

家常养胃菜 300例

BOOK
NEW

养胃以食为先，
正确的食疗可以养好我们的胃。
50种养胃护胃的食物，
烹制出300道养胃护胃的家常菜肴，
让您将美食与身体调养演绎得无限精彩！

邓 律◎主编

调节饮食，
养好我们的胃

CSK 湖南科学技术出版社



全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常养胃菜

300

例



邓律◎主编

调节饮食，
养好我们的胃



CTSK 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常养胃菜300例 / 邓律主编. —— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012.3

(全家人的健康菜典)

ISBN 978-7-5357-7149-0

I. ①家… II. ①邓… III. ①益胃—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第036425号

全家人的健康菜典

家常养胃菜300例

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

图文统筹: 李帝扶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731—84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 970mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220 000

书 号: ISBN 978-7-5357-7149-0

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

目

录

CONTENTS

第1部分
调节饮食，养好我们的胃

饮食上应知道的养胃10件事 10

少吃油炸食物和腌制食物 10

少吃生冷食物和刺激性食物 10

规律饮食、定时定量 10

细嚼慢咽 10

进食温度适宜 10

饮水择时 11

精神集中 11

不可吸烟 11

节制饮酒 11

补充维生素C 11

慢性胃炎的饮食治疗 12

胃病患者饮食八“宜” 13

饮食宜淡 13

饮食宜少 13

饮食宜缓 13

饮食宜洁 13

饮食宜软 13

饮食宜温 13

饮食宜鲜 14

饮食宜精 14

不同胃病患者的饮食原则 14

溃疡病饮食原则 14

浅表性胃炎饮食原则 14

萎缩性胃炎饮食原则 14

胃切除术后饮食原则 14

第2部分
50种养胃食物与300道养胃菜

黑米 16

黑米鸡蛋汤 17

黑米红枣蛋汤 17

黑米鸡肉粥 18

黑米党参山楂粥 18

黑米埋珍珠 19

黑米粥 19

菠菜 20

蚝油拌菠菜 21

蒜泥菠菜 21

菠菜鸡蛋汤 21

香菇滑菠菜 22

酥香菠菜 22

菠菜熬粥 22

韭菜 23

粤香小炒王 24

韭菜猪红汤 24

韭菜虾仁汤 24

藕丝炒韭菜 25

桃香韭菜 25

淡菜韭菜 25

大白菜 26

糖醋白菜卷 27

三色蒸宝丝	27
白菜丝拌紫菜	28
三丝白菜汤	28
大白菜炖豆腐	29
素炒木耳白菜	29
卷心菜	30
番茄炒卷心菜	31
炒卷心菜	31
卷心菜拌花生	32
卷心菜炒牛肉	32
卷心菜汤	33
香菇炒卷心菜	33
菜花	34
蚝油菜花	35
香菇炒菜花	35
香炒蛋花	35
蛋蓉菜花汤	36
珍珠菜花	36
海米葱烧菜花	36
胡萝卜	37
三色健康拌	38
彩色仁丁	38
胡萝卜炒桃仁	38
胡萝卜三色拌	39
胡萝卜苦瓜条	39
虾仁胡萝卜	39
洋葱	40
清炒洋葱	41
洋葱炒蚬子	41
滑蛋洋葱	42
洋葱炒牛肉	42
香干炒洋葱	43
洋葱炒肉	43

番茄	44
莴笋拌番茄	45
番茄烧菜花	45
番茄烧冬瓜	46
鱼肚番茄汤	46
蚬肉番茄汤	47
番茄豆腐汤	47
茄子	48
滑烧茄子	49
鸡松酱拌茄子	49
香拌茄子泥	49
鱼香蒸茄子	50
蚝油烧茄子	50
茄子炒牛肉	50
青椒	51
丝瓜炒青椒	52
椒炒土豆丝	52
爆炒菜椒	52
红绿香干	53
青椒木耳炒肉丝	53
椒香瘦肉丝	53
黑木耳	54
马蹄木耳汤	55
木耳炒白菜	55
香蒸木耳花肉片	56
金针木耳炒鸡蛋	56
木耳烧豆腐	57
黑木耳猪蹄汤	57
银耳	58
银耳木瓜汤	59
香瓜仁双耳	59
银耳鹌鹑汤	60
银耳蜜枣乳鸽汤	60

银耳炒芹菜	61	炒扁豆淮山粥	77
鸭肉银耳红枣汤	61	扁豆冬瓜田鸡汤	78
南瓜	62	香菇扁豆	78
南瓜蒸五花肉	63	扁豆炒土豆	78
伍元蒸南瓜	63	绿豆芽	79
南瓜排骨汤	63	银芽海带丝	80
南瓜牛肉汤	64	素拌三丝	80
香煎南瓜饼	64	三丝炒银芽	80
南瓜百合汤	64	黄瓜拌豆芽	81
木瓜	65	香炒银芽	81
木瓜排骨汤	66	菠菜拌豆芽	81
木瓜花生排骨汤	66	香菇	82
木瓜甲鱼	66	芥蓝炒香菇	83
木瓜炖猪肺	67	菜胆炖香菇	83
木瓜烧猪蹄	67	香菇茼蒿炒萝卜	84
木瓜粥	67	鲜烧双菇	84
土豆	68	鲜菇肉片汤	85
番茄烧土豆	69	豆腐焖香菇	85
土豆拌海带丝	69	猴头菇	86
香炒土豆块	70	瘦肉猴头菇汤	87
土豆牛肉汤	70	猴头菇鲜炖鸡汤	87
土豆烧苦瓜	71	猴头菇炒冬笋	88
土豆烧肉	71	猴头菇炒木瓜	88
黄豆	72	猴头香菇肉片	89
脯肉焖黄豆	73	猴头菇炖猪肺	89
黄豆猪手汤	73	金针菇	90
黄豆排骨汤	74	金针菇萝卜汤	91
黄豆排骨鸡脚汤	74	上汤金针菇	91
芹菜拌黄豆	75	金针菇丝瓜	91
黄豆海带汤	75	鸡丝炒金针菇	92
扁豆	76	肉丝炒金针菇	92
扁豆山楂肾肉汤	77	三丝金针菇	92
扁豆肉汤	77		

莲子	93	玉米瘦肉汤	109
桂莲鸡蛋汤	94	玉米粥	109
莲子淮山鹌鹑汤	94	鹌鹑蛋	110
莲子百合排骨汤	94	鹌鹑蛋蒸老鸡汤	111
莲子芡实猪心汤	95	番茄鹌鹑蛋汤	111
莲子百合瘦肉汤	95	枸杞鹌鹑蛋汤	112
雪蛤莲子鸡汤	95	黑枣鹌鹑蛋汤	112
淮山	96	雪耳鹌鹑蛋汤	113
蒜苗炒淮山	97	平菇煮蛋	113
淮山豆腐汤	97	乌骨鸡	114
淮山猪尾汤	98	乌鸡雪蛤汤	115
淮山杞子乌鸡汤	98	乌鸡焖栗子	115
淮杞沙虫瘦肉汤	99	参杞乌鸡汤	116
淮杞红枣猪蹄汤	99	滋补乌鸡汤	116
芋头	100	参芪乌鸡汤	117
蜆肉煮水瓜香芋	101	红枣黄芪乌鸡汤	117
香芋五花肉	101	鹌鹑	118
芋头香焖鸭	102	鲜蒸鹌鹑	119
豆腐芋头汤	102	滋补鹌鹑汤	119
芋头蒸排骨	103	补益鹌鹑汤	119
芋头粥	103	章鱼鹌鹑汤	120
莲藕	104	芡实鹌鹑汤	120
香炒莲藕圈	105	白菜干鹌鹑汤	120
莲藕炒绿豆芽	105	田鸡	121
炒莲藕丁	105	姜椒炒田鸡	122
瘦肉莲藕汤	106	苦瓜黄豆田鸡汤	122
莲藕乳鸽汤	106	丝瓜银芽田鸡汤	122
莲藕排骨汤	106	椰子田鸡汤	123
玉米	107	鲜百合田鸡汤	123
五色炒玉米	108	冬瓜薏米田鸡汤	123
丝瓜玉米汤	108	羊肉	124
玉米香菇羹	108	当归生姜羊肉汤	125
排骨炖玉米	109	香滑烩羊肉	125

淮山煲羊肉	126	黄鱼	142
玉竹羊肉汤	126	香烧黄鱼	143
羊肉炒芹菜	127	黄鱼煮菠菜	143
羊肉番茄汤	127	鲜焖黄鱼	144
牛肉	128	鲜嫩黄鱼豆腐	144
白菜炒牛肉	129	香煎黄花鱼	145
芥蓝炒牛肉	129	菠菜黄鱼羹	145
香拌滑牛肉	130	带鱼	146
滑炒牛肉	130	糖醋带鱼	147
香焖牛肉	131	蒜烧带鱼	147
清润牛肉汤	131	煎蒸带鱼块	147
鸭肉	132	淮山百合焖带鱼	148
蚝油鸭掌	133	冬瓜烧带鱼	148
嫩滑烩鸭片	133	带鱼粥	148
滑炒鸭片	133	鲈鱼	149
药材蒸鸭	134	清蒸鲈鱼	150
芡实老鸭汤	134	鲜鱼片蒸蛋	150
卤香鸭块	134	榨菜蒸鲈鱼	150
鸡肉	135	芝麻鲈鱼	151
鸡丝炒蜆头	136	北芪淮山鲈鱼汤	151
百合丝瓜炒鸡片	136	木瓜鲈鱼汤	151
鸡片鲜蘑菇	136	草鱼	152
豆苗炒芙蓉鸡片	137	鲜蒸草鱼	153
美味鸡丁	137	潺菜草鱼汤	153
海带鸡丝汤	137	鱼片炒番茄	154
猪肚	138	鲜滑鱼尾	154
菜椒炒肚丝	139	红焖草鱼块	155
脆拌肚丝	139	川芎白芷鱼头汤	155
肚丝炒金针菇	140	鲫鱼	156
猪肚暖胃汤	140	番茄焖鲫鱼	157
茯苓猪肚汤	141	鲫鱼豆腐汤	157
冬菇煲猪肚汤	141	鲜汁焖鲫鱼	158
		核桃鲫鱼汤	158

玉竹鲫鱼汤	159	杏仁焖鲤鱼	175
木瓜鲫鱼汤	159	木瓜花生鱼尾汤	176
青鱼	160	潺菜鱼片汤	176
葡萄鱼	161	眉豆鲤鱼汤	176
百合鱼汤	161	鱿鱼	177
杏仁青鱼汤	161	芹菜炒鱿鱼片	178
苦瓜猪骨鱼汤	162	苦瓜丝炒鲜鱿	178
草菇青鱼汤	162	鲜鱿炒韭菜	178
党参鱼头汤	162	香炒鱿鱼花	179
泥鳅	163	木耳香菇鱿鱼丝	179
豆腐焖泥鳅	164	芹菜鱿鱼汤	179
红豆杞子泥鳅汤	164	银鱼	180
淮杞玉竹泥鳅汤	164	银鱼煎蛋	181
北芪泥鳅汤	165	清炖银鱼汤	181
芝麻泥鳅汤	165	海带炒银鱼	182
泥鳅汤	165	银鱼焖马蹄	182
鲢鱼	166	银鱼炒苦瓜	183
鱼头菠菜汤	167	银鱼水饺	183
鲜滑鱼头豆腐	167	海蜇	184
川芎天麻炖鱼头	168	双耳海蜇	185
淮山圆肉鲢鱼汤	168	太子参海蜇汤	185
豆腐海带鱼尾汤	169	海蜇海带	186
腐竹鱼头汤	169	糖醋海蜇	186
甲鱼	170	白菜心海蜇	187
冬菇蒸甲鱼	171	鸡肉海蜇	187
玉竹沙参甲鱼汤	171	海参	188
瘦肉甲鱼	172	海参当归汤	189
大枣鳖甲汤	172	红烧香海参	189
双耳甲鱼汤	173	木耳炒海参	190
清蒸甲鱼	173	海参豆腐	190
鲤鱼	174	海参鸭肉汤	191
香酱焖鲤鱼	175	海参白果粥	191
豉汁蒸鲤鱼	175		

全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常养胃菜

300例



邓律◎主编

调节饮食，
养好我们的胃



CTSK 湖南科学技术出版社



前言

P r e f a c e

2010年，有权威机构在北京、上海、广东、江苏、天津等地的20~45岁人群中进行了一次“爱胃调查”活动。此次调查结果显示，有76.27%的公众虽然意识到自己的肠胃存在一些毛病，但大多抱着“忍一忍就过去了”的态度，并没有给予足够的重视；而对于肠胃发生的不适，超半数的人打算自行调理，33%的公众倾向于吃药解决。针对以上调查结果，医学专家指出，近5年来19~35岁青年人胃癌发病率与30年前相比翻了一番，年轻化趋势非常值得警惕。面对这样的情况，有件事是我们必须要做的，那就是养好我们的胃。

有一句话叫做“药补不如食补”，要想胃好，就要靠平时的“养”。那该如何养好我们的胃呢？

有专家指出，在饮食上要注意少食多餐，多吃易消化的食物，应禁烟酒、浓茶、咖啡等刺激性饮品，还需注意在膳食中尽量避免易胀气的食物。如果胃酸过少，则宜多吃些酸性水果、酸牛奶，或以醋做调味品，用肉汤或者浓缩肉汁来增进食欲。如果胃酸过多，则正好相反，这些东西就该停用了，而且也不能多食甜品和发面食品……

本书对日常生活中最常用的50种具有养胃功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、养胃功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。书中还阐述了养胃护胃的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

目 录

CONTENTS

第1部分 调节饮食，养好我们的胃

饮食上应知道的养胃10件事 10

少吃油炸食物和腌制食物 10

少吃生冷食物和刺激性食物 10

规律饮食、定时定量 10

细嚼慢咽 10

进食温度适宜 10

饮水择时 11

精神集中 11

不可吸烟 11

节制饮酒 11

补充维生素C 11

慢性胃炎的饮食治疗 12

胃病患者饮食八“宜” 13

饮食宜淡 13

饮食宜少 13

饮食宜缓 13

饮食宜洁 13

饮食宜软 13

饮食宜温 13

饮食宜鲜 14

饮食宜精 14

不同胃病患者的饮食原则 14

溃疡病饮食原则 14

浅表性胃炎饮食原则 14

萎缩性胃炎饮食原则 14

胃切除术后饮食原则 14

第2部分 50种养胃食物与300道养胃菜

黑米 16

黑米鸡蛋汤 17

黑米红枣蛋汤 17

黑米鸡肉粥 18

黑米党参山楂粥 18

黑米埋珍珠 19

黑米粥 19

菠菜 20

蚝油拌菠菜 21

蒜泥菠菜 21

菠菜鸡蛋汤 21

香菇滑菠菜 22

酥香菠菜 22

菠菜熬粥 22

韭菜 23

粤香小炒王 24

韭菜猪红汤 24

韭菜虾仁汤 24

藕丝炒韭菜 25

桃香韭菜 25

淡菜韭菜 25

大白菜 26

糖醋白菜卷 27

三色蒸宝丝	27
白菜丝拌紫菜	28
三丝白菜汤	28
大白菜炖豆腐	29
素炒木耳白菜	29
卷心菜	30
番茄炒卷心菜	31
炒卷心菜	31
卷心菜拌花生	32
卷心菜炒牛肉	32
卷心菜汤	33
香菇炒卷心菜	33
菜花	34
蚝油菜花	35
香菇炒菜花	35
香炒蛋花	35
蛋蓉菜花汤	36
珍珠菜花	36
海米葱烧菜花	36
胡萝卜	37
三色健康拌	38
彩色仁丁	38
胡萝卜炒桃仁	38
胡萝卜三色拌	39
胡萝卜苦瓜条	39
虾仁胡萝卜	39
洋葱	40
清炒洋葱	41
洋葱炒蚬子	41
滑蛋洋葱	42
洋葱炒牛肉	42
香干炒洋葱	43
洋葱炒肉	43

番茄	44
莴笋拌番茄	45
番茄烧菜花	45
番茄烧冬瓜	46
鱼肚番茄汤	46
蚬肉番茄汤	47
番茄豆腐汤	47
茄子	48
滑烧茄子	49
鸡松酱拌茄子	49
香拌茄子泥	49
鱼香蒸茄子	50
蚝油烧茄子	50
茄子炒牛肉	50
青椒	51
丝瓜炒青椒	52
椒炒土豆丝	52
爆炒菜椒	52
红绿香干	53
青椒木耳炒肉丝	53
椒香瘦肉丝	53
黑木耳	54
马蹄木耳汤	55
木耳炒白菜	55
香蒸木耳花肉片	56
金针木耳炒鸡蛋	56
木耳烧豆腐	57
黑木耳猪蹄汤	57
银耳	58
银耳木瓜汤	59
香瓜仁双耳	59
银耳鹌鹑汤	60
银耳蜜枣乳鸽汤	60

银耳炒芹菜	61	炒扁豆淮山粥	77
鸭肉银耳红枣汤	61	扁豆冬瓜田鸡汤	78
南瓜	62	香菇扁豆	78
南瓜蒸五花肉	63	扁豆炒土豆	78
伍元蒸南瓜	63	绿豆芽	79
南瓜排骨汤	63	银芽海带丝	80
南瓜牛肉汤	64	素拌三丝	80
香煎南瓜饼	64	三丝炒银芽	80
南瓜百合汤	64	黄瓜拌豆芽	81
木瓜	65	香炒银芽	81
木瓜排骨汤	66	菠菜拌豆芽	81
木瓜花生排骨汤	66	香菇	82
木瓜甲鱼	66	芥蓝炒香菇	83
木瓜炖猪肺	67	菜胆炖香菇	83
木瓜烧猪蹄	67	香菇茼蒿炒萝卜	84
木瓜粥	67	鲜烧双菇	84
土豆	68	鲜菇肉片汤	85
番茄烧土豆	69	豆腐焖香菇	85
土豆拌海带丝	69	猴头菇	86
香炒土豆块	70	瘦肉猴头菇汤	87
土豆牛肉汤	70	猴头菇鲜炖鸡汤	87
土豆烧苦瓜	71	猴头菇炒冬笋	88
土豆烧肉	71	猴头菇炒木瓜	88
黄豆	72	猴头香菇肉片	89
脯肉焖黄豆	73	猴头菇炖猪肺	89
黄豆猪手汤	73	金针菇	90
黄豆排骨汤	74	金针菇萝卜汤	91
黄豆排骨鸡脚汤	74	上汤金针菇	91
芹菜拌黄豆	75	金针菇丝瓜	91
黄豆海带汤	75	鸡丝炒金针菇	92
扁豆	76	肉丝炒金针菇	92
扁豆山楂肾肉汤	77	三丝金针菇	92
扁豆肉汤	77		

莲子	93	玉米瘦肉汤	109
桂莲鸡蛋汤	94	玉米粥	109
莲子淮山鹌鹑汤	94	鹌鹑蛋	110
莲子百合排骨汤	94	鹌鹑蛋蒸老鸡汤	111
莲子芡实猪心汤	95	番茄鹌鹑蛋汤	111
莲子百合瘦肉汤	95	枸杞鹌鹑蛋汤	112
雪蛤莲子鸡汤	95	黑枣鹌鹑蛋汤	112
淮山	96	雪耳鹌鹑蛋汤	113
蒜苗炒淮山	97	平菇煮蛋	113
淮山豆腐汤	97	乌骨鸡	114
淮山猪尾汤	98	乌鸡雪蛤汤	115
淮山杞子乌鸡汤	98	乌鸡焖栗子	115
淮杞沙虫瘦肉汤	99	参杞乌鸡汤	116
淮杞红枣猪蹄汤	99	滋补乌鸡汤	116
芋头	100	参芪乌鸡汤	117
蜆肉煮水瓜香芋	101	红枣黄芪乌鸡汤	117
香芋五花肉	101	鹌鹑	118
芋头香焖鸭	102	鲜蒸鹌鹑	119
豆腐芋头汤	102	滋补鹌鹑汤	119
芋头蒸排骨	103	补益鹌鹑汤	119
芋头粥	103	章鱼鹌鹑汤	120
莲藕	104	芡实鹌鹑汤	120
香炒莲藕圈	105	白菜干鹌鹑汤	120
莲藕炒绿豆芽	105	田鸡	121
炒莲藕丁	105	姜椒炒田鸡	122
瘦肉莲藕汤	106	苦瓜黄豆田鸡汤	122
莲藕乳鸽汤	106	丝瓜银芽田鸡汤	122
莲藕排骨汤	106	椰子田鸡汤	123
玉米	107	鲜百合田鸡汤	123
五色炒玉米	108	冬瓜薏米田鸡汤	123
丝瓜玉米汤	108	羊肉	124
玉米香菇羹	108	当归生姜羊肉汤	125
排骨炖玉米	109	香滑烩羊肉	125

淮山煲羊肉	126	黄鱼	142
玉竹羊肉汤	126	香烧黄鱼	143
羊肉炒芹菜	127	黄鱼煮菠菜	143
羊肉番茄汤	127	鲜焖黄鱼	144
牛肉	128	鲜嫩黄鱼豆腐	144
白菜炒牛肉	129	香煎黄花鱼	145
芥蓝炒牛肉	129	菠菜黄鱼羹	145
香拌滑牛肉	130	带鱼	146
滑炒牛肉	130	糖醋带鱼	147
香焖牛肉	131	蒜烧带鱼	147
清润牛肉汤	131	煎蒸带鱼块	147
鸭肉	132	淮山百合焖带鱼	148
蚝油鸭掌	133	冬瓜烧带鱼	148
嫩滑烩鸭片	133	带鱼粥	148
滑炒鸭片	133	鲈鱼	149
药材蒸鸭	134	清蒸鲈鱼	150
芡实老鸭汤	134	鲜鱼片蒸蛋	150
卤香鸭块	134	榨菜蒸鲈鱼	150
鸡肉	135	芝麻鲈鱼	151
鸡丝炒蜆头	136	北芪淮山鲈鱼汤	151
百合丝瓜炒鸡片	136	木瓜鲈鱼汤	151
鸡片鲜蘑菇	136	草鱼	152
豆苗炒芙蓉鸡片	137	鲜蒸草鱼	153
美味鸡丁	137	潺菜草鱼汤	153
海带鸡丝汤	137	鱼片炒番茄	154
猪肚	138	鲜滑鱼尾	154
菜椒炒肚丝	139	红焖草鱼块	155
脆拌肚丝	139	川芎白芷鱼头汤	155
肚丝炒金针菇	140	鲫鱼	156
猪肚暖胃汤	140	番茄焖鲫鱼	157
茯苓猪肚汤	141	鲫鱼豆腐汤	157
冬菇煲猪肚汤	141	鲜汁焖鲫鱼	158
		核桃鲫鱼汤	158

玉竹鲫鱼汤	159
木瓜鲫鱼汤	159
青鱼	160
葡萄鱼	161
百合鱼汤	161
杏仁青鱼汤	161
苦瓜猪骨鱼汤	162
草菇青鱼汤	162
党参鱼头汤	162
泥鳅	163
豆腐焖泥鳅	164
红豆杞子泥鳅汤	164
淮杞玉竹泥鳅汤	164
北芪泥鳅汤	165
芝麻泥鳅汤	165
泥鳅汤	165
鲢鱼	166
鱼头菠菜汤	167
鲜滑鱼头豆腐	167
川芎天麻炖鱼头	168
淮山圆肉鲢鱼汤	168
豆腐海带鱼尾汤	169
腐竹鱼头汤	169
甲鱼	170
冬菇蒸甲鱼	171
玉竹沙参甲鱼汤	171
瘦肉甲鱼	172
大枣鳖甲汤	172
双耳甲鱼汤	173
清蒸甲鱼	173
鲤鱼	174
香酱焖鲤鱼	175
豉汁蒸鲤鱼	175

香仁焖鲤鱼	175
木瓜花生鱼尾汤	176
潺菜鱼片汤	176
眉豆鲤鱼汤	176
鱿鱼	177
芹菜炒鱿鱼片	178
苦瓜丝炒鲜鱿	178
鲜鱿炒韭菜	178
香炒鱿鱼花	179
木耳香菇鱿鱼丝	179
芹菜鱿鱼汤	179
银鱼	180
银鱼煎蛋	181
清炖银鱼汤	181
海带炒银鱼	182
银鱼焖马蹄	182
银鱼炒苦瓜	183
银鱼水饺	183
海蜇	184
双耳海蜇	185
太子参海蜇汤	185
海蜇海带	186
糖醋海蜇	186
白菜心海蜇	187
鸡肉海蜇	187
海参	188
海参当归汤	189
红烧香海参	189
木耳炒海参	190
海参豆腐	190
海参鸭肉汤	191
海参白果粥	191