

家常降糖菜



300例

邓律◎主编

降糖以食为先，
正确的食疗可以帮助降糖。
50种降糖食物，
烹制出300道降低血糖值的家常菜肴，
让您将美食与身体调养演绎得无限精彩！

调节饮食，
降低血糖值



全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常降糖菜

300例



邓律◎主编

调节饮食，
降低血糖值



CTSK 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常降糖菜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 978-7-5357-7152-0

I. ①家… II. ①邓… III. ①糖尿病—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036423号

全家人的健康菜典

家常降糖菜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 978-7-5357-7152-0

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

目 录

CONTENTS

第 1 部分

调节饮食，降低血糖值

高血糖给人体带来的各种损害	10
血液易凝结，毛细血管易堵塞	10
严重失水	10
电解质紊乱	10
渗透压增高	10
B细胞功能衰竭	11
尿糖增加	11
血管神经并发症恶化	11
引发高血糖的各种因素	11
降糖的根本是控制热量摄入	12
膳食纤维和维生素要充分	12
进食不要过量，预防肥胖症	12
将运动轻松地引进生活	13
均衡饮食，胜于吃药	13
一日三餐均衡饮食	13
重视营养平衡与热量	13



第 2 部分

50种降糖食物与300道降糖菜

洋葱	16
洋葱黑椒牛肉	17
洋葱拌黄豆	17
洋葱拌番茄	18
洋葱炒牛肉	18
洋葱爆虾	19
牛排洋葱饭	19
芹菜	20
鸡丝芹菜饭	21
虾仁香芹燕麦粥	21
芹菜白菜枸杞汤	21
芹菜拌花生米	22
红椒炒芹菜	22
炒芹菜豆腐干	22
菠菜	23
玉米菠菜粥	24
杂拌菠菜	24
猪胰鸡蛋菠菜汤	24
肉末菠菜	25
菠菜炖豆腐	25
蚝油拌菠菜	25
苋菜	26
炒苋菜	27
苋菜豆腐汤	27

蒜香苋菜	28
皮蛋苋菜汤	28
苋菜粥	29
香菇苋菜汤	29
卷心菜	30
熘卷心菜	31
鳕鱼菜汤	31
卷心菜虾皮	32
卷心菜炒粉丝	32
卷心菜炒香菇	33
卷心菜炒西红柿	33
大白菜	34
开阳大白菜	35
带鱼扒白菜	35
白菜豆腐汤	35
扒白菜卷	36
肉片粉丝大白菜	36
西红柿炒大白菜	36
空心菜	37
空心菜炒咸蛋白	38
素炒空心菜	38
空心菜排骨汤	38
荸荠空心菜汤	39
凉拌空心菜	39
豆腐乳空心菜	39
紫菜	40
紫菜肉末羹	41
紫菜虾味汤	41
紫菜豆腐肉片汤	42
豆腐紫菜兔肉汤	42
紫菜炒鸡蛋	43
紫菜肉片汤	43

芥蓝	44
芥蓝豆腐干丝	45
凉拌芥蓝	45
虾子芥蓝	46
上汤芥蓝	46
芥蓝鲜鱿	47
芥蓝牛肉	47
南瓜	48
南瓜炖兔肉	49
肉末南瓜	49
南瓜薏仁米饭	49
珍珠南瓜	50
山药南瓜粥	50
南瓜虾皮汤	50
苦瓜	51
肉片苦瓜	52
苦瓜肉末粥	52
苦瓜瘦肉盅	52
炆辣油苦瓜	53
苦瓜荠菜瘦肉汤	53
苦瓜鸭片	53
冬瓜	54
薏仁冬瓜脯	55
山药冬瓜汤	55
虾米烩冬瓜	56
冬瓜薏仁瘦肉汤	56
冬瓜烧肉	57
冬瓜肉丸汤	57
黄瓜	58
蛋丝拌黄瓜	59
烧黄瓜	59
黄瓜木耳汤	60
快炒黄瓜片	60

黄瓜拌绿豆芽	61	笋菇肉丝	77
虾米紫菜黄瓜汤	61	银耳芦笋	78
茄子	62	芦笋炖冬瓜	78
薏仁大蒜拌茄子	63	木耳芦笋蘑菇汤	78
茄子炒牛肉	63	莴笋	79
土豆烧茄子	63	鲜虾炒莴笋	80
茄子牛肉末	64	鸡腿蘑炒莴笋	80
紫茄子粥	64	炆拌辣莴笋	80
番茄茄丝	64	拌青笋	81
番茄	65	莴笋炒山药	81
薏仁莲米番茄汤	66	莴笋炒牛肉	81
番茄牛肉	66	胡萝卜	82
番茄豆腐汤	66	西兰花烩胡萝卜	83
番茄排骨汤	67	胡萝卜焖牛肉	83
番茄丝瓜	67	胡萝卜土豆汤	84
番茄青椒酿节瓜	67	胡萝卜拌螺丁	84
银耳	68	胡萝卜炒木耳	85
银耳鸽蛋汤	69	三丝汤	85
银耳拌芹菜	69	西葫芦	86
银耳拌黄瓜	70	西葫芦鸡蛋汤	87
银耳豆腐汤	70	西葫芦炒虾皮	87
银耳冬菇肉粒汤	71	西葫芦炒肉片	88
凉拌双耳	71	蒜泥拌西葫芦	88
竹笋	72	油焖西葫芦	89
竹笋米粥	73	西葫芦炒鸡蛋	89
竹笋拌螺肉	73	莲藕	90
烧竹笋	74	玉竹炒藕片	91
烧拌竹笋	74	莲藕黑豆鸡汤	91
虾子竹笋	75	排骨莲藕汤	91
黄焖鳝筒	75	拌藕丝	92
芦笋	76	草葱藕丝	92
鲜虾芦笋	77	双椒拌藕片	92
芦笋烩鲜蘑	77		

玉米须	93	山药猪胰汤	109
荸荠海带玉米须汤	94	黄豆	110
玉米须龟汤	94	黄豆烧猪肉	111
玉米须海带汤	94	洋葱炒黄豆	111
玉米须炖蚌肉	95	番茄黄豆炒牛肉	112
玉米须粥	95	黄豆粥	112
玉米须猪小肚汤	95	胡萝卜黄豆	113
海带	96	黄豆莲子猪肉汤	113
蒜泥海带丝	97	黑豆	114
肉丝海带	97	黑豆塘虱鱼煲	115
海带拌黄豆	98	黑豆焖鳝鱼	115
海带黄花蛋汤	98	黑豆牡蛎粥	116
韩国海带汤	99	黑豆煮排骨	116
海带豆腐干	99	薏仁双豆粥	117
绿豆芽	100	黑豆腐皮汤	117
素炒豆芽菜	101	绿豆	118
菠菜拌豆芽	101	绿豆麦片粥	119
银芽鳝丝	102	绿豆薏仁汤	119
家常绿豆芽	102	豌豆绿豆粥	119
银芽笋丝	103	猪肝绿豆粥	120
豆芽炒兔肉丝	103	三豆冬瓜汤	120
燕麦	104	清暑双豆汤	120
燕麦山菇粥	105	豌豆	121
燕麦大米粥	105	胡萝卜丁炒豌豆	122
玉麦大米粥	105	酱肉豌豆	122
燕麦芹菜粥	106	豌豆拌土豆	122
燕麦冬瓜粥	106	豌豆炒洋葱	123
燕麦双豆粥	106	鸡汤素菜丁	123
山药	107	碧绿豌豆饭	123
小米山药粥	108	赤小豆	124
山药炒猪腰	108	赤小豆炒芹菜	125
山药南瓜汤	108	赤小豆冬瓜汤	125
百合山药炒田螺	109	赤小豆炖猪肉	126
山薏粥	109		

南百赤小豆	126
赤小豆玉米饭	127
赤小豆莲藕粥	127
土豆	128
鸡肉土豆	129
土豆肉炒西芹	129
土豆烧鸭	130
土豆烩茄子尖椒	130
糟香三丝	131
土豆炖倭瓜	131
平菇	132
排骨平菇汤	133
凉拌平菇丝	133
平菇炒肉	133
平菇炖豆腐	134
平菇煮蛋	134
平菇炒木耳	134
草菇	135
草菇炖柴鸡	136
草菇菜心	136
草菇汤	136
草菇莴笋汤	137
鸡块扒草菇	137
蚝油煎双菇	137
金针菇	138
金针菇炒肉丝	139
双菇豆腐煲	139
金蓉香鳝	140
扒金针菇	140
金针拌牛肉	141
素三鲜	141
香菇	142
香菇白菜	143

香菇木耳焖豆腐	143
烩双菇	144
香菇木耳生姜汤	144
豌豆香菇炒饭	145
香菇烧冬瓜	145
牛肉	146
尖椒牛柳	147
葱姜牛肉饭	147
胡萝卜牛肉汤	147
山药炖牛肉	148
孜然牛肉	148
黄精玉竹牛肉汤	148
兔肉	149
青豆炒兔肉丁	150
红豆桑皮炖兔肉	150
黄瓜带皮兔	150
太子参兔肉汤	151
山药兔汤	151
蒸兔肉	151
鸭肉	152
鸭肉杂烩粥	153
银耳杜仲鸭肉汤	153
鸭肉冬瓜海参汤	154
鸭肉烧河蚌	154
薏仁鸭肉煲	155
鸭肉冬粉	155
乌鸡	156
枸杞子乌鸡汤	157
莲子白果炖乌鸡	157
乌鸡鹌鹑蛋汤	158
黑米乌鸡饭	158
人参炖乌鸡	159
乌鸡糯米粥	159

鹌鹑	160	赤小豆鲤鱼粥	176
肉炒鹌鹑	161	党参烧鲤鱼	176
鹌鹑山药汤	161	黄鳝	177
汆鹌鹑	161	归参鳝鱼	178
鹌鹑萝卜粥	162	黄鳝汤	178
鹌鹑炖赤小豆	162	砂仁鳝鱼丝	178
口蘑炖鹌鹑	162	鳝丝油菜粥	179
武昌鱼	163	薏仁黄鳝粥	179
油焖武昌鱼	164	冬菇鳝片粥	179
辣蒸武昌鱼	164	泥鳅	180
清蒸武昌鱼	164	生姜泥鳅汤	181
家常武昌鱼	165	泥鳅炖豆腐	181
水油浸武昌鱼	165	泥鳅黑豆粥	182
葱油武昌鱼	165	泥鳅虾汤	182
甲鱼	166	泥鳅木耳竹笋汤	183
田七玉竹炖甲鱼	167	红烧泥鳅	183
干地甲鱼肉汤	167	牡蛎	184
明炉三菌甲鱼汤	168	鸭肉牡蛎煲	185
甲鱼汤	168	牡蛎鲫鱼汤	185
双耳甲鱼	169	瘦肉牡蛎虾皮粥	186
山杞炖甲鱼汤	169	蘑菇紫菜牡蛎汤	186
蛤蜊	170	姜葱海参牡蛎汤	187
三鲜粥	171	牡蛎焖豆腐	187
蛤蜊冬瓜汤	171	海参	188
丝瓜蛤蜊	172	海参鸭肉汤	189
白玉山药蛤蜊汤	172	海参虾仁汤	189
苦瓜文蛤汤	173	肉末海参	190
凉拌蛤蜊肉	173	海参鲜蘑菇汤	190
鲤鱼	174	海参枸杞烩鸽蛋	191
山枣鲤鱼汤	175	白菜烧海参	191
鲤鱼赤豆汤	175		
当归鲤鱼汤	175		
黑豆红枣鲤鱼煲	176		

全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常降糖菜

300例



邓律◎主编

调节饮食，
降低血糖值



CMSK 湖南科学技术出版社

前言

P r e f a c e

糖尿病是当今世界威胁人类健康和生命的三大顽症之一，其死亡率仅次于心脑血管疾病与癌症，发病率居三大顽疾之首。

现在全球的糖尿病发病人数正在以惊人的速度增长。我国2010年最新统计数据显示，目前，全球糖尿病患者约有2.9亿人，预计到2020年这一数字将增至4亿。我国目前约有9500万糖尿病患者、1.5亿糖尿病前期患者，并且以每天新增约5000例糖尿病患者的速度增长，快速增长的糖尿病患者，转眼之间就将中国推向了世界第一，超越印度成为全球糖尿病患者最多的国家。由于目前对于糖尿病尚无可以根治的方法，导致现在全球每7秒钟就有1人死于与糖尿病相关的疾病，每年有420万人因糖尿病失去生命。面对这样严峻的形势，我们该怎么办呢？

虽说目前对于糖尿病尚无可以根治的方法，但我们可以通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生，而饮食治疗是最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础治疗，是要终身坚持的治疗方法。患者要养成良好的生活习惯，调整饮食结构，保持合理的饮食和适量的运动，更要保持良好的心态，消除不良情绪。

本书对日常生活中最常用的50种具有降血糖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、降糖功效、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。这些菜肴均介绍了材料、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。书中还阐述了降糖的饮食调理方法，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。

最后，衷心地祝愿糖尿病病友们在跟糖尿病的斗争中取得胜利。

目 录

CONTENTS

第 1 部分

调节饮食，降低血糖值

高血糖给人体带来的各种损害	10
血液易凝结，毛细血管易堵塞	10
严重失水	10
电解质紊乱	10
渗透压增高	10
B细胞功能衰竭	11
尿糖增加	11
血管神经并发症恶化	11
引发高血糖的各种因素	11
降糖的根本是控制热量摄入	12
膳食纤维和维生素要充分	12
进食不要过量，预防肥胖症	12
将运动轻松地引进生活	13
均衡饮食，胜于吃药	13
一日三餐均衡饮食	13
重视营养平衡与热量	13



第 2 部分

50种降糖食物与300道降糖菜

洋葱	16
洋葱黑椒牛肉	17
洋葱拌黄豆	17
洋葱拌番茄	18
洋葱炒牛肉	18
洋葱爆虾	19
牛排洋葱饭	19
芹菜	20
鸡丝芹菜饭	21
虾仁香芹燕麦粥	21
芹菜白菜枸杞汤	21
芹菜拌花生米	22
红椒炒芹菜	22
炒芹菜豆腐干	22
菠菜	23
玉米菠菜粥	24
杂拌菠菜	24
猪胰鸡蛋菠菜汤	24
肉末菠菜	25
菠菜炖豆腐	25
蚝油拌菠菜	25
苋菜	26
炒苋菜	27
苋菜豆腐汤	27

蒜香苋菜	28
皮蛋苋菜汤	28
苋菜粥	29
香菇苋菜汤	29
卷心菜	30
熘卷心菜	31
鳕鱼菜汤	31
卷心菜虾皮	32
卷心菜炒粉丝	32
卷心菜炒香菇	33
卷心菜炒西红柿	33
大白菜	34
开阳大白菜	35
带鱼扒白菜	35
白菜豆腐汤	35
扒白菜卷	36
肉片粉丝大白菜	36
西红柿炒大白菜	36
空心菜	37
空心菜炒咸蛋白	38
素炒空心菜	38
空心菜排骨汤	38
荸荠空心菜汤	39
凉拌空心菜	39
豆腐乳空心菜	39
紫菜	40
紫菜肉末羹	41
紫菜虾味汤	41
紫菜豆腐肉片汤	42
豆腐紫菜兔肉汤	42
紫菜炒鸡蛋	43
紫菜肉片汤	43

芥蓝	44
芥蓝豆腐干丝	45
凉拌芥蓝	45
虾子芥蓝	46
上汤芥蓝	46
芥蓝鲜鱿	47
芥蓝牛肉	47
南瓜	48
南瓜炖兔肉	49
肉末南瓜	49
南瓜薏仁米饭	49
珍珠南瓜	50
山药南瓜粥	50
南瓜虾皮汤	50
苦瓜	51
肉片苦瓜	52
苦瓜肉末粥	52
苦瓜瘦肉盅	52
炆辣油苦瓜	53
苦瓜荠菜瘦肉汤	53
苦瓜鸭片	53
冬瓜	54
薏仁冬瓜脯	55
山药冬瓜汤	55
虾米烩冬瓜	56
冬瓜薏仁瘦肉汤	56
冬瓜烧肉	57
冬瓜肉丸汤	57
黄瓜	58
蛋丝拌黄瓜	59
烧黄瓜	59
黄瓜木耳汤	60
快炒黄瓜片	60

黄瓜拌绿豆芽	61	笋菇肉丝	77
虾米紫菜黄瓜汤	61	银耳芦笋	78
茄子	62	芦笋炖冬瓜	78
薏仁大蒜拌茄子	63	木耳芦笋蘑菇汤	78
茄子炒牛肉	63	莴笋	79
土豆烧茄子	63	鲜虾炒莴笋	80
茄子牛肉末	64	鸡腿蘑炒莴笋	80
紫茄子粥	64	炆拌辣莴笋	80
番茄茄丝	64	拌青笋	81
番茄	65	莴笋炒山药	81
薏仁莲米番茄汤	66	莴笋炒牛肉	81
番茄牛肉	66	胡萝卜	82
番茄豆腐汤	66	西兰花烩胡萝卜	83
番茄排骨汤	67	胡萝卜焖牛肉	83
番茄丝瓜	67	胡萝卜土豆汤	84
番茄青椒酿节瓜	67	胡萝卜拌螺丁	84
银耳	68	胡萝卜炒木耳	85
银耳鸽蛋汤	69	三丝汤	85
银耳拌芹菜	69	西葫芦	86
银耳拌黄瓜	70	西葫芦鸡蛋汤	87
银耳豆腐汤	70	西葫芦炒虾皮	87
银耳冬菇肉粒汤	71	西葫芦炒肉片	88
凉拌双耳	71	蒜泥拌西葫芦	88
竹笋	72	油焖西葫芦	89
竹笋米粥	73	西葫芦炒鸡蛋	89
竹笋拌螺肉	73	莲藕	90
烧竹笋	74	玉竹炒藕片	91
烧拌竹笋	74	莲藕黑豆鸡汤	91
虾子竹笋	75	排骨莲藕汤	91
黄焖鳝筒	75	拌藕丝	92
芦笋	76	草葱藕丝	92
鲜虾芦笋	77	双椒拌藕片	92
芦笋烩鲜蘑	77		

玉米须	93
荸荠海带玉米须汤	94
玉米须龟汤	94
玉米须海带汤	94
玉米须炖蚌肉	95
玉米须粥	95
玉米须猪小肚汤	95
海带	96
蒜泥海带丝	97
肉丝海带	97
海带拌黄豆	98
海带黄花蛋汤	98
韩国海带汤	99
海带豆腐干	99
绿豆芽	100
素炒豆芽菜	101
菠菜拌豆芽	101
银芽鳝丝	102
家常绿豆芽	102
银芽笋丝	103
豆芽炒兔肉丝	103
燕麦	104
燕麦山菇粥	105
燕麦大米粥	105
玉麦大米粥	105
燕麦芹菜粥	106
燕麦冬瓜粥	106
燕麦双豆粥	106
山药	107
小米山药粥	108
山药炒猪腰	108
山药南瓜汤	108
百合山药炒田螺	109
山萸粥	109

山药猪胰汤	109
黄豆	110
黄豆烧猪肉	111
洋葱炒黄豆	111
番茄黄豆炒牛肉	112
黄豆粥	112
胡萝卜黄豆	113
黄豆莲子猪肉汤	113
黑豆	114
黑豆塘虱鱼煲	115
黑豆焖鳝鱼	115
黑豆牡蛎粥	116
黑豆煮排骨	116
薏仁双豆粥	117
黑豆腐皮汤	117
绿豆	118
绿豆麦片粥	119
绿豆薏仁汤	119
豌豆绿豆粥	119
猪肝绿豆粥	120
三豆冬瓜汤	120
清暑双豆汤	120
豌豆	121
胡萝卜丁炒豌豆	122
酱肉豌豆	122
豌豆拌土豆	122
豌豆炒洋葱	123
鸡汤素菜丁	123
碧绿豌豆饭	123
赤小豆	124
赤小豆炒芹菜	125
赤小豆冬瓜汤	125
赤小豆炖猪肉	126

南百赤小豆	126
赤小豆玉米饭	127
赤小豆莲藕粥	127
土豆	128
鸡肉土豆	129
土豆肉炒西芹	129
土豆烧鸭	130
土豆烩茄子尖椒	130
糟香三丝	131
土豆炖倭瓜	131
平菇	132
排骨平菇汤	133
凉拌平菇丝	133
平菇炒肉	133
平菇炖豆腐	134
平菇煮蛋	134
平菇炒木耳	134
草菇	135
草菇炖柴鸡	136
草菇菜心	136
草菇汤	136
草菇莴笋汤	137
鸡块扒草菇	137
蚝油煎双菇	137
金针菇	138
金针菇炒肉丝	139
双菇豆腐煲	139
金蓉香鳢	140
扒金针菇	140
金针拌牛肉	141
素三鲜	141
香菇	142
香菇白菜	143

香菇木耳焖豆腐	143
烩双菇	144
香菇木耳生姜汤	144
豌豆香菇炒饭	145
香菇烧冬瓜	145
牛肉	146
尖椒牛柳	147
葱姜牛肉饭	147
胡萝卜牛肉汤	147
山药炖牛肉	148
孜然牛肉	148
黄精玉竹牛肉汤	148
兔肉	149
青豆炒兔肉丁	150
红豆桑皮炖兔肉	150
黄瓜带皮兔	150
太子参兔肉汤	151
山药兔汤	151
蒸兔肉	151
鸭肉	152
鸭肉杂烩粥	153
银耳杜仲鸭肉汤	153
鸭肉冬瓜海参汤	154
鸭肉烧河蚌	154
薏仁鸭肉煲	155
鸭肉冬粉	155
乌鸡	156
枸杞子乌鸡汤	157
莲子白果炖乌鸡	157
乌鸡鹌鹑蛋汤	158
黑米乌鸡饭	158
人参炖乌鸡	159
乌鸡糯米粥	159

鹌鹑	160
肉炒鹌鹑	161
鹌鹑山药汤	161
氽鹌鹑	161
鹌鹑萝卜粥	162
鹌鹑炖赤小豆	162
口蘑炖鹌鹑	162
武昌鱼	163
油焖武昌鱼	164
辣蒸武昌鱼	164
清蒸武昌鱼	164
家常武昌鱼	165
水油浸武昌鱼	165
葱油武昌鱼	165
甲鱼	166
田七玉竹炖甲鱼	167
干地甲鱼肉汤	167
明炉三菌甲鱼汤	168
甲鱼汤	168
双耳甲鱼	169
山杞炖甲鱼汤	169
蛤蜊	170
三鲜粥	171
蛤蜊冬瓜汤	171
丝瓜蛤蜊	172
白玉山药蛤蜊汤	172
苦瓜文蛤汤	173
凉拌蛤蜊肉	173
鲤鱼	174
山枣鲤鱼汤	175
鲤鱼赤豆汤	175
当归鲤鱼汤	175
黑豆红枣鲤鱼煲	176

赤小豆鲤鱼粥	176
党参烧鲤鱼	176
黄鳝	177
归参鳝鱼	178
黄鳝汤	178
砂仁鳝鱼丝	178
鳝丝油菜粥	179
薏仁黄鳝粥	179
冬菇鳝片粥	179
泥鳅	180
生姜泥鳅汤	181
泥鳅炖豆腐	181
泥鳅黑豆粥	182
泥鳅虾汤	182
泥鳅木耳竹笋汤	183
红烧泥鳅	183
牡蛎	184
鸭肉牡蛎煲	185
牡蛎鲫鱼汤	185
瘦肉牡蛎虾皮粥	186
蘑菇紫菜牡蛎汤	186
姜葱海参牡蛎汤	187
牡蛎焖豆腐	187
海参	188
海参鸭肉汤	189
海参虾仁汤	189
肉末海参	190
海参鲜蘑菇汤	190
海参枸杞烩鸽蛋	191
白菜烧海参	191