

家庭必备 父母必读

青少年儿童 营养食谱

田和光 杨淮 范启瑞 编著



内蒙古科学技术出版社

青少年儿童营养食谱

田和光 杨 淮 范启瑞 编著

内蒙古科学技术出版社

青少年儿童营养食谱

田和光 杨 淮 范启瑞 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/达 来

封面设计/汪景林

印 刷/内蒙古人民出版社印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/12.75

字 数/300千

印 数/1—5000册

版 次/1999年4月第1版

印 次/1999年4月第1次

ISBN 7-5380-0630-3/R·115 定价: 19.00元

致 读 者

青少年儿童的膳食结构是否科学，是否能保证他们生长发育所必需的营养素的质和量，是关系到他们一生的体力、智力发展的大事。如一代青少年儿童的营养得不到保证，也会影响到全民族身体素质的提高。

1975年南京地区7~14岁的少年儿童要比1937年的同地区同龄人身长增高10厘米，体重增加10公斤。这个变化的主要原因是解放后的少年儿童营养水平比解放前的高。日本人1935年平均每人每年吃肉2.15公斤，蛋2.15公斤，奶和奶制品12.7公斤，油脂1.1公斤；1970年平均每人每年吃肉13.2公斤，蛋14.95公斤，奶和奶制品27公斤，油脂9.45公斤，而1970年人均身高比1935年增长15厘米，智力也有所提高，这充分说明了膳食结构的变化对身高智力的作用。有些青少年儿童出现肥胖或营养不良，也主要是因为膳食结构不合理造成的。科学合理地安排青少年儿童的膳食结构，保证他们生长发育必需的营养素的质和量，使他们体质、智力方面得到长足发展是每个家长的愿望，而实现这个愿望也是本书的编著目的。

目 录

第一章 青少年儿童所需营养素	(1)
第一节 蛋白质	(1)
第二节 碳水化合物(糖类)	(6)
第三节 脂肪	(7)
第四节 维生素	(9)
第五节 矿物质(无机盐和微量元素)	(12)
第六节 水	(13)
第二章 科学烹调	(14)
第一节 科学烹制	(14)
第二节 合理调配	(21)
第三章 婴幼儿食谱	(54)
第一节 婴儿食谱	(55)
1. 西红柿汁	(56)
2. 鲜橘子汁	(56)
3. 鲜橙子汁	(57)
4. 鲜柠檬汁	(57)
5. 鲜桃子汁	(57)
6. 鲜葡萄汁	(57)
7. 鲜红枣汁	(57)
8. 鲜红果汁	(57)
9. 鲜苹果汁	(58)
10. 鲜海棠汁	(58)
11. 鲜鸭梨汁	(58)
12. 樱桃果汁	(58)
13. 菜水	(58)
14. 山楂水	(58)
15. 胡萝卜汤	(59)
16. 蛋黄泥	(59)
17. 蛋黄羹	(59)
18. 鸡蛋羹	(60)
19. 什锦蛋羹	(60)
20. 鱼肉末	(60)
21. 鱼泥	(61)
22. 西红柿鱼	(61)

23. 鱼松	(61)	46. 肉末软饭	(68)
24. 肝末	(62)	47. 肉末菜粥	(68)
25. 西红柿肝末	(62)	48. 蛋黄粥	(69)
26. 三色肝末	(62)	49. 鸡肉粥	(69)
27. 鸡肝末	(63)	50. 大米粥泥	(69)
28. 肉末	(63)	51. 麦片粥泥	(70)
29. 豆豉牛肉	(64)	52. 小米粥泥	(70)
30. 碎菜牛肉	(64)	53. 玉米粥泥	(70)
31. 肉末西红柿	(64)	54. 荞麦粥泥	(70)
32. 肉末卷心菜	(65)	55. 浓米汤	(70)
33. 碎菜	(65)	56. 烂米粥	(71)
34. 菜泥	(65)	57. 豆腐软饭	(71)
35. 蜂蜜橘糊	(66)	58. 挂面汤	(71)
36. 鲜猪肝泥	(66)	59. 肉末面条	(72)
37. 鲜鱼肉泥	(66)	60. 鸡蛋面片汤	(72)
38. 鲜带鱼泥	(66)	61. 高汤水饺	(72)
39. 鲜鸡肉泥	(67)	62. 鱼肉水饺	(73)
40. 鲜虾肉泥	(67)	63. 疙瘩汤	(73)
41. 窝头菜粥	(67)	64. 片儿汤	(74)
42. 窝头薯粥	(67)	65. 红小豆泥	(74)
43. 胡萝卜粥	(67)	66. 水果藕粉	(75)
44. 米蛋粥泥	(67)	67. 蜂蜜藕粉	(75)
45. 鱼肉松粥	(68)	68. 煮红薯	(75)

第二节 幼儿食谱

69. 糖拌西红柿	(76)	73. 炆绿豆芽	(77)
70. 拌胡萝卜丝	(76)	74. 炆黄豆芽	(77)
71. 黄瓜丝拌豆腐	(77)	75. 酱猪肝	(77)
72. 海带拌豆芽	(77)	76. 酱牛肉	(78)

77. 叉烧肉	(78)	106. 焖蛋	(88)
78. 五香肉	(79)	107. 番茄肉圆	(88)
79. 肉皮冻	(79)	108. 肉末胡萝卜炖豆	
80. 红黄两件	(80)	腐	(89)
81. 素炒菠菜	(80)	109. 肉末烩豆腐	(89)
82. 糖醋莴笋	(80)	110. 油菜海米豆腐	(89)
83. 奶油白菜	(80)	111. 肉豆腐糕	(90)
84. 冬菇白菜	(81)	112. 肉豆腐丸子	(90)
85. 土豆泥	(81)	113. 肉末豆腐羹	(91)
86. 素炒油菜	(81)	114. 肉片炖豆腐	(91)
87. 家常豆腐	(81)	115. 牛肉末烧豆腐	(91)
88. 雪里蕻豆腐	(82)	116. 烂糊肉丝	(92)
89. 素炒绿豆芽	(82)	117. 小丸子卷心菜	(92)
90. 笋焖豆腐	(83)	118. 丸子烧冬瓜	(93)
91. 香干芹菜	(83)	119. 肉末炒芹菜	(93)
92. 素炒黄豆芽	(83)	120. 肉末烧菜花	(94)
93. 虾米煮干丝	(83)	121. 肉末炒西红柿	(94)
94. 虾仁油菜	(84)	122. 胡萝卜炒肉丝	(94)
95. 金银蛋饺	(84)	123. 海带丝炒肉丝	(95)
96. 肉末蛋羹	(84)	124. 珍珠三鲜	(95)
97. 香肠炒蛋	(85)	125. 甜酒仔鸡	(96)
98. 赛螃蟹	(85)	126. 熘鱼腹	(96)
99. 番茄炒蛋	(86)	127. 熘鱼片	(96)
100. 韭菜炒蛋	(86)	128. 干烧带鱼	(97)
101. 韭菜炒蛋皮	(86)	129. 红烧带鱼	(97)
102. 三色炒蛋	(87)	130. 香肥带鱼	(98)
103. 肉末蛋糕	(87)	131. 糖醋鱼	(98)
104. 叉烧炒蛋	(88)	132. 家常熬鱼	(98)
105. 蒸什锦蛋羹	(88)	133. 油爆小虾	(99)

134. 菠菜汤	(99)	159. 高汤回头饺	(108)
135. 番茄蛋汤	(99)	160. 伊府汤面	(108)
136. 虾皮紫菜蛋汤	(100)	161. 柳叶面片	(108)
137. 西红柿豆腐羹	(100)	162. 馄饨	(109)
138. 翡翠白玉汤	(101)	163. 打卤面	(109)
139. 豆腐蛋汤	(101)	164. 炸酱面	(110)
140. 肉丝鸡蛋汤	(101)	165. 小肉面	(110)
141. 冬瓜蛋花汤	(102)	166. 抻面	(110)
142. 三丝汤	(102)	167. 烫面蒸饺	(111)
143. 鸡蛋汤	(102)	168. 湖南蒸饺	(111)
144. 家常蛋汤	(103)	169. 四喜饺(四方	
145. 罗宋汤	(103)	角)	(112)
146. 氽肉丸子	(103)	170. 金鱼饺	(112)
147. 肝糕汤	(104)	171. 珍珠烧麦	(112)
148. 排骨汤	(104)	172. 蜂糕	(113)
149. 萝卜丝鱼汤	(105)	173. 丝糕	(113)
150. 珍珠疙瘩汤	(105)	174. 两色糕	(113)
151. 杏仁茶	(105)	175. 千层糕	(114)
152. 两面粥	(106)	176. 鸳鸯蛋卷	(114)
153. 小豆米粥	(106)	177. 金银果酱蛋糕	(114)
154. 小豆粥	(106)	178. 小糖油饼	(115)
155. 荷叶粥	(106)	179. 油条	(115)
156. 什锦粥	(107)	180. 小酥排叉	(116)
157. 肉菜水饺	(107)	181. 炸象眼	(116)
158. 高汤子孙饺	(107)		

第四章 学龄儿童和青少年食谱

第一节 凉菜

182. 炆黄瓜条	(117)	184. 拌白菜黄瓜丝	(118)
183. 辣黄瓜	(117)	185. 泡黄瓜条	(118)

-
- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 186. 拍黄瓜 | (118) | 215. 葱油拌土豆丝 | (126) |
| 187. 酸辣黄瓜 | (118) | 216. 拌土豆泥 | (126) |
| 188. 拌黄瓜 | (119) | 217. 葱拌苦瓜 | (126) |
| 189. 五香辣黄瓜 | (119) | 218. 拌茄子 | (126) |
| 190. 拌糖姜黄瓜 | (119) | 219. 蒜拌烤茄子 | (127) |
| 191. 香菜拌黄瓜 | (119) | 220. 茄泥拌蒜 | (127) |
| 192. 凉粉拌黄瓜 | (120) | 221. 拌双泥 | (127) |
| 193. 酸黄瓜 | (120) | 222. 炆花生米 | (128) |
| 194. 糖醋黄瓜 | (120) | 223. 豆腐干拌芸豆角 | (128) |
| 195. 清油瓜条 | (120) | 224. 花生仁拌豆腐干 | (128) |
| 196. 拌蒜末黄瓜 | (121) | 225. 拌韭菜 | (128) |
| 197. 拍拌黄瓜 | (121) | 226. 椿芽拌豆腐 | (129) |
| 198. 拌黄瓜片 | (121) | 227. 金钩拌菠菜 | (129) |
| 199. 凉拌黄瓜 | (122) | 228. 蛋皮拌菠菜 | (129) |
| 200. 腐竹拌黄瓜 | (122) | 229. 菠菜拌腐竹 | (130) |
| 201. 黄瓜拌粉皮 | (122) | 230. 鸡蛋拌菠菜 | (130) |
| 202. 拌豆腐干 | (122) | 231. 菠菜拌粉皮 | (130) |
| 203. 虾油拌豆腐 | (123) | 232. 菠菜拌绿豆芽 | (131) |
| 204. 青椒拌豆腐 | (123) | 233. 菠菜拌水萝卜 | (131) |
| 205. 芹菜拌五香豆 | (123) | 234. 芝麻拌菠菜 | (131) |
| 206. 花生拌芹菜 | (123) | 235. 菠菜拌油豆腐 | (131) |
| 207. 芝麻拌芹菜丁 | (124) | 236. 花生拌菠菜 | (132) |
| 208. 芹菜拌干丝 | (124) | 237. 麻酱番茄 | (132) |
| 209. 油拌芹菜 | (124) | 238. 冻番茄 | (132) |
| 210. 芹菜拌豆丝 | (124) | 239. 荷花红番茄 | (133) |
| 211. 芹菜拌干丝 | (125) | 240. 凉拌苦瓜 | (133) |
| 212. 芸豆拌芹菜叶 | (125) | 241. 小葱拌豆腐 | (133) |
| 213. 珊瑚金钩 | (125) | 242. 拌生菜 | (133) |
| 214. 香菜拌土豆丝 | (125) | 243. 拌小葱豆腐 | (134) |

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 244. 凉拌海带 | (134) | 273. 拌藕片 | (141) |
| 245. 拌椒油茄丁 | (134) | 274. 炆辣白菜 | (142) |
| 246. 拌酸菜茄片 | (134) | 275. 味精白菜 | (142) |
| 247. 蒜泥拌茄子 | (134) | 276. 拌酸八宝菜 | (142) |
| 248. 拌余茄丝 | (135) | 277. 鱼香白菜 | (142) |
| 249. 酸辣菜花 | (135) | 278. 拌白菜水萝卜丝 | (143) |
| 250. 腌菜花 | (135) | 279. 拌白菜土豆丝 | (143) |
| 251. 红果拌菜花 | (135) | 280. 朝鲜辣白菜 | (143) |
| 252. 麻酱拌豇豆 | (136) | 281. 糖醋辣白菜 | (143) |
| 253. 拌胡萝卜三丁 | (136) | 282. 酸辣白菜 | (144) |
| 254. 红萝卜海蜇 | (136) | 283. 清拌白菜心 | (144) |
| 255. 拌萝卜三片 | (136) | 284. 拌小白菜 | (144) |
| 256. 拌萝卜彩丝 | (137) | 285. 花生仁拌熏干 | (145) |
| 257. 糖拌青萝卜丝 | (137) | 286. 绿豆芽拌干丝 | (145) |
| 258. 三色萝卜卷 | (137) | 287. 熏干拌芹菜 | (145) |
| 259. 糖醋萝卜丝 | (138) | 288. 芹菜拌海米 | (146) |
| 260. 腌萝卜 | (138) | 289. 炆芹菜 | (146) |
| 261. 拌萝卜丝 | (138) | 290. 拌芹菜腐竹 | (146) |
| 262. 糖醋佛手萝卜 | (138) | 291. 拌素什锦 | (147) |
| 263. 拌双脆 | (139) | 292. 拌菜心 | (147) |
| 264. 拌三丁 | (139) | 293. 拌蜆头 | (147) |
| 265. 香拌菜丁 | (139) | 294. 炆菜花 | (148) |
| 266. 拌五丝 | (139) | 295. 拌传统萝卜色拉 | (148) |
| 267. 雪包珠砂 | (140) | 296. 拌胡萝卜丝 | (148) |
| 268. 糖拌藕丝 | (140) | 297. 拌胡萝卜干 | (149) |
| 269. 姜拌藕 | (140) | 298. 肉丝拌芹菜 | (149) |
| 270. 葱油拌嫩藕 | (140) | 299. 拌猪肝黄瓜 | (149) |
| 271. 拌糖醋藕片 | (141) | 300. 拌油菜海米 | (150) |
| 272. 炆嫩藕 | (141) | 301. 肘花拌黄瓜 | (150) |

302. 盐水牛肉	(150)	307. 芝麻鱼条	(152)
303. 肉皮冻	(151)	308. 椒盐排骨	(153)
304. 绿豆冻肘	(151)	309. 六味斋酱猪肉	(153)
305. 水晶鱼	(151)	310. 酱肘子	(153)
306. 酥炸鱼条	(152)		
第二节 素菜	(154)		
311. 花椒油炒芹菜	(154)	334. 海米菜花	(161)
312. 芹菜炒香干	(154)	335. 炒茼菜	(161)
313. 炒芹菜	(154)	336. 蚝油生菜	(161)
314. 芹菜炒豆腐皮	(155)	337. 熘绿豆芽	(161)
315. 海米炒芹菜	(155)	338. 奶油番茄	(162)
316. 红油菠菜	(155)	339. 炒西红柿	(162)
317. 生煸菠菜	(156)	340. 生煎番茄饼	(162)
318. 腐竹烧油菜	(156)	341. 烧萝卜块	(162)
319. 油菜蘑菇	(156)	342. 素炒萝卜	(163)
320. 草菇烧菜心	(156)	343. 烧三鲜	(163)
321. 炆油菜	(157)	344. 萝卜丸子	(163)
322. 口蘑烧菜心	(157)	345. 炸素丸子	(164)
323. 奶油菜心	(157)	346. 干煸苦瓜	(164)
324. 炒双素菜	(158)	347. 荷包珠瓜	(164)
325. 蚝油菜心	(158)	348. 炒葱头	(165)
326. 油菜海米豆腐	(158)	349. 红烧海带	(165)
327. 奶汁菜花	(158)	350. 海带丝炒豆芽	(165)
328. 菜花炒菠菜	(159)	351. 炒三丝	(166)
329. 油烧菜花	(159)	352. 土豆排	(166)
330. 木耳炒菜花	(159)	353. 清炒土豆丝	(166)
331. 芙蓉菜花	(160)	354. 炒土豆青椒片	(166)
332. 番茄菜花	(160)	355. 熘土豆丸子	(167)
333. 红烧菜花	(160)	356. 鸳鸯泥	(167)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 357. 熘地三鲜 (167) | 386. 烧素排骨 (177) |
| 358. 椒盐土豆 (168) | 387. 炒素山鸡片 (177) |
| 359. 酸辣土豆丝 (168) | 388. 茄汁蘑菇 (177) |
| 360. 青椒土豆丝 (168) | 389. 蛋炒平菇 (178) |
| 361. 炸土豆片 (169) | 390. 炆冬菇 (178) |
| 362. 明月映牡丹 (169) | 391. 蘑菇云片 (178) |
| 363. 满园春色 (169) | 392. 炒鲜蘑 (179) |
| 364. 干炸肉圆 (170) | 393. 双菇菜心 (179) |
| 365. 醋熘白菜 (170) | 394. 烩香菇菠菜 (179) |
| 366. 海米烧菜心 (170) | 395. 烩口蘑豆腐 (180) |
| 367. 炒辣白菜 (170) | 396. 红扒猴头蘑 (180) |
| 368. 酿茄子 (171) | 397. 卤冬菇 (180) |
| 369. 煎茄排 (171) | 398. 西红柿炒香菇 (180) |
| 370. 炒茄泥 (171) | 399. 草菇烧菱角 (181) |
| 371. 红烩茄子 (172) | 400. 香菇煎蛋 (181) |
| 372. 香油茄糊 (172) | 401. 香菇扒菜心 (181) |
| 373. 油焖茄子 (172) | 402. 香菇烧卷心菜 (181) |
| 374. 素烧油茄子 (173) | 403. 七彩香菇 (182) |
| 375. 油煎洋葱茄子片 ... (173) | 404. 软炸蘑菇 (182) |
| 376. 酱爆茄子 (173) | 405. 清蒸香菇 (182) |
| 377. 醋溜茄子 (174) | 406. 奶汁白蘑 (183) |
| 378. 酱烧茄子 (174) | 407. 素炖鲜蘑 (183) |
| 379. 青豆炒茄丝 (174) | 408. 蘑菇炖土豆 (183) |
| 380. 酱油茄子 (175) | 409. 三丝炒银芽 (183) |
| 381. 茄子素卤 (175) | 410. 冬菇炒白菜 (184) |
| 382. 椒盐茄饼 (175) | 411. 蚝油鲜菇 (184) |
| 383. 炸茄盒 (176) | 412. 菇笋芙蓉蛋 (184) |
| 384. 油炸茄夹 (176) | 413. 油酥皮鸭 (185) |
| 385. 麻辣素肥肠 (176) | 414. 软炸口蘑 (185) |

415. 香菇炒菜心	(185)	条	(194)
416. 红炒罗汉斋	(186)	443. 烩口蘑豆腐	(194)
417. 母子相会	(186)	444. 炒油豆腐	(195)
418. 咕老肉	(186)	445. 金银豆腐	(195)
419. 金玉满堂	(187)	446. 韭黄炒豆腐丝	(195)
420. 番茄烧豆腐	(187)	447. 酱汁豆腐	(196)
421. 芹菜炒豆腐皮	(187)	448. 香椿煎豆腐	(196)
422. 雪里蕻炖豆腐	(188)	449. 木须豆腐	(196)
423. 油菜炖豆腐	(188)	450. 香酥豆腐	(197)
424. 浮油豆腐	(188)	451. 砂锅冻豆腐	(197)
425. 桂花豆腐	(189)	452. 麻婆豆腐	(197)
426. 雪里蕻烧豆腐	(189)	453. 蛋黄菠菜	(198)
427. 萝卜炖冻豆腐	(189)	454. 鸡蛋炒菠菜	(198)
428. 熏豆腐	(190)	455. 春日合菜	(198)
429. 白菜炖冻豆腐	(190)	456. 番茄炒蛋	(199)
430. 炆豆腐	(190)	457. 西红柿炒鸡蛋	(199)
431. 炸豆腐丸子	(191)	458. 番茄滑蛋	(199)
432. 番茄烧豆腐	(191)	459. 水炒鸡蛋	(199)
433. 鲜蘑炖豆腐	(191)	460. 青椒炒鸡蛋	(200)
434. 韭菜豆腐	(191)	461. 番茄青椒炒鸡蛋	(200)
435. 宫保豆腐丁	(192)	462. 蒜苔炒鸡蛋	(200)
436. 抓炒豆腐	(192)	463. 白汁鸡蛋	(201)
437. 香炸豆腐	(193)	464. 扒琥珀酿鸡蛋	(201)
438. 盐挤烧豆腐	(193)	465. 茭白炒鸡蛋	(201)
439. 九转豆腐	(193)	466. 海米鸡蛋羹	(202)
440. 胡葱豆腐	(194)	467. 摊鸡蛋	(202)
441. 三美豆腐	(194)	468. 韭菜炒鸡蛋	(202)
442. 清炖豆腐白菜粉			
第三节 肉菜	(203)		

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 469. 芹菜炒肉丝 …… (203) | 498. 肉片洋白菜柿椒 … (213) |
| 470. 莴笋炒肉丝 …… (203) | 499. 洋白菜炒香肠 …… (214) |
| 471. 青椒炒肉丝 …… (204) | 500. 肉片烧菜花 …… (214) |
| 472. 绿豆芽炒肉丝 …… (204) | 501. 肉片西红柿洋白 |
| 473. 狮子头 …… (204) | 菜 …… (214) |
| 474. 扁豆炒肉丝 …… (205) | 502. 肉片西红柿烧茄 |
| 475. 蒜苔炒肉丝 …… (205) | 子 …… (215) |
| 476. 烂糊肉丝 …… (206) | 503. 肉片炒黄瓜 …… (215) |
| 477. 韭菜梗炒肉丝 …… (206) | 504. 肉片炒青椒 …… (216) |
| 478. 炒白菜肉丝 …… (206) | 505. 肉片炒芹菜 …… (216) |
| 479. 韭菜炒肉丝 …… (207) | 506. 滑肉片莴笋 …… (217) |
| 480. 炒木樨肉 …… (207) | 507. 腐竹烧肉 …… (217) |
| 481. 木樨肉 …… (208) | 508. 海带烧肉 …… (217) |
| 482. 肉片炒苦瓜 …… (208) | 509. 土豆烧肉 …… (218) |
| 483. 肉丝炒鸡蛋 …… (208) | 510. 萝卜烧肉 …… (218) |
| 484. 蒜苗炒肉丝 …… (209) | 511. 肉条烧白菜 …… (219) |
| 485. 肉片萝卜 …… (209) | 512. 红烧肉面筋 …… (219) |
| 486. 肉片冬瓜 …… (209) | 513. 滑肉片白菜 …… (220) |
| 487. 肉炒两片 …… (209) | 514. 软熘肉片 …… (220) |
| 488. 肉丝白菜 …… (210) | 515. 番茄肉片 …… (221) |
| 489. 肉炒两丁 …… (210) | 516. 肉片炒油菜 …… (221) |
| 490. 火腿炒菠菜 …… (210) | 517. 鱼香肉丝 …… (221) |
| 491. 宫保肉丁 …… (211) | 518. 熘肉丝 …… (222) |
| 492. 炒肉片 …… (211) | 519. 熘里脊 …… (222) |
| 493. 炒冬笋里脊丝 …… (212) | 520. 水煮肉片 …… (223) |
| 494. 肉炒三片 …… (212) | 521. 洋葱猪肝 …… (223) |
| 495. 肉炒蒜苗 …… (212) | 522. 炒猪肝 …… (223) |
| 496. 白菜炒木樨肉 …… (213) | 523. 熘三样 …… (224) |
| 497. 肉丝炒白菜 …… (213) | 524. 爆三样 …… (224) |

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 525. 黄豆炖猪肝 | (225) | 554. 氽丸子 | (237) |
| 526. 红烧肚块 | (225) | 555. 番茄丸子 | (237) |
| 527. 红白肚尖 | (225) | 556. 甜酸丸子 | (238) |
| 528. 鲜蘑腰片 | (226) | 557. 招远蒸丸 | (238) |
| 529. 软炸腰花 | (226) | 558. 丸子烧白菜 | (239) |
| 530. 熘腰花 | (227) | 559. 酥牛肉 | (239) |
| 531. 炸里脊卷 | (227) | 560. 红烧羊肉 | (239) |
| 532. 炒香菇肉片 | (227) | 561. 葱爆羊肉 | (240) |
| 533. 腐乳肉 | (228) | 562. 西红柿黄焖牛肉 .. | (240) |
| 534. 炸春卷 | (228) | 563. 煨牛肉 | (240) |
| 535. 玻璃樱桃肉 | (228) | 564. 牛里脊羹 | (241) |
| 536. 海参扒猪蹄 | (229) | 565. 土豆烧牛肉 | (241) |
| 537. 扒肘子 | (229) | 566. 萝卜烧牛肉 | (242) |
| 538. 扒猪蹄 | (230) | 567. 黄焖牛肉 | (242) |
| 539. 排骨炖白菜 | (230) | 568. 炸牛排 | (242) |
| 540. 红烧排骨 | (231) | 569. 番茄牛肉片 | (243) |
| 541. 腐乳排骨 | (231) | 570. 水煮牛肉片 | (243) |
| 542. 清蒸排骨 | (232) | 571. 青椒鸡丝 | (244) |
| 543. 糖醋排骨 | (232) | 572. 粉蒸鸡块 | (244) |
| 544. 红煨排骨 | (232) | 573. 清炖鸡块 | (244) |
| 545. 清炖排骨 | (233) | 574. 炒辣子鸡丁 | (245) |
| 546. 炸排骨 | (233) | 575. 葱油烧鸡块 | (245) |
| 547. 炸猪排 | (233) | 576. 宫保鸡丁 | (246) |
| 548. 酥炸丸子 | (234) | 577. 炒芙蓉鸡片 | (246) |
| 549. 干炸丸子 | (234) | 578. 怪味鸡 | (247) |
| 550. 软炸瘦肉 | (235) | 579. 熘鸡脯 | (247) |
| 551. 四喜丸子 | (235) | 580. 红煨鸡块 | (248) |
| 552. 刺猬丸子 | (236) | 581. 黄焖鸡块 | (248) |
| 553. 炖丸子 | (236) | 582. 熘笋鸡丁 | (249) |

583. 辣椒爆鸡丁	(249)	612. 白煮鲤鱼	(260)
584. 姜爆鸭条	(250)	613. 鸳鸯鲤	(260)
585. 蚝油虾球	(250)	614. 蒸糟鱼	(261)
586. 油泡虾仁	(250)	615. 五丝草鱼	(261)
587. 烩虾蘑参	(251)	616. 油淋全鱼	(262)
588. 油焖大虾	(251)	617. 西湖醋鱼	(262)
589. 翠带玉珠	(251)	618. 草鱼豆腐	(262)
590. 虾米扒瓜脯	(252)	619. 糖醋草鱼	(263)
591. 虾仁吐司	(252)	620. 炸酥鱼	(263)
592. 红烧带鱼	(252)	621. 草鱼豆腐	(264)
593. 糖醋带鱼	(253)	622. 虎头鱼	(264)
594. 炸带鱼	(253)	623. 干蒸鲂鱼	(265)
595. 干煸带鱼	(254)	624. 清蒸武昌鱼	(265)
596. 煎蒸带鱼	(255)	625. 红烧鲳鱼	(265)
597. 干煎带鱼	(255)	626. 干烧鲳鱼	(266)
598. 茼蒿焖带鱼	(255)	627. 糖醋鲳鱼	(266)
599. 面施带鱼	(256)	628. 水熘鲳鱼	(266)
600. 糖醋带鱼	(256)	629. 豆瓣红烧鱼	(267)
601. 五彩烩鱼丁	(256)	630. 酥鲫鱼	(267)
602. 桂花带鱼	(256)	631. 汆鲫鱼	(267)
603. 煎烹带鱼	(257)	632. 烧鲫鱼	(268)
604. 红烧鲤鱼	(257)	633. 冻鲫鱼	(268)
605. 家常熬鲤鱼	(257)	634. 青椒鲫鱼	(268)
606. 烧鲤鱼	(258)	635. 豆豉鲫鱼	(269)
607. 五柳鱼	(258)	636. 鲫鱼火锅	(269)
608. 生鱼片	(259)	637. 清蒸鲫鱼	(269)
609. 炸核桃鱼	(259)	638. 蛤蜊鲫鱼	(270)
610. 糖醋酥鱼	(259)	639. 怀胎鲫鱼	(270)
611. 酱辣鱼丁	(260)	640. 豆腐鲫鱼	(270)

641. 酥鱼	(271)	661. 鞭打绣球	(279)
642. 黄鱼豆腐	(271)	662. 金菇炒鳝片	(279)
643. 网油黄鱼	(272)	663. 炒鳝片	(279)
644. 松子黄鱼	(272)	664. 家常鳝鱼	(280)
645. 松鼠黄鱼	(272)	665. 炒鱿鱼卷	(280)
646. 煎烧黄鱼	(273)	666. 油氽鱿鱼	(280)
647. 家常熬黄花鱼	(273)	667. 炒金银丝	(281)
648. 醋烹鱼	(274)	668. 青椒墨鱼丝	(281)
649. 酱汁黄花鱼	(274)	669. 爆炒春白	(281)
650. 黄鱼海参	(274)	670. 乳汁墨鱼大烤	(282)
651. 烩黄鱼	(275)	671. 椒盐墨鱼卷	(282)
652. 苋菜黄鱼	(275)	672. 什锦甲鱼	(283)
653. 番茄鱼条	(275)	673. 清炖甲鱼	(283)
654. 炸烹鱼段	(276)	674. 菊花甲鱼	(283)
655. 干烧桂鱼	(277)	675. 鳗鱼丸	(284)
656. 五色鱼丝	(277)	676. 烤鳗鱼	(284)
657. 鱼肉火腿	(277)	677. 咸鱼滑蛋番茄	(285)
658. 瓜仁鱼排	(278)	678. 煎咸鱼	(285)
659. 蛋花鳅鱼羹	(278)	679. 咸鱼蒸肉饼	(285)
660. 菊花鳝鱼	(278)		
第四节 汤	(285)		
680. 三鲜冬瓜汤	(285)	688. 米汤青菜	(288)
681. 黄瓜三丝汤	(286)	689. 芋儿汤	(289)
682. 海米冬瓜汤	(286)	690. 小白菜汤	(289)
683. 三丝瓜燕汤	(286)	691. 龙须汤	(289)
684. 冬菜三丝汤	(287)	692. 藕片汤	(289)
685. 酸菜蚕豆汤	(287)	693. 白菜丸子汤	(290)
686. 凤尾白玉汤	(288)	694. 白菜叶汤	(290)
687. 开水白菜汤	(288)	695. 清汤萝卜卷	(291)