

外借

创意养生家常菜



健康厨房

你有没有觉得家里的菜吃来吃去“老花头”

你知道多种食材怎么搭配营养才好吗

作者潜心独创新品家常菜

选用近年来菜市场上出现的新食材

对菜肴原料进行新的组合配伍

注重营养搭配

讲究健身养生

使天天见面的家常菜吃出新意来

吃出美味来，吃出健康来，吃出快乐来

徐德夫 ○ 宋建华 ● 著



上海科学技术出版社

健康厨房

创意养生 家常菜

徐德夫 宋建华 著
上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

创意养生家常菜 / 徐德夫, 宋建华编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005. 1
(健康厨房)
ISBN 7-5323-7651-6

I. 创... II. ①徐... ②宋... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 077416 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 字数 256 000

印张 8.375 插页 16

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 6 100

定价: 24.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

2

(制法见第2页)

丝瓜鸡粒珍珠米



银果烩鹌鹑蛋

(制法见第78页)

1



麻油菠菜豆腐干



核桃仁炒韭菜

(制法见第七页)



6

(制法见第二〇页)

香菜花生米辣酱拌粉条



肉糜老油条

(制法见第二〇页)



5

辣糟基围虾



青萝卜羊肉汤

(制法见第20页)



紫菜炒鸡蛋



兔肉丝炒尖椒

(制法见第二二页)



(制法见第32页)

芦笋鸡腿菇



糖醋辣梨

(制法见第33页)



14

(制法见第23页)

腐竹红烧五花肉



番茄酱皮蛋

(制法见第23页)



13

三样拌豆腐



麻油生鱼片

(制法见第二页)



杭椒草菇炒茭白



香酸猪心

(制法见第二页)



20

(制法见第二页)

蒜蓉肉糜酱拌茄子



香菜拌萝卜丝

(制法见第「页」)



19

芦笋鸽汤



肉糜茄汁芋艿球

(制法见第二〇五页)



24

(制法见第25页)

刀豆、胡萝卜炒鸡柳



鸡肉糜松子豆腐

(制法见第67页)

23



(制法见第25页)

剁椒带鱼



韭菜炒鸡丝

(制法见第25页)



紫菜鸡丝豆腐汤



海带鸡丁辣酱

(制法见第③页)

