

营养专家权威指导，自己下厨，吃对你的家常菜

家常美食 一本就够了

主编

于雅婷

高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家

曹军

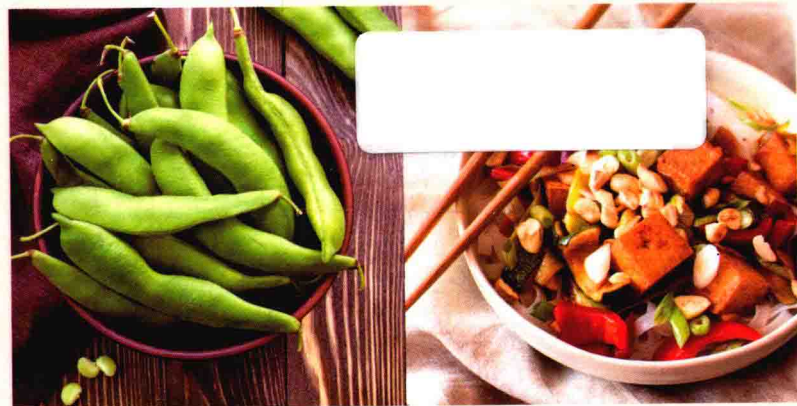
高级营养师、中国营养学会会员

食在好健康

时尚家常美食
与家人共分享

权威奉献

精选居家最常做的菜式，
简单易做，好吃又营养，百吃不厌！



最熟悉的味道，
最温暖的回忆，
吃出美妙滋味！

品尝美食在这里，
学习厨艺在这里。
实用的家常菜谱，
营养美味一本全。

家常美食 一本就够了

主编 于雅婷 曹军



图书在版编目 (CIP) 数据

家常美食一本就够了 / 于雅婷, 曹军主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1 (2016.5 重印)

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-4556-5

I. ①家… II. ①于… ②曹… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102354 号

家常美食一本就够了

主 编 于雅婷 曹 军
责任编辑 张远文 葛 昀
责任编辑 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 400 000
版 次 2016年01月第1版
印 次 2016年05月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4556-5
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

Contents

第一章 家常美食巧制作 科学吃

- 锁住蔬菜营养素的窍门 / 16
- 锁住肉类营养素的窍门 / 17
- 正确使用调味料的窍门 / 18
- 家常菌菇怎么吃才科学 / 20
- 常见豆类怎么吃才科学 / 22
- 家常菜怎么烹饪才科学 / 24
- 食用鸡蛋的七大误区 / 25

第二章 清热开胃 冷盘凉拌更养生

- 清热消暑的好食材 / 28
- 清热有妙方 / 29
- 糖醋萝卜 / 30
- 香菜拌萝卜 / 30
- 冰糖苦瓜 / 31
- 菊花西芹 / 31
- 芹菜拌腐竹 / 31
- 凉拌苦苦菜 / 32
- 红豆拌西蓝花 / 32
- 凉拌苹果花豆 / 33
- 野菜拼盘 / 33
- 凉拌韭菜 / 34
- 清凉三丝 / 34
- 凉拌胡萝卜 / 35
- 橙香瓜条 / 35
- 果珍冬瓜 / 36
- 红酒蜜梨 / 36
- 鲜橙醉雪梨 / 37

- 黄瓜梨爽 / 37
凉拌魔芋 / 38
麻醋藕片 / 38
桂香藕片 / 39
荷花烩素 / 39
蜜制圣女果 / 39
糖拌西红柿 / 40
什锦泡菜 / 40
醋泡花生米 / 41
糯米红枣 / 41
醪糟红枣 / 42
凉拌西瓜皮 / 42
胡萝卜拌豆干 / 43
香菜拌香干 / 43
凉拌马齿苋 / 44
泡腌香菜 / 45
脆皮黄瓜 / 45
风味海白菜 / 46
牛百叶拌黄瓜 / 47
鸡丝豆腐 / 47
香脆腰果 / 48
红油莲子 / 48
红椒核桃仁 / 49
凉拌木耳 / 49
雪里蕻毛笋 / 49
卤豆腐 / 50
卤萝卜 / 50
卤豆干 / 51
卤花生 / 51
卤海带 / 52
卤笋干 / 52
什锦沙拉 / 53
鸡蛋沙拉 / 53
蛋皮沙拉 / 54
鸡蛋菠菜沙拉 / 54
田园鲜蔬沙拉 / 55
鱼子沙拉 / 55
野菜沙拉 / 56
鲜果甜酒沙拉 / 56
蔬菜沙拉 / 57
柳橙沙拉 / 57
凉拌苦瓜沙拉 / 58
芒果沙拉 / 58
水果沙拉 / 59
泡椒鲜香菇 / 60
腌香菇柄 / 60
泡辣猪肚菇 / 61
红油桂珍菇 / 61
香菇拌豆角 / 62
拌神仙豆腐 / 63
八珍豆腐 / 63
芥蓝拌黄豆 / 64
胡萝卜拌黄豆 / 64
千层豆腐皮 / 65
蜜汁五香豆干 / 65
四色豆腐 / 66
豆皮千层卷 / 66
红油金针菇 / 67
腰豆拌百合 / 67



目录

Contents

第三章 滋养脏腑 家常热菜这样吃

家常热菜的5种烹饪

技法 / 70

果脯南瓜盅 / 72

红枣蒸南瓜 / 73

豆蓉南瓜 / 73

木瓜炒银芽 / 74

农家烧冬瓜 / 74

果味冬瓜 / 75

钵子娃娃菜 / 75

蒸白菜 / 75

藕片炒莲子 / 76

三鲜茄子 / 77

田园香茄 / 77

钵子四季豆 / 78

丝瓜滑子菇 / 78

竹荪扒金针菇 / 79

五花肉炖山药 / 79

风味辣豆角 / 79

风味脆骨 / 80

草菇圣女果 / 80

草菇芥蓝 / 81

鲍汁草菇 / 81

煎酿鸡腿菇 / 81

滑子菇小白菜 / 82

三鲜猴头菇 / 82

清炒白灵菇 / 83

双菇扒菜胆 / 83

干锅素什锦 / 84

香菇豆腐丝 / 84

香菇烧山药 / 85

干焖香菇 / 85

煎酿香菇 / 86

烤香菇 / 86

大白菜炒双菇 / 87

炒金针菇 / 87

荷兰豆炒本菇 / 88

红油花菇 / 88

牛肝菌扒菜心 / 89



双椒牛肝菌 / 89
滑子菇南瓜盅 / 90
素烧野山菌 / 91
干锅橄榄菜鲜菌 / 91
豌豆炒鱼丁 / 92
玉米炒豌豆 / 92
白果炒小油菜 / 93
红椒黄豆 / 93
回味豆 / 94
剁椒夹心豆腐 / 94
豉香青豆 / 95
鹌鹑蛋焖鸭 / 95
汉堡豆腐 / 96
花生米拌豆腐 / 96
香菇豆腐 / 97
豆腐青菜肉块 / 97
上海青豆腐 / 97
泰式炖豆腐 / 98
潮式炸豆腐 / 98
咸蛋豆腐 / 99
鸡蛋蒸豆腐 / 99
木鱼花冷豆腐 / 100
虾胶蛋黄酿豆腐 / 100
特色千叶豆腐 / 101
酱汁豆腐 / 101
菠菜芝麻卷 / 102
开洋烤豆腐 / 102

纸包豆腐 / 103
蟹黄豆花 / 103
农家小香干 / 104
青豆蒸香干 / 104
白辣椒蒸香干 / 105
剁椒蒸香干 / 105
芹菜炒香干 / 106
芥蓝豆腐 / 106
美味卤豆干 / 107
椒盐平菇 / 107
蒸臭豆腐 / 108
三色蛋 / 108
蘑菇肉蛋卷 / 109
萝卜丝蛋卷 / 109
西红柿叉烧煎蛋 / 109
韭菜煎鸡蛋 / 110
土豆嫩煎蛋 / 110
榨菜煎鸡蛋 / 111
洋葱煎蛋饼 / 111
三色蒸蛋 / 112
双色蒸水蛋 / 112
枸杞子蒸蛋 / 113
葱花蒸蛋 / 113
鸡蛋盒 / 114

蛋里藏珍 / 114
韭菜红椒炒蛋 / 115
苦瓜炒蛋 / 115
蛋白炒瓜皮 / 116
韭黄炒鸡蛋 / 116
豆芽炒鸡蛋 / 117
鸡蛋包三宝 / 117
龙眼丸子 / 118
蛋炒葫芦瓜 / 118
皮蛋豆花 / 119
木瓜炖鹌鹑蛋 / 119

第四章

健脾养胃

花样主食吃不腻

关于主食你的认识对吗 / 122
四步制作美味米饭 / 123
柏仁玉米饭 / 124
紫米菜饭 / 124
南瓜饭 / 125





- 三鲜面 / 133
- 玉米猪肉馄饨 / 134
- 胡萝卜韭黄香菇馄饨 / 134
- 大白菜水饺 / 135
- 韭黄水饺 / 135
- 茴香水饺 / 136
- 鸳鸯饺 / 136
- 玉米胡萝卜饺 / 137
- 韭菜马蹄饺 / 137
- 金银馒头 / 138
- 燕麦馒头 / 139
- 吉士馒头 / 139
- 椰汁蒸馒头 / 140
- 香葱椰卷 / 140
- 香芋卷 / 141
- 豆沙白玉卷 / 141
- 甘笋莲蓉卷 / 142
- 香芋火腩卷 / 142
- 圆花卷 / 143
- 葱花卷 / 143
- 川味花卷 / 144
- 小笼包 / 144
- 豆干白菜包 / 145
- 香菇菜包 / 145
- 豆干素包 / 146
- 冬蓉包 / 146
- 豌豆包 / 147
- 蛋黄包 / 147
- 红豆包 / 148
- 烤包子 / 148
- 锅贴 / 149
- 椰蓉包 / 150
- 蛋奶包 / 150
- 糯米丸子 / 151
- 珍珠丸子 / 151
- 南瓜饼 / 152

- 海味香菇饭 / 125
- 玫瑰八宝饭 / 126
- 八宝饭 / 126
- 西式炒饭 / 127
- 西湖炒饭 / 127
- 泰皇炒饭 / 128
- 香芹炒饭 / 128
- 什锦炒饭 / 129
- 印尼炒饭 / 130
- 素凉面 / 130
- 真味荞麦面 / 130
- 炸酱凉面 / 131
- 凉拌面 / 131
- 担担面 / 132
- 炸酱拉面 / 132
- 家常杂酱面 / 133



肉火烧 / 152
抓饼 / 153
韭菜肉包 / 153
胡椒饼 / 154
南瓜香油饼 / 155
象生南瓜 / 155
葱油饼 / 156
芝麻煎饼 / 156
鸡蛋烤饼 / 157
黄金大饼 / 157

第五章

滋补虚损

药食煲出养生汤

- 你会煲汤吗 / 160
上汤豆苗 / 162
黄豆芽汤 / 163
人参鹌鹑蛋汤 / 163
蜜制燕窝银耳汤 / 164
龙眼山药红枣汤 / 165
红枣花生汤 / 165
沙参百合莲子汤 / 166
山药薏米枸杞子汤 / 166
百合半夏薏米汤 / 167
莲子百合麦冬汤 / 167
牛奶水果银耳汤 / 168
巴戟天黑豆汤 / 168
海带姜汤 / 169
桑叶连翘银花汤 / 169
桑叶菊花枸杞子汤 / 170
红豆牛奶汤 / 170
菊花土茯苓汤 / 171
金针菇生地黄鲜藕汤 / 171
金银花马齿苋汤 / 172
板蓝根丝瓜汤 / 172
蒲公英绿豆薏米汤 / 173
百合绿豆凉薯汤 / 173
红花煮鸡蛋 / 174
菊花桔梗雪梨汤 / 175
五子鸡杂汤 / 175
莲子山药芡实甜汤 / 176
佛手胡萝卜马蹄汤 / 176
杏仁核桃牛奶饮 / 177
麦枣龙眼汤 / 178
川贝炖豆腐 / 178
葡萄干红枣汤 / 179
麦冬杨桃甜汤 / 179
杜仲艾叶鸡蛋汤 / 180
葛根西瓜汤 / 181
玫瑰益母草汤 / 181
月季玫瑰红糖饮 / 182
天冬银耳汤 / 182
赤芍银耳饮 / 183
白术茯苓牛蛙汤 / 183
柏子仁猪蹄汤 / 184
北杏党参老鸭汤 / 184
冬瓜荷叶薏米猪腰汤 / 185
佛手郁金炖乳鸽 / 185
甘草麦枣猪肉汤 / 186
枸杞子党参鱼头汤 / 186
金银花蜜枣猪肺汤 / 187
金银花水鸭汤 / 187
菊花黄芪鹌鹑汤 / 188
苦瓜菊花猪瘦肉汤 / 188
莲子百合干贝煲瘦肉 / 189
绿豆鲫鱼汤 / 189
人参麦冬乌鸡汤 / 190
木瓜煲猪蹄 / 190

目录

Contents

山药红枣羊肚汤 / 191

山药麦芽鸡汤 / 191

第六章

温中补益

五谷齐全浆羹粥

盘点煮粥小窍门 / 194

薏米柠檬红豆豆浆 / 196

薏米青豆黑豆豆浆 / 196

薏米黄瓜绿豆豆浆 / 197

山药薏米豆浆 / 197

黑芝麻牛奶豆浆 / 198

杏仁芝麻糯米豆浆 / 199

杏仁松子豆浆 / 199

杏仁榛子豆浆 / 200

葵花子黑豆豆浆 / 201

葵花子绿豆豆浆 / 201

龙眼山药豆浆 / 202

核桃豆浆 / 202

核桃芝麻豆浆 / 203

南瓜绿豆豆浆 / 203

南瓜牛奶豆浆 / 204

西芹薏米豆浆 / 204

西芹红枣豆浆 / 205

龙眼薏米羹 / 205

桑葚燕麦羹 / 206

蜂蜜南瓜羹 / 206

银耳木瓜羹 / 207

玫瑰枸杞子羹 / 207

小米粥 / 208

贡梨粥 / 208

腐竹百合羹 / 209

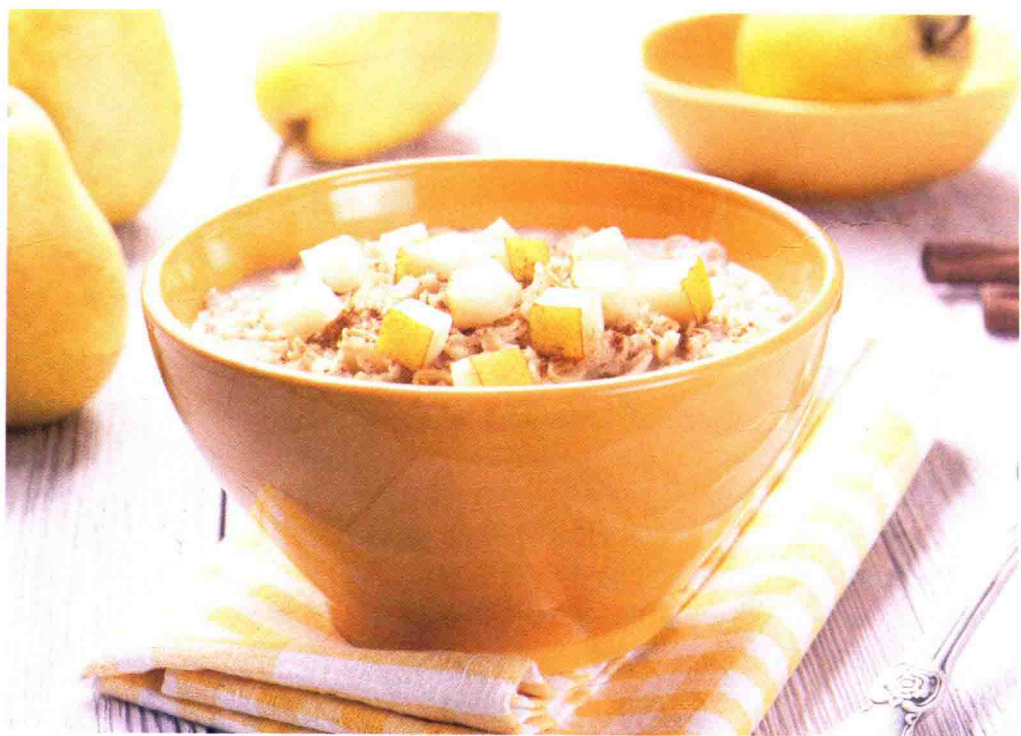
麦片粥 / 209

枸杞子粥 / 210

樱桃枸杞子粥 / 210

水果粥 / 211

玉米蛋花粥 / 211



龙眼枸杞子糯米粥 / 212
龙眼莲子糯米粥 / 212
山药枣荔粥 / 213
核桃仁生姜粥 / 213
核桃仁红米粥 / 214
木瓜芝麻粥 / 215
芝麻花生杏仁粥 / 215
芝麻牛奶粥 / 216
南瓜银耳粥 / 216
芋头芝麻粥 / 217
鸡丁玉米粥 / 217
冬瓜粥 / 218
百合龙眼薏米粥 / 219
红枣首乌芝麻粥 / 219
枸杞子南瓜粥 / 220
红枣玉米萝卜粥 / 220
党参红枣黑米粥 / 221
板栗花生粥 / 221
鸡蛋枸杞子粥 / 222
白菜薏米粥 / 222
黑豆玉米粥 / 223
胡萝卜薏米粥 / 223
胡萝卜山药粥 / 224
黑米黑豆莲子粥 / 224
眉豆粥 / 225
腰果糯米粥 / 225
西蓝花香菇粥 / 226
香菇葱花粥 / 227
牛奶玉米粥 / 227

第七章

清肠解腻

果蔬榨汁益健康

果蔬汁的营养要诀 / 230

营养蔬菜汁 / 232
菠菜汁 / 233
菠菜胡萝卜汁 / 233
芦笋西红柿汁 / 234
油菜芹菜汁 / 234
黄瓜汁 / 235
黄瓜生菜冬瓜汁 / 235
牛蒡芹菜汁 / 236
芹菜西红柿柠檬汁 / 236
西蓝花圆白菜汁 / 237
南瓜柳橙牛奶 / 237
胡萝卜醋汁 / 238
樱桃芹菜汁 / 238
芝麻菜桃子汁 / 239
冬瓜苹果柠檬汁 / 240
百合香蕉葡萄汁 / 240
马蹄山药汁 / 241
芹菜柠檬汁 / 241
菠萝山药汁 / 242
银耳汁 / 242
百合汁 / 243
苦瓜汁 / 243
苦瓜芦笋汁 / 244
玫瑰黄瓜饮 / 244
苋菜苹果汁 / 245
甘蔗姜汁 / 245
梨姜蜂蜜饮 / 246
梨藕马蹄汁 / 246
西红柿柠檬汁 / 247
参须汁 / 247
白萝卜姜汁 / 248
五色蔬菜汁 / 248
土豆莲藕汁 / 249
油菜紫甘蓝汁 / 249
家常美食拼音速查索引 / 250

家常美食 一本就够了

主编 于雅婷 曹军



图书在版编目 (CIP) 数据

家常美食一本就够了 / 于雅婷, 曹军主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1 (2016.5 重印)

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-4556-5

I. ①家… II. ①于… ②曹… III. ①家常菜肴—菜
谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102354 号

家常美食一本就够了

主 编	于雅婷	曹 军
责任编辑	张远文	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400 000	
版 次	2016年01月第1版	
印 次	2016年05月第2次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4556-5
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

自己做菜更健康

家常菜是每个家庭都可以制作并食用的日常菜肴，也是各地方风味菜系的组成基础。随着现代生活节奏的加快，越来越多的人没有时间或懒于下厨房，将饭馆当作自家厨房，外卖快餐更是家常便饭。饭馆菜吃多了难免会腻味，而且饭馆菜通常是以大火猛料烹饪而成，很容易导致人体出现健康问题。怎样才能让美味与健康并存呢？答案就在我们自己的厨房——回归家庭厨房，回归家常味道。

家常菜的味道，来自于千家万户，来自于地方家庭的代代相传，就像我们心中永远都有一道妈妈做的菜，百吃不腻，口味平淡却又深刻。在家做一些美味可口、鲜香补益的家常菜肴，不仅可以保证家人的营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；在家做一桌色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可使你在朋友聚会中大显身手，还可以增进朋友之间的感情。所以，家常菜的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的美味。

本书最大的特色是所推荐的菜品以素食家常菜为主，荤素按科学比例搭配，既不油腻，又益健康。全书共分为“家常美食巧制作，科学吃”“清热开胃，冷盘凉拌更养生”“滋养脏腑，家常热菜这样吃”“健脾养胃，花样主食吃不腻”“滋补虚损，药食煲出养生汤”等内容，精选了近400道经典又美味、好吃又易做的家常菜及主食、汤羹粥、蔬果汁等。既有人人皆知的大众美食，又有独具风味的地方特色美食，让你既可以为家人烹饪家常美味又可以解决众口难调的问题。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全；黄、绿、黑、红、白，五色全有。无论是北方人还是南方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己青睐的美味。

本书所选食方样式简单，详分为原料、做法、口味、适宜人群、烹饪技法、养生功效及营养分析、制作指导8个小栏目，介绍详细，烹饪步骤清晰。书中的每道食方都配有精美的成品彩图，让你可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。初学者，可以从中学学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；已可熟练做菜的人则可以从中学学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。

掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，在家里就能吃到既美味又养生的家常美食，全面满足身体的营养需求，科学配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

食谱介绍：包括原料、做法、制作指导，细微真挚，简单易做。



糖醋萝卜

口味 酸甜 **人群** 一般人群
技法 拌 **功效** 开胃消食，通气降脂

心里美萝卜所含热量较少、纤维素较多，吃后易产生饱胀感，有助于减肥。萝卜能诱导人体自身产生干扰素，增加机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。

原料

心里美萝卜 500 克，白糖 20 克，醋 30 毫升，香油 10 毫升

做法

1. 萝卜洗净，去皮，切丝。
2. 加入白糖、醋、香油拌匀，装盘即可。

制作指导

白糖不能放太多，一是照顾糖尿病患者，二是放多容易发苦。也可在调料里加辣油，变成酸辣萝卜。

香菜拌萝卜

口味 酸甜 **人群** 女性
技法 拌 **功效** 消脂减肥，通气利肠

常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

原料

心里美萝卜 600 克，香菜、黄瓜各 50 克，盐 4 克，鸡精 2 克，白糖 15 克，醋 20 毫升，香油适量

做法

1. 心里美萝卜洗净，去皮，切丝；香菜洗净，切小段；黄瓜洗净，切薄片放盘沿作装饰。
2. 心里美萝卜加盐腌出水，挤掉水分，以清水冲洗后，加醋、白糖、鸡精、香油搅拌均匀，再放入香菜搅拌均匀，装盘。

制作指导

一定要将萝卜腌出的盐水倒掉，不然会影响口感。可在材料里放些胡萝卜丝，既美观又爽口。



食谱小档案：列出了菜品的口味、适宜人群、烹饪技法和功效。

食谱名称：烹饪原料的高度概括，方便你查找心仪食谱和制作准备。

冰糖苦瓜

口味 微苦 **人群** 女性
技法 拌 **功效** 减肥瘦身，排毒养颜

此菜适宜食欲不佳者食用。

原料

苦瓜 500 克，冰糖 80 克，甜椒 15 克，盐 3 克

做法

1. 苦瓜洗净，剖开去瓤，切块，入开水中稍烫，捞出，沥干水分，加盐搅拌均匀，装盘；甜椒洗净，切菱形片，入开水中稍烫，捞出撒在苦瓜上。
2. 冰糖加适量水入锅，熬至融化，放凉后淋苦瓜上。



制作指导

苦瓜斜着切，将其肉露出，糖水才能充分渗透进苦瓜肉中以中和苦味。

适宜病症：贴心提示本菜品的适用病症，以便你对症选用。



菊花西芹

口味 咸鲜 **人群** 老年人
技法 拌 **功效** 清热消暑，降低血脂

此菜适用于高血压、眩晕头痛、面红目赤、血淋、痈肿等病症。

原料

西芹 100 克，盐 3 克，生抽 8 毫升，红辣椒 10 克

做法

1. 西芹洗净，切菊花状，焯熟后，沥干水分，装盘。
2. 红辣椒去籽，洗净，切成丁，放入水中焯一下。
3. 盐、生抽调匀，淋在西芹上，撒上红辣椒丁。

制作指导

西芹本身里面有筋，把筋抽掉口感会更好。

芹菜拌腐竹

口味 咸鲜 **人群** 老年人
技法 拌 **功效** 清热消暑，降低血压

此菜适宜高血压患者食用。

原料

芹菜、腐竹各 200 克，红椒 20 克，香油 10 毫升，盐 3 克，味精 2 克

做法

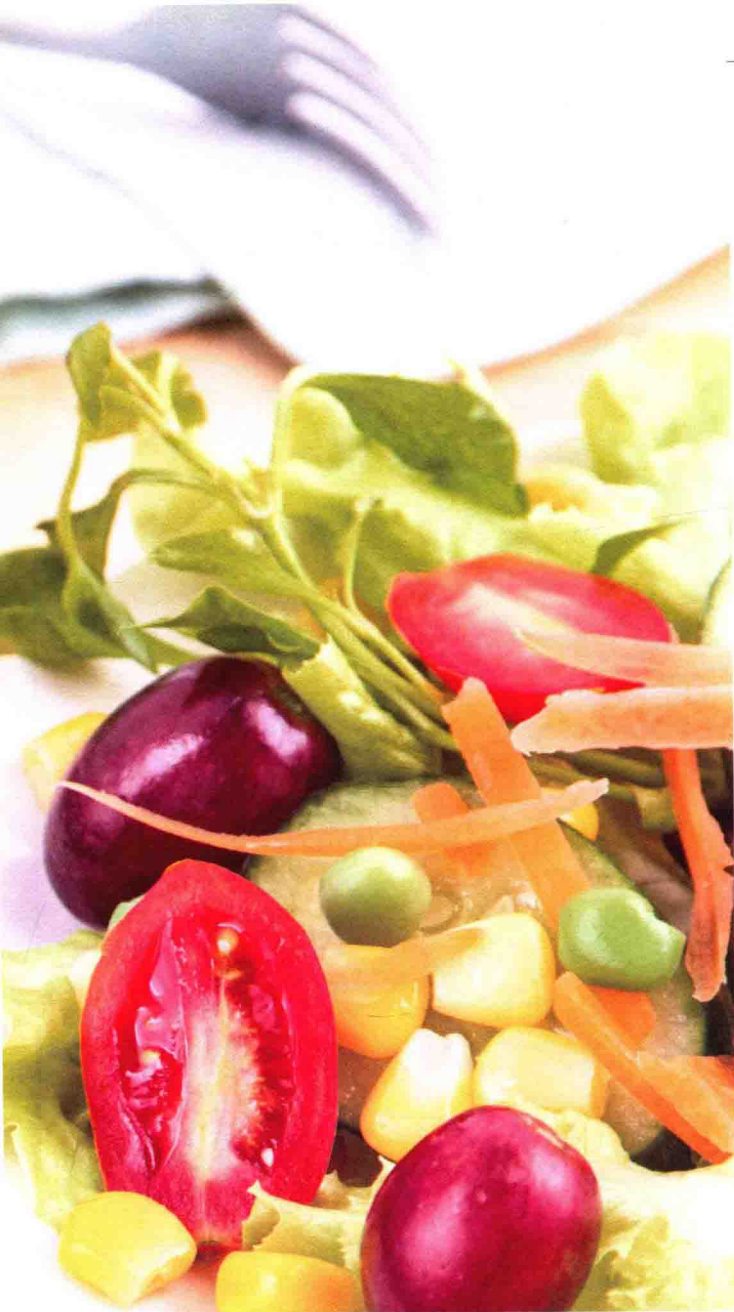
1. 芹菜洗净切段；红椒洗净切圈，与芹菜一同放入开水锅内焯一下，捞出沥干水分；腐竹泡发，切段。
2. 芹菜、腐竹、红椒圈调入盐、味精、香油拌匀。



制作指导

芹菜和红椒焯水的时间不宜太长，大概有 40 秒即可，否则口感不脆。

高清美图：每一道食谱都配以高清成品图，让人垂涎欲滴。



目录

Contents

第一章 家常美食巧制作 科学吃

- 锁住蔬菜营养素的窍门 / 16
- 锁住肉类营养素的窍门 / 17
- 正确使用调味料的窍门 / 18
- 家常菌菇怎么吃才科学 / 20
- 常见豆类怎么吃才科学 / 22
- 家常菜怎么烹饪才科学 / 24
- 食用鸡蛋的七大误区 / 25

第二章 清热开胃 冷盘凉拌更养生

- 清热消暑的好食材 / 28
- 清热有妙方 / 29
- 糖醋萝卜 / 30
- 香菜拌萝卜 / 30
- 冰糖苦瓜 / 31
- 菊花西芹 / 31
- 芹菜拌腐竹 / 31
- 凉拌苦苦菜 / 32
- 红豆拌西兰花 / 32
- 凉拌苹果花豆 / 33
- 野菜拼盘 / 33
- 凉拌韭菜 / 34
- 清凉三丝 / 34
- 凉拌胡萝卜 / 35
- 橙香瓜条 / 35
- 果珍冬瓜 / 36
- 红酒蜜梨 / 36
- 鲜橙醉雪梨 / 37