



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



老年人长寿养生美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社



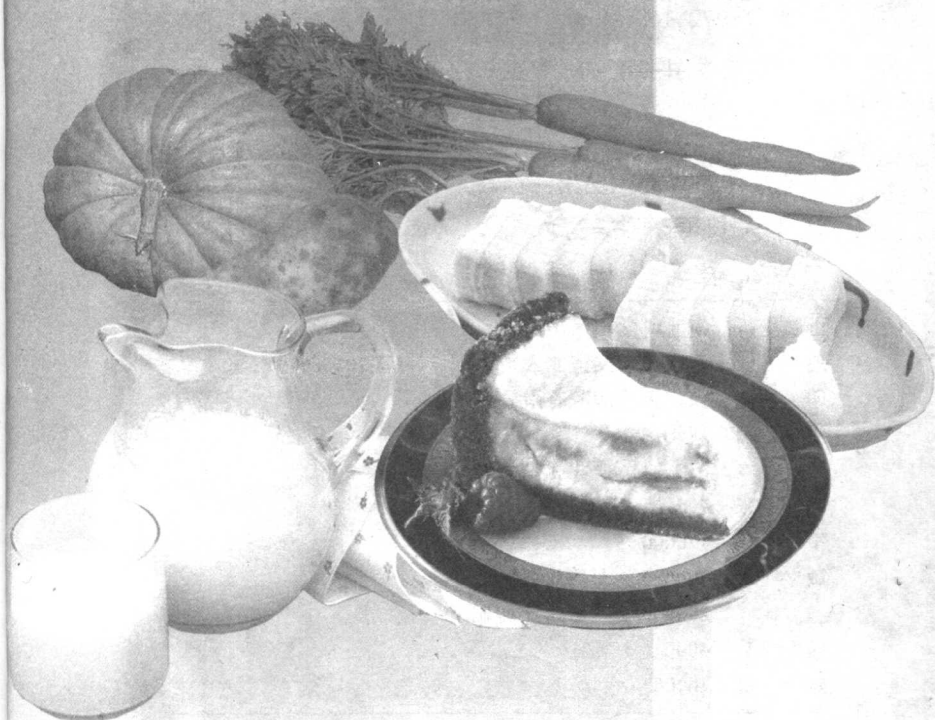
TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



老年人长寿养生美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社

顾问:段廷玉

主编:书方

副主编:刘玉民 刘立烈 贾英杰 尹清波

编委:章丘 金寿 孙泽涵 袁同均

冯慧 赵艺

图书在版编目 (C I P) 数据

老年人长寿养生美食 / 书方主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7 - 5375 - 3040 - 8

I. 老... II. 书... III. 老年人 - 食物养生 - 食谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014420 号

天然功能美食养生丛书

老年人长寿养生美食

书方 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编:050061)

印 刷 保定天德印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 7.5

字 数 170000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 16.00 元



总 序

天然功能美食养生是我国传统的食疗与药膳在新世纪与现代医学相结合而形成的一个保健新概念、新方法。

众所周知，从中医著名的“药食同源”理论的形成来看，传统中药与食物早就结下了不解之缘：因为中药取材于天然动物、植物及矿物质，而我国传统的天然食物都包括其中。中医传统的养生健身理论更是与许多食物很难分开，其独创的食疗理论与实践方法至今还在造福于国人。因此，从某一角度讲，中医（食疗理论）本身，就是一位善于“驾驭”食物巧妙为人类服务的“养生大师”。根据疗病健身的目的，把某些中药材适量地调配于日常饮食中，既安全，又有效，可以方便而又经济地进行祛病健身，这就开创出食疗法。药膳则是人们逐步把这种食疗法与日常成型的每日三餐密切地结合起来：无论菜肴，或是粥饭，以及汤和饮料，都按进餐习惯与要求经过烹调，把这些天然的食物与药物混制成有一定的色、香、味、形的养生美味食品，使人们在进餐时既可享受正餐，又可达到健身祛病的目的。药膳不仅可以摆在家庭的餐桌上，还可以出现在专门经营药膳的保健餐馆。

发展至今，如何继承和发展这套行之有效的食疗与



药膳方法，已成为现代人必须考虑的重要问题。例如，如何充分利用天然食品的保健功能养生抗衰？怎样把食疗保健带进家庭的每日三餐？等等。正是这些值得人们深思与探索生活中的新课题，吸引了我们。经过充分酝酿和准备，我们编撰了这套《天然功能美食养生》丛书，希望能与广大读者共同讨论与研究所涉及的一系列问题。

2

我们每天进食的天然食物，都具有向人们提供维持生命所必需的营养物质，即第一功能；提供对食品色、香、味、形等的综合感受，即第二功能；提供食品调节机体的保健、防御和疗效，即第三功能等。每种食物的各项功能并非均衡等量，人们可根据每种食物功能不尽相同这一特点，按食疗保健需要，按每种食品自身特有的功能，将各种食品加以区分，这就是按其功能划定出来的“功能食品”。如，“补血功能食品”（第一功能）；“酸味功能食品”（第二功能）；“降压或降脂功能食品”（第三功能）。把传统的食疗引入我们现实生活的膳食中来，让人们享受美食的同时就可养生祛病，这就是我们所说的“天然功能美食养生”。

这里的“天然”二字，是强调本养生法的饮食范围只限于我们日常生活中常食用的普通天然食物，也包括可添加一些国人常用的天然养生中草药。因中药这一称法也正在酝酿加称“天然”二字来强调其本质；至于“食物”为何在此改称“美食”呢？这是为强调要在每日膳食中去完成养生祛病，而我们中餐向来是以被世人瞩目的高超的烹饪技法为特色的，也指明本法比传统食疗有所发展，膳食更突出注意营养均衡和美味可口，这样才可更加充分发挥食品的功能，寓养生于正餐与零



食，借天然食物的特有功能调制成美食，借每日之饮食来达到功能养生目的。

这一新概念、新方法的形成，是在世界范围医学界出现“返璞归真”的大气候下，是在全球“亚健康”身体状况被发现和确认，在第一医学（临床医学）、第二医学（预防医学）、第三医学（康复医学）的基础上，创立发展起崭新的第四医学（自我保健医学）的大环境下，正当人们都在想方设法通过提高身体素质，寻找最佳自我保健措施之时，一个古老而又崭新的养生方法很自然地出现在我们面前，可以说它是当今时代的产物，更是我们中华民族的祖先留给我们的珍贵遗产——食疗和药膳概念的一次“升华”。

用天然美食保健祛病，要达到这个目的，要实现这个“腾飞”，我们要借助于两只强大的“翅膀”：一是有千年历史的传统中医、中药养生保健理论；二是饱含着世上无数科研人员辛勤劳动成果结晶的现代营养学、医学和药学等知识。这两只“翅膀”，再加上举世无双独到的中华烹饪绝技，足以保证这一新食疗法成功。

值得一提的是，这里说的天然功能美食和市场有售的保健食品是两回事。保健食品（日本称功能食品，欧美称健康食品）在国际上并无统一定义，但都指的是由食品厂工业化、配方化生产出的以天然食物为原料的食品。这种既非药品又和一般食品有别的特殊食品，大多具有普通食品的属性（营养、感官、安全），同时还具有调节机体功能的特定保健作用。这些具有特定保健功能的食品和我们这里所谈的天然功能美食养生法中的家制天然功能美食并不完全相同。二者虽同样是用天然食物作原料去保健养生，但不同之处是保健食品价格较



高，只能模糊化地购买食用保健。而天然功能美食养生法却可廉价获得，甚至可根据本人身体状况和需要，因人而异，合理选用，寓养生除疾于每日三餐及零食之中。

近年来，我国传媒也在为提高全民健康素质进行一系列努力，各家媒体推介出不少食疗方例和食谱。人们试用后，感到确实有效、价廉、方便。在实践中人们又发现，如能结合自身情况，更好地甚至创造性地使用这些食方，功效则会更显著。然而，人们所掌握的医疗保健和食品的功能知识还往往不足，于是就需要求助专业中、西医师指导，或参阅有关介绍食疗的科普信息。本丛书就是为满足读者这方面的需要而精心策划、编撰、出版的。

本丛书首先选择“老年人长寿养生”、“女性美容”、“儿童益智健脑”、“休闲保健”和“常见病调养”等几方面的家制天然功能美食食谱。盼望对您有所助益。

阅读本书，愿您能从中找到有用的知识和资料。祝您能成功地在家庭中自制出款款佳肴，在享用这些美食中，能帮您顺利地达到健身祛病的目的！

丛书编撰者谨识

2005 年 10 月



前 言

合理选用天然功能美食，对于老年四季养生抗衰老以及调养老年病至关重要。中医名著《黄帝内经》里说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”可见食养对于人体健康的作用。中医认为：“味为形，形归气，气归精，精归化。”说明美食入胃，从营养形体，进而充实真气，再化为精华，以养元神。人的精、气、神是生命的“三宝”，是维持生命活动的物质基础。机体善食养，营养功能才能充盛，生命力自然旺盛，才能达到养生抗衰、调养治病、延年益寿之目的。

老年人一年四季都应根据季节特点进补美食养生，《内经》中说：“春生、夏长、秋收、冬藏是气候之常也，人亦应之。”春季，老年人有旧病者极易复发，此时进补可选用恢复生气、补益元气之美食，如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣、蜂乳等，还可选芝麻、黑豆、牛奶等。夏季，进补的目的是补充消耗的物质，供给身体需要的营养，补品宜用滋阴、清淡之品，以补元气，清热解暑，可选用鸭肉、瘦猪肉、鸡肉、甲鱼、绿豆、豆浆、冬瓜、番茄、西瓜等。秋季，应根据气候逐渐凉爽干燥变化来调理机体，宜润不宜燥，可多喝汤水，美食避免辛辣，宜选百合、莲子、山药、蜂蜜、甘蔗、苹果、柑橘、银耳、鸡肉、鸭肉等。冬季，是最好的进补



季节，俗话说：“三九补一冬，来年无病痛；今冬时令补，明年三伏虎。”中医一贯倡导，冬季是调养虚弱病症的最好时期，可选用羊肉、狗肉、牛肉、鸡蛋、牛奶、龙眼、红枣、胡萝卜等。

调养合理可以延缓衰老。人总是会逐渐走向衰老的，这是不可抗拒的自然规律，但是衰老是可以延缓的。有人对百岁以上老年人研究发现，长寿者的饮食特点是：进食主要由新鲜水果、蔬菜、全谷类组成的食物和少量肉类的清淡饮食。低热量的饮食有助于延缓衰老。

合理选用天然功能美食，对于防治老年性常见病、多发病十分重要。但必须适应个人特点，不能千篇一律，如牛奶对大多数人是理想的营养食品，但对少数人体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻；食用同量的桂圆肉，有人食后能安眠，有人则上火失眠。必须根据老年人所患疾病的性质、表现选食，按中医理论，美食调养应寒者温之，热者凉之，虚者补之，实者泻之。对于急患，应根据轻重缓急的不同情况，本着急则治标，缓则治本。标是疾病的临床表现和症状，本是疾病发生的机理和病机，一般慢性疾病多从治本着手，急性病则多先治标再治本，或标本兼治。必须掌握美食的性味。食物的性，指寒、热、温、凉四种性质；食物的味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。如寒凉食物具有清热泄火、解毒消炎等作用，适用于春夏季节或患温热性疾病的人食之。这类食物有粮谷、绿豆、赤小豆、梨、香蕉、柿子等。不同味的食品具有不同的作用，如甘能补益和中，缓急止痛等作用，常用食品有大枣、糯米、动物肝脏、椰子、鸭梨、豆腐、蜂蜜、白糖等。还



必须因时因地灵活选食。中医学认为，美食顺应四时变化，能保养体内阴阳气血，使“正气存内，邪不可干”。地理环境不同，对食物结构也有较大影响，而且如饮食不当，还会发生水土不服，所以也应加以考虑。

本书主要向读者介绍老年四季养生、抗衰老、老年常见病、多发病的有关常识、注意事项,以及天然功能美食用于老年养生、抗衰、调养疾病的食谱方例,供读者选用。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 撰 者
2005 年 10 月



目 录

◆老年人抗衰益寿饮食常识

- ★老年人膳食营养的（国际）新规定 (2)
- ★食疗养生术需要继承和发扬 (3)
- ★日本冲绳老人长寿的缘由 (4)
- ★“适度”是老年人健康的卫士 (6)

◆老年人抗衰益寿的功能美食

●老年人抗衰益寿常用的天然功能食品和饮品

▲常用的天然功能食品： (10)

大枣 核桃 栗子 桂圆 桑椹 西瓜 山楂 莲子 苹果
橘子 山药 胡萝卜 萝卜 番茄 冬瓜 卷心菜 莲藕
银耳 百合 玉米 黄豆 花生 黑芝麻

▲常用的天然功能饮品： (15)

牛奶 羊奶 茶 红葡萄酒 酸牛奶 蜂蜜 骨头汤 紫菜
汤 豆浆 其他

◆老年人天然功能美食制作配方

★主 食

- | | | | |
|-----------|--------|----------|--------|
| ⑤ 豌豆糯米饭 | (18) | ⑤ 羊杂面 | (20) |
| ⑤ 鸡汁菠菜荞麦面 | (19) | ⑤ 担担面 | (20) |
| ⑤ 菠菜人参饺 | (19) | ⑤ 红枣小米窝头 | (21) |



2 ㊟ 脆嫩鸭肉包 (21)

★热 菜

㊟ 百合虾仁烧青豆 (22) ㊟ 黄鱼小馅饼 (31)

㊟ 糖醋鲤鱼 (22) ㊟ 煸虾段 (32)

㊟ 木耳炒肉 (23) ㊟ 糖醋山药 (32)

㊟ 清炖甲鱼 (23) ㊟ 酸辣牛百叶 (33)

㊟ 香菇炖排骨 (24) ㊟ 清烩海参 (33)

㊟ 烹虾段 (24) ㊟ 黄鱼海参羹 (34)

㊟ 烩山药 (25) ㊟ 韭菜炒蛤蜊 (34)

㊟ 西芹炒鸭梨 (25) ㊟ 素焖扁豆 (35)

㊟ 西施豆腐 (26) ㊟ 炒双菇 (35)

㊟ 鱼香茄子 (26) ㊟ 八宝番茄 (36)

㊟ 萝卜排骨 (27) ㊟ 油焖竹笋 (36)

㊟ 海味三鲜 (27) ㊟ 炒南瓜 (37)

㊟ 银鱼炒蛋 (28) ㊟ 银菇腐竹 (37)

㊟ 扒三样 (28) ㊟ 青椒藕丝 (37)

㊟ 清炖木耳香菇 (29) ㊟ 荸荠海带丝 (38)

㊟ 洋葱炒鸡片 (29) ㊟ 红焖萝卜 (38)

㊟ 雪梨炒牛肉片 (30) ㊟ 洋葱肉丝 (39)

㊟ 葱爆羊肉 (30) ㊟ 糖醋带鱼 (39)

㊟ 炖牛腩 (30) ㊟ 清蒸鳕鱼 (40)

㊟ 清蒸鸡 (31)

★凉 菜

㊟ 青椒海带丝 (40) ㊟ 凉拌芹菜 (42)

㊟ 香油拌藕丝 (41) ㊟ 酸辣菜 (42)

㊟ 五味苦瓜 (41) ㊟ 雪花番茄 (43)

㊟ 海带拌三丝 (42) ㊟ 香油拌香椿 (43)



- | | | | |
|----------|------|----------|------|
| ⑤ 酸辣黄瓜 | (44) | ⑤ 芝麻拌菠菜 | (48) |
| ⑤ 醋拌芹菜 | (44) | ⑤ 拌荠菜松 | (48) |
| ⑤ 凉拌豆腐 | (44) | ⑤ 凉拌番茄 | (48) |
| ⑤ 姜汁菠菜 | (45) | ⑤ 凉拌胡萝卜丝 | (49) |
| ⑤ 芹菜拌鸭丝 | (45) | ⑤ 淡菜拌芹菜 | (49) |
| ⑤ 凉拌苦瓜 | (46) | ⑤ 荠菜拌豆腐 | (50) |
| ⑤ 酸辣土豆丝 | (46) | ⑤ 凉拌芹三丝 | (50) |
| ⑤ 腐竹拌鲜菇 | (47) | ⑤ 香葱海蜇头 | (50) |
| ⑤ 桃仁拌四季梅 | (47) | | |

★粥 类

- | | | | |
|-----------|------|----------|------|
| ⑤ 鹌鹑肉蛋玉米粥 | (51) | ⑤ 黑木耳红枣粥 | (54) |
| ⑤ 山楂粥 | (51) | ⑤ 蒜香三蔬粥 | (54) |
| ⑤ 芹菜海带粥 | (52) | ⑤ 菠菜粥 | (54) |
| ⑤ 淡菜粳米粥 | (52) | ⑤ 桂圆糯米粥 | (55) |
| ⑤ 蛋黄酸奶粥 | (52) | ⑤ 藕粉粥 | (55) |
| ⑤ 长生果浆粥 | (53) | ⑤ 牡蛎油菜粥 | (55) |
| ⑤ 板栗冰糖粳米粥 | (53) | ⑤ 小米绿豆粥 | (56) |
| ⑤ 黑木耳滋补粥 | (53) | | |

★汤 类

- | | | | |
|------------|------|----------|------|
| ⑤ 蘑菇肉圆汤 | (56) | ⑤ 菠菜鱼圆汤 | (60) |
| ⑤ 笋尖丝瓜汤 | (57) | ⑤ 菠菜豆腐汤 | (60) |
| ⑤ 紫菜汤 | (57) | ⑤ 香菇豆腐汤 | (61) |
| ⑤ 竹荪豆苗汤 | (58) | ⑤ 番茄鱼丸汤 | (61) |
| ⑤ 番茄绿豆鹌鹑蛋汤 | (58) | ⑤ 酸辣鸡鸭血汤 | (62) |
| ⑤ 海带绿豆汤 | (59) | ⑤ 香菇冬瓜汤 | (62) |
| ⑤ 燕窝海带紫菜汤 | (59) | ⑤ 黄豆鸡腿汤 | (62) |
| ⑤ 笋尖冬瓜汤 | (60) | | |



★小 吃

㊟ 牛奶冲鸡蛋	(63)	㊟ 紫菜润便饮	(65)
㊟ 香蕉茶汁	(63)	㊟ 草梅杏仁豆腐	(65)
㊟ 冰糖烧蜜桃	(64)	㊟ 银耳蛋奶羹	(66)
㊟ 桑椹藕粉蜜	(64)	㊟ 益寿长春蛋	(66)
㊟ 烩橘子羹	(64)	㊟ 五香奶茶	(67)
㊟ 百合蜜膏糖	(65)	㊟ 香蕉羹	(67)

◆老年人四季养生功能美食

4

▲老年人春季养生功能美食	(67)		
▲老年人春季养生常识	(67)		
▲天然功能美食制作方例	(69)		
㊟ 冰糖牛肉	(69)	㊟ 山药糕	(75)
㊟ 蒜泥白肉	(69)	㊟ 冰海八鲜	(76)
㊟ 扒豆腐盒	(70)	㊟ 冰糖红枣银耳羹	(76)
㊟ 白煮鸡	(70)	㊟ 梨莓果凉汤	(77)
㊟ 水晶鱼肉丝	(71)	㊟ 荠菜余丸子	(77)
㊟ 余烧两吃白鲢	(71)	㊟ 莲子百合煨瘦肉	(78)
㊟ 红烧鲤鱼	(72)	㊟ 猪血菠菜汤	(78)
㊟ 番茄虾仁南荠	(73)	㊟ 海带汤	(79)
㊟ 珍珠海参	(73)	㊟ 芹菜粥	(79)
㊟ 西式炸西红柿	(74)	㊟ 菠菜粥	(80)
㊟ 香椿煎豆腐	(74)	㊟ 薏米绿豆百合粥	(80)
㊟ 烩豆腐全丁	(75)		
▲老年人夏季养生及功能美食	(80)		
▲老年人夏季养生常识	(80)		
▲天然功能美食制作方例	(82)		



五香酱牛肉	(82)	蒜茸蚕豆	(87)
水晶白肉	(82)	莲子糕	(87)
烧桃仁牛肉	(83)	端阳糕	(88)
双仁烧鱼脯	(83)	山楂梨丝	(88)
虾干炒油菜	(84)	三色酸果	(89)
苦瓜炒豆芽	(84)	火腿排骨冬瓜汤	(89)
口蘑烧冬瓜	(85)	高汤三味饺	(90)
辣拌莴笋	(85)	鲜牡蛎汤煮面条	(90)
酸甜黄瓜转	(86)	鸡肝蛋花粥	(91)
西芹炆南荠	(86)	三宝粥	(91)
▲老年人秋季养生及功能美食			(92)
▲老年人秋季养生常识			(92)
▲天然功能美食制作方例			(93)
扒肉笋	(93)	二冬豆腐	(99)
南煎丸子	(93)	软溜豆腐	(99)
黄焖牛肉西红柿	(94)	肉末烧菜花	(100)
虫草鸭	(94)	八宝梨瓢	(100)
山药牛肉	(95)	冰糖燕窝炖雪梨	(101)
鸡蛋炒西红柿	(95)	三仙饮	(101)
葱白炒肉片	(96)	银耳肘子汤	(101)
烩三鲜	(96)	虾皮萝卜丝汤	(102)
桃杞鸡丁	(97)	芋艿猪肉汤	(102)
苋菜炒鸡片	(97)	百合鲫鱼汤	(102)
荸荠炒蘑菇	(97)	芝麻山药糊	(103)
茼蒿炒猪心	(98)	百合杏仁赤豆粥	(103)
肉末鸡蛋羹	(98)	鸡汁粥	(104)
▲老年人冬季养生及功能美食			(104)
▲老年人冬季养生常识			(104)



- ▲天然功能美食制作方例 (105)
- ⑤ 芋头羊肉 (105)
 - ⑤ 韭菜炒羊肝 (106)
 - ⑤ 羊肉条 (106)
 - ⑤ 红枣炖牛肉 (107)
 - ⑤ 板栗烧猪肉 (107)
 - ⑤ 黄芪炖鸡 (107)
 - ⑤ 良姜炖鸡块 (108)
 - ⑤ 鹿尾人参炖子鸡 (108)
 - ⑤ 核桃白果鸡 (109)
 - ⑤ 玉参焖鸭 (109)
 - ⑤ 贝母甲鱼 (109)
 - ⑤ 五香瓦块鱼 (110)
 - ⑤ 莼菜黄鱼羹 (110)
 - ⑤ 炸素虾球 (111)
 - ⑤ 木耳炒猪肉 (111)
 - ⑤ 葱白拌双耳 (112)
 - ⑤ 白菜炖豆腐 (112)
 - ⑤ 糯米莲藕 (113)
 - ⑤ 海带丝炒豆芽 (113)
 - ⑤ 山药鱼片汤 (114)
 - ⑤ 团鱼二子汤 (114)
 - ⑤ 蘑菇鸡汤 (114)
 - ⑤ 羊肉粥 (115)
 - ⑤ 银耳红枣粥 (115)
 - ⑤ 南瓜粥 (116)
 - ⑤ 桂圆莲子粥 (116)

◆老年人常见病功能美食疗法

★肺部疾病

- ▲肺部疾病功能美食调养须知 (116)
- ▲天然功能美食制作方例 (119)
- ⑤ 四仁鸡子粥 (119)
 - ⑤ 萝卜杏仁猪肺汤 (120)
 - ⑤ 姜汁牛肺糯米饭 (121)
 - ⑤ 杏仁蒸鸡 (121)
 - ⑤ 菜油浸白果 (122)
 - ⑤ 蜜饯百合 (122)
 - ⑤ 百合荸荠粥 (123)
 - ⑤ 白菜豆腐皮粥 (123)
 - ⑤ 薏米百合粥 (124)
 - ⑤ 鸭肉白菜粥 (125)

★慢性胃炎及溃疡病

- ▲慢性胃炎及溃疡病功能美食调养须知 (125)
- ▲天然功能美食制作方例 (128)



⑤ 黄鱼鱼肚汤	(128)	⑤ 平菇炖肉	(132)
⑤ 牛肉仙人掌	(129)	⑤ 红枣益脾糕	(133)
⑤ 八宝饭	(129)	⑤ 田螺墨鱼骨羹	(133)
⑤ 牛奶鹤鹑蛋饮	(130)	⑤ 卷心菜粥	(134)
⑤ 姜枣	(131)	⑤ 卷心菜牛乳汁	(134)
⑤ 鲫鱼羹	(131)		

★便秘症

▲便秘症功能美食调养须知	(135)
--------------	-------

▲天然功能美食制作方例	(136)
-------------	-------

⑤ 猪肉炒芹菜	(136)	⑤ 炒菠菜腰花	(138)
⑤ 香菇菠菜	(136)	⑤ 双仁鸡卷	(139)
⑤ 糖花生蘸	(137)	⑤ 芝麻鸭	(139)
⑤ 核桃仁蒸鸭	(137)	⑤ 奶汤煮鲫鱼	(140)
⑤ 猪肉烧萝卜	(138)	⑤ 洋葱扒里脊	(141)

★心脑血管病

▲心脑血管病功能美食调养须知	(141)
----------------	-------

▲天然功能美食制作方例	(143)
-------------	-------

⑤ 熘鲢鱼片	(143)	⑤ 沙锅鱼头	(146)
⑤ 青椒炒鱼丝	(144)	⑤ 鸡茸菠菜泥	(146)
⑤ 榨菜煨肘子肉	(144)	⑤ 酱香羊肉	(147)
⑤ 葱爆羊肉片	(144)	⑤ 笋菜炖兔肉	(147)
⑤ 归参煨鳝鱼	(145)	⑤ 鸡肉炒韭菜	(148)
⑤ 双仁炒韭菜	(145)		

★高血压病

▲高血压病功能美食调养须知	(149)
---------------	-------

▲天然功能美食制作方例	(150)
-------------	-------

⑤ 豌豆烧茄子	(150)	⑤ 酸辣卷心菜	(150)
---------	-------	---------	-------