

百姓百味6-A

中国保健营养理事会众多教授、
营养学家主编力荐的菜谱！

500^{多道}
营养菜式

中国饮食 营养第一 菜

饮食与营养完美结合！
满足不同人群的营养需求，
囊括不同食材的菜式制作，
既可作为专业人士的指导书，
又可作为家庭必备的生活书。

编著 中国保健营养理事会

中国



Zhongguo Yinshi
gyang Diyi Cai

饮食营养第一菜

编 著：中国保健营养理事会

主 编：蒋峰

副主编：梁永胜 姚永利



南海出版公司

超级好用的 3 大检索功能

现代人越来越注重养生了，我们每天都要吃的菜各有什么功效，你知道吗？是补血明目、降脂减肥、美容养颜，还是开胃醒脾、益气补虚、缓解疲劳，或者是防癌抗癌、清肝健胃、延缓衰老，如果你想知道，就从“功效分类检索”里查一查吧。



健脑益智	9	延缓衰老	11
补血养颜	9	滋阴壮阳	12
滋补养身	10	益气补虚	12
降压降糖	10	清热润肠	12
防癌抗癌	11	补脾健胃	13



Contents

功效分类检索

梳洗手巾瓜47
 官裏春草55
 安徽桂花头60
 官裏羅内末71
 京蘭肉桂 73
 青皮肉丁75
 刺蘭肉丁78
 水皮肉82
 天麻風濕膠23
 玉冰炒麵129
 綠絲炒免翅111
 鳴拉炒百合118
 刺椒菜头136
 紅松菜头137
 糖醋魚片138
 京蔥瑞香菜159
 紅松菜头140
 特色鳳爪花籃143
 韭菜鮮蝦卷148
 香椒銀蛋149
 青椒扒肉149
 支竹大芥刺鮑魚15
 松子三文魚153
 松子豆腐154



韭菜花燒豬肚41
茄仁柿餅冬瓜43
油封冬瓜43
麻婆豆腐44
蒜蓉炆豆47
酸辣藕丁51
櫻子燜雞51
不著青豆53
春笋炒豬肚54
鮮魷上湯58
五味魔芋83
芋子燒肉70
韭菜炒肉末70
素香餅72
粉蒸肉85
花生蒸豬腳90
冬瓜炒鴨片91
豉汁蒸肉93
玉竹燉雞94
杞子燉豬腳95
木耳燉豬腳95
白菜炒豬腳96
泡椒豬蹄96
茄仁炒豆腐99

补血养颜

果汁白菜心37
 菠菜粉粒38
 西芹山笋水饺40

喻尔淡水水晶皮100
 黄花菜炒牛肉191
 青豆炒什锦107
 青豆烧毛贝112
 观音香鸭119
 香橙鸡块120
 桂花蒸凤爪124
 花菜黑木耳汤125
 花雕鸡拼125
 旱蒸酥全鸭142
 西湖醋鱼147
 杭菜烧鳊鱼147
 葱烤鳊鱼150
 松子草鱼152
 腌鲜鳊鱼155
 甜豆炒蚕豆155
 富春菜月156
 木耳炒鲜菇157
 核桃鳊鱼157
 手撕鱿鱼干158
 青蒜炒鳊鱼158
 上海烧卖161
 龙井虾仁162
 生炒鳝糊160
 白灼毛蟹170
 蒜香带子171
 翡翠带子171

滋补养身

香叶木犀沙影175	菱白107
荔枝肉瓜176	百合菜肉77
淮橘煮皮蛋184	椒盐肉瓜79
蟹脚鲜菇扣菜184	水浸肉瓜80
蟹脚鲜菇菜185	肉用北菇84
柿杞菜186	糖醋小鲫鱼86
茄菜豆腐186	樟茶排骨煲86
牛奶鲜蛋清187	上汤焗芥187
皮蛋拌茄汁191	椒盐焗骨88
木瓜炆鸡鸭煲193	芥菜炆烧排骨88
冬瓜炆鸡煲99	东菇财子100
菜胆鲜菇206	蟹肉羹100
大耳马心瓜212	姜葱焗101
油浸菜豆218	生菜清汤103
茄菜豆腐225	萝卜炆菜心104
荷花菜228	萝卜炆菜心109
豆腐菜239	白灼118
	可尔哋82
	凉拌猪肺腿25
	炒鸡鸭腿28
	火腿炒20
	干煸黄鱼煲44
	豉汁浸炒鳊45
	豉汁蒸鳊46
	清蒸鳊鱼51
	葱油鳊鱼52
	干煎红乳鳊53
	蒜茸片肝56
	脆皮炒虾63
	焗肉碎68
	焗肉碎68

炸蒜蝦每盒165
 炸蝦餅每個166
 清蒸大青蟹167
 毛蟹炒年糕168
 山珍炒蟹肉飯(171)
 香芒炒蟹180
 蝦仁炒蟹180
 蒜茸蒸肉蟹185
 肉桂蒸蟹186
 三色水瓜羹187
 蜜汁魚羹188
 魚皮西紅柿188
 魚皮豆腐189
 蒜茸鰻魚飯193
 煎水魚餅200
 小炒地黃雞201
 金針蒜茸肉片羹203
 小炒黑蒜茸沙茶203
 蒜茸燒雞肉丸205
 香茅煎雞沙茶肉205
 春菜炒上豆206
 鮑汁扒肉片208
 鮑汁鮑魚丸209
 水芹炒花枝209
 芋頭炒鴨腿210
 平菇炒鴨腿211
 木豆肉餅220
 豌豆炒肉221
 涼拌豆腐225
 香芒豆腐羹227

降压降糖

生油烧肉251
 鸡煲菜胆252
 蘑菇海菜豆腐255
 海鲜豆腐煲255
 海鲜豆腐257
 四方豆腐242
 干烧豆腐245
 腐竹烧肉243
 毛豆蚕豆干245

降压降脂

香酥扒油菜38
 芝麻拌芹菜39
 芝麻拌芹菜
 芹菜炒花生米39
 香砂蚕豆+42
 五味香瓜45
 清炒冬瓜丝46
 冬瓜蒸肉卷46
 蜜糖萝卜47
 糖醋萝卜48
 芥末花椰菜48
 小炒茄子50
 香椿玉米35
 脆瓜毛豆55
 圣女果55
 荠菜炒春笋57
 毛豆炒春笋59

功能2：人群分类检索

宝宝吃什么菜才能健康聪明？学龄儿童一天天在长大，吃什么菜才能满足其营养需求呢？青少年体力消耗大，该吃什么菜来补充体力呢？对于孕产妇这种特殊人群，吃什么菜才是科学、健康的呢？中老年人注重养生，如何从食物中吃出健康与长寿，应该是他们最关心的问题。这时用“人群分类检索”，很快就可以很快知道不同人群该吃什么菜了。



婴幼儿	14
学龄儿童	14
青少年	14
孕产妇	16
中老年人	17

功能3：常识分类检索

不管你是一个厨房高手，还是一个刚学会主厨的新手，总有一些烹饪知识是你不知道的吧？如果你想让你的厨艺越来越棒，按“常识分类”来查查看吧，这里有大厨不传的烹饪秘技，看看哪些常识是你需要学习的吧！



买菜看形闻气味40
眼观选猪肉70
焯水除鸡腥味118
如何保存海鲜168
巧识新鲜鸡蛋184
豆腐保存窍门226

目录

 Contents
Contents
Contents



人群分类检索

[illegible]

目录

 Contents



常识分类检索

星外而部分的幾	快速升階階七690	清楚，直直昇卦148	如何統治香港108
兒兒保潔36	建輝節定加細90	用技152	如何統治香港202
冥冥首而用味40	如何而的階階心94	十般心的速度150	層層是否有毒害的 劫難206
星制制不能加細40	“四心”階階98	如何而的十般180	如何而的階階210
兒兒都而用味44	看、道、而、而102	新都新財心老164	竹竹的階階214
去而而而而而52	木木而而而而106	思思心心而而110	心心而而而而218
陰陰而而而而56	而而而而而而114	地地而而而而172	巧巧而而而而222
星，星而而而而58	階階而而而而118	而而而而而而176	星而而而而而226
而而而而而而60	而而而而而而122	而而而而而而180	星而而而而而230
眼眼而而而而70	而而而而而而126	而而而而而而184	而而而而而而234
如何而而而而74	而而而而而而130	而而而而而而188	而而而而而而238
階階而而而而78	如何而而而而134	而而而而而而192	而而而而而而242
而而而而而而82	而而而而而而138	而而而而而而196	而而而而而而246
星而而而而而86	而而而而而而142	而而而而而而200	而而而而而而250
而而而而而而90	而而而而而而146	而而而而而而204	而而而而而而254
而而而而而而94	而而而而而而150	而而而而而而208	而而而而而而258
而而而而而而98	而而而而而而154	而而而而而而212	而而而而而而262
而而而而而而102	而而而而而而158	而而而而而而216	而而而而而而266
而而而而而而106	而而而而而而162	而而而而而而220	而而而而而而270
而而而而而而110	而而而而而而166	而而而而而而224	而而而而而而274
而而而而而而114	而而而而而而170	而而而而而而228	而而而而而而278
而而而而而而118	而而而而而而174	而而而而而而232	而而而而而而282
而而而而而而122	而而而而而而178	而而而而而而236	而而而而而而286
而而而而而而126	而而而而而而182	而而而而而而240	而而而而而而290
而而而而而而130	而而而而而而186	而而而而而而244	而而而而而而294
而而而而而而134	而而而而而而190	而而而而而而248	而而而而而而298
而而而而而而138	而而而而而而194	而而而而而而252	而而而而而而302
而而而而而而142	而而而而而而198	而而而而而而256	而而而而而而306
而而而而而而146	而而而而而而202	而而而而而而260	而而而而而而310
而而而而而而150	而而而而而而206	而而而而而而264	而而而而而而314
而而而而而而154	而而而而而而210	而而而而而而268	而而而而而而318
而而而而而而158	而而而而而而214	而而而而而而272	而而而而而而322
而而而而而而162	而而而而而而218	而而而而而而276	而而而而而而326
而而而而而而166	而而而而而而222	而而而而而而280	而而而而而而330
而而而而而而170	而而而而而而226	而而而而而而284	而而而而而而334
而而而而而而174	而而而而而而230	而而而而而而288	而而而而而而338
而而而而而而178	而而而而而而234	而而而而而而292	而而而而而而342
而而而而而而182	而而而而而而238	而而而而而而296	而而而而而而346
而而而而而而186	而而而而而而242	而而而而而而300	而而而而而而350
而而而而而而190	而而而而而而246	而而而而而而304	而而而而而而354
而而而而而而194	而而而而而而250	而而而而而而308	而而而而而而358
而而而而而而198	而而而而而而254	而而而而而而312	而而而而而而362
而而而而而而202	而而而而而而258	而而而而而而316	而而而而而而366
而而而而而而206	而而而而而而262	而而而而而而320	而而而而而而370
而而而而而而210	而而而而而而266	而而而而而而324	而而而而而而374
而而而而而而214	而而而而而而270	而而而而而而328	而而而而而而378
而而而而而而218	而而而而而而274	而而而而而而332	而而而而而而382
而而而而而而222	而而而而而而278	而而而而而而336	而而而而而而386
而而而而而而226	而而而而而而282	而而而而而而340	而而而而而而390
而而而而而而230	而而而而而而286	而而而而而而344	而而而而而而394
而而而而而而234	而而而而而而290	而而而而而而348	而而而而而而398
而而而而而而238	而而而而而而294	而而而而而而352	而而而而而而402
而而而而而而242	而而而而而而298	而而而而而而356	而而而而而而406
而而而而而而246	而而而而而而302	而而而而而而360	而而而而而而410
而而而而而而250	而而而而而而306	而而而而而而364	而而而而而而414
而而而而而而254	而而而而而而310	而而而而而而368	而而而而而而418
而而而而而而258	而而而而而而314	而而而而而而372	而而而而而而422
而而而而而而262	而而而而而而318	而而而而而而376	而而而而而而426
而而而而而而266	而而而而而而322	而而而而而而380	而而而而而而430
而而而而而而270	而而而而而而326	而而而而而而384	而而而而而而434
而而而而而而274	而而而而而而330	而而而而而而388	而而而而而而438
而而而而而而278	而而而而而而334	而而而而而而392	而而而而而而442
而而而而而而282	而而而而而而338	而而而而而而396	而而而而而而446
而而而而而而286	而而而而而而342	而而而而而而400	而而而而而而450
而而而而而而290	而而而而而而346	而而而而而而404	而而而而而而454
而而而而而而294	而而而而而而350	而而而而而而408	而而而而而而458
而而而而而而298	而而而而而而354		



Part 1

不同人群的营养需求

20 一般人群膳食指南

20 食物多样，谷类为主，粗细搭配

21 减少烹调用油，吃清淡少盐膳食

22 三餐分配要合理，零食要适当

24 吃新鲜卫生的食物

26 特定人群膳食指南

26 孕妇和哺乳期妇女膳食指南

28 婴幼儿及学龄儿童膳食指南

31 青少年膳食指南

32 中老年人膳食指南

Part 2

低脂高纤蔬菜

34 蔬菜的营养特点

35 怎样合理烹调蔬菜

36 红果大白菜/粉丝蒸大白菜

37 果汁白菜心/扒奶汁白菜/海米扒白菜

38 菠菜粉丝/天香菠菜/香菇扒油菜

39 香干炒芹菜/芝麻拌芹菜/芹菜炒花生米

40 西芹炒百合/西芹山药木瓜

41 生菜沙拉/韭菜花烧猪血/凉拌韭菜

42 香炒番薯叶/干煸四季豆/姜汁豆角

43 拍青瓜/油焖冬瓜/西红柿焖冬瓜

44 臊子冬瓜/麻酱冬瓜

45 豆豉焖苦瓜/五味苦瓜/百合南瓜

46 清炒南瓜丝/姜汁南瓜糊/大枣蒸南瓜

47 蒜蓉丝瓜/豉汁佛手瓜/蜜饯萝卜

48 糖醋萝卜/芥末西兰花

49 珊瑚花菜/炆西兰花/地三鲜

50 拔丝土豆/小炒茄子/蒸茄子

51 尖椒焖豆腐茄子/酸辣藕丁/橙子藕片

52 虎皮尖椒/松仁玉米

53 香糟毛豆/丝瓜毛豆/芥菜青豆

54 酸菜小竹笋/清拌竹笋/春笋炒猪血

55 白汁春笋/雪菜春笋/枸杞春笋

56 脆嫩双笋/圣女芦笋

57 洋葱炒芦笋/荠菜炒冬笋/蜜汁山药

58 凉拌山药火龙/山药炒玉米笋/鲜桃炒山药

59 玉米笋炒芹菜/麻酱牛蒡/糖醋沙葛

60 尖椒炖芋头/家常芋头

61 凉拌西瓜皮/蜜豆炒百合/冰糖百合

62 什锦芥菜/麻酱青葱/仙人掌炒青椒

63 五味魔芋/米粉蒸茼蒿/凉拌鱼腥草

64 凉拌折耳根/老虎菜/罗汉斋





Contents

Part 3

高蛋白高铁荤菜

66 美味肉类营养高

67 猪肉各部分名称及适宜的烹饪方法

68 牛肉各部分名称及适宜的烹饪方法

69 保住肉类营养，烹调时有秘诀

70 笋干烧肉/豆角炒肉末

71 豆角榄菜肉松/雪里蕻肉末/肉末煎茄子

72 鱼香肉丝/猕猴桃炒肉丝/牛蒡肉丝

73 节瓜炒肉丝/京酱肉丝/春笋枸杞肉丝

74 栗子肉丁/白肉酸菜

75 肉丝毛豆/香菇瘦肉酿苦瓜/青豆肉丁

76 蒜泥白肉/芋头烧肉/瓠瓜肉片

77 茭白肉片/百合鲜芹肉片/蒜苗回锅肉

78 彩蔬肉片/花菜肉片

79 秋葵炒肉片/西红柿炒肉片/菠萝肉片

80 水煮肉片/紫苏炒瘦肉/咸鱼蒸肉饼

81 蒜泥血肠白肉/红烧肉/南瓜土豆炖红烧肉

82 咕嚕肉/东坡肉

83 梅干菜炖肉/梅菜扣肉/红烧狮子头

84 百叶结炖肉/蒜泥蒸肉/猪肉炖粉条

85 糖醋里脊/珍珠丸子/粉蒸肉

86 糖醋小排/豉汁蒸排骨

87 山药烧猪排/西芹炒排骨/土豆排骨

88 粗粮排骨/栗子烧排骨/芥菜头烧排骨

89 红油耳片/尖椒猪脚皮/葱烧猪脚

90 东坡肘子/花生蒸猪脚

91 猪腰豌豆片/杜仲腰花/冬瓜炒腰片

92 咸菜炒猪肚/干锅猪肚/苦瓜炒金钱肚

93 莲子猪肚/天麻蒸猪脑/当归猪心

94 玉竹猪心/玉米炒猪心

95 胡萝卜炒猪肝/木耳圆椒炒猪肝/西红柿韭菜炒猪肝

96 白菜炒猪肝/绿豆芽拌猪肝/泡椒猪肝

97 干锅肥肠/大豆芽炒大肠/黑椒猪大肠

98 冬笋腊肉/烟笋老腊肉

99 腊肠炒甜豆/青瓜炒火腿/咖喱煎猪扒

100 酱骨架/哈尔滨水晶皮冻/东北熘三样

101 夫妻肺片/黄花菜炒牛肉丝/苦瓜炒牛肉

102 葱香牛肉/土豆烧牛肉

103 生菜滑牛肉/芦笋炒牛肉/沙茶牛肉

104 牛肉苹果丝/沙葛炒牛肉/芥蓝炒牛肉

105 魔芋烧牛肉/陈皮牛肉/白萝卜烧牛腩

106 黄焖牛筋/葱烧牛筋

107 青瓜嫩牛柳/大蒜烧牛肚/干锅牛杂

108 葱爆羊肉/孜然羊肉/农家炖羊肉

109 小炒羊肉/羊肉扒莴笋/印度咖喱羊

110 胡尔炖/芹菜狗肉煲

111 狗肉煲萝卜/干锅狗肉/辣椒炒兔丝

112 葱爆兔肉/青豆烧兔肉/宫保鸡丁

113 腰果鸡丁/豆豉小葱爆鸡丁/芦荟鸡丁

114 白果炒鸡丁/菱角炒鸡片

115 爆人参鸡片/七彩炒鸡丝/贡菜炒鸡丝

116 鸡丝炒百合/玉米青红椒炒鸡米/西葫芦炒鸡柳

117 板栗烧鸡/香菇烧鸡/红曲烧鸡



- 118 烟笋烧土鸡/白切鸡
119 青椒焗仔鸡/观音茶香鸡/鸡胸脯扒小白菜
120 咖喱鸡块土豆/香橙鸡胸/慈姑焖家鸡
121 田七蒸鸡/山药枸杞滑鸡煲/双耳滑鸡煲
122 新疆大盘鸡/果酪鸡翅
123 乌糟鸡/可乐鸡翅/板栗鸡翅
124 烩鸡翅/五香凤翅/豉酱蒸凤爪
125 洋葱棒棒腿/无花果煎鸡肝/蜜汁鸡肝
126 尖椒炒鸡肝/云南小瓜炒鸡杂
127 栗子焖鸭/蒜薹炒鸭片/鸭肉扣芋头
128 辣子鸭丁/啤酒鸭/爆炒鸭丝
129 青瓜烧鹅肉/清蒸盐水鹅/红烧鹌鹑
130 白果炒鹌鹑丁/黄花银耳蒸鹌鹑/火腿鸽子

Part 4

高钙高碘水产

- 132 鲜美水产营养多
133 食用海鲜要注意
134 海鲜选购有诀窍
135 教你烹饪营养又美味的鱼

136 新派水煮鱼/剁椒鱼头
137 姜葱烧鱼头/红烧鱼头/芝麻鱼片
138 糖醋鱼片/麻辣鱼皮/大白菜蒸鱼胶
139 家常福寿鱼/葱油鲫鱼/参芪烧鲫鱼

- 140 鲫鱼蒸水蛋/红烧鲫鱼
141 红烧武昌鱼/豉椒武昌鱼/红烧草鱼块
142 草鱼煨冬瓜/荷包糯鲤鱼/雪菜黄花鱼
143 糖醋黄花鱼/特色蒸桂花鱼/芙蓉生鱼片
144 干锅黄颡鱼/豉汁蒸黄颡鱼
145 葱烧红杉鱼/梅菜蒸鲈鱼/黄芪烧鲈鱼
146 菊花蒸草鱼/豉汁蒸鲈鱼/清蒸鲈鱼
147 西湖醋鱼/板栗烧鳗鱼/荷兰豆炒鲢鱼片
148 普宁豆酱蒸鲢鱼/豆豉蒸鳊鱼
149 雪菜蒸鳊鱼/香煎银鲳鱼/青椒秋刀鱼
150 支竹大蒜焖鲈鱼/豆豉虱目鱼/糖醋带鱼
151 芹香剥皮鱼/干烧剥皮鱼/清蒸鸚鵡鱼
152 龙井乌鱼片/松子草鱼
153 干煎红杉鱼/家常沙堆鱼/松子三文鱼
154 青豆三文鱼/三文鱼排/红烧龙舌鱼
155 酸辣墨鱼仔/甜豆炒墨鱼/富贵墨鱼片
156 松子墨鱼酱青瓜/香芹炒鱿鱼
157 木耳炒鲜鱿/铁板鱿鱼/辣爆鱿鱼丁
158 双椒炒鲜鱿/手撕鱿鱼干/青蒜甲鱼
159 蚝油蒸甲鱼/甲鱼烧鸡/妥甸烧甲鱼
160 小鱼花生/咸鱼茄子煲
161 土豆烧鱼/鱼丁生菜/蒜蓉开片虾
162 龙井虾仁/油菜炒虾仁/韭黄炒虾仁
163 龙须炒虾仁/青红椒炒虾仁/枸杞韭菜炒虾仁
164 四色虾仁/青蒜烧虾



Contents

- 165 青蒜基围虾/椒盐虾仔/潮式腌虾
- 166 隔水蒸九节虾/油爆河虾/河虾鲜紫菜
- 167 辣酒煮蟹/姜葱炒花蟹/清蒸大膏蟹
- 168 毛蟹炒年糕/茵陈炒花甲
- 169 姜葱炒花甲/芹菜炒花甲肉/蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 170 生炒牡蛎/豉椒炒蛏子/白灼毛蚶
- 171 蒜蓉带子/山药韭菜煎蚝仔/大蒜生蚝
- 172 汤泡海蜇头/青瓜海蜇丝
- 173 干煸泥鳅/韭菜薹焖泥鳅/盘龙鳝
- 174 红烧鳝片/大蒜鳝段/芹菜翠衣炒鳝片
- 175 春秋田螺/青瓜榄菜炒彩螺/荷叶蒸田鸡
- 176 干锅田鸡/蒜蓉鲍鱼

Part 5

高蛋白高磷脂蛋类

- 178 蛋类的营养价值
- 179 食用鸡蛋的常见五种误区
- 180 苦瓜炒蛋/虾仁炒蛋
- 181 木耳炒蛋/胡萝卜炒蛋/缤纷青豆炒蛋
- 182 韭黄炒鸡蛋/香椿炒蛋/酒酿煮煎蛋
- 183 豆角煎蛋/银鱼煎蛋/韭菜煎鸡蛋
- 184 辣椒金钱蛋/煨辣椒荷包蛋
- 185 肉蓉蒸蛋/蟹脚肉蒸蛋/鸡蛋蒸海带
- 186 枸杞蒸蛋/蛋蒸肝泥/肉桂蛋卷
- 187 三色水蒸蛋/太极鸳鸯蛋/猪肉蛋羹

- 188 蛋泡香蕉/蛋包西红柿
- 189 蛤蚧炖蛋/牛奶炒蛋清/蛋皮鱼饺
- 190 酸甜酥衣蛋/辣炒皮蛋/青椒皮蛋
- 191 皮蛋拌凉粉/皮蛋炒鱼丁/金银蛋蚝仔苦瓜柳
- 192 白果双蛋/咸蛋苦瓜
- 193 咸蛋酿莲藕/茄汁鹌鹑蛋/木瓜炖鹌鹑蛋
- 194 鹌鹑蛋烧猪脚/虎皮蛋烧肉

Part 6

高纤低脂菌类

- 196 菌类的营养
- 197 香菇的选购与储存
- 198 板栗香菇/香菇烧牛肉
- 199 香菇蒸蛋/芹菜炒香菇/松子仁烧香菇
- 200 煎酿香菇/香菇拌豆角/平菇肉片
- 201 蘑菇蛋卷/小鸡炖蘑菇/白菜蘑菇
- 202 黄花菜银耳焖肉排/金菇炒猪肉
- 203 金针三丝/金针菇牛肉卷/小油菜金针菇沙拉
- 204 木耳金针菇炒芹菜/鸡腿菇烧田鸡/鸡腿菇鸡球
- 205 鸡腿菇烧肉丸/香芹鸡腿菇炒牛肉/草菇焖鸡
- 206 草菇焖土豆/草菇丝排
- 207 草菇烩鱼丸/肉片滑子菇/百灵菇炒



鱼丝

208 鲍汁扒百灵菇/本菇炒蟹柳/荷兰豆炒本菇

209 干焖冬菇/杏鲍菇烧肉丸/水芹炒花菇

210 蚝油鲜菇/茶树菇炒鸡丝

211 牛肝菌炒肉片/牛肝菌炒鸡松/泰式炒什菌

212 野山菌炒鳝鱼片/芥辣黑木耳/木耳炒口蘑

213 胡萝卜烩木耳/腐竹银芽黑木耳/玉米油小葱黑木耳

214 翡翠竹荪/松茸炒鲜鱿

228 锅贴豆腐/荷花豆腐/蟹粉豆腐

229 红烧米豆腐/日本豆腐煲/咸菜蒸豆腐

230 客家豆腐煲/香椿拌豆腐

231 金银豆腐羹/虾仁扒豆腐/豆腐泡烧肉

232 鸡蓉拌豆腐/酿豆腐/绣球豆腐

233 铁板豆腐/肥牛豆腐/蟹柳滑豆腐

234 茯苓豆腐/三杯豆腐

235 蘑菇海米豆腐/海鲜豆腐煲/牛肉末烧豆腐

236 百花蛋香靛豆腐/翠玉如意豆腐/潮式炸豆腐

237 糖酥豆腐/金针菇扒豆泡/绿豆芽拌豆腐

238 萝卜泥拌豆腐/豌豆香菇拌豆腐

239 玉米拌豆腐/豆腐鲢鱼/砂锅鱼头豆腐

240 豆腐蒸鲑鱼/皮蛋豆花/什锦豆花

241 豆花牛肉/芥菜叶拌豆丝/豆腐丝拌青瓜

242 香菇丝炒豆腐丝/四方豆腐

243 千张夹肉煲/千张鸭/腐竹烧肉

244 素烩腐竹/韭黄腐竹/青蒜豆腐干

245 小炒香干/毛豆蒸香干/香干马兰头

246 鸡汁小白干/蚂蚁上树

Part 7

高铁高纤豆类

216 豆类及豆制品的营养

217 豆腐的种类及区别

218 青豆烧肥肠/醋渍大豆

219 红椒黄豆/拌萝卜黄豆/黄豆炒香芹

220 凉拌西兰花红豆/蜜炼黑豆/米豆肉酱

221 韭菜炒蚕豆/花豆炒虾仁/豌豆炒肉

222 冬瓜双豆/香菇炒豆芽

223 金菇玉子豆腐/麻婆豆腐/家常豆腐

224 三鲜酿豆腐/口水豆腐/三丁豆腐

225 凉拌豆腐/油菜豆腐/一品豆腐

226 皮蛋豆腐/脆皮豆腐

227 苦瓜豆腐/香蕉豆腐/豆腐烧肠

附录

248 常见食材的营养功效与搭配宜忌



Contents

功效分类检索

健脑益智

豉汁佛手瓜47
雪菜春笋55
尖椒炖芋头60
雪里蕻肉末71
京酱肉丝73
青豆肉丁75
彩蔬肉片78
东坡肉82
天麻蒸猪脑93
玉米炒猪心94
辣椒炒兔丝111
鸡丝炒百合116
剁椒鱼头136
红烧鱼头137
糖醋鱼片138
家常福寿鱼139
红烧鲫鱼140
特色蒸桂花鱼143
豆豉蒸鳊鱼148
香煎银鲳鱼149
青椒秋刀鱼149
支竹大蒜焖鲑鱼150
松子三文鱼153
红烧龙舌鱼154

松子墨鱼酱青瓜156
小鱼花生160
鱼丁生菜161
盘龙鳝173
皮蛋炒鱼丁191
鹌鹑蛋烧猪脚194
虎皮蛋烧肉194
板栗香菇198
木耳金针菇炒芹菜204
肉片滑子菇207
荷兰豆炒本菇208
胡萝卜烩木耳213
腐竹银芽黑木耳213
客家豆腐煲230
翠玉如意豆腐236
玉米拌豆腐239
砂锅鱼头豆腐239
豆腐蒸鲑鱼240
素烩腐竹244
鸡汁小白干246

补血养颜

果汁白菜心37
菠菜粉丝38
西芹山药木瓜40



韭菜花烧猪血41
西红柿焖冬瓜43
油焖冬瓜43
麻酱冬瓜44
蒜蓉丝瓜47
酸辣藕丁51
橙子藕片51
芥菜青豆53
春笋炒猪血54
鲜桃炒山药58
五味魔芋63
笋干烧肉70
豆角炒肉末70
鱼香肉丝72
粉蒸肉85
花生蒸猪脚90
冬瓜炒腰片91
当归猪心93
玉竹猪心94
胡萝卜炒猪肝95
木耳圆椒炒猪肝95
白菜炒猪肝96
泡椒猪肝96
青瓜炒火腿99

哈尔滨水晶皮冻100
黄花菜炒牛肉丝101
青瓜嫩牛柳107
青豆烧兔肉112
观音茶香鸡119
香橙鸡胸120
豉酱蒸凤爪124
无花果煎鸡肝125
蜜汁鸡肝125
草鱼煨冬瓜142
西湖醋鱼147
板栗烧鳊鱼147
豆豉虱目鱼150
松子草鱼152
酸辣墨鱼仔155
甜豆炒墨鱼155
富贵墨鱼片155
木耳炒鲜鱿157
铁板鱿鱼157
手撕鱿鱼干158
青蒜甲鱼158
土豆烧鱼161
龙井虾仁162
生炒牡蛎170
白灼毛蚶170
蒜蓉带子171
大蒜生蚝171



青瓜榄菜炒彩螺175
荷叶蒸田鸡175
酒酿煮煎蛋182
煨辣椒荷包蛋184
蟹脚肉蒸蛋185
枸杞蒸蛋186
蛋蒸肝泥186
猪肉蛋羹187
牛奶炒蛋清189
皮蛋拌凉粉191
木瓜炖鹌鹑蛋193
松子仁烧香菇199
草菇丝排206
木耳炒口蘑212
醋渍大豆218
油菜豆腐225
荷花豆腐228
豆腐鲑鱼239

滋补养身

拍青瓜43
百合南瓜45
炆西兰花49
栗子肉丁74
白肉酸菜74
肉丝毛豆75
蒜泥白肉76
芋头烧肉76

茭白肉片77
百合鲜芹肉片77
秋葵炒肉片79
水煮肉片80
猪肉炖粉条84
糖醋小排86
豉汁蒸排骨86
土豆排骨87
粗粮排骨88
芥菜头烧排骨88
东坡肘子90
酱骨架100
夫妻肺片101
生菜滑牛肉103
白萝卜烧牛腩105
羊肉扒莴笋109
白切鸡118
可乐鸡翅123
洋葱棒棒腿125
爆炒鸭丝128
火腿鸽子130
干锅黄颡鱼144
黄芪烧鲈鱼145
豉汁蒸鲑鱼146
清蒸鸚鵡鱼151
龙井乌鱼片152
干煎红杉鱼153
蒜蓉开片虾161
龙须炒虾仁163
四色虾仁164

青蒜基围虾165
河虾鲜紫菜166
清蒸大膏蟹167
毛蟹炒年糕168
山药韭菜煎蚝仔171
苦瓜炒蛋180
虾仁炒蛋180
韭菜煎鸡蛋183
肉桂蛋卷186
三色水蒸蛋187
蛋泡香蕉188
蛋包西红柿188
蛋皮鱼饺189
茄汁鹌鹑蛋193
煎酿香菇200
小鸡炖蘑菇201
金针菇牛肉卷203
小油菜金针菇沙拉203
鸡腿菇烧肉丸205
香芹鸡腿菇炒牛肉205
草菇焖土豆206
鲍汁扒百灵菇208
杏鲍菇烧肉丸209
水芹炒花菇209
茶树菇炒鸡丝210
牛肝菌炒鸡松211
米豆肉酱220
豌豆炒肉221
凉拌豆腐225
苦瓜豆腐227

豆腐泡烧肉231
鸡蓉拌豆腐232
蘑菇海米豆腐235
海鲜豆腐煲235
糖酥豆腐237
四方豆腐242
千张夹肉煲243
腐竹烧肉243
毛豆蒸香干245

降压降糖

香菇扒油菜38
香干炒芹菜39
芝麻拌芹菜39
芹菜炒花生米39
香炒番薯叶42
五味苦瓜45
清炒南瓜丝46
大枣蒸南瓜46
蜜饯萝卜47
糖醋萝卜48
芥末花椰菜48
小炒茄子50
香糟毛豆53
丝瓜毛豆53
圣女芦笋56
芥菜炒冬笋57
玉米笋炒芹菜59



Contents

仙人掌炒青椒62
 节瓜炒肉丝73
 杜仲腰花91
 苦瓜炒金钱肚92
 沙葛炒牛肉104
 陈皮牛肉105
 葱爆兔肉112
 贡菜炒鸡丝115
 红烧鹌鹑129
 白果炒鹌鹑丁130
 豉椒武昌鱼141
 清蒸鲥鱼146
 普宁豆酱蒸鲮鱼148
 干烧剥皮鱼151
 青豆三文鱼154
 三文鱼排154
 香芹炒鲑鱼156
 双椒炒鲜鱿158
 咸鱼茄子煲160
 椒盐虾仔165
 油爆河虾166
 茵陈炒花甲168
 芹菜炒花甲肉169
 青瓜海蜇丝172
 韭菜薹焖泥鳅173
 红烧鳊片174
 胡萝卜炒蛋181
 太极鸳鸯蛋187
 蛤蚧炖蛋189
 香菇拌豆角200

黄花菜银耳焖肉排202
 金针三丝203
 百灵菇炒鱼丝207
 干焖冬菇209
 泰式炒什菌211
 红椒黄豆219
 黄豆炒香芹219
 香菇炒豆芽222
 金菇玉子豆腐223
 三鲜酿豆腐224
 口水豆腐224
 一品豆腐225
 皮蛋豆腐226
 茯苓豆腐234
 三杯豆腐234
 皮蛋豆花240
 豆腐丝拌青瓜241



防癌抗癌

姜汁南瓜糊46
 洋葱炒芦笋57
 牛蒡肉丝72
 花菜肉片78
 大豆芽炒大肠97
 菱角炒鸡片114
 七彩炒鸡丝115
 香菇烧鸡117
 慈姑焖家鸡120

蒜薹炒鸭片127
 麻辣鱼皮138
 雪菜蒸鳊鱼149
 糖醋带鱼150
 芹香剥皮鱼151
 辣爆鱿鱼丁157
 蚝油蒸甲鱼159
 大蒜鳊段174
 干锅田鸡176
 木耳炒蛋181
 平菇肉片200
 白菜蘑菇201
 金菇炒猪肉202
 鸡腿菇烧田鸡204
 草菇焖鸡205
 本菇炒蟹柳208
 蚝油鲜菇210
 松茸炒鲜鱿214
 拌萝卜黄豆219
 凉拌西兰花红豆220
 花豆炒虾仁221
 冬瓜双豆222
 锅贴豆腐228
 酿豆腐232
 肥牛豆腐233
 豌豆香菇拌豆腐238
 青蒜豆腐干244



延缓衰老

珊瑚花菜49
 蒸茄子50
 尖椒焖豆腐茄子51
 枸杞春笋55
 蜜汁山药57
 凉拌山药火龙58
 蜜豆炒百合61
 什锦芥菜62
 罗汉斋64
 肉末煎茄子71
 瓠瓜肉片76
 西红柿炒肉片79
 葱烧猪蹄89
 腊肠炒甜豆99
 东北熘三样100
 黄焖牛筋106
 腰果鸡丁113
 红曲烧鸡117
 尖椒炒鸡肝126
 栗子焖鸭127
 辣子鸭丁128
 黄花银耳蒸鹌鹑130
 新派水煮鱼136
 姜葱烧鱼头137
 荷包糯鲤鱼142
 缤纷青豆炒蛋181
 蜜炼黑豆220

目录

Contents
Contents



红烧米豆腐229
绣球豆腐232

滋阴壮阳

海米扒白菜37
凉拌韭菜41
春笋枸杞肉丝73
香菇瘦肉酿苦瓜75
山药烧猪排87
猪腰豌豆片91
西红柿韭菜炒猪肝95
冬笋腊肉98
咖喱煎猪扒99
葱爆羊肉108
孜然羊肉108
农家炖羊肉108
印度咖喱羊109
芹菜狗肉煲110
狗肉煲萝卜111
鲫鱼蒸水蛋140
葱烧红杉鱼145
甲鱼烧鸡159
安甸烧甲鱼159
韭黄炒虾仁162
枸杞韭菜炒虾仁163
青蒜烧虾164
潮式腌虾165
隔水蒸九节虾166

姜葱炒花蟹167
姜葱炒花甲169
蒜蓉鲍鱼176
韭黄炒鸡蛋182
肉蓉蒸蛋185
鸡蛋蒸海带185
酸甜酥衣蛋190
咸蛋苦瓜192
草菇烩鱼丸207
金银豆腐羹231
虾仁扒豆腐231
千张鸭243
韭黄腐竹244

益气补虚

咸鱼蒸肉饼80
红烧肉81
咕噜肉82
梅干菜炖肉83
梅菜扣肉83
红烧狮子头83
珍珠丸子85
西芹炒排骨87
青椒猪脚皮89
莲子猪肚93
葱香牛肉102
沙茶牛肉103
牛肉苹果丝104

葱烧牛筋106
大蒜烧牛肚107
干锅牛杂107
小炒羊肉109
胡尔炖110
干锅狗肉111
芦荟鸡丁113
白果炒鸡丁114
爆人参鸡片115
玉米青红椒炒鸡米116
板栗烧鸡117
青椒焗仔鸡119
鸡胸脯扒小白菜119
田七蒸鸡121
新疆大盘鸡122
乌糟鸡123
五香凤翅124
啤酒鸭128
青瓜烧鹅肉129
清蒸盐水鹅129
红烧草鱼块141
雪菜黄花鱼142
糖醋黄花鱼143
青红椒炒虾仁163
辣酒煮蟹167
豉椒炒蛭子170
芹菜翠衣炒鳝片174
白果双蛋192
牛肝菌炒肉片211
野山菌炒鳝鱼片212

青豆烧肥肠218
麻婆豆腐223
家常豆腐223
三丁豆腐224
脆皮豆腐226
蟹粉豆腐228
日本豆腐煲229
牛肉末烧豆腐235
什锦豆花240
豆花牛肉241
香菇丝炒豆腐丝242

清热润肠

红果大白菜36
粉丝蒸大白菜36
扒奶汁白菜37
天香菠菜38
生菜沙拉41
臊子冬瓜44
地三鲜49
松仁玉米52
酸菜小竹笋54
清拌竹笋54
白汁春笋55
脆嫩双笋56
麻酱牛蒡59
糖醋沙葛59
家常芋头60



Contents

凉拌西瓜皮61
麻酱青葱62
凉拌鱼腥草63
凉拌折耳根64
猕猴桃炒肉丝72
南瓜土豆炖红烧肉81
绿豆芽拌猪肝96
干锅肥肠97
黑椒猪大肠97
烟笋老腊肉98
土豆烧牛肉102
芥蓝炒牛肉104
魔芋烧牛肉105
豆豉小葱爆鸡丁113
烟笋烧土鸡118
烩鸡翅124
鸭肉扣芋头127
芝麻鱼片137
大白菜蒸鱼胶138
菊花蒸草鱼146
油菜炒虾仁162
汤泡海蜇头172
春秋田螺175
豆角煎蛋183
辣椒金钱蛋184
青椒皮蛋190
金银蛋蚝仔苦瓜柳191
咸蛋酿莲藕193
香菇蒸蛋199
芹菜炒香菇199

蘑菇蛋卷201
芥辣黑木耳212
韭菜炒蚕豆221
香蕉豆腐227
豆腐烧肠227
咸菜蒸豆腐229
铁板豆腐233
蟹柳滑豆腐233
百花蛋香靛豆腐236
潮式炸豆腐236
金针菇扒豆泡237
绿豆芽拌豆腐237
萝卜泥拌豆腐238
芥菜叶拌豆丝241
小炒香干245
香干马兰头245
蚂蚁上树246



补脾健胃

西芹炒百合40
干煸四季豆42
姜汁豆角42
豆豉焖苦瓜45
拔丝土豆50
虎皮尖椒52
山药炒玉米笋58
冰糖百合61
米粉蒸茼蒿63
老虎菜64
豆角榄菜肉松71
蒜苗回锅肉77
菠萝肉片79
紫苏炒瘦肉80
百叶结炖肉84
蒜泥蒸肉84
糖醋里脊85
栗子烧排骨88
红油耳片89
咸菜炒猪肚92
干锅猪肚92
苦瓜炒牛肉101
宫保鸡丁112
西葫芦炒鸡柳116
咖喱鸡块土豆120
山药枸杞滑鸡煲121
双耳滑鸡煲121

果酪鸡翅122
板栗鸡翅123
云南小瓜炒鸡杂126
葱油鲫鱼139
参芪烧鲫鱼139
红烧武昌鱼141
芙蓉生鱼片143
豉汁蒸黄颡鱼144
梅菜烧鲈鱼145
荷兰豆炒鲮鱼片147
家常沙堆鱼153
蒜蓉粉丝蒸扇贝169
干煸泥鳅173
香椿炒蛋182
银鱼煎蛋183
辣炒皮蛋190
香菇烧牛肉198
鸡腿菇鸡球204
玉米油小葱黑木耳213
翡翠竹荪214
香椿拌豆腐230





人群分类检索

婴幼儿

肉丝毛豆75
蒜泥蒸肉84
天麻蒸猪脑93
豆豉小葱爆鸡丁113
烩鸡翅124
洋葱棒棒腿125
无花果煎鸡肝125
蜜汁鸡肝125
芝麻鱼片137
糖醋鱼片138
鱼丁生菜161
油菜炒虾仁162
蟹脚肉蒸蛋185
枸杞蒸蛋186
蛋蒸肝泥186
肉桂蛋卷186
猪肉蛋羹187
蛋泡香蕉188
蛋皮鱼饺189
蘑菇蛋卷201
米豆肉酱220
蘑菇海米豆腐235
翠玉如意豆腐236
绿豆芽拌豆腐237
玉米拌豆腐239

豆腐蒸鲑鱼240

学龄儿童

红烧肉81
糖醋小排86
豉汁蒸排骨86
栗子烧排骨88
花生蒸猪脚90
玉米炒猪心94
木耳圆椒炒猪肝95
绿豆芽猪肝96
苦瓜炒牛肉101
生菜滑牛肉103
牛肉苹果丝104
沙葛炒牛肉104
宫保鸡丁112
七彩炒鸡丝115
香菇烧鸡117
鸡胸脯扒小白菜119
果酪鸡翅122
五香凤翅124
尖椒炒鸡肝126
红烧鱼头137
大白菜蒸鱼胶138
红烧草鱼块141
清蒸鲥鱼146

豆豉蒸鳕鱼148
香煎银鲳鱼149
青椒秋刀鱼149
豆豉虱目鱼150
支竹大蒜焖鲑鱼150
家常沙堆鱼153
青豆三文鱼154
红烧龙舌鱼154
龙须炒虾仁163
四色虾仁164
隔水蒸九节虾166
河虾鲜紫菜166
虾仁炒蛋180
木耳炒蛋181
胡萝卜炒蛋181
香椿炒蛋182
银鱼煎蛋183
鸡蛋蒸海带185
三色水蒸蛋187
酸甜酥衣蛋190
茄汁鹌鹑蛋193
香菇蒸蛋199
金针菇牛肉卷203
草菇焖土豆206
本菇炒蟹柳208
荷兰豆炒本菇208
胡萝卜烩木耳213

醋渍大豆218
红椒黄豆219
香蕉豆腐227
金银豆腐羹231
萝卜泥拌豆腐238
砂锅鱼头豆腐239
千张夹肉煲243

青少年

果汁白菜心37
芹菜炒花生米39
西芹炒百合40
生菜沙拉41
干煸四季豆42
拍青瓜43
油焖冬瓜43
西红柿焖冬瓜43
臊子冬瓜44
麻酱冬瓜44
百合南瓜45
蒜蓉丝瓜47
蜜饯萝卜47
糖醋萝卜48
芥末西兰花48
珊瑚花菜49
炆西兰花49



Contents

地三鲜 49
拔丝土豆 50
小炒茄子 50
蒸茄子 50
尖椒焖豆腐茄子 51
酸辣藕丁 51
橙子藕片 51
虎皮尖椒 52
香糟毛豆 53
芥菜青豆 53
酸菜小竹笋 54
白汁春笋 55
雪菜春笋 55
鲜桃炒山药 58
玉米笋炒芹菜 59
糖醋沙葛 59
家常芋头 60
凉拌西瓜皮 61
五味魔芋 63
凉拌鱼腥草 63
凉拌折耳根 64
老虎菜 64
笋干烧肉 70
雪里蕻肉末 71
肉末煎茄子 71
猕猴桃炒肉丝 72
京酱肉丝 73
栗子肉丁 74
白肉酸菜 74
蒜泥白肉 76
芋头烧肉 76
茭白肉片 77

蒜苗回锅肉 77
花菜肉片 78
秋葵炒肉片 79
菠萝肉片 79
水煮肉片 80
紫苏炒瘦肉 80
咸鱼蒸肉饼 80
蒜泥血肠白肉 81
南瓜土豆炖红烧肉 81
咕鲁肉 82
东坡肉 82
梅干菜炖肉 83
梅菜扣肉 83
红烧狮子头 83
百叶结炖肉 84
猪肉炖粉条 84
糖醋里脊 85
粉蒸肉 85
土豆排骨 87
芥菜头烧排骨 88
红油耳片 89
葱烧猪蹄 89
东坡肘子 90
杜仲腰花 91
咸菜炒猪肚 92
干锅猪肚 92
凉瓜炒金钱肚 92
莲子猪肚 93
西红柿韭菜炒猪肝 95
泡椒猪肝 96
干锅肥肠 97
大豆芽炒大肠 97

黑椒猪大肠 97
冬笋腊肉 98
烟笋老腊肉 98
腊肠炒甜豆 99
青瓜炒火腿 99
咖喱煎猪扒 99
酱骨架 100
哈尔滨水晶皮冻 100
东北熘三样 100
夫妻肺片 101
芦笋炒牛肉 103
芥蓝炒牛肉 104
魔芋烧牛肉 105
陈皮牛肉 105
白萝卜烧牛腩 105
黄焖牛筋 106
葱烧牛筋 106
青瓜嫩牛柳 107
干锅牛杂 107
葱爆羊肉 108
孜然羊肉 108
农家炖羊肉 108
小炒羊肉 109
羊肉扒莴笋 109
印度咖喱羊 109
胡尔炖 110
芹菜狗肉煲 110
狗肉煲萝卜 111
干锅狗肉 111
葱爆兔肉 112
腰果鸡丁 113
白果炒鸡丁 114

贡菜炒鸡丝 115
西葫芦炒鸡柳 116
烟笋烧土鸡 118
白切鸡 118
观音茶香鸡 119
香橙鸡胸 120
慈姑焖家鸡 120
新疆大盘鸡 122
乌糟鸡 123
可乐鸡翅 123
板栗鸡翅 123
豉汁蒸凤爪 124
云南小瓜炒鸡杂 126
栗子焖鸭 127
啤酒鸭 128
爆炒鸭丝 128
清蒸盐水鹅 129
新派水煮鱼 136
剁椒鱼头 136
姜葱烧鱼头 137
麻辣鱼皮 138
红烧鲫鱼 140
红烧武昌鱼 141
草鱼煨冬瓜 142
荷包糯鲤鱼 142
雪菜黄花鱼 142
干锅黄颡鱼 144
葱烧红杉鱼 145
梅菜蒸鲈鱼 145
菊花蒸草鱼 146
西湖醋鱼 147
板栗烧鳊鱼 147



芹香剥皮鱼151
干烧剥皮鱼151
清蒸鸚鵡鱼151
龙井乌鱼片152
干煎红杉鱼153
酸辣墨鱼仔155
甜豆炒墨鱼155
富贵墨鱼片155
松子墨鱼酱青瓜156
香芹炒鱿鱼156
铁板鱿鱼157
辣爆鱿鱼丁157
双椒炒鲜鱿158
手撕鱿鱼干158
青蒜甲鱼158
甲鱼烧鸡159
妥甸烧甲鱼159
小鱼花生160
咸鱼茄子煲160
韭黄炒虾仁162
青红椒炒虾仁163
枸杞韭菜炒虾仁163
青蒜烧虾164
青蒜基围虾165
椒盐虾仔165
潮式腌虾165
油爆河虾166
辣酒煮蟹167
清蒸大膏蟹167
茵陈炒花甲168
姜葱炒花甲169
蒜蓉粉丝蒸扇贝169

生炒牡蛎170
豉椒炒蛭子170
白灼毛蚶170
蒜蓉带子171
山药韭菜煎蚝仔171
大蒜生蚝171
汤泡海蜇头172
干煸泥鳅173
韭菜薹焖泥鳅173
盘龙鳝173
大蒜鳝段174
春秋田螺175
青瓜榄菜炒彩螺175
干锅田鸡176
蒜蓉鲍鱼176
苦瓜炒蛋180
缤纷青豆炒蛋181
韭黄炒鸡蛋182
酒酿煮煎蛋182
韭菜煎鸡蛋183
辣椒金钱蛋184
煨辣椒荷包蛋184
蛋包西红柿188
辣炒皮蛋190
青椒皮蛋190
皮蛋拌凉粉191
金银蛋蚝仔苦瓜柳191
咸蛋苦瓜192
咸蛋酿莲藕193
木瓜炖鹌鹑蛋193
鹌鹑蛋烧猪脚194
虎皮蛋烧肉194

板栗香菇198
平菇肉片200
小鸡炖蘑菇201
小油菜金针菇沙拉203
木耳金针菇炒芹菜204
鸡腿菇烧田鸡204
草菇焖鸡205
草菇丝排206
肉片滑子菇207
百灵菇炒鱼丝207
杏鲍菇烧肉丸209
芥辣黑木耳212
松茸炒鲜鱿214
青豆烧肥肠218
韭菜炒蚕豆221
花豆炒虾仁221
豌豆炒肉221
金菇玉子豆腐223
麻婆豆腐223
家常豆腐223
三鲜酿豆腐224
三丁豆腐224
油菜豆腐225
脆皮豆腐226
豆腐烧肠227
蟹粉豆腐228
红烧米豆腐229
日本豆腐煲229
咸菜蒸豆腐229
客家豆腐煲230
豆腐泡烧肉231
铁板豆腐233

蟹柳滑豆腐233
牛肉末烧豆腐235
百花蛋香靚豆腐236
潮式炸豆腐236
糖酥豆腐237
金针菇扒豆泡237
豆腐鲑鱼239
豆花牛肉241
四方豆腐242
千张鸭243
腐竹烧肉243
韭黄腐竹244
青蒜豆腐干244
小炒香干245
毛豆蒸香干245
蚂蚁上树246

孕产妇

菠菜粉丝38
西芹山药木瓜40
韭菜花烧猪血41
松仁玉米52
春笋炒猪血54
山药烧猪排87
西芹炒排骨87
当归猪心93
胡萝卜炒猪肝95
白菜炒猪肝96
咖喱鸡块土豆120
田七蒸鸡121
鲫鱼蒸水蛋140