

Cook

健康生活图书编委会 编著

大厨精选

最新版

营养大众菜

烹饪方法由煎、炒、熘、炸到熏蒸俱全
118种家常营养食材速查目录
精选1118道南北风味家常菜品

一本全

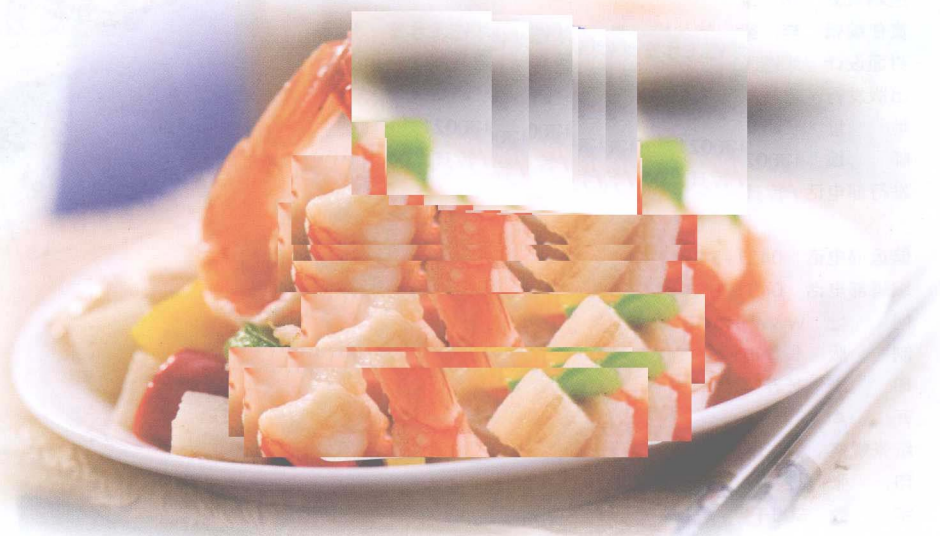
震撼定价
19.90元

吉林科学技术出版社



营养大众菜 一本全

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养大众菜一本全 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5384-4197-0

I. 营… II. 健… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071112号

营养大众菜一本全

编 著 健康生活图书编委会

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 韩劲松 李 征

封面设计 涂图工作室 张 虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 12

字 数 300千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4197-0

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究



蔬菜类

白菜

白菜含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素，所含膳食纤维有润肠、排毒及促进人体对动物蛋白质吸收的功能。

白菜心扒牛肉	20
三鲜扒白菜	
炒爽口辣白菜片	21
怪味白菜	
珊瑚白菜	22
京糕配蜜枣菜心	
炒白菜三丝	23
鱼香白菜卷	
大虾炖白菜	
豆腐拌白菜心	24
什锦白菜丝	
糖醋蜇皮白菜丝	25
肉丝拌白菜心	
辣白菜炒肥肠	26
柠檬姜丝白菜丝	
白菜叶汤	
炒肉白菜鲜蘑	27
糖醋熘白菜木耳	
肉丸白菜粉丝汤	
酸菜鱼片	28
酸菜炖鸡块	
酸菜什锦煲	29
酸菜汆丸子	
酸菜蒸大肠	30
肉丝炒酸菜粉条	
酸菜炒肉	31
酸菜敲虾汤	
东北汆白肉	

卷心菜

卷心菜含有丰富的矿物质和多种维生素，其中含量较多的维生素U，有止痛消炎、加速胃及十二指肠溃疡愈合的功能。

卷心素番茄	32
海米卷心菜	
辣味卷心菜	
卷心菜卷什锦	33
香辣卷心菜	
手撕卷心菜	

甘蓝

甘蓝中含有丰富的维生素C、维生素E、维生素U、胡萝卜素及钙、锰、钼。甘蓝也是一种重要的护肝药品，对脂肪肝、酒精肝等常见肝病有辅助治疗作用。

三丝甘蓝卷	34
辣甘蓝	
怪味甘蓝	35
芥末甘蓝丝	

黄瓜

黄瓜含有蛋白质、脂肪、糖类化合物、钾、钙、磷、铁等矿物质，有降血糖、降血脂的作用，是糖尿病患者和减肥人士的最佳食品。

蜜枣柠檬瓜条	36
黄瓜拌干豆腐	
杏仁瓜条	37
蜇皮黄瓜	
双耳花生拌瓜片	38

什锦凉拌瓜丝	38
酸辣瓜条	39
蛋黄拌瓜条	
黄瓜虾仁	
川辣黄瓜	40
青瓜烙	
什锦大拌菜	
梅干拌黄瓜	41
黄瓜拌豆干	
蒜泥黄瓜	
三丝黄瓜卷	42
多味黄瓜	
黄瓜雪耳蜜枣汤	43
紫菜黄瓜汤	

南瓜

南瓜中富含果胶，可延缓肠道对糖和脂肪的吸收。南瓜中还含有大量的钴，它是胰岛细胞合成胰岛素必需的元素。因此，常吃南瓜有助于防治糖尿病。

干煸南瓜条	44
南瓜炒百合	
年糕炒南瓜	45
煎南瓜	
蛋黄焗南瓜	
老南瓜煲精肉	46
南瓜牛肉汤	
南瓜田鸡汤	
水晶虾仁南瓜	47
蜜制南瓜	
泡椒嫩南瓜	



丝瓜

丝瓜含维生素B₁、维生素C等成分,能消除皮肤斑块,令肌肤洁白、细嫩。丝瓜的筋络贯穿,类似人体经络,多食丝瓜可使人体经络通畅、气血通顺,是妇科通经之佳品。

丝瓜蒸干贝	48
丝瓜酿肉瓢	
火腿肠拌丝瓜	49
丝瓜海鲜汤	
炆虾仁丝瓜	50
金针炒丝瓜	
虾米烧丝瓜	51
丝瓜粉丝汤	

苦瓜

苦瓜中所含的类似胰岛素的物质能明显降低血糖、调节脂肪代谢平衡。苦瓜还含有活性氨基酸和维生素B₁₂,可增强人体免疫力,预防癌症。

清炆苦瓜	52
苦瓜炒腊肉	
干煸苦瓜	53
生炆苦瓜	
糖醋芝麻苦瓜	
葱油苦瓜	54
苦瓜煎蛋角	
苦瓜豆腐汤	
苦瓜酿肉	55
苦瓜炒鸡蛋	
素酿苦瓜	56
苦瓜炒虾仁	
肉片炒苦瓜	

泡菜苦瓜	57
苦瓜炒牛脊肉	
凉拌苦瓜丝	

冬瓜

冬瓜有很好的清热解暑功效,夏季多吃些冬瓜,不但解渴、消暑、利尿,还可使人免生痔疮。

麻辣冬瓜	58
京糕冬瓜条	
三鲜冬瓜汤	59
冬瓜八宝汤	
雪菜冬瓜汤	60
冬瓜煲汤	
绿豆冬瓜煲寸骨	
红枣冬瓜煲龙骨	61
虾干冬瓜煲	
海鲜冬瓜羹	

菠菜

菠菜含有丰富的维生素C和铁,中医认为菠菜有养血止血、清热润燥的功效。又因其纤维柔软,并含有大量胡萝卜素和钙,所以有促进儿童生长发育的作用。

菠菜拌干豆腐	62
上汤浸菠菜	
姜丝菠菜	63
八宝菠菜	
炆菠菜	64
火腿拌菠菜	
麻酱拌菠菜	65
糖醋菠菜	
甜杏仁菠菜	

油菜

油菜含有丰富的膳食纤维和钙、铁、钾、蛋白质、维生素C等,能促进胃肠蠕动,预防便秘。

花菇焖油菜	66
明珠扒油菜	
松仁拌油菜	67
栗子冬菇扒油菜	

芥蓝

芥蓝含有丰富的维生素A、维生素C、蛋白质、糖类以及膳食纤维、钙、磷、铁等物质,具有美容养颜、促进消化的功能。

葱油芥蓝	68
炆拌芥蓝	
椒香芥蓝	
盐水芥蓝	69
红油炆芥蓝	
芥蓝爆双脆	

韭菜

韭菜含有多种维生素和钙、磷、钾、钠等矿物质,以及胡萝卜素、蛋白质、脂肪及糖类,能促进食欲、降低血脂,对高血压、冠心病、高血脂等症有一定食疗作用。

韭菜鲜鱿水饺	70
蛋皮韭菜	
蛋卷韭菜盒子	71
炆虾仁韭菜	



空心菜

空心菜含有丰富的维生素C、维生素D、胡萝卜素、膳食纤维和铁质,中医认为其具有润肠通便、止血消肿的功效。

肉丝炒空心菜	72
清炒空心菜	
豆豉银鱼空心菜	73
蒜蓉空心菜	
凉拌空心菜	

芹菜

芹菜含铁量较高,是缺铁性贫血患者的食疗佳品。芹菜具有降压的作用,是高血压及并发症患者的首选食品,对于动脉硬化、神经衰弱等症也有辅助治疗作用。

海味芹菜	74
金针蘑拌芹菜	
芹菜炒鱼松	75
芝麻芹菜叶	
芹菜炒豆干	76
肉末炒芹菜	
香芹爆猪肝	

西芹

西芹特殊的香气,源自其中特殊的精油成分,对人体有发汗和保温的作用。

五香豆腐拌西芹	77
蚝汁西芹	
西芹拌百合	

生菜

生菜含有丰富的维生素C和碘、铁、钾等矿物质,有促进肠胃消化、镇痛催眠、降低血清胆固醇、利尿、促进乳汁分泌和加速血液循环的作用。

生菜沙拉	78
生菜素虾	

苋菜

苋菜是一种含大量粗纤维的减肥野菜。苋菜中富含维生素和矿物元素,多食对健康十分有益。

海蜇拌苋菜	79
葱油苋菜	

雪里蕻

腌雪里蕻含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质,还含有丰富的膳食纤维,可促进结肠蠕动,因此其具有生津开胃、增加食欲、防止便秘、解毒防癌的功效。

黄豆拌雪里蕻	80
雪菜拌豆腐	
海米拌雪菜	81
肉末炒雪里蕻	
红油豆干雪菜	

茼蒿

茼蒿中含有特殊香味的挥发油,有宽中理气、消食开胃、增加食欲的作用。茼蒿中丰富的膳

食纤维可促进肠道蠕动,加速排便,从而达到通腑利肠的目的。

麻酱拌茼蒿	82
蒜香茼蒿梗	
蚝油翠柳	
炆海米茼蒿	83
凉拌茼蒿	

茄子

茄子中富含维生素P,可软化微细血管,防止小血管出血,对高血压、动脉硬化症及坏血病有一定防治作用;所含的维生素C和皂角甙,具有降低血清胆固醇的功效;所含的B族维生素对痛经、慢性胃炎及肾炎有较好的疗效。

烧汁茄夹	84
烧酿茄子	
川香茄子	85
糖醋熘茄饼	
酱焖茄子	86
肉末茄子	
东北酱茄子	
辣味茄丝	87
烧拌茄子	
剁椒鲜茄条	

番茄

番茄中的番茄红素对心脏血管有保护作用,可防止心脏病的发作。其独特的抗氧化能力,能保护细胞,干扰癌变进程。

八福番茄	88
蜜汁番茄	



双色炒土豆粒 炸柿排

89

辣椒

尖椒的维生素C含量极其丰富,不但可以防止黑斑及雀斑产生,还具有清暑凉血、消除疲劳、预防感冒和促进血液循环的作用。

杭椒牛柳 海米拌双椒 酱焖尖椒 尖椒炒素菇 桃柱酿尖椒 干煸青椒 爽口老虎菜 鸡蛋炒青椒 虎皮青椒 葱油甜椒

90

91

92

93

胡萝卜

胡萝卜含有丰富的 β -胡萝卜素,具有抗癌的作用,其在人体内转化为维生素A,可加速机体代谢、改善皮肤干燥、眼睛干涩及发干、掉发等症,并具有清热祛火、降低血压等功效。

胡萝卜素什锦 多味萝卜饼 胡萝卜鲜橙汤 胡萝卜炒木耳 维生素泥

94

95

萝卜

萝卜中所含营养物质可降

低血脂、软化血管,预防冠心病、动脉硬化症、胆结石症等疾病的发生。

爽味萝卜卷 海带萝卜汤 香酥萝卜丸子 萝卜水晶卷 奶汁炖萝卜 辣拌萝卜干 酸辣萝卜丝 虾皮萝卜炒水晶粉 海米萝卜丝 萝卜干炒腊肉

96

97

98

99

莲藕

莲藕含有丰富的淀粉、蛋白质及维生素C,能预防中暑、健胃整肠,也适合慢性支气管炎及肺气肿患者食用,并可治疗感冒咳嗽和流鼻血不止。

什锦果味藕丁 素芹莲藕片 双椒拌嫩藕 椒盐藕夹 什锦藕丁炒虾 辣味炒藕丝 藕片汤 野山椒炆藕片 莲藕骨头汤

100

101

102

103

菜花

菜花含有丰富的维生素C和微量元素硒,可降低肉类中的脂肪,并能促进人体内致癌物质的排出。

拌芥末菜花 山楂淋菜花 海米烧菜花 番茄菜花 菜花炒肉

104

105

西兰花

西兰花除了和菜花一样具有抗癌作用外,还含有丰富的维生素C,能增强肝脏的解毒能力,提高机体免疫力。

蓝花素冬笋 干贝拌西兰花 珊瑚西兰花 翡翠百合 辣炆西兰花

106

107

笋

笋有低脂、低糖、多纤维的特点,可吸附大量油脂,能减少与高血脂有关的疾病。笋也具有促进肠道蠕动、帮助消化、消除食积、防止便秘及预防消化道肿瘤的功能。

肉炒莴笋 红烧冬笋 干煸冬笋 芦笋炒里脊 凉拌芦笋 蒜香芦笋 大杏仁拌芦笋 芦笋扒竹笙 葱油鲜笋 麻辣干笋丝 培根芦笋卷 豆豉浸芦笋

108

109

110

111

112

芦笋小炒	112	山药炒香菇	120	胀满。可防治急性肠胃炎、呕吐、腹泻。
翠笋拌玉蘑	113	金沙山药		
爽口莴笋		山药排骨汤	121	
京糕笋丝	114	山药润肺汤		
清笋丝肉丸汤		山药猪肚汤		
玻璃笋片		山药甜蜜枣	122	
兰花青笋	115	山药素百合		
鲜味芦笋		山药翻砂	123	
怪味山椒竹笋		山药冬瓜糕		

土 豆

土豆含有丰富的淀粉、蛋白质、胶质、B族维生素、维生素C和柠檬酸、乳酸等，是肥胖患者的食疗佳品。适量食用土豆还可预防口腔炎症和坏血病，对胃及十二指肠溃疡患者的疼痛也有较好的缓解作用。

素炒三丝	116
树椒土豆丝	
双椒拌薯丝	
土豆片炒番茄	117
拔丝薯球	
双色土豆糕	118
土豆焖蛋	
土豆炖牛肉	119
猪尾焖土豆	

山 药

山药能补中益气，常食有助耳聪目明。又由于它含有淀粉和淀粉分解素，所以其所含营养成分易被人体消化吸收、对体弱多病、食欲不振者有滋补强身的功效。

彩椒山药	120
------	-----

蒜 薹

蒜薹中的维生素C，有降血脂、预防冠心病和动脉硬化症的作用。

生炒蒜薹肉	124
蒜薹炒五花肉	
蒜薹炒腊肉	125
蒜薹炒鸡蛋	
泡拌蒜薹	

蒜、蒜苗

蒜中含有蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等营养物质。其辣味主要来自于其含有的辣素，这种辣素具有醒脾气、消积食的作用。

四川泡蒜	126
腊肉烧蒜	
海米炒蒜苗	
蒜苗炒肉	127
葱拌鹅蛋	

豆 角

豆角含丰富B族维生素、维生素C和植物蛋白，能宁神醒脑、调理消化系统、消除胸膈

胀满。可防治急性肠胃炎、呕吐、腹泻。

酱爆豆角	128
猪肉酱焖豆角	
红油四季豆	129
口蘑四季豆	

四季豆

四季豆富含蛋白质、B族维生素、糖类和多种氨基酸，常食可强健脾胃、增进食欲，并可消除疲劳、增强体质。

酱焖四季豆	130
泡椒四季豆	
干煸四季豆	131
虾酱炒四季豆	
姜汁四季豆	

荷兰豆

荷兰豆所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功效。在荷兰豆中含有较为丰富的膳食纤维，可以防止便秘，具清肠作用。

炆拌荷兰豆	132
椒粒荷兰豆	
干煸荷兰豆	
荷兰豆炒白果	133
香菇拌荷兰豆	

豌豆

豌豆含有蛋白质、脂肪和人体所需的8种氨基酸及多种



矿物质。中医认为,豌豆具有和中下气、利小便、解疮毒的功效。

什锦豌豆粒	134
肉丁爆豌豆	
鱼香酥豌豆	
豌豆炒腊肉	135
豌豆苗炒虾仁	
炒豌豆荚	

芸豆

芸豆营养丰富,每百克芸豆含蛋白质23.1克、脂肪1.3克、碳水化合物56.9克、钙76毫克及丰富的B族维生素,鲜芸豆还含丰富的维生素C。

蒜香芸豆丁	136
什锦芸豆	
姜汁芸豆丝	137
芝麻酱拌芸豆	

绿豆芽

绿豆芽是祛痰火、湿热的家常蔬菜,凡体质属痰火湿热者,血压偏高或血脂偏高而且多嗜烟酒、肥腻者,常吃绿豆芽可起到清胃肠、解热毒、洁齿护牙的作用。

绿豆芽炒粉	138
绿豆芽炒芹菜	
腐衣银菜卷	
泡菜银芽	139
绿豆芽拌椒丝	

黄豆芽

多食黄豆芽可有效防治维生素B₂缺乏症。黄豆芽能减少体内乳酸堆积,治疗神经衰弱,消除疲劳。

豆芽炒海贝	140
凉拌素什锦	

畜肉类

猪肉

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。其中所含能促进铁吸收的半胱氨酸,可治疗缺铁性贫血。

焦熘里脊	142
酥炸春花肉	
糖醋肉段	143
炸佛手通脊	
家常锅包肉	144
白酥里脊	
京味酱爆肉	145
什锦炒里脊	
里脊肉炒青椒	
椒雪肉片	146
水汆肉	
滑炒里脊	
四宝上汤	147
胡萝卜烧里脊	
番茄里脊	
豆豉千层肉	148
鲜果咕咾肉	
荔芋扣肉煲	149

梅菜扣香肉	149
传统熘肉段	150
川香回锅肉	
板栗红烧肉	
扒三鲜	151
东坡肉	
冬菜扣肉	152
酥肉炖珍菌	
红烧肉	153
白肉血肠	
五花肉卤素人参	

猪排骨

猪排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等。用排骨做成的汤,营养最为丰富,适于孕妇和乳母饮用,也可用作婴幼儿的辅食,能预防缺钙的发生。

腊味排骨	154
土豆排骨煲	
蔬菜排骨汤	155
排骨炖酸菜	
糖醋排骨	156
排骨焖山药	
红烧排骨	
叉烧排骨	157
美味酱排骨	
金牌蒜香骨	
香辣小排骨	158
豉香排骨煲	
冬瓜炖排骨	159
辣汁卤排骨	

猪肚

猪肚有健脾胃的功效,对



脾胃虚弱、食少便溏、疲乏无力、小便频数、气短消瘦等症有一定疗效。常食猪肚可增强食欲，补中益气，有利于强身健体。

油爆双脆	160
酱爆肚仁	
芫爆肚丝	161
鲜笋炆肚片	
蘸汁白肚	

猪耳

猪耳富含蛋白质和钙、铁等矿物质，脂肪含量较低，胶原蛋白含量较高，是滋补、瘦身、美容的食疗佳品。

烟熏脆耳	162
千层脆耳	
香辣猪耳煲	163
蒜泥耳片	

猪肝

猪肝中铁元素含量较高，可调节并改善贫血患者的造血系统机能，常食还可增强人体免疫力。

元葱炒猪肝	164
红油菠菜炆猪肝	
川味猪肝	165
熘肝尖	
莴笋猪肝汤	

猪蹄

猪蹄中含有大量的胶原蛋白，在烹调中可转化成明胶，能

增强细胞代谢能力，有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞储水功能，达到防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老的目的。

白云猪脚	166
卤猪蹄	
罗汉果煲猪蹄	
红烧猪蹄	167
玉米猪手煲	

猪腰

猪腰是猪身上热量最低的部位，含有蛋白质、脂肪、维生素和钙、磷、铁等矿物质，是含锌量较高的食品，有补肾固精的作用，可治疗腰酸、腰痛和盗汗。

双椒爆炒腰花	168
翡翠拌腰花	
火爆腰块	169
桃仁炖猪腰	

猪肘

猪肘的肉皮含有丰富的胶原蛋白和弹力蛋白，可保持皮肤水分，使皮肤柔嫩光洁，常食可

水晶肘花	170
家常酱汁肘子	
姜汁肘卷	
东坡肘子	171
豆瓣肘子	
回锅肘片	

猪肠

主要为猪的大肠，洗净滑腻污物用。其性味甘平，常用来“固大肠”，即作为治疗久泻脱肛、便血、痔疮的辅助食品。

锅烧大肠	172
熘肥肠	
双菇辣肠煲	173
爆两样	

牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质，且氨基酸组成比猪肉更符合人体需要，能提高机体抗病能力。

五香牛腱子	174
熏牛肉	
孜然烤肉	
牛腩炖海带	175
番茄炖牛肉	
萝卜炖牛肉	
扒牛肉条	176
水煮牛肉	
咖喱焖牛腩	177
蒜烧牛腩	
香酥牛肉	
家常烤牛肉	178
酸辣牛肉汤	
凉拌牛肉	
炸烹松肉	179
沙茶牛肉	
芝麻牛排	180
魔芋炖牛肉	
家常煨牛肉丝	181
葱香牛扒	



豇豆炒牛肉	181
黑椒煎牛排	182
咖喱牛肉干	
粉蒸牛肉	
蜜汁牛柳	183
芹黄拌牛肉	

牛 肚

牛肚含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等营养成分，具有补益脾胃、补气养血、补虚益精等功效。

酸辣牛百叶	184
蒜香牛百叶	
过桥百叶	185
油泡百叶	
油爆百叶	
芹菜拌金钱肚	186
辣拌金钱肚	
什锦拌肚丝	
酸辣肚丝汤	187
熟炒牛肚丝	
藿香牛百叶	

牛蹄筋

牛蹄筋富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及钙、磷、铁等矿物质，且不含胆固醇，能促进细胞生理代谢，使皮肤更富弹性和韧性。

凉拌牛蹄筋	188
丝瓜牛筋煲	
红油牛板筋	189
麻辣牛筋	
咖喱牛筋煲	190

牛蹄筋炖萝卜	190
酱香牛蹄筋	
蒜烧蹄筋	191
蹄筋菜心	

牛 尾

牛尾含有丰富的胶原蛋白质和多种营养物质，在食用时应以煲汤为主。

牛尾烧双冬	192
沙锅牛尾	
牛尾煲莲藕	193
五色牛尾汤	
牛尾萝卜汤	

牛 舌

牛舌上布满细细的脂肪，肉质细腻、松软润滑，营养丰富。

醋椒浸牛舌	194
椒麻牛舌	
番茄牛舌	

牛仔盖

牛仔盖中所含人体所需的营养物质，在所有食材中是最多、最高、最丰富的。

花生麻仁牛排	195
双瓜烧仔盖	

羊 肉

羊肉富含蛋白质和肌肉纤维，而脂肪含量极低，具有温补脾、肝、肾的作用。

手把羊肉	196
油泼羊肉	
仔姜羊肉丝	
滑炒羊肉	197
羊腩炖胡萝	
羊肉冬瓜汤	
枸杞山药炖羊肉	198
羊肉丸炖冬瓜	
桑拿羊肉片	199
盐爆里脊	
香菇扒羊肉	200
糊辣羊肉煲	
红桥羊肉	201
腐竹羊肉煲	
家常爆羊肉	

羊 排

羊排营养丰富，对肺结核、气管炎、哮喘、贫血等症及产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症均有裨益。

蒜仔焖羊排	202
番茄炖羊排	
红焖羊排	
三酱羊排煲	203
羊排粉丝汤	
椒盐羊排	

羊 腿

羊腿富含蛋白质，且脂肪含量极少，矿物质中钾、磷、锌的含量较高，具有温补脾胃、强筋壮骨、补肾壮阳、暖中祛寒的作用。



羊肉圆菠菜汤	204
麻辣香羊羊肉	
新疆烤羊腿	205
剁椒羊腿肉	
牙签羊肉	

羊 蹄

羊蹄中的蛋白质主要为胶原蛋白,在烹调中可转化成明胶,能增强细胞生理代谢能力、防止皮肤过早出现褶皱、延缓皮肤衰老。

红扒羊蹄	206
五香酱羊蹄	
葱烧羊蹄	

羊 腰

羊腰有补肾气,益精髓的作用,用于肾虚劳损、腰膝酸软、足膝痿弱、耳聋、消渴、尿频、肾虚阳痿、早泄遗精、遗尿等症。

葱油羊腰片	207
炆羊腰苦瓜	

羊 肚

羊肚含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素及钙、磷、钾、钠等矿物质。

蒜泥羊肚	208
辣拌羊肚	
炆羊肚丝	209
萝卜羊肚煲	
羊肚丝汤	

羊 肝

羊肝含有多种营养物质,具有补肝明目、补血养血的功效。

熘炒羊肝	210
羊肝炒菠菜	
麻辣羊肝	

禽蛋类

鸡 肉

鸡肉富含多种营养物质,且易于人体吸收利用,有强壮身体的作用,对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调及贫血等症有较好的食疗作用。

荷叶粉蒸鸡	212
爽口鸡片	
菠萝鸡块	213
凉粉三黄鸡	
口水鸡	214
油泼鸡	
干烹仔鸡	215
德州扒鸡	
草菇蒸鸡	
炒辣子鸡块	216
香菇栗子焖鸡块	
五珍养生鸡	217
当红炸仔鸡	
酒醉仔鸡	218
麻油鸡	
湛江白切鸡	
平菇煨鸡汤	219
蘑菇炖鸡	

黄酒醉鸡	219
红炖香辣鸡块	220
香酥鸡	
盐酥鸡块	221
鸡肉丸子汤	
芙蓉鸡片	222
米花鸡丁	
鸡脯松花卷	223
龙井鸡片汤	
美味鸡羹	
葱香豆豉鸡	224
软炸鸡	
炒鸡丝蕨菜	
鸡茸豆花汤	225
鸡茸菜卷煲	

鸡 翅

鸡翅中的微量元素对调节身体状态、加快脂肪分解有明显作用,对保持运动状态和减脂期间维持体力极有帮助。

红烧鸡翅	226
桂花鸡翅	
雪梨鸡翅煲	227
香酥鸡翅	
辣子鸡翅	
红酒焖鸡翅煲	228
蜜汁鸡翅	
金牌烧鸡翅	229
花雕鸡翅炖白菜	

鸡 腿

鸡腿中的蛋白质含量较高,种类较多,而且消化率高,很容易被人体吸收利用。

家味宫保鸡球	230
--------	-----



茄汁烹鸡腿	230
生菜扒鸡腿	231
酱鸡腿	
梅菜卤鸡	232
可乐焖鸡腿	
蛋黄鸡腿卷	
鸡菇一锅鲜	233
鸡肉萝卜煲	
麻辣鸡腿	

鸡 爪

鸡爪中含有丰富的钙质和胶原蛋白,其中胶原蛋白是构成肌腱、韧带及结缔组织最主要的蛋白质成分。

黄瓜火腿炖凤爪	234
蒸淋凤爪	
香菇鸡脚汤	235
青红椒泡凤爪	
牛肝菌煲鸡脚	
鲜松茸凤爪汤	236
凤爪冬瓜汤	
鱼雪凤爪	
蒜蓉凤爪	237
山椒凤爪牙	

鸡 胗

鸡胗含有胃激素和消化酶,可增加胃液和胃酸的分泌,并可促进胃蠕动,加速胃消化。

淮山火腿炖鸡胗	238
香菇炆鸡胗	
香葱拌鸡胗	239
春笋炒鸡胗	
蒜香鸡胗	

鸡 心

鸡心中的维生素B₁、维生素B₂、尼克酸及铁、锌、铜等微量元素具有补心安神、镇静降压、理气舒肝之功效,对心情不快、精神烦躁者十分有益。

铁板鸡心	240
炒鸡心	
五香鸡心	

鸡 肝

鸡肝含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素A、B族维生素。鸡肝中铁质丰富,是最常用补血食品。

麻辣鸡肝	241
鸡肝炒什锦	

鸡 肾

鸡肾中含铁量较高,而且以含铁血红蛋白的形式存在,容易被人体吸收利用。

西洋菜煲鸡肾	242
西芹鸡肾	

乌 鸡

乌鸡中含铁、铜元素较高,对病后体虚、产后贫血者有补血、补虚的作用。

大枣乌鸡煲	243
土豆炖乌鸡	
黑豆乌鸡汤	

鸭 肉

鸭肉所含B族维生素和维生素E较其他肉类多,多吃能有效抵抗脚气病、神经炎和各种炎症,还能抗衰老。鸭肉中还含有丰富的烟酸,对心脏疾病患者有食疗作用。

冬菜酿鸭	244
秘制啤酒鸭	
老鸭笋干煲	245
咸酸菜鸭汤	
口蘑鸭子	246
烟笋烧鸭子	
四珍煲老鸭	
酸汤鸭	247
茶树菇老鸭煲	
锅贴鸭	
桂花鸭煲	248
四喜鸭子	
水晶鸭丝卷	249
姜爆鸭丝	
冬瓜绿豆老鸭煲	

鸭 舌

鸭舌的营养价值较高,含有蛋白质、B族维生素和磷、铁、硒等微量元素,经常食用可起到增强体质、提高机体免疫力的作用。

豆瓣拌鸭舌	250
酱拌鸭舌	
麻辣鸭舌	251
雪辣鸭舌	
海带鸭舌汤	



鸭 掌

鸭掌富含蛋白质、低糖、少脂,是绝佳的美容、减肥食品。

芥末鸭掌	252
泡椒鸭掌	
麻辣鸭掌	

鸭 肝

鸭肝中含铁丰富,可调节和改善贫血病人造血系统的生理机能,起到补血作用。

盐水鸭肝	253
滑炒鸭肝	

鹅 肉

鹅肉富含蛋白质、磷、铁、钙等矿物质。鹅肉中的脂肪属于不饱和脂肪酸,胆固醇含量较低。

椒麻卤鹅	254
沙锅酱鹅	
大鹅焖土豆	255
香辣鹅肉串	
桂圆山药炖鹅	
鹅肉炖松茸	256
枸杞桂圆炖鹅肉	
香菜拌鹅脯	

鹅 肝

鹅肝,有“世界绿色食品之王”的美誉,具有降低血脂、软化血管、延缓衰老等功效。

腰果鹅肝	257
红酒煎鹅肝	

鸡 蛋

鸡蛋中所含丰富的DHA和卵磷脂等物质,对神经系统和身体发育促进作用,能健脑益智,避免老年人智力衰退。

蛋烙生蚝	258
三色蛋	
韭黄炒鸡蛋	
芙蓉三丝汤	259
酸辣鸡蛋汤	
番茄蛋花汤	
鸳鸯蛋糕汤	260
番茄炒蛋	
香葱烘蛋	261
红枣桂圆蛋汤	
香椿炒鸡蛋	
蒜泥鸡蛋	262
鱼香荷包蛋	
紫菜蛋花汤	

鹌 鹑 蛋

鹌鹑蛋是典型的高蛋白、低脂肪食物,特别适合中老年人以及高血压症、肥胖症患者食用。

鹌蛋鸭舌煲	263
鹌蛋海参煲	
酱扒鹌鹑蛋	

松花蛋

松花蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等矿物质和多种维生

素,有中和胃酸、清热、降压的功效。

番茄皮蛋汤	264
醋姜拌松花蛋	
松花蛋豆花	

水产类



草 鱼

草鱼富含不饱和脂肪酸,可促血液循环,是心血管病人的良好食物。草鱼还含有矿物质硒,可抗衰老、养颜,也可在一定程度上防治肿瘤。

豉椒蒸草鱼	266
浪花天香鱼	
芹黄嫩鱼丝	267
回锅鱼片	
酸辣鱼肉羹	268
茄汁鱼片	
辣子鱼块	
葱椒鲜鱼条	269
糖醋鱼花	
花椒鱼片	

鲫 鱼

鲫鱼富含优质蛋白,易于被人体消化吸收,是肝肾疾病、心血管疾病患者的良好食品。

淋香酥鲫鱼	270
奶汤蛋鲫鱼	
豆瓣鲫鱼	271
麻辣面酥鱼	



鲫鱼野菌汤	271
豆腐鲫鱼	272
鱼肚鲫鱼烩时蔬	
红烧鲫鱼	273
酸菜炖鲫鱼	

鲤鱼

鲤鱼富含蛋白质、脂肪和钙、磷等矿物质，且营养易于人体消化吸收。

焦熘鱼片	274
葱辣鱼条	
赤豆炖鲤鱼	
叉烧鱼	275
奶汤鲤鱼	

鲈鱼

鲈鱼有补肝肾、健脾胃、化痰止咳的功效，对肝肾不足者有很好的补益作用。

浓汤煮鲈鱼	276
五福焖鲈鱼	
葱油鲜鲈鱼	
菊花鲈鱼	277
老姜鲈鱼汤	
清蒸鲈鱼	

鲢鱼

鲢鱼有温中益气、润泽皮肤之功效，适用于体虚、皮肤粗糙无光泽者多食。

麻辣花鲢煲	278
清炖豆腐鱼头	
拆烩鲢鱼头	279
冬菇冬笋炖鱼头	

红烧鲢鱼	279
------	-----

鳊鱼

鳊鱼属高蛋白、低脂肪鱼类，对心血管系统有很好的保护作用。

沙茶鱼头锅	280
玉米枸杞煲鱼头	
鲜香菇炖鱼头	
鱼头冻豆腐	281
鱼头泡饼	

黄鱼

黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素。其含有的丰富的微量元素硒，能中和人体代谢产生的自由基，起到延缓衰老的作用。

家常焖黄鱼	282
松鼠黄鱼	
花果黄鱼	283
糖醋黄鱼	

黄花鱼

中医认为，黄花鱼有健脾开胃、缩肠止痢、益气添精的功效。

煎蒸黄花鱼	284
五香熏鱼	
干煎黄花鱼	285
红烧黄花鱼	
干烧黄花鱼	

鳙鱼

鳙鱼有补气益脾的功效，

对肺结核病人有良好的辅助治疗作用。

菊花鱼	286
锅贴鱼	
豆瓣鳊鱼	287
红糟鱼块	
酱香鳊鱼	288
吉利双味鱼	
清蒸鳊鱼	289
韭黄鱼丝	
蛋黄鱼片	

鲑鱼

鲑鱼所含蛋白质和脂肪较多，是体弱虚损、营养不良者的食疗佳品。中医认为其具有滋阴养血、补益中气、健脾开胃、利尿的功效，是产后妇女补养的首选食品。

地瓜煲鲑鱼	290
淮山烧鲑鱼	
蒜烧鲑鱼	291
蒜香鲑鱼	

鳕鱼

鳕鱼含有丰富的DHA和卵磷脂，可提高记忆力、补脑益智。

西芹鳕鱼片	292
温拌脆鳕	
鳕鱼辣味汤	
红辣椒爆炒鳕鱼段	293
什锦鳕鱼	
酸辣鳕鱼汤	
凉粉拌鳕鱼	294



干煸鳝丝	294
豉椒爆黄鳝	295
韭黄炒鳝鱼	
泡椒鳝鱼	

三文鱼

三文鱼富含不饱和脂肪酸，能有效降低血脂，可预防心血管疾病发生。

奇味三文鱼	296
桑巴汁煎三文鱼	
培根三文鱼卷	297
五彩鱼皮	

泥鳅

泥鳅有壮阳祛湿、解毒保肝等功能，对治疗肝炎、肾虚阳痿、小儿盗汗、跌打损伤等有辅助作用，是儿童、老年、孕妇、病后体虚者的良好补品。

家常焖泥鳅	298
红炖泥鳅	

银鱼

银鱼的脂肪含量虽少，钙质却相当丰富，并含有维生素A和维生素C，以及钠、磷、钾等营养成分，极易被人体消化吸收。

锅塌银鱼	299
炸烹银鱼	
银鱼煎蛋角	

鳕鱼

鳕鱼的脂肪和蛋白质含量

较少，但含有极为丰富的维生素和烟酸，能促进人体骨骼发育。

麻辣鳕鱼	300
什锦鳕鱼丁	
芦笋鳕鱼柳	301
冬菜蒸鳕鱼	

鱿鱼

鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素，可促进幼儿骨骼发育及改善人体造血机能。

芫爆鱿鱼卷	302
火爆泡椒鱿鱼	
卤鲜鱿鱼	
青笋拌鱿鱼丝	303
茶熏八爪鱼	
椒麻鱿鱼花	
凤球烧鱿鱼	304
宫保鱿鱼卷	
酸辣笔筒鱿鱼	305
鱿鱼山药汤	
清香鱿鱼丝	

墨鱼

墨鱼富含蛋白质、碳水化合物和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，具有壮阳健体、益血补肾、健胃理气的功效。

椒盐墨鱼卷	306
油爆墨鱼丁	
双椒墨鱼仔	
茶香墨鱼丸	307
酱爆墨鱼卷	
蒜茸墨鱼仔	

带鱼

带鱼的脂肪含量很高，但多为不饱和脂肪酸，具有降低血脂的作用。带鱼中还含有丰富的镁元素，对人体心血管系统有良好的保护作用。

家常焖带鱼	308
酥炸带鱼	
老妈带鱼	309
香辣带鱼煲	

虾

虾含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸等营养物质。

泡菜爆河虾	310
萝卜煮河虾	
椒酥河虾	
番茄大虾	311
油焖辣味虾	
蛋黄炒大虾	
炸芝麻虾	312
溜虾段	
炸烹虾段	313
炸凤尾大虾	
煎封大虾	
翡翠虾仁	314
香辣虾	
翡翠鲜虾卷	315
什锦虾球	
家常熘大虾	316
落叶琵琶虾	
串烧大虾	
虾仁辣粉丝	317



清炒水晶虾球 317
腰果虾仁

蟹

蟹富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钛及各种维生素,有散瘀血、通经络核和续筋接骨等作用。

香辣蟹煲 318
金丝海蟹
蛋黄焗飞蟹 319
煎连壳蟹
芥蓝炒蟹粉 320
海鲜什锦煲
河蟹煲冬瓜 321
炒芙蓉蟹黄
鲜蟹煲
清蒸蟹 322
辣炒螃蟹
番茄炒蟹
焗仔蟹 323
五谷蟹
飞蟹粉丝煲

贝

贝中含有蛋白质、维生素及钙、铁、镁、钾等多种矿物质,可防治高血压病、心脏病、促进人体器官的新陈代谢。

芥末北极贝 324
爽口北极贝
五彩鲜贝
香芒芦笋炒鲜贝 325
香辣扇贝
豉椒蒸扇贝

蛭子

蛭子是高蛋白、低脂肪食物,富含蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁等矿物质。

鲜蛭炒韭黄 326
蒜香蒸海蛭
辣炒蛭子
麻辣田螺 327
香菇烧海螺肉

海螺

螺肉含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙,可治疗眼疾。

原壳海螺 328
红烧海螺
海螺肉炒西芹 329
温拌海螺
怪味海螺

蛤蜊

蛤蜊含有丰富的钠、磷、锌和维生素A、维生素B₁₂、维生素B₂以及牛黄酸等营养物质。

蛤蜊瘦肉海带汤 330
鲜蛤炒韭菜头
辣炒蛤蜊

牡蛎

牡蛎含有丰富的牛黄酸、脂肪、蛋白质和维生素A,以及磷、钙、铁等矿物质,不但具有预防疾病、活化肝脏的功能,还有增进食欲、改善贫血的功效。

牡蛎豆腐白菜叶 331
牡蛎拌萝卜丝
软炸蛎黄

海参

海参是典型的高蛋白、低胆固醇食物,非常适合高血压病、冠心病、肝炎患者食用。

牛筋海参煲 332
山东海参
扒酿海参 333
豆瓣海参

海蜇

每百克海蜇中含蛋白质12克,脂肪0.5克,钙182毫克,碘132微克以及多种维生素,营养成分十分丰富。

姜汁海蜇卷 334
酸辣双脆
青豆拌海蜇 335
麻辣蜇皮
凉拌海蜇皮

海带

海带含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、叶绿素、脂肪、钙、磷、铁及大量的碘元素,还含有维生素B₁、维生素B₂和烟酸,不但能促进人体脂肪的新陈代谢,还能维持人体激素的正常分泌。

炆拌海带丝 336
肉片海带烧白菜
肉片炒海带