

健美与抗衰老菜谱

董淑炎 李秀英 袁巧云 编著

上海中医学院出版社

健美与抗衰老菜谱

董淑炎·李秀英 袁巧云

上海中医学院出版社出版发行
(上海零陵路530号 邮政编码200032)

新华书店上海发行所经销

上海长鹰印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7 字数150,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数 1—12,000

ISBN 7-81010-120-X/R·119 定价: 2.60元

绪 论

—

“爱美之心，人皆有之。长寿之人，人皆慕之。”随着社会的发展和生活水平的不断提高，人们对美容和长寿的渴求之心也愈盛，特别是妇女尤其爱健美。每个人都追求水灵灵明亮有神的眼睛，红润白皙的面颊，细腻润泽的肌肤，浓密乌黑富有光泽的头发，肌肉发达而对称的双肩，健壮柔韧的腰肢，扁平而内收的腹部，丰修合度的下肢，曲线玲珑的体型等。老人更是思长寿，追求耳目聪明，容颜不衰，健康少疾病等。

健美与长寿是一致的。青年、中年人讲健美，与同龄人相比显得年轻就是健美；老年人讲长寿，与同龄老人相比显得年轻就是健美长寿。要能获得健美的体魄，旺盛的精力，长寿不衰，除与经常的体育锻炼有关外，还与饮食营养有密切的关系。饮食营养直接关系到身体的健康，关系到躯体的健美与生命的长寿。我国人民在长期的生活实践及与疾病作斗争的实践中，积累了丰富、宝贵的经验。

早在春秋战国时期的《黄帝内经》，对食治食养就已经提出了比较明确的原则：五味调和，饮食有节。认为饮食的五味必须调和，不能偏胜，偏胜则会引起种种疾患。若能调和

五味，饮食合宜，则阴阳平衡，气血和调，身体健康，寿命就长。《内经》还提出：“五谷为养，五味为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这可以说是世界上最早的平衡完善膳食的总结。

所谓“五谷为养”，五谷是指整个谷类食品，主要是粮食类，是人体蛋白质、淀粉、维生素、脂肪、无机盐、氨基酸的主要供给者。

所谓“五畜为益”，“益”是增进、有益之义。五畜是动物性食品，营养价值很高，含有较高的能量、较多的优良蛋白质、丰富的脂类物质、足量而平衡的B族维生素和微量元素。中医认为动物性食品属于“血肉有情之品”，补益作用确比草木之类为佳。

所谓“五菜为充”，“充”是补充、完备的意思。蔬菜是人们日常所必需的几种主要维生素（维生素A、维生素B₂、C、K等）和无机盐（钾、镁、钙、铁、铜、锰等）的重要来源，又是纤维素、半纤维素、果胶、木质素和某些特殊的酶、叶绿素、芳香性挥发油、花青素等的来源，这些对机体都是不可缺少的。

所谓“五果为助”，水果和蔬菜所含的维生素、无机盐、纤维素等相近，都可以用来维持人体血液的正常酸碱值。

谷、肉、果、菜，养、益、助、充，既阐述了合理膳食的基本内容，又指明了它们之间的相互关系和对人体相辅相成的作用。早在两千年前的祖国医学就在人类膳食方面有如此卓越的理论建树，并且与现代营养学所主张的膳食模式如此吻合，这是中华民族对人类的又一重大贡献。

二

健美、长寿与饮食有着怎样密切的关系呢？我们将从下面几个方面加以探讨。

(一) 维生素与饮食

人们追求健美、长寿，饮食中的各种维生素均扮演着极为重要的角色。

1. 维生素A有润滑、强健皮肤的作用，可以防止皮肤干燥、粗糙现象发生。含维生素A较多的食物有动物肝脏、胡萝卜、蛋类、虾、蟹、辣椒、韭菜、南瓜、西红柿、菠菜、橘、柑、香蕉以及鱼类。

2. 维生素B₁(硫胺素)有强健肌肉和加强心脏功能的作用。在豆类、花生、糙米、玉米、麦类、肉类、肝、心、肾中含量极丰富。

维生素B₂(核黄素)具有润泽皮肤的功能。瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆类、菠菜、油菜、贝类等含量丰富。

3. 维生素C(抗坏血酸)具有保持肌肉润滑，和抗坏血病的作用。作为一种抗氧化剂，能清除或减少细胞产生的自由基及其他有害物质，防止衰老。含维生素C丰富的食物有鲜枣、山楂、柑、橙、鲜辣椒、白菜、菠菜、萝卜、柠檬等。

4. 维生素D具有增强皮肤抵抗力作用。含维生素D的食物有鱼、蛋黄、虾、香菇、花生、海藻等。

5. 维生素E具有抗衰老的作用，减缓人们衰老，还具有

防止皮肤色素沉着的作用，从而延缓老年斑的出现。此外维生素E还能促进末端血管的血液循环，从而使皮肤滋润健美。故维生素E有“青春素”之称。含维生素E多的食物有卷心菜、花菜、莴苣、芝麻等。

(二)少女健美与饮食

年轻的姑娘都希望自己有一个健美的体形，这是正常的心理活动。但是，有的少女由于不懂得营养知识而一味节食或忌嘴，很怕腰粗臂圆有损曲线美。她们并不明白，人每天都要活动，要维持体内各种组织和器官的正常功能和体温，就必须摄取相应的能量进行新陈代谢。但是，如果食物量低于需要量时，人体为了完成正常的功能和维持体温，就必须动员体内储存的能量，消耗脂肪与蛋白质。如果长期摄食不足，苗条的体形倒是有了，可长期限制饮食却造成了营养不良，皮下脂肪日益减少。随之出现四肢无力、头晕眼花、心慌气短、面黄肌瘦、皮肤松弛失去弹性，其结果是未老先衰。不仅体形不美，而且失去了应有的青春魅力。此时即使涂抹再多的珍珠美容霜也达不到美容的目的了。要能够既防止肥胖，又防止悲剧发生，关键是要体育活动和科学进食加以控制和调节。

为了满足少女生长发育的需要应注意谷、肉、果、菜的完善搭配。从主食中获得碳水化合物，从瘦肉、鸡蛋、豆制品中获得蛋白质。少女生长发育过程中应满足钙、磷的需要，以使骨骼发育健壮、匀称、体形健美。虾、芝麻、豆类、蔬菜、肉骨头里含钙、磷多。少女应多吃一些富铁质食物，以补充月经损失铁而造成皮肤苍白、干燥、面色无华等

现象。含铁较多的食物有动物肝脏、蛋黄、豆类、油菜、芹菜、莴苣等。为了使目光有神、皮肤润滋、头发油黑发亮，需获得多种维生素和矿物质。应多吃含有这类物质的食物，如肝、肾、蛋类、蔬菜、水果、花生、核桃、豆类等。

(三)美发与饮食

谁都愿意有一头乌发，以增加自己的健美。年轻姑娘的头发“青丝如墨染”是一种美的象征，体现出青春的活力。有的人年已古稀仍是一头黑发，显得容光焕发，神采奕奕。有的人人到中年头发就已开始出现干燥、枯焦、无光泽、易折断、发黄、变白，甚至有的年轻人也过早脱发、变白、秃顶，就不那么健美了。造成这种现象原因很多，多与精神因素、健康状况、神经调节障碍或营养代谢等因素有关。但注意饮食保健是能够保持或延长乌黑秀发的时间的。

1.防止头发变黄、变暗的饮食。科学家认为有的中年人头发发黄、变暗与多食甜食和肉类在血液中产生过多酸性物质有关。多食水果、蔬菜有益。因水果、蔬菜中含有较多的矿物质，如钙、钾、铁等与酸类结合成盐类，使血液保持正常的酸碱值。

2.防止头发干燥、无光、易断的饮食。健康人每昼夜要脱落30~40根头发，这是正常生理现象。如果头发变得干、脆、脱落严重时，则可能与构成头发蛋白质中的氨基酸变化有关。据化验分析，中年人头发中的蛋氨酸、胱氨酸减少，而磺丙氨酸上升，这是造成头发质脆、干燥、易断的主要原因。为此可食用富含蛋氨酸和胱氨酸的食物，如黄豆及豆制品、鸡蛋、瘦肉、河蚌肉、芝麻、核桃等。

3. 缺铁性秃发的饮食。常因缺铁而造成秃发，这类病人约占秃发病人的30%。可多食含铁质的食物，如蛋类、木耳、豆类、油菜、芹菜、莴苣、海带、芝麻、动物肝脏等。维生素C可以促进铁质的吸收，故应多吃富含维生素C的食物，如西红柿、枣等。只要注意饮食，头发脱落是可以减少的，新发将会逐渐长出。

4. 含碘食物与秀发有关。微量元素碘可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，而甲状腺素可使头发乌黑秀美，故应吃些富碘的食物，如海带、紫菜、海参、蛤等。

5. 中、青年头发早白的饮食。毛发的黑白与毛发中的黑色素多少有关，当一个部位的毛母色素细胞因某原因而不分泌黑色素时，就会造成这一部分的毛发变白。据了解，毛母色素细胞活力的降低除与年龄有关外，还和营养有关。当人体长期缺乏维生素B₁、B₂、B₆、叶酸(B₁₁)、泛酸(B₃)及铜、铁等微量元素，可导致头发早白。应多吃些含维生素B的食物，如粗粮、豆类、蔬菜和水果等。还要多吃些富含铁、铜等微量元素和高蛋白的食物，如动物肝脏、肾、蛋黄、豆类、瘦肉等。

(四)使皮肤细嫩滋润的饮食

健美的皮肤应具有弹性、光滑、丰润、细嫩的外观，能保持皮肤组织细胞旺盛的新陈代谢和良好的贮水功能。使你青春常在。这就需注意合理的健美饮食。

蛋白质是美容食谱中不可缺少的原料。皮肤在新陈代谢过程中，会由于角质层脱落而失去蛋白质，为此应补充失去的蛋白质。其中胶原蛋白是皮肤细胞赖以维持贮水功能最重

要的物质。这种物质一旦缺乏，就会造成细胞缺水，弹性降低，导致脸上的皮肤松弛出现皱纹。胶原细胞大量存在于许多姑娘所忌讳食用的猪肉皮、猪蹄等食品中。豆类中的植物蛋白，能减少血液中的胆固醇含量，使毛细血管的血流畅通，从而可为皮肤组织提供更多的营养物质。大量的蛋白质还可使皮下的肌肉坚实发达，从而能间接起到避免皮肤松弛，减少皱纹的作用。

维生素A可使皮肤不致干燥，减少角化皮屑。维生素E同皮肤美容有着十分密切的关系。维生素B₁可以展平皮肤，消除斑点，对延缓皱纹的出现有一定作用。维生素B₂可避免脂溢性皮炎。菸酸对皮肤粗糙、瘙痒、癞皮病均有治疗作用。

核酸对防止皮肤老化也具有十分重要的作用，能去老年斑、皱纹。在日本正呈现一股“核酸食品美容热”。含核酸高的食品有鱼类、虾类、牡蛎、动物肝脏、蘑菇、木耳等。在摄入核酸丰富的食品时，最好吃适量的水果、蔬菜，摄取一定量维生素C有利于核酸的吸收。

在我们日常生活中，机体通常总是处在酸碱平衡状态，这与所食的酸性食物和碱性食物有关。如只吃酸性食物肉、禽、蛋等，皮肤容易衰老出现皱纹。而只食碱性食物的蔬菜和水果，不仅三大营养素(蛋白质、脂肪、淀粉)摄入不足，而且因皮肤酸性降低而易于受细菌侵害。

皮肤细腻白嫩总是与饮食正常、营养良好者有缘份，而伴随忍饥挨饿、营养不良的总是“又黑又瘦、皮枯容晦”。没有细腻荣润的皮肤美，所谓娇颜丽容也就不存在了。

(五)使眼睛明亮的饮食

年青人都希望自己有一双美丽的眼睛，它不仅能赋予青春的魅力，而且能使人神采奕奕。中、老年人更加爱护自己的眼睛。

视力的好坏是由视网膜上的色素细胞所决定的，色素细胞包括圆锥细胞和杆状细胞两种。圆锥细胞主要是在较强的光线下看东西及辨别颜色。杆状细胞主要分布在视网膜的周围，能在较弱的光线下识别物体。它之所以能暗视，这与视紫质有关。视紫质是由蛋白质与维生素A合成的，故人的眼睛与蛋白质和维生素A有密切关系。此外还与维生素C、B、D、K以及钙质有关。维生素C是眼球晶状体的成分之一，当维生素C严重缺乏时，可使晶状体变得混浊，并能导致白内障。钙有益于消除眼睛疲劳，而人体对钙的吸收也离不开维生素D和A。含维生素A多的动物性食物有肝脏、排骨、蛋类、乳类等。植物食物中含维生素A原多的主要有胡萝卜、菠菜、番薯、西红柿、南瓜等。含钙多的食物有牛奶、虾、蟹、蛤蜊、蛋类以及绿叶蔬菜、动物肝类等。

(六)防治青春疮的饮食

青春疮又称“痤疮”、“粉刺”，是青年男女最为常见的皮肤病。其病复杂，主要的病因是青年在青春期的雄性激素分泌增多，促进皮脂增生肥大，皮脂分泌增多，导致皮脂淤积，堵塞了毛囊口，增多的皮脂不能及时排出而形成青春疮。多发生在颜面，如不注意卫生，经常用手去挤，会因感染而引起慢性化脓性毛囊炎。往往会在面部形成小疤痕，影响美

观。

防止这种现象发生除要少吃油腻食物，忌辛辣食物以及注意卫生不用手挤压青春疮外，要注意饮食，吃富含维生素B₂、B₆、C、E的食物。维生素B₂可治疗代谢紊乱、脂溢性皮炎。含维生素B₂多的食物有动物肝肾、豆类等。维生素B₆可以治疗皮炎，含维生素B₆多的食物有谷类、豆类、瘦肉等。维生素C有润滑肌肤作用，对治疗青春疮有一定作用。含维生素C多的食物有新鲜蔬菜、西红柿、山楂、鲜辣椒等。维生素E具有促进末端血管的血液循环作用，调节激素的正常分泌，从而使青春疮减轻。含维生素E多的食物有卷心菜、花菜、莴苣、芝麻等。

(七)消除蝴蝶斑的饮食

蝴蝶斑是女性常见的一种皮肤病。它是由于色素沉着而产生的，多分布在面部前额和双颊处，有黄褐色和紫褐色之分。出现蝴蝶斑的原因除物理化学因素、某些疾病与慢性中毒因素、内分泌因素、机体本身因素外，还有营养因素。当机体摄入蛋白质和铜离子减少时，或缺乏维生素A、C和烟酸等时，会加速色素的产生与沉着。可选择适当食物进行治疗。

科学家发现，当饮食中长期缺乏谷胱甘肽，可使皮肤内的酪氨酸酶活性增加，在酪氨酸酶的作用下形成多巴醌，进而氧化成黑色素。而维生素C可以抑制多巴醌的氧化作用，减少黑色素的形成。所以吃含维生素C丰富的食物可以治疗蝴蝶斑，使沉着的色素减退或消化。含维生素C丰富的食物有枣、猕猴桃、刺梨、西红柿等。含维生素A原(胡萝卜素)

丰富的食物有蔬菜、胡萝卜、蛋类、牛奶等。含烟酸丰富的食物有花生、豆类、肝等。含蛋白质高的食物有蛋类、瘦肉等。含铜较丰富的食物有肝、肾、硬果类、葡萄干等。

(八)肥胖与饮食

发胖的原因有的是由于身体内部代谢和内分泌功能发生障碍。大多数的发胖则是由于多吃、多睡、少活动。肥胖不但影响体形美，还使人臃肿行动不便，易疲劳气喘、心悸头晕、发热多汗、嗜睡等。更严重的是中等和重度肥胖的人，对疾病的抵抗力一般都较低，容易引起冠心病、高血压、糖尿病、胆结石和脑中风等病。

不是由疾病引起的发胖或者遗传发胖，是可以通过体育锻炼和注意饮食来控制 and 减轻体重的。但乞求减肥药、减肥茶、减肥糖等减轻体重的方法是有害的，往往减肥未成又添新病。控制饮食，可以少吃主食，多吃副食。特别是那些主要含蛋白质和维生素、纤维素、果胶的食物，比如瘦肉和蔬菜。芹菜、白菜、菠菜、韭菜含大量植物纤维素，人体内缺乏消化它们的酶。肥胖者吃这类蔬菜，一者纤维素本身不被吸收产热，无形中降低了体内热量储备；二者纤维素在胃肠道停留的时间短暂，干扰了营养物吸收，可以带走部分脂肪。果胶质本是纤维素的组成部分，也不被人体吸收。

(九)长寿与饮食

随着时间的流逝，人会渐渐地老了，黑发变白，额上起了皱纹，体力衰弱，精力减退，开始步入老年境地。衰老是客观的自然规律。是人体各种组织结构和器官机能必然要逐

渐减退和衰老的综合表现。长期以来，科学家努力探索衰老原因，设法查明衰老机制，其目的就是想在不违背客观规律的情况下，力争推迟人的衰老或老而不衰，延年益寿。由于人体衰老的原因很复杂，所以截至目前对此还没有一个较为肯定的定论。多年来研究者已提出几百种人体衰老的理论和假说，其中主要的有：①细胞遗传学说；②生物钟学说；③自由基学说；④内分泌系统的失调；⑤中枢神经系统衰退；⑥蛋白质的交叉结合；⑦免疫功能的改变。祖国医学对衰老原因也早有研究，认为肾为先天之本。肾中的精气称为“肾气”，它主宰着机体发育、成长、壮大、衰老的全部过程。“肾气”衰，则人也就衰老了，故而为延缓衰老，往往从补益“肾气”着手。长期的实践证明，祖国医学的这种看法是有实际意义的。

近年来，在探索抗衰老的科学研究中有不少令人振奋的发现。比如维生素E的研究，据实验，维生素E可增加细胞分裂次数，延长细胞生命期，并能减少细胞反应过程中的渣滓堆积，净化活细胞的外环境，有利于抗衰老。另外，有的科学家把产生胸腺T-淋巴细胞注射到老细胞中，细胞竟返老还童了。这些给抗衰老提供了希望。即使这些项目研究成功，也决不能把它们视为长寿的唯一灵丹妙药，更不能把长寿的希望完全寄托在它们身上。蜜蜂的工蜂和蜂王是由一母所生，遗传信息是一样的，生物钟程序等等都是一样的。但是工蜂只活六个月，而蜂王寿命则长达五年，其原因就在于两者的食物不一样。由于蜂王浆影响蜂王的生长发育，才导致它占有数十倍的寿命。这一事例生动地启示人们，合理食用一些益寿食品是能够延年益寿的。其实，我国古代已用芝

麻等食品抗衰老。著名文学家苏东坡著书记有“以九蒸胡麻（即芝麻）同去皮茯苓，少入白蜜为面食之，日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀。”现在知芝麻含有丰富的抗衰老成分维生素E，而茯苓可提高人体免疫功能起抗衰老作用。食物抗衰老的前景十分广阔。据研究发现，我国广东人喜食的蝮蛇肉，含有增强脑细胞的谷氨酸和消除疲劳的天门冬氨酸和数种抗动脉衰老的不饱和脂肪酸。黑木耳里含一种妨碍血凝固的物质，常食之可防止心脑血管病的发生。白萝卜、胡萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力达三倍，增强了巨噬细胞吞食癌细胞的本领。凡此种种，均是天然的抗衰老保健食品。俗话说：“药补不如食补”，利用饮食促进健康，减少疾病，治虚损，乌须发，驻容颜，是千百年来人们总结出来的宝贵长寿经验。再加坚持不懈的科学性的体育锻炼，良好的生活习惯，是任何抗衰老的灵丹妙药所不能代替的。

我们编写本书的目的就是给追求健美与长寿的人们提供帮助，各位读者可以根据自身具体情况，有目的、有针对性的调配好自己的膳食，共臻健美和长寿之境。

目 录

绪论

山珍野味类..... (1)

冰糖银耳..... (2)	三鲜素海参..... (17)
美味银耳..... (3)	木耳黄瓜..... (18)
银耳豆腐..... (4)	黑木耳炒黄花菜..... (19)
杏圆银耳..... (4)	马蹄木耳..... (19)
鲜莲银耳汤..... (5)	木耳清蒸鲫鱼..... (20)
银耳橘羹..... (6)	木耳泥鳅汤..... (21)
樱桃雪耳汤..... (7)	木耳炒肉..... (21)
枇杷银耳..... (7)	白蘑烧冬瓜..... (22)
银贝雪梨汤..... (8)	鸭丝口蘑..... (23)
薏米银耳羹..... (8)	素菜猴头汤..... (23)
冰糖雪耳椰子盅..... (9)	清蒸花雕蟹..... (24)
珍珠银耳..... (10)	素炒羊肚菌..... (25)
银耳鸽蛋..... (11)	扶元贝梨..... (26)
银耳茯苓鸽蛋..... (12)	炒双菇..... (27)
银耳鹌蛋..... (13)	红枣香菇汤..... (28)
银耳鸭蛋羹..... (13)	樱桃香菇..... (28)
清炖木耳香菇..... (14)	松子仁烧香菇..... (29)
醋溜卷心菜..... (15)	香菇烧菜心..... (30)
炒黑白菜..... (16)	二冬油菜..... (31)
红枣木耳汤..... (16)	香菇萝卜汤..... (32)

植物扒四宝·····	(33)	清炖草菇汤·····	(47)
香菇菜花·····	(34)	草菇豆腐羹·····	(48)
香菇烧豆腐·····	(35)	蟹肉扒鲜草菇·····	(48)
烧素什锦·····	(35)	红焖竹荪·····	(49)
茼蒿炒香菇·····	(36)	紫竹莲池·····	(50)
双菇芋艿·····	(37)	双菇竹荪汤·····	(51)
鲜虾香菇·····	(38)	瓢竹荪汤·····	(52)
鲜蘑扁豆·····	(39)	竹荪芙蓉蛋汤·····	(53)
番茄鲜蘑·····	(39)	虫草炖雉肉·····	(53)
瓜片腰花·····	(40)	香菇炖黄雀·····	(54)
鲜蘑菠菜·····	(41)	菟丝枸杞麻雀汤·····	(55)
鲜蘑青菜·····	(42)	虫草黄芪炖山甲·····	(56)
鲜蘑萝卜条·····	(43)	三蛇龙虎会·····	(57)
蘑菇豆腐汤·····	(43)	北芪炖南蛇肉·····	(59)
鲜蘑冬瓜·····	(44)	双菇炖南蛇·····	(59)
蟹肉鲜蘑·····	(45)	鹿肉芪枣汤·····	(60)
鲜蘑泥鳅·····	(46)	人参鹿尾汤·····	(61)
鲜蘑乌鱼片·····	(46)	鹿茸炖羊肾·····	(62)

果品蔬菜类····· (65)

玻璃核桃仁·····	(66)	鸡头米羹·····	(72)
蜜枣核桃羹·····	(66)	芝麻小白菜·····	(73)
五香黄豆·····	(67)	扒二白·····	(74)
芝麻菠菜·····	(68)	糖醋萝卜·····	(74)
炒苋菜·····	(69)	阴阳萝卜球·····	(75)
琥珀莲子·····	(69)	炆菜花·····	(76)
八宝莲子汤·····	(70)	珍珠花菜·····	(76)
枸杞莲子汤·····	(71)	拌荠菜松·····	(77)
糖醋嫩藕·····	(72)	蜜三果·····	(78)

冰糖蜜桃·····	(79)	炒番薯叶·····	(96)
蜂蜜蒸梨·····	(79)	凉拌马齿苋·····	(96)
山楂梨丝·····	(80)	拌西红柿·····	(97)
多宝人参汤·····	(80)	八宝西红柿·····	(98)
素炒黄豆芽·····	(81)	炆青椒·····	(99)
豆芽豆腐汤·····	(82)	拌三片·····	(99)
豆腐烧扁豆·····	(83)	竹笋枸杞头·····	(100)
酸辣汤·····	(83)	酿黄瓜·····	(100)
荠菜豆腐羹·····	(84)	笋扒冬瓜·····	(101)
香椿拌豆腐·····	(85)	扒冬瓜条·····	(102)
豆腐烧油菜·····	(85)	苦瓜青椒·····	(103)
素焖扁豆·····	(86)	炒茼蒿·····	(103)
煮花生米·····	(87)	素烧三元·····	(104)
圆肉花生汤·····	(87)	炒糖芋脯·····	(105)
姜枣桂圆·····	(88)	珠落玉盘·····	(105)
薏米橘羹·····	(89)	荠菜冬笋·····	(106)
什锦果羹·····	(89)	炆冬笋·····	(107)
冰糖猕猴桃·····	(90)	拌双笋·····	(107)
拔丝葡萄·····	(91)	炒韭菜·····	(108)
炒芹菜·····	(91)	豆干炒青蒜·····	(109)
芹枣汤·····	(92)	素炒洋葱丝·····	(109)
素丝芹菜·····	(93)	龙眼百合·····	(110)
核桃仁拌芹菜·····	(93)	百合羹·····	(111)
凉拌胡萝卜丝·····	(94)	百合芦笋汤·····	(111)
木耳柿饼羹·····	(95)	芦笋莲珠·····	(112)
焖山芋块·····	(95)		
海味河鲜类·····	(113)		
蟹茸烩茼蒿·····	(114)	紫菜汤·····	(115)