

大彩生活读库



衣食住行·养身养心·实用资讯书库·中国人的优质生活顾问

新编

大厨精选

家常菜

2000例

版面清晰明了
收录各色菜谱
菜品一目了然
图片诱人食欲
养生角度出发
遵循膳食营养
具有保健功效
实用性能超赞
适宜居家操作
为您量身打造
新编家常菜谱

瑞雅 / 编著



中国纺织出版社

大彩生活读库


新编

大厨精选

家常菜2000例



瑞雅 / 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大厨精选家常菜2000例 / 瑞雅编著. -- 北京 :
中国纺织出版社, 2013.11

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5180-0060-9

I.①新… II.①瑞… III.①家常菜肴-菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第228608号

策划编辑: 尚雅 樊雅莉 责任编辑: 马丽平 责任印制: 何艳
美术编辑: 李澜 装帧设计: 程程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫富华彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 320千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

- 1 常见食材图鉴
- 16 九型体质特征一览表
- 18 适宜气虚体质者的食物
- 18 适宜阳虚体质者的食物
- 18 适宜阴虚体质者的食物
- 19 适宜湿热体质者的食物
- 19 适宜特禀体质者的食物
- 19 适宜血瘀体质者的食物
- 20 适宜痰湿体质者的食物
- 20 适宜气郁体质者的食物
- 20 适宜平和体质者的食物

第 1 章

根据时令来养生：四季家常菜



22 春

重养“阳”

- 22 豆苗虾仁
- 22 香椿拌豆腐
- 23 山药鸡丝
- 23 虾仁春笋
- 24 田园时蔬
- 24 煎蛋白菜虾仁汤
- 25 清蒸鳊鱼
- 25 芋头烧西红柿
- 26 生菜茄汁虾
- 26 甜豆炒三鲜
- 26 木瓜鲜鱼汤

27 夏

重养“长”

- 27 蒜味拌秋葵
- 27 苦瓜烧猪排
- 28 荷叶蒸豆腐
- 28 凉拌海参
- 29 醋拌金针菇
- 29 鱼香鸽蛋
- 30 火龙果浓情沙拉
- 30 玉米须麦冬炖鸡肉
- 31 侧耳莴笋丝
- 31 雪梨鲫鱼汤
- 31 肉末苦瓜条



32 秋

重养“收”

- 32 煎杏仁银鳕鱼
- 32 香芋百合芡实煲
- 33 美极姜葱蟹
- 33 坚果鲤鱼汤
- 34 海带排骨鲜藕汤
- 34 川贝酿雪梨
- 35 冰糯枇杷羹
- 35 鱼香茄子
- 36 西红柿土豆沙拉
- 36 板栗白菜汤
- 36 醉腌雪梨

37 冬

重养“藏”

- 37 酸辣豆腐脑
- 37 白菜腐乳烧肉
- 38 冬瓜烧羊肉
- 38 椒麻鸡
- 39 孜然羊肉
- 39 西红柿炖牛腩
- 40 土豆牛肉
- 40 泡姜炖牛腩
- 41 泡玫瑰子姜
- 41 西红柿排骨汤
- 42 胡萝卜爆鸭丝
- 42 回锅素鲍鱼

第 2 章

全家一起来养生

44 孩子

让他们茁壮成长

- 44 番茄酱鱼排
- 44 松仁菠菜竹子
- 45 煎小鱼饼
- 45 栗子粥
- 46 鳕鱼鸡蛋糕
- 46 蔬菜豆腐蛋饼
- 47 奶香青豆泥
- 47 白菜鸡肉包
- 48 苦瓜梨汁
- 48 西蓝花烧双菇
- 49 牛肉青菜面

49 什锦果泥

- 50 鸡蛋奶酪三明治
- 50 西式奶酪蛋汤

51 爷爷奶奶

让你们健康长寿

- 51 鲜藕黄芪老鸭汤
- 51 鱼丝紫菜粥
- 52 美味八宝粥
- 52 山药牛肉粥
- 53 鸡肉馄饨
- 53 干煸四季豆
- 54 太极鳕鱼羹

- 54 蟹肉豆腐羹
- 54 山楂墨鱼煲猪蹄

55 超级辣妈

会补养的女人美如花

- 55 姜汁桂花鱼
- 55 鱼香豆腐
- 56 木耳红枣粥
- 56 茄汁虾球
- 57 南瓜百合粥
- 57 四季豆炒蛋
- 58 豆皮炒西红柿
- 58 十全大补乌鸡汤

59 爸爸

精力充沛，才能干劲十足

- 59 鲜虾韭菜粥
- 59 特色蒜焖鸡
- 60 鲮鱼黄豆粥
- 60 美味白鲳
- 61 鲶鱼炖茄子
- 61 糖醋鳝丝汤
- 62 芙蓉海胆
- 62 腰果玉米
- 63 虫草海马煲鸡汤
- 63 榄菜焗虾
- 64 滑蛋牛肉粥
- 64 排骨香粥

第 3 章

九型体质特色家常菜

66 气虚体质

- 66 枸杞子韭菜炒虾仁
- 66 银鱼蒸藕片
- 67 黑枣参芪梅子茶
- 67 牛蒡烧鸡
- 68 地黄乌鸡汤
- 68 花生仁红豆炖泥鳅
- 69 宫保鱿鱼
- 69 南北杏苹果炖猪肉

70 阳虚体质

- 70 桂圆羊肉汤

- 70 薄荷山药莲子汁

- 71 茼蒿腰花汤
- 71 金针银耳牛肉
- 72 香辣鸡片
- 72 山药煮鲑鱼
- 73 雪梨鸡球
- 73 清炖鳝鱼

74 阴虚体质

- 74 南瓜蒸百合
- 74 干贝虾仁蒸豆腐
- 75 西洋参瘦肉汤
- 75 跳水兔

76 百合腰花汤

76 归芪鸽子汤

77 湿热体质

77 莲子紫米粥

77 草菇丝瓜肉片汤

78 海带豆腐瘦肉汤

78 甘蔗荸荠汤

79 特禀体质

79 红枣黑糖粥

79 冬瓜炖老鸭

80 胡萝卜陈皮炒瘦肉

80 美味萝卜

81 血瘀体质

81 淮杞蒸鸡汤

81 八珍炖乌鸡

82 陈皮酸梅汤

82 黄花菜油菜猪心汤

83 痰湿体质

83 雪碧橙汁拌苦瓜

83 银耳杏仁苹果汤

84 鲜藕炒肉丝

84 大千干烧鱼

85 鸡蛋菜饭

85 木瓜脆藕

86 气郁体质

86 茄菇丝瓜

86 荷叶莲子羹

87 菠菜牛奶粥

87 银芽脆肚

88 平和体质

88 玉米西红柿汤

88 红烧黄鱼

89 荔枝滑鸡块

89 回锅土豆片

90 油豆腐炒小白菜

90 苹果炒虾仁

第 4 章

滋养五脏的家常菜

92 肝

——人要健康，必养好肝

92 芋香银耳粥

92 椒香猪肝

93 猪肝瘦肉滋补粥

93 糖醋拌猪肝

94 肺

——呼吸顺畅，必要养肺

94 润肺乌龙面

94 夫妻肺片

95 酸甜胭脂藕

95 雪梨百合汤

96 白果蒸蛋

- 96 牛蒡排骨汤
- 97 罗汉果芥菜莲藕汤
- 97 山药莲子粥
- 98 脾**
——脾气健运，人体才健康
- 98 鱼露姜汁炒芥蓝
- 98 鸡内金健脾汤
- 99 茯苓竹荪南瓜羹
- 99 苦瓜羊腩燕麦粥
- 100 肾**
——肾精充足，健康无忧
- 100 黑豆莲子甜汤
- 100 四神桂圆汤

- 101 银耳鸡蛋羹
- 101 天冬黑豆粥
- 102 什锦黑米粥
- 102 黑豆烧油豆腐
- 103 醉腰花
- 103 黑豆炖猪尾
- 104 心**
——心主血脉，为生之本
- 104 炒红果
- 104 芸豆薏米粥
- 105 清炒苦瓜
- 105 牛蒡黑豆煮
- 106 鱼香菠菜
- 106 夜交藤小米粥

第 5 章

滋养全身家常菜

- 108 养心安神**
- 108 椰汁红豆粥
- 108 黄瓜炒猪肉片
- 109 莲子银耳汤
- 109 子姜炒鸡丝
- 110 清炖牛腩
- 110 奶香西兰花
- 111 益气补血**
- 111 西红柿炒牛肉
- 111 益气补血汤
- 112 菠菜猪血汤
- 112 焗腌鱼
- 113 黄芪泥鳅汤
- 113 芹菜火腿拌香干
- 114 当归生姜羊肉汤
- 114 红参熟地补气汤
- 115 鸡肝粥
- 115 肉丸茄子煲
- 116 补肾壮阳**
- 116 虾仁烩时蔬
- 116 海螺炒韭菜
- 117 蒜香蛤蜊
- 117 毛豆烧芋头

- 118 腰花爆芦笋虾仁
- 118 蚝油韭菜豆芽
- 119 海带豆芽汤
- 119 滋补羊肉汤
- 120 芸豆炖猪蹄
- 120 韭菜炒香干
- 121 侧耳炒腰花
- 121 补肾固精鸭肉汤

122 延年益寿

- 122 奶汤锅子鱼
- 122 鲜鲍炖鸡汤
- 123 彩椒牛肉粒
- 123 黑芝麻粥
- 124 熟地当归羊肉汤
- 124 芙蓉蒸雪蟹柳
- 125 海参鸡肉汤
- 125 党参墨鱼煲
- 125 蒜蓉酸梅拌茄子

126 健脾养胃

- 126 清炒山药
- 126 黑糖小米粥
- 127 紫薯粥
- 127 山药木耳鸡汤
- 128 红枣菊花粥
- 128 豌豆烩里脊肉
- 129 玉米煲老鸭
- 129 木耳莴笋鸡丝
- 129 薏米绿豆粥

130 健脑益智

- 130 椒油金针菇
- 130 补脑益智家常面

- 131 虾仁蛋羹
- 131 核桃瘦肉汤
- 132 核桃芝麻糊
- 132 莲子乌鸡鸽子汤
- 133 黄花泥鳅汤
- 133 鲫鱼木瓜汤
- 133 腐竹文蛤汤

134 清热解毒

- 134 茄汁橙香冬瓜
- 134 什锦海鲜羹
- 135 苦瓜煨猪肉
- 135 桂花绿豆蒸莲藕
- 136 水果沙拉凉面
- 136 荷叶粥
- 137 豆苗菊花龙须面
- 137 苦瓜黄豆焖排骨
- 138 虾皮蚝油烧冬瓜
- 138 红枣荸荠汤
- 139 无油绿豆鸡汤
- 139 萝卜丝煮鲫鱼
- 139 海米炒苋菜

140 滋阴润燥

- 140 雪梨枸杞子炖排骨
- 140 香菇肘花汤
- 141 苹果红枣炖子鸡
- 141 银芽鸭丝
- 142 家常鲢鱼丁
- 142 日式土豆沙拉
- 143 白果芋头鱼肚汤
- 143 扒银耳
- 144 百合炒芥蓝
- 144 豆腐煮三鲜

- 145 清凉西瓜盅
- 145 西洋参煲银耳

146 强身健体

- 146 黑白芝麻核桃强身粥
- 146 山药奶油浓汤
- 147 咖喱牛肉
- 147 茶树菇煲鸡汤
- 148 白果墨鱼煲猪肚
- 148 XO酱炒鲜鱿
- 149 香芹炒耳丝
- 149 排骨燕麦粥
- 150 酱爆墨鱼
- 150 红酒炖牛肉
- 151 木瓜鸡片
- 151 蒜子焖鲑鱼
- 152 南瓜炒虾仁
- 152 胡萝卜炖牛肉
- 152 西红柿炒牛肉

153 清肠排毒

- 153 竹笋烩海参
- 153 茼蒿炒松仁
- 154 黑木耳拌芹菜
- 154 桂圆燕麦粥



最合适的美食给最美丽的你

156 祛斑美白

- 156 杏仁薏米
- 156 香蕉葡萄粥
- 157 炒豆腐
- 157 玫瑰枸杞子养颜羹
- 158 红薯薏米粥
- 158 酸辣猪蹄
- 159 草莓多C奶昔
- 159 银耳红枣木瓜羹

160 防皱抗衰

- 160 沙参炖蹄筋
- 160 腐乳烧猪蹄
- 161 葱拌猪皮
- 161 南瓜猪蹄汤
- 162 鸡爪冬瓜汤
- 162 花豆炖猪蹄
- 163 红枣黑豆炖鲤鱼
- 163 黄豆薏米炖猪蹄

164 明眸亮眼

- 164 韭黄牛肉丝
- 164 胡萝卜豆腐粥
- 165 羊肝粥
- 165 金针猪肝汤
- 166 猪肝竹笋粥
- 166 滑炒猪肝
- 166 腐竹鸡肝韭菜汤

167 丰胸护胸

- 167 爽口木瓜丝
- 167 牛奶炖花生
- 168 筒骨莴笋煲
- 168 木瓜银耳糖水

169 减脂塑身

- 169 青椒丝拌土豆
- 169 水果聚会
- 170 黄瓜芦荟粥
- 170 美味酸辣苹果丝
- 171 芝麻拌苋菜
- 171 莲藕红豆炖猪肺
- 172 纤瘦蔬菜汤
- 172 金枪鱼蔬菜沙拉
- 173 什锦蛋花汤
- 173 虾仁水果沙拉

174 排毒养颜

- 174 百合枸杞子烩鸡丁
- 174 盐水大虾
- 175 玉米红枣瘦肉粥
- 175 苹果鲜蔬汤
- 176 樱桃西红柿麦片
- 176 奶油焗杏仁香蕉

177 除痘祛痘

- 177 陈皮萝卜炖小排
- 177 冬瓜莲子粥
- 178 绿豆汤

- 178 家常酥豌豆

179 生发固发

- 179 何首乌粥
- 179 核桃肉卷
- 180 党参乌鸡汤
- 180 黑芝麻糊

181 美发乌发

- 181 豆皮干丝海带
- 181 芝麻黑豆泥鳅汤
- 182 黑芝麻双米粥
- 182 三丝芝麻炒肉

183 护牙固齿

- 183 时蔬炒鱼片
- 183 虾仁海带
- 184 海带莴笋拌鸡丝
- 184 骨汤豆腐

185 经期呵护

- 185 五味子山茱萸炖乌鸡
- 185 花生猪骨莲藕汤
- 186 清炒猪血
- 186 黑糖红薯汤
- 187 红豆荸荠煲乌鸡
- 187 黑木耳鸡汤
- 188 芒果鸡柳
- 188 姜汁萝卜条

189 更年期保健

- 189 五彩杂豆粥
- 189 苹果炒鸡肉片
- 190 腐皮白果粥

190 黄豆花生汤

- 191 肉末鲜豆腐
- 191 香橙排骨

192 百合莲子羹

- 192 丝瓜豆腐鱼头汤
- 192 香芋豆皮卷

第7章

适合各类人群的家常菜

194 脑力劳动者

- 194 金针拌香干
- 194 甜味核桃松子粥
- 195 核桃仁烧鸡块
- 195 小鱼蛋花粥

196 体力劳动者

- 196 红烧鸡翅
- 196 平菇炒肉片
- 197 猪肉炖粉条
- 197 鲜菇土豆汤
- 198 发财鲜竹卷
- 198 香炒荸荠
- 199 海带丝炖老鸭
- 199 大拌菜

200 经常熬夜者

- 200 胡萝卜羊肉粥
- 200 薏米红枣排骨汤
- 201 羊肚菌枸杞汤
- 201 银耳玉米鸡肉汤

202 电脑族

- 202 凉拌什锦粉丝

202 苹果蔬菜汁

- 203 白菜柚子汤
- 203 柠檬鲜果饮

204 孕妇

- 204 牡蛎南瓜烙
- 204 蔬菜浓汤
- 205 大蒜炖鸡翅
- 205 午餐肉鲜芦笋
- 206 金沙南瓜
- 206 时蔬牛骨汤
- 207 山药红豆汤
- 207 豆焖鸡翅
- 208 红豆麦片粥
- 208 芹菜牛肉末

209 产妇

- 209 爆炒鱿鱼卷
- 209 小米鸡蛋红糖粥
- 210 牛奶花生糊
- 210 素炒三鲜
- 211 黑木耳炒黄花菜
- 211 花豆鲜鱼汤
- 212 甜脆银耳盅

- 212 红豆炖鹌鹑蛋
- 212 茶树菇红枣炖土鸡
- 213 清汤鱼肚
- 213 红豆桂圆紫米粥
- 214 百合炒南瓜
- 214 黑豆鲫鱼汤

215 接触放射性物质者

- 215 葱烧木耳肉
- 215 银芽木耳炒肉片
- 216 菠菜炒羊肉
- 216 麻酱爽口三丝

217 接触粉尘物质者

- 217 酸菜红白汤
- 217 排毒润肺汤
- 218 牛肉炒蒜薹
- 218 西蓝花拌黑木耳
- 219 瞿麦排毒汁
- 219 苦瓜菠萝胡萝卜汤
- 219 爽口木耳
- 220 清炒三丝
- 220 绿豆玉米粥

第 8 章

家常菜帮你预防亚健康

222 食欲不振

- 222 糖醋肉丸子
- 222 蒜香樱桃萝卜
- 223 姜爆香油虾
- 223 鲜蔬炖牛肉
- 224 香葱鸡粥
- 224 营养带鱼汤
- 225 雪菜豆腐汤
- 225 酸辣狮子头
- 226 扁豆消暑粥
- 226 鲜菇豆腐盒
- 227 美人黄瓜卷
- 227 凉拌香脆豆腐
- 228 橙汁冬瓜球
- 228 鱼片糙米粥

229 失眠

- 229 莴笋肉片
- 229 芡实莲子薏米汤
- 230 百合肉片汤
- 230 冰糖鲜百合

231 口臭

- 231 碧绿果蔬汁
- 231 西红柿西柚汁
- 232 白菜炒鲜蘑
- 232 莴笋橘子汁
- 233 豆芽蘑菇汤
- 233 冬瓜绿豆汤
- 234 芹菜粥
- 234 果蔬牛奶汁

235 疲劳

- 235 芋香排骨酥
- 235 滑蛋虾仁
- 236 蛋黄熘豆腐
- 236 香菇鸡肉粥
- 237 南瓜绿豆米浆
- 237 香辣啤酒鸭
- 238 胡萝卜烧羊肉
- 238 松仁雪花粥
- 239 玉米鸡粥
- 239 鸡丝胡萝卜白玉粥

240 焦虑

- 240 煎香蕉
- 240 莲子猪肠汤

- 241 橘皮海带丝
- 241 三七炖乌鸡

242 免疫力低下

- 242 五香牛肉
- 242 甜椒鸡肉炒豆腐
- 243 家常小炒肉
- 243 香菇红枣蒸嫩鸡
- 244 西蓝花魔芋煮鲑鱼
- 244 简易木须肉
- 245 浓香鸭架汤
- 245 红枣鲜鱼汤

246 压力过大

- 246 辣椒丁炒鸡蛋
- 246 双菇南瓜

第9章

家常菜帮你防病祛病

248 感冒

- 248 鸡腿葱白粥
- 248 萝卜丸子汤
- 249 醋熘双色豆腐
- 249 红薯煮姜汤
- 250 薏米南瓜浓汤
- 250 白萝卜粥
- 251 芥末拌山药
- 251 柠檬果菜汁
- 251 鸭血豆腐汤

252 咳嗽

- 252 党参淮山炖老鸽

- 252 蜜炼龟苓膏
- 253 甘蔗山药汁
- 253 萝卜牛腩煲
- 254 金橘柠檬杨梅汁
- 254 百合莲子绿豆浆
- 255 牛奶芝士菜花
- 255 糖渍蜜橘
- 256 杏仁汤
- 256 奶油密瓜汤

257 哮喘

- 257 糖醋萝卜
- 257 凉拌海带结

258 山药土茯苓煲瘦肉

258 洋葱海鲜汤

258 杏仁鲜果奶酪

259 肺炎

259 猕猴桃虾球沙拉

259 杏仁苹果豆腐羹

260 西红柿拌三丝

260 豆苗扒鹌鹑蛋

261 贫血

261 芦笋甜椒炒干贝

261 小麦血肝粥

262 鸡胗炒猪肉

262 青蒜黑椒爆牡蛎

263 红枣木耳瘦肉汤

263 百里香豆腐煲

264 双仁菠菜猪肝汤

264 凉拌腰肝

265 桂圆红枣糯米粥

265 土豆炒牛肉

266 高血压

266 红薯粥

266 豆皮春卷

267 豆芽银鱼

267 豆皮炒西红柿

268 茄子鸡片汤

268 南瓜薏米粥

269 芦笋鸡蓉

269 东坡鳊鱼

269 海味土豆排骨

270 双耳炒黄瓜

270 枸杞子煮黑豆

271 低血压

271 韭菜炒羊肝

271 回锅鲫鱼

272 咖喱牛肉

272 雪菜毛豆百叶

273 冠心病

273 油泼黄瓜腐竹

273 黄瓜玉米粒

274 西红柿肉酱烩豆腐

274 黄豆芽肉丝汤

275 糖尿病

275 越式柠檬酸汤

275 芝麻地瓜枣子

276 奶香玉米土豆汤

276 豇豆炒西红柿

277 碧绿莴笋丝

277 双茄片

278 雪菜笋片汤

278 清炒虾仁

279 毛豆炒豆皮

279 西芹鳝鱼丝

280 高脂血症

280 干煸鱿鱼须

280 荞麦菜卷

281 火龙果汁

281 糖醋茭白块

282 海带鸭肉汤

282 虾仁炒刀豆

283 动脉粥样硬化

283 蒜蓉蒸鲜贝

283 猕猴桃橙柠汁

284 番茄猪柳

284 奶油南瓜羹

285 云吞炖乳鸽

285 开胃鲜鱼汤

286 脑卒中

286 菠萝鸡片

286 香菇栗子煲

287 水煮泥鳅

287 豆浆咸粥

288 慢性肾炎

288 陈皮红豆沙

288 红豆排骨汤

289 猪腰荸荠汤

289 红豆白茯苓粥

290 慢性肝炎

290 结球甘蓝烩玉米

290 奶油烩南瓜

291 金针菇鸡丝汤

291 姜汁鱿鱼

292 脂肪肝

292 生苦瓜炖牡蛎

292 苹果紫甘蓝圆白菜汤

293 芥蓝炒牛柳

293 豆浆鲜菇汤

294 韭菜鸡蛋饼

294 海带炖豆腐

295 骨质疏松

295 五彩虾仁

295 金针木耳鸡

296 牛肉洋葱卷

296 泰式奶香大虾汤

297 木瓜猪骨花生煲

297 骨汤烩豆腐

298 腰酸背痛

298 腰果炒虾仁

298 葱香藕片

299 海带鸡肉饭

299 黑豆猪蹄汤

300 慢性咽炎

300 冰糖酱鸭

300 荷塘小炒

301 香菇炒双花

301 豆皮炒圆白菜

302 清香焦糖梨

302 陈皮冰糖汁

302 黄瓜雪梨粥

303 消化不良

303 香蕉山楂汁

303 茄汁烩肉片

304 麻辣豆芽腐皮卷

304 土豆冬笋鸡

305 山药炖小肚汤

305 红枣山楂瘦肉汤

306 小炒凉薯

306 香蕉薄饼



苹果

性凉

性味归经	性凉，味甘、酸，归脾、肺经
食疗功效	提神醒脑、消除压抑、润肺除烦
热量	227千焦/100克（1千卡=4.18千焦）



常用菜谱推荐

南北杏苹果炖猪肉/69	银耳杏仁苹果汤/83	苹果炒虾仁/90
苹果红枣炖子鸡/141	美味酸辣苹果丝/170	苹果鲜蔬汤/175
苹果炒鸡肉片/189	苹果蔬菜汁/202	杏仁苹果豆腐羹/259
苹果紫甘蓝圆白菜汤/292		

梨

性凉

性味归经	性凉，味甘、微酸，归肺、胃经
食疗功效	清心润肺、养阴清热、醒酒解毒
热量	211千焦/100克



常用菜谱推荐

雪梨鲫鱼汤/31	川贝酿雪梨/34	醉腌雪梨/36
苦瓜梨汁/48	雪梨鸡球/73	雪梨百合汤/95
雪梨枸杞子炖排骨/140	清香蕉糖梨/302	

桂圆

性温

性味归经	性温，味甘，归心、脾经
食疗功效	益心脾、补气、安神志
热量	298千焦/100克



常用菜谱推荐

桂圆羊肉汤/70	四神桂圆汤/100	桂圆燕麦粥/154
红豆桂圆紫米粥/213	桂圆红枣糯米粥/265	

西红柿

性寒



性味归经 性微寒，味甘、酸，归肺、胃经

食疗功效 帮助消化、润肠通便、利尿排钠

热量 85千焦/100克

常用菜谱推荐

芋头烧西红柿/25	西红柿土豆沙拉/36	西红柿炖牛腩/39
西红柿排骨汤/41	番茄酱鱼排/44	豆皮炒西红柿/58
西红柿炒牛肉/111	樱桃西红柿麦片/176	西红柿西柚汁/231
西红柿拌三丝/260	豆皮炒西红柿/267	西红柿肉酱烩豆腐/274
豇豆炒西红柿/276		

南瓜

性温



性味归经 性温，味甘，归脾、胃经

食疗功效 补益肝肾、解毒杀虫、防癌抗癌

热量 97千焦/100克

常用菜谱推荐

南瓜百合粥/57	南瓜蒸百合/74	茯苓竹荪南瓜羹/99
南瓜炒虾仁/152	南瓜猪蹄汤/161	牡蛎南瓜烙/204
金沙南瓜/206	百合炒南瓜/214	南瓜绿豆米浆/237
双菇南瓜/246	薏米南瓜浓汤/250	南瓜薏米粥/268
奶油南瓜羹/284	奶油烩南瓜/290	