

<<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
茭蒿炒腊肉
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

<<百姓养生家常菜1688>>

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

<<百姓养生家常菜1688>>

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
酸辣鲑鱼卷
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
竹篱爆螺花
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

<<百姓养生家常菜1688>>

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

<<百姓养生家常菜1688>>

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

<<百姓养生家常菜1688>>

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 苁芪煲鸡汤
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

<<百姓养生家常菜1688>>

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

<<百姓养生家常菜1688>>

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>>

鸡丝荞菜面
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

<<百姓养生家常菜1688>>

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
果木烧纽西兰西冷牛扒
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

<<百姓养生家常菜1688>>

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，饮用后会造成胃部不适。

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℃度和—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。

(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>