

百姓养生菜大全

家常

保健菜典

家常美味轻松做，足不出户保健康

◎材料易得◎方法易学◎营养省钱◎全家共享

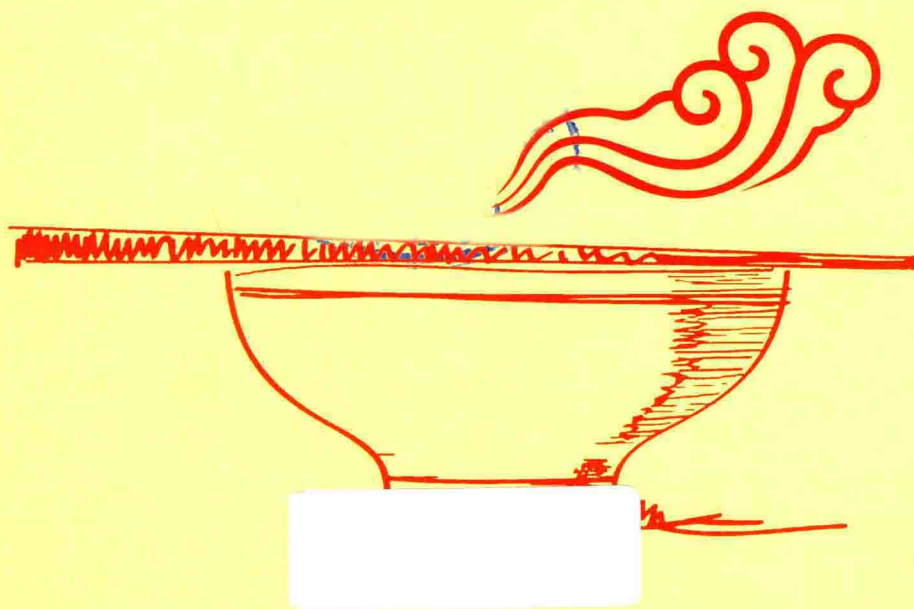
于海娣 主编

中国华侨出版社



家常保健菜典

于海娣 主编



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常保健菜典 / 于海娣主编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5113-3103-8

I. ①家… II. ①于… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第286993号

家常保健菜典



主 编：于海娣

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 程

封面设计：韩立强

版式设计：凌 云

文字编辑：宋 媛

美术编辑：郎立刚 李 蕊

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：27.5 字数：520 千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3103-8

定 价：39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

“民以食为天”，一日三餐是日常生活中的头等大事。随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的餐桌日益丰富，饮食观念也逐渐从“吃饱”向“吃好”转变，更加关注健康与养生，提倡营养搭配，膳食平衡。越来越多的人开始注重家常菜肴的养生保健功效，认为家常菜不仅要美味可口，还要能够增进健康。鉴于此，能起到强身健体、延年益寿的保健菜品在今天备受百姓青睐。

俗话说“药补不如食补”，饮食是健康的基础，吃对食物有助于日常保健以及促进疾病的康复。家常菜肴中最常见的新鲜蔬菜能提供人体所必需的多种维生素和矿物质，对人们的日常饮食非常重要；畜肉、禽蛋不仅美味，而且营养丰富，能增强人体抵抗力；各种水产品高蛋白、低脂肪，含有大量人体所必须的微量元素，营养价值极高。将不同的食材巧妙地搭配起来，用科学合理的烹饪方式精心烹制出一道道色、香、味、形俱全的家常菜，不仅能够让人大饱口福，还能给他们带来均衡的营养，滋补强身，防病祛病，达到以食养生的目的。

通过三餐的合理搭配来调养身体，远离常见病、多发病，是每一位热爱健康、热爱生活的人良好的自我护理方法。但是，要吃得营养均衡，吃得健康并不是容易的事情。如何才能做到饮食保健？如何选择家庭男女老幼均适宜的保健食谱呢？

为了让广大读者在自家厨房就能轻松烹制出色香味俱佳的保健佳肴，本书精选 1000 余道经济实惠、简单易作、适合普通百姓家庭的健康食谱，包括主食、菜肴、汤品、点心等不同类别，并依据不同的食疗功效和适合人群将菜肴分为降血压、降血糖、降血脂、调理肠胃、保肝益肾、养心润肺、补血益气、儿童增强免疫力、儿童健脑益智、女性养颜瘦身、孕产妇营养保健、男性强身健体、老年人延年益寿等部分，能够满足全家男女

老少的不同需要，全方位为你和家人提供切实可行的保健食养方案。同时，每道菜品都详细介绍了所用的材料、调料，菜品制作过程分步详解，简明清晰，详略得当，方便读者快速掌握菜品的制作要点。并对制作过程中特别需要注意的问题给予指导，让你在烹饪的过程中能够得心应手，即便没有烹饪经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，书中还对部分食材的养生功效做了解析，让你能够有针对性地选择食材，为家人合理配膳，做得更合理，吃得更健康。

“食有所依、补而有道”，本书将养生保健与烹饪完美融合，是您呵护家人健康的必备食典。只要对照书上内容，按图索骥，就能在较短的时间内烹调出一道道看似平凡，却功效各异、对健康大有裨益的家常保健菜，改善家人的身体素质，提升生活质量和健康状态。并且，还能从烹调吃饭中享受到愉快和满足，吃出健康与活力。



目录

第一章 降血压的家常美味

- | | | | |
|---------|---------|--------|---------|
| 2 | 9 | 芹菜炒香菇 | 五彩缤纷什蔬 |
| 姜汁西芹 | 腐香排骨 | 16 | 苹果鸡丁 |
| 芹菜蘸酱 | 姜泥猪肉 | 西蓝花冬笋 | 21 |
| 清口芹菜叶 | 胡萝卜炒肉丝 | 三杯豆腐 | 豆乳碗蒸 |
| 3 | 10 | 陈丝双脰 | 柠檬白菜 |
| 农家乐大拌菜 | 苦瓜镶肉 | 17 | 22 |
| 拌笋丝 | 山药鲑鱼 | 麻酱牛蒡 | 五味魔芋 |
| 笋尖木耳 | 美乃滋烤鱼 | 醋渍大豆 | 蔬菜肉卷 |
| 4 | 11 | 彩蔬肉片 | 双味肠粉 |
| 八宝高纤饭 | 茄汁炸鱼 | 18 | 23 |
| 香菇饭 | 土豆琵琶虾 | 凉拌苹果花豆 | 西蓝花鲜干贝 |
| 蔬果寿司 | 虾米萝卜丝 | 玉米笋炒山药 | 芥末西蓝花 |
| 5 | 12 | 秋葵拌花枝 | 凉拌西蓝花红豆 |
| 枸杞鱼片粥 | 五彩虾仁 | 19 | 24 |
| 鲔鱼盖饭 | 蒜香蒸虾 | 凉拌马齿苋 | 红茄番薯 |
| 苹果色拉餐包 | 香芋虾球 | 芹菜炒花生米 | 咖喱洋芋 |
| 6 | 13 | 海蜇拌土豆丝 | 咖喱香菇 |
| 山楂牛肉盅 | 枸杞竹笙蟹 | 20 | |
| 晶莹醉鸡 | 酒醋拌花枝 | 百合蔬菜 | |
| 7 | 双色蛤蜊 | | |
| 红糖牛肉煲 | 14 | | |
| 梅汁鸡 | 茄子炖土豆 | | |
| 药膳鸡腿 | 莲子干贝烩冬瓜 | | |
| 8 | 琥珀冬瓜 | | |
| 红麴烧鸡 | 15 | | |
| 猕猴桃起司吐司 | 酿冬瓜 | | |
| 银芽拌鱼皮 | 干贝黄瓜盅 | | |





第二章 好学易做的降糖美食

26

拌蕨菜

拌空心菜

风味海白菜

27

洋葱炒芦笋

茄子红豆煨鲍鱼

花生仁炆芹菜

28

冬瓜双豆

佛门四宝蔬

红果大白菜

29

杏仁拌苦瓜

凉拌苦瓜

青椒炒黄瓜

30

双冬菜心

胡萝卜烩木耳

腐竹银芽黑木耳

31

鸡汁黑木耳

泡椒炒西葫芦丝

一品牛肉爽

32

花椒兔

农家煮豆腐

鬼马海鲜盖

33

日禾烧银鳕鱼

香芹炒腊肉

萝卜泥拌豆腐

34

冬瓜鸭肉煲

春笋枸杞肉丝

香菇瘦肉酿苦瓜

35

大蒜炆牛肚

西红柿炒西蓝花

香脆南瓜丝

36

腊肉滑草菇

鲍汁草菇

植物四宝

37

莴笋牛肉丝

鲫鱼炖西蓝花

山林小炒

38

虾米冬瓜

素凉面

虾米葱油拌面

39

咖喱杂菜拉面

青蔬油豆腐汤面

40

八宝冬粉

鱼肉水饺

菠菜水饺

41

冬菜鸡蛋水饺

鱼肉大葱饺

鸡肉芹菜饺

42

荞麦蒸饺

翠玉蒸饺

野菌鲜饺

43

云南小瓜饺

鸡蛋馄饨

虾米馄饨

44

金银馒头

菠汁馒头

咸菜猪肚粥

45

西红柿肉片

玉米炒蛋

46

冬瓜蛤蜊汤

鳝鱼苦瓜枸杞汤

清心莲子牛蛙汤



第三章 降血脂的保健菜品

48

凉拌木耳

豆腐丝拌黄瓜

什锦拌菜

49

凉拌芦笋

姜末豆角

金针笋干

50

韭菜绿豆芽

芹香干丝



小葱拌豆腐

51

凉拌龙须菜

花菜拌番茄

蒜汁西芹

52

香菜萝卜

凉拌山药丝

果味玉米笋

53

芹菜拌腐竹

拌萝卜皮

玉簪竹荪

54

菠菜拌蛋皮

栗子蘑菇烧鸡

55

油焖冬瓜

番茄焖牛肉

鱼香牛肉茄子

56

西芹腰果银鳕鱼

芦笋炒虾仁

爽脆佛手瓜

57

蒜蓉天绿香

乡村素什锦

健康菌南瓜盅

58

香酥玉米粒

茄子炖土豆

西蓝花冬笋

59

蛋黄酿苦瓜

黄花菜炒牛肉

虾米苦瓜

60

黄瓜炒鸡蛋

干贝蒸萝卜

蛋炒竹笋丁

61

什锦水果杏仁豆腐

木须小白菜

素炒香菇菜花

62

芹菜炒香菇

扁豆鸡片

花酿豆腐

63

鲜竹笋炒木耳

彩色土豆丝

莴笋炒木耳

64

清炒芦笋

柏仁玉米饭

西湖炒饭

65

扬州炒饭

五谷米泡饭

66

鱼丁花生糙米饭

洋葱牛肉盖饭

什锦拌面

67

金针菇饺

豌豆肉末粥

豆皮瘦肉粥

68

韭菜牛肉粥

菠菜柴鱼卷

凉粉卷



第四章 调理肠胃营养食谱

70

炆拌三丝

凉拌韭菜

蜂蜜西红柿

71

凉拌鲜榨菜

拌鸡胗

泡胡萝卜

72

双色糯米糕

黑糖糕

蜂巢糕

73

蜂蜜桂花糕

黄金糕

千层素菜饼

74

萝卜丝酥饼

萝卜干煎蛋饼

双色发糕

75

香煎黄金糕

芹菜香干

茯苓豆腐

76

香菇炒豆芽

韭菜炒蚕豆

香菇扒百花菜

77

什锦芥菜

西湖藕片

蒜蓉茼蒿

78

蒜泥血肠白肉

金针黄鳝

海米苦瓜

79

白果支竹猪肚煲

干锅猪肚

川芎黄芪炖鱼头

80

黄瓜榄菜炒彩螺

黄瓜炒竹蛭

荷兰豆煎藕饼

81

槐米炖排骨

海带鸡脚煲骨头

牛奶红枣豌豆粥

82

板栗白糖粥

红薯小米粥

红薯蛋奶粥

83

南瓜粥

红枣薏米粥

芥菜鲜肉汤

84

清炖鸡汤

渔家鸡片汤

小白菜鲜虾汤



第五章 保肝益肾的养生美味

86

荷兰豆拌蹄根

87

凉拌腰片

88

香辣榄菜黄豆芽

爽口脆白

冰河苦瓜柳

89

山椒双耳

芝麻海草

四宝烤麸

90

香干蒿菜

猪肝拌豆芽

核桃拌火腿

91

凉吃狗肉

老醋蜇头

碧螺春鸡柳

92

农家烧冬瓜

风吹猪肝

老干妈淋猪肝

93

富贵墨鱼片

蟹柳白菜卷

椒盐烧牛仔骨

94

炖排骨

95

金针菇牛肉卷

苦瓜拌牛肉

96

韭菜苔炒咸肉

盐菜拌青豆

炆拌腰花

97

水晶羊肉

卤胗肝

大头菜炒肉丁

98

南瓜炖海鲜

99

大白菜包肉

韭菜炒肝尖

韭菜黄豆炒牛肉





100

芹菜牛肉

芳香排骨

南瓜牛柳条

101

五彩鸡丝

蘑菇炖鸡

红煨土鸡钵

102

板栗扣鸭

小葱黄花鱼

土豆烧鲈鱼

103

韭菜炒河虾

酱汁蛭子

蒜泥白肉

104

八珍豆腐

功德豆腐

香葱火腿煎蛋

105

泡白菜炒花甲

锅仔狗肉

106

花蟹海鲜汤

107

沙姜菠菜

蒜蓉马齿苋

牛柳炒茶树菇

108

松香鸭粒

水晶粉炖牛腩

铁板鱿鱼筒

109

酱羊肉

草菇烩鱼丸

110

大葱焖双花

彩椒木耳山药

辣味干豆角

111

双笋炒猪肚

尖椒烧猪尾

泡椒脆腰条

112

春笋炒鸡肾

牛奶炒蛋清

韭黄炒鸡蛋

113

蛋白炒海鲜

卤味鹌鹑蛋

鲍汁草菇

114

韭菜炒豆腐

七彩炒鱼丝

南瓜墨鱼丝

115

江湖油美鳝

海贝腊肉炒虾仁

甜粟蜜豆炒虾仁

116

豌豆萝卜炒虾

口味蛤蜊

醋泡腰花

117

咕嚕肉

干豆角炒腊肉

韭菜腰花

118

枸杞山药牛肉汤

核桃煲猪腰

莲子芡实瘦肉汤

119

醉腰花

鲜虾韭黄饺

120

海马干贝猪肉汤

虫草花党参猪肉汤

青胡萝卜芡实猪排骨汤

121

党参枸杞猪肝汤

灵芝山药杜仲汤

党参马蹄猪腰汤

122

莲藕豆香牛肉汤

萝卜牛尾煲

杜仲核桃兔肉汤

123

淮山核桃羊肉汤

核桃芝麻乳鸽汤

土茯苓鳝鱼汤

124

桃仁枸杞甜粥

黑豆玉米粥

莲子糯米蜂蜜粥

125

萝卜绿豆天冬粥

猪肝黄豆粥

红枣带鱼糯米粥

126

牡蛎糙米粥

板栗花生猪腰粥

百合桂圆薏米粥





第六章 养心润肺调理食谱

- | | | | |
|--------|--------|--------|----------|
| 128 | 冰脆山药片 | 143 | 149 |
| 凉拌五仁 | 桂花山药 | 小瓜炒猪心 | 香辣藕条 |
| 冰镇芥蓝 | 136 | 五彩炒蛋丝 | 红豆鳕鱼 |
| 菊花百合 | 红油莲子 | 144 | 红辣椒爆炒鳝片 |
| 129 | 葱油拌白果 | 草菇虾仁 | 150 |
| 青椒拌三萝 | 黄金白果 | 百合南瓜 | 竹排川丁鱼 |
| 陈醋娃娃菜 | 137 | 金针肚丝 | 雪里蕻毛笋 |
| 博士居大拌菜 | 三色鱼皮 | 145 | 马蹄豆腐 |
| 130 | 生菜海蜇头 | 荷蹄炒肚片 | 151 |
| 拌海白菜 | 鸡丝海蜇 | 红椒炒猪肺 | 芦笋扒冬瓜 |
| 卤味花生米 | 138 | 三色鳝丝 | 152 |
| 酒酿黄豆 | 抓炒虾仁 | 146 | 鸡汤煮干丝 |
| 131 | 花菜炒西红柿 | 八卦鲜贝 | 百花蛋香豆腐 |
| 蔬菜豆皮卷 | 酱汁豆腐 | 干炒百合腰豆 | 豆花鱼片 |
| 酱猪心 | 139 | 筒子骨娃娃菜 | 153 |
| 凉拌鱼丝 | 茄汁鹌鹑蛋 | 147 | 生地炖猪心 |
| 132 | 芹菜土豆片 | 红枣炒竹笋 | 三丝西红柿汤 |
| 果蔬沙拉 | 五香菜花 | 爆炒羊肚丝 | 冬菇猪肚汤 |
| 荷兰豆百合 | 140 | 148 | 154 |
| 笋丝折耳根 | 香菇烧花菜 | 酸汤肥牛 | 上汤冻豆腐 |
| 133 | 烧椒麦茄 | 羊肉炖萝卜 | 海底椰川贝瘦肉汤 |
| 青椒拌百合 | 双菌烩丝瓜 | 果味冬瓜排 | 百合红枣排骨汤 |
| 鸡酱娃娃菜 | 141 | | |
| 冰糖苦瓜 | 豆腐皮炒菜心 | | |
| 134 | 银芽炒心丝 | | |
| 鲜橙醉雪梨 | 孜然牛肉丝 | | |
| 红酒蜜梨 | 142 | | |
| 黄桃芦荟 | 红酒炖牛肉 | | |
| 135 | 银杏鸡脆 | | |
| 爽口瓜条 | 玉米粒炒鸭肉 | | |



155

胡萝卜马蹄煲龙骨

心心相连煲

黄豆芽猪血汤

156

枸杞猪肝瘦肉汤

红枣桂圆猪皮汤

橘子山楂桂花羹

157

药膳银耳汤

百合参汤

白萝卜汤

158

果香银耳猪腱子汤

白萝卜猪腱子肉汤

白果小排汤

159

百合桂圆瘦肉汤

玉竹板栗排骨汤

马蹄百合生鱼汤

160

雪蛤牛奶汤

鱿鱼豆腐羹

莲藕牛腩汤

161

冰糖百合汤

白果冬瓜汤

菜心竹笋鸡片汤

162

菊花雪梨淡奶汤

荸荠荔枝排骨汤

黑米瘦肉粥

163

马蹄拱蛇果

银耳樱桃粥

杨梅绿豆粥

164

山药羊肉粥

猪肉玉米粥

红豆花生红枣粥

165

石榴花粥

桂圆枸杞粥

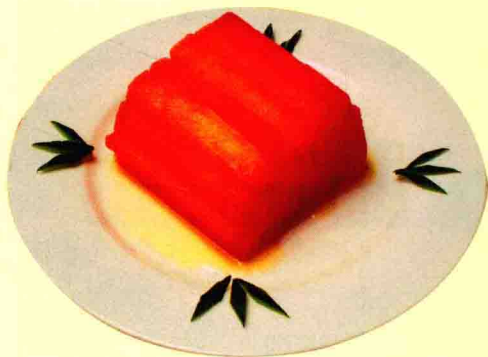
胚芽红薯粥

166

西瓜丁粥

山药红枣粥

雪梨双瓜粥



第七章 补血益气的美味佳肴

168

尖椒拌口蘑

酸辣蕨根粉

荞面肚丝

169

温拌腰花

香油豆腐皮

鸡丝凉皮

170

泡菜拌鸭胗

八宝酱丁

茄干扣肉

171

醉肚尖

九卷排骨

172

小土豆烧肉

腊味蒸猪肝

蒜香排骨

173

菌香蹄花

陈皮牛肉

蜀香小炒黄牛肉

174

辣炒黄牛肉

红烧牛肉

小炒鲜牛肚

175

党参煲牛蛙

猪骨煲奶白菜

血豆海带煲猪蹄

176

海马炖土鸡

海底椰无花果生鱼汤

白果椒麻仔鸡

177

钵钵鸡

农夫鸡



椒盐乳鸽

178

红枣鸭子

179

鲜果炒鸡丁

韭黄炒鹅肉

180

冬菜大酿鸭

181

鸭肉炖魔芋

菜心葱段炒虾蛄

芥蓝炒鳊鱼

182

水煮鲈鱼

清蒸武昌鱼

西红柿莲子咸肉汤

183

瓦罐莲藕排骨汤

莲藕炖排骨

胡萝卜排骨汤

184

芹菜氽牛肉丸

菊花脑猪肝汤

牛尾汤

185

木耳枣杞粥

桂圆枸杞红枣粥

猪肝菠菜粥

186

猪腰香菇粥

鲤鱼薏米粥

洋参红枣玉米粥

187

花生红枣大米粥

核桃莲子黑米粥

薄皮鲜虾饺

188

锅贴饺

鸡蛋猪肉馄饨

南乳猪蹄捞面



第八章 儿童增强免疫保健菜

190

蛋黄泥

鳊鱼泥

南瓜牛奶泥

191

银鱼土豆泥

银耳木瓜羹

虾米芋丝蒸水蛋

192

粉丝鲜虾煲

三鲜烧冻豆腐

佳果五彩炒虾球

193

香菇鸡粥

糯米红枣

玉米拌豆腐

194

蟹黄豆花

汉堡豆腐

生菜鸡丝面

195

火腿鸡丝面

三鲜小馄饨

墨鱼粥

196

鸡肝粥

百合粥

玉米鸡蛋羹

197

桂圆莲子羹

葱花蒸蛋羹

枸杞蛋包汤

198

娃娃菜大虾汤

海带大骨汤

菠菜豆腐卷

199

蔬菜乳酪粥

200

蛤蜊清汤

201

蜂蜜蒸南瓜

水蒸鸡

宫保鲜虾球

202

海鲜沙拉船

红豆糕

黑枣蛋糕

203

猪肉蛋羹

珍珠圆子

204

香萃虾球

墨鱼蒸饺

芙蓉秀珍菇

205

牛奶蒸蛋

炒玉米土豆

软豆腐沙拉

206

蔬果炒豆腐





- | | | | | | |
|--------|----------|---------|---------|---------|--------|
| 207 | 蔬菜蛋糕 | 221 | 鸡蛋饼 | 229 | 茶树菇炒豆角 |
| 黑芝麻牛奶面 | 215 | 鲜肉蛋饺 | 炆炒蕨菜 | 蚝油笋尖 | |
| 208 | 麻蓉包 | 洋葱煎蛋饼 | 222 | 230 | |
| 三鲜圣女果 | 白菜包 | 参鸡汤 | 冬笋烩豌豆 | 圣女果围芦笋 | |
| 椰汁蒸馒头 | 灌汤小笼包 | 草菇煲猪蹄 | 茄子炒土豆 | | |
| 营养糕 | 216 | 老鸭红枣猪蹄煲 | 231 | 豆角炒肉末 | |
| 209 | 蟹黄汤包 | 223 | 香菇冬笋排骨汤 | 京酱肉丝 | |
| 椰蓉包 | 鲜肉汤圆 | 胡萝卜红枣汤 | 白果煲猪肚 | 迷你粽香羊肉粒 | |
| 210 | 圣女鱼丸 | 224 | 蛋丝春笋汤 | 232 | |
| 西红柿炒鸡蛋 | 217 | 胡萝卜蛋黄粥 | 三蔬海带粥 | 香味牛方 | |
| 炖土豆 | 西红柿拌旗鱼丁 | 225 | 特色海鲜粥 | 藕片炒莲子 | |
| 牛奶煨白菜 | 冬瓜煮碎肉 | 226 | 排骨粥 | 西芹炒胡萝卜 | |
| 211 | 养生豆腐 | 227 | 双枣莲藕炖排骨 | 233 | |
| 鸡肉菠菜糕 | 218 | 腐乳香芹脆藕 | 白果扒上海青 | 时蔬大拼盘 | |
| 212 | 五彩黄瓜卷 | 河塘小炒 | 228 | 开胃猪排 | |
| 红枣蒸南瓜 | 吞拿鱼酱西芹百合 | 229 | 花生菠菜 | 松子鸡肉 | |
| 甜椒炒鸡柳 | 蟹子滑蛋虾仁 | 230 | 什锦小炒 | 234 | |
| 碧绿扣鸭四宝 | 219 | 豉酱蒸鸡爪 | 无花果煎鸡肝 | 西红柿梅冻 | |
| 213 | 芦笋鲑鱼卷 | 腰果鸡丁 | 231 | 迷你鲔鱼三明治 | |
| 家常福寿鱼 | 蛤蜊饺 | 232 | 235 | 清炒龙须菜 | |
| 奶汤河鱼 | 豆干水饺 | 233 | 黄花菜炒牛肉 | 酸奶烤鸡腿 | |
| 鹅肝鱼子蛋 | 220 | 234 | 翡翠玻璃冻 | 236 | |
| 214 | 菠菜牛肉面线 | 蔬菜沙拉 | 橙子汁排 | 豆腐牛肉丸 | |
| 龙须菜炒虾仁 | 叉烧萝卜糕 | | | | |
| 咸蛋糯米卷 | 杏仁奶酪 | | | | |

237	鲫鱼煮小饼	240	干贝蛋炒饭
红烧米豆腐	鱼米之乡	鱼丸河粉汤	玫瑰八宝饭
三丁豆腐	239	菠菜香葱卷	242
白果烩三珍	糖醋鱼片	南瓜饼	玉米炒饭
238	田园南瓜饼	241	鸡仔饼
鲤鱼炖冬瓜	胡萝卜饼	草帽饼	豆沙饼



第九章 儿童健脑益智营养餐

244	虾仁豆腐羹	260	清蒸大虾
柏仁大米羹	250	鲜虾水饺	肉羹面线
青豆玉米粉羹	豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	256	鱼皮饺汤面
南瓜红豆羹	西红柿胡萝卜汤	豆沙白玉卷	三丝汤
245	香芋南瓜煲	玉米面饼	261
彩色虾仁饭	251	257	莲子猪心汤
香菇白菜肉粥	三鲜鱼圆煲	乳酪包	虾米节瓜羹
螃蟹豆腐粥	鱼子煲豆腐	土豆地瓜乳酪团	大肠核桃汤
246	蟹肉煲豆腐	豆腐鲑鱼团	262
黄花鱼火腿粥	252	258	益智仁鸡汤
养眼鲜鱼粥	豌豆鸡肉沙拉	年糕鱼脯串	排骨丝瓜汤
豆腐菠菜玉米粥	草菇大白菜	山药三色冷面	南北杏苹果生鱼汤
247	清蒸福寿鱼	三鲜面	263
山药芝麻小米粥	253	259	鸽子汤
香蕉玉米粥	铜盆蒸丝瓜	虾仁通心粉	香糟毛豆
虾皮粥	虾米拌西芹	小丸子拉面	豉香青豆
248	花菜炒虾仁	什锦豆浆拉面	
蛤蜊炖蛋	254		
冬瓜桂笋素肉汤	虾仁炒蛋		
银耳山药羹	虾仁荷兰豆		
249	芥蓝豆腐		
雪菜豆腐汤	255		
双丸青菜汤	香芹油豆丝		



264

芝麻莴笋丝

脆皮黄瓜卷

双色蒸水蛋

265

炸乳酪茄子

炒地瓜黄椒

拔丝土豆

266

拌什锦菜

炸地瓜坚果

炒花生白果

267

炒胡萝卜杏仁

丝瓜滑子菇

家常下饭菜

268

乳酪土豆饼

269

拔丝豌豆

270

四宝西蓝花

彩椒茄子

桂花马蹄

271

洋葱棒棒腿

四色豆腐

芝麻鸽蛋

272

香煎肉蛋卷

鸡蛋沙拉

鸡蛋菠菜沙拉

273

蛋白炒瓜皮

甜菜牛肉饼

酱黄豆芽牛肉

274

凉拌牛百叶

牛百叶拌黄瓜

炒瘦肉

275

鹌鹑蛋烧猪蹄

牛肉炒上海青

炒胡萝卜牛肉

276

土豆黄瓜沙拉

277

凉拌黄豆芽蟹肉

烤鲭鱼肉

炒鲭鱼番茄酱

278

青豆香芋沙拉

279

水果牛奶沙拉

荔枝拼盘

培根奇异果沙拉

280

酱汁鲭鱼

皇家龙珠饺

玉米馄饨

281

糖醋羊肉丸子

282

牛奶营养饭

泡菜意大利面

盐爆虾仁

283

菠萝鸡丁

284

香煎银鲳鱼

金牌银鲳鱼

鳗鱼寿司

285

熟虾寿司

墨鱼饭

海鲜烩饭

286

大骨汤盖饭

287

虾仁印糕

乳酪棒

海鲜咸饼干

288

炸黑芝麻糯米团

289

洋葱派

290

椒盐鸡软骨



第十章 女性养颜瘦身滋补菜

292

醋泡樱桃萝卜

辣拌黄瓜

水晶黄瓜

293

沪式小黄瓜

百合菠萝炒苦瓜

香油白菜心

294

荷兰豆金针菇

辣炒空心菜梗



土豆烩芥蓝

295

蒜蓉蒸西葫芦

辣味茭白

爽口海带

296

黄瓜炒山药

泡辣猪肚菇

醋泡黑木耳

297

日式冷豆腐

香椿拌豆腐

西蓝花面筋

298

苦瓜炒蛋

土豆嫩煎蛋

香油玉米

299

菠菜花生米

豆腐干拌花生米

泡椒莲藕

300

红枣黄桃

干锅空心菜梗

拔丝山药

301

南乳炒莲藕

草菇圣女果

荷花豆腐

302

蛋炒葫芦瓜

顺风蛋黄卷

鳕鱼蛋包饭

303

菠菜炒鸡蛋

蛋包西红柿

蛋里藏珍

304

羊肉玉米饺

305

锅仔羊肉萝卜

南瓜蒸滑鸡

苦笋粉鸭掌

306

梅子拌山药

小炒乳黄瓜

香辣美容蹄

307

家常蹄筋

秘制牛肉

贵妃鸡翅

308

小炒鸡翅

金牌蒜香翅

金山牛肉

309

酸菜萝卜炒牛肉

苦瓜西蓝花牛肉

白萝卜牛肉汤

310

牛柳炒蒜薹

萝卜干炒肚丝

青椒炒牛肚

311

五香烧鸭

312

蒜薹炒鸭片

豆花腊肉

莲子猪肚

313

泰汁九卷大肠

豆香肉皮

咸鱼蒸肉饼

314

排骨鸡块烧土豆

松子牛肉

大蒜小枣焖牛腩

315

浓汤香菇煨牛丸

姜葱炒毛肚

小炒羊肉

316

干锅烧羊柳

小土豆羊排

泡椒三黄鸡

317

鸭子煲萝卜

姜母鸭

莲子煨老鸭

318

藕丁鸡脆骨

双椒炒鸡肝

乳鸽煲

319

东坡肘子

青椒焖猪蹄

思乡排骨

320

花菜炒虾仁

白果明虾球

豆腐蒸黄鱼

