

- 02 序
04 有機長白山藥介紹
06 山藥的營養、保健與飲食文化
08 山藥選購與調理要點

.....四.....季.....食.....譜.....

春季食譜

- 10 護眼美容膳
11 山藥酸辣湯
14 山藥辣味雞丁
15 山藥素排骨
18 四寶甜湯
19 山藥炒木瓜
22 山藥雞蛋湯
23 益壽粥
26 燴六味
27 滋潤保健泥、養顏精力飲
30 養顏強身捲

夏季食譜

- 31 山藥鹹糰、鹹粥、甜粥
34 雀巢鴿鬆
35 沙拉、芥菜、紫菜山藥
38 鮮味涼拌山藥、鮮味飯
39 淮山餅、山藥甜湯
42 山藥紫菜湯
43 山藥燴排骨
46 清涼粥
47 鮮味滋養膳
50 營養保胃湯
51 美容活力奶、康健美果汁

秋季食譜

- 54 山藥排骨湯
55 山藥咖哩雞
58 粉蒸肉
59 山藥炒魚板
62 淮山牛奶、手捲
63 山藥餅
66 養顏美身粥
67 滋補養生膳
70 滋補保健膳
71 長壽粥
74 強身護胃膳

冬季食譜

- 75 山藥佳味湯
78 山藥燒栗子肉
79 山藥燴芥菜
82 炸山藥泥丸
83 山藥溜牛肉片
86 四神湯
87 冬之溫補膳
90 養生粥
91 補養生津膳
94 活力甜湯
95 素補湯膳