

<<百姓养生家常菜1688>>

图书基本信息

书名：<<百姓养生家常菜1688>>

13位ISBN编号：9787538871098

10位ISBN编号：7538871098

出版时间：2012-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：607

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<百姓养生家常菜1688>>

### 内容概要

全国美食畅销书《百姓家常菜1688》超值白金版

美味健康全面升级，养生知识与美食应有尽有

全民烹饪的最佳选择，居家养生美食第一书

为庆贺《百姓家常菜1688》持续荣登开卷全国生活类图书排行榜前100名，我们精心修订出版了这本白金升级版，作为一份厚礼送给广大读者，本书具备以下四大特色：

菜量大增，养生“菜典”名副其实：全书不仅包含家常素凉菜、荤凉菜、猪牛羊菜、鸡鸭鹅菜、鱼虾蟹菜等22大类养生美食，更在保留原书全部菜例的基础上增补大量内容，真正达到1688道，保您满足。

突出养生功效，新增大量养生知识：每道菜除列名材料、配料、做法外，更增补适合人群与养生功效等众多条目，全书更新增数百个养生小贴士，真正让您做到食有所依、补而有道。

200种必吃食材养生功效大解析：精心整理1688道养生菜中所用到的200种食材，逐一介绍每种食材的选购、保存、营养功效、饮食宜忌等知识，每道菜都附有食材链接，让您做得更健康、更科学

最全面的阳台种菜图解攻略：全面介绍阳台种菜技巧，一步一图带您轻松实践，为居家生活增添无限乐趣。

<<百姓养生家常菜1688>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会成员：陈志田，国际烹饪大师、中华名厨、保健营养大师。

胡维勤，著名医学科学家、中央首长保健医师。

甘智荣，中式烹饪师。

臧俊岐，中国著名针灸学家、主任医师，陈俊如，广州中医药大学中医博士、台北京禾中医诊所院长。

陈博圣，台北京禾中医大安、北投双院区主任医师彭美婷，台北亚太抗老化整合医疗学会理事彭燕婷，台北青花瓷中医诊所副院长黄雅慧，台北市立联合医院营养师沈建忠，台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

<<百姓养生家常菜1688>>

书籍目录

PART 1 养生及烹饪常识介绍038

四季饮食养生

043 五脏六腑的饮食养生法

045 十二时辰养生不间断

047 不同年龄人的饮食养生法

048 常用食材的选购与烹饪技巧

062 烹饪常用的调料

064 常用的烹饪技法

067 烹饪术语介绍

PART 2 素凉菜

070 陈醋白菜

芝麻菜心

盐水菜心

白灼广东菜心

071 核桃仁拌菜心

拌蕨菜

八宝菠菜

果仁菠菜

072 拌荷兰豆

凉拌苦瓜

爽口芥蓝

泡椒银芽

073 扒皮红椒

拌金针菇

西北泡菜

清爽白萝卜

074 糖醋小萝卜

风味萝卜皮

凉拌萝卜丝

开胃萝卜皮

075 秘制白萝卜丝

醋泡樱桃萝卜

冰镇樱桃萝卜

鲜椒水萝卜

076 拌萝卜皮

青豆米萝卜干

果味玉米笋

香油玉米

077 黄瓜泡菜

蓑衣黄瓜

黄瓜圣女果

沪式小黄瓜

078 黄瓜蒜片

蒜拌黄瓜

辣拌黄瓜

<<百姓养生家常菜1688>>

脆皮黄瓜

079 葱油莴笋

爽口莴笋丝

莴笋拌西红柿

糖醋腌莴笋

080 辣拌莴笋条

葱油香芹

酸辣芹菜

菠菜拌核桃仁

081 芥蓝拌黄豆

芥菜叶拌豆腐皮

老醋鲜核桃仁

菠菜老醋花生

082 豆腐干拌花生米

豆干炆拌万年青

桂香藕片

蜜汁莲藕

083 炆拌莲藕

泡椒莲藕

泡脆藕段

橙汁藕条

084 柠汁莲藕

蜂蜜西红柿

姜汁西红柿

蜜制圣女果

085 韩国泡菜

双椒泡菜

凉拌折耳根

柠檬藕片

086 泡辣椒

凉拌蕨菜

五香甜椒

豉油杭椒

087 爽口海带茎

风味三丝

拌海带丝

蒜香海带茎

088 爽口花生

煮花生米

香干花生米

醋泡花生米

089 辣椒圈拌花生米

红椒核桃仁

核桃仁拌木耳

芥蓝拌核桃仁

090 玉米芥蓝拌杏仁

家常拌香干

<<百姓养生家常菜1688>>

麻辣香干  
豆角香干  
091 香辣豆腐皮  
香油豆腐皮  
千层豆腐皮  
芹菜拌腐竹  
092 杏仁拌苦瓜  
千层荷兰豆  
葱油西芹  
辣拌土豆丝  
093 辣拌黄豆芽  
酸椒拌蚕豆  
葱香蚕豆  
枸杞拌青豆  
094 盐菜拌青豆  
萝卜干拌青豆  
酒酿黄豆  
酸辣蕨根粉  
095 风味豆角  
芝麻酱拌豆角  
盐水毛豆  
爽口蕨根粉  
096 傣味香辣酸拌折耳根  
糯米红枣  
红枣黄桃  
鲜橙醉雪梨  
097 橙汁山药  
话梅拌山药  
椰奶山药  
冰脆山药片  
098 凉拌山药丝  
蓝莓山药  
梅子拌山药  
翡翠玻璃冻  
099 玉簪竹荪  
花生菠菜  
凉拌芦笋  
拌空心菜  
100 手撕番茄  
花生拌菠菜  
天目笋干  
香菜拌竹笋  
101 红油竹笋  
泡笋尖  
凉拌竹笋  
家常拌双笋  
102 香油芹菜

<<百姓养生家常菜1688>>

海苔芥菜  
麻酱青葱  
香芹油豆丝  
103 辣油苕蓝  
辣味玉米笋  
酒酿马蹄  
桂花马蹄  
104 拌桔梗  
尖椒拌口蘑  
巧拌三丝  
酸辣魔芋丝  
PART 3 荤凉菜  
106 四川熏肉  
川味酱肉  
拌腊瘦肉  
镇江肴肉  
107 老醋泡肉  
极品腊肉  
酱焖蒜香肉片  
蒜汁猪脸  
108 脆皮大肠  
川式腊肠  
东北蒜泥血肠  
卤水肠头  
109 猪皮冻  
海苔冻肉  
小白菜拌猪耳  
芝麻拌猪耳  
110 泡椒耳片  
顺风耳片  
农家猪耳  
红油千层耳  
111 大刀耳片  
黄瓜拌猪耳  
豆芽拌耳丝  
云片脆肉  
112 香干拌猪耳  
葱辣猪耳  
红油口条  
老干妈拌猪肝  
113 猪肝拌黄瓜  
淋猪肝  
荞面肚丝  
红油肚丝  
114 莲子猪肚  
冷水猪肚  
糟香肚尖

<<百姓养生家常菜1688>>

卤猪肚

115 青红椒猪肚丝

香芹拌肚丝

红油洋葱肚丝

太白拌肘

116 醉肚尖

咸口条

117 泰汁九卷大肠

哈尔滨红肠

118 水晶肴蹄

陕北肘子

水晶肘子

醋泡腰花

119 温拌腰花

炝拌腰花

酱牛肉黄瓜

农家肉拌菜

120 湘卤牛肉

卤汁牛肉

椒圈牛肉丝

麻辣牛展

121 麻辣牛肉

苦瓜拌牛肉

风味麻辣牛肉

夫妻肺片

122 卤牛腱

五香牛腱

凉拌牛筋

腰果蹄筋

123 蒜味牛蹄筋

生拌牛肚

大蒜炝牛肚

红油牛肚

124 拌牛舌

水晶羊肉

白切羊肉

姜汁羊肉

125 葱拌羊肚

凉拌羊杂

鸡丝拉皮

麻酱拌鸡丝

126 古兰口水鸡

三香海南鸡

广东白切鸡

惹味口水鸡

127 口福手撕鸡

鸡丝凉片

<<百姓养生家常菜1688>>

山椒鸡胗拌毛豆  
卤胗肝  
128 芥末鸭掌  
卤水鸭舌  
香辣卤鸭舌  
香拌鸭肠  
129 香辣鸭胗  
泡菜拌鸭胗  
盐水鸭肝  
青椒鱿鱼丝  
130 凉拌海蜇萝卜丝  
凉拌海蜇  
汤泡海蜇头  
盐水虾  
PART 4 猪肉  
132 泡菜五花肉  
青椒回锅肉  
卜豆角回锅肉  
锦绣菌菇炒肉丝  
133 香菜剁椒肉丝  
榨菜肉丝  
芹菜肉丝  
滑炒里脊丝  
134 雪里蕻榄菜肉末  
酸豆角肉末  
大头菜炒肉丁  
八宝酱丁  
135 蒜苗小炒肉  
老家小炒肉  
脆黄瓜皮炒肉泥  
金勾肉筋  
136 豆香炒肉皮  
豆香肉皮  
黄豆煨猪尾  
豆豉炒油渣  
137 咕噜肉  
瘦肉土豆条  
焦熘肉片  
酸甜里脊  
138 缤纷孜然猪爽肉  
小炒腊猪脸  
夹香一品茄  
蒜苗炒腊肠  
139 腊肉炒干豆角  
菱蒿炒腊肉  
干豆角炒腊肉  
莴笋腊肉

<<百姓养生家常菜1688>>

140 冬笋腊肉  
年糕炒腊肉  
湘笋炒腊肉  
尖椒爆腊肉  
141 腊味合蒸  
干豆角蒸五花肉  
口蘑五花肉  
香酥出缸肉  
142 卤东坡肉  
茄干扣肉  
扣猪肉  
五花肉烧面筋  
143 大白菜包肉  
千层肉  
腐乳肉  
苦瓜盏  
144 红烧丸子  
红烧狮子头  
黄焖丸子  
花开富贵  
145 玉米粒煎肉饼  
咸鱼蒸肉饼  
榨菜蒸肉  
南瓜粉蒸肉  
146 笋干丸子  
富贵花开  
菜心烧肉  
自制肉炒茶树菇  
147 炆锅红烧肉  
小土豆烧肉  
虎皮蛋烧肉  
板栗红烧肉  
148 芽菜烧白  
金城宝塔肉  
149 珍珠圆子  
粉蒸肉  
150 家常红烧肉  
杭椒洋葱烧肉  
尖椒云腿  
腊味蒸猪肝  
151 风味盐水肝  
胡萝卜炒猪肝  
湘西风吹肝  
铁板猪肝  
152 韭菜炒肝尖  
姜葱炒猪肝  
双笋炒猪肚

<<百姓养生家常菜1688>>

辣椒炒猪杂  
153 火爆腰花  
韭菜腰花  
香爆腰花  
奇香霸王骨  
154 香菇狮子头  
千层猪耳  
155 周庄酥排  
醉腰花  
156 越南蒜香骨  
排骨鹌鹑蛋  
糖醋排骨  
芳香排骨  
157 粉蒸排骨  
排骨鸡块土豆糕  
南瓜豉汁蒸排骨  
美果蒜香骨  
158 酱香迷踪骨  
蒜香排骨  
家乡酱排骨  
陕北酱骨头  
159 泡豆角排骨  
蜜汁排骨  
土豆烧排骨  
百叶烧排骨  
160 京味焖排骨  
招牌香辣蹄花  
菌香蹄花  
花生蒸猪蹄  
161 泡椒霸王蹄  
美极猪蹄  
猪蹄扒茄子  
霸王猪蹄  
162 芥菜干蒸肉  
同安封肉  
163 卤蹄髈  
香辣美容蹄  
164 扒肘子  
乡村扒肘子  
豌豆香肘子  
家常蹄筋  
PART 5 牛肉  
166 泡椒牛肉  
秘制牛肉  
回锅牛肉  
黄花菜炒牛肉  
167 陈皮牛肉

<<百姓养生家常菜1688>>

脆脆香牛肉  
麦香牛肉  
松子牛肉  
168 金针菇牛肉卷  
牙签牛肉  
169 青豆烧牛肉  
越南黑椒牛柳  
170 飘香牛肉  
蒙古酱牛肉  
农家牛肉片  
金山牛肉  
171 锅巴香牛肉  
韭菜黄豆炒牛肉  
指天椒炒牛肉  
蜀香小炒黄牛肉  
172 小炒带皮黄牛肉  
辣炒黄牛肉  
笋尖烧牛肉  
藕片炒牛肉  
173 酸姜椒头炒牛肉  
滑蛋牛肉  
春蚕豆炒小牛肉  
蒜薹炒牛肉  
174 四季豆牛肉片  
酥黄豆嫩牛肉  
酸菜萝卜炒牛肉  
小炒黄牛肉  
175 白椒腊牛肉  
辣爆牛肉  
红椒牛肉  
康师傅瓦片牛肉  
176 红烧牛肉  
芹菜牛肉  
蒜苗炒腊牛肉  
小米椒剁牛肉  
177 农家黄牛肉  
泡菜牛肉  
牛肉炒蒜片  
牛肉大烩菜  
178 红椒姜汁牛肉  
土坛筒笋牛肉  
酒香牛肉  
辣炒卤牛肉  
179 苦瓜西兰花牛肉  
香牛干炒茶树菇  
泡椒烧牛肉  
土豆烧牛肉

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

180 八角烧牛肉  
芦笋牛肉爽  
大白菜红油煮牛肉  
小米椒姜汁牛肉  
181 清炖牛肉  
枸杞山药牛肉汤  
白萝卜牛肉汤  
白萝卜炖牛肉  
182 老汤炖牛肉  
椒香肥牛  
酸汤肥牛  
金汤肥牛  
183 杭椒牛肉丝  
野山椒香芹牛肉丝  
芹菜炒牛肉丝  
香辣牛肉丝  
184 小炒肥牛  
肥牛烧黑木耳  
红椒牛肉丝  
大葱牛肉丝  
185 锦绣牛肉丝  
香笋牛肉丝  
泡椒牛肉丝  
风干牛肉丝  
186 蒜薹炒牛柳丝  
豉酱滑牛肉丝  
干煸牛肉丝  
松仁牛肉粒  
187 豌豆牛肉粒  
大蒜牛肉粒  
翡翠牛肉粒  
青豆牛肉粒  
188 牛肉粒炒饵块  
小毛葱烧牛柳  
杭椒牛柳  
豆豉牛柳  
189 土豆胡椒牛柳粒  
刀切茶树菇爆牛柳  
口口香牛柳  
南瓜牛柳条  
190 锅巴脆牛柳  
手折蒜薹牛柳  
牛柳炒蒜薹  
四季豆烧牛腩  
191 芋头烧牛腩  
土豆酱焖牛腩  
鲜笋烧牛腩

<<百姓养生家常菜1688>>

大蒜小枣焖牛腩  
192 鸡腿菇焖牛腩  
西红柿牛腩  
川府牛腩  
开胃双椒牛腩  
193 砂锅陈皮牛肉丸  
浓汤香菇煨牛丸  
香菜氽牛肉丸  
牛肉丸  
194 泡椒牛肉花  
酥炸牛肉丸  
195  
泰式香辣牛腩  
196 小土豆烧牛腩  
高汤炖牛腩  
红烧蹄筋  
泡椒蹄筋  
197 湘式爆牛筋  
小炒金牛筋  
泡椒烧牛筋  
干豆角炒牛肚  
198 川香肚丝  
萝卜干炒肚丝  
茭莲牛肚煲  
小炒鲜牛肚  
199 泡椒牛肚  
小炒牛肚  
青椒炒牛肚  
百叶炒白勺  
200 豆豉牛肚  
姜葱炒毛肚  
飘香腰肚丝  
201 韵味牛肠  
牛舌炒尖椒  
酸辣牛杂  
202 椒香牛骨髓  
泡椒牛黄喉  
香辣炒牛尾  
PART 6 羊肉  
204 小炒羊肉  
香芹炒羊肉  
205 双椒炒羊肉末  
爆炒羊肚丝  
206 板栗焖羊肉  
小炒黑山羊肉  
洋葱爆羊肉  
酸辣小炒羊肉

<<百姓养生家常菜1688>>

207 酱爆羊肉  
葱爆羊肉  
京葱爆羊肉片  
双椒爆羊肉  
208 孜然羊肉  
纸包羊肉  
烩羊肉  
金沙蜀香羊肉  
209 白水羊肉  
干椒孜然羊肉  
牙签羊肉  
双椒炒羊肉  
210 香辣啤酒羊肉  
仔姜羊肉  
泼辣羊肉  
蛋炒羊肉  
211 干锅羊排  
锅仔醋烧羊肉  
浓汤羊肉烩馓子  
锅仔菠菜羊肉丸子  
212 红焖羊肉百家菜  
锅仔羊肉萝卜  
干锅黑山羊肉  
干锅腊仔羊肉  
213 锅仔羊杂  
干锅烧羊柳  
干锅白萝卜羊腱肉  
干锅羊杂  
214 醋泼羊头肉  
汤烩羊杂  
烩羊杂  
泡椒羊杂  
215 小土豆羊排  
川香羊排  
辣子羊排  
一品鲜羊排  
216 干煸羊肚  
炒羊肚  
慈菇炒羊头肉  
干锅羊肚萝卜丝  
PART 7 鸡肉、鸽肉  
218 印度咖喱鸡  
红椒嫩鸡  
219 香蕉滑鸡  
泡椒三黄鸡  
220 缅甸咖喱鸡  
小煎仔鸡

<<百姓养生家常菜1688>>

板栗辣子鸡  
家常小炒鸡  
221 泉水鸡  
港式姜葱水晶鸡  
杭州卷鸡  
白果鸡脆  
222 风味手撕鸡  
筋饼手撕鸡  
红焖家鸡  
泡莴笋炒沙斑鸡  
223 南瓜蒸滑鸡  
神仙馋嘴鸡  
玉米炒鸡肉  
生嗜三黄鸡  
224 碧绿川椒鸡  
脆椒小香鸡  
果肉鸡卷  
椒香鸡腿  
225 脆皮鸡腿  
麦香小鸡腿  
麻花辣子鸡  
柠檬鸡块  
226 咖喱鸡块  
黄瓜鸡片  
金针菇鸡丝  
五彩鸡丝  
227 芝麻鸡柳  
芽菜碎米鸡  
红煨土鸡钵  
农夫鸡  
228 钵钵鸡  
椰汁芋头滑鸡煲  
山寨仔鸡煲  
蘑菇炖鸡  
229 鸡肉丸子炖野菌  
山城香锅鸡  
铁锅稻香鸡  
脆笋干锅鸡  
230 干锅手撕鸡  
杜婆鸡  
干锅火凤凰  
茶树菇干锅鸡  
231 腊鸡烧竹笋  
腰果鸡丁  
宫保鸡丁  
红焖鸡蓉球  
232 农家鸡节骨

<<百姓养生家常菜1688>>

板栗烧鸡翅  
可乐鸡翅  
腰果香辣鸡翅  
233 红酒鸡翅  
卤鸡翅  
黑胡椒鸡翅  
金牌蒜香翅  
234 鸡翅小炒  
贵妃鸡翅  
235 鲜果炒鸡丁  
菠萝鸡丁  
236 花椒烧鸡翅  
果酪鸡翅  
避风塘鸡中翅  
麻辣凤爪  
237 美极掌中宝  
泼辣掌中宝  
泡椒鸡掌  
鸿运鸡节骨  
238 鲜椒丁丁骨  
香辣鸡脆骨  
藕丁鸡脆骨  
碧绿鲍汁鸡肾  
239 春笋炒鸡肾  
双椒炒鸡肝  
双丝鸡胗  
干椒爆鸡胗  
240 泡椒鸡胗  
泡椒鸡心  
241 椒盐鸡软骨  
酸豆角炒鸡杂  
242 白椒鸡胗  
鸡胗黄瓜钱  
鸡胗豆角丝  
小炒鸡三样  
243 鸡杂煲  
干锅鸡鸭杂  
鸭血焖鸡杂  
乳鸽煲  
244 豌豆鸽肉  
香辣炒乳鸽  
椒盐乳鸽  
韭菜酸豆角炒鸽胗  
PART 8 鸭肉  
246 鸭子炖黄豆  
冬瓜鸭肉煲  
鸭子煲萝卜

<<百姓养生家常菜1688>>

虫草鸭汤  
247 茶树菇鸭汤  
魔芋烩鸭翅  
黄金酥香鸭  
吉祥酱鸭  
248 五香烧鸭  
四川板鸭  
249 椒盐鸭块  
爆炒鸭丝  
250 板栗扣鸭  
红烧鸭  
茶油蒸腊鸭  
香汤软烧鸭  
251 板栗焖鸭  
蒜苗拌鸭片  
小炒鲜鸭片  
年糕八宝鸭丁  
252 红枣鸭子  
253 烹鸭条  
辣子板鸭  
254 御府鸭块  
冬菜大酿鸭  
255 参芪鸭条  
青螺炖鸭  
256 干锅焖神仙鸭  
鸭肉炖魔芋  
姜母鸭  
干锅啤酒鸭  
257 干锅口味鸭  
干锅腊鸭舌  
黔江鸭杂  
锅仔韭菜鸭血  
258 干锅鸭胗  
干锅鲜鸭掌  
苦笋粉鸭掌  
259 迷你鸭掌  
小炒鸭掌  
黄豆炒鸭掌  
260 一品鞭花烩鸭掌  
碧绿扣鸭四宝  
蒜薹炒鸭片  
洋葱爆鸭心  
261 泡椒鸭血  
风味鸭血  
杭椒鸭舌  
巴蜀鸭舌  
262 酱烧鸭舌

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

双椒炒鸭肠  
黄焖鸭肝  
酸姜烩鸭胗花  
PART 9 鱼肉  
264 豆瓣鲫鱼  
腊八豆焖鲫鱼  
豆腐烧鲫鱼  
鲫鱼蒸蛋  
265 香煎银鳕鱼  
清蒸草鱼  
野山椒蒸草鱼  
酸辣鱿鱼卷  
266 西湖醋鱼  
豆腐蒸黄鱼  
秘制香辣鱼  
红烧鲤鱼  
267 清蒸武昌鱼  
葱香武昌鱼  
家常福寿鱼  
鱼丸蒸鲈鱼  
268 酱醋鲈鱼  
豆腐鲈鱼  
清蒸鲈鱼  
干烧鲈鱼  
269 功夫鲈鱼  
雪里蕻蒸黄鱼  
清蒸黄鱼  
雪里蕻黄鱼  
270 家常黄花鱼  
泡椒黄鱼  
红烧大黄鱼  
风味黄花鱼  
271 油浸鱼  
松子鱼  
干烧鳊鱼  
清蒸鳊鱼  
272 椒盐刁子鱼  
小葱黄花鱼  
煎带鱼  
香菜烤鲫鱼  
273 剁椒蒸鱼尾  
豉香沙丁鱼  
墨鱼须烧肉  
芹菜煎带鱼  
274 木瓜炒墨鱼片  
金针菇炒墨鱼丝  
墨鱼炒鸡片

<<百姓养生家常菜1688>>

红烧墨鱼仔  
275 泡椒墨鱼  
天目湖鱼头锅  
干煸鱿鱼须  
韭菜鱿鱼须  
276 烤带鱼  
家常烧带鱼  
烧汁带鱼  
香糟带鱼  
277 泡椒鳝段  
葱油炒鳝蛭  
椒香鲜鳝  
富贵虾爆鳝  
278 辣烩鳝丝  
酒城辣子鳝  
豉香蒸腊鱼  
土豆烧鲈鱼  
279 红烧甲鱼  
蜀味甲鱼  
枸杞蒸甲鱼  
豆花鸡蛋蒸星斑鱼  
280 柠檬鲜椒鱼  
双椒蒸鱼头  
小炒鱼丁  
281 炒三丁  
四方炒鱼丁  
湘味火焙鱼  
282 鱼虾争艳  
西芹腰果银鳕鱼  
特色酸菜鱼  
鲜百合生鱼片  
PART 10 虾、蟹、贝  
284 青红椒炒虾仁  
285 香橙水晶虾仁  
抓炒虾仁  
核桃仁炒虾仁  
韭菜炒虾仁  
286 蒜皇咖喱炒海虾  
韭菜炒鲜虾  
花豆炒虾仁  
海鲜炒满天星  
287 五仁粒粒香  
雪里蕻炒虾仁  
水晶虾仁  
西湖小炒  
288 爆核桃虾仁  
草菇虾仁

<<百姓养生家常菜1688>>

鲜虾芙蓉蛋  
西兰花虾仁  
289 椒盐虾仔  
蒜蓉虾干蒸娃娃菜  
茶香辣子虾  
苦瓜虾仁  
290 鲜蚕豆炒虾肉  
核桃仁虾球  
花菜炒虾仁  
韭菜炒河虾  
291 飘香虾仁  
秘制虾蛄王  
冰糖玻璃虾  
芦笋炒虾仁  
292 油爆河虾  
干烧东海火明虾  
豌豆萝卜炒虾  
椒盐虾  
293 翡翠木瓜爆虾球  
碧绿鲜虾球  
翡翠虾仁  
白果明虾球  
294 钵钵香辣蟹  
马来西亚炒蟹  
金牌口味蟹  
香辣蟹  
295 泡菜炒梭子蟹  
虾仁芙蓉炒海鲜  
鱼子拌蟹膏  
酱香蟹  
296 川椒霸王蟹  
锅仔大闸蟹炖萝卜  
清蒸大闸蟹  
锅仔香辣蟹  
297 鲜蟹粉丝煲  
泡椒小炒蟹  
咖喱炒蟹  
蟹柳白菜卷  
298 大葱爆双花  
家常海参  
蹄筋烧海参  
泡椒烧梅花参  
299 瑶柱娃娃菜  
香辣鱿鱼虾  
辣炒花蛤  
芹菜炒蛤蜊肉  
300 雪里蕻炒墨鱼丝

<<百姓养生家常菜1688>>

蒜苗甲鱼  
渝香田螺  
蒜薹炒螺头  
301 泰式炒蛤蜊  
清炒蛤蜊  
八卦鲜贝  
蒜蓉粉丝蒸蛭子王  
302 辣爆蛭子  
爆炒蛭子  
酱汁蛭子  
水煮海中鲜  
303 蒜蓉蒸扇贝  
香炒螺蛳  
竹篙爆螺花  
温拌海螺  
304 炭烤海螺  
鸿运福寿螺  
305 双椒富贵螺  
香糟田螺  
306 海鲜爆荷兰豆  
芙蓉一口鲜  
黄鹤海鲜煲  
海米粉丝蟹柳煲  
PART 11 蔬菜  
308 板栗白菜  
酸辣白菜  
剁椒白菜  
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜  
309 炆白菜卷  
西芹百合  
百合菠萝炒苦瓜  
芦笋百合炒瓜果  
310 黄瓜木耳炒百合  
吃油白菜心  
清炒荷兰豆  
蒜蓉荷兰豆  
311 荷兰豆炒本菇  
荷兰豆金针菇  
沙姜菠菜  
干锅空心菜梗  
312 辣炒空心菜梗  
蒜蓉茼蒿  
如意蕨菜蘑  
花菜炒西红柿  
313 嫩番茄炒辣椒  
土豆烩芥蓝  
土豆丝粉条

<<百姓养生家常菜1688>>

香菇烧土豆  
314 葡萄干土豆泥  
回锅土豆  
315 豆豉炒空心菜梗  
菜椒榨菜丝  
316 爽脆佛手瓜  
莴笋炒木耳  
拌炒芹菜  
清炒芦笋  
317 山林小炒  
紫苏煎黄瓜  
蒜蓉蒸西葫芦  
炆炒包菜  
318 手撕包菜  
木耳炆包菜  
四宝西兰花  
西红柿西兰花  
319 清炒西兰花  
红椒炒西兰花  
蒜蓉天绿香  
清炒豌豆苗  
320 雪里蕻炒蚕豆  
韭香蚕豆  
韭菜炒蚕豆  
沸腾蚕豆  
321 甜蜜四宝  
辣味茭白  
干锅白萝卜  
蒜苗炒白萝卜  
322 香脆南瓜丝  
清炒竹笋  
323 香菜萝卜  
糖醋萝卜  
324 清炒泥蒿  
蒜蓉马齿苋  
红椒小炒菜薹  
爽口海带  
325 虎皮杭椒  
榄菜四季豆  
清炒苦瓜  
嫩春三笋  
326 干烧冬笋  
浏阳烟笋  
酸菜炒小笋  
黄豆芽炒粉条  
327 香葱炒豆芽  
凉拌豆芽

<<百姓养生家常菜1688>>

芥蓝豆腐  
瓦片花菜  
328 松仁玉米  
红豆玉米葡萄干  
金沙玉米粒  
老油条丝瓜  
329 湘式煮丝瓜  
丝瓜滑子菇  
鸡油丝瓜  
黄瓜炒山药  
330 拔丝山药  
蒜香茄子  
剁椒茄子  
风味茄丁  
331 长豆角炒茄子  
擂辣椒炒韭菜  
醋拌韭菜  
韭菜锅巴  
332 XO酱蒸芋头  
剁椒蒸芋儿  
南乳炒莲藕  
泡椒藕丝  
333 风味藕片  
田园小炒  
小炒菜  
老醋花生米  
334 农家烧冬瓜  
果味冬瓜排  
奶油红薯条  
木瓜炒银芽  
335 西兰花四宝蒸南瓜  
红枣南瓜  
蜜汁南瓜  
秘制小南瓜  
336 南瓜百合  
八宝南瓜  
豆奶南瓜球  
337 草菇圣女果  
腊肉滑草菇  
鲍汁草菇  
草菇芥蓝  
338 香菇烧山药  
豌豆炒香菇  
煎酿香菇  
香菇肉丸  
339 双菇扒上海青  
香菇拌豆角

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

蘑菇时蔬  
炒金针菇  
340 鲍汁猴头菇  
牛肝菌炒肉片  
鲍汁扣花菇  
油吃花菇  
341 泡辣猪肚菇  
椒盐平菇  
大白菜炒双菇  
红油桂珍菇  
342 蚝汁扒群菇  
健康菌南瓜盅  
蚝油鸡腿菇  
煎酿鸡腿菇  
343 牛柳炒茶树菇  
茶树菇炒肚丝  
干焖冬菇  
素烧野山菌  
344 乡村素什锦  
清香三素  
鸡汁黑木耳  
醋泡黑木耳  
PART 12 豆制品  
346 八珍豆腐  
花生米拌豆腐  
日式冷豆腐  
肥牛豆腐  
347 草菇虾米豆腐  
特色千叶豆腐  
清远煎酿豆腐  
蒜苗烧豆腐  
348 上海青扒豆腐  
浓汤荷塘豆腐  
麻豆腐  
过桥豆腐  
349 皮蛋凉豆腐  
香椿拌豆腐  
拌神仙豆腐  
韩国泡菜豆腐  
350 豆腐箱子  
肉丝豆腐  
豆腐酿肉馅  
功德豆腐  
351 四色豆腐  
鸡蛋蒸日本豆腐  
百花蛋香豆腐  
酱汁豆腐

<<百姓养生家常菜1688>>

352 潮式炸豆腐  
纸包豆腐  
荷花豆腐  
淮扬扣三丝  
353 白菜豆腐汤  
川府嫩豆花  
蟹黄豆腐  
鸡汤煮干丝  
354 微波酿豆腐  
旭日映西施  
剁椒夹心豆腐  
火腿豆腐夹  
355 麻婆豆腐  
开洋烤豆腐  
咸蛋豆腐  
德字香干  
356 菠菜芝麻卷  
豆皮千层卷  
青豆蒸豆干  
青豆蒸香干  
357 蜜汁五香豆干  
白辣椒蒸香干  
农家小香干  
美味卤豆干  
358 金枝玉叶  
剁椒蒸香干  
芹菜炒香干  
家乡卤豆干  
359 豆豉炒豆腐干  
韭菜炒香干  
西兰花面筋  
腐皮上海青  
360 剁椒蒸臭干  
浓汤大豆皮  
腊肉煮腐皮  
361 香辣豆腐皮  
四宝豆腐煲  
客家煎酿豆腐煲  
362 家常豆腐  
开心豆腐  
百花酿日本豆腐  
PART 13 蛋  
364 香煎肉蛋卷  
韭菜煎鸡蛋  
洋葱煎蛋饼  
荷包里脊  
365 百花酿蛋卷

<<百姓养生家常菜1688>>

蛋炒葫芦瓜  
顺风蛋黄卷  
银芽炒鸡蛋  
366 红尖椒炒鸡蛋  
大酱焖蛋  
剁椒荷包蛋  
尖椒炒鸡蛋  
367 鳕鱼蛋包饭  
三鲜水炒蛋  
虾仁炒蛋  
酸豆角煎蛋  
368 酱炒香葱鸡蛋  
菠菜炒鸡蛋  
木耳炒鸡蛋  
金银蛋上汤豆苗  
369 滑子菇炒鸡蛋  
香葱火腿煎蛋  
时蔬煎蛋  
蛋包西红柿  
370 双色蒸水蛋  
371 韭黄炒鸡蛋  
苦瓜炒蛋  
青椒红肠炒鸡蛋  
蚕豆炒鸡蛋  
372 阳春白雪  
蛋白炒瓜皮  
土豆嫩煎蛋  
特制三色蛋  
373 鸡蛋包三宝  
龙眼丸子  
萝卜丝蛋卷  
三色蒸蛋  
374 文蛤蒸鸡蛋  
蛤蜊蒸水蛋  
蛤蜊炖蛋  
三色蒸水蛋  
375 皮蛋豆花  
萝卜干蒸蛋  
三鲜蒸滑蛋  
干贝蒸水蛋  
376 雪花蛋露  
芙蓉猪肉笋  
鲫鱼蒸水蛋  
葱花蒸蛋羹  
377 蛋里藏珍  
鹌鹑蛋焖鸭  
茄汁鹌鹑蛋

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

木瓜炖鹌鹑蛋  
378 卤味鹌鹑蛋  
鱼香鹌鹑蛋  
鸽蛋扒海参  
山珍烩鸽蛋  
PART 14 药膳  
380 蒜香蒸虾  
枸杞竹荪蟹  
巴戟天海参煲  
中药韭菜鲜蚝煎  
381 红花狮子头  
陈丝双烩  
药膳鸡腿  
梅汁鸡  
382 党参枸杞红枣汤  
参片莲子汤  
麦枣甘草萝卜汤  
鸡骨草瘦肉汤  
383 天山雪莲金银花煲瘦肉  
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤  
莲子芡实瘦肉汤  
养颜茯苓核桃瘦肉汤  
384 海马干贝猪肉汤  
虫草花党参猪肉汤  
灵芝红枣瘦肉汤  
鸡骨草排骨汤  
385 霸王花排骨汤  
青胡萝卜芡实猪排骨汤  
板栗排骨汤  
海马龙骨汤  
386 二冬生地炖龙骨  
当归炖猪心  
菖蒲猪心汤  
桂参红枣猪心汤  
387 天麻瘦肉猪脑汤  
核桃煲猪腰  
党参马蹄猪腰汤  
二参猪腰汤  
388 党参枸杞猪肝汤  
杏仁白菜猪肺汤  
灵芝炖猪尾  
龟板杜仲猪尾汤  
389 杜仲巴戟猪尾汤  
当归牛腩汤  
黄芪牛肉蔬菜汤  
山药枸杞牛肉汤  
390 枸杞山药香菜牛肉汤

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

参芪炖牛肉  
牛筋汤  
山药羊排煲  
391 羊排红枣山药滋补煲  
姜归羊肉汤  
当归羊肉汤  
鹿茸川芎羊肉汤  
392 滋补鸡汤  
国药炖乌鸡汤  
淡菜首乌鸡汤  
中药炖乌鸡  
393 参麦黑枣乌鸡汤  
归芪板栗鸡汤  
茯苓糙米鸡  
人参鸡汤  
394 杜仲寄生鸡汤  
巴戟黑豆汤  
黑豆牛蒡炖鸡汤  
灵芝山药杜仲汤  
395 人参糯米鸡汤  
六味地黄鸡汤  
黄精山药鸡汤  
十全大补鸡汤  
396 苜芪煲鸡汤  
何首乌黑豆煲鸡爪  
冬瓜薏米鸭  
虫草炖老鸭  
397 核桃煲鸭子  
北芪党参水鸭汤  
猴头菇干贝乳鸽汤  
西洋参百合绿豆炖鸽汤  
398 清补凉乳鸽汤  
茯苓鸽子煲  
灵芝核桃乳鸽汤  
海底椰贝杏鹌鹑汤  
399 杜仲鹌鹑汤  
菟杞红枣炖鹌鹑  
白术黄芪煮鱼  
参须枸杞炖鳗  
400 党参生鱼汤  
金针菇金枪鱼汤  
天麻枸杞鱼头汤  
天麻鱼头汤  
401 淮山鱼头汤  
通草丝瓜对虾汤  
老龟汤  
海参甲鱼汤

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

402 红枣炖甲鱼  
清心莲子牛蛙汤  
党参煲牛蛙  
土茯苓鳝鱼汤  
PART 15 家常滋补汤  
404 清炖南瓜汤  
草菇竹荪汤  
翠玉蔬菜汤  
冬瓜桂笋素肉汤  
405 杞子原味白菜心  
上汤芥蓝  
上汤西洋菜  
西红柿豆腐汤  
406 四思豆腐  
丝瓜豆腐汤  
清热苦瓜汤  
什锦汤  
407 萝卜汤  
西红柿莲子咸肉汤  
砂锅鲜菌汤  
三丝西红柿汤  
408 瘦肉丝瓜汤  
客家一品煲  
猪骨煲奶白菜  
海带排骨汤  
409 莲藕炖排骨  
瓦罐莲藕排骨汤  
银耳莲子排骨汤  
胡萝卜排骨汤  
410 萝卜炖大骨汤  
千张筒骨煲  
浓汤钙骨煲  
苦瓜海带龙骨汤  
411 芸豆煲猪蹄  
血豆海带煲猪蹄  
浓汤肘子煲娃娃菜  
双仁菠菜猪肝汤  
412 菊花脑猪肝汤  
白果覆盆子猪肚汤  
砂锅一品汤  
白汤杂碎  
413 牛肉冬瓜汤  
阿胶牛肉汤  
牛排骨汤  
萝卜牛尾汤  
414 牛尾汤  
牛腩炖萝卜

<<百姓养生家常菜1688>>

瓦罐牛腩  
 罗汉果鸡煲  
 415 土鸡煨鱼头  
 粉丝土鸡汤  
 海马炖土鸡  
 山珍煲老鸡  
 416 三子下水汤  
 玫瑰蒸乳鸽  
 鲜人参煲乳鸽  
 茯苓煲乳鸽  
 417 冬瓜薏米煲老鸭  
 莲子煨老鸭  
 魔芋丝炖老鸭  
 莴笋焖腊鸭  
 418 天麻炖猪脑  
 山药猪胰汤  
 419 枸杞牛蛙汤  
 苦瓜黄豆牛蛙汤  
 420 鹅肉土豆汤  
 西红柿百合鸡蛋汤  
 上海青蛋饺汤  
 黄瓜鸽蛋汤  
 421 枸杞叶蛋花汤  
 蛋花西红柿紫菜汤  
 杏仁苹果生鱼汤  
 海底椰无花果生鱼汤  
 422 枸杞鲫鱼汤  
 胡萝卜丝煮珍珠贝  
 萝卜丝煮肉蟹  
 鱼丸烩馄饨  
 423 冬瓜蛤蜊汤  
 鱼头豆腐汤  
 金针菇鱼头汤  
 生鱼豆腐羹  
 424 橘皮鱼片豆腐汤  
 姜丝鲜鱼汤  
 莴笋鳝鱼汤  
 鳝鱼苦瓜枸杞汤  
 425 虾仁豆腐羹  
 香菇甲鱼汤  
 白菜甲鱼汤  
 鸡汤甲鱼  
 426 虫草红枣炖甲鱼  
 土豆海鲜汤  
 芦荟蛤蜊汤  
 银芽烩蛤蜊  
 PART 16 家常川菜

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

428 乡村炖土豆丝  
深山老豆腐  
酸菜米豆腐  
水煮豆皮串  
429 炆炒大白菜  
四川老坛泡菜  
鲜笋炒酸菜  
风味钵钵笋  
430 酸菜罗汉笋  
川味辣香丁  
川味辣酱豆腐  
泡椒莴笋  
431 凉拌莲藕  
麻辣藕丁  
鲜椒双脆  
泡椒素香锅  
432 干锅娃娃菜  
干锅萝卜  
干锅双笋  
干锅白菜梗  
433 干煸四季豆  
泡椒炒西葫芦丝  
鱼香苦瓜丝  
小炒乳黄瓜  
434 大盘肉  
红油白肉  
飘香白肉  
蒜泥白肉  
435 泼辣酥肉  
锅巴肉片  
酥夹回锅肉  
茶树菇炒腊肉  
436 辣炒大片腊肉  
折耳根炒腊肉  
萝卜干腊肉  
干锅腊味茶树菇  
437 豆腐肥肠  
酸菜肥肠  
泡椒肥肠  
泡椒大肠  
438 一品毛血旺  
豆芽毛血旺  
水煮血旺  
乳香三件  
439 腊肠茶树菇  
眉州香肠  
川味腊肠

<<百姓养生家常菜1688>>

水煮腊肠  
440 东坡肘子  
青椒焖猪蹄  
川辣蹄花  
石锅芋儿猪蹄  
441 川东乡村蹄  
麻辣耳丝  
功夫耳片  
花生耳片  
442 麻辣猪肝  
杀猪烩菜  
鱼香排骨  
川乡排骨  
443 粗粮排骨  
虹口大排  
川式风味排骨  
思乡排骨  
444 江湖手抓骨  
馋嘴骨  
大山腰片  
红油牛舌  
445 川味干煸牛肉丝  
豆皮牛肉丸  
鸿运牛肉  
竹网小椒牛肉  
446 麻辣腱子肉  
金沙牛肉  
红油肚花  
椒圈金钱肚  
447 家乡辣牛肚  
重庆口水鸡  
白果椒麻仔鸡  
太白鸡  
448 辣子跳跳骨  
霸王辣子鸡  
红焖辣鸡腿  
川椒红油鸡  
449 红油芝麻鸡  
川味香浓鸡  
芋儿烧鸡  
红油鸡爪  
450 巴蜀老坛子  
口味野鸭  
四川樟茶鸭  
啤酒鸭  
451 巴蜀醉仙鸭  
馋嘴鸭掌

<<百姓养生家常菜1688>>

麻辣鸭肝  
小炒鸭肠  
452 剁椒鹅肠  
火爆鹅肠  
椒麻意香兔肉  
麻辣鱼块  
453 蛋炒龙虱  
爆炒花雀  
454 沸腾飘香鱼  
重庆水煮鱼  
455 干烧鲫鱼  
大千干烧鱼  
酸菜黄鱼  
豆腐烧黄颡鱼  
456 农家鲜椒黄颡鱼  
川西泼辣鱼  
酸菜鱼  
盘龙带鱼  
457 川香乌冬面辣鱼  
莴笋墨鱼仔  
剁椒鱼头  
蜀东雪旺鱼  
458 川江鲶鱼  
泡椒目鱼仔  
喜从天降  
豆花鱼片  
459 川府酥香鱼  
香辣盆盆虾  
春秋田螺  
辣子福寿螺  
460 泡椒基围虾  
香辣小龙虾  
461 宁式鳝丝  
鲜椒泥鳅  
462 辣酒煮花螺  
辣子田螺  
剁椒水煮牛蛙  
西芹烧牛蛙  
463 泡椒牛蛙  
酸辣粉  
川味干煸鱿鱼丝  
花生米拌凉粉  
464 绝味川北凉粉  
酸辣芋兰结  
红油豆豉凉粉  
怪味凉粉  
465 风味担担面

<<百姓养生家常菜1688>>

鸡丝芥菜面  
川南红汤排骨面  
四川担担面  
466 娘家担担面  
红油抄手  
四川钟水饺  
酸汤水饺  
467 猪肉金针菇火锅  
四生片火锅  
乳鸽火锅  
猪蹄筋火锅  
468 涮羊肉火锅  
毛肚火锅  
469 三鲜豆腐火锅  
金针肥牛火锅  
470 海鲜火锅  
啤酒鸭火锅  
471 四喜火锅  
滋补乌鸡火锅  
472 霸王别姬火锅  
什锦火锅  
473 生鱼散翅火锅  
三味火锅  
474 双味火锅  
菌汤滋补火锅  
鸳鸯火锅  
鱼头火锅  
PART 17 家常米饭、粥  
476 紫米菜饭  
水果八宝饭  
三文鱼炒饭  
南瓜饭  
477 八宝饭  
香芋饭  
柏仁玉米饭  
玫瑰八宝饭  
478 尖椒回锅肉饭  
咸蛋四宝饭  
油鸡腿饭  
茄汁浇饭  
479 鱼香肉丝盖饭  
莲子八宝饭  
菠萝饭  
香椿蛋炒饭  
480 印尼炒饭  
什锦炒饭  
海鲜炒饭

<<百姓养生家常菜1688>>

香芹炒饭  
481 泰皇炒饭  
西湖炒饭  
西式炒饭  
海鲜黄瓜炒饭  
482 叉烧蛋炒饭  
辣白菜炒饭  
虾仁炒饭  
大虾炒饭  
483 扬州炒饭  
姜葱猪杂饭  
咸菜猪肚饭  
葱香牛肉饭  
484 雪里蕻肉末饭  
怪鲁饭  
蒲烧鳗鱼饭  
明目粥  
485 元气粥  
水果粥  
香蕉粥  
西米猕猴桃粥  
486 红薯粥  
花生粥  
贡梨粥  
雪梨枸杞粥  
487 山楂粥  
百合粥  
腐竹百合羹  
红枣小米粥  
488 山药糯米粥  
莲枣淮山粥  
玉米蛋花粥  
麦片蛋花粥  
489 玉米浆鸡蛋羹  
党参百合粥  
白果鸡丝粥  
乌骨鸡粥  
490 状元及第粥  
美味八宝粥  
南瓜红枣粥  
皮蛋瘦肉粥  
491 冬瓜排骨粥  
雪里蕻牛肉粥  
香菇牛肉粥  
牛肉菜粒粥  
492 生滚猪肝粥  
枸杞猪肝粥

<<百姓养生家常菜1688>>

猪肝粳米粥  
鲜虾鱼丸粥  
493 冲菜鲫鱼粥  
大蒜鱼片粥  
蟹肉蛋花粥  
墨鱼粥  
494 虾肉粥  
生滚鳝鱼粥  
白菜丝粉肠粥  
PART 18 家常面点、甜点  
496 炸酱凉面  
京都炸酱面  
家常杂酱面  
真味凉卤面  
497 猪蹄面  
凉拌面  
肉丝炒面  
云吞水饺捞面  
498 真味臊子拉面  
猪蹄拉面  
担担面  
真味荞麦面  
499 炖鸡面  
酸汤浆水面  
三鲜面  
红烧肉兰州拉面  
500 鸡肉冬笋饺  
芹菜猪肉水饺  
四喜蒸饺  
虾饺  
501 状元饺  
三鲜蒸饺  
冰花韭菜煎饺  
广式煎饺  
502 玉米馄饨  
503 牛肉水饺  
504 韭黄水饺  
茴香水饺  
韭菜猪肉饺  
上素鸳鸯饺  
505 皇家龙珠饺  
金字塔饺  
花生卷  
川味花卷  
506 珍珠丸子  
507 鲜虾水饺  
椰蓉包

<<百姓养生家常菜1688>>

508 葱花火腿卷  
腊肠卷  
双色馒头  
菠菜汁馒头  
509 豆沙双色馒头  
金银馒头  
香煎素菜包  
雪里蕻肉丝包  
510 莲蓉包  
虾仁菜肉包  
香滑猪肉包  
包菜肉包  
511 南翔小笼包  
灌汤小笼包  
蟹黄小笼包  
瑶柱小笼包  
512 南瓜饼  
田园南瓜饼  
牛肉饼  
红薯糯米饼  
513 象形南瓜饼  
南瓜小油饼  
象形南瓜  
牛肉葱饼  
514 黄金大饼  
葱油饼  
黄桥烧饼  
香麻翡翠饼  
515 草帽饼  
椒盐饼  
豆沙饼  
萝卜丝煎饼  
516 黄金南瓜饼  
家常饼  
蜂巢糕  
517 清香绿茶糕  
香芋西米糕  
红枣糕  
518 冰糖银耳羹  
冰鲜羹  
百年好合长寿羹  
冰花西米露  
PART 19 西餐  
520 法式蜗牛汤  
巧达海鲜鲜汤  
明虾海鲜汤  
罗宋汤

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

521 萝卜牛肉酱汤  
牛肉泡菜浓汤  
芹菜鲜奶汤  
蔬菜干贝浓汤  
522 豆腐黑木耳浓汤  
黑木耳豆腐汤  
菠菜豆腐清汤  
薏米南瓜浓汤  
523 果木烤牛肋排  
果木烧骨排  
菠萝牛排  
铁板牛排  
524 法式忌司牛排  
黑椒牛扒  
果木烧新西兰西冷牛扒  
串烧牛柳  
525 黑胡椒牛柳  
法式烤麻辣羊排  
桂花蜜烤羊排  
扒带骨羊排  
526 法式白兰地烤羊排  
炭烧羊鞍  
苹果泥烤猪排  
烤排 & 莎莎酱  
527 夏威夷火腿扒  
德式肥仔扒  
鸡卷  
奶香鸡肉  
528 巴西里香煎鸡胸肉  
板栗鸡肉丸  
橙汁扒鸭脯  
鹅肝配炒香梨  
529 堂煎法国鹅肝  
鱼子酱鹅肝  
法式煎鹅肝  
酱汁鹅肝  
530 三文鱼奶油芝士  
吞拿鱼酿西红柿  
洋葱鲑鱼排  
生拌金枪鱼  
531 海鲜意大利粉沙律  
吉列石斑沙律  
西红柿肉酱通心粉  
海鲜意大利面  
532 黑芝麻牛奶面  
黄金火腿拌饭  
海鲜蔬菜炖饭

<<百姓养生家常菜1688>>

糙米地瓜粥  
533 糙米土豆粥  
高纤三明治  
汇总三明治  
健康三明治  
534 环球三明治  
火腿鸡蛋三明治  
橙片全麦三明治  
培根热狗可颂  
535 酸奶吐司蜜桃派  
贝果蓝莓乳酪  
土豆地瓜乳酪团  
蔬菜卷  
536 培根太阳蛋  
金枪鱼莴笋沙拉  
鸡蛋菠菜沙拉  
鱿鱼圈沙拉  
537 海鲜沙拉船  
蛋汁鸡肉沙拉  
培根奇异果沙拉  
金黄鱼子沙拉  
538 香菜饼  
539 一心一意  
浪漫酒杯  
540 锁住浪漫  
相思叶  
PART 20 家常养生食材介绍  
542 白萝卜  
冬瓜  
543 黄瓜  
苦瓜  
544 丝瓜  
芹菜  
545 西红柿  
土豆  
546 芋头  
莲藕  
547 洋葱  
蒜薹  
548 莴笋  
南瓜  
魔芋  
花菜  
549 西兰花  
韭菜  
佛手瓜  
芥菜

<<百姓养生家常菜1688>>

550 韭黄  
芥蓝  
西葫芦  
山药  
551 玉米  
包菜  
白菜  
菠菜  
552 菜心  
空心菜  
上海青  
娃娃菜  
553 胡萝卜  
红薯  
海带  
茄子  
554 竹笋  
蕨菜  
辣椒  
茼蒿  
555 芦笋  
香菜  
泥蒿  
蒜  
556 香椿  
生姜  
雪里蕻  
芝麻  
557 香菇  
草菇  
金针菇  
茶树菇  
558 口蘑  
百灵菇  
鸡腿菇  
猴头菇  
559 滑子菇  
牛肝菌  
蘑菇  
平菇  
560 木耳  
银耳  
竹荪  
干豆角  
561 豆角  
四季豆  
荷兰豆

<<百姓养生家常菜1688>>

黄豆  
562 毛豆  
蚕豆  
绿豆  
豆芽  
563 芸豆  
红豆  
豆腐干  
腐竹  
564 豌豆  
豆腐  
565 豆腐皮  
豆豉  
猪肠  
猪排骨  
566 猪肉  
猪肝  
567 猪脑  
猪蹄  
猪尾  
猪腰  
568 猪耳  
猪血  
猪肚  
牛肉  
569 牛肚  
牛舌  
牛蹄筋  
牛尾  
570 羊肉  
羊排  
羊肚  
兔肉  
571 鸡肉  
鸡爪  
鸡翅  
鸡肝  
572 鸡胗  
鸡蛋  
573 乌鸡  
鸭肉  
鸭翅  
鸭掌  
574 鸭肠  
鸭血  
鸭肝  
鸭心

<<百姓养生家常菜1688>>

575 鸭胗  
鹅肉  
鸭舌  
鸽肉  
576 鹌鹑  
鸽蛋  
鸭蛋  
鹌鹑蛋  
577 鲤鱼  
鲫鱼  
578 草鱼  
鲈鱼  
福寿鱼  
鳊鱼  
579 银鱼  
鳝鱼  
甲鱼  
带鱼  
580 黄鱼  
鳗鱼  
鳕鱼  
鱿鱼  
581 墨鱼  
三文鱼  
石斑鱼  
银鳕鱼  
582 武昌鱼  
虾  
黄颡鱼  
泥鳅  
583 蟹  
蛭子  
海参  
干贝  
584 扇贝  
蛤蜊  
海蜇  
牛蛙  
585 螺  
猕猴桃  
苹果  
木瓜  
586 菠萝  
香蕉  
梨  
枸杞  
587 红枣

<<百姓养生家常菜1688>>

莲子  
花生  
杏仁  
588 核桃仁  
腰果  
板栗  
松子  
PART 21 阳台种菜  
590 香菜  
591 葱  
592 樱桃萝卜  
593 菠菜  
594 上海青  
595 西兰花  
596 辣椒  
597 西红柿  
598 白萝卜  
599 胡萝卜  
600 豆芽  
601 空心菜  
602 茼蒿  
603 生菜  
604 丝瓜  
605 豆角  
606 南瓜  
607 黄瓜

## 章节摘录

版权页：插图：茶叶中亦含有较多的钾，夏天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。动物的肝脏、肾脏、蛋黄、牛奶、全谷类食物含有丰富的B族维生素，可以适当地选用。

另外，适当地吃些凉拌菜可以增进食欲。

第二，科学地解渴。

夏天运动或劳作后容易出汗，产生口渴感，这时有人猛喝冷开水，这种解渴方法不科学。

因为人出汗除了水分丢失之外，盐分也丢失，盐分是把水留在细胞内的一个因素。

这时饮下去的开水不能在细胞内停留，反而又随汗液排出，并又带出一定量的盐分。

这样形成了白开水喝得越多，汗出得越多，盐分也失去越多的恶性循环。

大量出汗后也不宜饮用含气的饮料，因为气体在胃内产生饱胀感，容易妨碍体液的补充和吸收，细胞缺水状态得不到纠正。

含糖的饮料也不适合，饮用后会造胃部不适。

有的人解渴爱用冰冷饮料，其实，冰冷饮料中水分子大部分处于聚合状态，分子团大，不容易渗入细胞，而热饮料单分子多，能迅速渗入细胞，纠正细胞缺水的状态。

因此，当你渴的时候，正确的方法是选择低糖、无碳酸气，含钾、钠（盐分）的饮料，并以中等量、分多次饮用。

第三，规律进食，不能暴饮暴食。

按时就餐，不能想吃的时候就吃，不想吃的时候就不吃，以免打乱胃肠道的正常活动。

少食多餐，晚餐吃到八分饱即可。

第四，讲究饮食卫生。

膳食最好现做现吃，生吃瓜果要洗净消毒。

在做凉拌菜时，应加蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，而且能增进食欲。

饮食不可过度贪凉，以防病原微生物乘虚而入。

适当喝些冷饮，能起到一定的祛暑作用，但不可食之过多。

第五，夏季饮食宜选择绿豆、西瓜、莲子、荞麦、大枣、牛乳、豆浆、甘蔗、梨、百合、苦瓜、菊花、薏米等食物。

如绿豆粥、薏米粥、荷叶粥、菊花茶等。

第六，老人、儿童因为脾胃功能弱，应少吃生冷食物，少喝冷饮。

荤食以鱼类最好，辅以瘦肉、牛肉、鸡肉等。

第七，糖尿病病人要注意，冷饮、水果虽诱人，却不能多吃。

因为饮料、冰淇淋中含有很多的糖，口渴时选用清茶、开水为好。

如果想吃，则需要按交换原则，适当减去其他食物的进食量，比如，相应减少饭量。

糖尿病病人夏季的饮食卫生要特别注意，因为糖尿病可能因急性胃肠炎而诱发酮症酸中毒、高渗性昏迷，因此绝对不能掉以轻心。

（2）夏季饮食要注意补充热量人们一般都认为，冬天气候寒冷，人体需要较多的热量来保护。

但根据有关的研究实验证明，一个人在冬季所需要的热量远没有夏天多。

一位美国科学家研究发现：在40℃和—40℃的环境中，人体在一昼夜所耗费的热量，热天比冷天要多出1675焦耳。

因此，人在夏天要比在冬天更需要多摄取一些营养丰富的食物，以弥补体能的消耗。

3 秋季饮食养生（1）秋季应多吃滋润清肝的食物 秋季天气逐渐变凉，秋风一起，雨水减少，温度下降，气候变燥，人体会发生一些“秋燥”反应，此时，宜多吃具有清淡、滋润清肝作用的食物。

主食可吃大米、小麦、糯米，可预防秋季肺燥咳嗽、肠燥便秘；副食可选食鱼肉、牛肉、乌骨鸡、鸡蛋、豆制品等；蔬菜可吃芹菜、豆芽菜、萝卜、冬瓜、西红柿、藕、菠菜、苋菜、菜花、胡萝卜、荸荠、茭白、南瓜、小白菜、卷心菜等；水果可吃苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂、香蕉、菠萝、梨等；饮料方面可喝吃豆浆、稀粥、牛奶及水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干燥、邪火上侵。

## &lt;&lt;百姓养生家常菜1688&gt;&gt;

(2) 秋季饮食要注意膳食平衡，少吃辛辣刺激之物 秋季的饮食很重要，因为它既要补充夏季的消耗，又要为越冬做准备，但也不能大吃大喝，要防止摄入过多热量，应合理安排，做到膳食平衡。

另外，秋季饮食中应少吃辛辣刺激、油炸、烧烤食物，这些食物包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。

这些食物属于热性食物，在烹饪中又失去不少水分，食后容易上火，加重秋燥对人体的危害。

当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。

比如生姜，它含挥发油，可加速血液循环，同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，这种物质可减少胆结石的发生。

所以它既有利亦有弊，民间也因此留下了“上床萝卜下床姜”一说，说明姜可吃，但不可多吃。

特别是秋天，最好别吃，因为秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。

农谚曾有“秋败茄子似毒药”之语，其实，“秋败茄子似毒药”是个误区。

秋天的茄子并无毒，只要是新鲜的茄子，其蛋白质及钙含量均比番茄高出3倍多，且含丰富的维生素P（芦丁），是西药维脑路通的主要成分，常吃茄子对高血压、动脉粥样硬化、心脑血管病、坏血病都有一定的食疗作用。

中医认为，茄子能清火，对大便干结、痔疮出血者有利。

但烹饪时，不要进行煎炸，以免破坏茄子的营养成分，影响食用价值。

<<百姓养生家常菜1688>>

编辑推荐

《百姓养生家常菜1688》编辑推荐：全民养生美食第一书，畅销书《百姓家常菜1688》超值白金版，菜量激增，608P超大容量，绝对史无前例，超低定价，真正实惠到家。

200必吃食材养生功效大解析。

一千多条食物养生知识全放送。

超值附赠阳台种菜图解攻略。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>