

豆豆美食

汤水巧养人

任豆豆 | 编著

好汤水贵精不贵多

一碗好汤 幸福全家人 最值得珍藏的汤水制作指南

62道
精选汤水
详解



化学工业出版社

全家人养生汤水制作大全
一碗汤健康全家
家常制作，幸福滋味

豆豆美食

汤水巧养人



任豆豆 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

煲汤就是把一些看似各不相干的食材汇集在一起,经过或长或短的时间,熬制出香味四溢的汤,或甜香满满,或酸辣爽口,让你在品尝美味的同时感受到其中浓郁的温暖与爱。

本书精选熟知的汤羹,介绍详细的操作步骤,配合拍摄精美的图片,让你轻轻松松做出滋味和外观俱佳的好汤。

图书在版编目(CIP)数据

汤水巧养人 / 任豆豆编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-122-25043-8

I. ①汤… II. ①任… III. ①汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204505号



责任编辑: 张 蕾

装帧设计: 任月园

责任校对: 王素芹

图 片: 任豆豆 Dreamstime.com Shutterstock.com

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10 字数 150千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究



邵戈《杏花初梅花过》2015

藏書票

邵戈

爱喝汤，就跟我
一起做吧！

♥ 爱生活，注重养生，工作之余喜欢逛菜市场，回家厨房就是我的天地。

♥ 对做菜做饭充满着变魔术般的乐趣，喜欢各种食材可爱的样子，喜欢聆听锅碗瓢盆交响曲，喜欢带着爱做饭，因为只有这样才能让食物真的有它所要表现的味道，并把这份爱传递给家人、朋友。

♥ 把做菜的秘诀分享给更多人是最开心的事，愿所有人都能吃出幸福的味道来！

任豆豆

资深美食博主
恒和瑜伽创始人、瑜伽导师





前言

小时候，妈妈说跟我说，“喝汤的孩子爱长高”；爸爸的理论则是“喝汤能把人的胃撑大，胃便大了，更能吃了，自然孩子长得就快了”。我不知道他们的说法中科学成分有多少，可现在，常自然而然地跟读中学的儿子讲，“多喝点汤，你不是想长高吗”。

事实上，喝汤并非孩子的专利，而是全家人的需要。作为一名心灵手巧、充满满满爱意的主妇，我的幸福时光之一，就是煲一锅好汤，荤的也好，素的也罢，等着家人回来，细品慢尝。

汤水，是人体补充水分的最佳来源

白天，在办公室里，大家会习惯性地喝点茶、咖啡之类，很少有人能习惯整天喝白开水。可是喝茶、咖啡应该是限量的，喝多了过犹不及，茶虽保健，但不利于人体吸收钙质，咖啡则会令人精神振奋，违背生理规律。

人体中，水分总体约占70%，其中男性体内含水分比女性多，年轻人比年长者多，新生儿体内所含水量为70%~75%。在我们的骨骼和软骨中，水分约占骨总量的10%；在脂肪中，水分占脂肪总量的20%~35%；在肌肉中，水分约占肌肉总量的70%；在血液中，水分占血浆总量的91%~92%。

人体需要这么多的水分，那从哪里补充呢？除了平时喝水、吃水果之外，我们还要从三餐中摄取。

会喝汤的人群最滋润

当水分摄入不足时，人的皮肤就显得干燥、枯萎，容易起细细的皱纹，如果长期不爱喝水，长此以往，容貌就会显得比实际年龄老上好几岁。身体缺水，跟缺乏睡眠一样会加速细胞老化。

所以，要想做个水灵滋润的人，就要巧妙地喝汤。

早餐，甜甜蜜蜜的甜品汤羹是早晨的首选。早晨起来，人胃口不振，又需要补充足够的能量供一上午所需，而且没有过长的吃饭时间，一碗“内容丰富”的甜品汤羹可帮你解决此问题。此时哪怕你想减肥，吃下热量大的甜食也不怕，因为接下来白日的活动会帮你把热量都消耗掉。

午餐，不要匆匆忙忙地吃完蔬菜、米饭就重新回到工作。你的胃会抱怨的，吃下去的干的、硬的食物需要一些水分来软化，从而促进消化和吸收。如果时间紧，可以简单地喝一碗虾皮紫菜蛋汤、西红柿鸡蛋汤等，既补水又摄入维生素和各种矿物质等营养素。

晚餐，忙碌了一天，是坐下来细细品尝一碗好汤的时候了，可以是喝一份鱼汤或一碗菌汤。此时，大把的闲暇时光让我们细细品尝，对得起老火慢煲出来的靓汤。

喝汤，让人学会“自慢”，放缓生活的节奏

俗话说，“心急吃不了热豆腐”，事实上，心急也喝不了好汤。法国人是世界上非常讲究享受生活的民族，他们平均每天花两个多小时在吃饭上：十五分钟吃早餐，将近一小时吃中饭，吃晚饭则超



过一小时。他们几乎从不狼吞虎咽，也不边走边吃。法国父母会跟孩子强调，心情愉悦地吃是更好地吸收养分的最关键一面。愉悦的饮食则代表放慢步调吃食，从而带来身心的健康。

试想，如果一个人有着心急火燎、狼吞虎咽的饮食习惯，长期下去，如何拥有健康的胃？胃坏了，健康的身体就无从保障。身体不健康，各方面的生活质量和事业成就就很难谈上。

从慢品一碗好汤开始，改变你的饮食习惯，放慢你的节奏，放下你的压力，偷得浮生片刻闲。

一碗好汤养全家，爱心主妇（主夫）端上来

许多汤是“通用的”，全家人无论男女老幼都能从中获得滋养。不过，针对家庭成员组成，还可以根据其生理特点有针对性地搭配“煲汤配方”。

会喝汤的女人最水灵

汤水十分滋养女人，可以帮助您变得皮肤滋润，整个人看起来很水灵，并且补充身体容易缺乏的一些营养素。有汤水滋润的女人很少会勃然大怒或表现出急躁焦虑的情绪。品汤培养出来的性情让她们的心态很平和，内心洋溢着喜悦。

女人需要养血滋阴、明目亮睛、润泽肌肤、淡化雀斑、清理肠胃、排毒减肥、洁齿防龋、生津安神和改善缺铁性贫血等，煲汤时适宜多选用菠菜、黄豆芽、芦笋、西红柿、黄瓜、冬瓜、魔芋、莲藕、豆腐、银耳、木瓜等食材。

会喝汤的儿童更聪明

儿童处于快速的成长发育期，对各种营养素有着旺盛的需求。此时，父母掌握了孩子的胃口，决定了孩子的健康。帮孩子培养起爱喝汤的习惯会让其受益终生。此时，父母要精心地遴选食材，使汤水营养和口感双倍好。

宜选用胡萝卜、豌豆、金针菇、核桃、葡萄干和多种鱼类、肉类、排骨等食材。

会喝汤的男人更健壮

男人是全家的顶梁柱。学会喝汤可以养护五脏，避免“发福”，同时排毒、消脂，帮男人缓解压力，养护肠胃，让男人保持身形，精力充沛。

宜选用苦瓜、西兰花、圆白菜、韭菜、黑豆、黑米、香菇、羊肉等食材。建议中年以后的男人适当少吃肉汤，以免起肚腩。

会喝汤的老人更长寿

人辛苦了一辈子，退休后大把时间留给自己，可以好好享受生活的大好时光。饮食上多吃点清淡的汤水，刺激血液循环暖身的汤水，少喝油大的荤汤、肉汤，会更好地保护心脑血管，使人更长寿。

宜选用洋葱、空心菜、山药、姜、白萝卜、荞麦、银耳、黑芝麻、莲藕等食材，少食肉食荤汤。如果嘴巴馋，可以吃些河鲜、海鲜汤，鱼类和海鲜类属白肉，比红肉（烹饪前呈现红色的肉，如猪肉、牛肉、羊肉等）更优质。

任豆豆

2015年7月



食 材

黄金营养

煲汤搭档



白菜富含膳食纤维，能刺激肠胃蠕动，预防肠癌。所含吲哚化合物能预防乳腺癌，钾可利尿消水肿，治疗肾病

+ 海带 = 防治缺碘
+ 粉丝 = 滋补
+ 蚕豆 = 增强抵抗力
+ 猪肉 = 补充营养



菠菜含铁量属佼佼者。缺铁会影响造血功能，继而引发贫血。女性是极易患缺铁性贫血的群体，多吃菠菜对女性好处多多

+ 海带 = 防止结石
+ 猪肝 = 防治贫血
+ 鸡蛋 = 营养滋补
+ 青椒 = 保护眼睛
+ 花生 = 维生素吸收



冬瓜富含抑制脂肪的丙醇二酸、冬瓜葫芦素和钾，可减少脂肪堆积，增进排尿，护肾，消除水肿，抑制皮肤黑斑

+ 火腿 = 滋补营养
+ 香菜 = 减肥
+ 口蘑 = 降血压
+ 海带 = 益气强身



胡萝卜是有效的解毒食物。富含琥珀酸钾，可降低胆固醇，防止血管硬化；富含胡萝卜素，可清除自由基

+ 菠菜 = 通畅血管
+ 黄豆 = 强健骨骼
+ 豌豆 = 消除疲劳
+ 小米 = 保健眼睛
+ 肉类 = 滋补营养



黄瓜水分充足，富含多种营养物质，瘦身美容，保肝养肝，促进肝气循环，舒缓肝郁，常吃可预防酒精肝、脂肪肝

+ 豆腐 = 清热营养
+ 土豆 = 健脾和胃
+ 黑木耳 = 滋补和血
+ 花生 = 清热止血



卷心菜富含维生素U、钼和维生素K，可健脾胃，对胃和十二指肠溃疡等症有良好功效，并能预防恶性肿瘤（尤其是乳腺癌）

+ 西红柿 = 益气生津
+ 黑木耳 = 补肾健脑
+ 虾仁 = 滋阴健胃



空心菜含有胰岛素成分，是糖尿病患者的“福菜”，食用后有显著降糖效果。尤其是紫色空心菜，降糖效果更佳

+ 白萝卜 = 治肺热咳嗽
+ 鸡蛋 = 滋阴养心

煲汤食材营养与搭配

食 材	黄金营养	煲汤搭档
	苦瓜富含苦瓜素，可抑制胃癌，苦瓜皂苷则降低血糖。还可降低胆固醇和甘油三酯。色青者清热消暑效果更佳	+ 鸡蛋 = 强健骨骼 + 胡萝卜 = 降糖降脂 + 青椒 = 抗衰 + 香菇 = 降胆固醇
	萝卜富含芥子油，它与萝卜中的酶能产生化学效应，将肠道中的垃圾和有害毒物排出体外。煮汤食用利于消食、顺气	+ 紫菜 = 止咳化痰 + 鱼 = 祛病益寿 + 金针菇 = 健脾益智 + 猪肉 = 健脾润肤 + 豆腐 = 增进吸收
	芹菜富含叶酸、维生素K、维生素C等，膳食纤维含量较高，可疏通和清洁肠道，但不太好消化，胃肠不好者应少吃或吃时多咀嚼	+ 西红柿 = 降血压 + 核桃 = 养颜抗衰 + 牛肉 = 强身排毒
	香菜富含多种挥发油和硼，开胃醒脾，消食，对食滞胃痛（特别是因油腻食物积滞引起的胃痛）有良好功效	+ 黄豆 = 强身抗病 + 冬瓜 = 降脂减肥 + 豆腐 = 健胃驱寒 + 羊肉 = 壮阳助兴
	西红柿富含番茄红素，是“心脏保护神”，能防止血液中低密度脂蛋白氧化，减少动脉粥样硬化和冠心病发病率	+ 黄瓜 = 润肤抗衰 + 豆腐 = 健胃消食 + 芹菜 = 降压减肥 + 红枣 = 治疗贫血
	西兰花含热量低，能改善脂肪和类脂代谢，减肥。富含的维生素K、类黄酮、萝卜硫素和生物活性物质则能预防出血症、伤口感染并抗癌	+ 平菇 = 防癌抗癌 + 金针菇 = 防癌抗癌
	芦笋富含芦丁、皂角苷、维生素E、天门冬氨酸、叶酸以及多种甾体皂苷物质和微量元素，可调节机体代谢，抑制癌细胞生长	+ 黄花菜 = 养血除烦 + 百合 = 润肺安神 + 冬瓜 = 降压降脂 + 银杏 = 润肺定喘



食 材	黄金营养	煲汤搭档
	平菇富含硒和大量无机质、蛋白质、维生素，可以保护并修复受损的肝细胞，并具有解毒功效，可保肝护肝	+ 西兰花 = 防癌抗癌 + 豆腐 = 营养滋补 + 冬瓜 = 利湿
	香菇高蛋白质、低脂肪，富含香菇多糖可显著降低有毒化学物质对肝脏的损害，护肝解毒，提高免疫力，益寿延年	+ 豆腐 = 健脾养胃 + 木瓜 = 降压减脂 + 油菜 = 防止便秘 + 牛腩 = 营养益胃 + 鸡腿 = 营养滋补
	银耳富含优质蛋白、多糖和多酚物质麦角固醇，可延缓衰老，养颜效果好，女性和中老年人常食可显年轻	+ 黑木耳 = 润肺养血 + 鹌鹑蛋 = 补益抗衰 + 鸭蛋 = 益气和血 + 菊花 = 滋养强壮
	黑木耳含铁量惊人并富含植物胶原成分，补血效果佳，清肺功能超强。富含的维生素K 则可以减少血液凝块，预防血栓	+ 莴笋 = 降脂减肥 + 黄瓜 = 减肥降脂 + 鱿鱼 = 嫩肤补血 + 荸荠 = 清火降压
	陈皮药食兼用，富含挥发油和类柠檬苦素，既可增添食物香气和风味，又有较好的健胃和治哮喘的功效	+ 牛肉 = 营养顺气 + 鸭肉 = 理气健脾
	枸杞药食兼用，可治疗肝肾阴亏、腰膝酸软和遗精。富含 β -胡萝卜素，明目功效好，是面对电脑工作、易视疲劳的现代人的救星	+ 红枣 = 补血护肝 + 银耳 = 滋阴安神 + 排骨 = 养身壮骨 + 鸡肉 = 营养滋补
	紫菜是“微量元素宝库”，富含胆碱、碘、甘露醇、叶酸、多糖，具有健脑、预防记忆衰退的功效，老年人、学生可以适当多吃一些	+ 海带 = 祛水减肥 + 鸡蛋 = 营养利水 + 虾皮 = 补钙消痰

煲汤食材营养与搭配

食 材	黄金营养	煲汤搭档
	红枣是“天然维生素丸”，铁、钙含量丰富，可以补气血、安神助眠，特别适合繁忙劳碌的现代人食用	+ 栗子 = 健脾益气 + 黑木耳 = 益气养血 + 鸡肉 = 滋补安神 + 核桃 = 补血健脑 + 甲鱼 = 滋阴健脾
	桂圆富含葡萄糖、蔗糖、铁、盐酸等，可以治疗心血不足、心悸怔忡、失眠健忘、贫血等症，尤其能改善长期失眠	+ 红枣 = 养血安神 + 鸡肉 = 滋补宁神 + 百合 = 安神润肺 + 山药 = 滋肝肾
	核桃被誉为“天然的脑黄金”，富含蛋白质、脂肪、维生素E、钾、镁和磷等营养素，赢得“智力神”之美誉	+ 山楂 = 活血化瘀 + 红枣 = 治疗贫血 + 芹菜 = 润肠消积
	莲子药食兼用，富含蛋白质、钙、磷、钾，养心效果好，镇静、强心，夏季可祛心火	+ 银耳 = 滋阴宁神 + 花生 = 补益养阴 + 猪肚 = 益肾固精
	牛蒡富含过氧化物酶，能清除体内氧自由基，抑制老年斑，抗衰老。富含的“菊糖”则能促进性激素分泌精氨酸，使人体筋骨发达	+ 莲藕 = 排毒 + 牛肉 = 补益强体 + 香菇 = 抗癌降脂 + 山药 = 降血糖 + 排骨 = 健骨抗癌
	黄花菜富含卵磷脂、维生素E、烟酸、天门冬素和秋水仙碱，能健脑、抗衰老功效，清除动脉内沉积物，延缓记忆力减退，并能预防肿瘤发生	+ 鸡肉 = 健脾益胃 + 黑木耳 = 养血安神
	百合药食兼用，富含黏液质和多种生物碱，可治疗肺燥、肺热引起的咳嗽、支气管哮喘或痉挛性支气管炎等症	+ 鸡蛋 = 润燥安神 + 银耳 = 滋阴润肺 + 芦笋 = 抗癌 + 竹荪 = 润肺止咳



食 材	黄金营养	煲汤搭档
	银杏药食兼用，富含白果酸和白果酚、黄酮类物质和特殊成分，滋阴润燥，养肺补胃，镇咳祛痰，并可止带浊，缩小便	+ 鸡肉 = 滋补益气 + 鸭肉 = 滋补止咳 + 腐竹 = 温肺平喘 + 西米 = 祛斑平皱
	杏仁富含人体必需的亚麻酸，可以强身健体，补益大脑，增强体质，并能润泽肌肤，让人看起来年轻，少生皱纹	+ 鸡肉 = 补益五脏 + 红枣 = 益气补血
	芝麻可谓“全能营养库”，蛋白质、脂肪、维生素和矿物质含量极其丰富，白芝麻含油量较高，黑芝麻可入药	+ 海带 = 美容抗衰 + 冰糖 = 润肺 + 柠檬 = 预防贫血 + 桑葚 = 降血脂
	金银花含多种药理活性成分，具有清热凉血、抗病毒等作用，对感冒有很好的疗效，治发烧、咽喉肿痛等症	+ 绿豆 = 祛火排毒 + 山楂 = 提振食欲 + 蜂蜜 = 清火润肺
	姜药食两用，脂肪、蛋白质等含量几近零，富含姜油酮、姜辣素，对人体大有裨益，保健功效和治疗功效突出	+ 海鲜 = 祛寒去腥 + 河鲜 = 祛腥解毒 + 红枣 = 暖胃补血 + 红糖 = 祛寒暖胃
	姜黄富含姜黄素，可抑制老年斑和防治老年痴呆症，让中老年人皮肤光洁，呈现年轻活力的面貌	+ 鸡肉 = 滋补暖身 + 海鲜 = 祛寒增香 + 山药 = 健脾益气
	红辣椒富含辣椒素、维生素C和胡萝卜素，能刺激唾液分泌，促进肠道蠕动，抗氧化，抗癌，防治坏血病，防治夜盲症，延缓衰老	+ 豆腐干 = 益智美容 + 虾 = 开胃壮阳 + 苦瓜 = 开胃爽口 + 白菜 = 助消化

煲汤食材营养与搭配

食 材	黄金营养	煲汤搭档
	南瓜中富含膳食纤维和甘露醇，两者皆有通便作用，可减少粪便中的毒素对人体的危害，防止结肠癌的发生	+ 红枣 = 补血明目 + 红豆 = 利尿利水 + 牛肉 = 补脾益气
	土豆富含多种微量元素和 18 种易被人体消化和吸收的氨基酸，能增加免疫力，保护呼吸道和心脏	+ 红枣 = 补血明目 + 红豆 = 利尿利水 + 牛肉 = 补脾益气
	洋葱富含人体所需的栲精、含硫氨基酸、硒和磷等众多营养素，杀菌能力强，是“心脏卫士”，可软化血管，预防动脉硬化和心脏病	+ 大蒜 = 抗菌防癌 + 鸡蛋 = 增进吸收 + 苦瓜 = 提高免疫力 + 羊肉 = 滋补养肾
	红薯富含膳食纤维，可养胃去积，增进食欲，也能促进胃酸分泌，所以胃酸过多，常感觉反酸、烧心者不宜吃	+ 猪排 = 除腻壮骨 + 莲子 = 美容安神 + 绿豆 = 通便排毒
	山药富含黏液蛋白、锗、薯芋皂苷、淀粉酶和自然激素，能控血糖，护肾，抗癌，增进体力，治疗盗汗、尿频、遗精和早泄等症	+ 鸭肉 = 健脾养胃 + 羊肉 = 强身养颜 + 乌鸡 = 补脾益肾 + 胡萝卜 = 健胃补脾 + 牛肉 = 补虚养身
	莲藕富含蛋白质、糖、钙、磷、铁和多种维生素，补充体能，抗氧化活性高，延缓衰老，补益体质虚弱者和老年人	+ 猪肉 = 益血生肌 + 生姜 = 除烦止逆 + 核桃仁 = 活血破瘀 + 粳米 = 开胃益血
	苣荬含磷量在根茎蔬菜中最高，对牙齿骨骼发育大有好处，还可促进体内的糖、脂肪、蛋白质代谢，调节酸碱平衡	+ 香菇 = 清热生津 + 黑木耳 = 清热化痰 + 豆浆 = 防治便血



食 材	黄金营养	煲汤搭档
	绿豆芽热量低，水分和膳食纤维含量高，通便秘，利尿，消水肿，清肠毒，解热毒，降血脂，减肥瘦身	+ 鲫鱼 = 通乳汁 + 鸡肉 = 滋补降压 + 韭菜 = 清热通肠 + 金针菇 = 清热消毒
	魔芋含大量葡萄甘露聚糖，具有强大的膨胀力和黏稠度，可消除饥饿感，有效刺激肠壁，保持肠道清爽，润肠通便	+ 鸭子 = 滋补营养 + 牛腩 = 补钙养血 + 猪肉 = 滋补营养 + 芹菜 = 通肠减肥 + 木瓜 = 减肥丰胸
	菱角富含淀粉和不饱和脂肪酸，补脾胃，强股膝，健力益气，解内热，夏季食用有行水、祛暑、解毒之效	+ 猪肉 = 滋补益气 + 香菇 = 健气益力 + 豆腐 = 补脾益胃 + 排骨 = 清火强膝
	板栗富含不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，防治高脂血症、高血压、冠心病和动脉硬化等病症，抗衰老、延年益寿	+ 白菜 = 祛斑排毒 + 鸡肉 = 补血养身 + 红枣 = 补肾养血 + 薏苡仁 = 健脾除烦
	花生富含卵磷脂和脑磷脂，能延缓脑功能衰退，增强记忆力。红衣皮中维生素K含量极高，止血功效强大，辅助治疗出血症	+ 芹菜 = 养血排毒 + 猪蹄 = 滋补养颜 + 毛豆 = 滋补营养 + 莲藕 = 补血益气
	黄豆被称为“绿色牛乳”，富含优质蛋白质和钙，可强健骨骼，防治更年期雌激素缺乏而引起的骨质疏松	+ 茄子 = 保护血管 + 香菜 = 祛风解毒 + 黑木耳 = 滋补排毒 + 榨菜 = 增进食欲 + 红枣 = 补血养颜
	玉米富含叶黄素、谷氨酸、胡萝卜素和钙，能保护视力，健脑，防止细胞组织癌变，濡养眼睛，降低血压和预防骨质疏松	+ 苦瓜 = 清热解暑 + 大蒜 = 养心健胃 + 菜花 = 润肤抗衰 + 鸡蛋 = 补充能量

煲汤食材营养与搭配

食 材	黄金营养	煲汤搭档
	海带是“含碘冠军”，可预防甲状腺肿大；硫酸多糖则能吸收血管中的胆固醇并排出体外，使胆固醇含量正常	+ 萝卜 = 清热健胃 + 豆腐 = 补碘降脂 + 鸭肉 = 降低血压 + 鸡肉 = 软化血管 + 芝麻 = 美容抗衰
	葱富含挥发油、大蒜素和抗癌物质，可杀菌、通乳、利尿、发汗和安眠。患风寒感冒时多吃些可缓解和治疗	+ 栗子 = 滋补防癌 + 鸽肉 = 养颜愈创 + 兔肉 = 补钙健脑 + 牛肉 = 补虚养身 + 羊肉 = 补肾壮阳
	大蒜是“天然抗生素”，可调味和防病健身，能降低血脂，预防和降低动脉粥样斑块堆积，从而预防心脏病	+ 生菜 = 清理内热 + 莴苣 = 顺气洁齿 + 羊肉 = 健体暖胃 + 海鲜 = 中和寒性
	茄子富含黄酮类化合物，能增加血管弹性，降低胆固醇，预防动脉硬化、冠心病和脑出血，被誉为“老年病克星”	+ 苦瓜 = 清心抗衰 + 肉类 = 补血稳压 + 黄豆 = 益气养血 + 鸡蛋 = 降低胆固醇 + 鳗鱼 = 降低胆固醇
	莴苣富含的膳食纤维能促进肠壁蠕动，减肥排毒；富含铁质，能被人体吸收利用，有效地防治缺铁性贫血	+ 黑木耳 = 降脂减肥 + 香菇 = 降脂降压 + 蒜苗 = 解毒洁齿
	紫甘蓝富含维生素C、维生素E和B族维生素，低热量，膳食纤维丰富，利于减肥，并能防治过敏症	+ 黑木耳 = 补肾壮骨 + 鲤鱼 = 促进营养吸收 + 虾米 = 防癌抗病 + 紫菜 = 补钙养胃 + 青椒 = 促进胃肠蠕动
	丝瓜富含瓜氨酸、B族维生素和人参皂苷，保护心脏和循环系统，消炎抗菌，增进记忆力，提高反应能力，降低血脂	+ 猪蹄 = 养血润肤 + 鸡蛋 = 润肤美容 + 虾仁 = 滋阴补肾 + 毛豆 = 降低胆固醇 + 菊花 = 凉血解毒