

“码”上无忧

肝病营养配餐 1288例

柴瑞震·主 编

即扫即看，跟着视频学做
白玉金银汤



★ 营养美味的护肝配餐

★ 详细精准的饮食禁忌

★ 权威对症的养肝药膳



随书附赠
全套烹饪
视频二维码

重庆出版集团 重庆出版社



“码”上无忧

肝病营养配餐 1288例

柴瑞震·主 编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病营养配餐1288例 / 柴瑞震主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-229-09999-2

I. ①肝… II. ①柴… III. ①肝疾病—食物疗法—食
谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第002960号

肝病营养配餐1288例

GANBING YINGYANG PEICAN 1288 LI

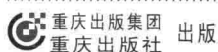
柴瑞震 主编

责任编辑: 吴向阳 陈 冲

责任校对: 何建云

装帧设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 220千

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09999-2

定价: 32.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录



Part 1

认识肝病， 正确调养

- 014 肝脏的生理功能
- 016 伤肝因素
- 018 肝病的常见症状、体征
- 020 肝病调养原则

Part 2

对症饮食， 及时防治肝病

- 028 常见的肝脏疾病
- 028 常见的肝病分类
- 030 肝病的预后
- 031 肝病的治疗总则
- 032 甲型病毒性肝炎
- 033 苦瓜炒马蹄
- 033 鲍汁海参
- 034 黄花菜猪肚汤
- 035 鲫鱼薏米粥
- 035 奶香苹果汁
- 036 乙型病毒性肝炎
- 037 玉米炒豌豆

- 037 枸杞芹菜炒香菇
- 038 白玉金银汤
- 039 萝卜鱼丸汤
- 039 海带薏米粥
- 040 酒精性肝病
- 041 花菜炒鸡片
- 041 冬瓜蒸鸡
- 042 鸡蛋苋菜汤
- 042 西红柿猪肚汤
- 043 冬瓜薏米糖水
- 043 莲枣红豆浆
- 044 脂肪肝
- 045 枸杞叶炒鸡蛋
- 046 葫芦瓜炒虾仁
- 046 金银花绿豆汤
- 047 原味南瓜汤
- 047 南瓜枸杞燕麦豆浆
- 048 药物性肝炎
- 049 上汤枸杞娃娃菜
- 049 香菇白菜黄豆汤
- 050 莲藕海带汤
- 051 苹果玉米粥
- 051 小麦玉米豆浆

- 052 肝硬化
- 053 素炒藕片
- 053 豆腐蛤蜊汤
- 054 栗子花生瘦肉汤
- 054 黄豆牛蹄筋粥
- 055 红薯粥
- 055 胡萝卜橙汁
- 056 原发性肝癌
- 057 西蓝花炒鸡脆骨
- 058 香菇豆腐鲫鱼汤
- 058 香菇冬瓜鸡汤
- 059 香菇田七鸡汤
- 059 白萝卜丝炒黄豆芽

Part 3

日常养肝 食材大剖析

- 062 温补肝阳类
- 062 韭菜
- 062 韭菜炒西葫芦丝
- 063 蒸韭菜
- 063 绿豆芽韭菜汤
- 064 核桃仁
- 064 核桃蒸蛋羹
- 065 核桃枸杞粥
- 066 羊肉
- 066 丝瓜蒸羊肉
- 067 枸杞黑豆炖羊肉

- 067 羊肉山药粥
- 068 虾
- 068 马蹄虾球
- 069 鲜虾粥
- 070 滋补肝阴类
- 070 黑豆
- 070 黑豆烧排骨
- 071 黑豆小麦粥
- 071 黑豆浆
- 072 豆腐
- 072 清蒸豆腐丸子
- 073 西红柿豆腐汤
- 073 嫩豆腐稀饭
- 074 银耳
- 074 银耳炒肉丝
- 075 银耳木瓜汤
- 075 红枣银耳露
- 076 梨
- 076 雪梨炒鸡片
- 077 燕窝贝母梨
- 077 冰糖雪梨
- 078 猪瘦肉
- 078 莴笋炒瘦肉
- 079 金针菇瘦肉汤
- 079 香菇瘦肉粥
- 080 鸭肉
- 080 粉蒸鸭肉
- 081 鸭肉炒菌菇



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 081 | 黄豆马蹄鸭肉汤 | 093 | 南瓜鸡肉红米饭 |
| 082 | 鸽肉 | 094 | 猪肝 |
| 082 | 红豆花生乳鸽汤 | 094 | 猪肝米丸子 |
| 083 | 百合白果鸽子煲 | 095 | 麻油猪肝 |
| 084 | 海参 | 095 | 水煮猪肝 |
| 084 | 桂圆炒海参 | 096 | 补气补肝类 |
| 085 | 海参炒时蔬 | 096 | 山药 |
| 085 | 枸杞海参汤 | 096 | 丝瓜炒山药 |
| 086 | 补血补肝类 | 097 | 豉香山药条 |
| 086 | 苋菜 | 097 | 山药粥 |
| 086 | 鸡蛋苋菜汤 | 098 | 黄豆 |
| 087 | 香菇苋菜 | 098 | 香菜拌黄豆 |
| 087 | 苋菜饼 | 099 | 黄豆焖鸡翅 |
| 088 | 胡萝卜 | 100 | 香菇 |
| 088 | 香油胡萝卜 | 100 | 栗焖香菇 |
| 089 | 胡萝卜粳米粥 | 101 | 烤香菇 |
| 089 | 胡萝卜汁 | 101 | 香菇大米粥 |
| 090 | 花生 | 102 | 猪腰 |
| 090 | 柏子仁煮花生米 | 102 | 卤猪腰 |
| 091 | 花生鸡蛋炖排骨 | 103 | 黄花菜熘猪腰 |
| 091 | 花生红米粥 | 103 | 清炖猪腰汤 |
| 092 | 红米 | 104 | 猪肚 |
| 092 | 南瓜红米豆浆 | 104 | 腰果炒猪肚 |
| 093 | 花豆红米粥 | 105 | 莲子炖猪肚 |

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 105 | 芥菜干贝煲猪肚 | 119 | 山楂水 |
| 106 | 牛肉 | 120 | 樱桃 |
| 106 | 萝卜炖牛肉 | 120 | 樱桃豆腐 |
| 107 | 粉蒸牛肉 | 121 | 樱桃雪梨汤 |
| 107 | 花豆炖牛肉 | 121 | 樱桃鲜奶 |
| 108 | 牛肚 | 122 | 海带 |
| 108 | 萝卜牛肚煲 | 122 | 素炒海带结 |
| 109 | 荷叶牛肚汤 | 123 | 海带排骨汤 |
| 109 | 牛肚菜心粥 | 123 | 海带豆浆 |
| 110 | 鸡肉 | 124 | 疏肝理气类 |
| 110 | 冬菜蒸白切鸡 | 124 | 白萝卜 |
| 111 | 爽口鸡肉 | 124 | 红烧白萝卜 |
| 111 | 千层鸡肉 | 125 | 蜜蒸白萝卜 |
| 112 | 活血散结类 | 125 | 白萝卜汁 |
| 112 | 油菜 | 126 | 佛手瓜 |
| 112 | 油菜水 | 126 | 小炒佛手瓜 |
| 113 | 油菜海米豆腐羹 | 127 | 佛手瓜炒鸡蛋 |
| 113 | 玉米油菜汤 | 127 | 佛手瓜木耳瘦肉汤 |
| 114 | 茄子 | 128 | 橙子 |
| 114 | 苦瓜炒茄子 | 128 | 橙汁鸡片 |
| 115 | 手撕茄子 | 129 | 盐蒸橙子 |
| 115 | 青豆烧茄子 | 129 | 橙子汁 |
| 116 | 莲藕 | 130 | 柠檬 |
| 116 | 浇汁莲藕 | 130 | 柠檬冬瓜 |
| 117 | 清蒸莲藕丸子 | 131 | 酸脆鸡柳 |
| 117 | 瓦罐莲藕汤 | 131 | 黄瓜柠檬汁 |
| 118 | 山楂 | 132 | 清肝泻火类 |
| 118 | 山楂猪排 | 132 | 白菜 |
| 119 | 山楂豆腐 | 132 | 开水枸杞大白菜 |



- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 133 | 白菜炖豆腐 | 145 | 猕猴桃汁 |
| 134 | 西红柿 | 146 | 西瓜 |
| 134 | 酸甜西红柿焖排骨 | 146 | 西瓜翠衣炒虾米 |
| 135 | 西红柿饭卷 | 147 | 西瓜翠衣冬瓜汤 |
| 135 | 西红柿豆芽汤 | 147 | 西瓜汁 |
| 136 | 黄瓜 | 148 | 利湿护肝类 |
| 136 | 黄瓜里脊片 | 148 | 油麦菜 |
| 137 | 酱烧黄瓜卷 | 148 | 香菇扒油麦菜 |
| 137 | 清味黄瓜鸡汤 | 149 | 芝麻酱拌油麦菜 |
| 138 | 苦瓜 | 149 | 油麦菜烧豆腐 |
| 138 | 金麦酿苦瓜 | 150 | 洋葱 |
| 139 | 蒸肉末酿苦瓜 | 150 | 洋葱拌西红柿 |
| 139 | 苦瓜黄豆排骨汤 | 151 | 洋葱土豆饼 |
| 140 | 丝瓜 | 151 | 洋葱羊肉汤 |
| 140 | 肉末蒸丝瓜 | 152 | 冬瓜 |
| 141 | 素炒丝瓜 | 152 | 红枣蒸冬瓜 |
| 141 | 丝瓜豆腐汤 | 153 | 冬瓜虾米汤 |
| 142 | 绿豆 | 154 | 薏米 |
| 142 | 陈皮绿豆沙 | 154 | 薏米炖冬瓜 |
| 143 | 家常海带绿豆汤 | 155 | 薏米燕麦粥 |
| 143 | 绿豆银耳羹 | 155 | 荷叶薏米茶 |
| 144 | 猕猴桃 | 156 | 红豆 |
| 144 | 猕猴桃蛋饼 | 156 | 红豆山药盒 |
| 145 | 猕猴桃炒虾球 | 157 | 红豆鸭汤 |

157 红豆黑米粥
158 紫菜
158 紫菜萝卜蛋汤
159 紫菜鱼片粥
159 紫菜包饭
160 增强免疫力类
160 西蓝花
160 番茄酱西蓝花
161 西蓝花炒什蔬
161 腰果西蓝花
162 豆角
162 鸡翅烧豆角
163 虾仁炒豆角
164 茭白
164 莴笋炒茭白
165 虾米炒茭白
165 茭白鸡丁
166 金针菇
166 三文鱼金针菇卷
167 清拌金针菇
167 金针菇蔬菜汤
168 黑木耳
168 芝麻拌黑木耳
169 茼蒿黑木耳炒肉
169 冰糖黑木耳汤
170 鸡蛋
170 杞枣煲鸡蛋
171 鸡蛋肉饼汤
171 鸡蛋木耳粥

172 鹌鹑蛋
172 韭菜炒鹌鹑蛋
173 木瓜银耳炖鹌鹑蛋
173 鹌鹑蛋牛奶
174 黄鱼
174 春笋烧黄鱼
175 茄香黄鱼煲
175 蔬菜黄鱼汤
176 鱿鱼
176 芦笋鱿鱼卷
177 鱿鱼须炒四季豆
177 香菇鱿鱼粥

Part 4 药膳养肝， 中医辩证巧调养

180 滋补肝肾类
180 白芍
180 白芍鸭肉烧冬瓜
181 玉竹
181 青菜玉竹粥
182 芡实
182 芡实薏米牛肚粥
183 麦冬
183 三冬汤
184 乌梅
184 乌梅茶树菇炖鸭
185 五味子



- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 185 | 莲子五味子鲫鱼汤 | 196 | 茯苓炒虾仁 |
| 186 | 女贞子 | 197 | 土茯苓 |
| 186 | 二冬女贞子虫草花汤 | 197 | 土茯苓鲮鱼汤 |
| 187 | 黄精 | 198 | 补血活血类 |
| 187 | 佛手黄精炖乳鸽 | 198 | 丹参 |
| 188 | 天冬 | 198 | 丹参玉米粥 |
| 188 | 天冬川贝瘦肉汤 | 199 | 益母草 |
| 189 | 北沙参 | 199 | 天冬益母草老鸭汤 |
| 189 | 沙参红枣灵芝汤 | 200 | 川芎 |
| 190 | 何首乌 | 200 | 川芎党参炖鸡蛋 |
| 190 | 何首乌黑豆桂圆煲鸡 | 201 | 三七 |
| 191 | 熟地黄 | 201 | 三七红枣粥 |
| 191 | 六味地黄鸡汤 | 202 | 牛膝 |
| 192 | 温补肝阳类 | 202 | 牛膝香菇煲瘦肉 |
| 192 | 淫羊藿 | 203 | 当归 |
| 192 | 淫羊藿烧鳗鱼 | 203 | 当归玫瑰鸡汤 |
| 193 | 巴戟天 | 204 | 鸡血藤 |
| 193 | 巴戟天猴头菇瘦肉汤 | 204 | 鸡血藤香菇鸡汤 |
| 194 | 天麻 | 205 | 牡丹皮 |
| 194 | 天麻炖鸡 | 205 | 牡丹皮瘦肉炖芋头 |
| 195 | 利湿护肝类 | 206 | 桂圆 |
| 195 | 茵陈 | 206 | 桂圆炒虾球 |
| 195 | 茵陈炖鸡 | 207 | 红枣 |
| 196 | 茯苓 | 207 | 养颜红枣糕 |

208 补气补肝类

208 党参

208 党参猪肚汤

209 西洋参

209 西洋参煲乌鸡

210 人参

210 人参茯苓麦冬茶

211 甘草

211 甘草绿豆炖鸭

212 黄芪

212 黄芪飘香猪骨汤

213 白术

213 白术陈皮粥

214 清肝泻火类

214 金银花

214 金银花烧白灵菇

215 菊花

215 红花白菊粥

216 绞股蓝

216 绞股蓝鸡肉菜干汤

217 决明子

217 黄芪决明子茶

218 柴胡

218 柴胡苦瓜瘦肉汤

219 马齿苋

219 马齿苋炒鸡蛋

220 连翘

220 桑寄生连翘鸡爪汤

221 生地黄

221 麦冬生地黄炖龙骨

222 白花蛇舌草

222 银耳炖白花蛇舌草

223 栀子

223 栀子红豆粥

224 增强肝脏免疫力类

224 枸杞

224 枸杞拌菠菜

225 阿胶

225 阿胶猪皮汤

226 冬虫夏草

226 虫草山药排骨汤

227 鹿茸

227 鹿茸茶

Part 5

饮食有禁忌， 养肝要有所不为

230 慎吃的杂粮豆类

230 荞麦

230 腐竹

230 臭豆腐

231 慎吃的肉禽蛋类

231 肥猪肉

231 猪血

231 猪皮

232 香肠



- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 232 | 鸭血 | 235 | 鱼露 |
| 232 | 松花蛋 | 236 | 其他慎吃的食物 |
| 232 | 肥鹅肝 | 236 | 炸薯条 |
| 233 | 慎吃的水产类 | 236 | 方便面 |
| 233 | 鱼子 | 236 | 巧克力 |
| 233 | 咸鱼干 | 237 | 糖果 |
| 233 | 蟹黄 | 237 | 葵花子 |
| 234 | 慎喝的酒类 | 237 | 话梅 |
| 234 | 白酒 | 237 | 罐头 |
| 234 | 葡萄酒 | 238 | 锅巴 |
| 234 | 啤酒 | 238 | 奶油 |
| 235 | 慎吃的调料类 | 238 | 黄油 |
| 235 | 花椒 | 238 | 椰子肉 |
| 235 | 咖喱粉 | | |
| 235 | 芥末 | | |



总序

世界再大，经历再复杂，人生也不过是周旋于衣食住行，拘泥于吃喝玩乐与工作。然而，有人白发苍苍却依然健朗，有人青春不再却风采照人，有人正值年轻却一脸暗淡，有人愁容满面早已沧桑得不知岁月几何……

打开电视，看看报纸，听听周围人的声音，你会发现痛苦伴随疾病无处不在。疾病可以摧毁人的身体，而病痛的身体会使人心崩溃、扭曲，从而给一个家庭带来不堪重负的压力。

疾病从何而来？大部分严重的疾病都不是一下子就形成的，而是日积月累终成顽疾。不良的生活习惯是滋生疾病的关键所在，而其中不良的饮食习惯有着至关重要的影响。饮食养人，也可能会伤人于无形。

如今，健康饮食的舆论四起，营养专家、医生等各界人士的呼吁之声更显迫切。远离不健康食品，合理搭配饮食，均衡营养，是保障身心健康的重要原则。

鉴于此，我们策划了《“码”上无忧》系列丛书，针对多种常见疾病，科学指导读者学会自我调养、照料他人，并以更积极健康的状态去享受生活。这套丛书第一辑包括：《肝病营养配餐1288例》《肾病营养配餐1288例》《痛风营养配餐1288例》《小儿常见病营养配餐1288例》四个分册，集对症调养、精选食材、烹饪技巧、药膳调理、饮食禁忌等知识于一体，将现代技术与传统烹饪技巧完美结合，并附有近千个菜肴的烹饪视频二维码，手机即扫即看大厨制作菜肴的全过程，简单快捷，清晰明了。

身体是生存在世上的基础，活得健康比其他一切追求都要重要；活得健康，你才能前进，才能将一切经历看成风景，即便是面对老去也无所畏惧。从现在起，请下定决心开始健康的饮食方式，让身体与心灵都在路上，并于未来之中遇见最好的自己。



前言

在当今社会，肝病越来越严重地威胁着人们的身体健康，各种不同类型的肝脏疾病给人们带来了极大的困扰。据统计，全球因为感染病毒性肝炎而导致死亡的患者人数有近100万，全球每3个人中就有将近1个人感染病毒性肝炎，而患上非病毒性肝病的人群同样庞大。大多数肝病如果没有得到有效的治疗，最终都可能会发展成肝硬化甚至肝癌，造成死亡。肝病属于危害较大并且较难治愈的疾病，到目前为止，医学上尚未有能完全治愈肝癌的药物或者治疗手段。

防患于未然是最好的应对方式，必须在日常生活中予以重视及注意预防，而养成健康的饮食习惯对防治肝病大有裨益。所谓“疾病三分治，七分养”，合理的饮食对于健康有极大的意义。而且饮食养生是我国自古以来就有的概念，经过先人的不懈探索，积累了许多有效的经验。在此基础上，结合现代营养学理论，饮食养生越来越成为一种公众的常识及追求。

在《肝病营养配餐1288例》这本书中，详细地介绍了7种常见肝病及其调养知识、调养食谱，并精选了66种适合肝病人群食用的日常食材，44种具有保肝、养肝功效的药材，每种食材、药材均搭配有推荐食谱，还罗列了37种肝病患者慎吃的食物。全书图文并茂，介绍详尽，每个菜品均配有二维码，手机即扫即看大厨的同步烹饪视频，为你提供最全面细致的指导，帮助你轻轻松松做出健康美味的对症菜肴。本书关于肝病的相关医学知识介绍翔实，该人群的日常饮食宜忌介绍清晰明了，将饮食养生这一理念切实传达出来，细致可行。



目录



Part 1

认识肝病， 正确调养

- 014 肝脏的生理功能
- 016 伤肝因素
- 018 肝病的常见症状、体征
- 020 肝病调养原则

Part 2

对症饮食， 及时防治肝病

- 028 常见的肝脏疾病
- 028 常见的肝病分类
- 030 肝病的预后
- 031 肝病的治疗总则
- 032 甲型病毒性肝炎
- 033 苦瓜炒马蹄
- 033 鲍汁海参
- 034 黄花菜猪肚汤
- 035 鲫鱼薏米粥
- 035 奶香苹果汁
- 036 乙型病毒性肝炎
- 037 玉米炒豌豆

- 037 枸杞芹菜炒香菇
- 038 白玉金银汤
- 039 萝卜鱼丸汤
- 039 海带薏米粥
- 040 酒精性肝病
- 041 花菜炒鸡片
- 041 冬瓜蒸鸡
- 042 鸡蛋苋菜汤
- 042 西红柿猪肚汤
- 043 冬瓜薏米糖水
- 043 莲枣红豆浆
- 044 脂肪肝
- 045 枸杞叶炒鸡蛋
- 046 葫芦瓜炒虾仁
- 046 金银花绿豆汤
- 047 原味南瓜汤
- 047 南瓜枸杞燕麦豆浆
- 048 药物性肝炎
- 049 上汤枸杞娃娃菜
- 049 香菇白菜黄豆汤
- 050 莲藕海带汤
- 051 苹果玉米粥
- 051 小麦玉米豆浆

- 052 肝硬化
- 053 素炒藕片
- 053 豆腐蛤蜊汤
- 054 栗子花生瘦肉汤
- 054 黄豆牛蹄筋粥
- 055 红薯粥
- 055 胡萝卜橙汁
- 056 原发性肝癌
- 057 西蓝花炒鸡脆骨
- 058 香菇豆腐鲫鱼汤
- 058 香菇冬瓜鸡汤
- 059 香菇田七鸡汤
- 059 白萝卜丝炒黄豆芽

Part 3

日常养肝 食材大剖析

- 062 温补肝阳类
- 062 韭菜
- 062 韭菜炒西葫芦丝
- 063 蒸韭菜
- 063 绿豆芽韭菜汤
- 064 核桃仁
- 064 核桃蒸蛋羹
- 065 核桃枸杞粥
- 066 羊肉
- 066 丝瓜蒸羊肉
- 067 枸杞黑豆炖羊肉

- 067 羊肉山药粥
- 068 虾
- 068 马蹄虾球
- 069 鲜虾粥
- 070 滋补肝阴类
- 070 黑豆
- 070 黑豆烧排骨
- 071 黑豆小麦粥
- 071 黑豆浆
- 072 豆腐
- 072 清蒸豆腐丸子
- 073 西红柿豆腐汤
- 073 嫩豆腐稀饭
- 074 银耳
- 074 银耳炒肉丝
- 075 银耳木瓜汤
- 075 红枣银耳露
- 076 梨
- 076 雪梨炒鸡片
- 077 燕窝贝母梨
- 077 冰糖雪梨
- 078 猪瘦肉
- 078 莴笋炒瘦肉
- 079 金针菇瘦肉汤
- 079 香菇瘦肉粥
- 080 鸭肉
- 080 粉蒸鸭肉
- 081 鸭肉炒菌菇



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 081 | 黄豆马蹄鸭肉汤 | 093 | 南瓜鸡肉红米饭 |
| 082 | 鸽肉 | 094 | 猪肝 |
| 082 | 红豆花生乳鸽汤 | 094 | 猪肝米丸子 |
| 083 | 百合白果鸽子煲 | 095 | 麻油猪肝 |
| 084 | 海参 | 095 | 水煮猪肝 |
| 084 | 桂圆炒海参 | 096 | 补气补肝类 |
| 085 | 海参炒时蔬 | 096 | 山药 |
| 085 | 枸杞海参汤 | 096 | 丝瓜炒山药 |
| 086 | 补血补肝类 | 097 | 豉香山药条 |
| 086 | 苋菜 | 097 | 山药粥 |
| 086 | 鸡蛋苋菜汤 | 098 | 黄豆 |
| 087 | 香菇苋菜 | 098 | 香菜拌黄豆 |
| 087 | 苋菜饼 | 099 | 黄豆焖鸡翅 |
| 088 | 胡萝卜 | 100 | 香菇 |
| 088 | 香油胡萝卜 | 100 | 栗焖香菇 |
| 089 | 胡萝卜粳米粥 | 101 | 烤香菇 |
| 089 | 胡萝卜汁 | 101 | 香菇大米粥 |
| 090 | 花生 | 102 | 猪腰 |
| 090 | 柏子仁煮花生米 | 102 | 卤猪腰 |
| 091 | 花生鸡蛋炖排骨 | 103 | 黄花菜熘猪腰 |
| 091 | 花生红米粥 | 103 | 清炖猪腰汤 |
| 092 | 红米 | 104 | 猪肚 |
| 092 | 南瓜红米豆浆 | 104 | 腰果炒猪肚 |
| 093 | 花豆红米粥 | 105 | 莲子炖猪肚 |