
卤汁豆腐	170
蒸豆腐	171
彩椒豆腐丝	171
百宝豆腐	172
香干炒猪耳	172
蟹黄豆腐	173
丝瓜油豆腐	173
蟹粉鲜鲍煮干丝	174
虾蟹豆腐	174
鲜虾玉米烩豆腐	175
山药豆腐丸汤	175
西蓝花日本豆腐	176
白菜心拌豆腐丝	176
熊掌豆腐	177
江南茶香干	177
豆腐炖黄颡鱼	178
香菇拌腐竹	178
苦瓜炒香干	179
珍菌百叶包	179
砂锅豆腐汤	180
家常豆腐	180
蒜苗肉末烧豆腐	181
特色豆腐羹	181
韭菜炒豆丝	182
腐竹牛筋煲	182

第八章

菌笋类

拌金针菇	184
鲜菌蚕豆	184
金菇鱼条	185
二冬烧腐竹	185
三丝鲍菇	186
鲜蘑芦笋	186

香菇丸子	187
马齿苋肉片冬笋汤	187
口蘑油菜	188
擂笋子	188
冬笋烧肉	189
香菇油菜	189
牛肝菌炒海螺片	190
芝麻金针菇	190
小炒杏鲍菇	191
虫草花拌脆笋	191
滑子菇炒肉丝	192
珍菌炒虾仁	192
荠菜双菇烩虾仁	193
五花肉炒珍菌	193
干烧八珍菌	194
鲜香菇炒素三丁	194
鲍汁鲜菌煲	195
秀珍菇烧茄子	195
鸡腿菇炖排骨	196
生态手剥笋	196
茶树菇虫草花	197
什锦金针菇	197
什锦蘑菇素烩	198
秀珍菇炒肉片	198
蒜片鸡腿菇	199
宫保猴头菇	199
甜豆腿菇炒东山鲍	200
滑子菇焖煎豆腐	200
鸡腿菇牛柳	201
砂锅口蘑	201
三丝百灵菇	202
野山椒炒什锦菇	202
双菇西蓝花	203
口蘑小炒	203
鲜蘑土豆片	204
沙煲小花菇	204
虫草花炖鲜松茸	205
滑子菇炒蟹柳	205
百花竹荪酿冬菇	206
开胃金针菇	206
鲍汁四宝蔬	207
金针菇拌柳芽	207
清炒鲜松茸菌	208
杏鲍菇炒牛仔肉	208

第一章

会养生，才健康

古语有云：『摄养身心使长寿』，
会养生，才能健康和长寿。现代社会飞
速发展，民众对养生越来越重视，我们
不仅要了解养生，还要学会养生。『养
生之道，莫先于食』，因此我们要合理
地选择膳食，享受健康生活。

